

# INHOUD

## INLEIDING

<i>Eenvoudig Italiaans</i> .....	6
<i>Zo maak je risotto</i> .....	8
<i>Tips en trucs</i> .....	10
<i>Handige keukenhulpjes</i> .....	11
<i>Pasta &amp; granen</i> .....	12
<i>Maak je eigen saus</i> .....	14

## SALADE

<i>Fregola met kikkererwtten &amp; mosselen</i> .....	18
<i>Octopus, aardappel, bleekselderij &amp; olijven</i> .....	20
<i>Panzanella met coquilles</i> .....	22
<i>Garnalen &amp; peulvruchten</i> .....	24
<i>Tonijnreepjes met veldsla</i> .....	26
<i>Spelt, gerst &amp; zeevruchten</i> .....	28
<i>Gemengde salade met kip</i> .....	30
<i>Kip &amp; artisjok</i> .....	32
<i>Gemengde salade met carpaccio</i> .....	34
<i>Siciliaanse caponata</i> .....	36
<i>Rijstsalade</i> .....	38
<i>Spelt, groentes &amp; linzen</i> .....	40
<i>Salade caprese</i> .....	42
<i>Peulvruchten &amp; kerstomaten</i> .....	44

## PASTA

<i>Spaghetti met knoflook, olie &amp; chilipeper</i> .....	48
<i>Spaghetti met tomaten &amp; basilicum</i> .....	50
<i>Linguine alla puttanesca</i> .....	52
<i>Bucatini all'amatriciana</i> .....	54
<i>Scialatielli met kaas &amp; zwarte peper</i> .....	56
<i>Spaghetti alla carbonara</i> .....	58
<i>Farfalle met groentes</i> .....	60
<i>Penne alla siciliana</i> .....	62
<i>Cortecce met tonijn</i> .....	64
<i>Orecchiette met broccoli</i> .....	66
<i>Pappardelle carbonara met asperges</i> .....	68



<i>Rigatoni alla norma</i> .....	<b>70</b>
<i>Trofie met pesto</i> .....	<b>72</b>

## **SOEP**

<i>Bonensoep</i> .....	<b>76</b>
<i>Klassieke minestrone</i> .....	<b>78</b>
<i>Minestrone met aardperen</i> .....	<b>80</b>
<i>Ribollita</i> .....	<b>82</b>
<i>Groentesoep met gort</i> .....	<b>84</b>
<i>Minestra met gort, pompoen &amp; spek</i> .....	<b>86</b>
<i>Peulvruchtensoep</i> .....	<b>88</b>
<i>Spinazie-linzensoep</i> .....	<b>90</b>
<i>Kikkererwtensoepe met tamme kastanjes</i> .....	<b>92</b>
<i>Paddenstoelensoep</i> .....	<b>94</b>
<i>Paddenstoelen-kikkererwtensoepe</i> .....	<b>96</b>
<i>Zeevruchtensoep met spelt</i> .....	<b>98</b>
<i>Inkvissoep met regenboogsnijbiet</i> .....	<b>100</b>
<i>Mosselsoep met venusschelpjes</i> .....	<b>102</b>
<i>Minestra met bladgroentes en mosselen</i> .....	<b>104</b>

## **RISOTTO & COUSCOUS**

<i>Klassieke risotto</i> .....	<b>108</b>
<i>Risotto met eekhoortjesbrood</i> .....	<b>110</b>
<i>Paddenstoelenrisotto met barolo</i> .....	<b>112</b>
<i>Pompoenrisotto met gorgonzola</i> .....	<b>114</b>
<i>Aspergerisotto</i> .....	<b>116</b>
<i>Risi e bisi</i> .....	<b>118</b>
<i>Zeevruchtenrisotto</i> .....	<b>120</b>
<i>Citroenrisotto met garnalen</i> .....	<b>122</b>
<i>Risotto alla milanese</i> .....	<b>124</b>
<i>Siciliaanse couscous</i> .....	<b>126</b>
<i>Couscous met kip en linzen</i> .....	<b>128</b>
<i>Pompoencouscous met kikkererwteten</i> .....	<b>130</b>
<i>Parelcouscous met groentes</i> .....	<b>132</b>

## **STOOPPOTJES**

<i>Stoofpotje met zeeduivel</i> .....	<b>136</b>
<i>Cacciucco (visstoof)</i> .....	<b>138</b>
<i>Tonijn met broccoli</i> .....	<b>140</b>
<i>Inkvisstoof</i> .....	<b>142</b>
<i>Paprikastoof met kip</i> .....	<b>144</b>
<i>Kipstoofpotje met erwetjes</i> .....	<b>146</b>
<i>Kalfsstoof</i> .....	<b>148</b>
<i>Kalfsstoof met groente</i> .....	<b>150</b>
<i>Kalfsstoof met aardappel</i> .....	<b>152</b>
<i>Runderstoof met asperges en lente-ui</i> .....	<b>154</b>
<i>Rundvlees in rode wijn</i> .....	<b>156</b>
<i>Ossobuco alla milanese</i> .....	<b>158</b>
<i>Stoof met konijn &amp; radicchio</i> .....	<b>160</b>
<i>ÿagersstoof met konijn</i> .....	<b>162</b>
<i>Gestoofde varkensfilet met olijven</i> .....	<b>164</b>

## **DOLCI**

<i>Macedonia</i> .....	<b>168</b>
<i>Panna cotta met bosvruchtensaus</i> .....	<b>170</b>
<i>Klassieke tiramisu</i> .....	<b>172</b>
<i>Tiramisu met zomerfruit</i> .....	<b>174</b>
<i>Frambozentiramisu met pistachenoten</i> .....	<b>176</b>
<i>Kaki met yoghurtricotta</i> .....	<b>178</b>
<i>Chocolademousse met frambozen</i> .....	<b>180</b>
<i>Granita van pure chocolade</i> .....	<b>182</b>
<i>Gebakken appels met noten</i> .....	<b>184</b>
<i>Peer met chocolade &amp; pistachenoten</i> .....	<b>186</b>
<i>Kersenkrumeltaartje</i> .....	<b>188</b>

<b>REGISTER</b> .....	<b>190</b>
-----------------------	------------

## RIJSTSALADE

38

*voor 2*

100 g erwtjes uit de vriezer  
130 g arboriorijst  
150 g mini-mozzarella  
150 g tonijn in olie uit blik, uitgelekt, in vlokken verdeeld  
100 g rode paprika, in blokjes  
100 g tomaat, fijngesneden  
30 g gemengde olijven, pit verwijderd  
3 eetlepels extra vergine olijfolie  
sap van 1 citroen  
zout en peper



voorbereiding:  
15 minuten  
bereiding:  
20 minuten



39

### *werkwijze*

Kook de erwten volgens de aanwijzingen op de verpakking en zet weg. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen door onder de koude kraan af te spoelen en schep in een schaal. Doe de mozzarella, tonijn, paprika, tomaat, erwten en olijven erbij en meng door elkaar. Besprenkel met olie en citroensap en breng op smaak met zout en peper.

## LINGUINE ALLA PUTTANESCA

52



*voor 2*

- 180 g linguine
- 2 eetlepels extra vergine olijfolie
- 1 teen knoflook, gepeld
- 1 kleine rode chilipeper, fijngesneden
- 250 g pruimtomen uit blik, fijngesneden
- 1 eetlepel kleine kappertjes, afgespoeld, uitgelekt
- 50 g zwarte olijven
- handje peterselie, grofgesneden
- zout en peper

voorbereiding:  
5 minuten  
bereiding:  
15 minuten



53

### *werkwijze*

Kook de pasta al dente (zie tips op blz. 10). Verhit intussen de olie in een koekenpan en fruit de knoflook en chilipeper 2 minuten. Voeg de tomaten, kappertjes en olijven toe en laat 10 minuten koken. Verwijder de knoflook uit de pan en voeg zout en peper toe. Giet de pasta af, voeg toe aan de saus en schep 1 minuut door elkaar. Bestrooi met de peterselie.

## KLASSIEKE MINESTRONE

78



*voor 2*

60 g gedroogde borlottibonen (of 180 g gekookte)  
2 eetlepels olijfolie  
1 ui, fijngesneden  
100 g wortel, fijngesneden  
4 eetlepels passata

125 g pompoen, in blokjes van 1 cm  
100 g aardappel, in blokjes van 1 cm  
1 kleine bloemkool, in kleine roosjes  
100 g courgette, in halve maantjes  
zout en peper

voorbereiding:  
5 minuten  
bereiding:  
55 minuten



79

### *werkwijze*

Gebruik je gedroogde bonen? Kook deze dan volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en zet weg. Verhit de olie in een pan en fruit de ui in 7-8 minuten, samen met de wortel en passata, terwijl je af en toe roert. Voeg de pompoen en 500 ml kokend water toe en laat 10 minuten koken. Doe de aardappel en bloemkool erbij en laat nog 15 minuten koken. Meng de courgette en bonen erdoor, leg het deksel op de pan en kook 20 minuten op middellaag vuur. Breng op smaak met zout en peper.



## ASPERGERISOTTO

116



*voor 2*

40 g roomboter  
1 sjalot, gesnipperd  
180 g carnaroli- of arboriorijst  
600 g groentebouillon, kokendheet  
250 g groene asperges, fijngesneden maar puntjes heel gelaten  
60 g Parmezaanse kaas, geraspt  
zout en peper

*voorbereiding:  
5 minuten  
bereiding:  
20 minuten*



117

### *werkwijze*

Verhit 20 g boter in een pan en fruit de sjalot 5 minuten. Roer de rijst erdoor en laat 5 minuten roosteren. Schep een soeplepel van de bouillon in de pan, doe de asperges erbij en laat koken tot de bouillon is geabsorbeerd. Voeg een volgende soeplepel bouillon toe en herhaal deze stap tot de rijst gaar en romig is. Draai het vuur uit, roer de kaas en rest van de boter erdoor, leg het deksel op de pan en laat 5 minuten rusten. Breng op smaak met zout en peper en dien op.