

TANJA DUSY

Koken zoals in

ITALIË



DE LEKKERSTE KLASSIEKERS  
UIT DE ITALIAANSE KEUKEN

DELTA

# INHOUD

|                    |    |
|--------------------|----|
| TYPISCH ITALIAANS! | 6  |
| PIZZA - AMORE MIO! | 9  |
| PASTA, BASTA!      | 10 |

## RECEPTEN 13

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Minestrone – Italiaanse groentesoep                 | 14 |
| Vitello tonnato                                     | 16 |
| Knapperige bruschetta                               | 18 |
| Grissini                                            | 20 |
| Antipasti-groente met pijnboompitjes                | 22 |
| Asperge-hamsticks                                   | 24 |
| Pizza margherita                                    | 26 |
| Focaccia genovese                                   | 28 |
| Sfincione                                           | 30 |
| Spaghetti bolognese                                 | 32 |
| Lasagne                                             | 34 |
| Pasta cacio e pepe                                  | 36 |
| Zelfgemaakte ravioli met tomaten-<br>ricottavulling | 38 |
| Gnocchi al limone                                   | 40 |
| Trio van pesto                                      | 42 |



|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Aspergerisotto                                       | 44 |
| Gortrisotto met gorgonzola en radicchio              | 46 |
| Scaloppine al limone –<br>kalfsschnitzel met citroen | 50 |
| Arista al forno –<br>varkensrug uit de oven          | 52 |
| Kabeljauw met perziken,<br>tomaten en gorgonzola     | 54 |
| Cozze gratinate –<br>gegratineerde mosselen          | 56 |
| Melanzane alla parmigiana                            | 58 |
| Torta salata ai carciofi –<br>artisjokkenquiche      | 60 |
| Polenta met paddenstoelen                            | 62 |
| Panettone                                            | 64 |
| Cantuccini                                           | 68 |
| Zuid-Tirolse appelstrudel                            | 70 |
| Tiramisu                                             | 72 |
| Cannoli                                              | 74 |
| Torta della nonna                                    | 76 |



# TYPISCH ITALIAANS!



Italië is een jong land met wortels in de oudheid en eeuwenoude culinaire tradities. Tot ongeveer 160 jaar geleden bestond het land uit meerdere koninkrijken, de kerkstaat en hertogdommen, waarvan de bevolking niet altijd mogelijkheden had tot uitwisselingen – vooral niet de armere plattelandsbevolking, die nochtans de meeste invloed heeft gehad op wat wij algemeen zien als de Italiaanse kookcultuur. Daarom ook zijn de tot nu toe overgeleverde recepten zo gevarieerd en is het aantal mogelijke ingrediëntencombinaties vrijwel onbegrensd.

Er zijn echter enkele ingrediënten die niet weg te denken zijn uit de Italiaanse keuken, evenals de bekende gerechten waar Italië wereldberoemd om is. Je raadt vast al welke dat zijn – pizza en pasta!

## OLIJFOLIE

Italië geldt wereldwijd als de op een na grootste producent van olijfolie. In de mediterrane keuken is het 'vloeibare goud' heel populair, maar het maatschappelijk bewustzijn voor dit product toont duidelijk gebreken. Men denkt vaak dat een in de keel scherp aandoende of gelige olie synoniem is aan matige kwaliteit. Die scherpte betekent echter een rijkdom aan werkzame stoffen en de kleur weerspiegelt slechts de rijpingsgraad van de olijven. Als hoogwaardigste product geldt in het algemeen olijfolie 'extra vergine'. Die ontstaat uit de eerste persing van de olijven en mag maximaal 0,8% zuur bevatten. Gevoel, aroma, kleur en smaak moeten in balans zijn en een hoge kwaliteit bieden. Deze olie wordt uitsluitend middels een mechanisch proces bij een temperatuur onder 27°C gedestilleerd. Afhankelijk van de regio worden de olijven groen, gedeeltelijk zwart of helemaal zwart geoogst. Meestal zorgen groene olijven voor een scherpe en soms meer bittere olie, en zwarte olijven voor een eerder zoete variant.



## VERSE EN GEDROOGDE KRUIDEN

Oregano, rozemarijn, tijm, basilicum... veel lekkerrijen van het schiereiland moeten het hebben van de vele Italiaanse kruiden die met hun kenmerkende aroma's gerechten zoals pizza, focaccia, grissini en brood verfijnen. Maar ook in sauzen en zelfs in zoete combinaties zijn ze een

echte meerwaarde! Als je houdt van de Italiaanse keuken moet je dus altijd een kruidenvoorraad in huis hebben! De kruiden direct van de plant gebruiken geeft je gerecht de perfecte versheidskick, maar vooral in de wintermaanden kunnen ook gedroogde kruiden worden gebruikt.



## CITRUSVRUCHTEN

Niets weerspiegelt de smaak van het zuiden beter dan de geur van citrusvruchten. Als versgeraspte schil, sap, gekonfijt of in de vorm van orangeade en sukade (gekonfijte sinaasappel- of citroenschil) zijn ze niet weg te denken uit zoet gebak zoals panettone. Maar ook hartige gerechten kunnen er heerlijk mee worden verrijkt – ze kunnen zelfs een van de hoofdingrediënten zijn, zoals bij de scaloppine al limone. Een verfrissend genot voor alle zintuigen!

## KAAS

Romige ricotta, zacht smeltende mozzarella of over de pasta geraspte parmezaan – kaas is een onmisbaar bestanddeel van de Italiaanse keuken en de keuze is vrijwel oneindig. Voor de handel zijn 400-500 soorten toegestaan, 40-50 daarvan hebben een DOP-keurmerk en zijn daarom van beschermde herkomst. De populairste exporttopper is de Parmigiano Reggiano (parmezaan), die ook door 40% van de Italianen wordt aangegeven als hun favoriete kaas, gevolgd door Grana Padano, die in uiterlijk, smaak en herkomst lijkt



## TOMATEN

In Italië worden meer dan 300 verschillende soorten tomaten verbouwd. De koningin onder de tomaten is de San Marzano, want die is bekend vanwege het bijzonder sappige en tegelijk stevige vruchtvlees. Anders dan andere soorten bevat hij in verhouding weinig pitjes, maar hij heeft een zoetige, fruitige smaak en weinig zuur. De aromatische smaak komt vooral tot zijn recht door inkoken, zodat hij bijzonder geschikt is voor de typisch Italiaanse tomatensauzen die wij kennen en lekker vinden.

op parmezaan. Een andere bekende soort is pecorino, die in tegenstelling tot de andere twee niet wordt gemaakt van koemelk maar traditioneel bestaat uit 100% schapenmelk.

Ricotta is een soort roomkaas, die ontstaat bij de tweede verhitting na de productie van harde kaas en heel geschikt is voor een vetarme en mineralrijke voeding. Ricotta is overal op het Italiaanse schiereiland te vinden, maar toch is de regionale variatie in deze kaassoort immens: vers, luchtgedroogd, gerookt, van koe- of geitenmelk, van buffel- of schapenmelk of van meerdere soorten melk.

Buffelmozzarella en mozzarella van koemelk worden weliswaar op dezelfde manier gemaakt, maar verschillen duidelijk in smaak en consistentie. De textuur van mozzarella is vaak een beetje rubberachtig. Buffelmozzarella daarentegen is duidelijk zachter en romig. De smaak van buffelmozzarella is kruidiger, grasachtiger en aromatischer dan de vrij smaakneutrale mozzarella.





# RECEPTEN



# MINISTRONE

## Italiaanse groentesoep

### VOOR 2 PERSONEN

- 1 UI
- 2 MIDDELGROTE AARDAPPELEN
- 6 WORTELS
- 1 COURGETTE
- 1 BROCCOLI
- 1 STENGEL BLEEKSELDERIJ
- 2 EL OLIJFOLIE OM TE BAKKEN
- 4 TL GROENTEBOUILLON (POEDER)
- 250 G ERWTEN (OF DIEPVRIES)

### BEREIDING

Pel de ui, snijd hem doormidden en dan in halve ringen. Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes. Zet ze in aparte schaaltjes opzij. Schil de wortels en snijd ze in plakjes. Schil de courgette met een dunschiller (er mag nog wat groen aan zitten, maar dikke schillen en lelijke plekken moeten weg) en snijd ze ook in plakken. Was de broccoli, schil de stam royaal en snijd het houtige uiteinde eraf. Verdeel hem in roosjes. Was de bleekselderij, maak de stengel schoon en snijd hem in stukjes. Doe wortels, courgette, broccoli en selderij in een schaal.

Verhit de olijfolie in een grote pan en bak de ui daarin aan. Voeg de aardappelen en 2 eetlepels water toe en bak weer 5 minuten. Voeg dan de overige groenten toe en bak alles nog even. Los intussen de groentebouillon op in 500 milliliter water.

Giet de bouillon bij de groenten in de pan, breng aan de kook en laat alles 15 minuten zachtjes koken. Voeg de erwten toe en laat die 5 minuten zachtjes meekoken. Laat de soep nog even trekken en serveer hem heet in soepkommen.

