

ITALIAANS

160 recepten om thuis te maken



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.

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.

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.



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

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.

