

ITALIAANS

160 recepten om thuis te maken



ITALIAANS

**160 recepten
om thuis te maken**

Foody Magazine

Italiaans: 160 recepten om thuis te maken

Van pasta, pizza en risotto tot groenten, vlees, vis en iets zoets. Dit kookboek bundelt 160 recepten in 12 hoofdstukken, met bij ieder gerecht een ingrediëntenlijst, duidelijke stappen en een eigen beeld.

Zo gebruik je dit boek

Lees voor je begint de praktische uitleg over ingrediënten, voorbereiden en combineren. Via de inhoudsopgave en de registers klik je direct door naar een hoofdstuk of recept.

Praktische informatie

Achterin staan bronnen voor achtergrondinformatie en praktische kookkennis. Volg bij verpakte producten ook de bereidingsaanwijzingen op het etiket.

Uitgave

Foody Magazine · oktober 2026
foodymagazine.nl

Van antipasti tot tiramisu

Een bord pasta voor een gewone dinsdag, pizza voor het weekend of een paar gangen voor vrienden. In dit boek vind je 160 recepten om thuis Italiaans te koken. Van een eenvoudige tomatensaus tot zelfgemaakte ravioli en een schaal tiramisu.

Je begint waar je wilt. Met een snelle pasta, een groentegerecht of een deeg dat rustig moet rijzen. De hoofdstukken zijn ingedeeld op gerecht, zodat je makkelijk vindt waar je trek in hebt. Voor twee personen is er een apart hoofdstuk.

Bij elk recept staat wat je nodig hebt en hoe je het maakt. We geven ook aan waar je op let: hoe dik een saus moet zijn, wanneer risotto van het vuur gaat en hoeveel beet groenten nog mogen hebben. Lees de stappen vooraf even door.

Zet de pannen klaar, kies goede ingrediënten en proef tijdens het koken. Een complete Italiaanse maaltijd hoeft niet uit vier gangen te bestaan. Een goed bord pasta met iets groens ernaast is vaak al genoeg.

Inhoud

01	Antipasti	16
	16 recepten	
02	Pasta	50
	20 recepten	
03	Ovenpasta & gnocchi	92
	12 recepten	
04	Risotto & granen	118
	12 recepten	
05	Pizza & brood	144
	12 recepten	
06	Soepen & peulvruchten	170
	12 recepten	

Verder in het boek

- | | | |
|----|-------------------------------|-----|
| 07 | Groenten & salades | 196 |
| | 16 recepten | |
| 08 | Vlees & gevogelte | 230 |
| | 16 recepten | |
| 09 | Vis & zeevruchten | 264 |
| | 12 recepten | |
| 10 | Voor twee | 290 |
| | 8 recepten | |
| 11 | Sauzen & basis | 308 |
| | 12 recepten | |
| 12 | Dolci | 334 |
| | 12 recepten | |

Zo lees je de recepten

Personen, porties en stuks

Bij ieder recept staat de opbrengst. Een voorgerecht of bijgerecht is een onderdeel van een maaltijd. Brood, pasta en andere suggesties om erbij te eten zijn alleen meegerekend als ze in de ingrediëntenlijst staan. Gewichten van bonen uit blik gelden na uitlekken, tenzij anders vermeld.

Voorbereiden, bereiden en wachten

Voorbereiden omvat snijden, afwegen en mengen. Bereiden is koken, bakken of stoven. Rijden, rusten en koelen staan apart. Tijden zijn richtlijnen: de dikte van een stuk vlees, de grootte van je pan en je oven bepalen mee wanneer iets klaar is.

Lepels en oventemperaturen

Een eetlepel is 15 ml en een theelepel 5 ml. Gebruik afgestreken lepels. De oventemperaturen gelden voor boven- en onderwarmte. Gebruik je hetelucht, begin dan circa 20 °C lager en controleer op tijd. Volg ook de aanwijzingen van je oven.

Lees de stappen vooraf

Controleer of iets moet uitlekken, opstijven of rijzen. Haal alleen de ingrediënten uit de koelkast die je direct gebruikt. Zet bij pasta een kop klaar om kookwater op te vangen en bij bakken een rooster om af te koelen.

Italiaans koken, thuis

Van streek tot streek

In Italië verschillen gerechten en gewoonten per streek. In dit boek staan bekende namen naast eenvoudige combinaties voor thuis. Het is een brede selectie, geen vast overzicht van wat in iedere Italiaanse keuken op tafel komt.

Wat betekenen de namen?

Antipasti zijn voorgerechten. Pasta, soep en risotto vallen vaak onder de primi. Vlees en vis kunnen volgen als secondi, met groenten als contorni. Dolci zijn zoete gerechten. Je hoeft deze volgorde niet iedere avond aan te houden.

Kies wat bij je avond past

Maak één hoofdgerecht met een salade of groentegerecht. Wil je meerdere gangen, verklein dan de porties pasta en risotto. Achterin staan zes combinaties met een korte planning voor de bereiding.

Een recept met een eigen naam

Carbonara, pesto en ragù hebben herkenbare ingrediënten en technieken. Waar het recept een andere aanpak gebruikt, zoals room in de tiramisu, staat dat in de naam of uitleg. Zo weet je vooraf wat je gaat maken.

De voorraadkast

Olie en tomaten

Gebruik olijfolie om te bakken op matige temperatuur en extra vierge olijfolie wanneer de smaak duidelijk naar voren mag komen. Gepelde tomaten geven een saus met structuur. Passata is gezeefd en glad. Laat beide rustig inkoken wanneer een recept dat vraagt.

Kaas kiezen

Parmezaanse kaas is stevig en hartig. Pecorino is schapenkaas en vaak zouter. Rasp kaas zelf en fijn als hij in een saus moet smelten. Laat mozzarella uitlekken voor pizza en lasagne. Ricotta is zacht en mild, geen vervanger voor harde raspkaas.

Zout, zuur en hartigheid

Ansjovis, kappertjes, olijven en kaas brengen al zout mee. Proef voor je meer toevoegt. Spoel kappertjes op zout goed af; kappertjes in azijn laat je uitlekken. Citroen en azijn maken een gerecht frisser, maar halen zout niet weg.

Brood en peulvruchten

Oud brood gebruik je voor pangrattato, panzanella en soep. Bonen en kikkererwten uit blik of pot zijn al gaar. Laat ze uitlekken en spoel ze als het recept dat aangeeft. Gedroogde peulvruchten kun je niet zonder voorkoken in dezelfde hoeveelheid gebruiken.

Pasta en saus samenbrengen

Kies een passende pan

Kook pasta in voldoende water om vrij te bewegen en roer aan het begin. Zout het water, maar houd rekening met zoute ingrediënten zoals guanciale en pecorino. Proef de pasta tegen het einde van de aangegeven kooktijd.

Bewaar het kookwater

Schep voor het afgieten een kop kookwater uit de pan. Het zetmeel helpt saus, vet en kaas samen te brengen. Voeg het per eetlepel toe terwijl je pasta met de saus omschept. Een grote scheut ineens kan de saus te dun maken.

Maak pasta af in de saus

Schep pasta die nog wat beet heeft bij de warme saus. Meng en laat kort samen garen. De saus moet aan de pasta hangen, zonder een grote plas op het bord. Voeg alleen extra water toe als het droog wordt.

Ei en kaas vragen minder hitte

Neem de pan voor carbonara van het vuur voordat het eimengsel erbij gaat. Voeg bij kaassauzen geen kaas toe aan hard kokend vocht. Werk rustig, roer goed en verdun met een klein beetje kookwater als de saus te dik wordt.

Risotto, granen en polenta

Gebruik risottorijst

Arborio en carnaroli kunnen vocht opnemen en tegelijk zetmeel afgeven. Lange korrels blijven anders van structuur. Bak de rijst kort mee met de gefruite ui voordat wijn of bouillon erbij gaat.

Voeg warme bouillon in delen toe

Houd de bouillon warm. Voeg een soeplepel toe en roer geregeld, tot het grootste deel is opgenomen. De hoeveelheid vocht in een recept is een richtlijn. Proef de korrels; een beetje beet in het midden is goed, een harde kern niet.

Stop terwijl de risotto nog vloeit

Risotto wordt steviger terwijl hij staat. Neem hem daarom iets losser van het vuur dan je hem op het bord wilt hebben. Roer boter en kaas erdoor als het recept dat vraagt, laat kort rusten en serveer meteen.

Andere granen, andere tijden

Farro, gerst en polenta verschillen per merk en maling. Controleer de verpakking naast het recept. Instantpolenta is snel gaar; gewone polenta heeft langer nodig. Voor gebakken polenta laat je de gekookte massa eerst volledig opstijven.

Pizza, brood en vers pastadeeg

Een deeg beoordelen

Een brooddeeg mag zacht en wat plakkerig zijn. Voeg niet direct extra bloem toe; kneed eerst verder. Vers pastadeeg is steviger. Eieren verschillen in grootte, dus corrigeer alleen met heel kleine hoeveelheden water of bloem.

Rijzen en rusten zijn verschillend

Gistdeeg rijst doordat gas zich in het deeg vormt. Afgedekt pastadeeg rust om soepeler te worden. Houd beide uit de tocht. Een koude keuken vertraagt het rijzen: kijk ook of het deeg duidelijk in volume is toegenomen.

Een hete oven en niet te veel beleg

Verwarm een bakplaat, pizzasteen of pizzastaal lang genoeg voor, volgens de aanwijzingen van het materiaal. Een dunne laag saus en goed uitgelekte kaas helpen de bodem bakken. Bak pizza's na elkaar als ze anders niet vrij op de plaat passen.

Vulling en gnocchi

Laat een raviolivulling afkoelen en uitlekken. Houd de randen schoon en druk lucht uit de pakketjes. Gebruik voor gnocchi kruimige aardappelen en kneed kort. Kook eerst één proefstukje voordat je de rest vormt of kookt.

Groenten, vlees en vis

Groenten krijgen ruimte

Dep gewassen groenten droog. Een volle koekenpan houdt vocht vast, waardoor groenten eerder stoven dan bruinen. Bak zo nodig in porties. Geef groenten uit de oven ruimte op de bakplaat en schep ze tussendoor om.

Bruinen en rustig stoven

Dep vlees droog voor het aanbraden. Voeg vocht toe nadat de buitenkant kleur heeft en schraap de aanbaksels los. Houd een stoofgerecht net tegen de kook aan. Het vlees is klaar wanneer het zonder veel weerstand uit elkaar valt.

Controleer gaarheid

Gebruik bij vlees en vis een schone kernthermometer. Steek die in het dikste deel, weg van bot. Volg de temperatuur en rusttijd in het recept. Kip en gehaktgerechten moeten in dit boek 75 °C bereiken; vis 63 °C.

Schelpdieren en inktvis

Gooi beschadigde mosselen weg en tik open exemplaren aan: ze moeten zich sluiten. Gooi mosselen weg die na het koken gesloten blijven. Dep inktvis voor frituren goed droog en bak in kleine porties, zodat de olie heet blijft.

Vooruit koken en bewaren

Snel afkoelen

Verdeel soep, saus en stoofgerechten over kleine, ondiepe bakjes. Laat ze kort uitdampen en zet ze binnen 2 uur in de koelkast. Bewaar afgedekt maximaal 2 dagen bij 4 °C, tenzij het recept of een ingrediënt een kortere termijn aangeeft.

Rijst apart behandelen

Koel gekookte rijst zo snel mogelijk, liefst binnen 1 uur, in een ondiepe bak. Bewaar afgedekt bij 4 °C en gebruik binnen 24 uur. Warm slechts één keer op tot stomend heet. Laat rijst niet langdurig op het aanrecht staan.

Invriezen en opwarmen

Vries afgekoelde saus en stoofgerechten in kleine porties in en schrijf inhoud en datum op het bakje. Ontdooi in de koelkast. Warm alleen op wat je gaat eten en verhit door en door. Een scheutje water helpt bij ingedikte sauzen.

Wat maak je op het laatst?

Pasta, risotto, gefrituurde hapjes en affogato zijn het lekkerst direct na bereiding. Maak saus, vulling of bouillon vooraf. Bewaar krokant kruim en verse kruiden apart en voeg ze vlak voor het serveren toe.

Koken voor jezelf en voor gasten

Voor twee personen

Het hoofdstuk Voor twee heeft hoeveelheden voor twee eters. Bij andere recepten kun je ingrediënten vaak halveren, maar niet de tijd. Gebruik een kleinere pan als de bodem anders bijna droogvalt. Gistdeeg kun je ook in kleinere porties invriezen.

Zonder vlees of vis

Het boek bevat veel gerechten met groenten, granen en peulvruchten. Controleer bij vegetarisch koken ook bouillon, ansjovis en kaas. Traditionele Parmezaanse kaas en veel pecorino bevatten dierlijk stremsel. Kies zo nodig een harde kaas met vegetarisch stremsel.

Allergenen en alternatieven

Tarwe, ei, melk, noten, vis, schaal- en schelpdieren komen in dit boek voor. Controleer etiketten als je voor iemand met een allergie kookt. Gelatine is dierlijk. Een vegetarisch bindmiddel vraagt om een eigen hoeveelheid en bereidingswijze.

Eén gerecht vraagt je aandacht

Kies voor gasten een dessert dat al klaarstaat en een hoofdgerecht dat rustig kan garen. Maak niet tegelijk risotto, gefrituurde inktvis en pizza voor een grote groep. Plan één gerecht dat je vlak voor het eten afmaakt.

ANTIPASTI.

Antipasti

Begin met iets kleins. Knapperig brood met tomaat, gevulde champignons of een schaal caponata. Je hoeft niet alles tegelijk te maken: twee of drie hapjes zijn vaak genoeg voor een tafel waar nog meer op komt.

16 RECEPTEN



Bruschetta met tomaat en basilicum

Beleg het brood pas vlak voor het serveren. Dan blijft de korst knapperig en trekt er niet te veel tomatenvocht in.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 6 min.

Extra tijd 10 min. uitlekken

Benodigd grillpan; zeef

Ingrediënten

8 sneetjes stevig brood

500 g rijpe tomaten

1 teen knoflook

3 el extra vierge olijfolie

8 blaadjes basilicum

¼ tl zout

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd de tomaten in kleine blokjes, meng met zout en laat 10 minuten uitlekken in een zeef.
- 2 Scheur de basilicum. Meng de tomaten met basilicum, 2 el olie en peper.
- 3 Rooster het brood in een droge hete grillpan 2–3 minuten per kant. Halveer de knoflook en wrijf de snijvlakken licht over het warme brood.
- 4 Verdeel de tomaten over de sneetjes en druppel de overige olie erover. Serveer direct.



Bruschetta met tomaat en basilicum

Crostini met witte bonen en rozemarijn

Pureer de bonen grof. Een paar hele stukjes geven de zachte spread wat beet.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 12 min.

Benodigd koekenpan; staafmixer

Ingrediënten

8 sneetjes stokbrood
240 g witte bonen uit blik,
uitgelekt
1 teen knoflook
1 klein takje rozemarijn
3 el olijfolie
1 el citroensap
3 el water
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Hak de knoflook en de rozemarijnnaaldjes. Verwarm ze 1 minuut in 1 el olie op laag vuur.
- 2 Spoel de bonen af. Verwarm ze met het water 4 minuten bij de knoflook en pureer grof met citroensap, zout en peper.
- 3 Bestrijk het brood met 1 el olie en bak het in een koekenpan 2-3 minuten per kant goudbruin.
- 4 Schep de warme bonenspread op het brood en druppel de laatste olie erover.



Crostini met ricotta en citroen

Ricotta, citroen en zwarte peper maken een frisse topping. Rasp alleen het gele deel van de citroenschil.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 6 min.

Benodigd grillpan; fijne rasp

Ingrediënten

8 sneetjes ciabatta
250 g ricotta
1 onbespoten citroen
2 el olijfolie
¼ tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Was de citroen, rasp de gele schil en pers 1 el sap uit.
- 2 Roer de ricotta met rasp, sap, zout en de helft van de peper los.
- 3 Bestrijk het brood met 1 el olie. Rooster in de grillpan 2–3 minuten per kant.
- 4 Verdeel de ricotta over het warme brood. Maak af met de overige olie en peper.



Caprese

Kies rijpe tomaten en mozzarella die goed is uitgelekt. Haal de kaas kort voor het snijden uit de koelkast.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden niet nodig

Benodigd scherp mes

Ingrediënten

500 g rijpe tomaten
250 g mozzarella, uitgelekt
12 blaadjes basilicum
3 el extra vierge olijfolie
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd de tomaten en mozzarella in plakken van ongeveer ½ cm.
- 2 Leg ze losjes om en om op een schaal en steek de basilicum ertussen.
- 3 Druppel de olie erover. Bestrooi vlak voor het serveren met zout en peper.



Burrata met geroosterde druiven

In de oven barsten de druiven open en wordt hun sap stroperiger. Laat ze iets afkoelen voordat ze bij de burrata gaan.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 5 min. afkoelen

Benodigd ovenschaal

Ingrediënten

2 bollen burrata van 125 g
350 g blauwe pitloze druiven
2 el olijfolie
1 tl balsamicoazijn
4 sneetjes brood
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C boven- en onderwarmte. Haal de druiven van de tros en meng met 1 el olie en zout.
- 2 Rooster de druiven 18–20 minuten tot ze openbarsten. Laat 5 minuten afkoelen en meng met de balsamico.
- 3 Laat de burrata uitlekken en leg op een schaal. Schep de druiven met hun sap ernaast en druppel de overige olie over de kaas.
- 4 Maal de peper erover en serveer met het brood.



Prosciutto met meloen

Zoete meloen en zoute ham hebben weinig nodig. Snijd de parten dun genoeg om makkelijk met een vork te eten.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden niet nodig

Benodigd mes; lepel

Ingrediënten

1 kleine cantaloupemeloen van
circa 1 kg

120 g prosciutto crudo

1 el extra vierge olijfolie

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Halveer de meloen en schep de pitten eruit. Snijd acht parten en verwijder de schil.
- 2 Leg de meloen op een schaal. Vouw de ham losjes tussen en over de parten.
- 3 Druppel de olie erover en maal de peper erboven. Serveer meteen.



Caponata

De zoetzure saus hoort bij deze aubergineschotel. Laat de caponata na het koken even staan en serveer lauwwarm.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 35 min.

Extra tijd 30 min. afkoelen

Benodigd grote koekenpan

Ingrediënten

2 aubergines, samen 600 g
1 ui
2 stengels bleekselderij
400 g tomatenblokjes uit blik
60 g groene olijven zonder pit
2 el kappertjes, afgespoeld
3 el rodewijnazijn
1 el suiker
4 el olijfolie
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd aubergine in blokken van 2 cm, ui in halve ringen en bleekselderij in plakjes.
- 2 Bak de aubergine in twee porties in 3 el olie in totaal 12–15 minuten. Schep uit de pan.
- 3 Bak ui en selderij 6 minuten in de overige olie. Voeg tomaat, gehalveerde olijven, kappertjes, azijn en suiker toe. Laat 10 minuten zacht koken.
- 4 Voeg aubergine, zout en peper toe en stoof nog 5 minuten. Laat 30 minuten afkoelen en schep om.



Gemarineerde paprika met ansjovis

Rooster de paprika's tot de schil zwart blakert. Onder een deksel komen de velletjes daarna makkelijker los.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 30 min.

Extra tijd 15 min. stomen; 30 min. marineren

Benodigd bakplaat; afgedekte kom

Ingrediënten

3 rode paprika's
6 ansjovisfilets uit olie
1 teen knoflook
2 el olijfolie
1 el rodewijnazijn
1 el gehakte peterselie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 230 °C boven- en onderwarmte. Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Leg met de schil omhoog op een bakplaat.
- 2 Rooster 25–30 minuten tot de schillen donkere blazen hebben. Doe in een kom, dek af en laat 15 minuten staan.
- 3 Trek de schil eraf en snijd het vruchtvlees in brede repen. Snijd de ansjovis klein en hak de knoflook.
- 4 Meng paprika met ansjovis, knoflook, olie, azijn, peterselie en peper. Laat 30 minuten marineren in de koelkast.



Gemarineerde paprika met ansjovis

Gevulde champignons

Hak de steeltjes fijn en bak ze mee voor de vulling. Zo gebruik je de hele champignon.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd ovenschaal; koekenpan

Ingrediënten

12 grote champignons, circa 400 g
60 g oud witbrood
1 teen knoflook
30 g Parmezaanse kaas
1 el gehakte peterselie
3 el olijfolie
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 200 °C boven- en onderwarmte. Draai de steeltjes uit de champignons en hak ze fijn. Verkruiemel het brood en rasp de kaas.
- 2 Bak de steeltjes en gehakte knoflook 5 minuten in 1 el olie. Neem van het vuur en meng met brood, kaas, peterselie, zout en peper.
- 3 Zet de hoedjes in een met 1 el olie ingevette schaal. Vul ze met het mengsel en druppel de overige olie erover.
- 4 Bak 20 minuten tot de champignons zacht en de kruimels goudbruin zijn.



Arancini met mozzarella

Koele rijst laat zich makkelijker vormen. Druk de mozzarella goed in het midden, zodat de balletjes tijdens het frituren dicht blijven.

12 stuks | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 40 min.

Extra tijd 1 uur koelen

Benodigd pan; frituurpan; thermometer

Ingrediënten

250 g risottorijst
700 ml groentebouillon
½ tl saffraandraadjes
30 g boter
40 g Parmezaanse kaas
125 g mozzarella, uitgelekt
2 eieren
70 g bloem
120 g paneermeel
1 l zonnebloemolie om te frituren

Bereiding

- 1 Kook de rijst met bouillon en saffraan al roerend in 18–20 minuten gaar en droog. Roer boter en geraspte kaas erdoor. Spreid dun uit, laat de stoom ontsnappen en zet afgedekt 1 uur in de koelkast.
- 2 Dep de mozzarella droog en snijd in twaalf blokjes. Verdeel de rijst in twaalf porties. Druk elke portie plat in een vochtige hand, leg kaas middenin en sluit tot een stevige bal.
- 3 Klop de eieren los. Haal de ballen door bloem, ei en paneermeel. Druk de paneerlaag zacht aan.
- 4 Verhit de frituurolie tot 170 °C; vul de pan niet meer dan half. Frituur telkens drie ballen 4–5 minuten goudbruin en door en door heet. Laat uitlekken en serveer direct.



Suppli met tomaat

De tomatenrijst geeft deze langwerpige kroketjes hun kleur. De vulling bestaat uit een klein stukje mozzarella.

12 stuks | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 45 min.

Extra tijd 1 uur koelen

Benodigd pan; frituurpan; thermometer

Ingrediënten

250 g risottorijst
200 g passata
650 ml groentebouillon
1 kleine ui
1 el olijfolie
30 g Parmezaanse kaas
100 g mozzarella, uitgelekt
2 eieren
60 g bloem
120 g paneermeel
1 l zonnebloemolie om te frituren

Bereiding

- 1 Snipper de ui en fruit 5 minuten in olijfolie. Bak de rijst 1 minuut mee. Voeg passata en bouillon in porties toe en kook al roerend in circa 20 minuten gaar en stevig.
- 2 Roer de geraspte kaas erdoor. Spreid de rijst dun uit, laat de stoom ontsnappen en koel afgedekt 1 uur in de koelkast.
- 3 Dep mozzarella droog en snijd twaalf staafjes. Vorm met vochtige handen twaalf ovale rijstkroketjes met een staafje kaas binnenin. Haal door bloem, losgeklopt ei en paneermeel.
- 4 Verhit de frituurolie tot 170 °C in een maximaal halfvolle pan. Frituur per drie 4–5 minuten tot de korst goudbruin en de kern heet is. Laat uitlekken.



Courgettebeignets met munt

Knijp zoveel mogelijk vocht uit de courgette. Een droog mengsel geeft stevigere beignets.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 15 min. uitlekken

Benodigd rasp; zeef; koekenpan

Ingrediënten

500 g courgette
2 eieren
80 g bloem
40 g pecorino
8 muntblaadjes
4 el olijfolie
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Rasp de courgette grof, meng met zout en laat 15 minuten in een zeef staan. Knijp stevig uit in een schone doek.
- 2 Rasp de pecorino en snijd de munt fijn. Meng met courgette, eieren, bloem en peper tot een dik beslag.
- 3 Verhit de olie in porties in een koekenpan. Schep twaalf kleine hoopjes beslag in de pan, enkele tegelijk, en druk iets plat.
- 4 Bak op middelhoog vuur 3–4 minuten per kant tot goudbruin en vanbinnen gestold. Laat kort uitlekken en serveer warm.



Auberginerolletjes met ricotta

Snijd de aubergine in dunne plakken die na het grillen soepel oprollen. Een laag tomatensaus houdt de rolletjes sappig.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd grillpan; ovenschaal

Ingrediënten

2 aubergines, samen 600 g
250 g ricotta
300 g passata
40 g Parmezaanse kaas
8 basilicumblaadjes
3 el olijfolie
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 190 °C boven- en onderwarmte. Snijd aubergines in de lengte in plakken van ½ cm en bestrijk met 2 el olie.
- 2 Gril in porties 2 minuten per kant, tot de plakken buigzaam zijn. Roer de ricotta met 6 gehakte basilicumblaadjes, de helft van de geraspte kaas, zout en peper.
- 3 Verdeel de vulling over de plakken en rol op. Meng passata met 1 el olie in een ovenschaal en zet de rolletjes erin.
- 4 Strooi de overige kaas erover en bak 20 minuten, tot de saus borrelt en de vulling heet is. Scheur de overige basilicum erover.



Frittata met asperges

Laat de onderkant op het fornuis stollen en gaar de bovenkant in de oven. De frittata is ook lauwwarm lekker.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 5 min. rusten

Benodigd ovenvaste koekenpan van 24 cm

Ingrediënten

6 eieren
300 g groene asperges
1 sjalot
40 g Parmezaanse kaas
2 el olijfolie
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 180 °C boven- en onderwarmte. Breek de houtige uiteinden van de asperges af en snijd de stelen in stukjes; houd de toppen heel.
- 2 Snipper de sjalot. Fruit 3 minuten in de olie en bak de asperges 5 minuten mee.
- 3 Klop eieren los met geraspte kaas, zout en peper. Schenk in de pan en laat op laag vuur 3 minuten stollen.
- 4 Zet de pan 8–10 minuten in de oven, tot het midden net stevig is. Laat 5 minuten rusten en snijd in punten. Let op het hete handvat.



Polentavierkantjes met paddenstoelen

Laat de polenta eerst stevig worden. Daarna kun je de stukken bakken zonder dat ze uit elkaar vallen.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 30 min.

Extra tijd 45 min. opstijven

Benodigd schaal van 20 × 20 cm; koekenpan

Ingrediënten

150 g instantpolenta
600 ml water
30 g Parmezaanse kaas
300 g gemengde paddenstoelen
1 teen knoflook
2 takjes tijm
3 el olijfolie
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Breng water met zout aan de kook. Strooi de polenta erbij en roer 3–5 minuten, of volg de verpakking. Roer de geraspte kaas erdoor.
- 2 Strijk circa 1,5 cm dik uit in een licht met olie ingevette schaal. Laat 45 minuten opstijven en snijd in twaalf stukken.
- 3 Bak gesneden paddenstoelen 8 minuten in 1 el olie. Voeg gehakte knoflook, tijmblaadjes en peper toe en bak nog 2 minuten.
- 4 Bak de polentastukken in de overige olie 3–4 minuten per kant. Verdeel de paddenstoelen erover.



Vijgen met gorgonzola en walnoten

Snijd de vijgen kruislings in, maar laat de onderkant heel. Zo blijft de kaas tijdens het bakken in het fruit.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 12 min.

Benodigd kleine ovenschaal

Ingrediënten

8 rijpe vijgen
100 g gorgonzola dolce
30 g walnoten
1 el honing
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 190 °C boven- en onderwarmte. Snijd het harde steeltje van de vijgen en snijd ze kruislings tot halverwege in.
- 2 Duw de vijgen iets open en verdeel de gorgonzola erin. Zet dicht naast elkaar in een ovenschaal.
- 3 Hak de walnoten grof en strooi ze erover. Druppel de honing erbij, maal de peper erover en bak 10–12 minuten tot de kaas zacht is.



PASTA.

Pasta

Pasta en saus worden samen één gerecht. Bewaar wat kookwater, proef op tijd en schep alles in de pan om. In dit hoofdstuk staan snelle sauzen naast ragù die rustig mag stoven.

20 RECEPTEN



Spaghetti al pomodoro

Laat de pasta de laatste minuut in de saus garen. Met een beetje kookwater hecht de tomaat zich beter aan de spaghetti.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd kookpan; hapjespan

Ingrediënten

320 g spaghetti
800 g gepelde tomaten uit blik
2 tenen knoflook
3 el olijfolie
8 basilicumblaadjes
½ tl zout
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Plet de knoflook en verwarm 2 minuten in de olie zonder te kleuren. Voeg de tomaten toe, druk stuk en laat 25 minuten zacht koken. Roer af en toe.
- 2 Breng op smaak met zout en peper. Scheur de helft van de basilicum erdoor.
- 3 Kook de spaghetti in ruim gezouten water 1 minuut korter dan op de verpakking. Bewaar 200 ml kookwater en giet af.
- 4 Schep de pasta in de saus en meng 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg een scheutje kookwater toe als het droog wordt. Verdeel de overige basilicum erover.



Spaghetti aglio, olio e peperoncino

Knoflook mag zacht kleuren, maar niet bruin worden. Het zetmeelrijke kookwater helpt olie en pasta te mengen.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd kookpan; koekenpan

Ingrediënten

320 g spaghetti
4 tenen knoflook
1 rode peper
5 el olijfolie
2 el gehakte peterselie
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Snijd de knoflook in dunne plakjes en de peper in ringetjes. Verwijder de zaadjes als je minder pit wilt.
- 2 Kook de spaghetti in gezouten water 1 minuut korter dan aangegeven. Bewaar 250 ml kookwater.
- 3 Verwarm ondertussen olie met knoflook en peper 4–5 minuten op laag vuur. Haal de pan van het vuur zodra de knoflook licht kleurt.
- 4 Voeg pasta en 100 ml kookwater toe. Schep op middelhoog vuur 1–2 minuten om tot het vocht aan de pasta hecht. Voeg zo nodig extra water toe en roer de peterselie erdoor.



Spaghetti carbonara

De saus maak je met eidooier, pecorino en kookwater. Meng buiten het vuur, zodat het ei romig blijft.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd kookpan; koekenpan; kom

Ingrediënten

320 g spaghetti
150 g guanciale zonder zwoerd
100 g gepasteuriseerde eidooier
80 g pecorino romano
1 tl versgemalen zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Snijd de guanciale in reepjes. Bak in een droge koekenpan op middellaag vuur 8–10 minuten tot het vet smelt en de randjes kleuren. Zet het vuur uit.
- 2 Rasp de pecorino heel fijn en roer met eidooier en peper in een kom. Kook de spaghetti beetgaar in lichtgezouten water. Bewaar 250 ml kookwater.
- 3 Meng 3 el kookwater door het eimengsel. Schep de uitgelekte pasta bij de guanciale en laat de pan 30 seconden van het vuur staan.
- 4 Roer het eimengsel stevig door de pasta. Voeg beetje bij beetje kookwater toe tot een gladde saus ontstaat. Verwarm zo nodig heel kort op laag vuur terwijl je blijft omscheppen; laat niet stollen. Serveer meteen.



Tonnarelli cacio e pepe

Rasp de kaas zo fijn mogelijk. Laat het kookwater iets afkoelen voordat je het door de pecorino roert.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd kookpan; koekenpan; fijne rasp

Ingrediënten

400 g verse tonnamelli
140 g pecorino romano
2 tl zwarte peperkorrels
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Rasp de pecorino. Kneus de peperkorrels en rooster 1 minuut in een droge koekenpan op laag vuur.
- 2 Kook de pasta in lichtgezouten water. Schep na 2 minuten 250 ml kookwater uit de pan en laat daarvan 100 ml 1 minuut afkoelen.
- 3 Roer het iets afgekoelde water geleidelijk door de kaas tot een dikke crème. Voeg 100 ml van het hete kookwater bij de peper.
- 4 Schep de beetgare pasta bij de peper en zet het vuur uit. Meng de kaascrème er stevig door. Verdun met het overige kookwater tot de saus glad om de pasta hangt. Serveer direct.



Tonnarelli cacio e pepe

Bucatini all'amatriciana

Guanciale geeft de saus zijn hartige smaak. Houd een deel apart voor de bovenkant, dan blijft het wat krokant.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd kookpan; hapjespan

Ingrediënten

320 g bucatini
150 g guanciale zonder zwoerd
600 g gepelde tomaten uit blik
60 ml droge witte wijn
60 g pecorino romano
½ tl chilivlokken
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Snijd de guanciale in reepjes en bak 8 minuten in een droge hapjespan. Schep een kwart eruit.
- 2 Schenk de wijn erbij en laat 2 minuten koken. Voeg tomaten en chili toe, druk de tomaten stuk en laat 20 minuten zacht koken.
- 3 Kook de bucatini in lichtgezouten water beetgaar. Bewaar 150 ml kookwater en giet af.
- 4 Meng pasta en saus, voeg zo nodig kookwater toe. Rasp de pecorino en meng de helft erdoor buiten het vuur. Serveer met de overige kaas, guanciale en peper.



Pasta alla gricia

Voor deze saus heb je geen tomaat of ei nodig. Pecorino, guanciale en een scheut kookwater zijn genoeg.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd kookpan; koekenpan

Ingrediënten

320 g rigatoni
160 g guanciale zonder zwoerd
90 g pecorino romano
1 tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Snijd de guanciale in reepjes. Bak ze in een droge koekenpan 10 minuten op middellaag vuur, tot het vet loskomt en de randjes krokant zijn.
- 2 Rasp de kaas fijn. Kook rigatoni in lichtgezouten water 1 minuut korter dan de verpakking aangeeft. Bewaar 250 ml kookwater.
- 3 Doe pasta met 100 ml kookwater en peper bij de guanciale. Schep 1 minuut om op middelhoog vuur.
- 4 Zet het vuur uit en laat 30 seconden staan. Meng de kaas in kleine porties erdoor. Voeg steeds wat kookwater toe tot de saus glad is.



Penne all'arrabbiata

Begin met de aangegeven chili en proef de saus. De scherpste van chilivlokken verschilt per potje.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd kookpan; hapjespan

Ingrediënten

320 g penne
800 g tomatenblokjes uit blik
3 tenen knoflook
1 tl chilivlokken
3 el olijfolie
2 el gehakte peterselie
½ tl zout
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Hak de knoflook. Verwarm met chili 1 minuut in de olie op laag vuur.
- 2 Voeg de tomaten en zout toe. Laat 20 minuten onafgedekt zacht koken en roer af en toe.
- 3 Kook de penne beetgaar in gezouten water. Bewaar 150 ml kookwater en giet af.
- 4 Meng de penne met de saus en peterselie. Voeg zo nodig een scheutje kookwater toe en verwarm samen nog 1 minuut.



Penne all'arrabiata

Linguine met pesto, boontjes en aardappel

Aardappel en boontjes koken mee met de pasta. Roer de pesto er pas buiten het vuur door.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd kookpan; vijzel of kleine hakmolen

Ingrediënten

320 g linguine
200 g vastkokende aardappel
200 g sperziebonen
40 g basilicumblaadjes
30 g pijnboompitten
50 g Parmezaanse kaas
½ teen knoflook
70 ml extra vierge olijfolie
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Schil de aardappelen en snijd in blokjes van 1 cm. Maak de boontjes schoon en halveer.
- 2 Maal basilicum, pijnboompitten, geraspte kaas en knoflook kort fijn. Roer de olie erdoor tot een grove pesto.
- 3 Kook de aardappel 4 minuten in gezouten water. Voeg linguine toe. Voeg de boontjes toe wanneer de pasta nog 6 minuten nodig heeft. Controleer of alles gaar is; bewaar 200 ml kookwater en giet af.
- 4 Meng buiten het vuur met de pesto en genoeg kookwater voor een soepele saus. Serveer meteen.



Linguine met pesto, boontjes en aardappel

Pasta alla Norma

Bak de aubergine in porties. Zo krijgt ze kleur en blijft de pan heet genoeg.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd kookpan; grote koekenpan

Ingrediënten

320 g rigatoni
2 aubergines, samen 600 g
600 g passata
2 tenen knoflook
80 g ricotta salata
8 basilicumblaadjes
5 el olijfolie
½ tl zout
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Snijd aubergines in blokken van 2 cm. Bak in twee porties in 4 el olie in totaal 12–15 minuten bruin en zacht. Schep uit de pan.
- 2 Bak gehakte knoflook 1 minuut in de overige olie. Voeg passata, zout en peper toe en laat 15 minuten sudderen.
- 3 Kook de rigatoni beetgaar. Bewaar 150 ml kookwater. Roer de aubergine en gescheurde basilicum door de saus.
- 4 Meng met de pasta en zo nodig wat kookwater. Rasp de ricotta salata erover.



Spaghetti alla puttanesca

Ansjovis, olijven en kappertjes maken de saus al zout. Proef voordat je extra zout toevoegt.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd kookpan; hapjespan

Ingrediënten

320 g spaghetti
600 g tomatenblokjes uit blik
6 ansjovisfilets uit olie
80 g zwarte olijven zonder pit
2 el kappertjes, afgespoeld
2 tenen knoflook
3 el olijfolie
½ tl chilivlokken
2 el gehakte peterselie
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Hak knoflook en ansjovis. Verwarm ze met olie en chili 2 minuten tot de ansjovis uiteenvalt.
- 2 Voeg tomaten, grofgesneden olijven en kappertjes toe. Laat 20 minuten zacht koken.
- 3 Kook de spaghetti beetgaar in lichtgezouten water. Bewaar 150 ml kookwater en giet af.
- 4 Meng pasta, saus en peterselie. Voeg een scheutje kookwater toe als de saus te dik is.



Tagliatelle al ragù

Een ragù heeft tijd nodig om zacht en vol van smaak te worden. Gebruik brede lintpasta die de saus goed vasthoudt.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 2 uur 20 min.

Benodigd braadpan; kookpan

Ingrediënten

400 g verse tagliatelle
400 g rundergehakt
80 g pancetta
1 ui
1 wortel
1 stengel bleekselderij
300 g passata
100 ml droge witte wijn
150 ml volle melk
250 ml runderbouillon
1 el olijfolie
40 g Parmezaanse kaas
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Snijd pancetta en groenten heel fijn. Bak pancetta 5 minuten in olie. Voeg groenten toe en bak 8 minuten zacht.
- 2 Voeg gehakt toe en bak 8 minuten rul en bruin. Schenk wijn erbij en laat 3 minuten koken.
- 3 Roer passata, melk, bouillon en peper erdoor. Laat met het deksel schuin op de pan circa 2 uur zacht pruttelen. Roer geregeld en voeg bij droogkoken wat water toe; de saus moet stevig blijven.
- 4 Kook tagliatelle beetgaar in gezouten water. Meng met de ragù en wat kookwater als dat nodig is. Rasp de kaas erboven.



Orecchiette met broccoli en ansjovis

Kook de broccoli tot hij met een lepel uiteenvalt. De kleine stukjes vormen samen met kookwater de saus.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd kookpan; grote koekenpan

Ingrediënten

320 g orecchiette
500 g broccoli
5 ansjovisfilets uit olie
2 tenen knoflook
½ tl chilivlokken
3 el olijfolie
40 g broodkruim
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Verdeel de broccoli in kleine roosjes en snijd de geschilden steel in blokjes. Hak knoflook en ansjovis.
- 2 Bak broodkruim in 1 el olie 3–4 minuten goudbruin. Schep uit de pan.
- 3 Kook de orecchiette in lichtgezouten water en voeg de broccoli de laatste 7 minuten toe. Bewaar 250 ml kookwater en giet af.
- 4 Verwarm knoflook, ansjovis en chili 2 minuten in de overige olie. Voeg pasta, broccoli en 100 ml kookwater toe. Druk een deel van de broccoli stuk en meng 2 minuten. Strooi de kruimels erover.



Orecchiette met broccoli en ansjovis

Linguine alle vongole

Schep het schelpenvocht door een fijne zeef. Zo komt eventueel achtergebleven zand niet in de pasta.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 30 min. spoelen indien nodig

Benodigd kookpan; pan met deksel; fijne zeef

Ingrediënten

320 g linguine
1 kg verse venusschelpen,
schoongemaakt
3 tenen knoflook
100 ml droge witte wijn
3 el olijfolie
2 el gehakte peterselie
¼ tl chilivlokken
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Volg de spoelinstructies van de visboer. Spoel de schelpen koud en verwijder kapotte exemplaren en open schelpen die na tikken niet sluiten.
- 2 Verwarm gesneden knoflook en chili 1 minuut in olie. Voeg wijn en schelpen toe, dek af en kook 4–6 minuten. Schud de pan tot de schelpen open zijn. Gooi gesloten schelpen weg.
- 3 Schep de schelpen uit de pan. Zeef het vocht fijn en doe terug. Kook linguine in lichtgezouten water 1 minuut korter dan aangegeven.
- 4 Gaar de pasta 1 minuut verder in het schelpenvocht. Voeg zo nodig kookwater toe. Meng schelpen en peterselie erdoor en serveer direct.



Pasta met tonijn en citroen

Voeg de tonijn pas aan het einde toe. Schep voorzichtig, zodat je nog wat grotere stukjes houdt.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd kookpan; koekenpan; rasp

Ingrediënten

320 g fusilli
240 g tonijn uit blik, uitgelekt
1 onbespoten citroen
2 el kappertjes, afgespoeld
1 teen knoflook
3 el olijfolie
2 el gehakte peterselie
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Rasp de citroen en pers 2 el sap uit. Hak de knoflook en verdeel tonijn in stukken.
- 2 Kook fusilli beetgaar in gezouten water. Bewaar 200 ml kookwater.
- 3 Verwarm knoflook 1 minuut in olie. Voeg kappertjes, citroenrasp, sap en 100 ml kookwater toe.
- 4 Schep de pasta erdoor en verwarm 1 minuut. Voeg tonijn, peterselie en peper toe en warm kort mee. Verdun zo nodig met kookwater.



Pappardelle met paddenstoelen

Verdeel de paddenstoelen over een hete pan en laat ze eerst even liggen. Zo bakken ze bruin in plaats van alleen te stomen.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd kookpan; grote koekenpan

Ingrediënten

400 g verse pappardelle
600 g gemengde paddenstoelen
2 sjalotten
1 teen knoflook
2 el olijfolie
30 g boter
80 ml droge witte wijn
40 g Parmezaanse kaas
2 el gehakte peterselie
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Snijd grote paddenstoelen in stukken. Snipper sjalotten en knoflook.
- 2 Bak de paddenstoelen in twee porties in olie en de helft van de boter, in totaal 10 minuten. Voeg sjalot en knoflook toe en bak 3 minuten.
- 3 Schenk wijn erbij en laat 3 minuten inkoken. Voeg zout en peper toe. Kook de pasta beetgaar en bewaar 150 ml kookwater.
- 4 Meng pasta, paddenstoelen, overige boter, peterselie en een scheut kookwater. Neem van het vuur en rasp de kaas erover.



Pasta met venkelworst

Haal het vel van de worst en breek het vlees in grove stukjes. Dat geeft meer beet dan heel fijn gehakt.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd kookpan; hapjespan

Ingrediënten

320 g rigatoni
350 g Italiaanse venkelworst
1 ui
1 teen knoflook
400 g tomatenblokjes uit blik
80 ml droge witte wijn
1 el olijfolie
40 g pecorino
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Haal het vel van de worst. Snipper ui en knoflook.
- 2 Bak de worst in grove stukjes 7 minuten in olie. Voeg ui toe en bak 5 minuten; bak knoflook 1 minuut mee.
- 3 Schenk wijn erbij en laat 2 minuten koken. Voeg tomaten en peper toe en laat 15 minuten sudderen.
- 4 Kook rigatoni beetgaar in gezouten water, bewaar wat kookwater en meng met de saus. Verdun zo nodig. Rasp de pecorino erover.



Spaghetti met courgette en pecorino

Bak de courgette goudbruin en meng de kaas buiten het vuur door de pasta. Een scheut kookwater houdt de saus soepel.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd kookpan; koekenpan

Ingrediënten

320 g spaghetti
600 g courgette
80 g pecorino
2 tenen knoflook
4 el olijfolie
8 basilicumblaadjes
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Snijd de courgette in dunne halve maantjes. Plet de knoflook en rasp de pecorino fijn.
- 2 Bak de courgette in twee porties in 3 el olie in totaal 12 minuten. Bak de knoflook de laatste 2 minuten mee en verwijder die daarna.
- 3 Kook de spaghetti beetgaar in gezouten water. Bewaar 250 ml kookwater en giet af.
- 4 Meng pasta en courgette met 100 ml kookwater. Zet het vuur uit en roer de kaas in porties erdoor. Voeg extra kookwater toe als de saus dik is. Maak af met basilicum, peper en de laatste olie.



Spaghetti met courgette en pecorino

Farfalle met doperwten en prosciutto

Doperwten hebben maar kort nodig. Voeg ze aan het einde toe om hun kleur te behouden.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd kookpan; koekenpan

Ingrediënten

320 g farfalle
250 g diepvriesdoperwten
120 g prosciutto crudo
1 sjalot
100 ml slagroom
40 g Parmezaanse kaas
1 el olijfolie
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Snipper de sjalot en scheur de ham in reepjes. Fruit sjalot 3 minuten in olie. Bak de ham 2 minuten mee.
- 2 Voeg room en 100 ml water toe. Laat 3 minuten zacht koken en roer de doperwten erdoor. Verwarm 4 minuten.
- 3 Kook farfalle beetgaar in lichtgezouten water. Bewaar wat kookwater en giet af.
- 4 Meng de pasta met de saus. Voeg geraspte kaas en peper toe en verdun zo nodig met kookwater.



Farfalle met doperwten en prosciutto

Pasta met geroosterde paprika en ricotta

Geroosterde paprika maakt de saus zacht en zoet. De ricotta gaat er pas na het pureren bij.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 35 min.

Extra tijd 10 min. stomen

Benodigd bakplaat; blender; kookpan

Ingrediënten

320 g penne
3 rode paprika's
150 g ricotta
1 teen knoflook
2 el olijfolie
1 tl rodewijnazijn
½ tl zout
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 230 °C boven- en onderwarmte. Halveer en ontpit paprika's. Rooster met de schil omhoog 25-30 minuten tot donkere blazen ontstaan.
- 2 Laat de paprika afgedekt 10 minuten stomen en trek de schil eraf. Pureer het vruchtvlees met knoflook, olie, azijn, zout en peper.
- 3 Kook penne beetgaar en bewaar 200 ml kookwater. Verwarm de paprikasaus zacht in een pan.
- 4 Roer ricotta en pasta door de saus. Voeg kookwater toe tot de saus om de pasta valt. Laat niet hard koken.



Tagliolini met citroen en boter

De dunne lintjes zijn snel gaar. Zet de saus alvast klaar voordat de pasta het water in gaat.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 10 min.

Benodigd kookpan; brede pan; rasp

Ingrediënten

400 g verse tagliolini
1 onbespoten citroen
70 g boter
60 g Parmezaanse kaas
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Was de citroen, rasp de gele schil en pers 2 el sap uit. Rasp de kaas fijn.
- 2 Smelt de boter op laag vuur in een brede pan. Voeg citroenrasp en sap toe en zet het vuur uit.
- 3 Kook tagliolini beetgaar in gezouten water; dit duurt meestal 2–3 minuten. Bewaar 200 ml kookwater en giet af.
- 4 Meng de pasta met citroenboter en 100 ml kookwater. Roer de kaas buiten het vuur in porties erdoor. Voeg zo nodig meer water toe. Maal de peper erover en serveer direct.



UIT DE OVEN.

Ovenpasta & gnocchi

Lasagne, cannelloni, ravioli en gnocchi vragen elk iets anders. Lees vooraf welke onderdelen moeten afkoelen of rusten. Maak de vulling of saus eerst; daarna kun je op je gemak opbouwen, vullen of vormen.

12 RECEPTEN



Lasagne met ragù en bechamel

Laat de lasagne na het bakken even staan. De lagen blijven dan beter bij elkaar wanneer je hem aansnijdt.

6 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 2 uur 40 min.

Extra tijd 15 min. rusten

Benodigd braadpan; steelpan; ovenschaal 25 × 30 cm

Ingrediënten

250 g droge lasagnebladen zonder
voorkoken
500 g rundergehakt
1 ui
1 wortel
1 stengel bleekselderij
700 g passata
150 ml runderbouillon
100 ml rode wijn
2 el olijfolie
60 g boter
60 g bloem
750 ml volle melk
80 g Parmezaanse kaas
¼ tl nootmuskaat
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Hak ui, wortel en selderij fijn. Fruit 8 minuten in olie. Bak gehakt 8 minuten mee. Voeg wijn toe en laat 3 minuten koken. Voeg passata, bouillon en peper toe. Laat afgedekt 90 minuten zacht stoven; roer geregeld.
- 2 Smelt boter in een steelpan. Roer bloem erdoor en bak 2 minuten. Klop melk in porties erbij en laat 5 minuten zacht koken. Voeg zout en nootmuskaat toe.
- 3 Verwarm de oven op 180 °C boven- en onderwarmte. Schep wat ragù en bechamel in de schaal. Maak afwisselend lagen pasta, ragù en bechamel. Eindig met saus en geraspte kaas; bedek alle pastaranden.
- 4 Bak 40–45 minuten tot een mes makkelijk door alle lagen glijdt. Dek los af als de bovenkant te donker wordt. Laat 15 minuten rusten.



Lasagne met spinazie en ricotta

Knijp de spinazie goed uit. Te veel vocht maakt de vulling slap en de lasagne lastig te snijden.

6 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 50 min.

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd koekenpan; ovenschaal 25 × 30 cm

Ingrediënten

250 g droge lasagnebladen zonder voorkoken

600 g diepvriesbladspinazie, ontdooid

500 g ricotta

700 g passata

200 ml water

100 g Parmezaanse kaas

1 ui

2 tenen knoflook

2 el olijfolie

¼ tl nootmuskaat

½ tl zout

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 180 °C boven- en onderwarmte. Snipper ui en knoflook. Fruit 5 minuten in olie, voeg passata en water toe en laat 8 minuten koken.
- 2 Knijp de spinazie uit en hak grof. Meng met ricotta, de helft van de geraspte kaas, nootmuskaat, zout en peper.
- 3 Verdeel wat tomatensaus in de schaal. Maak lagen pasta, spinazievulling en saus. Eindig met saus en de overige kaas; alle bladen moeten bedekt zijn.
- 4 Dek de schaal los af en bak 25 minuten. Verwijder de afdekking en bak nog 15 minuten tot de pasta zacht is. Laat 10 minuten rusten.



Lasagne met spinazie en ricotta

Cannelloni met ricotta en spinazie

Vul de buisjes vanaf beide kanten. Een spuitzak zonder spuitmond maakt dat makkelijker.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 40 min.

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd ovenschaal; spuitzak of theelepel

Ingrediënten

16 droge cannelloni zonder
voorkoken, circa 200 g
400 g diepvriesbladspinazie,
ontdooid
350 g ricotta
1 ei
700 g passata
200 ml water
60 g Parmezaanse kaas
1 teen knoflook
1 el olijfolie
¼ tl nootmuskaat
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 180 °C boven- en onderwarmte. Knijp spinazie droog en hak. Meng met ricotta, ei, nootmuskaat, peper en de helft van de kaas.
- 2 Meng passata, water, geperste knoflook, olie en zout. Giet een derde in een passende ovenschaal.
- 3 Vul de cannelloni met het ricottamengsel. Leg naast elkaar in de saus en schenk de overige saus erover, ook langs de randen. Bestrooi met kaas.
- 4 Bak afgedekt 25 minuten en onafgedekt nog 15 minuten. Controleer met een mes of de buisjes zacht zijn. Laat 10 minuten rusten.



Cannelloni met ricotta en spinazie

Conchiglioni met aubergine

Kook de grote pastaschelpen iets korter dan normaal. Ze garen verder in de oven en scheuren dan minder snel bij het vullen.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 40 min.

Extra tijd 5 min. rusten

Benodigd kookpan; koekenpan; ovenschaal

Ingrediënten

250 g conchiglioni
1 aubergine van 300 g
250 g ricotta
600 g passata
100 ml water
125 g mozzarella, uitgelekt
1 teen knoflook
2 el olijfolie
8 basilicumblaadjes
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 190 °C boven- en onderwarmte. Snijd aubergine in blokjes van 1 cm en bak 12 minuten in olie. Bak gehakte knoflook 1 minuut mee.
- 2 Kook de schelpen 3 minuten korter dan op de verpakking. Giet af en laat los van elkaar uitlekken.
- 3 Meng aubergine met ricotta, gesneden basilicum, zout en peper. Meng passata en water in de ovenschaal. Vul de schelpen en leg in de saus.
- 4 Scheur mozzarella erover. Dek af en bak 20 minuten, haal de afdekking weg en bak nog 10 minuten tot de pasta gaar is. Laat 5 minuten staan.



Pasta al forno met gehaktballetjes

Kleine gehaktballetjes verdelen zich goed tussen de pasta. Bak ze eerst rondom bruin voor meer smaak.

6 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 45 min.

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd koekenpan; kookpan; ovenschaal

Ingrediënten

400 g rigatoni
400 g half-om-halfgehakt
1 ei
40 g paneermeel
800 g passata
1 ui
2 tenen knoflook
200 g mozzarella, uitgelekt
50 g Parmezaanse kaas
2 el olijfolie
1 tl oregano
½ tl zout
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Meng gehakt met ei, paneermeel, zout en peper. Draai circa 24 kleine balletjes. Bak 8 minuten rondom in olie en schep uit de pan.
- 2 Fruit gesnipperde ui en knoflook 5 minuten. Voeg passata, oregano en balletjes toe; laat 12 minuten zacht koken.
- 3 Verwarm de oven op 190 °C boven- en onderwarmte. Kook rigatoni 3 minuten korter dan de verpakking. Meng met saus en balletjes en schep in de schaal.
- 4 Verdeel mozzarella en geraspte Parmezaanse kaas erover. Bak 20–25 minuten tot de pasta gaar is en de saus borrelt. Laat 10 minuten rusten.



Gnocchi alla sorrentina

Mozzarella die goed is uitgelekt maakt de saus minder waterig. Scheur de kaas in kleine stukken.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd kookpan; ovenschaal; steelpan

Ingrediënten

600 g verse aardappelgnocchi
600 g passata
250 g mozzarella, uitgelekt
50 g Parmezaanse kaas
1 teen knoflook
2 el olijfolie
8 basilicumblaadjes
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 200 °C boven- en onderwarmte. Bak geplette knoflook 1 minuut in olie. Voeg passata, zout en peper toe en laat 15 minuten koken. Verwijder de knoflook.
- 2 Kook de gnocchi volgens de verpakking in gezouten water en schep met een schuimspaan uit de pan.
- 3 Meng met de saus, de helft van de mozzarella en gescheurde basilicum. Schep in de ovenschaal.
- 4 Verdeel de overige mozzarella en geraspte kaas erover. Bak 12-15 minuten tot de kaas smelt en de saus borrelt.



Gnocchi met salieboter

Laat de boter lichtbruin worden tot hij nootachtig ruikt. Haal de pan direct van het vuur als de spikkels donkerder worden.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd kookpan; koekenpan

Ingrediënten

600 g verse aardappelgnocchi
80 g boter
12 salieblaadjes
50 g Parmezaanse kaas
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Breng een ruime pan gezouten water aan de kook. Rasp de kaas fijn.
- 2 Smelt boter in een brede koekenpan op middellaag vuur. Voeg salie toe en verwarm 3–5 minuten, tot de boter lichtbruine spikkels krijgt. Zet het vuur uit.
- 3 Kook de gnocchi volgens de verpakking. Schep met een schuimspaan bij de boter; er mag wat kookwater meekomen.
- 4 Schep voorzichtig om, verdeel over warme borden en bestrooi met kaas en peper.



Gnocchi met gorgonzola en walnoten

Houd de kaassaus op laag vuur. Hij hoeft alleen glad te worden, niet stevig in te koken.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd kookpan; koekenpan

Ingrediënten

600 g verse aardappelgnocchi
150 g gorgonzola dolce
120 ml volle melk
40 g walnoten
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Rooster de walnoten 3 minuten in een droge koekenpan en hak grof.
- 2 Verwarm melk op laag vuur. Voeg gorgonzola in stukjes toe en roer tot een gladde saus.
- 3 Kook gnocchi volgens de verpakking in lichtgezouten water. Bewaar wat kookwater en schep de gnocchi in de saus.
- 4 Meng voorzichtig en verdun zo nodig met kookwater. Verdeel de walnoten en peper erover.



Gnocchi met gorgonzola en walnoten

Ricottagnudi met tomatensaus

Gebruik stevige, uitgelekte ricotta. Proef eerst één gnudo uit de pan; blijft hij heel, dan kan de rest erbij.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 30 min. koelen; zo nodig ricotta uitlekken

Benodigd zeef; kom; kookpan

Ingrediënten

500 g ricotta, goed uitgelekt
1 ei
80 g bloem, plus 30 g om te vormen
60 g Parmezaanse kaas
600 g passata
1 teen knoflook
2 el olijfolie
6 basilicumblaadjes
¼ tl nootmuskaat
½ tl zout
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Laat natte ricotta eerst in een zeef uitlekken. Meng met ei, 80 g bloem, geraspte kaas, nootmuskaat en ¼ tl zout. Koel afgedekt 30 minuten.
- 2 Verwarm gehakte knoflook 1 minuut in olie. Voeg passata en de overige ¼ tl zout toe en laat 20 minuten pruttelen. Scheur basilicum erdoor.
- 3 Vorm met bebloemde handen circa 20 ovalen van het mengsel. Laat één proefstuk in zacht kokend gezouten water glijden. Kook 3 minuten nadat het komt bovendrijven; blijft het niet heel, meng dan nog 1 el bloem door het deeg.
- 4 Pocheer de rest in porties op dezelfde manier. Til met een schuimspaan uit de pan en leg in de tomatensaus. Schep voorzichtig op.



Gnocchi alla romana

Dit zijn plakken van griesmeel, geen aardappelgnocchi. Leg ze dakpansgewijs in de schaal voor goudbruine randjes.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 35 min.

Extra tijd 45 min. opstijven

Benodigd steelpan; ovenschaal; ronde uitsteker

Ingrediënten

200 g fijne tarwegriesmeel
800 ml volle melk
2 eidooiers
70 g boter
80 g Parmezaanse kaas
½ tl zout
¼ tl nootmuskaat

Bereiding

- 1 Breng melk met zout en nootmuskaat aan de kook. Strooi griesmeel erbij terwijl je klopt. Laat 5 minuten zacht koken en roer voortdurend.
- 2 Neem van het vuur. Roer 30 g boter, eidooiers en de helft van de geraspte kaas erdoor. Strijk 1,5 cm dik uit op een met bakpapier beklede plaat en laat 45 minuten opstijven.
- 3 Verwarm de oven op 200 °C boven- en onderwarmte. Steek rondjes van 6 cm uit. Leg de afsnijdsels onderin een ingevette ovenschaal en de rondjes dakpansgewijs erboven.
- 4 Verdeel de overige boter in vlokjes en de kaas erover. Bak 25–30 minuten goudbruin.



Ravioli met ricotta en spinazie

Druk de lucht rond de vulling weg voordat je de randen sluit. Werk in kleine stukken, zodat het deeg niet uitdroogt.

4 personen | Voorbereiden 65 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 30 min. deeg rusten

Benodigd pastamachine of deegroller; pan; uitsteker

Ingrediënten

300 g bloem tipo 00, plus 30 g voor het werkblad

3 middelgrote eieren

250 g ricotta, uitgelekt

200 g diepvriesbladspinazie, ontdooid

40 g Parmezaanse kaas

60 g boter

8 salieblaadjes

¼ tl nootmuskaat

¼ tl zout

zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Knead 300 g bloem met eieren 8–10 minuten tot een soepel deeg. Is het kruimelig, voeg dan 1 tl water per keer toe. Wikkel in en laat 30 minuten rusten.
- 2 Knijp spinazie droog en hak fijn. Meng met ricotta, geraspte kaas, nootmuskaat en zout.
- 3 Rol het deeg in porties tot vellen van circa 1 mm; houd de rest afgedekt. Leg theelepels vulling met 4 cm tussenruimte op een vel. Bevochtig rond de vulling, leg een tweede vel erop en druk lucht en randen dicht. Snijd vierkanten van 6 cm.
- 4 Smelt boter met salie 3 minuten op laag vuur. Kook ravioli in porties 3–5 minuten in zacht kokend gezouten water; proef een randje. Schep voorzichtig in de salieboter.



Pompoenravioli met salie

Rooster de pompoen tot hij droog en zacht is. Een waterige vulling maakt het sluiten van de ravioli lastig.

4 personen | Voorbereiden 65 min.

Bereiden 50 min.

Extra tijd 30 min. deeg rusten; 20 min. pompoen afkoelen

Benodigd oven; pastamachine; kookpan

Ingrediënten

300 g bloem tipo 00, plus 30 g voor het werkblad

3 middelgrote eieren

500 g geschildte flespompoen

60 g Parmezaanse kaas

30 g fijn paneermeel

70 g boter

10 salieblaadjes

1 el olijfolie

¼ tl nootmuskaat

½ tl zout

zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 200 °C boven- en onderwarmte. Snijd pompoen in blokjes, meng met olie en rooster 30-35 minuten. Laat 20 minuten afkoelen en prak met kaas, paneermeel, zout en nootmuskaat.
- 2 Kneed intussen 300 g bloem en eieren 8-10 minuten; voeg bij kruimelig deeg enkele druppels water toe. Verpak en laat 30 minuten rusten.
- 3 Rol het deeg in porties circa 1 mm dun. Leg theelepels vulling met 4 cm tussenruimte neer. Bevochtig rondom, dek met deeg af en druk de lucht en randen dicht. Snijd vierkanten van 6 cm.
- 4 Smelt boter met salie. Kook ravioli in porties 3-5 minuten in zacht kokend gezouten water tot ook de randen gaar zijn. Schep in de boter en serveer.



RISOTTO.

Risotto & granen

Risotto vraagt aandacht op het laatst, een graansalade kun je eerder maken. Je vindt hier saffraan, paddenstoelen, groenten en garnalen, maar ook farro, gerst en polenta. Kies op basis van wat je wilt eten én wanneer je wilt koken.

12 RECEPTEN



Risotto met saffraan

Voeg de boter en kaas pas toe als de pan van het vuur is. Zo blijft de risotto soepel.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 30 min.

Extra tijd 2 min. rusten

Benodigd brede pan; steelpan

Ingrediënten

320 g carnarolirijst
1 kleine ui
0,1 g saffraandraadjes
1,2 l hete groentebouillon
100 ml droge witte wijn
60 g boter
60 g Parmezaanse kaas
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Week saffraan in 3 el hete bouillon. Houd de rest van de bouillon heet. Snipper de ui en fruit 5 minuten in 20 g boter zonder te kleuren.
- 2 Voeg rijst toe en roer 2 minuten. Schenk wijn erbij en laat vrijwel verdampen. Voeg een soeplepel bouillon toe.
- 3 Laat de rijst 18–22 minuten zacht koken. Roer regelmatig en voeg telkens bouillon toe als de vorige portie bijna is opgenomen. Voeg saffraan na 10 minuten toe. Proef of de korrel gaar is met een kleine beet.
- 4 Haal van het vuur en roer de overige boter, geraspte kaas en peper erdoor. Maak met bouillon zo vloeibaar dat de risotto langzaam uitvloeit. Laat 2 minuten staan en serveer direct.



Risotto met paddenstoelen

Bak de verse paddenstoelen in porties. Ze krijgen dan kleur in plaats van alleen vocht af te geven.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 35 min.

Extra tijd 15 min. porcini weken; 2 min. rusten

Benodigd brede pan; koekenpan; fijne zeef

Ingrediënten

320 g risottorijst
400 g gemengde paddenstoelen
15 g gedroogde porcini
1 sjalot
1 teen knoflook
1 l hete groentebouillon
200 ml heet water
100 ml droge witte wijn
40 g boter
2 el olijfolie
50 g Parmezaanse kaas
1 el gehakte peterselie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Week porcini 15 minuten in heet water. Zeef het vocht door een koffiefilter en meng met de bouillon. Hak de geweekte porcini. Bak gesneden verse paddenstoelen in olie 8 minuten; bak gehakte knoflook de laatste minuut mee.
- 2 Fruit gesnipperde sjalot 3 minuten in 15 g boter. Roer rijst en porcini 2 minuten mee. Voeg wijn toe en laat vrijwel verdampen.
- 3 Voeg hete bouillon in porties toe en roer geregeld. Kook 18–22 minuten tot de rijst gaar is met een kleine beet. Voeg de verse paddenstoelen na 15 minuten toe.
- 4 Neem van het vuur. Roer de overige boter, geraspte kaas, peterselie en peper erdoor. Voeg bouillon toe tot de risotto soepel uitvloeit en laat 2 minuten staan.



Risotto met pompoen en salie

Een deel van de pompoen valt uiteen in de rijst. Bewaar de stevigste blokjes om er op het laatst door te scheppen.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 40 min.

Extra tijd 2 min. rusten

Benodigd oven; brede pan

Ingrediënten

320 g risottorijst
600 g geschilde flespompoen
1 ui
1,2 l hete groentebouillon
100 ml droge witte wijn
40 g boter
2 el olijfolie
50 g Parmezaanse kaas
8 salieblaadjes
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 200 °C boven- en onderwarmte. Snijd pompoen in blokjes van 2 cm, meng met olie en zout en rooster 25–30 minuten.
- 2 Fruit gesnipperde ui 5 minuten in 15 g boter. Bak rijst 2 minuten mee. Voeg wijn toe en laat vrijwel verdampen.
- 3 Voeg bouillon lepel voor lepel toe; roer geregeld. Kook de rijst 18–22 minuten. Schep na 10 minuten de helft van de pompoen en fijngehakte salie erdoor.
- 4 Haal de pan van het vuur. Meng de overige pompoen, boter, geraspte kaas en peper erdoor. Verdun met bouillon tot een soepel geheel, laat 2 minuten staan en schep op.



Risotto met groene asperges

Kook de aspergetoppen kort mee aan het einde. Ze blijven dan heel en houden wat beet.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 30 min.

Extra tijd 2 min. rusten

Benodigd brede pan; steelpan

Ingrediënten

320 g risottorijst
500 g groene asperges
1 sjalot
1,2 l hete groentebouillon
100 ml droge witte wijn
40 g boter
60 g Parmezaanse kaas
1 tl citroenrasp
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Breek de houtige uiteinden van de asperges. Snijd stelen in stukjes en houd de toppen apart. Fruit gesnipperde sjalot 3 minuten in 15 g boter.
- 2 Roer rijst 2 minuten mee. Voeg wijn toe en laat vrijwel verdampen. Schep er een lepel hete bouillon bij.
- 3 Voeg telkens bouillon toe zodra de vorige portie bijna is opgenomen. Roer geregeld en kook 18–22 minuten. Voeg de aspergestukjes na 10 minuten toe en de toppen 5 minuten later.
- 4 Neem van het vuur zodra rijst en asperges gaar zijn. Roer de overige boter, kaas, citroenrasp en peper erdoor. Maak met bouillon soepel en laat 2 minuten rusten.



Risotto met radicchio en gorgonzola

De bittere radicchio wordt zachter van smaak tijdens het garen. Gorgonzola geeft de rijst een romige, hartige saus.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 30 min.

Extra tijd 2 min. rusten

Benodigd brede pan

Ingrediënten

320 g risottorijst
250 g radicchio
1 rode ui
100 g gorgonzola dolce
1,2 l hete groentebouillon
100 ml droge witte wijn
30 g boter
1 el olijfolie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd radicchio in dunne repen en snipper de ui. Fruit ui 5 minuten in olie en 10 g boter. Bak radicchio 4 minuten mee.
- 2 Voeg rijst toe, roer 2 minuten en blus af met wijn. Laat vrijwel verdampen.
- 3 Voeg hete bouillon in porties toe en roer regelmatig. Laat 18–22 minuten zacht koken tot de korrel gaar is met een kleine beet.
- 4 Haal van het vuur. Roer gorgonzola in stukjes, de overige boter en peper erdoor. Voeg zo nodig bouillon toe. Laat 2 minuten staan en serveer in warme borden.



Risotto met tomaat en mozzarella

Schep de mozzarella er vlak voor het opdienen door. De kaas wordt dan zacht zonder helemaal in de saus te verdwijnen.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 30 min.

Extra tijd 2 min. rusten

Benodigd brede pan

Ingrediënten

320 g risottorijst
300 g passata
1 ui
1 teen knoflook
900 ml hete groentebouillon
125 g mozzarella, uitgelekt
30 g Parmezaanse kaas
2 el olijfolie
8 basilicumblaadjes
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Fruit gesnipperde ui 5 minuten in olie. Voeg gehakte knoflook en rijst toe en bak 2 minuten mee.
- 2 Roer passata en een lepel bouillon erdoor. Laat zacht koken en voeg telkens bouillon toe als de rijst het vocht vrijwel heeft opgenomen.
- 3 Kook 18–22 minuten en roer geregeld. Proef de rijst; de kern mag nog een kleine beet hebben. Voeg zo nodig extra heet water toe als de bouillon op is.
- 4 Neem van het vuur en roer geraspte kaas, gescheurde basilicum en peper erdoor. Laat 2 minuten staan. Schep mozzarella in stukjes erdoor en serveer meteen.



Risotto met citroen en garnalen

De garnalen bak je apart. Zo kun je ze precies gaar serveren terwijl de risotto nog even rust.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 30 min.

Extra tijd 2 min. rusten

Benodigd brede pan; koekenpan

Ingrediënten

320 g risottorijst
350 g rauwe gepelde garnalen,
ontdooit
1 sjalot
1 teen knoflook
1,2 l hete visbouillon
100 ml droge witte wijn
1 citroen
30 g boter
2 el olijfolie
1 el gehakte peterselie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Fruit gesnipperde sjalot 3 minuten in 1 el olie. Bak rijst 2 minuten mee, voeg wijn toe en laat vrijwel verdampen.
- 2 Voeg hete bouillon in porties toe en roer geregeld. Laat de rijst 18–22 minuten zacht koken tot de kern nog een kleine beet heeft.
- 3 Dep garnalen droog. Bak ze in de overige olie 2–3 minuten per kant tot ze roze en vanbinnen ondoorzichtig zijn. Bak gehakte knoflook de laatste minuut mee.
- 4 Neem de rijst van het vuur. Roer boter, 1 tl citroenrasp, 1 el citroensap en peper erdoor. Maak soepel met bouillon en laat 2 minuten staan. Schep op met garnalen en peterselie.



Farro met geroosterde groenten

Gebruik parelfarro, ook verkocht als geparelde emmer. De korrels blijven stevig en zijn warm en lauwwarm lekker.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 35 min.

Benodigd oven; kookpan

Ingrediënten

300 g parelfarro
1 courgette
1 rode paprika
1 rode ui
250 g kerstomaten
3 el olijfolie
1 el rodewijnazijn
40 g rucola
50 g Parmezaanse kaas
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 210 °C boven- en onderwarmte. Snijd courgette, paprika en ui in stukken. Meng met 2 el olie, zout en peper en rooster 20 minuten.
- 2 Voeg de hele kerstomaten toe en rooster nog 10 minuten tot ze openbarsten.
- 3 Kook farro volgens de verpakking, meestal 20–30 minuten, in ruim water. Giet af en laat goed uitlekken.
- 4 Meng farro met de groenten, bakvocht, azijn en overige olie. Schep rucola er vlak voor het opdienen door en schaaf de kaas erover.



Gerst met prei en taleggio

Parelgort heeft meer beet dan risottorijst. Voeg de bouillon in porties toe en proef tegen het einde geregeld.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 40 min.

Extra tijd 2 min. rusten

Benodigd brede pan

Ingrediënten

300 g parelgort
2 preien
1 sjalot
1,3 l hete groentebouillon
100 ml droge witte wijn
120 g taleggio, zonder korst
30 g boter
1 tl tijmblaadjes
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Was de prei en snijd in dunne ringen. Snipper de sjalot. Fruit beide 8 minuten in 15 g boter.
- 2 Roer parelgort 2 minuten mee. Voeg wijn toe en laat vrijwel verdampen.
- 3 Voeg hete bouillon in porties toe en kook zacht, onder geregeld roeren, in 30–35 minuten gaar. Volg bij snelkokende gort de kortere tijd op de verpakking. Voeg tijm na 20 minuten toe.
- 4 Neem van het vuur. Roer taleggio in blokjes, overige boter en peper erdoor. Verdun zo nodig met hete bouillon en laat 2 minuten rusten.



Zachte polenta met paddenstoelen

Instantpolenta is snel klaar, maar wordt dik als hij blijft staan. Houd wat heet water bij de hand om hem vlak voor het serveren los te roeren.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd steelpan; koekenpan

Ingrediënten

200 g instantpolenta
700 ml groentebouillon
300 ml volle melk
500 g gemengde paddenstoelen
1 teen knoflook
2 el olijfolie
40 g boter
50 g Parmezaanse kaas
1 el gehakte peterselie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd paddenstoelen grof. Bak in twee porties in olie 8–10 minuten tot ze kleuren. Voeg gehakte knoflook toe en bak 1 minuut mee. Meng peterselie en peper erdoor.
- 2 Breng bouillon en melk in een hoge pan aan de kook. Zet laag en strooi polenta erbij terwijl je klopt.
- 3 Laat volgens de verpakking garen, meestal 5–8 minuten. Roer voortdurend, ook langs de bodem; de pap kan spatten.
- 4 Neem van het vuur. Roer boter en geraspte kaas erdoor en verdun zo nodig met heet water. Schep in diepe borden met de paddenstoelen erop.



Gebakken polenta met tomaat en olijven

Laat de polenta eerst stevig worden. Daarna kun je er plakken van snijden die in de pan een korstje krijgen.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 35 min.

Extra tijd 1 uur opstijven

Benodigd steelpan; ovenschaal; grillpan

Ingrediënten

200 g instantpolenta
800 ml groentebouillon
40 g Parmezaanse kaas
500 g kerstomaten
80 g ontpitte zwarte olijven
2 tenen knoflook
3 el olijfolie
1 tl oregano
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Breng bouillon aan de kook, klop polenta erdoor en gaar volgens de verpakking. Meng geraspte kaas erdoor. Strijk 2 cm dik uit in een met bakpapier beklede schaal en laat 1 uur opstijven.
- 2 Verwarm de oven op 200 °C boven- en onderwarmte. Meng tomaten met olijven, geplette knoflook, oregano, peper en 1 el olie. Rooster 25 minuten.
- 3 Snijd de polenta in 8 rechthoeken en bestrijk met de overige olie. Verhit een grillpan en gril de plakken in porties 4-5 minuten per kant, tot ze een korstje hebben.
- 4 Verwijder knoflook uit de tomaten. Verdeel de polenta over borden en schep de tomaten, olijven en het bakvocht erbij.



Gebakken polenta met tomaat en olijven

Rijstsalade met tonijn en boontjes

Spoel de rijst na het koken kort koud en laat hem goed uitlekken. De korrels blijven dan los in de salade.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 20 min. afkoelen

Benodigd kookpan; kom

Ingrediënten

250 g langkorrelrijst
250 g sperziebonen
2 blikken tonijn van 145 g, uitgelekt
200 g kerstomaten
80 g ontpitte groene olijven
2 el kappertjes, uitgelekt
3 el olijfolie
2 el citroensap
1 el gehakte peterselie
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Kook rijst volgens de verpakking. Giet af, spoel kort koud en laat goed uitlekken. Spreid uit in een brede schaal om verder af te koelen.
- 2 Haal sperziebonen af en snijd in stukken. Kook 7–9 minuten, spoel koud en laat uitlekken.
- 3 Halveer tomaten en olijven. Klop olie, citroensap, zout en peper tot een dressing.
- 4 Meng rijst, boontjes, tomaten, olijven, kappertjes, tonijn en dressing. Schep peterselie erdoor. Serveer direct of zet binnen 1 uur na het koken afgedekt in de koelkast.



PIZZA.

Pizza & brood

Geef deeg tijd en de oven voldoende warmte. Van pizza met een dunne bodem tot focaccia, grissini en een hartige taart. Het beleg blijft overzichtelijk, zodat de bodem ook goed kan bakken.

12 RECEPTEN



Pizza margherita

Een hete bakplaat helpt de bodem garen. Laat mozzarella goed uitlekken en beleg de pizza niet te zwaar.

2 pizza's, 2-3 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 12-15 min. per pizza

Extra tijd 2 uur rijzen; 45 min. narijzen

Benodigd oven; 2 bakplaten; kom

Ingrediënten

300 g tarwebloem, plus 20 g voor het werkblad

190 ml lauw water

3 g instantgist

6 g zout

1 el olijfolie

180 g gezeefde tomaten

200 g mozzarella, uitgelekt

8 basilicumblaadjes

Bereiding

- 1 Meng bloem met gist, water, zout en de helft van de olie. Kneed 10 minuten tot een soepel deeg. Dek af en laat circa 2 uur rijzen tot verdubbeld. Verdeel in 2 bollen, dek af en laat 45 minuten staan.
- 2 Verwarm de oven met een lege bakplaat minstens 30 minuten op 250 °C boven- en onderwarmte. Gebruik bakpapier dat voor die temperatuur geschikt is, of een licht bebloemde metalen pizzaplaat.
- 3 Druk elke bol op bloem vanuit het midden uit tot circa 28 cm; houd de rand iets dikker. Leg op de pizzaplaat of het geschikte papier. Bestrijk dun met tomaat en verdeel mozzarella in kleine stukken erover.
- 4 Schuif voorzichtig op de hete plaat en bak één pizza tegelijk 12-15 minuten tot de bodem stevig en de rand bruin is. Verdeel basilicum en overige olie erover en serveer direct.



Pizza margherita

Pizza marinara

Marinara krijgt smaak van tomaat, knoflook en oregano. De dunne laag saus laat de bodem goed bakken.

2 pizza's, 2-3 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 12-15 min. per pizza

Extra tijd 2 uur rijzen; 45 min. narijzen

Benodigd oven; bakplaten; kom

Ingrediënten

300 g tarwebloem, plus 20 g voor het werkblad

190 ml lauw water

3 g instantgist

6 g zout

3 el olijfolie

220 g gezeefde tomaten

2 tenen knoflook

1 tl gedroogde oregano

Bereiding

- 1 Kneed bloem, water, gist, zout en 1 el olie 10 minuten tot een soepel deeg. Laat afgedekt circa 2 uur rijzen tot verdubbeld. Verdeel in 2 bollen en laat afgedekt 45 minuten narijzen.
- 2 Verwarm de oven met een lege bakplaat 30 minuten op 250 °C boven- en onderwarmte. Snijd knoflook in heel dunne plakjes en meng met 1 el olie.
- 3 Druk de deegbollen op een bebloemd blad uit tot bodems van 28 cm. Leg op een licht bebloemde metalen pizzaplaat of bakpapier geschikt voor 250 °C. Verdeel tomaat, knoflookolie en oregano erover.
- 4 Schuif op de hete bakplaat en bak per pizza 12-15 minuten tot de bodem gaar en de rand bruin is. Druppel de overige olie erover.



Pizza met paddenstoelen en taleggio

Bak de paddenstoelen eerst. Rauw geven ze in de oven te veel vocht af voor een dunne bodem.

2 pizza's, 2-3 personen | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 15 min. bakken; 12-15 min. per pizza

Extra tijd 2 uur rijzen; 45 min. narijzen

Benodigd oven; koekenpan; bakplaten

Ingrediënten

300 g tarwebloem, plus 20 g voor het werkblad
190 ml lauw water
3 g instantgist
6 g zout
2 el olijfolie
350 g kastanjechampignons
150 g taleggio, zonder korst
100 g mozzarella, uitgelekt
1 tl tijmblaadjes
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Kneed bloem, water, gist, zout en 1 el olie 10 minuten. Laat afgedekt circa 2 uur rijzen tot verdubbeld. Maak 2 bollen en laat 45 minuten afgedekt staan.
- 2 Snijd champignons en bak 10 minuten in de overige olie tot het vocht is verdampt. Voeg tijm en peper toe en laat afkoelen. Verwarm de oven met bakplaat 30 minuten op 250 °C boven- en onderwarmte.
- 3 Druk de bollen uit tot 28 cm en leg op een bebloemde metalen pizzaplaat of bakpapier geschikt voor 250 °C. Verdeel mozzarella, paddenstoelen en blokjes taleggio over de bodems.
- 4 Schuif op de hete plaat. Bak één pizza tegelijk 12-15 minuten tot de onderkant stevig en de kaas gesmolten is.



Pizza met courgette en ricotta

Schaaf de courgette dun en dep de linten droog. Kleine lepels ricotta blijven zichtbaar tussen de groenten.

2 pizza's, 2-3 personen | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 12-15 min. per pizza

Extra tijd 2 uur rijzen; 45 min. narijzen

Benodigd oven; dunschiller; bakplaten

Ingrediënten

300 g tarwebloem, plus 20 g voor het werkblad

190 ml lauw water

3 g instantgist

6 g zout

2 el olijfolie

1 courgette van 250 g

180 g ricotta

100 g mozzarella, uitgelekt

1 tl citroenrasp

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Kneed bloem, water, gist, zout en 1 el olie 10 minuten. Laat afgedekt circa 2 uur rijzen tot verdubbeld. Verdeel in 2 bollen en laat afgedekt 45 minuten staan.
- 2 Verwarm de oven met een bakplaat 30 minuten op 250 °C boven- en onderwarmte. Schaaf courgette in dunne linten en dep droog. Meng met de overige olie en peper.
- 3 Druk deeg uit tot 2 bodems van 28 cm. Leg op een bebloemde metalen pizzaplaat of bakpapier geschikt voor 250 °C. Verdeel mozzarella, courgette en kleine lepels ricotta erover.
- 4 Bak op de hete plaat één pizza tegelijk 12-15 minuten tot de bodem gaar en de rand bruin is. Bestrooi met citroenrasp.



Calzone met ham en ricotta

Laat rondom een brede deegrand vrij. Druk hem stevig dicht, zodat de vulling tijdens het bakken binnenblijft.

4 kleine calzones | Voorbereiden 40 min.

Bereiden 20–25 min.

Extra tijd 2 uur rijzen; 30 min. narijzen

Benodigd oven; bakplaat

Ingrediënten

400 g tarwebloem, plus 20 g voor het werkblad

250 ml lauw water

4 g instantgist

8 g zout

2 el olijfolie

250 g ricotta

150 g gekookte ham

150 g mozzarella, uitgelekt

100 g passata

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Knead bloem, water, gist, zout en 1 el olie 10 minuten. Laat afgedekt circa 2 uur rijzen tot verdubbeld. Vorm 4 bollen en laat nog 30 minuten afgedekt staan.
- 2 Verwarm de oven op 230 °C boven- en onderwarmte. Snijd ham en mozzarella klein en meng met ricotta en peper.
- 3 Rol elke bol uit tot 22 cm. Leg op een bakplaat met geschikt bakpapier. Verdeel de vulling over één helft en laat 2 cm rand vrij. Bevochtig de rand licht, vouw dubbel en druk zorgvuldig dicht.
- 4 Maak bovenop een klein stoomgaatje. Bestrijk met passata en overige olie. Bak 20–25 minuten tot het deeg rondom gaar en goudbruin is.



Focaccia met rozemarijn

Het deeg hoort zacht en kleverig te zijn. Met olie aan je handen kun je het zonder extra bloem uitrekken.

1 brood, 8 stukken | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25–30 min.

Extra tijd 2 uur rijzen; 45 min. narijzen

Benodigd ovenschaal 25 × 35 cm; kom

Ingrediënten

500 g tarwebloem
350 ml lauw water
5 g instantgist
10 g fijn zout
70 ml olijfolie
30 ml water voor de bovenkant
2 takjes rozemarijn
1 tl grof zeezout

Bereiding

- 1 Meng bloem, gist, 350 ml water, fijn zout en 20 ml olie. Roer stevig 3 minuten. Dek af en laat 30 minuten rusten. Vouw met natte handen de vier kanten naar het midden. Laat nog circa 90 minuten rijzen tot duidelijk luchtig.
- 2 Vet de schaal in met 20 ml olie. Leg het deeg erin en rek voorzichtig uit. Veert het terug, wacht dan 10 minuten. Laat afgedekt 45 minuten narijzen.
- 3 Verwarm de oven op 220 °C boven- en onderwarmte. Meng de overige 30 ml olie met 30 ml water. Maak met je vingertoppen diepe kuiltjes en verdeel het mengsel, rozemarijnnaaldjes en zeezout erover.
- 4 Bak 25–30 minuten goudbruin. Til uit de schaal en laat minstens 15 minuten op een rooster afkoelen voordat je snijdt.



Focaccia met tomaat en olijven

Druk de tomaten met de snijkant omhoog in het deeg. Hun sap blijft dan beter in de holtes zitten.

1 brood, 8 stukken | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 30–35 min.

Extra tijd 2 uur rijzen; 45 min. narijzen

Benodigd ovenschaal 25 × 35 cm; kom

Ingrediënten

500 g tarwebloem
350 ml lauw water
5 g instantgist
10 g zout
60 ml olijfolie
250 g kerstomaten
80 g ontpitte zwarte olijven
1 tl oregano

Bereiding

- 1 Meng bloem, gist, water, zout en 20 ml olie en roer 3 minuten stevig. Laat afgedekt 30 minuten staan. Vouw de vier kanten met natte handen naar binnen en laat nog circa 90 minuten rijzen tot luchtig.
- 2 Vet de schaal in met 20 ml olie. Rek het deeg erin uit; laat 10 minuten ontspannen als het terugveert. Laat afgedekt 45 minuten narijzen.
- 3 Verwarm de oven op 220 °C boven- en onderwarmte. Maak kuiltjes met je vingers. Druk halve tomaten en olijven in het deeg. Verdeel oregano en de overige olie erover.
- 4 Bak 30–35 minuten tot de onderkant gaar en de bovenkant goudbruin is. Haal uit de schaal en laat 15 minuten op een rooster afkoelen.



Piadina met rucola en ham

De dunne broden bak je in een droge pan. Vul ze terwijl ze nog warm en soepel zijn.

4 stuks | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 30 min. deeg rusten

Benodigd deegroller; koekenpan

Ingrediënten

300 g bloem, plus 20 g voor het werkblad

150 ml lauw water

40 ml olijfolie

1 tl bakpoeder

½ tl zout

150 g roomkaas

120 g prosciutto

60 g rucola

Bereiding

- 1 Meng bloem, bakpoeder en zout. Voeg water en olie toe en kneed 5 minuten tot een soepel deeg. Dek af en laat 30 minuten rusten.
- 2 Verdeel in 4 bollen en rol op een licht bebloemd blad uit tot dunne cirkels van circa 22 cm.
- 3 Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur. Bak elk brood 1-2 minuten per kant tot bruine vlekjes verschijnen. Leg onder een schone doek om ze soepel te houden.
- 4 Bestrijk de warme broden met roomkaas en beleg met ham en rucola. Vouw dubbel en serveer.



Grissini met sesam

Rol de stengels ongeveer even dik. Een beetje verschil in lengte mag; zo zien ze eruit zoals ze uit je eigen oven komen.

circa 24 stuks | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 18–22 min.

Extra tijd 1 uur rijzen

Benodigd oven; 2 bakplaten

Ingrediënten

300 g bloem
160 ml lauw water
3 g instantgist
30 ml olijfolie
6 g zout
30 g sesamzaad
1 el water om te bestrijken

Bereiding

- 1 Kneed bloem, 160 ml water, gist, olie en zout 8 minuten tot een soepel deeg. Dek af en laat 1 uur rijzen tot duidelijk luchtiger.
- 2 Verwarm de oven op 200 °C boven- en onderwarmte. Verdeel het deeg in 24 stukjes. Rol tot stengels van circa 25 cm en 7 mm dik.
- 3 Leg met ruimte ertussen op bakplaten met bakpapier. Bestrijk licht met water en bestrooi met sesam. Druk het zaad voorzichtig vast.
- 4 Bak één plaat tegelijk 18–22 minuten goudbruin en droog. Laat volledig afkoelen op een rooster; ze worden dan knapperiger.



Farinata met rozemarijn

Deze dunne kikkererwtenkoek hoort aan de rand krokant en in het midden zacht te zijn. Gebruik een metalen vorm voor een goed gebakken bodem.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 20–25 min.

Extra tijd 2 uur beslag rusten

Benodigd oven; metalen vorm van 30 cm

Ingrediënten

150 g kikkererwtenmeel

450 ml water

4 el olijfolie

½ tl zout

1 takje rozemarijn

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Klop kikkererwtenmeel met water glad. Dek af en laat 2 uur op een koele plek rusten. Schep eventueel schuim van het oppervlak.
- 2 Verwarm de oven op 240 °C boven- en onderwarmte. Roer zout en 2 el olie door het beslag.
- 3 Doe de overige olie in de metalen vorm en verwarm 5 minuten in de oven. Neem voorzichtig uit de oven en giet het beslag erin. Verdeel rozemarijnnaaldjes erover.
- 4 Bak 20–25 minuten tot de koek stevig en de randen bruin zijn. Bestrooi met peper en snijd warm in punten.



Schiacciata met rode ui

Snijd de ui dun, zodat hij tegelijk met het brood gaar wordt. De buitenste uirandjes mogen flink kleuren.

1 platbrood, 8 stukken | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25–30 min.

Extra tijd 2 uur rijzen; 30 min. narijzen

Benodigd oven; bakplaat 30 × 40 cm

Ingrediënten

400 g bloem
260 ml lauw water
4 g instantgist
8 g zout
60 ml olijfolie
2 rode uien
1 tl tijmblaadjes
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Kneed bloem, water, gist, zout en 20 ml olie 8 minuten. Laat afgedekt circa 2 uur rijzen tot verdubbeld.
- 2 Vet de bakplaat in met 20 ml olie. Rek het deeg dun uit over de plaat. Laat 10 minuten ontspannen als het terugveert en rek verder. Laat 30 minuten afgedekt narijzen.
- 3 Verwarm de oven op 220 °C boven- en onderwarmte. Snijd ui in dunne halve ringen en meng met de overige olie, tijm en peper. Maak kuiltjes in het deeg en verdeel de ui erover.
- 4 Bak 25–30 minuten tot brood en ui bruin zijn en de bodem stevig is. Laat 10 minuten op een rooster afkoelen en snijd in stukken.



Torta salata met courgette en ricotta

Bak de courgette eerst droog. Zo blijft de bodem stevig en wordt de vulling niet waterig.

6 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 40–45 min.

Extra tijd 15 min. afkoelen

Benodigd springvorm 24 cm; koekenpan; oven

Ingrediënten

1 rol koelvers bladerdeeg van circa 270 g

2 courgettes, samen 500 g

250 g ricotta

3 eieren

60 g Parmezaanse kaas

2 el olijfolie

6 basilicumblaadjes

½ tl zout

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 190 °C boven- en onderwarmte. Snijd courgette in halve plakjes. Bak 10 minuten in olie tot het vocht is verdampt en laat 10 minuten afkoelen.
- 2 Bekleed de vorm met het bladerdeeg en het meegeleverde bakpapier. Druk naden dicht en prik de bodem enkele keren in.
- 3 Klop ricotta met eieren, geraspte kaas, zout en peper. Meng courgette en gesneden basilicum erdoor. Schep in de vorm en vouw overhangend deeg los naar binnen.
- 4 Bak laag in de oven 40–45 minuten tot de vulling ook in het midden stevig is en het deeg goudbruin. Laat 15 minuten afkoelen voor je de vorm verwijdt.



Torta salata met courgette en ricotta

SOEP.

Soepen & peulvruchten

Bonen, linzen, brood en groenten maken een volle pan. Sommige soepen zijn dik genoeg om met een lepel rechtop in te roeren, andere blijven licht. Gebruik bij bonen het uitlekgewicht uit het recept.

12 RECEPTEN



Minestrone met witte bonen

Snijd de groenten in kleine, gelijke stukken. De pasta gaat er pas tegen het einde bij, zodat hij niet te zacht wordt.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 35 min.

Benodigd soeppan

Ingrediënten

1 ui
2 wortels
2 stengels bleekselderij
1 courgette
2 tenen knoflook
400 g tomatenblokjes
1 l groentebouillon
1 blik witte bonen van 400 g, uitgelekt
100 g kleine pasta
100 g spinazie
2 el olijfolie
40 g Parmezaanse kaas
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook. Snijd wortel, selderij en courgette in blokjes. Fruit ui, wortel en selderij 8 minuten in olie.
- 2 Voeg knoflook en courgette toe en bak 2 minuten mee. Schenk tomaten en bouillon erbij en laat 15 minuten zacht koken.
- 3 Spoel de bonen af. Voeg bonen en pasta toe en kook de pasta volgens de verpakking gaar; roer regelmatig.
- 4 Laat spinazie in 2 minuten slinken. Voeg peper toe en verdun met heet water als de soep te dik is. Schep op en rasp de kaas erover.



Ribollita met palmkool

Oud brood bindt deze stevige soep. Voeg het in stukken toe en geef het even tijd om het vocht op te nemen.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 45 min.

Extra tijd 10 min. staan

Benodigd soeppan; staafmixer

Ingrediënten

2 blikken cannellini-bonen van 400 g, uitgelekt
250 g palmkool of boerenkool
250 g oud stevig brood
1 ui
2 wortels
2 stengels bleekselderij
2 tenen knoflook
400 g tomatenblokjes
1 l groentebouillon
3 el olijfolie
1 tl tijmblaadjes
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook en snijd wortel en selderij klein. Fruit alles behalve knoflook 8 minuten in 2 el olie. Bak knoflook 1 minuut mee.
- 2 Verwijder dikke nerven uit de kool en snijd het blad. Voeg met tomaten, bouillon en tijm toe. Laat 25 minuten zacht koken.
- 3 Spoel bonen af. Pureer de helft met 150 ml soepvocht. Voeg de puree en hele bonen toe en laat 5 minuten koken.
- 4 Scheur brood in stukken en roer door de soep. Warm 5 minuten door en laat van het vuur 10 minuten staan. Voeg peper en de overige olie toe.



Pasta e fagioli

Pureer een deel van de bonen voor een gebonden soep. De rest blijft heel tussen de pasta.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd soeppan; staafmixer

Ingrediënten

2 blikken borlottibonen van 400 g,
uitgelekt

180 g ditalini of elleboogjes

1 ui

1 wortel

1 stengel bleekselderij

1 teen knoflook

2 el tomatenpuree

1 l groentebouillon

2 el olijfolie

1 takje rozemarijn

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd ui, wortel en selderij klein. Fruit 8 minuten in olie. Bak gehakte knoflook en tomatenpuree 2 minuten mee.
- 2 Spoel de bonen af. Voeg de helft met bouillon en rozemarijn toe en laat 10 minuten koken. Haal de rozemarijn eruit.
- 3 Pureer de soep kort; er mogen stukjes groente overblijven. Voeg overige bonen en pasta toe.
- 4 Kook volgens de pastaverpakking gaar en roer geregeld langs de bodem. Voeg peper toe en verdun zo nodig met heet water. Serveer meteen.



Pasta e ceci

Kikkererwten, rozemarijn en een beetje tomatenpuree geven deze pastasoep veel smaak zonder een lange ingrediëntenlijst.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd soeppan; staafmixer

Ingrediënten

2 blikken kikkererwten van 400 g,
uitgelekt

180 g kleine schelpjespasta

1 ui

2 tenen knoflook

2 el tomatenpuree

1 l groentebouillon

3 el olijfolie

1 takje rozemarijn

¼ tl chilivlokken

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Fruit gesnipperde ui 5 minuten in 2 el olie. Bak gehakte knoflook, tomatenpuree en chilivlokken 2 minuten mee.
- 2 Spoel kikkererwten af en voeg met bouillon en rozemarijn toe. Laat 10 minuten zacht koken.
- 3 Verwijder rozemarijn. Schep een derde van de kikkererwten met wat vocht in een hoge beker, pureer en roer terug. Voeg pasta toe en kook volgens de verpakking gaar.
- 4 Roer geregeld en voeg heet water toe als de soep te dik wordt. Verdeel over kommen en voeg de overige olie en peper toe.



Pappa al pomodoro

Gebruik brood met een stevige korst. Het neemt de tomatensaus op en geeft de soep zijn grove structuur.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 30 min.

Extra tijd 10 min. staan

Benodigd soeppan

Ingrediënten

800 g gepelde tomaten uit blik

250 g oud wit landbrood

500 ml groentebouillon

2 tenen knoflook

4 el olijfolie

10 basilicumblaadjes

¼ tl zout

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd knoflook in dunne plakjes en verwarm 1 minuut in 2 el olie zonder te kleuren. Voeg tomaten toe en druk ze stuk.
- 2 Schenk bouillon erbij en laat 15 minuten zacht koken. Scheur brood in kleine stukken.
- 3 Roer brood, zout en peper door de tomaten. Laat 10-15 minuten op laag vuur garen en roer regelmatig tot het brood zacht is en deels uiteenvalt.
- 4 Neem van het vuur, scheur basilicum erdoor en laat 10 minuten staan. Schep op en verdeel de overige olie erover.



Stracciatella met spinazie

Giet het eimengsel in een dunne straal in de hete bouillon. Rustig roeren geeft zachte, losse sliertjes.

4 personen als voorgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd soeppan; kom

Ingrediënten

1 l kippenbouillon
3 eieren
50 g Parmezaanse kaas
100 g jonge spinazie
¼ tl nootmuskaat
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Breng de bouillon aan de kook. Rasp de kaas fijn en klop met eieren, nootmuskaat en peper los.
- 2 Voeg spinazie aan de bouillon toe en laat 2 minuten slinken. Zet het vuur zo laag dat de bouillon zacht blijft koken.
- 3 Schenk het eimengsel er in een dunne straal bij terwijl je rustig met een vork roert. Laat 2 minuten zacht koken tot alle ei gestold is.
- 4 Verdeel de soep direct over warme kommen.



Toscaanse linzensoep

Groene of bruine linzen houden hun vorm. Rode linzen koken uiteen en geven hier een ander resultaat.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 40 min.

Benodigd soeppan

Ingrediënten

250 g gedroogde groene of bruine linzen

1 ui

2 wortels

2 stengels bleekselderij

2 tenen knoflook

400 g tomatenblokjes

1,2 l groentebouillon

150 g boerenkool

2 el olijfolie

1 laurierblad

1 tl rozemarijn, fijngehakt

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Spoel de linzen. Snijd ui, wortel en selderij klein en fruit 8 minuten in olie. Voeg gehakte knoflook en rozemarijn toe en bak 1 minuut mee.
- 2 Voeg linzen, tomaten, bouillon en laurier toe. Breng aan de kook en laat 25 minuten zacht koken.
- 3 Verwijder dikke nerven uit de kool en snijd het blad fijn. Voeg toe en laat nog 10–15 minuten koken tot linzen en kool gaar zijn.
- 4 Verwijder laurier, voeg peper toe en verdun naar wens met heet water. Proef voor het opdienen.



Wittebonensoep met rozemarijn

Bewaar een flinke lepel bonen voordat je pureert. Ze geven de gladde soep wat beet.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd soeppan; staafmixer

Ingrediënten

3 blikken cannellini bonen van 400 g, uitgelekt
1 ui
2 stengels bleekselderij
2 tenen knoflook
900 ml groentebouillon
3 el olijfolie
2 takjes rozemarijn
1 el citroensap
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook en snijd selderij fijn. Fruit ui en selderij 6 minuten in 2 el olie. Voeg knoflook toe en bak 1 minuut mee.
- 2 Spoel bonen af en voeg met bouillon en rozemarijn toe. Laat 20 minuten zacht koken.
- 3 Haal rozemarijn eruit en bewaar 4 el bonen. Pureer de soep glad en voeg citroensap en peper toe. Verdun zo nodig met heet water.
- 4 Schep in kommen, verdeel de hele bonen erover en druppel de overige olie erop.



Fagioli all'uccelletto

Laat de bonen rustig in de tomatensaus warm worden. Hard roeren breekt de zachte schilletjes.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

2 blikken cannellini bonen van 400 g, uitgelekt
400 g tomatenblokjes
2 tenen knoflook
8 salieblaadjes
3 el olijfolie
100 ml water
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Plet de knoflook. Verwarm olie met knoflook en salie 2 minuten op laag vuur zonder de knoflook bruin te laten worden.
- 2 Voeg tomaten en water toe en laat 15 minuten zacht koken.
- 3 Spoel bonen af, laat uitlekken en schep voorzichtig door de saus. Laat nog 10 minuten zonder deksel pruttelen.
- 4 Verwijder knoflook, voeg zout en peper toe en schep de bonen warm op.



Kikkererwten met snijbiet

De stelen van snijbiet hebben langer nodig dan het blad. Snijd ze apart en laat ze eerst zacht worden.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd brede braadpan

Ingrediënten

2 blikken kikkererwten van 400 g,
uitgelekt

500 g snijbiet

1 ui

2 tenen knoflook

300 g tomatenblokjes

150 ml groentebouillon

2 el olijfolie

½ tl venkelzaad

1 el citroensap

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd snijbietstelen in dunne plakjes en het blad in repen. Fruit gesnipperde ui en stelen 7 minuten in olie.
- 2 Voeg gehakte knoflook en licht gekneusd venkelzaad toe. Bak 1 minuut mee. Voeg tomaten en bouillon toe en laat 10 minuten koken.
- 3 Spoel kikkererwten af en voeg met het snijbietblad toe. Laat afgedekt 5–7 minuten garen tot het blad zacht is.
- 4 Neem de deksel weg en laat overtollig vocht kort verdampen. Voeg citroensap en peper toe en schep op.



Borlottibonen met worst

Bak de worst rondom bruin voordat je de saus toevoegt. Het bakvet geeft smaak aan de bonen.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 35 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

4 Italiaanse verse varkensworsten,
samen circa 400 g
2 blikken borlottibonen van 400 g,
uitgelekt
1 ui
1 wortel
1 teen knoflook
400 g tomatenblokjes
200 ml kippenbouillon
1 el olijfolie
1 takje rozemarijn
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Bak de worsten in olie 8 minuten rondom bruin en schep uit de pan. Snipper ui, snijd wortel klein en fruit 6 minuten in hetzelfde vet.
- 2 Bak gehakte knoflook 1 minuut mee. Voeg tomaten, bouillon, rozemarijn en worsten toe en laat afgedekt 15 minuten zacht stoven.
- 3 Spoel bonen af en voeg toe. Laat zonder deksel nog 8-10 minuten koken tot de saus indikt en de worst volledig gaar is, met een kern van minstens 75 °C.
- 4 Verwijder rozemarijn, voeg peper toe en verdeel worst en bonen over diepe borden.



Pompoensoep met salie en bonen

De witte bonen maken de soep romig zonder room. Krokante salie geeft er een hartige smaak aan.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd soeppan; staafmixer; kleine koekenpan

Ingrediënten

800 g geschilde flespompoen
1 blik cannellini-bonen van 400 g,
uitgelekt
1 ui
2 tenen knoflook
900 ml groentebouillon
3 el olijfolie
12 salieblaadjes
¼ tl nootmuskaat
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook en snijd pompoen in blokjes. Fruit ui 5 minuten in 1 el olie. Bak knoflook 1 minuut mee.
- 2 Voeg pompoen, afgespoelde bonen en bouillon toe. Laat 20–25 minuten koken tot de pompoen zacht is.
- 3 Pureer glad en voeg nootmuskaat en peper toe. Verdun zo nodig met heet water en warm door.
- 4 Bak salieblaadjes in de overige olie op middellaag vuur in 1–2 minuten krokant. Schep op keukenpapier. Verdeel soep en salie over kommen en druppel wat salieolie erover.



GROENTEN.

Groenten & salades

Een schaal groenten kan naast pasta of vlees staan, maar ook zelf het vertrekpunt van de maaltijd zijn. Hier vind je gestoofde paprika, gegratineerde venkel, salades en aubergine uit de oven. Maak er brood of een tweede groentegerecht bij.

16 RECEPTEN



Parmigiana di melanzane

De aubergine roosteren we eerst. Dat geeft zachte plakken die je goed kunt stapelen met tomaat en kaas.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 1 uur

Extra tijd 15 min. rusten

Benodigd oven; 2 bakplaten; ovenschaal 20 × 25 cm

Ingrediënten

3 aubergines, samen circa 900 g

700 g passata

250 g mozzarella, uitgelekt

80 g Parmezaanse kaas

1 teen knoflook

4 el olijfolie

10 basilicumblaadjes

½ tl zout

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 220 °C boven- en onderwarmte. Snijd aubergine in plakken van 1 cm. Bestrijk met 3 el olie, leg op bakplaten en rooster 25 minuten; keer halverwege.
- 2 Bak geplette knoflook 1 minuut in de overige olie. Voeg passata, zout en peper toe en laat 15 minuten koken. Haal de knoflook eruit.
- 3 Verlaag de oven naar 190 °C. Maak in de schaal lagen saus, aubergine, mozzarella, gescheurde basilicum en geraspte kaas. Eindig met saus en kaas.
- 4 Bak 30–35 minuten tot de saus borrelt en de bovenkant kleurt. Laat 15 minuten rusten voordat je opschept.



Peperonata

Laat de paprika rustig zacht worden. Hij hoort te slinken en zoet te smaken, zonder zijn vorm helemaal te verliezen.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 40 min.

Benodigd brede braadpan

Ingrediënten

3 paprika's, rood en geel
2 uien
2 tenen knoflook
400 g tomatenblokjes
3 el olijfolie
1 el rodewijnazijn
½ tl zout
¼ tl zwarte peper
6 basilicumblaadjes

Bereiding

- 1 Snijd paprika's in repen en uien in halve ringen. Verhit olie en fruit ui 8 minuten op middellaag vuur.
- 2 Voeg paprika en gehakte knoflook toe en bak 5 minuten mee.
- 3 Voeg tomaten, zout en peper toe. Laat met de deksel schuin op de pan 25-30 minuten zacht stoven. Roer af en toe; voeg bij droogkoken een scheut water toe.
- 4 Roer azijn erdoor en laat 2 minuten zonder deksel koken. Scheur basilicum erdoor en serveer warm of lauwwarm.



Venkel uit de oven met Parmezaan

Kook de venkel kort voor. In de oven hoeft hij daarna alleen nog zacht te worden en een korstje te krijgen.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 35 min.

Benodigd kookpan; ovenschaal

Ingrediënten

3 venkelknollen
50 g Parmezaanse kaas
30 g paneermeel
30 g boter
1 el olijfolie
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 200 °C boven- en onderwarmte. Snijd venkel in parten van 2 cm en laat een stukje stronk zitten, zodat ze bij elkaar blijven.
- 2 Kook de parten 7 minuten in ruim water. Laat goed uitlekken.
- 3 Vet een ovenschaal in met olie en leg de venkel erin. Meng geraspte kaas, paneermeel, zout en peper en strooi erover. Verdeel boter in kleine stukjes erop.
- 4 Bak 25–30 minuten tot de venkel zacht is en de bovenkant goudbruin. Controleer met de punt van een mes.



Courgette alla scapece

De warme courgette neemt de dressing goed op. Voeg de munt pas toe als de groente iets is afgekoeld.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 30 min. marineren

Benodigd koekenpan; schaal

Ingrediënten

3 courgettes, samen circa 750 g
5 el olijfolie
3 el wittewijnazijn
1 teen knoflook
12 muntblaadjes
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd courgette in plakjes van 5 mm en dep droog. Bak in drie porties in de olie 5–6 minuten per portie tot ze lichtbruin en zacht zijn.
- 2 Klop azijn met fijngehakte knoflook, zout en peper. Leg de warme courgette in een schaal en schep de dressing erdoor.
- 3 Laat 10 minuten afkoelen. Scheur munt grof en meng voorzichtig door de plakjes.
- 4 Laat nog 20 minuten marineren en serveer lauwwarm. Schep het vocht onder uit de schaal er vlak voor het opdienen over.



Broccoli met knoflook en ansjovis

De ansjovis smelt in de olie en vormt zo de smaakmaker. Extra zout is meestal niet nodig.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd kookpan; koekenpan

Ingrediënten

600 g broccoli
4 ansjovisfilets in olie, uitgelekt
2 tenen knoflook
3 el olijfolie
¼ tl chilivlokken
1 el citroensap

Bereiding

- 1 Verdeel broccoli in roosjes. Schil de stronk en snijd in plakjes. Kook beide 4 minuten en laat goed uitlekken.
- 2 Snijd knoflook in dunne plakjes. Verwarm olie met knoflook, ansjovis en chilivlokken 2 minuten op laag vuur. Druk de ansjovis met een lepel uiteen.
- 3 Voeg broccoli toe en bak 5–7 minuten op middelhoog vuur. Schep enkele keren om tot de roosjes gaar zijn en wat kleuren.
- 4 Voeg citroensap toe en schep direct op.



Spinazie met rozijnen en pijnboompitten

Laat overtollig vocht uit de spinazie lopen voordat de rozijnen en pijnboompitten erbij gaan.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 10 min.

Extra tijd 10 min. rozijnen weken

Benodigd grote koekenpan; vergiet

Ingrediënten

600 g verse spinazie
40 g rozijnen
30 g pijnboompitten
1 teen knoflook
2 el olijfolie
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Week rozijnen 10 minuten in warm water en laat uitlekken. Rooster pijnboompitten 2–3 minuten in een droge pan en schep eruit.
- 2 Snijd knoflook in dunne plakjes en verwarm 1 minuut in olie. Voeg spinazie in porties toe en laat al omscheppend slinken.
- 3 Schep de spinazie in een vergiet en druk voorzichtig wat vocht eruit. Doe terug in de pan.
- 4 Voeg rozijnen, pijnboompitten, zout en peper toe. Warm 1 minuut door en serveer.



Panzanella

Rijpe tomaten leveren het vocht voor het brood. Laat de salade even staan, maar meng pas op het einde de basilicum erdoor.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden niet nodig

Extra tijd 20 min. intrekken

Benodigd grote kom

Ingrediënten

250 g stevig oud brood

600 g rijpe tomaten

1 komkommer

1 kleine rode ui

4 el olijfolie

2 el rodewijnazijn

12 basilicumblaadjes

½ tl zout

¼ tl zwarte peper

3-5 el water, zo nodig

Bereiding

- 1 Scheur brood in stukken van 3 cm. Snijd tomaten grof, komkommer in halve plakjes en ui in flinterdunne ringen.
- 2 Meng tomaten met zout in een grote kom en laat 5 minuten staan. Voeg brood, komkommer en ui toe.
- 3 Klop olie, azijn en peper en schep door de salade. Voeg alleen bij heel droog brood enkele eetlepels water toe. Laat 20 minuten intrekken en schep halverwege om.
- 4 Scheur basilicum en meng erdoor. Proef of het brood het tomatenvocht heeft opgenomen en serveer.



Venkel-sinaasappelsalade

Snijd de venkel zo dun mogelijk. Het sap dat bij het snijden van de sinaasappels vrijkomt gebruik je in de dressing.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden niet nodig

Benodigd scherp mes of mandoline; schaal

Ingrediënten

2 venkelknollen
3 sinaasappels
60 g ontpitte zwarte olijven
2 el olijfolie
1 el wittewijnazijn
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd de harde voet van de venkel en schaaf de knollen dun. Bewaar eventueel fijn groen van de knol.
- 2 Snijd boven- en onderkant van de sinaasappels. Snijd schil en wit weg en snijd het vruchtvlees in plakjes. Vang sap op.
- 3 Klop olie, azijn, 2 el opgevangen sap, zout en peper tot een dressing.
- 4 Verdeel venkel, sinaasappel en olijven over een schaal. Lepel de dressing erover en verdeel eventueel het bewaarde venkelgroen erop.



Artisjokken met citroen en peterselie

Met artisjokharten uit een pot staat dit gerecht snel op tafel. Dep ze goed droog voordat je ze bakt.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd koekenpan

Ingrediënten

2 potten artisjokharten op water,
samen 500 g uitgelekt

2 tenen knoflook

3 el olijfolie

1 citroen

2 el gehakte peterselie

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Laat artisjokken uitlekken en dep droog. Halveer grote stukken. Snijd knoflook in dunne plakjes.
- 2 Verhit 2 el olie en bak de artisjokken 6–8 minuten op de snijkant tot ze kleuren. Keer voorzichtig.
- 3 Zet het vuur lager en voeg knoflook toe. Bak 2 minuten mee. Voeg 2 el citroensap en 1 tl rasp toe.
- 4 Schep peterselie, peper en overige olie erdoor en serveer warm.



Geroosterde bloemkool met kappertjes

Een hete oven geeft de bloemkool bruine randen. Het gebakken broodkruim voeg je pas aan tafel toe.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd oven; bakplaat; koekenpan

Ingrediënten

1 bloemkool van circa 800 g
3 el olijfolie
40 g grof broodkruim
2 el kappertjes, uitgelekt
1 teen knoflook
1 tl citroenrasp
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 220 °C boven- en onderwarmte. Verdeel bloemkool in roosjes en meng met 2 el olie, zout en peper.
- 2 Spreid uit op een bakplaat en rooster 25–30 minuten. Schep halverwege om; de roosjes moeten zacht zijn met bruine randen.
- 3 Bak broodkruim 4 minuten in de overige olie. Voeg gehakte knoflook en goed drooggedept kappertjes toe en bak 2 minuten mee.
- 4 Verdeel bloemkool over een schaal en strooi broodkruim en citroenrasp erover.



Aardappelen met rozemarijn

Kook de aardappelen kort voor en schud ze na het afgieten even op. De ruwe randjes worden krokant in de oven.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 45 min.

Benodigd oven; kookpan; bakplaat

Ingrediënten

900 g vastkokende aardappelen
3 el olijfolie
3 tenen knoflook
2 takjes rozemarijn
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 210 °C boven- en onderwarmte. Boen aardappelen schoon en snijd in gelijke stukken van 3 cm.
- 2 Kook 7 minuten in water. Giet af, laat 3 minuten uitdampen en schud de pan kort om de randjes ruwer te maken.
- 3 Meng met olie, geplette knoflook, rozemarijnaaldjes, zout en peper. Spreid met ruimte ertussen op een bakplaat.
- 4 Rooster 35–40 minuten goudbruin en gaar. Schep na 20 minuten om. Haal de knoflook eruit voor het serveren.



Gevulde paprika's met rijst

De rijst gaat al gaar in de paprika's. Zo kun je de vulling proeven voordat de schaal de oven in gaat.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 45 min.

Extra tijd 5 min. rusten

Benodigd oven; kookpan; ovenschaal

Ingrediënten

4 paprika's
180 g langkorrelrijst
300 g passata
1 ui
1 teen knoflook
80 g ontpitte groene olijven
2 el kappertjes, uitgelekt
60 g Parmezaanse kaas
2 el olijfolie
100 ml water
1 tl oregano
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 190 °C boven- en onderwarmte. Kook rijst volgens de verpakking en giet af. Halveer paprika's en verwijder zaadlijsten.
- 2 Fruit gesnipperde ui 5 minuten in olie. Bak gehakte knoflook 1 minuut mee. Voeg 200 g passata toe en laat 5 minuten koken.
- 3 Meng rijst met de saus, gesneden olijven, kappertjes, oregano, peper en de helft van de kaas. Vul de paprikahelften. Meng overige passata met water op de bodem van de schaal.
- 4 Leg paprika's in de schaal, dek af en bak 25 minuten. Verwijder afdekking, strooi overige kaas erover en bak nog 15–20 minuten tot de paprika zacht is. Laat 5 minuten staan.



Gevulde paprika's met rijst

Geroosterde wortels met balsamico

Voeg de balsamico pas halverwege toe. Zo krijgen de wortels kleur zonder dat de azijn te vroeg verbrandt.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 30–35 min.

Benodigd oven; bakplaat

Ingrediënten

700 g wortels
2 el olijfolie
1½ el balsamicoazijn
1 tl honing
1 tl tijmblaadjes
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 210 °C boven- en onderwarmte. Schil wortels en halveer dikke exemplaren in de lengte.
- 2 Meng met olie, zout en peper. Verdeel over een bakplaat en rooster 20 minuten.
- 3 Meng balsamico, honing en tijm. Schep door de wortels en rooster nog 10–15 minuten tot ze zacht zijn en donkere randjes hebben.
- 4 Schep het bakvocht over de wortels en serveer warm.



Tomatensalade met rode ui en oregano

Gebruik verschillende rijpe tomaten als je die hebt. Snijd ze niet te klein, zodat ze hun sap geleidelijk afgeven.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden niet nodig

Extra tijd 10 min. intrekken

Benodigd schaal

Ingrediënten

700 g rijpe tomaten
1 kleine rode ui
3 el olijfolie
1 el rodewijnazijn
1 tl gedroogde oregano
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd tomaten in onregelmatige parten. Snijd ui in heel dunne halve ringen.
- 2 Klop olie, azijn, oregano, zout en peper in een schaal door elkaar.
- 3 Voeg tomaten en ui toe en schep voorzichtig om. Laat 10 minuten staan.
- 4 Schep nog eenmaal om, zodat de dressing zich met het tomatensap mengt. Serveer direct.



Radicchio uit de oven met walnoten

De buitenste bladeren mogen donker kleuren. De kern wordt zacht en houdt de parten bij elkaar.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 20–25 min.

Benodigd oven; ovenschaal

Ingrediënten

2 kleine kroppen radicchio
50 g walnoten
2 el olijfolie
1 el balsamicoazijn
1 tl honing
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 200 °C boven- en onderwarmte. Snijd elke krop in 4 parten met een stukje stronk eraan.
- 2 Leg in een ovenschaal. Meng olie, balsamico, honing, zout en peper en verdeel over de snijvlakken.
- 3 Rooster 15 minuten. Hak walnoten grof, strooi erover en bak nog 5–10 minuten tot de radicchio zacht is.
- 4 Schep het bakvocht erover en serveer direct.



Sperziebonen met tomaat en basilicum

Kook de boontjes beetgaar en laat ze daarna kort in de saus doorgaren. Ze nemen zo de tomatensmaak op.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd kookpan; koekenpan

Ingrediënten

600 g sperziebonen
400 g tomatenblokjes
1 kleine ui
1 teen knoflook
2 el olijfolie
8 basilicumblaadjes
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Haal de boontjes af en kook 6 minuten in ruim water. Giet af.
- 2 Fruit gesnipperde ui 5 minuten in olie. Voeg gehakte knoflook toe en bak 1 minuut mee.
- 3 Voeg tomaten, zout en peper toe en laat 10 minuten zacht koken. Schep boontjes erdoor en laat 5–7 minuten mee garen tot ze naar wens zacht zijn.
- 4 Scheur basilicum erdoor en schep warm op.



Sperziebonen met tomaat en basilicum

VLEES.

Vlees & gevogelte

Een schnitzel is snel klaar; ossobuco heeft tijd nodig. Dit hoofdstuk wisselt korte bereidingen af met stoofgerechten en vlees uit de oven. Bij ieder recept staat waaraan je ziet of meet dat het gaar is.

16 RECEPTEN



Pollo alla cacciatora

Bak de kip eerst op de velkant. Laat hem daarna met de groenten in de saus garen.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 55 min.

Benodigd brede braadpan

Ingrediënten

4 kippenbouten, samen circa 1,2 kg
1 ui
1 wortel
1 stengel bleekselderij
2 tenen knoflook
400 g tomatenblokjes
150 ml droge witte wijn
150 ml kippenbouillon
80 g ontpitte zwarte olijven
2 el olijfolie
1 takje rozemarijn
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Dep kip droog en bestrooi met zout en peper. Bak 8 minuten op de velkant in olie en 3 minuten aan de andere kant. Schep uit de pan.
- 2 Snijd ui, wortel en selderij klein. Fruit 7 minuten in het bakvet. Bak gehakte knoflook 1 minuut mee. Voeg wijn toe en laat 3 minuten koken.
- 3 Leg kip terug en voeg tomaten, bouillon en rozemarijn toe. Laat afgedekt 30 minuten zacht stoven. Schep de olijven erbij.
- 4 Laat nog 10–15 minuten zonder deksel garen tot de kip minstens 75 °C bij het bot is en de saus wat is ingekookt. Verwijder rozemarijn en serveer.



Kip uit de oven met citroen en rozemarijn

Leg de kip met het vel omhoog en laat ruimte tussen de stukken. Zo kan het vel goed kleuren.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 50–60 min.

Extra tijd 5 min. rusten

Benodigd oven; braadslede; kernthermometer

Ingrediënten

8 kippendijen met bot en vel,
samen circa 1,2 kg

2 citroenen

4 tenen knoflook

3 takjes rozemarijn

3 el olijfolie

100 ml kippenbouillon

½ tl zout

½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 200 °C boven- en onderwarmte. Rasp 1 citroen en pers 2 el sap uit. Meng met olie, zout en peper en wrijf over de kip.
- 2 Snijd de overige citroen in dikke plakken. Leg kip met vel omhoog in de braadslede en verdeel citroen, geplette knoflook en rozemarijn ertussen.
- 3 Schenk bouillon langs de rand. Braad 50–60 minuten tot het vel bruin is en de kern minstens 75 °C meet, zonder het bot te raken.
- 4 Laat 5 minuten rusten. Schep wat braadvocht over het vlees en serveer.



Kipschnitzels met marsala en champignons

Snijd de kipfilets horizontaal doormidden tot dunne schnitzels. Ze garen dan snel en gelijkmatig.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd koekenpan; kernthermometer

Ingrediënten

600 g kipfilet
300 g kastanjechampignons
100 ml droge marsala
150 ml kippenbouillon
30 g bloem
30 g boter
1 el olijfolie
1 el gehakte peterselie
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd kip horizontaal tot 8 dunne stukken en sla dikke delen iets platter. Meng bloem met zout en peper en wentel kip erdoor; schud overtollige bloem af.
- 2 Bak kip in olie en de helft van de boter 3 minuten per kant. Schep uit de pan. Bak gesneden champignons 6 minuten in het bakvet.
- 3 Voeg marsala toe, roer de aanbaksels los en laat 2 minuten koken. Voeg bouillon en kip toe en laat 4–6 minuten zacht garen tot de kip minstens 75 °C is.
- 4 Neem van het vuur. Roer overige boter en peterselie door de saus en schep over de kip.



Saltimbocca met salie

Gebruik dunne kalfslapjes. De ham geeft al veel zout, dus voeg dat pas na het proeven eventueel toe.

4 personen | Vorbereiden 15 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd koekenpan; cocktailprikkers

Ingrediënten

8 dunne kalfsschnitzels, samen
500 g

8 kleine plakken prosciutto

8 salieblaadjes

30 g bloem

40 g boter

1 el olijfolie

100 ml droge witte wijn

80 ml kalfs- of kippenbouillon

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Dep vlees droog. Leg op elk lapje een plak ham en een salieblad. Zet vast met een prikker. Bestuif alleen de onderkant licht met bloem.
- 2 Verhit olie en 20 g boter. Bak in twee porties 2 minuten op de bebloemde kant en 1 minuut op de hamkant; dun vlees hoort geheel gaar te zijn. Schep op een warm bord.
- 3 Voeg wijn aan de pan toe en laat 2 minuten inkoken. Voeg bouillon toe en laat nog 2 minuten koken.
- 4 Roer van het vuur de overige boter en peper door de saus. Verwijder alle prikkers, leg het vlees kort in de warme saus en serveer.



Cotoletta alla milanese

Druk het paneermeel goed aan en bak de schnitzels in porties. Een volle pan koelt te veel af.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15–20 min.

Benodigd grote koekenpan; vleeshamer

Ingrediënten

4 kalfsschnitzels van 150 g
2 eieren
120 g fijn paneermeel
40 g bloem
80 g geklaarde boter
1 citroen
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Sla het vlees tussen twee vellen bakpapier tot circa 6 mm dik. Bestrooi met zout en peper. Zet bloem, losgeklopte eieren en paneermeel in aparte borden klaar.
- 2 Haal schnitzels eerst door bloem, dan ei en ten slotte paneermeel. Druk voorzichtig aan.
- 3 Verhit de geklaarde boter op middelhoog vuur. Bak twee schnitzels tegelijk 3–4 minuten per kant tot het paneermeel goudbruin en het vlees gaar is. Laat kort uitlekken op keukenpapier.
- 4 Bak de overige schnitzels en serveer direct met partjes citroen.



Ossobuco met gremolata

De schenkels moeten naast elkaar in de pan passen. Gremolata van citroen, peterselie en knoflook gaat er pas op het laatst bij.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 2–2½ uur

Benodigd brede braadpan met deksel

Ingrediënten

4 kalfsschenkels van circa 300 g
1 ui
1 wortel
1 stengel bleekselderij
2 tenen knoflook
30 g bloem
150 ml droge witte wijn
400 ml kalfsbouillon
200 g tomatenblokjes
2 el olijfolie
20 g boter
1 citroen
3 el gehakte peterselie
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Knip de buitenste vliezen van de schenkels op enkele plekken in. Bestrooi met zout, peper en bloem. Bak 4 minuten per kant in olie en boter en schep uit de pan.
- 2 Snijd ui, wortel en selderij fijn en fruit 7 minuten. Bak 1 gehakte teen knoflook 1 minuut mee. Voeg wijn toe en laat 3 minuten koken.
- 3 Leg schenkels terug met bouillon en tomaten. Stoof afgedekt 1½–2 uur op heel laag vuur tot het vlees zacht is. Keer voorzichtig halverwege en voeg bij droogkoken wat water toe.
- 4 Meng peterselie met rasp van de citroen en de overige fijngehakte knoflook. Laat de saus zo nodig zonder vlees inkoken. Schep de schenkels terug en bestrooi vlak voor het serveren met de gremolata.



Rundvlees gestoofd in rode wijn

Een stuk runderschouder blijft mooi bijeen tijdens het stoven. Snijd het pas wanneer het vlees even heeft gerust.

6 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 3–3½ uur

Extra tijd 15 min. rusten

Benodigd braadpan met deksel

Ingrediënten

1,2 kg runderschouder aan één stuk
2 uien
2 wortels
2 stengels bleekselderij
3 tenen knoflook
500 ml rode wijn
300 ml runderbouillon
2 el tomatenpuree
2 el olijfolie
1 laurierblad
2 takjes rozemarijn
½ tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Dep vlees droog en bestrooi met zout en peper. Bak in olie rondom bruin in 10 minuten en haal uit de pan.
- 2 Snijd groenten grof en bak 8 minuten in het bakvet. Voeg geplette knoflook en tomatenpuree toe en bak 2 minuten mee.
- 3 Voeg wijn en bouillon toe en roer aanbaksels los. Leg vlees terug met laurier en rozemarijn. Stoof afgedekt op laag vuur 2½–3 uur tot een vork er makkelijk in gaat. Keer elk uur en voeg bij drooggekoken water toe.
- 4 Laat het vlees los afgedekt 15 minuten rusten. Verwijder kruiden en laat de saus zo nodig inkoken. Snijd het vlees dwars op de draad en serveer met de saus.



Polpette in tomatensaus

Kneed het gehakt alleen tot alles gemengd is. Te lang kneden maakt de balletjes compact.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd brede koekenpan met deksel

Ingrediënten

500 g half-om-halfgehakt
1 ei
50 g paneermeel
50 ml melk
40 g Parmezaanse kaas
1 ui
2 tenen knoflook
700 g passata
2 el olijfolie
1 el gehakte peterselie
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Week paneermeel 5 minuten in melk. Meng met gehakt, ei, geraspte kaas, peterselie, zout en peper. Vorm circa 20 balletjes.
- 2 Bak de balletjes in olie 8 minuten rondom bruin. Schep uit de pan. Fruit gesnipperde ui 5 minuten in het bakvet en bak gehakte knoflook 1 minuut mee.
- 3 Voeg passata en 100 ml water toe. Leg de balletjes erin en laat afgedekt 15 minuten zacht garen, tot de kern minstens 75 °C is.
- 4 Laat de saus zonder deksel nog enkele minuten indikken als dat nodig is. Schep de balletjes met ruim saus op.



Polpettone met spinazie en mozzarella

Rol het gehakt met behulp van bakpapier om de vulling. Sluit ook de uiteinden goed af.

6 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 50–60 min.

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd oven; ovenschaal; kernthermometer

Ingrediënten

800 g half-om-halfgehakt
2 eieren
80 g paneermeel
80 ml melk
60 g Parmezaanse kaas
250 g diepvriesbladspinazie, ontdooid
150 g mozzarella, uitgelekt
1 teen knoflook
1 el olijfolie
¾ tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 180 °C boven- en onderwarmte. Week paneermeel 5 minuten in melk. Meng met gehakt, eieren, geraspte kaas, geperste knoflook, zout en peper.
- 2 Knijp spinazie heel droog en hak. Dep mozzarella droog en snijd in reepjes. Druk het gehakt op bakpapier uit tot een rechthoek van 30 × 25 cm.
- 3 Verdeel spinazie en mozzarella erover, met 3 cm vrije rand. Rol op met het papier als hulp; rol het papier niet mee. Druk naad en uiteinden dicht. Leg met de naad naar beneden in een met de olie ingevette ovenschaal.
- 4 Bak 50–60 minuten tot de kern minstens 75 °C is. Laat 10 minuten rusten en snijd in dikke plakken.



Spezzatino met aardappelen

De aardappelen gaan pas bij het vlees als het bijna zacht is. Zo blijven er stukken over in de saus.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 2½–3 uur

Benodigd braadpan

Ingrediënten

800 g runderstoofvlees
700 g vastkokende aardappelen
1 ui
2 wortels
1 stengel bleekselderij
2 tenen knoflook
150 ml rode wijn
400 g tomatenblokjes
400 ml runderbouillon
2 el olijfolie
1 laurierblad
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in stukken van 4 cm en dep droog. Bestrooi met zout en peper en bak in porties bruin in olie. Schep uit de pan.
- 2 Snijd ui, wortel en selderij klein en fruit 8 minuten. Bak gehakte knoflook 1 minuut mee. Voeg wijn toe en laat 3 minuten koken.
- 3 Doe vlees terug met tomaten, bouillon en laurier. Stoof afgedekt 1¼–2¼ uur op laag vuur, tot het vlees bijna zacht is. Voeg zo nodig water toe.
- 4 Schil aardappelen en snijd in stukken van 3 cm. Voeg toe en laat nog 30–40 minuten stoven tot vlees en aardappelen zacht zijn. Verwijder laurier.



Varkenshaas met salie en citroen

Snijd de varkenshaas in medaillons van gelijke dikte. De saus maak je in de pan waarin het vlees is gebakken.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 5 min. rusten

Benodigd koekenpan; kernthermometer

Ingrediënten

600 g varkenshaas
8 salieblaadjes
1 citroen
100 ml droge witte wijn
100 ml kippenbouillon
30 g boter
1 el olijfolie
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwijder het zilvervlies en snijd het vlees in medaillons van 3 cm. Dep droog en bestrooi met zout en peper.
- 2 Verhit olie en 15 g boter. Bak vlees 3–4 minuten per kant. Voeg salie na het keren toe. Laat zo nodig op lager vuur verder garen tot de kern 70 °C is. Leg op een bord en laat 5 minuten rusten.
- 3 Voeg wijn aan de pan toe en laat 2 minuten inkoken. Voeg bouillon, 1 tl citroenrasp en 1 el sap toe en laat 3 minuten koken.
- 4 Roer van het vuur de overige boter erdoor. Leg vlees met het rustvocht kort in de saus en serveer.



Arista met knoflook en rozemarijn

Gebruik een gebonden varkensrollade zonder vulling. Met een thermometer voorkom je dat het vlees te lang in de oven staat.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 1 uur 10 min.

Extra tijd 15 min. rusten

Benodigd oven; braadslede; kernthermometer

Ingrediënten

1 kg varkensfiletrollade, ongekruid
4 tenen knoflook
3 takjes rozemarijn
2 el olijfolie
150 ml droge witte wijn
150 ml kippenbouillon
1 tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 180 °C boven- en onderwarmte. Hak knoflook en rozemarijnnaaldjes fijn en meng met olie, zout en peper. Wrijf de rollade ermee in.
- 2 Leg in een passende braadslede. Schenk wijn en bouillon langs het vlees.
- 3 Braad circa 60–75 minuten en lepel na 30 minuten wat vocht over het vlees. Meet vanaf 50 minuten; haal uit de oven bij 70 °C in de kern. Voeg water toe als de bodem droog raakt.
- 4 Laat los afgedekt 15 minuten rusten. Verwijder touw en snijd dunne plakken. Serveer met het braadvocht.



Worst met druiven en rode ui

De druiven barsten open in de oven en geven hun sap af aan de uien en worst.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 35 min.

Benodigd oven; ovenschaal; koekenpan

Ingrediënten

4 verse Italiaanse varkensworsten,
samen 500 g
400 g pitloze rode druiven
2 rode uien
100 ml droge witte wijn
1 el balsamicoazijn
2 el olijfolie
1 tl tijmblaadjes
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 200 °C boven- en onderwarmte. Snijd uien in parten. Bak worsten in 1 el olie 5 minuten rondom bruin.
- 2 Leg ui en druiven in de ovenschaal en meng met overige olie, tijm en peper. Leg de worsten ertussen.
- 3 Schenk wijn en balsamico erbij. Bak 25–30 minuten en keer de worsten halverwege, tot de kern minstens 75 °C is.
- 4 Schep de zachte druiven en uien met hun sap over de worst en serveer.



Konijn met olijven en pijnboompitten

Vraag de poelier het konijn in stukken te verdelen. Stoof rustig, zodat het magere vlees niet droog wordt.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 1 uur 15 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

1 konijn in stukken, circa 1,3 kg
1 ui
2 tenen knoflook
150 ml droge witte wijn
300 ml kippenbouillon
100 g ontpitte zwarte olijven
30 g pijnboompitten
2 el olijfolie
1 takje rozemarijn
1 laurierblad
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Dep het konijn droog en bestrooi met zout en peper. Bak in olie in porties rondom bruin in circa 10 minuten. Schep uit de pan.
- 2 Fruit gesnipperde ui 5 minuten. Bak geplette knoflook 1 minuut mee en voeg wijn toe. Laat 3 minuten koken.
- 3 Leg konijn terug met bouillon, rozemarijn en laurier. Stoof afgedekt op laag vuur 45 minuten. Voeg olijven toe en stoof nog 15–20 minuten tot het vlees zacht is en minstens 75 °C meet.
- 4 Rooster pijnboompitten in een droge pan. Verwijder kruiden en knoflook uit de saus. Strooi pijnboompitten over het konijn en serveer.



Lamskoteletten met knoflook en rozemarijn

Marineer de koteletten kort en dep overtollige olie eraf voordat ze de hete pan in gaan.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 10–15 min.

Extra tijd 30 min. marineren; 5 min. rusten

Benodigd grillpan; kernthermometer

Ingrediënten

12 kleine lamskoteletten, circa 900 g
2 tenen knoflook
2 takjes rozemarijn
3 el olijfolie
1 citroen
½ tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Hak knoflook en rozemarijnnaaldjes fijn. Meng met olie, 1 tl citroenrasp en peper. Wrijf over het vlees en laat afgedekt 30 minuten in de koelkast marineren.
- 2 Verhit de grillpan. Dep overtollige marinade van het vlees en bestrooi met zout.
- 3 Gril in porties 3–4 minuten per kant, afhankelijk van de dikte. Meet in het dikste vlees, zonder bot te raken: laat tot minstens 63 °C komen.
- 4 Laat 5 minuten op een warm bord rusten. Serveer met partjes citroen.



Varkensschouder gestoofd in melk

De melk kan tijdens het stoven in kleine vlokjes uiteenvallen. Pureer de saus na afloop voor een gladder resultaat.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 2½–3 uur

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd braadpan; staafmixer

Ingrediënten

1,2 kg varkensschouder aan één stuk

750 ml volle melk

4 tenen knoflook

8 salieblaadjes

3 dunne stroken citroenschil, zonder wit

30 g boter

1 el olijfolie

¾ tl zout

½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Dep vlees droog en bestrooi met zout en peper. Bak in boter en olie rondom bruin in 10 minuten.
- 2 Voeg geplette knoflook, salie en citroenschil toe. Schenk melk erbij en breng rustig aan de kook.
- 3 Stoof met de deksel schuin op de pan 2–2½ uur op heel laag vuur. Keer elk halfuur en roer over de bodem. Voeg bij te veel indikken wat heet water toe. Het vlees is klaar als een vork er makkelijk in gaat.
- 4 Laat vlees 10 minuten rusten. Haal salie en citroenschil uit de saus en pureer de saus glad. Snijd het vlees en serveer met de saus.



VIS.

Vis & zeevruchten

Vis heeft meestal minder tijd nodig dan de saus eromheen. Bereid die daarom eerst. Van zeebaars in tomatenbouillon tot mosselen, garnalen en gefrituurde inktvis: serveer zodra alles klaar is.

12 RECEPTEN



Zeebaars in tomatenbouillon

De vis gaart rustig boven op de tomaten. Schep er wat vocht over, maar roer niet meer zodra de filets in de pan liggen.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd brede pan met deksel

Ingrediënten

4 zeebaarsfilets met huid van 150 g
400 g kerstomaten
2 tenen knoflook
100 ml droge witte wijn
250 ml water
3 el olijfolie
2 el gehakte peterselie
¼ tl chilivlokken
½ tl zout

Bereiding

- 1 Controleer de filets op graten. Halveer tomaten en snijd knoflook dun. Verwarm knoflook en chili 1 minuut in 2 el olie.
- 2 Voeg tomaten toe en bak 5 minuten. Schenk wijn erbij en laat 2 minuten koken. Voeg water en zout toe en laat 8 minuten zacht koken.
- 3 Leg vis met huid naar beneden in de saus. Dek af en pocheer 6–10 minuten, afhankelijk van de dikte, tot het vlees ondoorzichtig is en makkelijk in vlokken loslaat; richt op 63 °C in de kern.
- 4 Verdeel vis en bouillon over diepe borden. Voeg peterselie en overige olie toe.



Dorade met aardappel uit de oven

De aardappelen krijgen een voorsprong in de oven. De vis gaat erbij wanneer de plakjes al bijna zacht zijn.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 45–50 min.

Benodigd oven; grote braadslede

Ingrediënten

2 hele dorades, schoongemaakt,
elk circa 600 g

800 g vastkokende aardappelen

1 citroen

3 tenen knoflook

3 el olijfolie

100 ml droge witte wijn

2 takjes rozemarijn

½ tl zout

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 200 °C boven- en onderwarmte. Snijd geschilde aardappelen in plakjes van 4 mm. Meng met 2 el olie, zout en peper in de braadslede. Bak 20 minuten.
- 2 Dep de schoongemaakte vis droog. Vul de buikholten met plakjes citroen, geplette knoflook en rozemarijn. Wrijf de huid in met overige olie.
- 3 Leg vis op de aardappelen en schenk wijn langs de rand. Bak nog 25–30 minuten tot het visvlees bij de ruggengraat loslaat en circa 63 °C is.
- 4 Verwijder kop, huid en graten aan tafel of verdeel vooraf de filets. Serveer met de aardappelen en het bakvocht.



Dorade met aardappel uit de oven

Kabeljauw met olijven en kappertjes

Een dikke filet blijft mooi heel in de saus. Laat de vis zacht garen en schep de saus erover.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd brede koekenpan met deksel

Ingrediënten

4 kabeljauwfilets van 160 g
400 g tomatenblokjes
100 g ontpitte groene olijven
2 el kappertjes, uitgelekt
1 ui
2 tenen knoflook
2 el olijfolie
100 ml water
1 tl oregano
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Fruit gesnipperde ui 5 minuten in olie. Voeg gehakte knoflook toe en bak 1 minuut mee.
- 2 Voeg tomaten, water, olijven, kappertjes, oregano en peper toe. Laat 10 minuten zacht koken.
- 3 Leg kabeljauw in de saus, dek af en laat 8-12 minuten garen tot de vis ondoorzichtig is en makkelijk uiteenvalt; richt op 63 °C in de kern.
- 4 Til de filets voorzichtig uit de pan en verdeel de saus eromheen.



Zalm met een korst van kruiden en broodkruim

Druk het kruim licht aan op de vis. Het vormt in de oven een dunne korst, terwijl de zalm eronder sappig blijft.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 15–20 min.

Benodigd oven; bakplaat

Ingrediënten

4 zalmfilets zonder huid van 150 g
60 g grof broodkruim
2 el gehakte peterselie
1 teen knoflook
1 citroen
3 el olijfolie
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 200 °C boven- en onderwarmte. Meng broodkruim met peterselie, geperste knoflook, 1 tl citroenrasp, 2 el olie, zout en peper.
- 2 Dep zalm droog en leg op een met bakpapier beklede plaat. Bestrijk met de overige olie.
- 3 Verdeel het kruim over de filets en druk licht aan. Bak 15–20 minuten, afhankelijk van de dikte, tot de korst bruin is en de vis circa 63 °C in de kern is.
- 4 Snijd de citroen in partjes en serveer bij de vis.



Garnalen met knoflook, chili en citroen

Gebruik rauwe garnalen en dep ze droog. Ze hebben maar kort nodig zodra de pan heet is.

4 personen als voorgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 8 min.

Benodigd grote koekenpan

Ingrediënten

500 g rauwe gepelde garnalen, ontdooid

3 tenen knoflook

3 el olijfolie

½ tl chilivlokken

1 citroen

2 el gehakte peterselie

¼ tl zout

Bereiding

- 1 Dep garnalen grondig droog. Snijd knoflook in dunne plakjes. Rasp 1 tl citroenschil en pers 2 el sap uit.
- 2 Verwarm olie met knoflook en chili 1 minuut op middellaag vuur. Schep de knoflook tijdelijk uit de pan als hij snel kleurt.
- 3 Zet het vuur hoger en bak garnalen in één laag 2–3 minuten per kant tot roze en vanbinnen ondoorzichtig. Bak zo nodig in porties.
- 4 Voeg knoflook, citroensap, rasp, peterselie en zout toe. Schep 30 seconden om en serveer direct.



Mosselen met tomaat en witte wijn

Controleer de mosselen vóór het koken en schud de pan tijdens het garen een paar keer om.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd grote mosselpan

Ingrediënten

2 kg verse mosselen
400 g tomatenblokjes
1 ui
3 tenen knoflook
150 ml droge witte wijn
2 el olijfolie
3 el gehakte peterselie
¼ tl chilivlokken

Bereiding

- 1 Spoel mosselen koud en verwijder baarden. Gooi kapotte exemplaren weg. Tik open mosselen op het werkblad; gooi ze weg als ze niet sluiten.
- 2 Fruit gesnipperde ui 5 minuten in olie. Bak gehakte knoflook en chili 1 minuut mee. Voeg tomaten toe en laat 8 minuten koken.
- 3 Voeg wijn en mosselen toe. Dek af en kook op hoog vuur 5–7 minuten. Schud de gesloten pan enkele keren tot de schelpen geopend zijn.
- 4 Gooi schelpen die dicht zijn gebleven weg. Schep peterselie erdoor en serveer meteen met het kookvocht.



Calamari fritti

Dep de inktvis goed droog en frituur in kleine porties. Zo blijft de olie heet en het korstje licht.

4 personen als voorgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 10 min.

Benodigd hoge pan; keukenthermometer; schuimspaan

Ingrediënten

600 g schoongemaakte
inktvis tubes

100 g bloem

50 g fijne semolina

1 l zonnebloemolie, afhankelijk van
de pan

1 citroen

½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd de tubes in ringen van 1 cm en dep heel droog. Meng bloem en semolina in een brede schaal.
- 2 Verhit olie tot 175 °C in een hoge pan die maximaal halfvol is. Zet een schaal met keukenpapier klaar.
- 3 Haal een kleine portie inktvis door het meelmengsel en schud overtollig meel af. Frituur 2–3 minuten tot lichtgoud en gaar. Schep uit de olie en laat uitlekken. Laat olie voor elke volgende portie weer op temperatuur komen.
- 4 Bestrooi direct met zout en serveer met citroenpartjes. Serveer meteen, zolang het korstje knapperig is.



Inktvis gestoofd met tomaat en erwten

Inktvis wordt na rustig stoven weer zacht. Proef een ring voordat je de erwten toevoegt.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 45–55 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

700 g schoongemaakte
inktvis tubes
300 g diepvriesdoperwten
400 g tomatenblokjes
1 ui
2 tenen knoflook
100 ml droge witte wijn
150 ml water
2 el olijfolie
2 el gehakte peterselie
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd inktvis in ringen van 1,5 cm en dep droog. Fruit gesnipperde ui 5 minuten in olie. Bak gehakte knoflook 1 minuut mee.
- 2 Voeg inktvis toe en bak 3 minuten. Voeg wijn toe en laat 2 minuten koken. Voeg tomaten, water, zout en peper toe.
- 3 Stoof met de deksel schuin op de pan 30–40 minuten op laag vuur, tot de inktvis zacht is. Voeg zo nodig wat water toe.
- 4 Schep erwten erdoor en laat 5 minuten meegaren. Voeg peterselie toe en serveer warm.



Sardines uit de oven met citroen

Laat de visboer de sardines schoonmaken en als vlinderfilets openen. Controleer thuis nog op achtergebleven graten.

4 personen als voorgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 12–15 min.

Benodigd oven; ovenschaal

Ingrediënten

12 verse sardines, schoongemaakt
en opengeklapt

50 g broodkruim

1 teen knoflook

2 el gehakte peterselie

1 citroen

3 el olijfolie

¼ tl zout

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 200 °C boven- en onderwarmte. Dep sardines droog en verwijder zichtbare graten.
- 2 Meng broodkruim met geperste knoflook, peterselie, 1 tl citroenrasp, 2 el olie, zout en peper.
- 3 Vet de schaal in met overige olie. Leg sardines met huid naar beneden naast elkaar. Verdeel het kruim over de vis.
- 4 Bak 12–15 minuten tot de vis doorschijnend en het kruim goudbruin is. Serveer met partjes citroen.



Zwaardvis met kappertjes en oregano

Zwaardvis is stevig en kan goed in de pan worden gebakken. Haal hem eruit zodra hij gaar is.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 12–15 min.

Benodigd koekenpan; kernthermometer

Ingrediënten

4 zwaardvissteaks van 160 g, 2 cm dik
2 el kappertjes, uitgelekt
1 teen knoflook
1 citroen
3 el olijfolie
80 ml water
1 tl oregano
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Dep vis droog en bestrooi met zout en peper. Verhit 2 el olie en bak de steaks 3–4 minuten per kant; laat zo nodig iets langer garen tot circa 63 °C in de kern. Leg op een warm bord.
- 2 Zet het vuur laag en voeg gehakte knoflook en overige olie toe. Bak 30 seconden.
- 3 Voeg kappertjes, oregano, 2 el citroensap en water toe. Laat 2 minuten koken en roer de aanbaksels los.
- 4 Schep de saus over de vis en serveer direct.



Tonijnsalade met cannellinibonen

Laat tonijn in grove stukken en schep voorzichtig om. De bonen houden de dressing vast.

4 personen als lunch | Voorbereiden 15 min.

Bereiden niet nodig

Extra tijd 10 min. intrekken

Benodigd grote kom

Ingrediënten

2 blikken tonijn op olie van 145 g, uitgelekt
2 blikken cannellinibonen van 400 g, uitgelekt
1 kleine rode ui
2 stengels bleekselderij
2 el gehakte peterselie
3 el olijfolie
2 el citroensap
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Spoel bonen af en laat goed uitlekken. Snijd ui in dunne halve ringen en selderij in dunne plakjes.
- 2 Klop olie, citroensap, zout en peper in een grote kom.
- 3 Voeg bonen, ui, selderij en peterselie toe en schep om. Laat 10 minuten intrekken.
- 4 Verdeel tonijn in grove stukken en schep voorzichtig door de salade. Serveer direct.



Italiaanse vissoep met venkel

Maak eerst de bouillon met groenten. De vis en garnalen garen pas op het laatst mee.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 35 min.

Benodigd soeppan

Ingrediënten

400 g stevige witvisfilet
250 g rauwe gepelde garnalen,
ontdood
1 venkelknol
1 ui
2 tenen knoflook
400 g tomatenblokjes
150 ml droge witte wijn
800 ml visbouillon
2 el olijfolie
¼ tl chilivlokken
2 el gehakte peterselie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd venkel in dunne repen en snipper ui en knoflook. Fruit venkel en ui 8 minuten in olie. Bak knoflook en chili 1 minuut mee.
- 2 Voeg wijn toe en laat 3 minuten koken. Voeg tomaten en bouillon toe en laat 15 minuten zacht koken.
- 3 Controleer vis op graten en snijd in stukken van 4 cm. Leg in de soep en laat 3 minuten zacht garen. Voeg garnalen toe en gaar nog 4–5 minuten tot vis en garnalen ondoorzichtig zijn.
- 4 Voeg peterselie en peper toe. Schep voorzichtig in diepe borden zonder de vis kapot te roeren.



VOOR TWEE.

Voor twee

Acht gerechten met hoeveelheden voor twee personen. Een omelet voor de lunch, pasta voor de avond of kip met tomaat en kaas. Zet alles klaar voordat je begint; bij de meeste recepten heb je weinig pannen nodig.

8 RECEPTEN



Spaghetti met walnotensaus

Walnoten en geweekt brood vormen samen een zachte saus. Met een beetje pastawater maak je hem precies dun genoeg.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 12 min.

Extra tijd 5 min. brood weken

Benodigd kookpan; staafmixer

Ingrediënten

180 g spaghetti
60 g walnoten
30 g witbrood zonder korst
80 ml volle melk
30 g Parmezaanse kaas
½ teen knoflook
1 el olijfolie
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Week het brood 5 minuten in melk. Rooster walnoten 3 minuten in een droge pan; bewaar een paar stukjes voor erop.
- 2 Pureer brood met melk, overige walnoten, knoflook, olie en geraspte kaas tot een grove saus.
- 3 Kook spaghetti in gezouten water volgens de verpakking. Bewaar 150 ml kookwater en giet af.
- 4 Meng pasta van het vuur met de walnotensaus. Voeg kookwater in kleine scheuten toe tot de saus aan de pasta blijft hangen. Voeg peper toe en verdeel de bewaarde walnoten erover.



Frittata met aardappel en ui

Een kleine pan geeft een frittata die dik genoeg is om in punten te snijden. Laat hem rustig stollen op laag vuur.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd koekenpan 22 cm met deksel; kookpan

Ingrediënten

4 eieren
250 g vastkokende aardappelen
1 ui
30 g Parmezaanse kaas
2 el olijfolie
1 el gehakte peterselie
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Schil aardappelen en snijd in plakjes van 4 mm. Kook 5 minuten en giet af. Snijd ui in dunne halve ringen.
- 2 Fruit ui 7 minuten in olie. Voeg aardappel toe en bak 5 minuten mee. Klop eieren met kaas, peterselie, zout en peper.
- 3 Giet ei in de pan en verdeel aardappel en ui gelijkmatig. Dek af en laat op laag vuur 10–12 minuten stollen tot de bovenkant stevig is.
- 4 Laat op een bord glijden, keer met de pan op het bord om en bak de andere kant 2 minuten. Snijd in punten en serveer.



Eieren in tomatensaus

Maak ondiepe kuiltjes in de saus voordat de eieren erbij gaan. Serveer met brood om de saus mee op te eten.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd koekenpan met deksel

Ingrediënten

4 eieren
400 g tomatenblokjes
1 kleine ui
1 teen knoflook
1 el olijfolie
¼ tl chilivlokken
4 basilicumblaadjes
4 sneetjes brood
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Fruit gesnipperde ui 5 minuten in olie. Voeg gehakte knoflook en chili toe en bak 1 minuut mee.
- 2 Voeg tomaten, zout en peper toe en laat 12 minuten zacht koken tot de saus wat dikker is.
- 3 Maak 4 kuiltjes en breek in elk kuiltje een ei. Dek af en laat op laag vuur 7–10 minuten garen tot eiwit en dooier gestold zijn.
- 4 Rooster intussen het brood. Scheur basilicum over de eieren en serveer met het brood.



Gebakken ricotta met tomaat en bonen

Leg de ricotta als één geheel in de schaal. De buitenkant wordt steviger, terwijl het midden zacht blijft.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd oven; kleine ovenschaal

Ingrediënten

250 g ricotta, uitgelekt
1 blik cannellini-bonen van 400 g, uitgelekt
300 g kerstomaten
1 teen knoflook
2 el olijfolie
1 tl oregano
1 tl citroenrasp
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 200 °C boven- en onderwarmte. Spoel bonen af en laat goed uitlekken. Halveer tomaten en hak knoflook.
- 2 Meng bonen, tomaten, knoflook, 1 el olie, oregano, zout en peper in de schaal.
- 3 Maak ruimte in het midden en keer de ricotta erin. Bestrijk de bovenkant met overige olie en bestrooi met citroenrasp.
- 4 Bak 25–30 minuten tot de tomaten zacht zijn en de ricotta licht kleurt. Verdeel ricotta, bonen en tomaten over twee borden.



Pasta met sardines en venkel

Sardines uit blik gaan pas op het laatst door de saus. Schep voorzichtig, zodat er grove stukken vis overblijven.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd kookpan; koekenpan

Ingrediënten

180 g bucatini of spaghetti
1 kleine venkelknol
1 blik sardines op olie van 120 g, uitgelekt
1 kleine ui
1 el rozijnen
1 el pijnboompitten
30 g broodkruim
2 el olijfolie
1 tl citroenrasp
¼ tl zwarte peper
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Snijd venkel dun en snipper ui. Fruit beide 10 minuten in 1 el olie. Voeg rozijnen en 100 ml water toe en laat 8 minuten zacht stoven.
- 2 Rooster pijnboompitten in een droge pan. Bak daarna broodkruim in de overige olie goudbruin.
- 3 Kook pasta volgens de verpakking in gezouten water. Bewaar wat kookwater en giet af.
- 4 Meng pasta met venkel, sardines in stukken, citroenrasp en peper. Maak met kookwater wat losser. Verdeel pijnboompitten en broodkruim erover.



Kip alla pizzaiola

Dunne stukken kip garen snel in de tomatensaus. De mozzarella smelt onder de deksel.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd koekenpan met deksel; kernthermometer

Ingrediënten

300 g kipfilet
400 g tomatenblokjes
125 g mozzarella, uitgelekt
1 teen knoflook
1 el olijfolie
1 tl oregano
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd kip horizontaal in 4 dunne stukken en bestrooi met zout en peper. Bak in olie 2 minuten per kant en schep uit de pan.
- 2 Bak gehakte knoflook 30 seconden in hetzelfde vet. Voeg tomaten en oregano toe en laat 10 minuten zacht koken.
- 3 Leg kip terug in de saus en laat 5–7 minuten garen tot de kern minstens 75 °C is.
- 4 Leg mozzarella in dunne plakken op de kip. Dek af en verwarm nog 2 minuten tot de kaas smelt. Serveer direct.



Crostoni met cavolo nero en ei

Dikke sneden geroosterd brood dragen de kool en het ei. Wrijf het warme brood met knoflook in voor extra smaak.

2 personen | Vorbereiden 15 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd koekenpan; steelpan; broodrooster

Ingrediënten

4 dikke sneden landbrood
250 g cavolo nero of boerenkool
2 eieren
1 teen knoflook
2 el olijfolie
1 el citroensap
20 g Parmezaanse kaas
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwijder dikke nerven uit de kool en snijd het blad in repen. Bak in 1½ el olie 2 minuten, voeg 80 ml water toe en laat afgedekt 8–10 minuten zacht worden.
- 2 Kook eieren 9 minuten in kokend water. Laat schrikken, pel en snijd elk ei in kwarten.
- 3 Rooster brood, halveer de knoflook en wrijf de snijkant over het warme brood. Bestrijk met overige olie.
- 4 Meng kool met citroensap, zout en peper en verdeel over het brood. Leg de eiparten erop en schaaf kaas erover.



Risotto met doperwten en munt

Pureer een deel van de erwten voor een groene risotto. De hele erwten gaan later in de pan.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 2 min. rusten

Benodigd kleine brede pan

Ingrediënten

160 g risottorijst
200 g diepvriesdoperwten
1 sjalot
650 ml hete groentebouillon
60 ml droge witte wijn
25 g boter
30 g Parmezaanse kaas
6 muntblaadjes
1 tl citroenrasp
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Kook 100 g erwten 3 minuten in 100 ml van de bouillon en pureer. Houd apart. Fruit gesnipperde sjalot 3 minuten in 10 g boter.
- 2 Bak rijst 2 minuten mee. Voeg wijn toe en laat vrijwel verdampen. Voeg de overige hete bouillon in porties toe en roer geregeld.
- 3 Kook 18–22 minuten tot de rijst gaar is met een kleine beet. Voeg de laatste 5 minuten de hele erwten en erwtenpuree toe.
- 4 Neem van het vuur. Roer overige boter, geraspte kaas, gesneden munt, citroenrasp en peper erdoor. Maak zo nodig met heet water soepeler en laat 2 minuten staan.



DE BASIS.

Sauzen & basis

Maak zelf pesto, tomatensaus, bouillon of vers pastadeeg. Deze recepten kun je apart gebruiken en later combineren met andere gerechten. Bij saus en bouillon staat hoe je ze bewaart.

12 RECEPTEN



Pesto genovese

Werk kort en houd de basilicum koel. Pesto gaat door warme pasta zodra de pan van het vuur is.

circa 250 g, voor 4–6 porties pasta | Voorbereiden 15 min.

Bereiden niet nodig

Benodigd vijzel of kleine hakmolen

Ingrediënten

50 g basilicumblaadjes
30 g pijnboompitten
40 g Parmezaanse kaas
20 g pecorino
1 kleine teen knoflook
100 ml extra vierge olijfolie
½ tl zout

Bereiding

- 1 Was basilicum als dat nodig is en dep volledig droog. Rasp beide kazen fijn en hak knoflook grof.
- 2 Wrijf knoflook met zout en pijnboompitten in een vijzel fijn. Voeg basilicum in porties toe en wrijf tot een grove pasta. Gebruik je een hakmolen, werk dan met korte pulsen.
- 3 Roer kaas en olie erdoor tot een smeerbare saus. Verdun bij het mengen met pasta met een paar lepels kookwater; kook pesto niet mee.
- 4 Gebruik direct of bewaar afgedekt maximaal 2 dagen bij 4 °C. Vries wat je langer wilt bewaren meteen in kleine porties in.



Pesto rosso

Laat de tomaten eerst uitlekken. Voeg daarna genoeg olie toe om een saus te krijgen die je makkelijk kunt omscheppen.

circa 300 g, voor 6 porties pasta | Voorbereiden 15 min.

Bereiden niet nodig

Benodigd kleine hakmolen

Ingrediënten

150 g zongedroogde tomaten op olie, uitgelekt

40 g blanke amandelen

40 g Parmezaanse kaas

1 kleine teen knoflook

8 basilicumblaadjes

70 ml olijfolie

1 el rodewijnazijn

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Dep de tomaten licht droog en snijd grof. Rasp de kaas en hak knoflook.
- 2 Maal amandelen kort in de hakmolen. Voeg tomaten, kaas, knoflook en basilicum toe en maal tot een grove pasta.
- 3 Voeg olie, azijn en peper toe en meng kort. Verdun bij gebruik door pasta met wat kookwater.
- 4 Schep in een schoon afgesloten bakje en bewaar maximaal 2 dagen bij 4 °C. Vries eventuele extra porties meteen in.



Salsa verde

Deze peterseliesaus past bij gekookt vlees, vis en aardappelen. Hak de ingrediënten fijn, maar laat wat structuur over.

circa 200 ml, voor 6 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden niet nodig

Extra tijd 5 min. brood weken

Benodigd mes; kom

Ingrediënten

40 g platte peterselie, blad en zachte stelen

3 ansjovisfilets, uitgelekt

1 el kappertjes, uitgelekt

1 kleine teen knoflook

25 g witbrood zonder korst

2 el wittewijnazijn

80 ml olijfolie

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Scheur brood klein en week 5 minuten in de azijn. Hak peterselie, ansjovis, kappertjes en knoflook heel fijn.
- 2 Prak het geweekte brood met de azijn tot een papje. Meng met de gehakte ingrediënten.
- 3 Roer olie en peper erdoor. Voeg desgewenst 1 el water toe om de saus wat dunner te maken. Serveer direct of bewaar afgedekt maximaal 2 dagen bij 4 °C.



Bagna cauda met rauwkost

Verwarm de knoflook rustig in de olie. De ansjovis moet smelten zonder te bakken.

4 personen als voorgerecht | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd kleine steelpan; groenteschaal

Ingrediënten

6 tenen knoflook
100 g ansjovisfilets in olie,
uitgelekt
100 ml olijfolie
30 g boter
2 wortels
1 venkelknol
1 rode paprika
3 stengels bleekselderij

Bereiding

- 1 Snijd knoflook in heel dunne plakjes. Verwarm met olie 12–15 minuten op de laagste stand tot zacht, zonder te kleuren.
- 2 Voeg ansjovis toe en roer 5 minuten zachtjes tot de filets uiteenvallen. Neem van het vuur en roer boter erdoor.
- 3 Schil wortels en snijd alle groenten in dunne repen. Verwijder taaie draden van de selderij.
- 4 Schenk de warme saus in een klein kommetje en serveer direct met de groenten om te dippen. Roer de saus af en toe door.



Bechamel

Voeg melk in porties toe en klop iedere keer glad. Een paar minuten zacht koken haalt de bloemsmak weg.

circa 650 ml | Voorbereiden 5 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd steelpan; garde

Ingrediënten

50 g boter
50 g bloem
600 ml volle melk
¼ tl nootmuskaat
½ tl zout
¼ tl witte peper

Bereiding

- 1 Smelt boter op middellaag vuur. Roer bloem erdoor en verwarm 2 minuten zonder te laten kleuren.
- 2 Voeg een derde van de melk toe en klop glad. Voeg de overige melk in twee porties toe en klop steeds alle klontjes weg.
- 3 Breng al roerend aan de kook en laat 5 minuten zacht koken. Roer ook langs de hoeken van de pan. Voeg nootmuskaat, zout en peper toe.
- 4 Gebruik direct in bijvoorbeeld lasagne. Laat voor bewaren snel afkoelen, dek af op het oppervlak en zet binnen 2 uur in de koelkast. Bewaar maximaal 2 dagen bij 4 °C.



Ragù bianco

Deze vleessaus bevat geen tomaat. Melk en bouillon vormen de saus terwijl het gehakt rustig gaart.

voor 6 porties pasta | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 1½ uur

Benodigd braadpan

Ingrediënten

400 g rundergehakt
200 g varkensgehakt
1 ui
1 wortel
1 stengel bleekselderij
150 ml droge witte wijn
300 ml kippenbouillon
150 ml volle melk
2 el olijfolie
1 takje rozemarijn
1 laurierblad
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd ui, wortel en selderij heel fijn. Fruit 8 minuten in olie. Voeg beide soorten gehakt toe en bak 10 minuten rul en lichtbruin.
- 2 Voeg wijn toe en laat 3 minuten koken. Voeg bouillon, melk, rozemarijn, laurier, zout en peper toe.
- 3 Laat met de deksel schuin op de pan 1 uur zacht stoven. Roer geregeld en voeg bij droogkoken wat water toe.
- 4 Verwijder kruiden. Laat zo nodig zonder deksel indikken tot de saus aan pasta blijft hangen. Gebruik direct of koel snel terug en bewaar maximaal 2 dagen bij 4 °C.



Groentebouillon

Laat de bouillon rustig trekken. Hard koken maakt hem troebeler en laat veel vocht verdampen.

circa 1,5 liter | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 1 uur

Benodigd soeppan; fijne zeef

Ingrediënten

2 uien
2 wortels
3 stengels bleekselderij
1 prei
150 g champignons
2 tenen knoflook
2 laurierbladeren
6 peterseliestelen
8 zwarte peperkorrels
2 l koud water
½ tl zout

Bereiding

- 1 Was de groenten goed. Snijd ui, wortel, selderij, prei en champignons grof; pel de knoflook.
- 2 Doe alles met laurier, peterseliestelen, peperkorrels en water in de pan. Breng rustig aan de kook en zet het vuur laag.
- 3 Laat 50–60 minuten zonder deksel net tegen de kook aan trekken. Zeef zonder de groenten stevig uit te drukken. Voeg zout toe en vul zo nodig met water aan tot 1,5 liter.
- 4 Gebruik direct of koel snel af in kleine bakken. Zet binnen 2 uur in de koelkast, bewaar maximaal 2 dagen bij 4 °C of vries in.



Verse eierpasta

Een glad deeg dat terugveert is goed gekneed. Laat het daarna rusten, zodat het makkelijker dun uitrolt.

4 personen | Voorbereiden 40 min.

Bereiden 2–4 min.

Extra tijd 30 min. deeg rusten

Benodigd pastamachine of deegroller; mes

Ingrediënten

300 g bloem tipo 00
3 middelgrote eieren
30 g extra bloem voor het
werkblad
1–3 tl water, alleen zo nodig
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Maak een kuiltje in 300 g bloem en breek eieren erin. Klop met een vork en neem steeds wat bloem van de rand mee. Kneed daarna 8–10 minuten. Voeg alleen bij kruimelig deeg per theelepel water toe.
- 2 Wikkel het deeg in en laat 30 minuten rusten. Verdeel in 4 stukken; houd ongebruikt deeg afgedekt.
- 3 Rol elk stuk op een licht bebloemd blad of met een pastamachine steeds dunner uit tot circa 1 mm. Bestuif licht, vouw los op en snijd linten van 7 mm voor tagliatelle. Maak de linten los.
- 4 Kook in porties 2–4 minuten in ruim gezouten water en proef een lint. Meng meteen met saus. Bewaar rauwe pasta afgedekt maximaal 1 dag bij 4 °C of vries meteen in losse porties in.



Orecchiette van semolina

Semola rimacinata is fijner gemalen dan gewoon griesmeel. Je vindt het bij Italiaanse winkels en in sommige supermarkten.

4 personen | Voorbereiden 60 min.

Bereiden 5–7 min.

Extra tijd 30 min. deeg rusten

Benodigd werkblad; klein mes

Ingrediënten

300 g semola rimacinata, fijne durumtarwebloem

150 ml lauw water

20 g extra semola voor het werkblad

zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Meng 300 g semola met water en kneed 10 minuten tot een stevig, glad deeg. Is het erg kruimelig, maak je handen dan nat en kneed verder. Dek af en laat 30 minuten rusten.
- 2 Snijd een stukje deeg af en rol tot een sliert van 1 cm dik. Houd de rest afgedekt. Snijd stukjes van 1 cm.
- 3 Druk elk stukje met de afgeronde kant van een klein mes over het werkblad naar je toe, zodat het krult. Keer het over je duim tot een klein kommetje. Leg los op een licht bestoven plaat.
- 4 Kook de verse orecchiette 5–7 minuten in gezouten water en proef de dikke rand. Meng met saus. Bewaar afgedekt maximaal 1 dag bij 4 °C of vries direct los van elkaar in.



Zelfgemaakte aardappelgnocchi

Gebruik kruimige aardappelen en kneed zo kort mogelijk. Extra bloem maakt gnocchi steviger, maar ook zwaarder.

4-6 personen | Voorbereiden 45 min.

Bereiden 45 min.

Extra tijd 10 min. uitdampen

Benodigd kookpan; pureeknijper; werkblad

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappelen in de schil
250 g bloem, plus maximaal 50 g extra
1 ei
½ tl zout
zout voor het kookwater

Bereiding

- 1 Kook de aardappelen in de schil 25-35 minuten tot gaar. Giet af, pel voorzichtig terwijl ze warm zijn en druk door een pureeknijper. Spreid uit en laat 10 minuten uitdampen.
- 2 Meng lauwe aardappel met ei, zout en 250 g bloem. Kneed kort tot het net samenhangt. Voeg alleen bij erg plakkerig deeg een beetje extra bloem toe.
- 3 Rol op een licht bebloemd blad in porties tot slierten van 2 cm dik. Snijd stukjes van 2 cm en druk eventueel licht over een vork voor ribbels.
- 4 Kook eerst één gnocco in zacht kokend gezouten water. Kook 1 minuut nadat hij bovenkomt. Valt hij uiteen, voeg dan nog wat bloem toe. Kook de rest in porties op dezelfde manier en schep direct door saus of boter.



Tomatensaus met basilicum

Laat de saus zonder deksel zacht koken. Hij is goed wanneer hij aan een lepel blijft hangen.

circa 700 ml, voor 4–6 porties pasta | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 35 min.

Benodigd steelpan; staafmixer naar wens

Ingrediënten

800 g gepelde tomaten uit blik
1 kleine ui
2 tenen knoflook
3 el olijfolie
10 basilicumblaadjes
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook. Fruit ui 6 minuten in 2 el olie en bak knoflook 1 minuut mee.
- 2 Voeg tomaten, zout en peper toe. Druk tomaten stuk met een lepel en laat 25–30 minuten zacht koken. Roer geregeld.
- 3 Scheur basilicum en meng met de overige olie door de saus. Pureer eventueel kort voor een gladder resultaat.
- 4 Gebruik direct, of koel snel af en zet binnen 2 uur afgedekt in de koelkast. Bewaar maximaal 2 dagen bij 4 °C of vries in porties in.



Pangrattato met citroen

Grof broodkruim geeft meer beet dan fijn paneermeel. Strooi het pas vlak voor het serveren over pasta of groenten.

circa 120 g, voor 6 porties | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 8 min.

Extra tijd 10 min. afkoelen

Benodigd hakmolen; koekenpan

Ingrediënten

100 g oud witbrood
2 el olijfolie
1 teen knoflook
1 tl citroenrasp
1 el fijngehakte peterselie
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Maal of hak brood tot grof kruim. Plet de knoflookteen.
- 2 Verwarm olie met knoflook 1 minuut. Voeg broodkruim toe en bak op middellaag vuur 5–7 minuten goudbruin. Roer voortdurend langs de bodem.
- 3 Verwijder knoflook. Laat het kruim 10 minuten uitgespreid op een bord afkoelen en meng citroenrasp, peterselie, zout en peper erdoor. Gebruik dezelfde dag voor de meeste knapperigheid.



DOLCI.

Dolci

Een lepel tiramisu, een punt taart of ijs met hete koffie. Sommige desserts maak je in een paar minuten, andere moeten uren koelen. Kijk dus eerst naar de extra tijd en zet het dessert zo nodig de dag ervoor klaar.

12 RECEPTEN



Tiramisu met mascarpone en room

Koffie, mascarpone en cacao geven deze tiramisu zijn smaak. Doop de lange vingers kort, zodat de lagen hun vorm houden.

8 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden niet nodig

Extra tijd minimaal 6 uur koelen

Benodigd schaal van circa 20 × 25 cm; mixer

Ingrediënten

250 g lange vingers
500 g mascarpone, koud
300 ml slagroom, koud
80 g fijne suiker
300 ml sterke koffie, afgekoeld
20 g cacaopoeder

Bereiding

- 1 Klop slagroom met de suiker tot zachte pieken. Roer mascarpone in een andere kom kort glad. Spatel de room er in twee porties door; stop zodra het mengsel gelijkmatig is.
- 2 Schenk koffie in een diep bord. Doop de helft van de lange vingers één voor één aan beide kanten heel kort in de koffie. Leg naast elkaar op de bodem van de schaal.
- 3 Verdeel de helft van de mascarponeroom erover. Maak een tweede laag met de overige gedoopte koekjes en room. Strijk de bovenkant losjes glad.
- 4 Dek af en zet minimaal 6 uur in de koelkast. Zeef vlak voor serveren cacao over de bovenkant. Bewaar afgedekt maximaal 2 dagen bij 4 °C.



Panna cotta met vanille en frambozen

Serveer de panna cotta in glaasjes. Hij hoeft dan niet zo stevig te zijn als een pudding die je uit een vorm stort.

6 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 8 min.

Extra tijd minimaal 5 uur koelen

Benodigd 6 glaasjes van 150 ml; steelpan

Ingrediënten

500 ml slagroom
100 ml volle melk
60 g fijne suiker
5 g gelatineblaadjes
1 vanillestokje
200 g frambozen
1 el poedersuiker
1 tl citroensap

Bereiding

- 1 Week gelatine 5 minuten in ruim koud water. Snijd het vanillestokje open en schraap het merg eruit.
- 2 Verwarm room, melk, suiker, vanillemerg en het stokje tot er stoom opstijgt. Laat niet koken. Neem van het vuur, verwijder het stokje en roer de uitgeknepen gelatine erdoor tot volledig opgelost.
- 3 Verdeel over de glaasjes en laat 20 minuten afkoelen. Dek af en zet minimaal 5 uur in de koelkast.
- 4 Prak de helft van de frambozen met poedersuiker en citroensap. Schep vlak voor serveren op de panna cotta en verdeel de hele frambozen erover.



Affogato

Zet de koffie pas als het ijs al klaarstaat. Het contrast tussen heet en koud hoort bij dit dessert.

4 personen | Voorbereiden 5 min.

Bereiden 2 min.

Benodigd 4 kleine glazen of kopjes; koffiezetapparaat

Ingrediënten

4 grote bollen vanille-ijs, circa 240 g
120 ml hete espresso
4 cantuccini om erbij te geven

Bereiding

- 1 Zet vier glazen of kopjes klaar. Schep in elk glas één grote bol vanille-ijs.
- 2 Zet sterke espresso en verdeel direct over het ijs, ongeveer 30 ml per glas.
- 3 Serveer meteen met een cantuccino naast elk glas. Wacht niet tot het ijs volledig is gesmolten.



Cantuccini met amandelen

De koekjes gaan twee keer de oven in. Snijd de deegrollen als ze nog warm zijn, zodat ze minder snel breken.

circa 30 koekjes | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 40 min.

Extra tijd 10 min. rusten; 30 min. afkoelen

Benodigd bakplaat; bakpapier; kartelmes

Ingrediënten

250 g bloem
150 g fijne suiker
150 g hele amandelen met vlies
2 middelgrote eieren
1 tl bakpoeder
1 tl sinaasappelrasp
¼ tl zout
20 g bloem voor het werkblad

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C boven- en onderwarmte. Meng bloem, suiker, bakpoeder, rasp en zout. Kneed de eieren erdoor tot een stevig deeg en meng de amandelen erdoor.
- 2 Vorm op een licht bebloemd blad twee rollen van circa 25 cm lang en 4 cm breed. Leg met ruimte ertussen op een beklede bakplaat. Bak 25 minuten tot goudgeel.
- 3 Laat 10 minuten rusten. Verlaag de oven naar 150 °C. Snijd de rollen schuin in plakjes van 1,5 cm en leg op hun zijkant op de bakplaat.
- 4 Bak nog 15 minuten; keer halverwege. Laat volledig afkoelen op een rooster. Bewaar luchtdicht op een droge plek.



Torta caprese

Amandelmeel vervangt hier de bloem. De taart blijft in het midden zacht, maar mag bij het aansnijden niet meer vloeibaar zijn.

10 punten | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 35–40 min.

Extra tijd minimaal 1 uur afkoelen

Benodigd springvorm van 22 cm; mixer

Ingrediënten

200 g pure chocolade, circa 70% cacao
180 g boter, plus 10 g voor de vorm
180 g amandelmeel
150 g fijne suiker
4 middelgrote eieren
¼ tl zout
1 el poedersuiker

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 170 °C boven- en onderwarmte. Vet de vorm in en bekleed de bodem met bakpapier. Smelt chocolade en boter samen in een kom boven een pan zacht kokend water; de kom raakt het water niet. Laat lauw worden.
- 2 Splits de eieren. Klop dooiers met 100 g suiker licht en dik. Spatel chocolade, amandelmeel en zout erdoor.
- 3 Klop eiwitten in een vetvrije kom schuimig. Voeg de overige suiker geleidelijk toe en klop tot stevige pieken. Spatel in drie porties door het chocolademengsel.
- 4 Schep in de vorm en bak 35–40 minuten. Een prikker mag vochtige kruimels tonen, geen vloeibaar beslag. Laat minimaal 1 uur in de vorm afkoelen. Bestuif met poedersuiker.



Citroen-ricottacake

Ricotta maakt het kruim zacht. Laat de cake rustig afkoelen voor je hem snijdt.

10 plakken | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 50–60 min.

Extra tijd 1 uur afkoelen

Benodigd cakevorm van 25 cm; mixer

Ingrediënten

250 g ricotta
200 g bloem
160 g fijne suiker
100 g zachte boter, plus 10 g voor de vorm
3 middelgrote eieren
8 g bakpoeder
2 tl citroenrasp
2 el citroensap
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C boven- en onderwarmte. Vet de cakevorm in en bekleed met bakpapier. Laat zichtbaar vocht van de ricotta uitlekken.
- 2 Klop boter en suiker 3 minuten luchtig. Klop de eieren er één voor één door. Meng ricotta, citroenrasp en sap er kort door.
- 3 Meng bloem, bakpoeder en zout. Spatel door het beslag tot geen droge bloem meer zichtbaar is. Schep in de vorm en strijk glad.
- 4 Bak 50–60 minuten, tot een prikker schoon uit het midden komt. Dek bij sterke verkleuring losjes af met aluminiumfolie. Laat 15 minuten in de vorm en daarna op een rooster afkoelen.



Crostata met abrikozenjam

Een dunne laag jam is genoeg. Laat de taart afkoelen zodat de vulling bij het snijden op zijn plek blijft.

10 punten | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 35–40 min.

Extra tijd 45 min. deeg koelen; 1 uur afkoelen

Benodigd taartvorm van 24 cm met losse bodem; deegroller

Ingrediënten

300 g bloem, plus 20 g voor het werkblad

150 g koude boter in blokjes

100 g fijne suiker

1 middelgroot ei

1 eidooier

1 tl citroenrasp

¼ tl zout

300 g abrikozenjam

Bereiding

- 1 Wrijf bloem en boter tussen je vingers tot kruimels. Meng suiker, ei, dooier, citroenrasp en zout erdoor. Kneed kort tot samenhangend deeg. Vorm een platte schijf, pak in en koel 45 minuten.
- 2 Verwarm de oven voor op 180 °C boven- en onderwarmte. Rol twee derde van het deeg op een bebloemd blad uit tot 4 mm dik. Bekleed de vorm, druk de rand aan en prik de bodem enkele keren in.
- 3 Verdeel de jam over de bodem. Rol het overige deeg uit, snijd in repen van 1,5 cm en leg kruislings over de jam. Druk de uiteinden tegen de rand.
- 4 Bak 35–40 minuten op een rooster net onder het midden van de oven, tot het deeg goudbruin is. Laat minimaal 1 uur afkoelen voor je de taart uit de vorm haalt.



Torta di mele

Dunne plakjes appel garen gelijkmatig mee met het beslag. Duw de bovenste laag licht aan, zodat de randjes niet verbranden.

10 punten | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 45–55 min.

Extra tijd 1 uur afkoelen

Benodigd springvorm van 24 cm; mixer

Ingrediënten

3 appels, circa 500 g
200 g bloem
150 g fijne suiker
3 middelgrote eieren
100 ml volle melk
80 g boter, gesmolten en afgekoeld
8 g bakpoeder
1 tl citroenrasp
1 el citroensap
¼ tl zout
10 g boter voor de vorm

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C boven- en onderwarmte. Vet de vorm in en bekleed de bodem met bakpapier. Schil appels, verwijder klokhuizen en snijd in dunne plakjes. Meng met citroensap.
- 2 Klop eieren en suiker 4 minuten luchtig. Meng melk, gesmolten boter en citroenrasp er kort door.
- 3 Meng bloem, bakpoeder en zout en spatel door het beslag. Meng de helft van de appel erdoor en schep in de vorm. Verdeel de rest bovenop en druk licht aan.
- 4 Bak 45–55 minuten tot een prikker zonder rauw beslag uit het midden komt. Dek bij sterke verkleuring losjes af. Laat 20 minuten in de vorm en daarna op een rooster afkoelen.



Citroengranita

Schraap de ijskristallen geregeld los. Zo krijg je korrelig ijs dat je rechtstreeks in koude glazen kunt scheppen.

6 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 5 min.

Extra tijd 4–5 uur invriezen

Benodigd ondiepe metalen bak; vork

Ingrediënten

250 ml vers citroensap, gezeefd

500 ml water

160 g fijne suiker

2 brede repen citroenschil, zonder wit

Bereiding

- 1 Verwarm 200 ml water met suiker en citroenschil tot de suiker volledig is opgelost. Neem van het vuur en laat 15 minuten afkoelen.
- 2 Verwijder de schil. Meng de siroop met het overige koude water en citroensap. Schenk in een ondiepe metalen bak en zet in de vriezer.
- 3 Schraap na 1 uur de bevroren randen met een vork naar het midden. Herhaal elke 30–45 minuten tot alles uit losse ijskristallen bestaat, na circa 4–5 uur.
- 4 Schep vlak voor serveren los en verdeel over koude glazen. Is de granita hard geworden, laat dan 10 minuten buiten de vriezer staan en schraap opnieuw.



Semifreddo met pistache

Dit pistache-ijs maak je met room en gecondenseerde melk. Haal het even voor het snijden uit de vriezer.

8 plakken | Voorbereiden 20 min.

Bereiden niet nodig

Extra tijd minimaal 8 uur invriezen

Benodigd cakevorm van 20 cm; mixer; hakmolen

Ingrediënten

400 ml slagroom, koud
200 g gezoete gecondenseerde melk
120 g gepelde ongezouten pistachenoten
1 tl vanille-extract
½ tl zout

Bereiding

- 1 Bekleed de cakevorm met huishoudfolie en laat de randen overhangen. Maal 90 g pistachenoten zeer fijn. Hak de overige noten grof.
- 2 Meng gecondenseerde melk met fijn gemalen pistache, vanille en zout. Klop slagroom in een aparte kom tot zachte pieken.
- 3 Spatel een derde van de room door het pistachemengsel en daarna de rest. Schep in de vorm, dek af met de overhangende folie en vries minimaal 8 uur in.
- 4 Haal 10 minuten voor serveren uit de vriezer. Stort op een schaal, verwijder folie en strooi de gehakte noten erover. Snijd met een in heet water gedoopt en afgedroogd mes.



Gebakken perziken met amaretti

Kies rijpe perziken die nog stevig aanvoelen. Tijdens het bakken zakken ze iets in en mengt het sap zich met de vulling.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 25–30 min.

Benodigd ovenschaal

Ingrediënten

4 rijpe perziken
60 g harde amaretti
30 g zachte boter
1 el cacaopoeder
1 el fijne suiker
3 el water

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C boven- en onderwarmte. Halveer de perziken en verwijder de pitten. Schep rond elke pitholte een klein lepeltje vruchtvlees uit en hak fijn.
- 2 Verkruiemel amaretti grof. Meng met boter, cacao, suiker en het uitgelepelde vruchtvlees.
- 3 Leg perziken met de snijkant boven in de schaal en verdeel de vulling over de holtes. Schenk water op de bodem.
- 4 Bak 25–30 minuten tot de perziken zacht zijn en de vulling iets krokant is. Lepel het sap uit de schaal erover en serveer warm of lauwwarm.



Chocoladebudino

Deze chocoladepudding wordt in de pan gebonden met maïzena. Blijf ook langs de bodem roeren zodra het mengsel dikker wordt.

6 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 10 min.

Extra tijd minimaal 4 uur koelen

Benodigd steelpan; garde; 6 schaaltjes van 150 ml

Ingrediënten

600 ml volle melk
100 g pure chocolade, circa 70% cacao
60 g fijne suiker
35 g maïzena
20 g cacaopoeder
20 g boter
½ tl zout

Bereiding

- 1 Meng maïzena, cacao, suiker en zout in een kom. Klop met 150 ml koude melk tot een glad papje. Hak de chocolade fijn.
- 2 Verwarm de overige melk in de pan tot net onder het kookpunt. Klop het papje erdoor en breng al roerend aan de kook.
- 3 Laat 2 minuten zacht borrelen terwijl je blijft roeren. Neem van het vuur en meng chocolade en boter erdoor tot volledig gesmolten.
- 4 Verdeel over de schaaltjes. Dek het oppervlak af met huishoudfolie tegen velvorming. Laat 20 minuten afkoelen en zet minimaal 4 uur in de koelkast. Verwijder folie voor serveren.



Als het anders loopt

De pastasaus wordt korrelig

Neem de pan meteen van het vuur. Voeg een lepel warm kookwater toe en roer of schud rustig. Kaas kan bij te veel hitte samenklonteren. Werk een volgende keer op lagere temperatuur en rasp de kaas fijn.

Het pizzadeeg veert terug

Laat het afgedekte deeg nog 10–15 minuten rusten en probeer opnieuw. Druk vanuit het midden naar de rand. Gebruik weinig bloem; veel extra bloem maakt het deeg droger en lastiger uit te rekken.

De risotto is te stevig

Voeg vlak voor serveren een klein beetje hete bouillon of water toe en roer los. Is de rijst nog hard, laat hem dan met extra vocht verder garen. Meer boter maakt een harde korrel niet gaar.

De saus is dun of te zout

Laat een dunne tomatensaus zonder deksel inkoken. Haal gare vis eerst uit de pan. Voeg bij een te zout gerecht een passend ongezouten ingrediënt toe of verdun soep met water. Extra suiker verwijdert het zout niet.

Een rustige keuken voor het eten

De dag ervoor

Maak ragù, een stoofgerecht, tiramisu of panna cotta. Koel warm eten snel af en bewaar afgedekt in de koelkast. Controleer de houdbaarheid per recept. Snijd taart pas als hij volledig is afgekoeld.

Een paar uur vooraf

Maak dressing en vulling, rasp kaas en was groenten. Laat mozzarella uitlekken. Zet gekoelde ingrediënten daarna terug in de koelkast. Weeg deegingrediënten af en plan de rijst- of rusttijd terug vanaf het eten.

Vlak voor serveren

Kook pasta en maak risotto af. Bak schnitzels, vis en gefrituurde hapjes als laatste. Schep salade pas om wanneer hij op tafel gaat. Warm borden desgewenst kort op, zodat pasta minder snel afkoelt.

Meer eters, dezelfde aandacht

Verdubbel ingrediënten, maar beoordeel zout en vocht opnieuw. Bak vlees in meer porties en gebruik een grotere schaal voor lasagne. Controleer de gaarheid in het midden; een dikkere laag heeft langer nodig.

Drie keer voor iedere dag

Pasta en iets fris

Spaghetti al pomodoro / 52

Tomatensalade met rode ui en oregano / 224

Maak de saus eerst. Snijd de salade en kook de pasta wanneer iedereen bijna aan tafel zit. Geef bij voorkeur verschillende soorten tomaat aan de salade.

Een avond voor twee

Kip alla pizzaiola / 302

Aardappelen met rozemarijn / 218

Begin met de aardappelen. Maak de kip terwijl die in de oven staan. Halveer de aardappelhoeveelheid als je met twee personen eet.

Soep met brood

Minestrone met witte bonen / 172

Focaccia met rozemarijn / 156

Maak het deeg ruim vooraf. Laat de soep zacht koken terwijl de focaccia bakt. Bewaar overgebleven brood na afkoelen goed verpakt.

Drie menu's voor gasten

Een tafel met pizza

Caponata / 30

Pizza margherita / 146

Citroengranita / 352

Maak de granita en caponata vooraf. Laat het deeg op tijd rijzen en bak pizza's na elkaar. Snijd in stukken en deel ze zodra ze uit de oven komen.

Een lange zondag

Bruschetta met tomaat en basilicum / 18

Ossobuco met gremolata / 242

Risotto met saffraan / 120

Laat het vlees ruim op tijd stoven. Snijd het bruschettabeleg vooraf. Maak de risotto pas wanneer het vlees gaar is en de voorgerechten zijn gegeten.

Uit de oven

Parmigiana di melanzane / 198

Focaccia met tomaat en olijven / 158

Tiramisu met mascarpone en room / 336

Maak tiramisu de dag ervoor. Bak eerst het brood en daarna de parmigiana. Kies voor vegetarische eters harde kaas met vegetarisch stremsel.

Receptenregister

Aardappelen met rozemarijn	218
Affogato	340
Arancini met mozzarella	36
Arista met knoflook en rozemarijn	254
Artisjokken met citroen en peterselie	214
Auberginerolletjes met ricotta	42
Bagna cauda met rauwkost	316
Bechamel	318
Borlottibonen met worst	192
Broccoli met knoflook en ansjovis	206
Bruschetta met tomaat en basilicum	18
Bucatini all'amatriciana	60
Burrata met geroosterde druiven	26
Calamari fritti	278
Calzone met ham en ricotta	154
Cannelloni met ricotta en spinazie	98
Cantuccini met amandelen	342
Caponata	30
Caprese	24
Chocoladebudino	358
Citroen-ricottacake	346
Citroengranita	352
Conchiglioni met aubergine	100
Cotoletta alla milanese	240
Courgette alla scapece	204
Courgettebeignets met munt	40
Crostata met abrikozenjam	348

Receptenregister

Crostini met ricotta en citroen	22
Crostini met witte bonen en rozemarijn	20
Crostoni met cavolo nero en ei	304
Dorade met aardappel uit de oven	268
Eieren in tomatensaus	296
Fagioli all'uccelletto	188
Farfalle met doperwten en prosciutto	86
Farinata met rozemarijn	164
Farro met geroosterde groenten	134
Focaccia met rozemarijn	156
Focaccia met tomaat en olijven	158
Frittata met aardappel en ui	294
Frittata met asperges	44
Garnalen met knoflook, chili en citroen	274
Gebakken perziken met amaretti	356
Gebakken polenta met tomaat en olijven	140
Gebakken ricotta met tomaat en bonen	298
Gemarineerde paprika met ansjovis	32
Geroosterde bloemkool met kappertjes	216
Geroosterde wortels met balsamico	222
Gerst met prei en taleggio	136
Gevulde champignons	34
Gevulde paprika's met rijst	220
Gnocchi alla romana	112
Gnocchi alla sorrentina	104
Gnocchi met gorgonzola en walnoten	108
Gnocchi met salieboter	106

Receptenregister

Grissini met sesam	162
Groentebouillon	322
Inktvis gestoofd met tomaat en erwten	280
Italiaanse vissoep met venkel	288
Kabeljauw met olijven en kappertjes	270
Kikkererwten met snijbiet	190
Kip alla pizzaiola	302
Kip uit de oven met citroen en rozemarijn	234
Kipschnitzels met marsala en champignons	236
Konijn met olijven en pijnboompitten	258
Lamskoteletten met knoflook en rozemarijn	260
Lasagne met ragù en bechamel	94
Lasagne met spinazie en ricotta	96
Linguine alle vongole	76
Linguine met pesto, boontjes en aardappel	66
Minestrone met witte bonen	172
Mosselen met tomaat en witte wijn	276
Orecchiette met broccoli en ansjovis	74
Orecchiette van semolina	326
Ossobuco met gremolata	242
Pangrattato met citroen	332
Panna cotta met vanille en frambozen	338
Panzanella	210
Pappa al pomodoro	180
Pappardelle met paddenstoelen	80
Parmigiana di melanzane	198
Pasta al forno met gehaktballetjes	102

Receptenregister

Pasta alla gricia	62
Pasta alla Norma	68
Pasta e ceci	178
Pasta e fagioli	176
Pasta met geroosterde paprika en ricotta	88
Pasta met sardines en venkel	300
Pasta met tonijn en citroen	78
Pasta met venkelworst	82
Penne all'arrabbiata	64
Peperonata	200
Pesto genovese	310
Pesto rosso	312
Piadina met rucola en ham	160
Pizza margherita	146
Pizza marinara	148
Pizza met courgette en ricotta	152
Pizza met paddenstoelen en taleggio	150
Polentavierkantjes met paddenstoelen	46
Pollo alla cacciatora	232
Polpette in tomatensaus	246
Polpettone met spinazie en mozzarella	248
Pompoenravioli met salie	116
Pompoensoep met salie en bonen	194
Prosciutto met meloen	28
Radicchio uit de oven met walnoten	226
Ragù bianco	320
Ravioli met ricotta en spinazie	114

Receptenregister

Ribollita met palmkool	174
Ricottagnudi met tomatensaus	110
Rijstsalade met tonijn en boontjes	142
Risotto met citroen en garnalen	132
Risotto met doperwten en munt	306
Risotto met groene asperges	126
Risotto met paddenstoelen	122
Risotto met pompoen en salie	124
Risotto met radicchio en gorgonzola	128
Risotto met saffraan	120
Risotto met tomaat en mozzarella	130
Rundvlees gestoofd in rode wijn	244
Salsa verde	314
Saltimbocca met salie	238
Sardines uit de oven met citroen	282
Schiacciata met rode ui	166
Semifreddo met pistache	354
Spaghetti aglio, olio e peperoncino	54
Spaghetti al pomodoro	52
Spaghetti alla puttanesca	70
Spaghetti carbonara	56
Spaghetti met courgette en pecorino	84
Spaghetti met walnotensaus	292
Sperziebonen met tomaat en basilicum	228
Spezzatino met aardappelen	250
Spinazie met rozijnen en pijnboompitten	208
Stracciatella met spinazie	182

Receptenregister

Suppli met tomaat	38
Tagliatelle al ragù	72
Tagliolini met citroen en boter	90
Tiramisu met mascarpone en room	336
Tomatensalade met rode ui en oregano	224
Tomatensaus met basilicum	330
Tonijnsalade met cannellini bonen	286
Tonnarelli cacio e pepe	58
Torta caprese	344
Torta di mele	350
Torta salata met courgette en ricotta	168
Toscaanse linzensoep	184
Varkenshaas met salie en citroen	252
Varkensschouder gestoofd in melk	262
Venkel uit de oven met Parmezaan	202
Venkel-sinaasappelsalade	212
Verse eierpasta	324
Vijgen met gorgonzola en walnoten	48
Wittebonensoep met rozemarijn	186
Worst met druiven en rode ui	256
Zachte polenta met paddenstoelen	138
Zalm met een korst van kruiden en broodkruim	272
Zeebaars in tomatenbouillon	266
Zelfgemaakte aardappelgnocchi	328
Zwaardvis met kappertjes en oregano	284

Ingrediëntenregister

Aardappel

66, 104, 106, 108, 218, 250, 268, 294, 328

Amandel

312, 342, 344

Ansjovis

32, 70, 74, 206, 314, 316

Artisjok

214

Asperge

44, 126

Aubergine

30, 42, 68, 100, 198

Bonen

20, 172, 174, 176, 186, 188, 192, 194, 286, 298

Broccoli

74, 206

Chocolade

336, 344, 356, 358

Ingrediëntenregister

Citroen

20, 22, 78, 90, 126, 132, 142, 152, 186, 190, 206, 214, 216, 234, 240, 242, 252, 260, 262, 268, 272, 274, 278, 282, 284, 286, 298, 300, 304, 306, 332, 338, 346, 348, 350, 352

Courgette

40, 84, 134, 152, 168, 172, 204

Doperwten

86, 280, 306

Ei

36, 38, 40, 44, 56, 98, 102, 110, 112, 114, 116, 168, 182, 240, 246, 248, 294, 296, 304, 324, 328, 342, 344, 346, 348, 350

Garnalen

132, 274, 288

Gehakt

32, 34, 54, 64, 70, 72, 76, 78, 80, 94, 102, 122, 132, 138, 142, 184, 214, 236, 242, 246, 248, 266, 272, 274, 276, 280, 282, 286, 288, 294, 320, 332

Kikkererwten

164, 178, 190

Kip

232, 236, 302

Linzen

184

Ingrediëntenregister

Mascarpone

336

Mozzarella

24, 36, 38, 100, 102, 104, 130, 146, 150, 152, 154, 198, 248, 302

Paddenstoelen

34, 46, 80, 122, 138, 150, 236, 322

Paprika

32, 88, 134, 200, 220, 316

Pasta

52, 54, 56, 62, 64, 66, 68, 70, 72, 74, 76, 78, 82, 84, 88, 94, 96, 98, 102, 172, 178, 292, 300

Pistache

354

Pompoen

116, 124, 194

Ricotta

22, 42, 68, 88, 96, 98, 100, 110, 114, 152, 154, 168, 298, 346

Rijst

36, 38, 120, 122, 124, 126, 128, 130, 132, 142, 220, 306

Ingrediëntenregister

Rund en kalf

72, 94, 238, 240, 242, 244, 250, 320

Spinazie

96, 98, 114, 172, 182, 208, 248

Tomaat

18, 24, 30, 38, 42, 52, 60, 64, 68, 70, 72, 82, 94, 96, 98, 100, 102, 104, 110, 130, 134, 140, 142, 146, 148, 154, 158, 172, 174, 176, 178, 180, 184, 188, 190, 192, 198, 200, 210, 220, 224, 228, 232, 242, 244, 246, 250, 266, 270, 276, 280, 288, 296, 298, 302, 312, 330

Tonijn

78, 142, 286

Varkensvlees

28, 56, 60, 62, 72, 82, 86, 160, 192, 238, 252, 254, 256, 262, 320

Venkel

82, 190, 202, 212, 288, 300, 316

Vis en schelpdieren

266, 268, 270, 272, 276, 278, 280, 282, 284, 300

Walnoot

48, 108, 226, 292

Wortel

72, 94, 172, 174, 176, 184, 192, 222, 232, 242, 244, 250, 316, 320, 322

Bronnen en verantwoording

Verder lezen over Italiaanse gerechten, kooktechnieken en zorgvuldig bewaren. Geraadpleegd op 6 oktober 2026.

La Cucina Italiana · carbonara en de bereiding van de saus

www.lacucinaitaliana.it

Bologna Welcome · ragù alla bolognese

www.bolognawelcome.com

La Cucina Italiana · risotto alla milanese

www.lacucinaitaliana.it

La Cucina Italiana · pizza maken in een thuisoven

www.lacucinaitaliana.it

FoodSafety.gov · kerntemperaturen voor vlees en vis

www.foodsafety.gov

Food Standards Agency · gekookte rijst bewaren en opwarmen

www.food.gov.uk

Voedingscentrum · restjes bewaren

www.voedingscentrum.nl

Je eigen aantekeningen

Noteer je favoriete combinaties, de gebruikte ingrediënten en wat je een volgende keer wilt aanpassen.

Mijn favoriete gerecht

Daar eten we graag bij

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

VAN ANTIPASTI TOT TIRAMISU.

Pasta voor een gewone dinsdag, pizza voor het weekend of een paar gangen voor vrienden. In dit boek vind je 160 Italiaanse recepten, met duidelijke stappen om thuis aan de slag te gaan.

Antipasti & pasta

Ovenpasta & gnocchi

Risotto & granen

Pizza & brood

Soepen & peulvruchten

Groenten & salades

Vlees & vis

Voor twee

Sauzen & basis

Dolci

Met uitleg over ingrediënten, voorbereiden en combineren. Voor een doordeweekse maaltijd en een tafel vol gasten.