

INHOUD



Inleiding	6
Gedroogde pasta	11
Verse pasta	26
Keukengerei	32
Pasta koken en serveren	36
Pasta maken	42
De provisiekast	54
Pastarecepten	64
Bouillons en soepen	67
Tomatensauzen	85
Roomsauzen	99
Vis en schaaldieren	113
Vlees en gevogelte	135
Groenten en vegetarische gerechten	155
Pasta uit de oven	177
Gevulde pasta	201
Vers en gezond	225
Pastasalades	241
Register	252



Gedroogde pasta

De vele honderden soorten gedroogde pasta worden verdeeld in verschillende categorieën. Lange, korte en platte vormen komen het meest voor. Er zijn ook gevulde soorten en soorten die gevuld kunnen worden, en hele kleine figuurtjes voor in de soep. Daarbij zijn ook enkele minder bekende regionale vormen en de ongewone decoratieve designvormen.

Koop alleen gedroogde pasta die van 100% durum tarwe gemaakt is. Als u pasta bewaart in voorraadpotten, moet u de oude pasta opmaken voordat u de nieuwe in de pot doet. Het is mogelijk dat oudere pasta een langere kooktijd nodig heeft dan nieuwere. Bovendien hebben verschillende merken in dezelfde vorm niet per se dezelfde kooktijd.

LANGE PASTA / PASTA LUNGA

Gedroogde lange pasta in de vorm van spaghetti is waarschijnlijk de allerbekendste pastasoort. Het was in elk geval een van de eerste variëteiten die door Italië werden geëxporteerd. Spaghetti wordt nog steeds

heel vaak gebruikt, maar er zijn tegenwoordig allerlei soorten lange pasta die er net zo goed uitzien en net zo lekker zijn. Er zijn geen vaste regels als het gaat om de combinatie van pasta en saus, dus kunt u met allerlei variaties experimenteren om

het koken nog leuker te maken. Houd daarbij wel in gedachten dat lange pasta het best geserveerd kan worden met een dunne, maar 'strokerige' saus of een zachte, dikke saus. Als de saus te dun en te waterig is, zal hij van de lange slierten aflopen; als hij te grof of te dik is, zal hij naar de bodem van de schaal zakken en zult u een schaal vol sausbrokjes overhouden zonder pasta om erbij te eten. Strokerige sauzen gemaakt van olijfolie, boter, room, eieren, geraspte kaas en fijngehakte verse kruiden passen goed bij lange pasta. Als u groenten, vlees of vis aan een zachte, dikke saus toevoegt, moet u ze heel klein snijden.

Lange pasta bestaat in verschillende lengten, maar is gemiddeld 30 cm lang. In speciaalzaken zult u misschien gedroogde pasta aantreffen die veel langer is, maar deze soort is lastig te koken en te eten en dat is vaak niet de moeite waard. De breedte van lange pasta varieert ook: de slierten kunnen plat, hol, rond of vierkant zijn. Er zijn ook soorten waarvan de slierten zijn opgerold tot een nestje.

De meeste lange soorten zijn alleen van durum tarwe gemaakt: die met ei zijn heel kwetsbaar en daarom verpakt in nestjes of samengeperst in golfjes. Dunne lange pasta, zoals spaghetti, is veel te fijn om met ei te maken, maar er is een korte variant uit Emilia-Romagna verkrijgbaar die *capricciosa all'uovo* wordt genoemd.

Bavette

Deze lange pastasoort is overal in Italië bekend, maar wordt het meest gegeten in het zuiden. De pasta is smal en plat, zoals tagliatelle, maar dan dunner. Sommige Zuid-Italianen gebruiken daarom ook wel de benaming *bavette* als ze *tagliatelle* bedoelen. *Bavettine* is kleinere *bavette*. Beide soorten zijn ook verkrijgbaar in de *all'uovo*-variant.



Bavette



Bucatini



Capelli d'angelo



Capellini

Capellini a nidi

Bucatini

Bucatini lijkt op spaghetti, maar is wat grover. De slierten zijn hol (buco betekent 'hol'), net als harde, onbuigbare limonaderietjes. Deze soort pasta is vooral bekend dankzij het Romeinse gerecht *Bucatini all'Amatriciana*, met een saus van tomaten, spek en paprika, en op Sicilië wordt hij traditioneel geserveerd met een saus van verse sardines. Bucatoni is een dikkere variant. Perciatelli is een andere naam voor bucatini.

Capelli d'angelo

Dit betekent 'engelenhaar' – een bijzondere benaming voor een zeer dunne pasta. De pasta wordt gebruikt in bouillon en soep en is heel populair bij kinderen. U kunt hem vinden in nestvorm onder de naam *capelli d'angelo a nidi*. De nestjes zijn heel gemakkelijk te verwerken en te koken. Eén nestje per persoon is meestal voldoende. *Capellini* en *capel venere* zijn vergelijkbaar met *capelli d'angelo*.

Chitarra

Deze pastasoort, ook bekend onder de naam *spaghetti alla chitarra*, wordt gesneden op een speciaal houten frame waarop draden zijn gespannen als gitaarsnaren (*chitarra* is Italiaans voor gitaar). De pasta is daarom meer vierkant dan rond, maar kan gebruikt worden als alternatief voor spaghetti.

Fusilli

Deze spaghetti-slierten lijken op uitgerekte kurkentrekkers. U treft ze ook aan onder de naam *fusilli lunghi* of *fusilli col buco*, om ze te onderscheiden van de bekendere korte fusilli en eliche. Fusilli wordt vaak gegeten met een tomatensaus.

Lasagnette

Deze platte pasta lijkt op tagliatelle, maar de slierten zijn wat breder. Er zijn verschillende soorten, maar de meeste hebben golvende randen. *Reginette* is vergelijkbaar. U kunt lasagnette gebruiken in plaats van andere lintmacaroni.

Linguine

Dit betekent 'tongetjes' in het Italiaans. Het is de benaming voor een hele dunne spaghetti-achtige pasta met afgeplatte randen. U kunt ook *linguinette* en *lingue di passera*

('spreuwentongen') tegenkomen, die nog smaller zijn. Volkorenlinguine bestaat ook. Alle soorten zijn lekker met eenvoudige sauzen op basis van olijfolie of met de gladde tomatensauzen uit Zuid-Italië.

Maccheroni

Een heel bekende pastavorm, waar onze 'macaroni' van af is geleid. In Italië wordt een lange, dikke, buisvormige soort bedoeld, die met allerlei sauzen samengaat. In sommige

streken wordt de naam *maccheroni* zelfs gebruikt als synoniem van pasta. *Maccheroncini* is gewoon de naam voor heel dunne lange pasta. *Maccheroni* is er in verschillende lengten en dikten, met rechte of gebogen uiteinden, in de gewone versie, met ei of van volkorenmeel. Er bestaat zelfs een vierkante *chitarraversie*, die uit de Abruzzen komt en daar *maccheroni alla chitarra* genoemd wordt, of ook wel *tonnarelli*. *Maccheroni* is heel gemakkelijk, want hij past bij heel veel verschillende sauzen.

*Spaghetti alla chitarra**Fusilli lunghi**Lasagnette reginette**Lasagnette tripolini**Linguinette**Linguine**Maccheroncini**Maccheroni*

Spaghetti alla Puttanesca

Spaghetti met tomaten, ansjovis, olijven en kappertjes

Deze klassieke saus uit Campania in het zuiden heeft een krachtige smaak. *Alla puttanesca* betekent 'op de manier van de hoeren'.

INGREDIËNTEN

- 2 el olijfolie
- 1 kleine ui, fijngehakt
- 1 knoflookteen, fijngehakt
- 4 ansjovissen uit blik, uitgelekt
- 50 g zwarte olijven zonder pit, in stukjes
- 1 el kappertjes
- 400 g pomodori uit blik, in stukjes
- 45 ml water
- 1 el verse gladde peterselie, gehakt
- 350 g verse of gedroogde spaghetti
- zout en gemalen zwarte peper

Voor 4 personen



Verhit de olie in een middelgrote steelpan en doe er de ui, het knoflook en de uitgelekte ansjovissen in. Bak ze, al roerend, op een laag vuur 5-7 minuten of tot de ansjovissen veranderen in een zachte pasta. Voeg de zwarte olijven en kappertjes toe en roerbak ongeveer een minuut.

2 Voeg de tomaten, het water, de helft van de peterselie, en zout en peper naar smaak toe. Roer goed en breng aan de kook. Draai het vuur laag en leg een deksel op de pan. Laat 30 minuten zachtjes koken onder af en toe roeren. Kook intussen de pasta.

3 Giet de pasta af en doe hem in een voorverwarmede schaal. Breng de saus op smaak, giet hem over de pasta en meng goed. Dien het gerecht direct op, bestrooid met de resterende peterselie.

TIP VAN DE KOK

Gebruik glanzende zwarte olijven van goede kwaliteit, bijvoorbeeld Gaeta-olijven uit Ligurië.

Bucatini all'Amatriciana

Bucatini met tomaten- en chilipepersaus

Amatriciana is een klassieke tomatensaus, genoemd naar de plaats Amatrice in de Sabine-heuvels in Lazio. Als u een bezoek brengt aan Rome, zult u hem in veel restaurants op de kaart tegenkomen, geserveerd met bucatini of spaghetti.

INGREDIËNTEN

- 1 el olijfolie
- 1 kleine ui, fijngehakt
- 115 g gerookte pancetta of gerookt ontbijtspek, in blokjes
- 1 verse rode chilipeper, zonder zaad en in dunne reepjes gesneden
- 400 g pomodori uit blik, in stukjes
- 30-45 ml droge witte wijn of water
- 350 g gedroogde bucatini
- 2-3 el versgeraspte Pecorino, en wat extra bij het serveren (naar keuze)
- zout en gemalen zwarte peper

Voor 4 personen



Verhit de olie in een middelgrote steelpan en bak al roerend de ui, pancetta en chilipeper 5-7 minuten op een laag vuur. Voeg de tomaten en de wijn of het water toe, met zout en peper naar smaak. Breng al roerend aan de kook, leg een deksel op de pan en laat 15-20 minuten zachtjes koken, onder af en toe roeren. Als de saus te droog is, roert u er een beetje kookwater van de pasta door.

2 Kook ondertussen de pasta in een pan kokend water met zout.



3 Giet de pasta af en doe hem in een voorverwarmede schaal. Breng de saus op smaak, giet hem over de pasta en strooi er de geraspte Parmezaanse kaas over. Meng goed en dien direct op, desgewenst met extra geraspte kaas.

TIP VAN DE KOK

Pas altijd goed op met chilipepers. Ze bevatten een stof die de gevoelige huid irriteert. Daarom is het geen slecht idee om rubberhandschoenen te dragen.



Fusilli di Bosco

Fusilli met wilde paddestoelen

Een heel romig gerecht met een intense smaak en heel veel knoflook. Een ideaal hoofdgerecht voor vegetariërs, vooral als het gecombineerd wordt met een knapperige groene salade.

INGREDIËNTEN

$\frac{1}{2}$ potje van 275 gram wilde paddestoelen in olijfolie

25 g boter

225 g verse wilde paddestoelen, zonodig in stukken gesneden

1 tl fijngehakte verse tijm

1 tl fijngehakte verse majoraan of oregano, plus extra kruiden bij het serveren

4 tenen knoflook uit de knijper

350 g verse of gedroogde fusilli

200 ml panna da cucina of kookroom

zout en gemalen zwarte peper

Voor 4 personen

Giet ± 15 ml olie van de paddestoelen in een middelgrote steelpan. Snijd of hak de paddestoelen uit de pot in kleinere stukken als ze erg groot zijn.



2 Doe de boter bij de olie in de pan en zet hem op middelhoog vuur tot het vet begint te bruisen. Voeg alle paddestoelen toe, ook de verse, evenals de gehakte kruiden en het knoflook. Breng op smaak. Laat op middelhoog vuur zachtjes bakken onder regelmatig roeren: 10 minuten, of tot de paddestoelen zacht zijn. Kook intussen de pasta in kokend water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking.



3 Zet het vuur hoger zodra de paddestoelen klaar zijn en roer met een houten lepel om overtollig vocht te laten verdampen. Giet de room erbij en breng alles al roerend aan de kook, proef en voeg zo nodig zout en peper toe.



4 Giet de pasta af en doe hem in een voorverwarmde schaal. Giet de saus over de pasta en meng alles goed. Dien het gerecht direct op, bestrooid met extra verse kruidenblaadjes.

*Paglia e Fieno con Salsa di Gamberi e Vodka***Paglia e fieno met garnalen en wodka**

De combinatie van garnalen, wodka en pasta lijkt misschien wat ongebruikelijk, maar in Italië is dit gerecht een moderne klassieker geworden. Hier wordt de saus heel stijlvol opgediend met tweekleuren pasta, maar hij past ook heel goed bij korte pasta als penne, rigatoni en farfalle.

INGREDIËNTEN

- 2 el olijfolie
 - 1/2 grote ui, fijngehakt
 - 1 teen knoflook uit de knijper
 - 2 tl zongedroogdetomatenpasta
 - 200 ml panna da cucina of room
 - 350 g gedroogde paglia e fieno
 - 12 rauwe reuzengarnalen, gepeld en kleingesneden
 - 2 el wodka
 - zout en gemalen zwarte peper
- Voor 4 personen**

1 Verhit de olie in een middelgrote steelpan, voeg de ui en het knoflook toe en bak zachtjes, onder af en toe roeren, ongeveer 5 minuten tot alles zacht is.



2 Voeg de tomatenpasta toe en roer 1-2 minuten, giet er dan de room bij en breng al roerend aan de kook. Breng met zout en peper op smaak en laat de saus zachtjes borrelend koken tot hij dikker wordt. Haal de pan van het vuur.

3 Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Als hij bijna klaar is, doet u de garnalen en de wodka in de saus; roer snel 2-3 minuten boven middelhoog vuur; tot de garnalen roze worden.

4 Giet de pasta af en doe hem in een voorverwarmde schaal. Giet de saus erover en meng alles. Verdeel over voorverwarmde borden en dien direct op.

TIP VAN DE KOK

Dien deze saus direct op, anders worden de garnalen te lang verwarmd en daardoor taai. Zorg ervoor dat de pasta nog zo'n twee minuten moet koken voor u de garnalen aan de saus toevoegt.

*Penne, Panna e Salmone***Penne met room en gerookte zalm**

Deze moderne manier om pasta op te dienen is in heel Italië razend populair. De drie voornaamste ingrediënten combineren heel goed met elkaar en het gerecht is snel en gemakkelijk te maken.

INGREDIËNTEN

- 350 g gedroogde penne
 - 115 g dungsnesden gerookte zalm
 - 2-3 takjes verse tijm
 - 25 g boter
 - 150 ml extra dikke room
 - zout en gemalen zwarte peper
- Voor 4 personen**

1 Kook de pasta in een pan kokend water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking.



2 Knip ondertussen met een keukenschaar de gerookte zalm in dunne reepjes van ongeveer 5 mm breed. Trek de blaadjes van de takjes tijm.

3 Smelt de boter in een grote steelpan. Roer de room erdoor met ongeveer een kwart van de zalm en de tijmblaadjes en bestrooi met peper. Verwarm de saus 3-4 minuten zachtjes, onder voortdurend roeren, zonder hem te laten koken. Breng op smaak.



4 Giet de pasta af en doe hem bij de room-zalmsaus. Verdeel over vier voorverwarmde borden en leg de overgebleven zalm en tijm erbovenop. Dien direct op.

VARIATIE

Penne is bij deze saus gebruikelijk, maar hij past ook heel goed bij verse ravioli, gevuld met spinazie en ricotta.

