

MAUD MOODY
NINA BOGAERTS
LEONARDO PACENTI

DE
BIBEL
VAN DE
ITALIAANSE
KEUKEN

VAN BAGNA CAUDA TOT OSSOBUCCO EN VAN
FOCACCIA TOT ZABAIONE



CARRERA
culinair

INHOUD

VOORWOORD	7
HOE GEBRUIK IK DIT BOEK	11
KORTE GESCHIEDENIS VAN DE ITALIAANSE KEUKEN	12
ITALIAANSE BEGRIPPEN EN TECHNIEKEN	14
INGREDIËNTEN	17
KOOKTECHNIEKEN	24
KEUKENGEREI	26
HOW-TO'S	37
BASISRECEPTEN	57

RECEPTEN

PIEMONTE/VALLE D'AOSTA	73
LOMBARDIA/TRENTINO-ALTO ADIGE	111
FRIULI-VENEZIA GIULIA/VENETO	145
LIGURIA	173
EMILIA-ROMAGNA	209
TOSCANA	249
UMBRIA/MARCHE	287
LAZIO/ABRUZZO-MOLISE	315
CAMPANIA	363
PUGLIA/BASILICATA/CALABRIA	395
SARDEGNA/SICILIA	435

DANKWOORD	485
RECEPTENREGISTER	488
INGREDIËNTENINDEX	492

De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels 5 ml





VOORWOORD

Wanneer je gevraagd wordt een boek te schrijven over de Italiaanse keuken dringt zich de vraag op: bestaat dé Italiaanse keuken eigenlijk wel? En kun je die vatten in één boek? Italië is pas sinds een slordige 150 jaar een eenheid. Tot die tijd waren het allemaal onafhankelijke, soevereine staatjes. Je kunt dan ook eigenlijk beter spreken van de Italiaanse regionale keuken. Wat we altijd weer fascinerend vinden is de enorme diversiteit in smaken en kookstijlen in Italië.

We hebben geprobeerd een selectie te maken van recepten die recht doen aan die diversiteit. Voor elke regio zijn recepten opgenomen die typerend zijn. Er zijn simpele recepten en meer ingewikkelde recepten, voor de gevorderde kok. Er zijn bekende gerechten, maar ook minder bekende gerechten. We hebben een aantal basisrecepten en basistechnieken opgenomen. Veel van de recepten zijn gerechten die we in Caffè Toscanini ook maken. Soms maken we die nog altijd op de klassieke manier, soms een beetje anders, omdat de gerechten daar naar onze mening beter van worden. Uiteindelijk gaat het erom dat we graag willen dat iedereen de Italiaanse keuken beter leert kennen, en, belangrijker nog, ons enthousiasme gaat delen.

Toen Caffè Toscanini 33 jaar geleden begon was Nederland op culinair gebied nogal achtergebleven. Er was qua Italiaanse producten weinig te krijgen. Mozzarella bijvoorbeeld was alleen bij de groothandel in lange staven verkrijgbaar. Gelukkig begon Salvatore Tozzi in het tweede jaar dat Toscanini open was zijn kaasmakerij in Amsterdam, waar hij verse mozzarella maakte. Maar ook andere ingrediënten die onontbeerlijk zijn, zoals basilicum, waren in de beginjaren zeer schaars. Op een gegeven moment kwam een Italiaanse man langs met een soort blaadjes die hij langs de spoorweg had geplukt: het was rucola. Je kon het nog nergens kopen.

Wat een verschil als je het vergelijkt met de situatie nu. In Toscanini krijgen we wel groente rechtstreeks uit Italië, en we kopen veel van Italiaanse importeurs, maar ook voor 'de gewone mens' is er heel veel te koop. Is het niet bij de supermarkt, dan is het wel bij mediterrane winkels of natuurwinkels te vinden. Ook online is verbazend veel te koop.

Wat we niet genoeg kunnen benadrukken, nu zo'n beetje alles verkrijgbaar is, is hoe belangrijk het is om zo veel mogelijk kwalitatief goede ingrediënten, liefst uit het seizoen, te gebruiken. Vlees van dieren die een goed leven hebben gehad, boerderijkip, verse groente, verse vis, goede olijfolie. In veel recepten in dit boek worden maar een paar ingrediënten gebruikt, dan is het heel belangrijk dat die van topkwaliteit zijn.

Wij hebben heel veel plezier gehad bij het schrijven van de recepten, bij het research doen en bij het koken van de gerechten voor de foto's. We hopen dat jij net zoveel plezier beleeft aan dit boek.

Maud Moody





HOE GEBRUIK IK DIT BOEK

De Italiaanse keuken kent een lange historie en is zeer divers. Elke regio heeft zijn eigen kenmerkende keuken en zijn eigen specialiteiten. Om kennis te krijgen van de basis van de Italiaanse keuken, zullen we eerst kort de **geschiedenis** induiken. Vervolgens geven we een lijstje van de **Italiaanse begrippen** en **technieken** die regelmatig in dit boek voorkomen en die je er nog eens bij kunt pakken als je tijdens het koken even de draad kwijt bent. Daarna kun je lezen welke **ingrediënten** je tijdens het bereiden van een Italiaans diner in huis moet hebben en welke **technieken** je daarvoor onder de knie moet hebben. Tot slot een uitleg van het **gerei** dat nodig is voor het maken van de recepten uit dit boek.

In het hoofdstuk **How-to's** laten we aan de hand van stap-voor-stapfoto's zien hoe je gebruikmaakt van bepaalde technieken tijdens het koken. Zo leggen we natuurlijk uit hoe je zelf pasta maakt, maar ook hoe je ansjovis fileert en inktvis schoonmaakt. Verderop in het boek wordt verwezen naar de how-to's, zodat je makkelijk kunt terugbladeren tijdens het bereiden van een recept.

Daarna volgt het hoofdstuk **Basisrecepten**, dat de precieze receptuur van een aantal veelvoorkomende recepten bevat. Elders in het boek wordt naar deze basisrecepten verwezen, zodat het duidelijk blijft hoe de recepten te volgen. We leggen bijvoorbeeld uit hoe je een klassieke Italiaanse tomatensaus maakt, maar ook hoe je een goed gegaarde risotto bereidt.

Vervolgens komen we aan bij hetgeen waar het hoofdzakelijk om gaat: de recepten. We hebben het boek onderverdeeld in elf regio's. Bij elk recept staat vermeld waar het precies vandaan komt. Verder hebben we binnen elke regio een verdeling gemaakt van Antipasti, Pane/Pizza, Primi, Secondi, Contorni en Dolci. Natuurlijk mag hiermee gespeeld worden; het is geen vast stramien. Soms kan een dubbele portie van een antipasto dienen als secondo en soms kan het zo zijn dat je genoeg hebt aan een primo als hoofdmaaltijd.

Ga aan de slag, experimenteer en leef je uit! Voor je het weet, heb je een prachtig Italiaans gerecht op tafel gezet.

Buon appetito!

ITALIAANSE BEGRIPPEN EN TECHNIEKEN

ACETO azijn	ARTE CULINARIA kookkunst	CACCIAGIONE wild
AGLIO knoflook	A VAPORE gestoomd	CAPRA / CAPRO geit / geitenbok
AGNELLO lam	BERE drinken	CARNE vlees
ALBUME eiwit	BILANCIA weegschaal	CIPOLLE uien
ALIMENTARI levensmiddelen	BIOLOGICO biologisch	COLTELLO mes
AMARO bitter	BOLLIRE koken	CONIGLIO konijn
ANTIPASTO voorgerecht	BOTTARGA gedroogde viskuit	CONTO rekening
APPETITOSO lekker	BOTTIGLIA fles	COZZE mosselen
AQUA water	BRODO bouillon	CRAUTI zuurkool
ARANCIA sinaasappel	BRUSCHETTA geroosterd brood	CROSTACEO schaaldier
ARROSTO gebraden	BURRO boter	CRUDO rauw

CUCCHIAIO lepel	FRIGGERE bakken/frituren	MACELLERIA slagerij
CUCINA keuken	FRUMENTO tarwe	MAIALE varken
CUCINARE eten bereiden	FRUTTI DI MARE zeevruchten/schelp- dieren	MANDORLE amandelen
CUOCERE koken	GIARDINIERA hovenierster	MANGIARE eten
DOLCE dessert	GRANO (DURO) tarwe (harde)	MANZO rundvlees
ERBE kruiden	GRATTUGIATO geraspt	MARE zee
FAGIOLI bonen	GUANCIALE kinnebakspek	MELA appel
FARINA bloem	INSALATA sla/salade	MELANZANA aubergine
FORCHETTA vork	LARDO vet spek	MESCOLARE roeren
FORMAGGI kaas	LATTE melk	MOLLIKA broodkruim
FORNO oven	LATTUGA sla	MOSTARDA mosterd
FUNGHI paddenstoelen	LIEVITO gist	NOCCIOLE hazelnoten
FUNGHI PORCINI (SECCHI) (gedroogd) eekhoortjesbrood	LIMONE citroen	NOCI walnoten
		OLIO / OLIO D'OLIVA olie / olijfolie

KOOKTECHNIEKEN

AU BAIN-MARIE (BAGNOMARIA)

Au bain-marie is een kooktechniek waarbij een pan of hittebestendige kom in een grotere pan wordt gezet. De grotere pan is gevuld met kokend water. Er zijn ook speciale au bain-mariepannen te koop. Doordat het water in het buitenste waterbad kookt, neemt het energie op van de verwarmingsbron, en blijft de temperatuur in het binnenste bad constant en onder de 100 °C. Het is hierbij van belang dat het hete water de kom niet raakt. In dit boek gebruiken we deze techniek vooral voor het laten smelten van chocolade en het opkloppen van sabayon (zodat het ei niet schift).

BAKTIJD

De baktijd in de recepten is een indicatie. De exacte baktijd verschilt per oven. Bij grote stukken vlees is een kernthermometer daarom onontbeerlijk. In de betreffende recepten wordt daarom geen baktijd vermeld, maar een beoogde kerntemperatuur. Een vleesthermometer meet de temperatuur van het vlees op het dikste stuk zodat je zeker weet dat het vlees overal gaar is. De gaarheid van taarten en cakes kun je testen met de beproefde 'satéprikkermethode': pas als de prikker na het in het gebak steken droog uit het gebak komt, is het gebak klaar.

OVENTEMPERATUUR

Het is tijdens het bakproces belangrijk de ovendeur zo min mogelijk te openen; zo blijft de temperatuur constant. Alle recepten zijn gebaseerd op conventionele warmte. Gebruik je een heteluchtoven en merk je dat de oven te heet wordt, verlaag de temperatuur dan met 5 à 10 procent.

PASSEREN

Passeren is het zeven van vloeibare of half vloeibare producten. Het product wordt door een doek of vergiet gezeefd en ontdaan van vaste bestanddelen.

PASTA KOKEN

Zet om pasta te koken een grote pan water met zout op. Gebruik per 100 gram pasta 1 liter water en 10 gram zout. De Italianen zelf zeggen dat je pasta het beste in zeewater kunt koken dus de enorme hoeveelheid

zout is echt van belang voor de smaak. Kook de pasta 'al dente' oftewel beetgaar. Elke pasta heeft een eigen kooktijd. Kijk op de verpakking van gedroogde pasta wat de aangegeven kooktijd is en proef dan een paar minuten voor het verstrijken daarvan of de pasta al beetgaar is. Nog niet al dente, kook dan nog even door. Verse pasta is meestal in een paar minuten gaar.

Giet de pasta af door een vergiet maar bewaar altijd een beetje van het kookwater voor de pastasaus. Spoel de pasta zeker niet af met koud water, het enige wat dat doet is de pasta koud maken.

Pasta en pastasaus worden nooit afzonderlijk van elkaar geserveerd. Doe de pasta bij de saus, met eventueel een beetje kookwater. Op dit moment vindt de laatste en belangrijkste stap van het koken van pasta plaats: het *mantecare*. Tijdens het mantecare beweeg je de pasta met een roerende beweging door de pan. De pasta laat hierdoor extra zetmeel los en gaat een geheel vormen met de saus.

POCHEREN

Pocheren is het garen van kwetsbaar voedsel in water met wat azijn of bouillon dat net onder het kookpunt wordt gehouden. Door het zachte pocheren blijft de smaak ook goed behouden.

SOFFRITTO

De basis van veel Italiaanse gerechten is een soffritto. Voor een soffritto worden uien, wortels en bleekselderij kleingesneden en langzaam gefruit in olijfolie. Soms wordt daar knoflook en/of pancetta aan toegevoegd. De soffritto wordt gebruikt voor sauzen, soepen en stoofgerechten.

TOMATEN ONTVELLEN

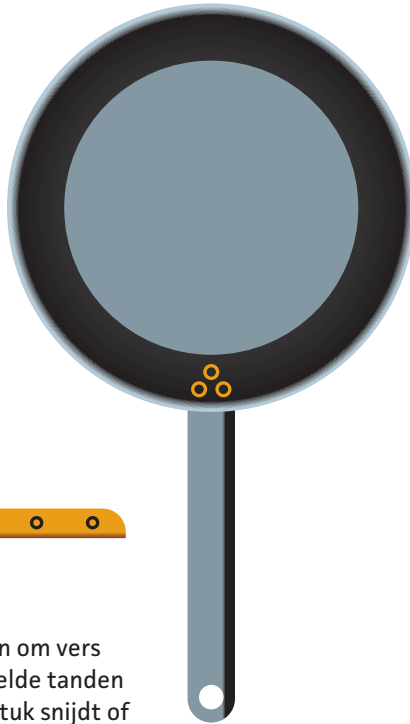
Maak met een scherp mes een kruisje aan de onderkant van de tomaat. Breng water aan de kook en dompel de tomaten dan 30 seconden onder in het kokende water. Haal de tomaten uit het water en verwijder met een scherp mesje het velletje.

KEUKENGEREI

Naast het gangbare keukengerie, zoals een schaar, kookpan en een deegkom, komen onderstaande attributen veel voor in de Italiaanse keuken. We geven ze in dit hoofdstuk een korte toelichting.

(KLEINE) KOEKENPAN

Een koekenpan is een platte pan met een lang handvat en onderscheidt zich van de hapjespan door de lage rand. Een handige pan voor het bereiden van kleine vlees- en groentegerechten.



BROODMES

Dit is een mes met gekartelde tanden om vers brood mee aan te snijden. De gekartelde tanden zorgen ervoor dat je het brood niet stuk snijdt of verkrumelt.



BAKKWASTJE

Een bakkwastje kun je gebruiken om een ovenschaal mee in te vetten voor bijvoorbeeld een lasagne, maar ook om gebak mee te bestrijken voor en na het bakken. Bovendien is het fijn keukengereedschap tijdens het maken van ravioli, om het pastadeeg rondom de vulling te bestrijken met een beetje eiwit voordat je de tweede laag pasta op de vulling legt.



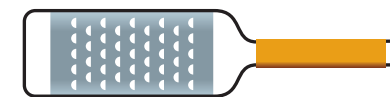
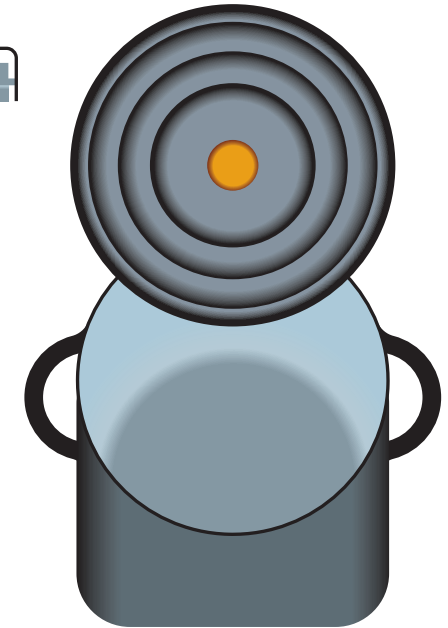
DEEGROLLER

In de Italiaanse keuken wordt de deegroller natuurlijk gebruikt om pastadeeg mooi gelijkmatig mee uit te rollen, maar ook bijvoorbeeld voor het uitrollen van korstdeeg voor zoete taart.



DUNSCHILLER

Handig keukengerie om groente en/of fruit mee te schillen. Dunschillers bestaan in verschillende soorten en maten: je hebt dunschillers die eruitzien als een kleine versie van de kaasschaaf, maar ook fijne, kaarsrechte dunschillers. Er bestaan ook dunschillers specifiek voor het maken van slierten van groente.



FIJNE RASP

Een fijne rasp is ideaal voor het raspen van de schil van citrusvruchten en chocolade.

BRAADPAN

Een braadpan is een ideale pan voor het sudderen, braden en dichtschroeien van bijvoorbeeld vlees, gevogelte en wild. Deze pan is breed, diep en heeft een dikke bodem zodat de warmte gelijkmatig verdeeld wordt. Gietijzeren braadpannen zijn erg zwaar, maar houden de warmte langer vast dan braadpannen van plaatijzer.

PASTA MAKEN



1 Meng 200 gram 00- of patentbloem met 70 gram semolino en een snufje zout. Voeg 2 dooiers en 2 hele eieren toe.



2 Kneed goed door tot een elastisch, samenhangend deeg in ongeveer 10 minuten. Als het deeg te droog is, voeg dan wat water toe en als het deeg te vochtig is, voeg dan wat extra bloem toe.



3 Laat het deeg dan minstens 30 minuten rusten in plasticfolie op kamertemperatuur. Haal het deeg uit het folie en plat het af zodat het door de pastamachine kan.



4 Strooi bloem op de pastamachine. Haal het deeg door de vlakke rollen van de pastamachine, begin op stand 1 (de grootste opening). Haal het dan door stand 3 en dan door stand 5.



5 Strooi bloem op de pastamachine. Haal nu vel voor vel door de pastamachine. Was de pastamachine nooit met water af. Alleen bloem erdoorheen draaien.

ARTISJOKKEN SCHOONMAKEN



1 Zet een bakje water klaar waar citroensap aan is toegevoegd. De gesneden artisjok verkleurt meteen, als deze niet in water met citroen wordt gelegd.



2 Snijd de stelen van de artisjok tot 2 centimeter van de bloem.



3 Snijd de bovenste helft van de artisjokkenbloem af.



4 Verwijder de buitenste bladeren van de artisjok tot de blaadjes lichter van kleur worden.



5 Schil het stukje steelaanzet dat nog aan de bloem vastzit met een mesje tot de steel ook licht van kleur is.



6 Verwijder de binnenste haren met een parisiënbuur.

ANSJOVIS FILEREN



1 Spoel de ansjovis schoon onder een koude kraan, laat uitlekken in een zeef.



2 Neem een ansjovis. Houd het visje horizontaal voor je met de buik van de vis naar je toe.



3 Pak met middelvinger en duim de kop beet net achter de kieuw. Knijp voorzichtig tot je de ruggengraat voelt en het bekje opengaat.



4 Pak met de andere hand met duim en middelvinger de rug vast en knijp de buikwand hiermee enigszins dicht. Trek de ruggengraat naar je toe, en trek in een vloeiende beweging de kop met de graat en ingewanden eruit.



5 Spoel de ansjovis onder de kraan en laat drogen op keukenpapier. Nu heb je mooie ansjovisfilets om te gebruiken.

PANEERMEEL

PANGRATTATO

Als je brood overhebt kun je er, in plaats van het weg te gooien, paneermeel van maken.

INGREDIËNTEN

boerenbrood of stokbrood,
in plakken gesneden

BENODIGDHEDEN

keukenmachine

- 1 Verwarm de oven voor op 120 °C.
- 2 Laat het brood 1 uur drogen in de voorverwarmde oven.
- 3 Haal het brood uit de oven en maal het fijn in een keukenmachine.
- 4 Bewaar het paneermeel in een afgesloten bakje.

BASISTOMATENSAUS

SALSA DI POMODORO

INGREDIËNTEN

Voor 600 ml saus
75 ml olijfolie
1 middelgrote ui,
gepeld en gesnipperd

2 blikken gepelde tomaten
zout en peper naar smaak

- 1 Verwarm de olijfolie in een sauspan. Bak de ui in 20 minuten glazig.
- 2 Voeg de tomaten toe en wat zout en peper. Laat zonder deksel 45 minuten op laag vuur sudderen.
- 3 Roer af en toe en maak grote stukken tomaat klein met een houten lepel.
- 4 Proef en voeg zo nodig nog wat zout en peper toe.



FRIULI-VENEZIA GIULIA/ VENETO

Ooit was Venezia, de hoofstad van Veneto, de rijkste en machtigste stad van het Middellandse zeegebied. Het was een handelspost met een eigen vloot en er kwamen schepen uit de hele wereld hun waar daar aan land brengen. Turken, Grieken, Armeniërs, Arabieren en Joden hadden allemaal hun eigen wijk in Venezia en namen allen hun eigen gerechten mee naar het Italiaanse land.

De streek ligt aan zee maar heeft ook vele rivieren, meren en lagunes waardoor vis een belangrijke basis vormt voor de gerechten. Daarbij is er de Povlakte met de uitgestrekte rijstvelden die natuurlijk vooral de bekende rijstsoorten voor de risotto leveren. Het populairste Italiaanse toetje buiten Italië, tiramisù, werd nog niet zo heel lang geleden in Treviso als eerste gemaakt.

In de bergen van Friuli-Venezia Giulia groeit de witte maissoort die gebruikt wordt om witte polenta te maken.

WIJN

Friuli-Venezia Giulia brengt voornamelijk wijnen voort van internationale druivenrassen zoals sauvignon blanc, chardonnay en merlot. Maar je vindt hier ook heerlijke wijnen van de lokale friulano en malvasia istriana. In het oostelijke deel tegen de grens van Slovenië maken ze veel 'oranje' wijnen, die nu heel populair zijn. Dat zijn witte wijnen gemaakt met lang schilcontact waardoor je een wijn krijgt met een zeer intense, rijke smaak.

Veneto is de plek waar de wereldberoemde amarone-wijn vandaan komt. Dat is een droge rode wijn gemaakt van ingedroogde druiven, waardoor deze eigenlijk altijd naar rijpe kersen smaakt en een zeer hoog alcoholpercentage heeft.

GEMARINEERDE VERSE ANSJOVIS

ACCIUGHE MARINATE E ACCIUGHE SALATE

Hier twee manieren om verse ansjovis te marineren.

INGREDIËNTEN

Voor de acciughe marinate:

0,5 kg verse ansjovis
sap en schil van 1 citroen,
met dunschiller
1 teen knoflook, fijnggehakt
½ verse Spaanse peper,
zonder zaad, fijnggehakt
½ bosje bladpeterselie, fijnggehakt
fijn (zee)zout
olijfolie

Voor de acciughe salate

(gezouten ansjovis op olie):

0,5 kg verse ansjovis
grof zeezout
olijfolie

BENODIGDHEDEN

glazen pot (voor de
acciughe salate)

Methode 1

1 Fileer eerst de ansjovis (zie de how-to op blz. 50-51).

2 Giet de helft van het citroensap op een bord en schik vervolgens de ansjovis in een cirkel hierin. Zorg ervoor dat de velzijde boven is, dat ziet er mooier uit! Bestrooi de visjes met een beetje zeezout, de knoflook, Spaanse peper, bladpeterselie en citroenschil. Voeg dan de rest van het citroensap toe; het citroensap 'gaart' als het ware de vis. Giet er ten slotte wat goede olijfolie over. Laat minstens 1 uur marineren voor gebruik.

Methode 2

1 Fileer de ansjovis (zie de how-to op blz. 50-51). Leg een dubbele laag keukenpapier in een ondiepe schaal en bestrooi met een beetje grof zeezout. Leg de filets erop, strooi een beetje zeezout erover en dek af met keukenpapier. Laat een nacht op een koele plek staan. Het zout onttrekt vocht aan de ansjovis, waardoor het vlees steviger wordt en langer houdbaar is.

2 Haal de volgende dag de filets van het keukenpapier en droog ze met schoon keukenpapier. Doe ze in een pot en giet er olijfolie bij tot ze helemaal onderstaan. In de koelkast is de ansjovis 2 weken houdbaar. Je kunt ze zo eten, of als onderdeel van een antipasto misto, of bij de panzanella.

RAVIOLI MET RODE BIETJES EN RICOTTA

RAVIOLI ALLE BARBABIETOLE

INGREDIËNTEN

Voor de vulling:

450 g rode biet, ongekookt,
of 400 g gekookte bietjes
200 g ricotta
1 eidooier
80 g Parmezaanse kaas, geraspt
zout
paneermeel (zie blz. 62)

Voor de pasta:

150 g 00-bloem
50 g semolino
2 eieren
snufje zout
semolino, om uit te rollen
1 eiwit

Voor de saus:

100 g boter
80 g maanzaad

Om te serveren:

50 g Parmezaanse kaas, geraspt
versgemalen peper

BENODIGDHEDEN

plasticfolie
keukenmachine
zeef
pastamachine
schuimspaan

1 Verwarm de oven voor op 180 °C.

2 Maak het pastadeeg (zie de how-to op blz. 38-39) met de hoeveelheden aangegeven in dit recept. Laat het pastadeeg in plasticfolie rusten terwijl je de vulling maakt. Rooster de bietjes 30 à 40 minuten in de voorverwarmde oven. De bieten zijn gaar wanneer een mesje erin gestoken kan worden zonder weerstand te ontmoeten. Laat een beetje afkoelen, maar niet helemaal want dan worden ze moeilijker te pellen. Pel en pureer in een keukenmachine. Laat uitlekken in een zeef. Doe in een kom, meng met de ricotta, eidooier, Parmezaanse kaas en het zout. Meng er tot slot paneermeel door tot het een redelijk stevig mengsel is. Proef of het goed op smaak is. De vulling is nu klaar.

Voor het vervolg van dit recept zie bladzijde 160.



ZWARTE RISOTTO MET GESTOOFDE SEPIA

RISOTTO AL NERO DI SEPIA

INGREDIËNTEN

500 g sepia, schoongemaakt, de inkt apart gehouden (zie de how to op blz. 54-55), in reepjes
2 tenen knoflook, fijnggehakt
50 ml olijfolie
1 gedroogd chilipepertje, verkruimeld
100 ml witte wijn
1 blik gepelde tomaten, fijngeknepen
1 l visbouillon (zie blz. 59)

1 ui, fijngehakt
300 g risottorijst, bij voorkeur Vialone Nano
100 ml witte wijn
1 el boter
2 el Pecorino Romano of Parmezaanse kaas, geraspt
zout en peper

Om te serveren:
2 el bladpeterselie, gehakt

1 Stoof eerst de sepia: fruit de knoflook in de olijfolie tot goudbruin, doe dan de sepia en het pepertje erbij. Blus af met de witte wijn en laat op middelmatig vuur een paar minuten inkoken. Draai het vuur laag en doe de gepelde tomaten erbij. Laat 20 à 30 minuten stoven. Eerst zal de sepia rubberachtig worden maar op een gegeven moment wordt hij zacht. Breng op smaak met zout en peper. Tot dit punt kun je het recept voorbereiden.

2 Voor de risotto: breng de bouillon aan de kook en zet het vuur laag.

3 Fruit in een scheut olijfolie de ui in 5 minuten glazig. Doe de rijst erbij, roer goed door en laat even meefruiten tot de korrels wat glanzend zijn. Blus af met de witte wijn en laat verdampen.

4 Voeg zoveel van de hete bouillon toe dat de rijst net onderstaat, roer om en laat zachtjes pruttelen. Voeg steeds wat bouillon toe als je ziet dat hij door de rijst is opgenomen. Na 10 minuten roer je de inkt en de (warme) gestoofde sepia erdoor. Controleer na nog 5 minuten op gaarheid; er moet nog een bite in de rijstkorrel zitten. Roer van het vuur de boter en de kaas erdoorheen, dit maakt het lekker smeug en geeft meer smaak. Laat de risotto een paar minuten rusten.

5 Serveer in warme diepe borden met een beetje gehakte bladpeterselie erover gestrooid.





RECEPTEN

TOSCANA

ITALIA

BONENSOEP MET CAVOLO NERO _____	252	HUISGEZOUTEN KABELJAUW MET PITTIGE TOMATENSAUS EN KNOFLOOKCROSTINI _____	269
SALADE VAN WITTE BONEN EN TONIJN _____	255	PIJLINKTVIS GEVULD MET SPINAZIE EN GAMBA'S _____	271
CROSTINI MET ANSJOVIS EN BOTER _____	256	GEVULDE VISSOEP MET RODE WIJN EN TOMAAT _____	273
CROSTINI MET KIPPENLEVERS _____	259	WITTE BOONTJES UIT DE OVEN _____	276
TOMATEN-BROODSOEP _____	260	VERSE VENKELWORST _____	277
SOEP MET TOMAAT, PADDENSTOELEN, BROOD EN GEPOCHEERD EI _____	261	VENKELWORST MET CAVOLO NERO _____	279
TOSCAANSE TOMATEN- BROODSALADE _____	262	AMANDELKOEKJES _____	281
PAPPARDELLE MET SAUS VAN GESTOOFDE HAAS _____	264	GROOTMOEDERS TAART MET PATISSERIECRÈME EN PIJNBOOMPITTEN _____	282
FRITTATA MET PREI EN SPINAZIE _____	266	BISCOTTI DI PRATO _____	285
KORT GEBAKKEN INKTVIS MET SPINAZIE, TOMAAT, KNOFLOOK EN PEPERTJES _____	267		

TOSCAANSE TOMATEN-BROODSALADE

PANZANELLA

Een zomerse manier om van oud brood iets moois te maken.

INGREDIËNTEN

12 rijpe tomaten
100 ml extra vergine olijfolie
1 teen knoflook
1 el rode wijnazijn
zout en peper
4 dikke sneden oud (boeren)brood
(minstens 1 dag oud),
ontdaan van de korsten
4 rode uien, gehalveerd en in
zeer dunne ringen
½ bosje basilicum, met de handen
in stukjes gescheurd

BENODIGDHEDEN

keukenmachine
zeef

1 Ontvel de helft van de tomaten door deze in te kruisen en heel kort in kokend water te dompelen. Doe vervolgens in een kom met ijswater en ontvel. Snijd in parten en verwijder de zaadjes. Doe de zaadjes met de rest van de tomaten, olijfolie, en knoflook in een keukenmachine. Puls tot een gladde saus. Zeef de saus en breng op smaak met de rode wijnazijn, zout en peper.

2 Trek het brood met je handen in flinke stukken. Doe het in een kom met de tomatensaus, de helft van de ontvelde tomatenpartjes, de rode ui en de helft van het basilicum. Schep voorzichtig om. Laat minstens 1 uur staan zodat het brood zich kan volzuigen met de tomatensaus. Garneer met de rest van de tomaat en het basilicum.



GROOTMOEDERS TAART MET PATISSERIECRÈME EN PIJNBOOMPITTEN

TORTA DELLA NONNA

INGREDIËNTEN

½ recept korstdeeg voor
zoete taart (zie blz. 70)

Voor de vulling:

625 ml volle melk
schil van 1 citroen, met dunschiller
1 vanillestokje
5 eierdooiers
150 g fijne kristalsuiker
snufje zout
30 g bloem
30 g maizena
200 ml slagroom

Om te serveren:

120 g pijnboompitten,
10 min. geroosterd op 150 °C
en afgekoeld
poedersuiker

BENODIGDHEDEN

standmixer
garde
plasticfolie
lage taartvorm van ø 26 cm
deegroller
rek

- 1 Maak het korstdeeg (zie recept op blz. 70).
- 2 Maak daarna de vulling. Zet de melk met de slagroom, citroenschil en het vanillestokje in een ruime pan op en verwarm tot net onder het kookpunt.
- 3 Klop de eierdooiers, suiker en het zout in een standmixer tot lichter van kleur. Meng de bloem en maizena erdoor. Giet de hete melk erbij terwijl de machine draait. Giet zodra het goed gemengd is alles terug in de pan. Verwarm op laag vuur tot het begint te binden. Roer steeds met een garde. Laat 10 minuten zachtjes koken. Haal de citroenschil eruit. Doe de crème over in een schaal en dek af met plasticfolie.

Voor het vervolg van dit recept zie bladzijde 284.



GEBRADEN KWARTELS MET DRUIVEN

QUAGLIE CON UVA

INGREDIËNTEN

4 kwartels
4 plakken pancetta
40 g boter
2 el extra vergine olijfolie
6 blaadjes salie
150 g witte druiven
200 ml marsala
100 ml kippenbouillon
(zie blz. 60)

Om te serveren:

2 sneden boerenbrood, in tweeën
boter
zout en peper

BENODIGDHEDEN

keukenpapier
keukentouw
ovenschaal
aluminiumfolie

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Spoel de kwartels vanbinnen en vanbuiten schoon en dep droog. Strooi zout en peper in de buikholtte en op de buitenkant. Wikkel elke kwartel in een plak pancetta en bind er een stukje keukentouw omheen om het vast te zetten.
- 3 Smelt de boter met de olijfolie in een koekenpan. Doe de salie in de pan. Braad de kwartels op hoog vuur aan tot ze een mooie goudbruine kleur hebben. Haal uit de pan en doe in een ovenschaal. Doe de helft van de druiven erbij. Deglaceer de pan met de marsala en bouillon.
- 4 Giet de inhoud van de pan over de kwartels, dek af met aluminiumfolie en zet de schaal 20 minuten in de oven. Doe de laatste 5 minuten de resterende druiven erbij.
- 5 Haal de schaal uit de oven. Giet het braadvocht in een pannetje. Kook het eventueel een beetje in en breng op smaak met zout en peper.
- 6 Laat de kwartels losjes afgedekt met aluminiumfolie op een warme plek 5 minuten rusten. Bak de crostini in een beetje boter goudbruin.
- 7 Snijd de kwartels door de helft. Leg op elk bord een crostino, twee kwartelhelften en wat druiven. Giet de saus erover.





CAMPANIA

Het tot de verbeelding sprekende Napels, de hoofdstad van Campania, heeft veel voortgebracht waar we van houden. Om te beginnen natuurlijk Sophia Loren die bij haar oma opgroeide in een klein dorpje ten zuiden van Napoli. Zij schreef ooit het kookboek *Koken con amore* en dat is wat ze in Napoli doen: koken met liefde. De buffelmozzarella, de pizza, de meest smaakvolle tomaten en citroenen uit Sorrento. Zonder al deze ingrediënten zou de Italiaanse keuken een stuk minder zijn. Vanwege de grote vraag naar het gerecht dat beroemd werd door de film *Big night* hebben we het recept van *timpano* uitgeschreven en in dit boek opgenomen.

WIJN

Uit deze streek met veelal vulkanische bodem komen heerlijke witte wijnen, zoals Greco di Tufo en Fiano di Avellino. Ook de Amalfikust doet het goed met wijnen die gemaakt worden van minder bekende inheemse druivenrassen. Taurasi, gemaakt van de aglianico-druif, is de bekendste rode wijn en wordt wel de Barolo van het zuiden genoemd.

TIMPANO UIT DE FILM BIG NIGHT

TIMPANO

De *timpano*, of *timballo* zoals hij meestal genoemd wordt, is een soort pastataart. In verschillende regio's hebben ze hun eigen variant erop. Het is een gerecht dat vrij bewerkelijk is en daarom vooral op feestdagen wordt gemaakt. De film *Big night* heeft, vooral buiten Italië, voor een opleving in de populariteit van het gerecht gezorgd. De film gaat over twee broers die een klein Italiaans restaurant runnen in New York en moeite hebben het hoofd boven water te houden. In de prachtige apotheose van de film speelt de *timpano* de hoofdrol.

INGREDIËNTEN

Voor het deeg van de korst
van de *timpano*:

250 g patentbloem
2 eieren
snufje zout
eventueel beetje water

Voor de gehaktballetjes:

400 g runder- of kalfsgehakt
zout en peper
60 g Parmezaanse kaas,
geraspt
schil van $\frac{1}{4}$ citroen, geraspt
2 eieren
1 el bladpeterselie, gehakt
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 sneetjes oud brood,
geweekt in wat melk
zout, peper

En verder:

1 l tomatensaus (zie blz. 63)
500 g pasta, bijv. ziti, penne of
maccheroni
200 g salami (zacht) of gekookte ham,
in kleine blokjes (0,5 cm bij 0,5 cm)
150 g doperwten, vers of diepvries
300 g mozzarella, in blokjes en
uitgelekt
8 hardgekookte eieren (7 min.),
in de lengte in vieren
140 g Parmezaanse kaas, geraspt
40 g paneermeel (zie blz. 62)
boter, om in te vetten

BENODIGDHEDEN

een emaille of rvs-kom
van \varnothing 28 cm en 12 cm hoogte
standmixer
vergiet
taartvorm

Voor het vervolg van dit recept zie bladzijde 384.

SALADE VAN VENKEL EN SINAASAPPEL

INSALATA DI FINOCCHI E ARANCE

INGREDIËNTEN

2 handsinaasappels
2 venkelknollen
80 g extra vergine olijfolie
sap van 1 citroen
1 tl oregano
50 g zwarte olijven, ontpit,
liefst kleine, bijvoorbeeld Taggiasche
zout en peper

BENODIGDHEDEN

broodmes

1 Snijd aan de onderkant en bovenkant van de sinaasappel een plak af. Zet de sinaasappel op een snijplank en snijd met een scherp mes de schil eraf, waarbij je de ronding van de sinaasappel volgt. Dit gaat het beste met een gekarteld mes zoals een broodmes. Het is de bedoeling dat je al het wit eraf snijdt. Snijd de sinaasappel in plakken van 1 centimeter.

2 Was de venkelknollen. Snijd het groen eraf, hak dit grof en houd apart. Verwijder de harde buitenste lagen, deze zijn vrijwel altijd taai. Snijd de venkelknol in de lengte in tweeën. Leg dan de doorgesneden venkel met het snijvlak naar beneden op een snijplank en snijd in de lengte in zeer dunne plakken.

3 Maak een dressing van de olijfolie, het citroensap en zout en peper naar smaak.

4 Leg de sinaasappel op een schaal en leg de venkel erop. Bestrooi met de olijven, het venkelgroen en de oregano. Besprenkel met de dressing en dien op.

