

VEGANISTA



LUNA TRAPANI

VEGANISTA

de Italiaanse plantaardige keukens

TERRA



BIETOLA ROSSA
0.50

INDIA
0.50

NO FARMACI TO
FORNARE

CACOLI
1.00

MELANZANA
NERA
1.00

PEPERONI
1.00

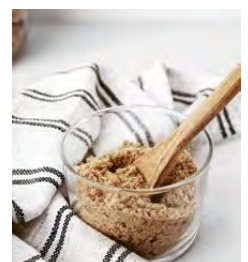
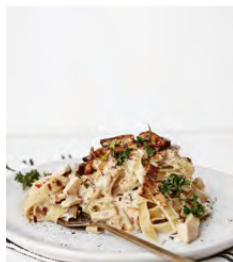
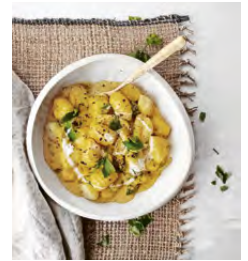
CUCURBITACCE
1.00

Qualità
Custo

Primi Frutti
ORIGINE ITALIA - SICILIA

ARLACREO
CASA S.M. LI LIBERI









Inhoud

INTRODUZIONE

Over mezelf	15
Over Spritz.....	16
Over dit boek.....	19
Tips.....	20

LA BASE

basisrecepten	25
---------------------	----

ANTIPASTI

voorgerechten	40
---------------------	----

PRIMI

pasta, risotto en soep.....	74
-----------------------------	----

SECONDI

hoofdgerechten	108
----------------------	-----

CONTORNI

bijgerechten	139
--------------------	-----

DOLCI

desserts	156
----------------	-----

Overzicht recepten.....	185
-------------------------	-----

Register.....	188
---------------	-----

Dankwoord.....	191
----------------	-----





Over dit boek

De recepten in dit boek zijn ingedeeld in hoofdstukken die gebaseerd zijn op de traditionele Italiaanse maaltijd. Maar je kunt naar eigen smaak gerechten combineren.

Het hoofdstuk La base bevat basisrecepten die je nodig hebt als onderdeel van een aantal gerechten in de diverse hoofdstukken. In het hoofdstuk Antipasti vind je voorgerechten, waarmee je de maaltijd natuurlijk kunt beginnen. Ze zijn ook heel geschikt als tussendoortje of als je weinig trek hebt.

Het hoofdstuk Primi bevat pasta's, risotto's en soepen. In deze gerechten kun je prima seizoensgebonden groenten verwerken. Wees niet bang om aan de pasta's je eigen draai te geven. Dat geldt overigens voor alle recepten in dit boek.

Het hoofdstuk Secondi bevat hoofdgerechten. Die kun je combineren met de Contorni, de bijgerechten. Bij enkele hoofdgerechten heb ik vermeld welke contorni er goed bij zouden passen. Maar laat je creativiteit de vrije loop en combineer naar hartenlust!

Het hoofdstuk Dolci is mijn lievelingshoofdstuk. Het biedt klassiekers en wat modernere zoetigheden om de maaltijd mee af te sluiten of zelfs de dag mee te beginnen, want zo gezond zijn mijn dolci.

Voor de meeste recepten is geen speciaal keukengerei nodig. Er zijn maar een paar wat moeilijkere recepten en voor een enkele moet je de avond van tevoren beginnen, maar je hoeft nooit uren in de keuken te staan.

RICOTTA AL LATTE DI MANDORLA

ricotta van amandelmelk



voor ca. 200 g



10 minuten + een nacht



supermakkelijk

Veganista

300 g amandelen
1 liter water
1 tl zout
80 ml citroensap

Doe de amandelen, het water en zout in een blender. Laat draaien tot een glad mengsel.

Giet het amandelmengsel in een stuk kaasdoek of een notenmelkzak, draai dicht en pers al het vocht eruit.

Giet de amandelmelk in een pan op matig-hoog vuur en breng de melk aan de kook.

Zet het vuur uit nadat de melk gekookt heeft. Doe het citroensap erbij, maar roer niet.

Laat het mengsel helemaal afkoelen.

Leg een stuk kaasdoek of een notenmelkzak over een zeef en zet deze op een kom. Giet de afgekoelde amandelmelk in het kaasdoek of de notenmelkzak en laat de melk een nacht in de koelkast uitlekken.

De volgende dag is een ricotta-achtige textuur ontstaan.

Gooi de vloeistof weg en schep de ricotta in een bakje.

Ik gebruik daarvoor een ricottakaasvorm.

Je kunt de ricotta in een luchtdicht afsluitbaar bakje een week in de koelkast bewaren.





basisrecepten

RICOTTA DI TOFU

ricotta van tofoe



voor ca. 200 g



10 minuten



supermakkelijk

*250 g stevige tofoe
2 el edelgistvlokken
1/2 tl zout*

Scheur de tofoe met je vingers in kleinere stukken.
Doe de tofoe met de edelgistvlokken en het zout in een blender of keukenmachine.
Laat draaien tot een gladde en romige substantie.
Misschien is het nodig de machine even te stoppen om de zijanten van de blender of keukenmachine schoon te schrapen.

Je kunt de ricotta van tofoe in een luchtdicht afsluitbaar bakje een week in de koelkast bewaren.

Veganista

basisrecepten

PARMIGIANO DI MANDORLE

amandelparmezään



voor ca. 100 g



10 minuten



supermakkelijk

Veganista

150 g geroosterde amandelen
30 g geroosterde pijnboompitten
60 g geroosterde pompoenpitten
4 el edelgistorokken
1 tl zout

Doe alle ingrediënten in een hogesnelheidsblender of keukenmachine.

Laat draaien en gebruik de pulsknop totdat zich een fijn kruim heeft gevormd.

Het mengsel moet heel erg lijken op geraspte Parmezaanse kaas.

Je kunt de amandelparmezään in een luchtdicht afsluitbaar bakje een maand in de koelkast bewaren.

TIP

Strooi over je pasta voor een kaasachtige smaak.





SUGO AL POMODORO

tomatensaus



voor ca. 1 kg



40 minuten



supermakkelijk

2 el olijfolie
1 grote ui, gesnipperd
4 grote knoflooktenen, gesnipperd
3 grote tomaten
450 g gepelde tomaten, uit blik,
met het sap
225 g passata (gezeefde tomaten),
uit blik of pak
12 g vers basilicum
1 tl zout
1 el agavesiroop
zwarte peper, naar smaak

Verhit een grote pan met de olijfolie op matig-hoog vuur. Doe daarin de ui en knoflook, als de olie heet is. Bak de ui en knoflook totdat ze glazig zijn en geur afgeven. Was intussen de tomaten en snijd deze in vieren. Doe deze samen met de gepelde tomaten, de passata, het basilicum, zout, de agavesiroop en zwarte peper bij het ui-knoflookmengsel. Breng aan de kook en zet het vuur lager. Laat 30 min. sudderen. Zet na 30 min. het vuur uit. Laat het mengsel een beetje afkoelen en meng met een handmixer tot een gladde saus.

Je kunt de tomatensaus in een luchtdicht afsluitbare bak of een glazen fles een week in de koelkast bewaren.

TIP

Je kunt de tomatensaus ook een maand in de vriezer bewaren.