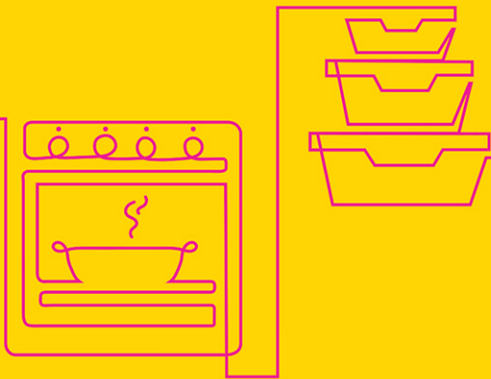


INHOUD

Inleiding	07
Vijf ingrediënten	15
Minder dan 20 minuten	59
Snelle en gemakkelijke eenpansgerechten	109
Uit de oven	139
En de restjes	171



DE ITALIAANSE VOORRAADKAST

Heb je een zak gedroogde pasta in de voorraadkast staan, dan maak je met slechts een paar ingrediënten een eenvoudige maaltijd. Hier volgt een lijst met de ideale ingrediënten om in voorraad te hebben zodat je altijd meteen aan de slag kunt. De Italiaanse keuken is gebaseerd op de kwaliteit van de gebruikte ingrediënten, dus kies de beste kwaliteit die je kunt krijgen.





INGREDIËNTEN KOELKAST

1. Verse groenten en kruiden
2. Boter
3. Pancetta
4. Harde kaas, bijv. Parmigiano Reggiano of ricotta salata
5. Olijven
6. Citroenen
7. Eieren



BASISINGREDIËNTEN VOORRAADKAST

1. Extra vergine olijfolie
2. Blikjes vis in olijfolie, bijv. ansjovis, tonijn en sardines
3. Blikjes hele, blokjes of zongedroogde tomaten
4. Peulvruchten uit pot en blik, zoals bonen, kikkererwten en linzen
5. Gezeefde gepureerde tomaten (passata)
6. Specerijen
7. Gedroogde wilde paddestoelen
8. Noten
9. Zout en zwarte peper
10. Paneermeel/broodkruim
11. Kappertjes
12. Knoflook en uien
13. Wijn



ORECCHIETTE MET BROCCOLI

VOOR: 2 PERSONEN

VOORBEREIDEN: 5 MIN.

BEREIDEN: 10 MIN.

INGREDIËNTEN

150 g gedroogde
orecchiette

1 klein stronkje broccoli
in roosjes gesneden,
steel geschild en
fijngesneden

2 eetlepels extra vergine
olijfolie

1 teentje knoflook,
iets geplet

1/2 chilipeper,
van zaadlijsten ontdaan
en fijngehakt

zout en peper

geraspte Parmezaanse
kaas, om te bestrooien

Dit is een klassiek gerecht uit Puglia, waar de lokale pastavorm perfect geschikt is om met de broccoli en olijfolie, die in overvloed aanwezig is in deze regio, te gebruiken. Het koken van de broccoli samen met de pasta bespaart tijd.

1. Breng een grote pan met water aan de kook en voeg zout toe. Kook hierin de pasta 1 minuut korter dan op de verpakking staat aangegeven. Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd de broccoli toe aan de pan met pasta.
2. Verhit ondertussen de olie in een grote koekenpan op matige temperatuur, doe de geplette knoflook en de gehakte chilipeper erin en fruit dit enkele minuten.
3. Giet de pasta en de broccoli af en houd een soeplepel kookvocht apart. Voeg de pasta en broccoli toe aan de koekenpan en bak deze, al schuddend met de pan, nog 1 minuut mee. Schenk er zo nodig nog een scheutje van het bewaarde kookvocht bij. Voeg zout en peper naar smaak toe en serveer de pasta met de geraspte Parmezaanse kaas.





VERSE TOMATENSAUS



ARRABBIATASAUS



MARINARASAUS



TONIJNSAUS

VIERMAAL TOMATEN

VERSE TOMATENSAUS

VOOR: 2 PERSONEN

VOORBEREIDEN: 2 MIN.

BEREIDEN: 12 MIN.

INGREDIËNTEN

60 ml extra vergine
olijfolie

1 teentje knoflook,
iets geplet

500 g tomaten,
gehalveerd

1 takje basilicum

zout

In Italië kennen ze ongeveer 300 verschillende soorten tomaten. De tomaat is daarmee ongetwijfeld een van de belangrijkste ingrediënten in de Italiaanse keuken.

1. Verhit de olie in een koekenpan op matige temperatuur, fruit hierin de knoflook tot deze gaat geuren.

2. Voeg de tomaten en de basilicum toe. Breng dit op smaak met zout en bak dit alles ongeveer 10 minuten of tot alle tomaten zijn gebarsten. Prak de tomaten voorzichtig met een vork om het sap vrij te maken.

ARRABBIATASAU

Verhit 60 ml olie en fruit hierin 1 geplet teentje knoflook. Voeg 1 blik (425 g) geplette tomaten en een ½ theelepel chilivlokken toe. Breng het geheel op smaak en laat het 10 minuten zachtjes koken.

MARINARASAU

Verhit 60 ml olie en fruit hierin ½ gesnipperde ui en 1 geplet teentje knoflook. Voeg 1 blik (425 g) tomaten en ½ theelepel gedroogde oregano toe. Breng dit op smaak met zout en peper en laat het 20 minuten sudderen.

TONIJNSAU

Verhit 2 eetlepels olie en fruit hierin 1 geplet teentje knoflook; gooi de knoflook dan weg. Doe ¼ theelepel chilivlokken, 1 blik (425 g) tomaten, 2 blikjes (van 80 g) tonijn in olie, uitgelekt en in flinters plus 1 eetlepel gehakte peterselie in de pan. Breng dit op smaak met zout en peper en laat het 10 minuten op het vuur staan.



ROMIGE RIGATONI MET TOMATEN EN BURRATA

**VOOR: 2 PERSONEN
+ EEN RESTJE**

VOORBEREIDEN: 5 MIN.

BEREIDEN: 45 MIN.

INGREDIËNTEN

2 eetlepels extra vergine
olijfolie

1 teentje knoflook,
iets geplet

2 blikken (van 425 g)
pruimtomen, grof gehakt

2 takjes basilicum,
blaadjes geplukt en gehakt

320 g gedroogde rigatoni

200 g burrata

geraspte pecorino
romano, om te bestrooien

zout en peper

Deze gebakken pasta met zijn heerlijke korst en zachte kaas is snel en makkelijk te bereiden. Je kunt hem van tevoren klaarmaken en een uur voor het serveren bakken.

1. Verhit de olie in een grote pan, fruit hierin de knoflook geurig. Voeg de tomaten en de helft van de basilicum toe, breng het op smaak met zout en peper. Laat dit ongeveer 20 minuten sudderen. Verwijder dan de knoflook.

2. Verwarm de oven voor op 180°C.

3. Breng ondertussen een grote pan met water aan de kook en voeg zout toe. Kook hierin de pasta 4 minuten korter dan op de verpakking staat aangegeven. Giet de pasta af en doe deze terug in de pan. Voeg twee derde van de tomatensaus toe en schep dit goed door.

4. Giet het mengsel in een grote ovenschaal, schep de resterende saus erover, voeg de burrata in stukjes toe en strooi de pecorino en de resterende gehakte basilicum erover. Bak het gerecht 25 minuten of tot het goudbruin is. Laat het 5 minuten staan alvorens te serveren.



