

Veganissima



Luna Trapani

Veganissima



75 vegan recepten
uit de regionale keukens van Italië

TERRA

Inhoud

PIACERE, LUNA	9	Minestrone alla genovese	47	MIDDEN-ITALIË	72	Gnocchi alla romana	110
INLEIDING	10	<i>Minestrone uit Genua</i>		Antipasti		<i>Romeinse griesmeelgnocchi met kaas</i>	
		Secondi		Insalata caprese	74	Gnudi ricotta e spinaci	113
NOORD-ITALIË	14	Stufato	50	<i>Tomaat-mozzarellasalade</i>		<i>Ricotta-spinazie-knoedels</i>	
Antipasti		<i>'Stoofvlees'</i>		Bruschette al tartufo	77	Minestra di cardi	114
Piadina romagnola	17	Contorni		<i>Bruschette met truffel</i>		<i>Kardoensoep</i>	
<i>Platbrood uit Emilia-Romagna</i>		Bisi in teccia	53	Olive marinate al pesto	78	Ribollita	119
		<i>Erwtjes, spek en ui</i>		<i>In pesto gemarineerde olijven</i>		<i>Toscaanse soep</i>	
Primi		Polenta	54	Olive all'ascolana	81	Secondi	
Trenette al pesto	18	<i>Polenta met knoflook en kruiden</i>		<i>Gevulde olijven</i>		Crespelle alla fiorentina	120
<i>Pasta uit Genua met pesto, aardappels en sperziebonen</i>		Condimenti		Carciofi alla romana	82	<i>Gevulde flensjes</i>	
Pisarei e fasò	21	Mostarda	57	<i>Romeinse artisjokken</i>		Pinsa romana	123
<i>Pasta met bonen</i>		<i>Smaakmaker van gekonfijt fruit</i>		Suppli cacio e pepe	85	<i>Romeinse pizza</i>	
Pizzoccheri alla valtellinese	22	Dolci		<i>Romeinse rijstballetjes met kaas en peper</i>		Condimenti	
<i>Boekweitpasta met savooiekoel, aardappel en kaas</i>		Castagnaccio	60	Primi		Giardiniera	124
Pizzoccheri zucchini e speck	23	<i>Kastanjetaart</i>		Spaghetti aglio, olio e peperoncino	88	<i>Ingelegde groenten</i>	
<i>Boekweitpasta met courgette en speck</i>		Tiramisù al pistacchio	63	<i>Spaghetti met knoflook, olijfolie en chilipepers</i>		Dolci	
Pizzoccheri pomodoro e salvia	26	<i>Tiramisu met pistache</i>		Penne all'arrabbiata	91	Semifreddo	127
<i>Boekweitpasta met tomaten en salie</i>		Panettone	64	<i>Penne met pikante tomatensaus</i>		<i>Ijstaart</i>	
Ravioli di zucca e amaretti	29	<i>Italiaans kerstgebak</i>		Spaghetti alla gricia	92	Torta della nonna	128
<i>Ravioli met pompoen en amaretti</i>		Strudel di mele	67	<i>Romeinse pasta met spek, kaas en peper</i>		<i>Grootmoeders taart</i>	
Fazzoletti di seta	30	<i>Apfelstrudel</i>		Pappardelle al ragù	95		
<i>Zakdoekjespasta</i>		Canestrelli	68	<i>Pappardelle met ragoutsaus</i>			
Gnocchi alla boscaiola e tartufo	33	<i>Bloemkoekjes</i>		Lasagne alla bolognese	96		
<i>Gnocchi met bospaddenstoelen en truffel</i>		Amaretti	71	<i>Lasagne met bolognesesaus</i>			
Gnocchi salsiccia e zucca	34	<i>Amandelkoekjes</i>		Ravioli e tortellini	99		
<i>Gnocchi met worst en pompoen</i>				<i>Gevulde pasta</i>			
Canederli	39			Tortellini funghi e noci	100		
<i>Knoedels</i>				<i>Tortellini met paddenstoel-walnootvulling</i>			
Risotto alla milanese	40			Ravioli melanzane e pomodori	105		
<i>Risotto met saffraan</i>				<i>Ravioli met auberginevulling en zoete tomatensaus</i>			
Risotto alla salsiccia e radicchio	43			Tortelloni porcini e tartufo	106		
<i>Risotto met worst en radicchio</i>				<i>Tortelloni met eekhoornjesbrood-truffelvulling</i>			
Risotto ai porri	44			Ravioli patate, mozzarella e speck	109		
<i>Risotto met prei</i>				<i>Ravioli met vulling van aardappels, mozzarella en speck</i>			



ZUID-ITALIË

Antipasti

Scacce ragusane

Siciliaans gevuld brood

Panzerotti pomodori e mozzarella

Panzerotti met tomaat-mozzarellavulling

Panzerotti ricotta e spinaci

Panzerotti met ricotta-spinazievulling

Panzerotti verdure grigliate e ricotta

Panzerotti met vulling van gegrilde groenten en ricotta

Arancini al ragù e zafferano

Rijstballetjes met ragout en saffraan

Fiori di zucca ripieni

Gevulde courgettebloemen

Primi

Orecchiette alle cime di rapa

'Oortjes'-pasta met raapstelen

Pasta al tonno

Pasta met tonijn

Cannelloni ricotta, limone e pomodoro cremoso

Cannelloni met citroenricotta en romige tomatensaus

Culurgiones

Aardappel-'ravioli' uit Sardinië

Fregola

Pasta uit Sardinië

Riso al pomodoro

Rijst met tomaten

Secondi

Friarielli e salsiccia

Raapstelen en worst

Pane frattau

Broodlasagne uit Sardinië

Pizza napoletana

De echte Napolitaanse pizza

130

Condimenti

Pesto di rucola

Rucolapesto

'Nduja

Pikante smeerbare 'salami' uit Calabrië

Marmellata di peperoncini

Chilipeperjam

Dolci

Babà napoletano al rum

Luchtig cakeje ondergedompeld in rum, uit Napels

Sfogliatelle

Citroengebakjes uit Napels

Crostata al cioccolato

Zanddeegtaart met chocolade

Seadas sarde

Bladerdeegravioli met kaas en 'honing' uit Sardinië

Cannoli siciliani

Siciliaanse opgerolde koekjes gevuld met ricotta

Taralli dolci

Zoete koekjes uit Puglia

Sorbetto all'arancia

Sinaasappelsorbet

Register

Dankwoord

162

165

168

171

172

175

176

179

180

183

186

191





Piacere, Luna

Misschien ken je me al van mijn vorige twee boeken, ons restaurant *Spritz* of via social media, maar voor wie me niet kent...

Piacere, Luna. Ik ben de dochter van een Italiaanse vader en een Belgische moeder. Ik ben 25 jaar en mijn passie is koken, zoals je wel kunt raden. Enkele jaren geleden ben ik meer veganistisch gaan eten en al mijn Italiaanse 'childhood favourites' gaan veganizen en nu ben ik de trotse eigenaar van *Spritz*, een vegan Italiaans restaurant in hartje Antwerpen, auteur en chef-kok van drie kookboeken en ik beheer ook een eigen blog en gebruik social media (waar je gratis veggie Italiaanse recepten vindt). Waarom ben ik vegan Italiaans gaan koken en is dat niet enorm moeilijk, zo vragen velen mij.

Wel, ik vond dat er iets ontbrak in de vegan foodie wereld. Alles was ongeveer hetzelfde – veel buddha bowls, avocado toasts – en er bestonden geen specifieke recepten van gerechten die ik voorheen at als non-vegan. Toen ben ik zelf aan de slag gegaan en ben me gaan verdiepen in de Italiaanse keuken. Tot mijn grote verrassing waren veel Italiaanse gerechten al vegan of vegetarisch en vegan Italiaans was beslist niet zo moeilijk. Met mijn recepten in dit boek wil ik laten zien dat vegan Italiaans lekker, simpel en makkelijk is te bereiden, voor wie dan ook.

Inleiding

Benvenuto! Dit is mijn derde kookboek en hierin neem ik je mee door heel Italië. Ik laat je verschillende gerechten ontdekken van Noord-, Midden- en Zuid-Italië. De recepten zijn traditioneel, met de betreffende regio verbonden en wat betreft ingrediënten en kooktechnieken sterk afhankelijk van de streek. Soms zijn ze wat gewaagder, en hier en daar vind je een minder traditioneel vleugje 'Luna' terug.

Na enkele jaren plantaardig Italiaans koken blijf ik er verstand van staan hoe ik steeds weer nieuwe recepten ontdek en bedenken. In dit boek laat ik jullie zien hoe makkelijk, divers en lekker Italiaans plantaardig eten kan zijn. Deze keer ben ik me echt gaan verdiepen in elke streek om het onderste uit de kan te halen. In dit boek maak je dus kennis met de ECHTE Italiaanse keuken, natuurlijk steeds in een plantaardig jasje.

Er zijn in Italië welgeteld twintig regio's/streken en allemaal hebben ze hun eigen karakteristieke keuken. Een paar voorbeelden hiervan zijn Piemonte, Toscana, Puglia en Sicilia. De regio's zijn ingedeeld in drie duidelijke hoofdstukken: Noord-Italië, Midden-Italië en Zuid-Italië. De recepten zijn per hoofdstuk gerangschikt volgens de traditionele volgorde van hoe Italianen eten. Eerst komen de antipasti (voorgerechten), dan de primi (pasta's, risotto's), de secondi (hoofdgerechten), de contorni (bijgerechten), de condimenti (smaakmakers) en de dolci (desserts). Bij elk recept vermeld ik natuurlijk de specifieke streek waaruit het gerecht afkomstig is.

Op het kaartje hiernaast zie je een aantal bekende ingrediënten per regio afgebeeld. In het noorden heb je Milaan, waar risotto de specialiteit is. Vanuit Milaan vertrekken we naar Bologna waar ragù alla bolognese is ontstaan. We gaan verder naar Florence, de stad van de bonen, en daarna naar Rome waar je op de hoek van elke straat bruschette vindt. We reizen verder naar Napels waar natuurlijk pizza op de eerste plaats staat. Dit zijn nog maar enkele gerechten uit deze steden en regio's, maar er is nog zo veel meer te ontdekken.



NOORD-ITALIË

Onder dit hoofdstuk vallen de regio's:

- Valle d'Aosta
- Piemonte
- Lombardia
- Trentino-Alto Adige
- Veneto
- Friuli
- Liguria
- Emilia-Romagna

De keuken van Noord-Italië wordt gekenmerkt door zijn eenvoud, met de nadruk op verse, hoogwaardige ingrediënten en traditionele kooktechnieken die van generatie op generatie zijn doorgegeven. Historisch gezien is Noord-Italië beïnvloed door verschillende naburige regio's en landen, waaronder Frankrijk, Oostenrijk, Zwitserland en Slovenië, die de culinaire tradities hebben gevormd. Denk hierbij maar aan de 'Apfelstrudel' die vanuit Oostenrijk zijn weg naar Italië heeft gevonden.

Een van de beroemdste ingrediënten uit Noord-Italië is Parmigiano Reggiano, een harde, gerijpte kaas uit de regio Emilia-Romagna. Deze kaas wordt vaak gebruikt in recepten voor bijvoorbeeld risotto, pasta en sauzen, en staat bekend om zijn uitgesproken smaak en kruimelige textuur. Hiervoor heb ik een vegan variant gevonden die je te allen tijde in mijn keuken zult aantreffen.

Een ander bekend ingrediënt is balsamicoazijn, afkomstig uit de omgeving van Modena en Reggio Emilia. Deze azijn wordt gebruikt in dressings, sauzen en marinades.

Polenta is in Noord-Italië een populair gerecht, vooral in Lombardia en Veneto. Het wordt gemaakt van gekookt maïsmeel en je kunt het serveren als een romige 'pap' of je kunt het laten afkoelen en stollen, waarna het in plakken wordt gesneden en gegrild of gebakken.

Polenta wordt vaak geserveerd met stevige stoofschotels. Noord-Italië staat bekend om het gebruik van verse seizoensgroenten en kruiden in de recepten. Lokale groenten zoals radicchio, artisjokken, asperges en pompoenen worden gebruikt in diverse gerechten, waaronder soepen, risotto's en salades. Verse kruiden, zoals rozemarijn, tijm en salie, worden vaak gebruikt om smaak te geven aan de gerechten.

Over het algemeen wordt de keuken van Noord-Italië gekenmerkt door eenvoudige maar smaakvolle gerechten, die de kwaliteit van lokale ingrediënten benadrukken: van romige risotto's tot stevige stoofschotels, van verse groenten tot heerlijke desserts zoals tiramisù en panettone.

MIDDEN-ITALIË

Onder dit hoofdstuk vallen de regio's:

- Toscana
- Le Marche
- Umbria
- Lazio
- Abruzzo

In Midden-Italië vind je diverse landschappen, waaronder vruchtbare valleien, ruige bergen en een prachtige kustlijn. Die elementen zorgen voor een breed scala aan ingrediënten die worden gebruikt in lokale recepten.

Historisch gezien is Midden-Italië een samensmelting van verschillende culturen en beschavingen, waaronder de Etrusken, de Romeinen en middeleeuwse koninkrijken, die allemaal hun stempel hebben gedrukt op het culinaire erfgoed van de regio. Lokale ingrediënten spelen een belangrijke rol in de traditionele gerechten van Midden-Italië, met de nadruk op verse, seizoensgebonden producten, eenvoudige kooktechnieken en robuuste smaken.

Een van de meest bekende ingrediënten uit Midden-Italië is extra vergine olijfolie, die wordt gebruikt in tal van recepten en wordt beschouwd als een hoofdbestanddeel van het mediterrane dieet. Olijfgaarden zijn er in overvloed in de regio, vooral in Toscana en Umbria, waar enkele van de beste olijfolies ter wereld worden geproduceerd. Andere lokale ingrediënten zijn peulvruchten, zoals linzen en kikkererwten, die vaak worden gebruikt in soepen, stoofschotels en salades.

Pasta is een hoofdbestanddeel van de Midden-Italiaanse keuken, met verschillende vormen en soorten pasta die in allerlei recepten worden gebruikt. Elke pasta heeft dan ook zo zijn eigen saus, techniek en smaak.

Peulvruchten worden veel gebruikt in de Midden-Italiaanse keuken, vaak langzaam gekookt met kruiden, groenten en olijfolie om stevige soepen en stoofschotels te maken. In Midden-Italië zijn dan ook heel veel recepten traditioneel al volledig plantaardig.

Naast de culinaire hoogstandjes is Midden-Italië ook beroemd om zijn wijnproductie, met regio's als Toscana, Umbria en Lazio die wijnen van hoge kwaliteit produceren, waaronder Chianti, Brunello di Montalcino en Montepulciano d'Abruzzo.

In één zin samengevat wordt Midden-Italië gekenmerkt door het gebruik van verse, lokale ingrediënten, eenvoudige kooktechnieken en rustieke smaken.



ZUID-ITALIË

Onder dit hoofdstuk vallen de regio's:

- Molise
- Campania
- Basilicata
- Puglia
- Calabria
- Sicilia
- Sardegna

Zuid-Italië staat bekend om zijn levendige en gevarieerde keuken, die is gevormd door het warme klimaat, de vruchtbare gronden en de nabijheid van de kust. De keuken van Zuid-Italië is diepgeworteld in de geschiedenis, met invloeden van de Oudgriekse, Romeinse, Arabische, Normandische en Spaanse culturen die een blijvende impact hebben op de regio.

Een van de kenmerken van de Zuid-Italiaanse keuken is het overvloedige gebruik van verse, seizoensgebonden ingrediënten. De regio staat bekend om zijn smaakvolle en zongerijpte producten, waaronder tomaten, aubergines, paprika's, courgettes, citrusvruchten en olijven. Deze ingrediënten worden op verschillende manieren gebruikt in lokale recepten, van sauzen tot stoofschotels, salades en bijgerechten.

Ook hier is pasta een hoofdbestanddeel, met verschillende vormen en soorten pasta die in allerlei recepten worden gebruikt.

Het gebruik van kruiden en specerijen is een ander kenmerk van de Zuid-Italiaanse keuken. Basilicum, oregano, peterselie en rozemarijn worden vaak gebruikt om gerechten meer diepte en aroma te geven. Chilipepers, knoflook en kappertjes voegen warmte en smaak toe, terwijl extra vergine olijfolie ook hier weer een hoofdbestanddeel is in veel recepten, en gebruikt wordt bij het koken en garneren, en in saladedressings.

Desserts spelen een belangrijke rol in de Zuid-Italiaanse keuken, met veel traditionele recepten. Cannolo bijvoorbeeld is een Siciliaans dessert dat bestaat uit een gebakken en opgerold koekje dat is gevuld met zoete ricotta, gekonfijt fruit en chocolade. Een perfect voorbeeld van de Arabische invloeden op Sicilië.

Kortom, de keuken van Zuid-Italië is geïnspireerd op de geschiedenis en culturele invloeden van vroeger.

NOORD-ITALIË



Piadina romagnola

Piadina romagnola is een platbrood dat al eeuwenlang deel uitmaakt van de keuken in de regio Emilia-Romagna. Dit platbrood wordt meestal gemaakt van water, bloem en zout, en wordt van oudsher gebakken op een hete bakplaat. Daarna wordt het gevuld met een verscheidenheid aan ingrediënten. De oorsprong van piadina romagnola is terug te voeren tot de Etruskische beschaving. In de loop van de tijd werd het recept van generatie op generatie doorgegeven en tegen de middeleeuwen was het een populair gerecht geworden in de hele regio. Tegenwoordig vind je piadina romagnola over heel Italië.

VOOR 8 PERSONEN

*600 g bloem type 00 + extra,
om te bestuiven*
8 g zout
1 tl baking soda
300 ml water
70 ml olijfolie

Meng in een kom de bloem, het zout en de baking soda.
Voeg geleidelijk het water en de olijfolie toe.
Kneed in 5 min. tot een homogene deegbal.
Wikkel in plasticfolie en laat 30 min. rusten.
Rol de deegbal na het rusten tot een worst en verdeel in 8 stukken.
Kneed elk stuk deeg totdat het weer een homogeen en glad balletje is.
Wikkel elk balletje in plasticfolie. Laat weer 30 min. rusten.
Bestuif na de laatste rustperiode je werkblad met bloem en rol de deegballetjes uit tot een ronde vorm van 2-3 mm dik.
Je kunt ze rustiek laten of met een ronde uitsteekvorm van 20-25 cm doorsnede tot perfecte schijven snijden.
Zet een grote koekenpan op hoog vuur.
Bak elk platbrood 2-3 min. aan elke zijde totdat ze licht verkleuren en goudbruin zijn.
Stapel de broden op elkaar zodat ze warm blijven.
Vul ze naar smaak met je lievelingsingrediënten.



Trenette al pesto

Trenette al pesto is een eenvoudig maar heerlijk gerecht, dat de frisse smaken van de regio Liguria laat zien. Trenette is een soort lange platte pasta die lijkt op fettuccine. De pasta wordt meestal geserveerd met pesto, aardappels en sperziebonen. Trenette zijn niet makkelijk te verkrijgen, maar gebruik gerust spaghetti of linguine. Die smaken minstens even lekker.

VOOR 4 PERSONEN

4 middelgrote vastkokende aardappels, geschild en in blokjes van 2 cm
200 g sperziebonen, topjes afgesneden en in tweeën gesneden
240 g trenette, linguine of spaghetti

PESTO

50 g verse basilicumblaadjes
+ extra, om te garneren
120 ml olijfolie
2 knoflookteentjes, gesnipperd
30 g pijnboompitten, geroosterd
25 g geraspte vegan parmezaan
+ extra, om te garneren
(zie tip hiernaast)

Doe voor de pesto alle ingrediënten in een vijzel of blender. Stamp/mix tot een homogene saus.
Breng een grote pan met gezouten water aan de kook en voeg de aardappels en boontjes toe. Laat 10 min. koken. Haal de aardappels en boontjes met een schuimschaaf uit het water en leg deze opzij.
Doe vervolgens de pasta in het water en kook totdat de pasta al dente is. Schep de pesto in een pan en verwarm deze op laag vuur.
Houd een kopje kookvocht achter voordat je de pasta afgiet.
Voeg de pasta toe aan de pan met pesto. Laat even warm worden en doe dan de gekookte aardappels en boontjes erbij, samen met wat van het kookvocht van de pasta.
Meng het geheel goed zodat alles met de saus is bedekt.
Serveer meteen met wat parmezaan en enkele basilicumblaadjes.

TIP

Naar mijn mening is gondino de beste vegan parmezaan die er te koop is. Deze kaas is een must in mijn keuken, zowel in *Spritz* als thuis. Perfect om zo te eten bij een kaasplankje of om te gebruiken in zowel warme als koude gerechten. Als je geen gondino kunt vinden of het niet wilt gebruiken, kun je de kaas vervangen door edelgist, maar die zal de smaak wel beïnvloeden. Deze topper koop je bij ons in de zaak, bij je lokale natuurwinkel of online: www.veggiedeli.nl



Pisarei e fasò

Bonen (fasò) hebben in Italië een lange geschiedenis. Ze waren voor vele beschavingen basisvoedsel vanwege hun voedingswaarde, betaalbaarheid en teeltgemak. In Emilia-Romagna worden voor pisarei e fasò verschillende soorten bonen gebruikt, zoals borlottibonen of cannellini bonen, afhankelijk van de plaatselijke beschikbaarheid en voorkeur.

De term pisarei verwijst naar de kleine deegballetjes (pasta) die in dit gerecht worden gebruikt.

Meestal worden ze gemaakt van een eenvoudig deeg (bloem en water), dat met de hand of met behulp van een machine in kleine stukjes wordt gerold. Het woord 'pisarei' is afkomstig uit het plaatselijke dialect, en zou verwijzen naar de handeling van het drukken of kneden van het deeg in kleine vormen. In dit gerecht gebruik ik kleine pasta die lijkt op 'gnocchi', maar gebruik gerust welke kleine pasta dan ook of maak die zelf.

VOOR 4 PERSONEN

4 el olijfolie

1 grote ui, in stukjes

*2 knoflookteentjes, gesnipperd
naaldjes van 1 takje verse
rozemarijn*

150 ml vegan witte wijn

*200-300 ml passata (tomaten-
saus)*

*400 g borlottibonen uit blik,
afgespoeld en uitgelekt*

zout en peper naar smaak

*400-500 g gnocchetti sardi-
pasta*

Breng voor de pasta een pan met gezouten water aan de kook.

Verwarm in een pan de olijfolie.

Voeg de ui en knoflook toe en fruit enkele min.

Voeg de rozemarijn toe en laat even meebakken.

Blus met de wijn en voeg de passata en bonen toe.

Breng op smaak met zout en peper, en laat 5-10 min. zachtjes pruttelen.

Kook de pasta al dente en voeg toe aan de saus.

Meng goed door elkaar en serveer.

Pizzoccheri alla valtellinese

Pizzoccheri worden gemaakt van boekweitmeel en tarwemeel, dat wordt uitgerold tot dunne vellen, daarna in brede stroken gesneden en gekookt. Deze pasta vindt zijn oorsprong in het Valtellinadal in de regio Lombardia. Pizzoccheri alla valtellinese worden vaak gegeten tijdens de wintermaanden, wanneer je behoefte hebt aan een warme en voedzame maaltijd om de kou te doorstaan.

VOOR 4 PERSONEN

400 g boekweitmeel + extra,
om te bestuiven
100 g bloem type 00 + extra,
om te bestuiven
285 ml water (ca. 50 °C)
200 g savooiekool, in reepjes
van 7 x 1 cm
240 g vastkokende aardappels,
in blokjes van 2 cm
80 g plantaardige boter
2 knoflookteentjes, gesnipperd
zout en peper
100 g cashewnoten
100 ml water
40 g geraspte vegan parmezaan
(zie tip op p. 18) + extra, om
te garneren

Meng voor de pizzoccheri in een kom het boekweitmeel en de bloem type 00. Giet geleidelijk het water erbij en kneed het deeg met de hand tot een homogene bal. Bestuif je werkvlak met wat bloem en kneed het deeg 5 min. met stevige hand. Dit is van cruciaal belang om het deeg te laten samenhangen. Vorm van het deeg opnieuw een bal, druk deze plat en rol met een deegroller uit tot een dikte van 2-3 mm. Snijd de overtollige randen eraf zodat je een mooie rechthoek krijgt. Je kunt het overtollige deeg bewaren en in soep gebruiken. Bestuif de rechthoek deeg met wat boekweitmeel en snijd het deeg in lange stroken van ca. 7 cm breed. Snijd deze stroken in de breedte in reepjes van 1 cm breed. Je kunt enkele stroken op elkaar leggen met wat meel ertussen om deze stap te versnellen. Breng een grote pan met gezouten water aan de kook. Kook de kool en aardappels gaar en schep ze met een schuimspaan uit het water. Zet opzij. Kook de pasta in hetzelfde water, maar kook de pizzoccheri in porties zodat ze niet aan elkaar gaan plakken. Haal ze met een schuimspaan uit het water, wanneer ze gaar zijn. Houd een kopje kookvocht achter. Doe de boter in een grote pan, samen met de knoflook, en zet op het vuur. Laat de boter lichtjes kleuren op laag vuur. Voeg de savooiekool en aardappels toe, en breng op smaak met zout en peper. Laat het geheel even bakken. Mix de cashewnoten met het water tot een glad mengsel. Voeg de pasta, wanneer deze gaar is, toe aan de pan met de kool en aardappels. Roer goed door elkaar en voeg de kaas en het cashewmengsel toe. Voeg ook een soeplepel kookvocht van de pasta toe en roer goed door. Serveer de pizzoccheri met wat parmezaan.

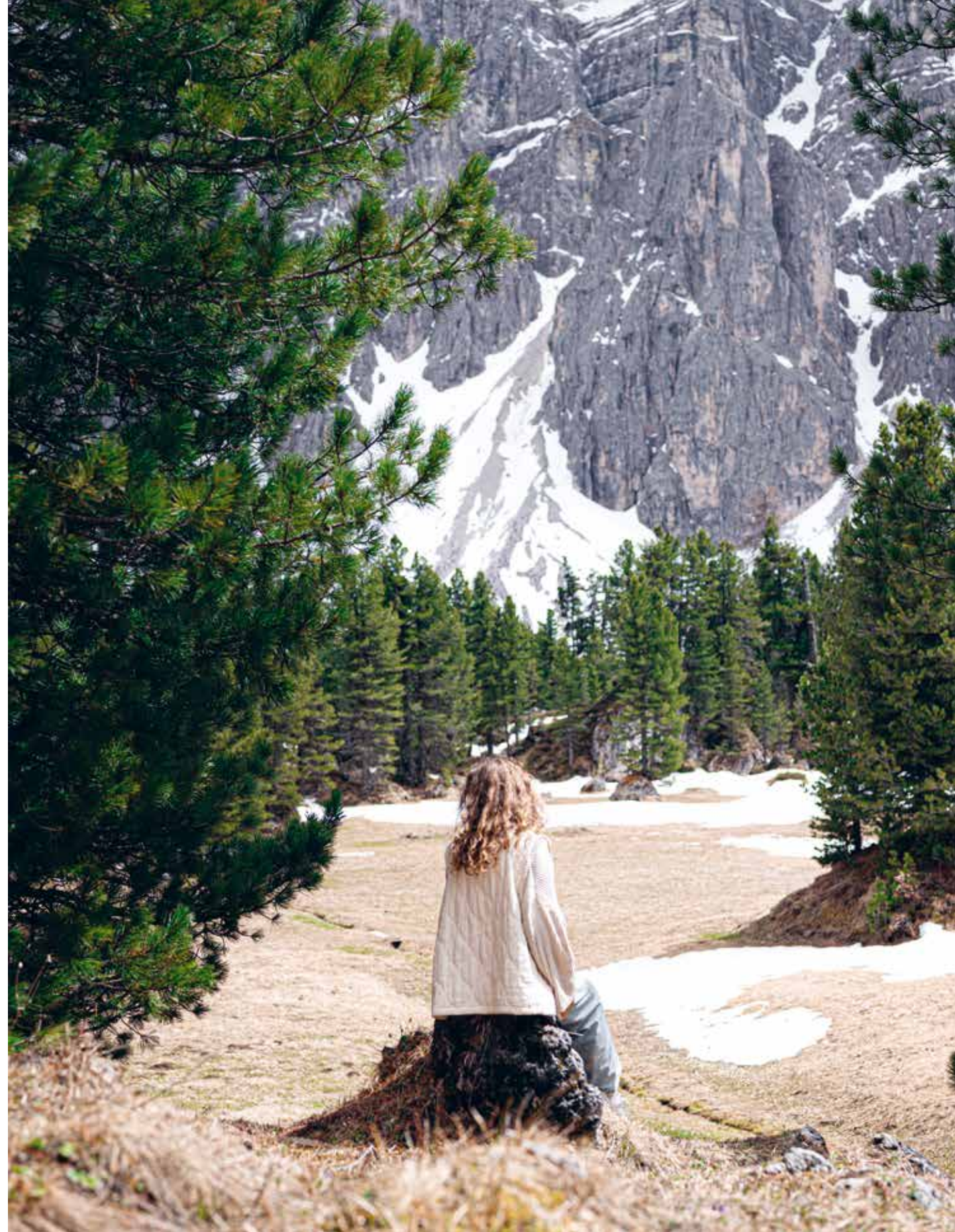
Pizzoccheri zucchine e speck

Pizzoccheri met courgette en spek zijn een moderne variant op het traditionele Italiaanse gerecht dat de aardsheid van boekweitpasta combineert met de frisheid van courgette en de rokerigheid van spek. Dit maakt deze variant ideaal voor de warmere maanden.

VOOR 4 PERSONEN

400 g boekweitmeel + extra,
om te bestuiven
100 g bloem type 00 + extra,
om te bestuiven
285 ml water (ca. 50 °C)
3 courgettes
4-6 el olijfolie
1 knoflookteentje, gesnipperd
1 chilipeper, gesnipperd
2 el fijngehakte bladpeterselie
zout en peper
70 g vegan spek
40 g geraspte vegan parmezaan
(optioneel; zie tip op p. 18)

Meng voor de pizzoccheri in een kom het boekweitmeel en de bloem type 00. Giet geleidelijk het water erbij en kneed het deeg met de hand tot een homogene bal. Bestuif je werkvlak met wat bloem en kneed het deeg 5 min. met stevige hand. Dit is van cruciaal belang om het deeg te laten samenhangen. Vorm van het deeg opnieuw een bal, druk deze plat en rol met een deegroller uit tot een dikte van 2-3 mm. Snijd de overtollige randen eraf zodat je een mooie rechthoek krijgt. Je kunt het overtollige deeg bewaren en in soep gebruiken. Bestuif de rechthoek deeg met wat boekweitmeel en snijd het deeg in lange stroken van ca. 7 cm breed. Snijd deze stroken in de breedte in reepjes van 1 cm breed. Je kunt enkele stroken op elkaar leggen met wat meel ertussen om deze stap te versnellen. Was en snijd de courgettes in gelijke blokjes van 1-2 cm. Verwarm in een pan 4 eetlepels olijfolie op hoog vuur. Bak de courgetteblokjes hierin goudbruin en zacht, maar met nog een stevige beet. Haal de pan van het vuur en voeg de knoflook, chilipeper en peterselie toe. Breng op smaak met zout en peper. Zet opzij. Breng een grote pan met gezouten water aan de kook. Kook de pasta hierin al dente. Kook de pizzoccheri in porties, zodat ze niet aan elkaar gaan plakken. Haal ze met een schuimspaan uit het water, wanneer ze gaar zijn. Houd enkele soeplepels kookvocht achter. Bak de spekjes in een grote pan met de resterende olijfolie krokant. Voeg vervolgens de courgetteblokjes toe. Doe de gekookte pasta en enkele lepels kookvocht van de pasta erbij en roer goed door. Serveer meteen, eventueel met wat parmezaan.



Pizzoccheri pomodoro e salvia

Boekweit wordt in het Valtellinadal al eeuwenlang verbouwd en is een belangrijk ingrediënt van de plaatselijke keuken. Zie ook het recept op p. 20. Pizzoccheri worden hier dan ook in overvloed gemaakt en met een waaier van verschillende 'condimenti'. Als laatste pizzoccherirecept geef ik je dat van een simpele, maar heerlijke boekweitpasta met een lichtzoete tomatensaus en geurige salie. Een ideaal gerecht voor de koude wintermaanden.

VOOR 4 PERSONEN

400 g boekweitmeel + extra,
om te bestuiven
100 g bloem type 00 + extra,
om te bestuiven
285 ml water (ca. 50 °C)
3-4 el plantaardige boter
1 el olijfolie
3 knoflookteentjes, gesnipperd
1 kleine witte ui, gesnipperd
10 verse salieblaadjes, in stukjes
gescheurd + extra, om te
garneren
1 kg kerstomaatjes
2 el tomatenpuree
zout en peper naar smaak
40 g geraspte vegan parmezaan
(optioneel; zie tip op p. 18)

Meng voor de pizzoccheri in een kom het boekweitmeel en de bloem type 00. Giet geleidelijk het water erbij en kneed het deeg met de hand tot een homogene bal.

Bestuif je werkvlak met wat bloem en kneed het deeg 5 min. met stevige hand. Dit is van cruciaal belang om het deeg te laten samenhangen.

Vorm van het deeg opnieuw een bal, druk deze plat en rol met een deegroller uit tot een dikte van 2-3 mm.

Snijd de overtollige randen eraf zodat je een mooie rechthoek krijgt. Je kunt het overtollige deeg bewaren en in soep gebruiken.

Bestuif de rechthoek deeg met wat boekweitbloem en snijd het deeg in lange stroken van ca. 7 cm breed.

Snijd deze stroken in de breedte in reepjes van 1 cm breed. Je kunt enkele stroken op elkaar leggen met wat meel ertussen om deze stap te versnellen.

Breng een grote pan met gezouten water aan de kook.

Laat intussen voor de salie-tomatensaus in een diepe pan de boter met de olijfolie smelten.

Voeg de knoflook en ui toe en laat enkele min. fruiten.

Doe vervolgens de salie, kerstomaatjes en tomatenpuree erbij.

Zet een deksel op de pan en laat op laag vuur verder garen totdat de tomaatjes zacht zijn en de saus zich heeft gevormd. Roer af en toe om te voorkomen dat het mengsel aanbrandt.

Breng op smaak met zout en peper.

Kook de pasta al dente, maar doe dat in porties, zodat de pizzoccheri niet aan elkaar gaan plakken. Haal ze met een schuimspaan uit het water, wanneer ze gaar zijn. Voeg de pasta aan de saus toe. Giet er eventueel enkele eetlepels kookvocht van de pasta bij, als de saus wat aan de dikke kant is.

Serveer eventueel met wat parmezaan en wat verse salie.

