

KOKEN ALS EEN ITALIAAN

KOKEN ALS EEN ITALIAAN

-

ONTSTAANSGESCHIEDENIS

-

De allereerste uitgave van *De Zilveren Lepel* is kort na de Tweede Wereldoorlog verschenen; de uitgever was ervan overtuigd dat de Italianen gezien de verbeterde levensstandaard ook weer snel zin zouden krijgen in gezamenlijke maaltijden. Daarbij zouden ze niet alleen kunnen praten en van gedachten wisselen, maar ook kunnen genieten van lekker eten. Na vele donkere jaren was er eindelijk weer gelegenheid voor gezellig tafelen; zo ontstond het idee voor een boek met de allerbeste recepten van de Italiaanse keuken.

In 1950 werd *Il Cucchaio d'Argento* uitgegeven bij Editoriale Domus, de uitgeverij van het beroemde architectuur- en design-tijdschrift *Domus*, waar architect en ontwerper Gio Ponti de leiding had. *Il Cucchaio d'Argento* ('De Zilveren Lepel') omvatte honderden fantastische recepten, genoteerd in onberispelijke stijl, met tips voor een goede keukenorganisatie, het tafeldekken en het inkopen van de allerbeste producten. Het boek was direct een groot succes en er werden in een paar maanden meer dan vijfhonderdduizend exemplaren van verkocht. Aan het eind van datzelfde jaar kwam er al een tweede druk uit. Sindsdien heeft Editoriale Domus tien edities uitgegeven, steeds opnieuw geactualiseerd om lezers de fijne kneepjes van de Italiaanse keuken te leren, en steeds weer inspelend op de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van nieuwe ingrediënten en kooktechnieken.

In Italië zijn inmiddels meer dan 2 miljoen exemplaren van deze titel verkocht, en over de hele wereld nog eens 2 miljoen. *De Zilveren Lepel* is vertaald naar meer dan tien talen en is nog steeds het bestverkochte, beroemdste en gezaghebbendste Italiaanse kookboek ter wereld.

-

ONZE ZILVEREN LEPEL

-

Phaidon publiceerde in 2005 met groot succes de eerste Engelse uitgave, *The Silver Spoon*. In 2011 volgde een geactualiseerde uitgave, die al even succesvol was. 'De Zilveren Lepel' is uitgegroeid tot een complete serie met verschillende titels, die zich richten op aparte onderwerpen of regio's.

De Zilveren Lepel Classic is een verzameling van de beroemdste klassieke recepten uit het hele land, opnieuw schitterend gefotografeerd; de foto's tonen niet alleen het eindresultaat maar ook de traditionele Italiaanse manier van tafeldekken. Bij elk recept staan een korte tekst met informatie over de oorsprong, specifieke tips voor de perfecte bereiding en mogelijke variaties, want Italianen zijn creatief in de keuken en gebruiken recepten eerder als inspiratiebron dan als strakke instructie.

•

DE KUNST VAN HET ORGANISEREN

•

Leren koken is vrij gemakkelijk, maar het resultaat is pas echt geslaagd als je de aanwijzingen goed leest en aandachtig en zorgvuldig opvolgt. Koken vraagt allereerst om een goede organisatie. Een heleboel basisregels lijken misschien vanzelfsprekend, toch is het van belang dat je ze nauwlettend volgt, dan zal het resultaat steeds een succes zijn.

1. Lees voor je begint het recept aandachtig door, vooral als je een recept voor de eerste keer maakt. Zo krijg je een indruk of de moeilijkheidsgraad past bij je ervaringsniveau.

2. Kijk naar de voorbereidings- en bereidingstijd en schat in of je voldoende tijd voor het gerecht hebt.

3. Veel Italianen doen elke dag (of anders twee of drie keer per week) boodschappen en kopen dan alleen de ingrediënten voor de maaltijden die ze gaan bereiden. Zo weten ze zeker dat de ingrediënten echt vers zijn, en hoeven ze ook geen ongebruikte ingrediënten weg te gooien.

4. Het geheim van ontspannen koken zit 'm in boodschappen doen met beleid. Zorg dat je altijd de basisproducten waar je regelmatig mee kookt in de koelkast hebt liggen. Dat betekent regelmatig producten van goede kwaliteit in kleine hoeveelheden aanschaffen. Italianen hebben altijd verse melk, boter, eieren en een of andere soort kaas in de koelkast. De kwaliteit en versheid van de ingrediënten vormen de basis van een lekkere maaltijd.

5. Het is ook handig wat sauzen, bouillons en zelfgemaakt pastadeeg in de diepvriezer te hebben. Maak hiervan telkens meer dan je nodig hebt en vries het restant in kleine porties in, dan kun je steeds zoveel ontdooien als je nodig hebt.

6. In de Italiaanse voorraadkast horen verschillende soorten gedroogde pasta, rijst, bloem, olijfolie en andere olie, en suiker te staan. Italianen vullen hun voorraden tweemaal per maand aan, zodat ze zeker weten dat de houdbaarheidsdatum van hun ingrediënten niet wordt overschreden.

7. Zet voordat je gaat koken alle benodigde ingrediënten voor het recept op het aanrecht en berg ze weer op na gebruik. Zo werk je ordelijk en maak je efficiënt gebruik van de werkruimte.

8. Het is slim om, naar voorbeeld van de *mise-en-place* in restaurants, alle benodigde ingrediënten voor je begint met koken al zover mogelijk voorbereid te hebben door ze bijvoorbeeld te schillen of fijn te snijden. Als je dit allemaal eerst doet, gaat het koken extra snel en krijg je betere resultaten.

9. Als je voor je begint alle stappen van het recept nog eens doorneemt, is het recept gemakkelijker te volgen en spaar je weer tijd.

10. Houd altijd zout en peper bij de hand en voeg ze beetje bij beetje toe. De Italianen noemen dit *regolare sale e pepe*, ofwel 'zout en peper aanpassen'.

11. Ruim wat je niet meer gebruikt direct op en maak regelmatig het aanrecht schoon.

12. Kies voor het juiste keukengerei maar houd het bescheiden. Je hebt niet oneindig veel messen nodig, met vier of vijf grote en kleine messen kun je vrijwel alles kleinsnijden.

•

KOKEN MET AANDACHT

•

Het welslagen van een recept hangt ook samen met je stemming tijdens het koken. Haast je niet, bedenk geen tijdbesparingen maar volg rustig alle stappen van het recept, zeker als het de eerste keer is dat je het bereidt. De Italiaanse keuken is eenvoudig maar overschat je kookkunst niet. Maak eerst eenvoudige gerechten en oefen met de verschillende kooktechnieken, zodat je daarna vol vertrouwen de meer ingewikkelde gerechten kunt maken.

•

KOKEN MET FANTASIE

•

Het is goed een recept zorgvuldig te volgen maar je mag ook vertrouwen op je intuïtie. Als je een recept eenmaal in de vingers hebt, kun je het je eigen maken door andere ingrediënten, kruiden en andere smaakmakers te gebruiken, of zelfs de bereidingstijd aan te passen. Laat je daarbij leiden door je eigen smaak en ervaring.

•

KOOKTECHNIEKEN

•

Koken, stoven, bakken, frituren, grillen en stomen zijn kooktechnieken waarbij rauwe ingrediënten die rauw moeilijk of niet verteerbaar zijn worden verwarmd. Voor elk ingrediënt en elk gerecht is er een specifieke techniek; de keuze van de bereidingstechniek hangt dus af van wat je gaat bereiden, en met welk recept. In de lijst met kooktermen op blz. 16-23 vind je nog meer technieken.

KOKEN

Bij koken in water en/of bouillon (niet te veel, zodat er geen voedingsstoffen verloren gaan) hoeft je geen vet toe te voegen en kun je de ingrediënten op smaak brengen met allerlei kruiden en specerijen.

SMOREN EN STOVEN

Smoren en stoven zijn technieken waarbij de ingrediënten langdurig maar op lage temperaturen worden bereid. De vitamines en

mineralen die ze hierbij verliezen, komen terecht in het stoomvocht, dat wordt verwerkt in een saus of jus.

GRILLEN

Bij het grillen is het vaak niet nodig vet toe te voegen, mits de bakplaat of grillpan van goede kwaliteit is en de hitte gelijkmatig wordt verspreid.

FRITUREN

Frituren gaat het best bij een temperatuur tussen 170 en 180 °C. De ingrediënten worden volledig ondergedompeld in de olie; gebruik extra vergine olijfolie of andere olie, al naar gelang het recept aangeeft. Verhit de olie eerst tot de juiste temperatuur en voeg dan pas de ingrediënten toe, zodat ze direct een korstje krijgen, niet te veel olie opzuigen en snel gaar zijn.

STOMEN

Ingrediënten kunnen worden gestoomd door ze niet in water onder te dompelen maar ze gaar te laten worden boven hete stoom. Voor deze techniek gebruik je bijvoorbeeld een stoompan met stoominzet, maar je kunt ook een vergiet, stoombloem of stoommandje in een pan zetten, waarin de ingrediënten worden gestoomd boven het kokende water in de pan. Je voegt relatief weinig zout en smaakmakers toe omdat de ingrediënten minder smaak verliezen dan wanneer ze in een laagje water worden gekookt.

SMOREN IN EEN PAKKETJE

Vlees, vis, groenten en zelfs fruit kun je bereiden in een pakketje (*al cartoccio/en papillote*). De gebruikte ingrediënten hebben maar weinig zout nodig; ze worden vaak enkel met kruiden bereid in een luchtdicht afgesloten pakketje van bakpapier of aluminiumfolie. Je voegt geen extra vet toe, omdat de ingrediënten gaar worden in hun eigen sappen, waardoor ze een lichte maar uitgesproken smaak krijgen.

BEREIDEN ONDER EEN ZOUTKORST

Zowel vlees als vis kan worden bereid onder een zoutkorst. Strooi een laagje zout in een braadslee, leg het vlees of de vis erop en strooi hierop zoveel zout dat ze volledig zijn afgedekt. Voor deze techniek moet je de exacte bereidingstijd weten, want je kunt niet tussentijds controleren of het vlees of de vis onder de zoutkorst al gaar is; je breekt de zoutkorst pas open aan het einde van de bereidingstijd. Bij deze techniek voeg je geen of weinig vet of smaakmakers toe; het vlees en de vis worden gaar in hun eigen sappen. Verwijder de opengebroken zoutkorst direct en veeg losse korreltjes en brokjes weg, anders wordt het gerecht te zout.

•

MENUKEUZE

•

Soms hangt het succes van de maaltijd niet alleen af van de juiste bereidingswijze van de gerechten maar ook van een harmonieuze samenstelling van het menu.

Een menu moet evenwichtig worden opgebouwd, zodat elk gerecht optimaal tot zijn recht komt. Traditionele Italiaanse maaltijden bestaan uit vijf gangen: een of meer antipasti; een eerste gang of voorgerecht (*primo piatto*), bijvoorbeeld pasta, rijst of soep; de tweede gang of hoofdgerecht (*secondo piatto*), met vlees, vis of eieren, vergezeld van een bijgerecht met groente (*contorno*); vers fruit; en tot slot een dessert (*dolce*). Tegenwoordig worden aparte antipasti alleen nog bij feestelijke gelegenheden geserveerd, bijvoorbeeld met Kerstmis, Oudjaar of Pasen, of voor een formeel diner. Vaak neemt de antipasto de plaats van de eerste gang in, of hij wordt in een grotere portie geserveerd als voornaamste gang.

Het is belangrijk de verschillende gangen op elkaar af te stemmen. Bij een stevig hoofdgerecht kies je voor de andere gangen lichtere gerechten. In een evenwichtig opgebouwd menu worden ingrediënten niet meermaals gebruikt in verschillende gangen. Ook wordt liefst een en dezelfde stijl aangehouden; bij een landelijk voorgerecht past geen chic hoofdgerecht. Tegenwoordig wordt steeds vaker een *piatto unico* geserveerd, waarvoor je een van de *primi piatti* uit dit boek kunt kiezen en opdienen met gestoomde groenten of rauwkost, gevolgd door vers fruit of een dessert. Traditioneel worden na de voornaamste gang en voor het dessert ook verschillende soorten kaas geserveerd.

•

TAFELDEKKEN EN GERECHTEN OPDIENEN

•

Italianen besteden veel aandacht aan een stijlvol gedekte tafel, ook voor gewone doordeweekse maaltijden. Afhankelijk van de stijl van gerechten kan de tafel worden gedekt met elegant of landelijk serviesgoed, glaswerk en bestek. Veel Italiaanse families hebben een uitgebreide set chic serviesgoed, sierlijke glazen en tafellakens voor feestelijke gelegenheden, die vaak al generaties lang meegaan. In het verleden was het ondenkbaar te eten van een tafel die niet met een tafelkleed was gedekt, tegenwoordig worden vaak placemats gebruikt. Maar een mooi wit tafelkleed, misschien met borduurwerk, geeft een feestmaal zeker een bijzonder cachet. De tafel wordt gedekt met grote borden, de vork komt links van het bord en het mes rechts. Bij informele maaltijden worden mes en vork ook wel aan dezelfde kant gelegd. Zelfs bij informele maaltijden staat bij elk bord een wijnglas en een waterglas. Wil je meerdere wijnen serveren bij de maaltijd, zet daarvoor dan extra glazen neer.

De gerechten worden meestal opgediend in dekschalen van hetzelfde serviesgoed waarmee gedekt is, maar een landelijke maaltijd kan ook worden opgediend in de pan waarin hij is bereid, zeker als dat een mooie braadpan, casserole of schaal van aardewerk is. Pasta, rijst en soepen worden meestal opgediend in een grote schaal. Als er een dessert is, wordt boven elk bord een dessertlepel gelegd. Verder komt er een mandje met brood op tafel, zout, peper, olijfolie (nooit in de fles uit de winkel) en een kommetje met versgeraspte Parmezaanse kaas.

Zelfs als je alleen maar pasta als *piatto unico* serveert, zet je de pastakommen niet zomaar op tafel, maar op een dinerbord. Je legt ook altijd messen en vorken aan weerszijden, ook als je geen mes nodig hebt voor de maaltijd.

Traditioneel gebruiken Italianen wit servies, omdat gerechten daarop het best tot hun recht komen; wit met een eenvoudig gekleurd randje kan ook. Voor de hele maaltijd wordt maar één servies gebruikt, van het voorgerecht tot het dessert, dus geen combinatie van allerlei verschillende serviezen en stijlen. En vanzelfsprekend krijgen alle gasten hetzelfde serviesgoed en bestek.

**BASIS-
RECEPTEN**

**RICETTE
DI BASE**

KIPPENBOUILLON

BRODO DI POLLO



Schenk zelfgemaakte kippenbouillon door een filter en zet hem minstens 2 uur in de koelkast; schep daarna het gestolde vet van het oppervlak. Je kunt ook bouillon trekken van kip en kalfsvlees. Serveer kippenbouillon bijvoorbeeld gevuld met kleine gnocchi, groentejulienne of dunne reepjes omelet.

- VOOR 2,5 LITER
VOORBEREIDING: 15 MINUTEN
BEREIDING: 2¼ UUR

- 1 (soep)kip, ontveld, vetrandjes verwijderd
1 ui, kleingesneden
1 wortel, kleingesneden
1 stengel bleekselderij, kleingesneden
zout

Vraag je poelier bij voorkeur om een soepkip, die geeft de bouillon een extra lekkere smaak.

Doe de kip met de groenten in een grote pan en giet er 5 liter koud water over, zodat de kip met minstens 5 cm water bedekt is. Breng dit aan de kook op matig vuur.

Draai het vuur laag en laat de bouillon minstens 2 uur trekken; schep tussentijds wanneer nodig schuim van het oppervlak. Voeg zout naar smaak toe. Neem de pan van het vuur en zeef de bouillon boven een kom; de kip en groenten heb je niet meer nodig. Laat de bouillon afkoelen en zet hem in de koelkast. Schep zorgvuldig het gestolde vet van het oppervlak.

ORECCHIETTE

ORECCHIETTE



Orecchiette (ofwel ‘oortjes’) is de bekendste pastavorm in Puglia. Pugliese koks en kokkinnen zijn trots op hun huisgemaakte pasta van één deel griesmeel en twee delen bloem, tot deeg gemengd met bronwater. Met een botermes pletten ze kleine stukjes pasta op een houten plank tot rondjes ter grootte van een munt, die ze vervolgens met een vlugge duimbeweging tot ‘oortjes’ vormen. De houten plank geeft de pasta een geribbeld oppervlak, zodat de saus er goed aan blijft hangen. Serveer orecchiette met *ragù* of tomatensaus, of klassiek met broccoli (zie blz. 122).

-
- VOOR 4 PERSONEN
BEREIDING: 35 MINUTEN

-
- 200 g Italiaanse bloem,
bij voorkeur type 00
100 g fijn griesmeel
snufje zout

Meng de bloem en het griesmeel op je werkvlak en vorm er een bergje van. Maak een kuiltje in het midden. Voeg een scheutje lauwwarm water toe en vorm hiervan een stevig, elastisch deeg. Kneed dit goed met je handen en vorm hiervan lange worsten van 2,5 cm doorsnee.

Snijd de deegworsten op een houten plank of werkvlak in plakjes van 1,25 cm dik. Leg de punt van een botermes tegen de achterste rand van een plakje en trek hem langzaam over de plank naar je toe, zodat het deeg omkrult en een soort schelpje vormt rond de punt van het mes. Leg het schelpje op de top van je duim en druk het tegen je werkvlak om het kuiltje wat dieper te maken. Maak zo nog meer orecchiette.

Gebruik de orecchiette zoals aangegeven in het recept.

RISOTTO

RISOTTO



Rijst is wereldwijd de populairste graansoort maar de specifieke bereidingswijze van risotto is typisch Italiaans. De textuur van risotto varieert van streek tot streek maar de bereidingswijze is overal gelijk. Ondanks variaties in de receptuur is de basisregel dat de rijstkorrels eerst worden geroosterd op laag vuur in een pan met een beetje olie of boter, waarna hete bouillon wordt toegevoegd, lepel voor lepel. Maak risotto met speciale risottorijst, bijvoorbeeld arboriorijst of *carnaroli*; deze rijstsoorten scheiden voldoende zetmeel af voor een romig resultaat.

- VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING: 15 MINUTEN
BEREIDING: 30 MINUTEN

- 1 liter groentebouillon (zie blz. 33)
40 g boter
½ ui, fijngesneden
250 g risottorijst
40 g versgeraspte Parmezaanse kaas

Breng de bouillon aan de kook in een pan. Draai het vuur laag, zodat de bouillon zachtjes blijft koken. Dit is heel belangrijk: als de bouillon niet kokendheet is, scheidt de rijst te veel zetmeel af en wordt de risotto plakkerig.

Verhit intussen 25 g van de boter in een koekenpan en smoor hierin de ui in circa 5 minuten glazig op laag vuur, onder af en toe omscheppen.

Voeg de rijst toe, schep de korrels door het vet zodat ze hier goed mee zijn bedekt en rooster ze 2 tot 3 minuten.

Voeg een soepopscheplepel hete bouillon toe en roer tot de bouillon is opgenomen. Voeg de bouillon op deze manier schep voor schep toe en roer tussentijds tot de bouillon is opgenomen. Dit duurt 15 tot 20 minuten. Blijf roeren, want zo vermengt het zetmeel zich met de bouillon tot een emulsie met een romige textuur.

Neem als de rijst beetbaar is de pan van het vuur en roer de rest van de boter en de Parmezaanse kaas erdoor. Laat de risotto 5 minuten rusten voor je hem serveert.

Voor een lichtere versie schep je de gebakken ui uit de pan voordat je de rijst toevoegt. Je kunt ook een half glas witte wijn toevoegen voordat je de bouillon toevoegt. Naar keuze kun je ook vlees- of visbouillon gebruiken. Je kunt aan dit basisrecept allerlei soorten groenten toevoegen en met de rijst meekoken.

ZOET PASTEIDEEG (BOTERDEEG)

PASTA FROLLA



Na het bakken is dit deeg lekker kruimelig, niet te hard maar ook niet te bros; het smelt in de mond. Laat de blokjes boter voor gebruik ijskoud worden in de koelkast; stop met mixen zodra de ingrediënten een samenhangend deeg vormen en laat het deeg rusten. Bak je regelmatig, maak dan een grotere hoeveelheid deeg en vries die in porties in. Rol het deeg uit tussen twee lagen bakpapier, vlij de deeglap in de geprepareerde bakvorm en trek het bovenste vel bakpapier weg. Je kunt het deeg naar keuze op smaak brengen met vanille, zoals in onderstaand recept, of het rasp van een citroen door het deeg mengen.

•
VOOR 450 G
BEREIDING: 5 MINUTEN,
PLUS 30 MINUTEN RUSTEN

•
300 g bloem
1 vanillestokje
80 g suiker
150 g ijskoude boter, in blokjes
1 ei
2 eidooiers
zout

Doe de bloem in een keukenmachine. Snijd het vanillestokje in de lengte open, schraap met de punt van een mesje het merg eruit en voeg dit samen met de suiker, een snufje zout en de blokjes boter toe aan de bloem. (Voeg voor chocoladedeeg 50 g ongezoet en gezeefd cacao poeder toe, tegelijk met de suiker.)

Mix alles in de keukenmachine tot je een fijn kruimelig mengsel krijgt. Voeg het ei en de eidooier toe, mix tot je een samenhangende deegbal krijgt en zet de keukenmachine dan direct uit.

Omwikkel het deeg met plasticfolie en laat het zeker 30 minuten rusten in de koelkast.

Gebruik het deeg zoals aangegeven in je recept.

BISCUITCAKE (GENOISE)

PASTA GENOVESE



Deze eenvoudige ronde cake kan dienen als basis voor allerlei laagjestaarten. Als je de eieren en suiker au bain-marie klopt, wordt de cake bijzonder licht en luchtig. Laat het eimengsel echter niet te warm worden, anders worden de eieren gaar. Het eimengsel mag slechts iets warmer dan kamertemperatuur worden. Op deze manier kun je er extra veel lucht in kloppen en krijg je een vederlichte cake.

•
VOOR 6 PERSONEN
VOORBEREIDING: 20 MINUTEN
BEREIDING: 35 MINUTEN

•
50 g boter, gesmolten en afgekoeld,
plus extra om in te vetten
120 g bloem, gezeefd,
plus extra, om te bestuiven
5 eieren, gesplitst
150 g fijne kristalsuiker
zout

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een springvorm van 25 cm doorsnee in met boter en bestuif hem licht met bloem.

Doe de eieren met de suiker in de bovenste pan van een au-bain-marieset of in een hittebestendige kom boven een (onder)pan met zachtjes kokend water. Klop ze 5 tot 10 minuten met een elektrische mixer of een ballongarde tot het mengsel als een lint van de klopper loopt.

Neem het mengsel van de onderpan af en klop het nog ongeveer 2 minuten. Zeef de bloem met het zout erboven en spatel hem voorzichtig erdoor.

Schenk de gesmolten boter langs de rand van het mengsel en spatel hem voorzichtig erdoor.

Schenk het beslag in de geprepareerde bakvorm en strijk de bovenkant glad. Bak de cake circa 35 minuten, of tot hij aan de bovenkant goudbruin kleurt en net loskomt van de rand van de bakvorm.

Neem de cake uit de oven, laat hem afkoelen in de bakvorm en neem hem uit de vorm. Snijd hem horizontaal doormidden, breng een vulling naar keuze aan en leg de twee lagen weer op elkaar.

BRUSCHETTA MET TOMATEN

BRUSCHETTA AL POMODORO



Dit is een eenvoudig maar heerlijk recept voor in de zomer. De beste bruschetta maak je met extra vergine olijfolie van goede kwaliteit en de allerrijpste tomaten; wacht tot de nazomer, dan zijn de tomaten op hun best. Met kastomaten wordt bruschetta lang zo lekker niet. Ter variatie kun je er gewoon wat in flinters gescheurde blaadjes basilicum over strooien.

•

VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING: 20 MINUTEN
BEREIDING: 5 MINUTEN

•

8 sneetjes boerenbrood of stokbrood
2 tenen knoflook, gehalveerd
6-8 rijpe pomodorotomaten, in blokjes
extra vergine olijfolie, om te besprenkelen
zout en versgemalen zwarte peper

Rooster de sneetjes brood aan beide kanten onder de ovengrill of op de barbecue. Wrijf ze terwijl ze nog warm zijn in met de tenen knoflook en gril ze nog een paar tellen. Beleg ze met de blokjes tomaat. Bestrooi ze met zout en peper en sprenkel er wat olijfolie over.



ORECCHIETTE MET BROCCOLI

ORECCHIETTE CON BROCCOLI



Dit pastagerecht is gebaseerd op een traditioneel recept uit Puglia. Hierin worden *orecchiette* geserveerd met broccoli, een groente die het hele jaar door verkrijgbaar is. In het oorspronkelijke recept worden *broccoli rabe* of *cime di rape* gebruikt, dikke, broccoliachtige raapsteeltjes met een licht bittere, nootachtige smaak; deze zijn moeilijk verkrijgbaar, en bovendien alleen in het voorjaar. Om de smaak wat op te peppen kun je ansjovisfilets meebakken met de knoflook en Spaanse peper. Voor wat extra textuur kun je de orecchiette voor serveren bestrooien met geroosterd broodkruim.

-

VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING: 5 MINUTEN
BEREIDING: 15 MINUTEN

-

800 g broccolirosjes, bimi of cime di rape (zie hierboven)
2 el olijfolie
1 teen knoflook, fijngesneden
1 Spaanse peper, zaadjes verwijderd en fijngesneden
1 hoeveelheid orecchiette (zie blz. 50 voor recept)
zout
versgeraspte Parmezaanse kaas of pecorino romano, voor erbij

Kook de broccoli 5 minuten in licht gezouten water en giet hem af.

Verhit de olijfolie in een grote pan, voeg de knoflook en Spaanse peper toe en bak ze 3 minuten. Voeg de broccoli toe en bak hem in zo'n 5 minuten gaar op laag vuur, onder af en toe omscheppen.

Kook intussen de orecchiette in een grote pan met licht gezouten kokend water in ongeveer 2 minuten beetgaar (al dente). Giet hem af en schep hem om met de broccoli. Serveer het gerecht met Parmezaanse kaas of pecorino romano.



GEFRITUURDE VIS

FRITTO MISTO DI PESCI AZZURRI



Vette vis frituren is niet moeilijk maar er zijn een paar dingen om op te letten. Gebruik heel verse vis en dep hem goed droog voor je hem met bloem bestuift. Omdat er geen losgeroerd ei of paneermeel aan te pas komt, is het belangrijk dat de vis egaal bedekt is met bloem en dat de temperatuur van de olie precies goed is, zodat de vis goudbruin en knapperig wordt. Je kunt zien dat de olie op temperatuur is als een blokje brood hierin in 30 seconden goudbruin kleurt.

•
VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING: 20 MINUTEN
BEREIDING: 25-30 MINUTEN

•
bloem, om te bestuiven
1 kg gemengde vette ('blauwe') vis, bijv. ansjovis, sardines en sprot, schoongemaakt en drooggedept
plantaardige olie, om te frituren
4 salieblaadjes, plus extra als garnering
zout en versgemalen witte peper
1 citroen, in partjes, voor erbij

Strooi de bloem in een diep bord. Haal de vis vlug door de bloem en schud het teveel aan bloem eraf.

Verhit de olie met de salieblaadjes in een grote (frituur)pan tot 180 à 190 °C, of tot een blokje brood hierin in 30 seconden goudbruin kleurt. Verwijder de salieblaadjes. Frituur de grotere vissen goudbruin in de hete olie. Frituur daarna de kleinere visjes.

Schep de gare vis met een schuimspaan uit de pan en laat hem uitlekken op keukenpapier. Houd de vis warm terwijl je de rest bakt. Schep de vis op een voorverwarmde schaal. Garneer de schaal met salieblaadjes en partjes citroen en bestrooi hem met zout en peper.



CHOCOLADE- FRAMBOZENTAART

CROSTATA AL CIOCCOLATO E LAMPONI



Kruimelig pasteideeg, gevuld met fluweelzachte chocolademousse en verse frambozen vormen een perfecte combinatie van ingrediënten en zien er oogstrelend uit vanwege het opvallende kleurcontrast tussen de rode vruchten en de zwarte chocolade. Deze taart is gemakkelijk te maken in twee basisstappen: klassiek zoet pasteideeg en een romige chocolademousse.

•
VOOR 6 PERSONEN
VOORBEREIDING: 25 MINUTEN,
PLUS 30 MINUTEN KOELEN
BEREIDING: 25 MINUTEN

•
125 g pure chocolade, in stukjes
2 eieren, losgeroerd
75 ml halfroom (minstens 18% vet)
½ hoeveelheid zoet pasteideeg (zie blz. 52)
bloem, om te bestuiven
125 g frambozen
80 g poedersuiker

Bekleed een rechthoekige bakvorm van 25 cm lang met bakpapier.

Doe de stukjes chocolade in de bovenste pan van een au-bain-marieset of in een hittebestendige kom. Smelt de chocolade boven een (onder)pan met zachtjes kokend water, onder af en toe roeren. Neem de kom van de pan af. Roer de eieren en room zorgvuldig door de chocolade

Rol intussen op een licht met bloem bestoven werkvlak het deeg uit tot een lap en bekleed hiermee de bodem en randen van de bakvorm. Prik met een vork gaatjes in de deegbodem. Zet hem 30 minuten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Schenk de chocoladevulling in de deegbodem en bak de taart 25 minuten. Neem hem uit de oven, laat hem afkoelen en schik de frambozen erop. Bestuif de taart met poedersuiker en serveer hem op een schaal.

