

Malu Simões & Alberto Musacchio

De easy Vegetarian

IN DE KEUKEN VAN COUNTRY HOUSE MONTALI

Met voorwoord en bijdragen van Antoinette Hertsenberg

Fotografie: **Giorgio Violino**

...

Ontwerp: **Cosma Musacchio**





Oorspronkelijke titel: *Easy Vegeterranean*
Copyright © Malu Simões and Alberto Musacchio
Fotografie: Giorgio Violino
Ontwerp: Cosma Musacchio

© 2014 Karakter Uitgevers B.V., Uithoorn
Vertaling: Aniek Njiokiktjien
Zetwerk binnenwerk: ZetSpiegel, Best
Omslagontwerp: Henk Koop, Selectinterface
Omslagbeeld: Giorgio Violino

ISBN 978 90 452 0505 2
NUR 444

Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt en/of verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

| | |
|----------------------------------|-----|
| Dankwoord | 14 |
| Inleiding | 17 |
| Voorgerechtjes | 18 |
| Een vreemde eend | 76 |
| Service | 80 |
| Voorgerechten | 84 |
| Personeel | 154 |
| Vegetarische restaurants..... | 160 |
| Hoofdgerechten | 166 |
| Eten en tradities | 247 |
| Jagers en vegetariërs | 250 |
| Desserts | 252 |
| Vegetariërs en vegetariërs..... | 318 |
| Italië, schoonheid en leed | 322 |
| Register | 330 |





Easy does it

In veel opzichten vind ik het boek dat je nu in je handen hebt interessanter dan de oer-*Vegeterranean* die ik zes jaar geleden naar Nederland bracht. Dit boek laat nog meer zien hoe je met weinig ingrediënten en weinig tijd toch fantastische gerechten in elkaar kunt draaien.





De easy vegeterranean is het boek dat we nodig hebben in Nederland, want als je thuis komt uit je werk is het echt niet zo dat je nog uren in de keuken wilt staan, maar je wilt wel in een handomdraai lekker eten. In de eerste *Vegeterranean* staan ook veel recepten met prachtige foto's waarvan je je afvraagt of en hoe je ooit in staat geweest zou zijn om dat zelf te maken. Vooral inspirerend voor restaurantchefs die hun culinaire expertise ermee kunnen prikkelen. Ik heb het daar vaak over gehad met Alberto en Malu, en heb ze gevraagd om een nieuw boek te maken met het gemak van mijn eigen *Dunne Vegetariër*, en de verfijndheid van hun Italiaanse, vegetarische keuken, die tot de beste ter wereld gerekend mag worden. Het heeft ze jaren gekost om dit meesterwerk tot stand te brengen, maar ik ben trots dat ze over de streep getrokken zijn en zij zijn trots dat veel van hun topgerecht nu in een half uurtje op Nederlandse tafels kunnen staan.

Sinds hun eerste boek wordt hun fantastische hotel op een bergtop in Umbrië met uitzicht over het meer van Trasimeno vooral door Nederlanders bezocht (naast veel Amerikaanse en Engelse popsterren!). Hun zeer gerieflijke miniresort met slechts 9 kamers, een geweldig zwembad en een heerlijke veranda waar de gasten 's avonds verzamelen voor het restaurant en hun ervaringen van de dag delen, is echt de lekkerste vegetarische plek ter wereld die ik ken. Een plek die je eigenlijk voor jezelf zou willen houden maar die te mooi is om niet te delen met anderen. Een plek die je in je hart sluit als je er een keer geweest bent... Waarnaar je zeker terug zult verlangen, elke keer als je uit dit boek kookt waarbij je de geur van de bloeiende bremstruiken rond Montali weer in herinnering krijgt. Wedden dat het niet bij één bezoek blijft?

Als je de kriebels krijgt van dit boek om op reis te gaan. Boek dan zo snel je kunt. De 9 kamers zijn nogal eens volgeboekt en de bezoekers waarderen het hotel op sites als tripadvisor en booking.com met een 9.3 gemiddeld. We komen elkaar er vast nog weleens tegen!

Focaccia Pugliese

Apulië, de 'hiel' van Italië. Uit deze regio komen een paar van de lekkerste Italiaanse gerechten. Eenvoudig en smaakvol. Iedereen vindt focaccia lekker, en deze is zeker het proberen waard.

 eenvoudig  8 stuks  60 min  **veganistisch**

| | | |
|----------|----------------------------|-------------------------|
| 225 ml | warm water | zout |
| 10 gr | verse biergist | zwarte peper |
| 1 theel. | aardappelzetmeel | oregano |
| 125 gr | bloem | extra vergine olijfolie |
| 125 gr | grano duro-meel | |
| 1 theel. | zout | |
| 450 gr | kerstomaatjes | |
| 2 | teentjes knoflook, geperst | |

Doe het water en de gist in een kom en klop met een garde tot de gist volledig is opgelost. Voeg het aardappelzetmeel, de bloem, het grano duro-meel en het zout toe en meng alles tot een zacht en glad geheel. Bestrijk een middelgrote kom met olijfolie, leg het deeg erin, dek de kom af met plasticfolie en zet hem opzij tot het deeg in volume is verdubbeld.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de tomaatjes doormidden, doe ze in een kom en voeg een klein beetje oregano, knoflook en zout en peper toe.

Neem een ronde bakvorm met een doorsnede van 30 cm en schenk er flink wat olie in. Leg het deeg erin en druk het met je handen plat tot de olie overal zit. Leg de halve tomaatjes met het snijvlak naar beneden op het deeg, bestrooi rijkelijk met oregano, besprenkel met wat olijfolie en bak de focaccia 20 minuten in de hete oven.

Leg de focaccia op een taartrooster, dek hem af met een vochtige theedoek en serveer hem warm. Hij smaakt fantastisch!





Gazpacho all'Arancia

Sinaasappelgazpacho. Dit is onze citrusvariatie op het beroemde gerecht uit Andalusië. Het is heerlijk op een warme zomeravond, zelfs met wat ijsklontjes erin. Je herinnert je misschien wel de film *Soul Kitchen*, waarin de onbuigzame kok Shayn wordt ontslagen in het restaurant waar hij werkt, vanwege zijn uitpattingen tegen een klant die zijn gazpacho warm geserveerd wil krijgen.

 eenvoudig  6 stuks  60 min  veganistisch  glutenvrije optie

| | | |
|----------|---|-------------------------|
| 500 gr | wortels, gestoomd en in plakjes | zout |
| 600 ml | sinaasappelsap | zwarte peper |
| 1 theel. | citroensap | nootmuskaat |
| 20 gr | vers broodkruim (of glutenvrij broodkruim) | extra vergine olijfolie |
| 3 | druppels groene tabasco | |
| ½ | rode ui, fijngesnipperd | |
| 2 eetl. | peterselie, gehakt | |
| 6 | ijsklontjes, voor erbij | |

Pureer de wortels, het sinaasappelsap, het citroensap, het broodkruim, de tabasco, de uien en wat olijfolie in de keukenmachine. Zeef het mengsel in een hoge pan.

Voeg zout en peper naar smaak toe en laat de soep in de koelkast afkoelen. Schenk vlak voor het serveren de soep in 6 cocktailglazen of champagnecoupes. Leg in elk glas een ijsklontje en voeg er tot slot een scheutje olijfolie, wat peterselie, zwarte peper en nootmuskaat aan toe.

Serveer de gazpacho met gekruide bladerdeegstengels of sneetjes geroosterd brood met olijfolie, oregano en zout en peper.

Torta al Testo

Dit is een typisch gerecht uit de streek rond Perugia en Lago Trasimeno en het bestaat al sinds de oudheid. De 'taart' dankt zijn naam aan de *testo*, de platte steen die oorspronkelijk werd gebruikt om hem te bereiden. De *Torta al testo* is een directe afstammeling van ongedesemd brood. Het was, en is nog altijd, typische boerenkost.

● gemiddeld

◎ 8 personen

🕒 60 min

🌱 veganistische optie

Deeg:

| | | | |
|--------|-----------------------------------|---------|-------------------------|
| 225 gr | manitobameel (of gewone bloem) | 225 ml | warm water |
| | | ½ eetl. | extra vergine olijfolie |
| 100 gr | volkorenmeel | | zout |
| 5 gr | grano duro-meel | | snufje suiker |
| 15 gr | verse biergist | | |

Spinazievulling:

| | | |
|---------|---|--------------|
| 500 gr | spinazie, gekookt | zout |
| 2 eetl. | extra vergine olijfolie | zwarte peper |
| 2 | teentjes knoflook | |
| 200 gr | halfharde kaas, in plakjes geschaafd (of romige tofoe) | |

Meng de verschillende soorten meel en de biergist en maak een kuiltje in het midden. Meng in een andere kom de rest van de ingrediënten. Schenk het natte mengsel in het kuiltje en meng alles met je handen tot deeg. Kneed het daarna met een golfbeweging, zodat er lucht in komt. Als het deeg glad is (na circa 1 minuut kneden), wikkel het dan in plasticfolie en zet het 35 minuten op een warme plek. Bestuif daarna de deegbal met bloem en trek kleine stukjes van het deeg van de ene naar de andere kant van de kom, zodat de bloem in het deeg wordt opgenomen. Als je een hele draai hebt gemaakt, herhaal dit dan twee keer met nog meer bloem. Wikkel het deeg daarna weer in plasticfolie en laat het nog 35 minuten rusten.

Zet een ronde platte koekenpan met een doorsnede van 31 cm met dikke bodem op matig vuur. Bedek de bodem van de pan met een cirkel bakpapier zo groot als de pan.

Leg het deeg intussen op een met bloem bestoven werkvlak. Rol het uit tot een schijf van dezelfde afmetingen als de pan. Leg de deegschijf in de hete pan, prik er met een vork gaatjes in en bak de schijf tot de onderkant lichtbruin is. Keer het deeg voorzichtig en bak de andere kant. Keer het nog een paar keer tot het brood echt gaar is.

Bak in een hapjespan de spinazie samen met de knoflook en zout en peper 2 minuten in de olijfolie en zet hem dan opzij.

Pak het brood en snijd het met een kartelmes in 8 punten. Snijd de punten open, vul ze met spinazie en de plakken kaas en besprenkel ze met olijfolie.

