

Filippo Rosato, Tim Barclay en Stefania Evangelisti



VEGAN PIZZA

HEERLIJKE PLANTAARDIGE PIZZA'S OM THUIS TE MAKEN



citrus



VEGAN PIZZA

HEERLIJKE PLANTAARDIGE PIZZA'S OM THUIS TE MAKEN

Filippo Rosato, Tim Barclay en Stefania Evangelisti

citrus

Voor Leonardo en de volgende generaties die vanaf hun vroege jeugd kunnen leren om de planeet en de dieren lief te hebben en te respecteren. Om mensen te leren en te inspireren om plantaardig te eten, voor de dieren, voor het milieu en voor hun gezondheid. Om de wereld een mooiere plek te maken, voor iedereen.

Citrus 2020

Voor het Nederlandse taalgebied:

@2020 Citrus, Postbus 43, 5600 AA Eindhoven

(email: info@citrus.nl)

Citrus is onderdeel van Uitgeverij Lectoris BV

@2020 Kyle Books, een imprint van Kyle Cathie Ltd.

Oorspronkelijke titel: Vegan Pizza

Vertaling: Mooncake, Amsterdam

ISBN 978-94-6226-361-1

NUR 440

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

citrus

Inhoud

Inleiding . . . 6

Materiaal . . . 8

1 Deeg . . . 10

2 Sauzen . . . 22

3 Kaas . . . 38

4 Toppings . . . 48

5 Dressings & Dips . . . 68

6 De Pizza's . . . 80

7 Pasta's . . . 122

8 Desserts . . . 132

Register . . . 142






HOOFDSTUK

1

DEEG



Een geweldige pizza begint met een goede bodem. Hoe vaak gebeurt het niet dat pizza-chefs opscheppen over hun geweldige pizza's, maar dat ze even vergeten waar het allemaal om gaat. Maar als je in Napels een pizzeria zou openen zonder geobsedeerd te zijn over je deeg, dan lachen ze je gewoon uit. Hier leggen we uit hoe het echt hoort: of je er nu voor kiest om je eigen zuurdesem deeg te maken, een snelle volkoren basisdeeg als je weinig tijd hebt of een glutenvrij deeg.

VOLKOREN DEEG

- NAPOLITAANSE STIJL -

Een traditionele Napolitaanse pizza heeft een dunne bodem en een luchtige, opgeblazen korst. Een combinatie die de pizza licht maakt met een zachte textuur. Bij Purezza mengen we '0' en '00' bloem met een volkoren tarwebloem om de pizza een rustieke en authentieke smaak te geven.



Dit deeg heeft 8 uur nodig om te rijpen, dus je kunt het de avond van tevoren maken als je het met de lunch nodig hebt, of in de ochtend als je het 's avonds wilt gebruiken.

Het is belangrijk om bloem te gebruiken met 11-12 g proteïne per 100 g om het deeg te kunnen laten gisten en rijpen in 8 uur. Deze informatie is terug te vinden op het etiket met voedingswaarden.

De ideale (kamer)temperatuur om deeg te laten gisten is 20-23 °C. Als de omgevingstemperatuur lager is dan kun je 0,6 g gist gebruiken in plaats van 0,5 g om het deeg nog steeds te laten rijpen binnen 8 uur.

Met dit recept maak je vier deegballen van 200g, die klaar zijn voor gebruik als het gerezen is. Je kunt ze echter ook maximaal een dag in de koelkast bewaren of maximaal een maand invriezen. Doe deegballen in de vriezer zodra je ze gemaakt hebt, nog voor het gisten. Als je ze wilt gebruiken, laat ze dan minimaal 12 uur ontdooien op kamertemperatuur.

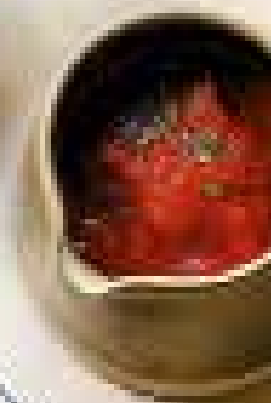




6



2



9



7

3





4

5

8

1





HOOFDSTUK

3

KAAS

Dit is waar de magie van het pionieren met planten werkelijk begint. Kaas, heerlijke kaas, maar dan van planten gemaakt. Deze recepten zijn het resultaat van jarenlang onderzoek doen en innoveren. We hebben hier het echt alles voor je, van klassieke mozzarella voor in een smeûige roomkaassaus, tot geraspte Parmezaanse kaas, en van scherpe gorgonzola of een milde ricotta tot de stevige zoute pecorino.

Dit hoofdstuk zal een wereld voor je doen opengaan. Al deze kaas is bedacht met de lekkerste pizza's in het achterhoofd, geniet er alsjeblieft van!

CASHEWMOZZARELLA



Soms kan het een uitdaging zijn om een goede plantaardige mozzarella te vinden die eenvoudig te maken is, zonder op zoek te hoeven gaan naar exotische ingrediënten. In dit recept gebruiken we maar 7 goed verkrijgbare ingrediënten!

In onze restaurants gebruiken we een ingewikkeld recept voor onze mozzarella, waardoor het helemaal vrij van allergenen is. Voor dit boek hebben we een vereenvoudigd recept gebruikt. Deze op cashewnoten gebaseerde mozzarella is heel snel klaar. Waar in veel recepten geweekte noten worden gebruikt, gebruiken we in dit recept geblancheerde cashewnoten zodat je de kaas meteen kunt maken en er dezelfde dag nog van kunt genieten.

VOOR 280 G

80 g geblancheerde cashewnoten
1 theelepel fijn roze Himalayazout
100 ml amandelmelk (met minstens
5% amandel)
1 eetlepel appelciderazijn
2 eetlepels edelgistvlokken
½ eetlepel tapiocameel
100 ml kokosolie

Doe alle ingrediënten in een blender en meng ze tot een glad mengsel, schraap de zijkanten van de mengbeker een paar keer schoon. Het moet echt een heel glad mengsel zijn, zonder klonten.

Leg een laag plasticfolie in een ondiep bakje en giet hier het mengsel in. Zet het bakje 1 uur in de koelkast tot de kaas stevig is. Als het is opgesteven is het klaar om te gebruiken.

De mozzarella is maximaal 3 dagen bruikbaar in een afgesloten bak in de koelkast. Snijd wat van de mozzarella en verdeel het over je pizza.

Zie blz. 42, nummer 1.

GERASPTE NOTENPARMEZAAN



Parmezaanse kaas is de meest geliefde kaas van Italië, maar het traditionele recept is niet eens vegetarisch, laat staan vegan. Gelukkig is het niet zo moeilijk om deze diepe, nootachtige smaak na te bootsen. Deze veelzijdige kaas geeft een extra smaakkick als je het over je pasta, lasagne en pizza strooit.

VOOR 250 G

50 g geblancheerde amandelen
50 g ongezouten cashewnoten
10 g edelgistvlokken
½ theelepel fijn roze Himalayazout

Voeg de ingrediënten toe aan een blender. Gebruik de pulse-stand en meng het mengsel in 2 of 3 keer tot een poederachtige consistentie die op Parmezaanse kaas lijkt. Kijk uit dat je het niet teveel mengt, dan kan het pasta worden.

Doe de Parmezaan in een kom en gebruik wanneer je het nodig hebt, op je pizza of pasta. Het blijft 3 dagen goed in een afgesloten bakje.

Zie blz. 42, nummer 2.

AMANDELGORGONZOLA



Gorgonzola komt uit het dorpje Gorgonzola, vlakbij Milaan. De belangrijkste kenmerken zijn de blauwgroene vlekken, de scherpe en zoute smaak en de kruimelige, maar zachte structuur. Het duurt normaal 4 maanden om de kaas te produceren, maar dit is een vegan recept, dat maar 4 minuten duurt om te bereiden en ongeveer 30 minuten om op te stijven!

VOOR 200 G

100 g geblancheerde amandelen
100 ml kokosolie zonder smaak
sap van een ½ citroen
½ theelepel fijn roze Himalayazout
1 teen knoflook, gepeld
75 ml amandelmelk (met minstens 5% amandel)
1 eetlepel appelciderazijn
een snuf spirulinapoeder

Doe alle ingrediënten, behalve de spirulina in een blender en meng het 2 minuten tot het glad is. Schraap de zijanten van de blender schoon indien nodig.

Leg een laag plasticfolie in een ondiep bakje en giet hier het mengsel in. Bestrooi met de spirulina en vouw het dan om (niet roeren) tot je een marmereffect hebt.

Zet het bakje minstens 30 minuten in de koelkast om op te laten stijven. Gebruik het dan op je pizza. De kaas blijft maximaal 3 dagen goed in de koelkast.

Zie blz. 43, nummer 3.



1

2

5



3

4

6





HOOFDSTUK

4

TOPPINGS

Deze toppings zijn ontworpen om perfect te passen bij de sauzen en kaassoorten die je gebruikt bij de pizza's in dit boek. Maar dat hoeft je er niet van te weerhouden om ze te maken zonder dat je ze op een pizza gaat gebruiken. Het zijn vaak namelijk ook hele lekker bijgerechten bij een hoofdgerecht tijdens een diner. Als wij een pizza-avondje organiseren, maken we altijd wat meer bijgerechten gebaseerd op deze toppings.

MELANZANE A FUNGHETTO



Dit is misschien wel het gerecht met de meest verwarrende naam uit de Italiaanse culinaire geschiedenis. *Melanzane a funghetto* betekent namelijk aubergine op z'n paddenstoels. Voor de duidelijkheid, er zit dus geen paddenstoel in dit gerecht, de naam wijst op de bereidingswijze. Je bakt en stooft de aubergine op dezelfde manier als waarop je paddenstoelen zou klaarmaken, zodat alle vocht verdampst is en de aubergines goudbruin zijn.

Dit gerecht is heel veelzijdig en goed om het hele jaar door bij de hand te hebben. In de winter is het lekker in een stevige stoofpot, terwijl je het in de zomer koud kunt gebruiken als bijgerecht of als antipasto. Heerlijk op pizza, heerlijk op pasta... heerlijk op alles eigenlijk!

VOOR 4 PIZZA'S

2 middelgrote aubergines
fijn roze Himalayazout
150 ml extra vergine olijfolie, plus
extra om in te bakken
2 tenen knoflook, fijngehakt
120 g grote tomaten, in stukjes van
1 cm gesneden
een paar blaadjes basilicum, gehakt of
in kleine stukjes gescheurd

Snij de aubergine in blokjes van 1 cm, doe de blokjes in een vergiet en bestrooi ze goed met flink wat zout. Het zout helpt de aubergine uit te drogen en het vocht eraan te onttrekken, laat de gezouten blokjes dus minstens 30 minuten staan.

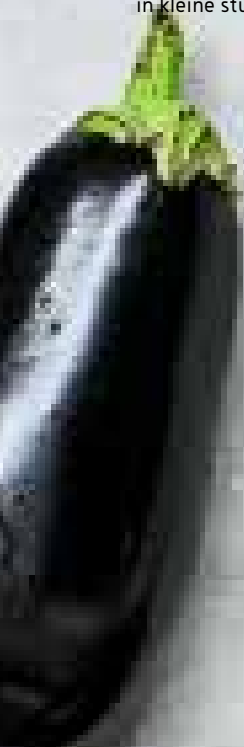
Leg een handvol van de blokjes aubergine op keukenpapier, pak ze er een beetje mee in en knijp alle vocht uit de blokjes. Doe de droge blokjes in een grote kom en herhaal dit met de rest van de aubergineblokjes.

Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur (we gaan niet frituren, maar er moet wel flink wat olie in de pan). Doe de aubergineblokjes in de pan en bak het tot knapperig en bruin aan de randjes, roer af en toe om. De aubergine moet nu zacht zijn, maar nog wel de vorm behouden. Leg de gebakken aubergine op een bakplaat met keukenpapier, om de overtollige olie op te vangen.

Verhit wat olijfolie in een andere grote pan op laag vuur en doe hier de knoflook in. Als de knoflook na 30 seconden net geur begint los te laten voeg je de tomaat en 5-6 blaadjes gehakte basilicum toe op hoog vuur. Roer het goed door en kook het tot de tomaat begint in te koken tot een stevige saus.

Doe de aubergine voorzichtig bij de tomatensaus, de aubergine is nu heel zacht, roer het dus door zonder de aubergine te beschadigen.

Roer uiteindelijk een snuf zout en wat extra basilicum door de saus en serveer.



GEKARAMELISEERDE UI

Gekarameliseerde ui is een van de meest veelzijdige pizzatoppings. De zoetheid gaat goed samen met andere toppings, vooral de bittere. En de ui past goed bij de uitgesproken smaak van radicchio, andijvie, cavolo nero en andere groene bladgroente.

GLUTEN
VRIJ

ZONDER
SOJA

ZONDER
NOTEN

VOOR 4 PIZZA'S

1 eetlepel zonnebloemolie
200 g rode ui, in dunne plakjes
een snuf fijn roze Himlayazout
2 eetlepels zachte bruine suiker
2 eetlepels balsamico-azijn

Verhit de zonnebloemolie op laag vuur. Doe de rode ui en zout erbij en kook dit 15 minuten, roer af en toe. Als de ui zacht en goudbruin is, roer je de suiker en azijn erdoor.

Laat dit 5-6 minuten koken op laag vuur, tot het plakkerig en gekarameliseerd is.



FUNGHI TRIFOLATI

Funghi trifolati (oftewel gesauteerde paddenstoelen in het Italiaans) betekent letterlijk getruffeerde paddenstoelen. Ze worden zo genoemd omdat de dungseden, gesauteerde paddenstoelen erg op truffels lijken. Dit is zonder twijfel de meest traditionele manier van paddenstoelen klaarmaken in Italië. *Funghi Trifolati* zit vol vitamine D, selenium en vezels en het is heerlijk op je pizza.



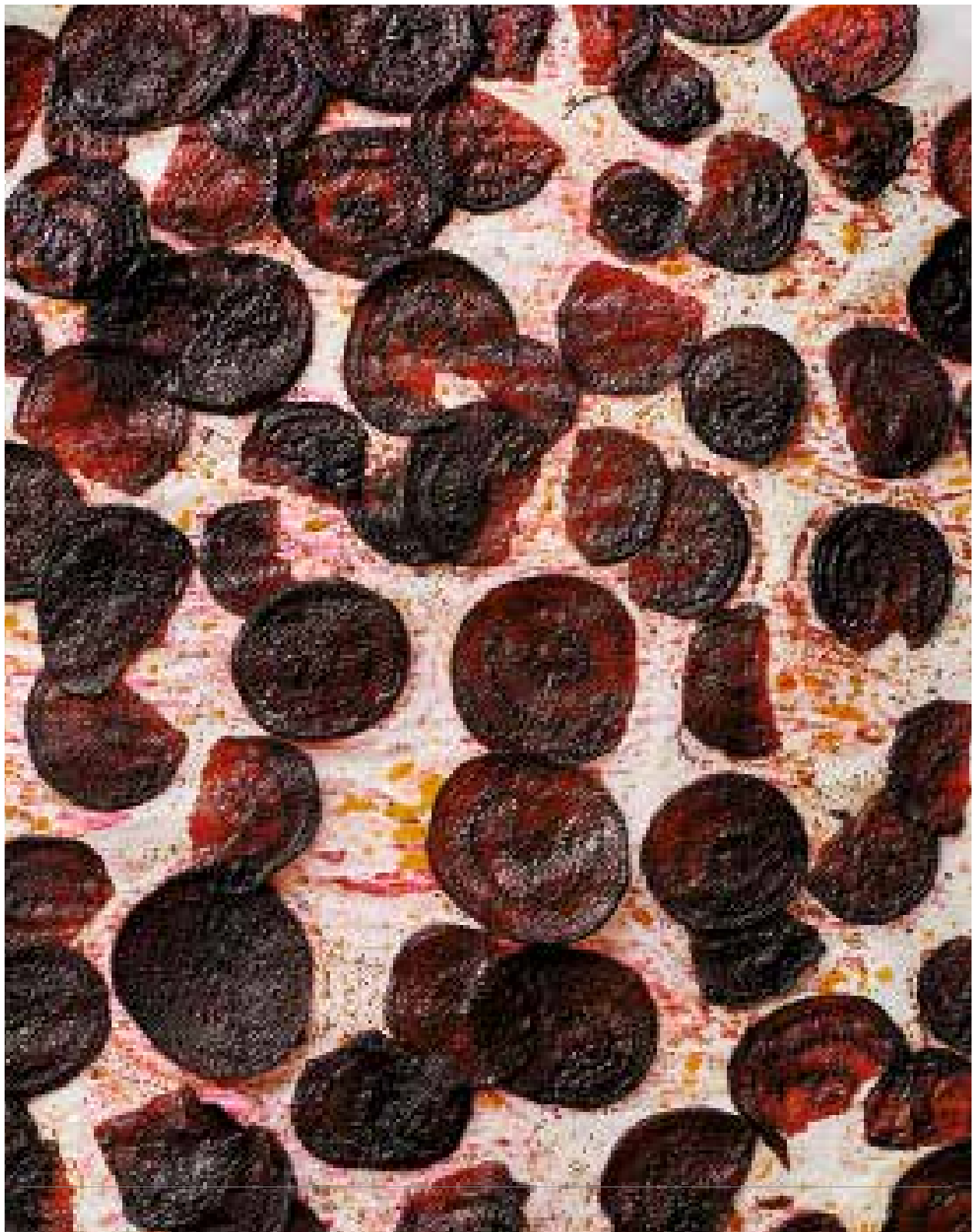
VOOR 4 PIZZA'S

2 eetlepels extra vergine olijfolie
2 tenen knoflook, fijngehakt
300 g gemengde paddenstoelen, in
dunne plakjes
1 eetlepel vegan witte wijn
een handvol verse peterselie, grof gehakt
1 theelepel fijn roze Himalayazout

Doe de olijfolie en knoflook in een pan en bak dit 30 seconden op laag vuur. Doe de paddenstoelen erbij en stoof ze 10 minuten, terwijl je de witte wijn toevoegt.

Als de paddenstoelen zacht zijn, voeg je de peterselie, zout en zwarte peper toe en roer je het even door.





GEROOKTE BIETENCARPACCIO

Carpaccio is een Venetiaans gerecht, traditioneel gemaakt met rund- of kalfsvlees en soms met vis. Wij hebben gekozen voor de prachtige rode biet, een superfood vol voedingswaarde. Het geeft een prachtige tint aan je pizza met de diep roodpaarse kleur. Het ziet er geweldig uit en smaakt ook geweldig!



VOOR 4 PIZZA'S

250 g rauwe rode biet
1 eetlepel zonnebloemolie
½ eetlepel extra vergine olijfolie
½ theelepel appeltiderazijn
1 theelepel gerookte paprika
¼ theelepel fijn roze Himalayazout
¼ theelepel versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Schil de bietjes, snijd ze in plakjes van 2 mm dik. Meng alle ingrediënten in een kom en doe de plakjes biet bij dit mengsel en schep voorzichtig door elkaar.

Leg de plakjes biet in een laag op de bakplaat, besprenkel met de marinade en dek het af met folie. Bak dit 30 minuten in de voorverwarmde oven, tot ze gaar en zacht zijn. Haal het uit de oven en laat de bietjes afkoelen voor je ze als carpaccio serveert.

GEROOSTERDE AARDAPPELTJES

- MET KNOFLOEK EN ROZEMARIJN -

'Aardappel op een pizza?' horen we je denken. Maar wacht, dit moet je echt proberen! We serveren al jaren een pizza met aardappel erop in ons restaurant, de 'couch potato'. *Pizza con patate* is trouwens een Italiaanse klassieker. Comfortfood ten top!



VOOR 4 PIZZA'S

1 eetlepel extra vergine olijfolie
1 teen knoflook, fijngehakt
1 takje rozemarijn
¼ theelepel fijn roze zeezout
¼ theelepel versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snijd de aardappels in plakjes van 2 mm en leg ze in een kom met koud water om verkleuren te voorkomen. Meng alle ingrediënten in een andere kom.

Giet de plakjes aardappel af, dep ze droog en voeg ze toe aan het knoflook-kruidentmengsel en roer door. Leg de plakjes aardappel in een laag op de met bakpapier beklede bakplaat, zonder overlappen.

Bak ze 15 minuten in de oven, tot de plakjes aardappel gaar zijn en goudbruin. Gooi het takje rozemarijn weg.







- Ontdek de perfecte pizzabodem (volkoren, zuurdesem of glutenvrij) en hoe je de beste pizza bakt in je eigen oven.
- Kies je favoriete saus: van de plantaardige variant op de klassieke San Marzano tomatensaus tot een frisse saus van groene asperges.
- Maak je eigen vegan kaas: van cashewmozzarella tot een pittige gorgonzola van amandel.
- Maak de pizza af met een verrukkelijke topping als bietencarpaccio, 'pancetta' van wortel of funghi trifolati.

Met dips & dressings voor bij je vegan pizza (ook heerlijk bij die knapperige korst!) en een mooie selectie van vegan variaties op de klassieke Italiaanse pastagerechten en desserts, zal dit boek een hele nieuwe wereld voor je openen.

Vegan pizza's: plantaardig en vol Italiaanse smaak!

citrus

