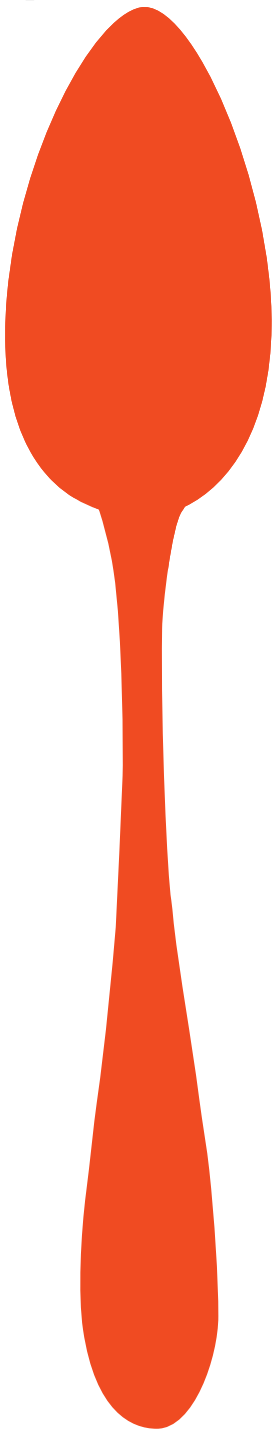


DE ZILVEREN LEPEL PER REGIO

De lekkerste recepten uit elke streek van Italië



S P E C T R U M

Noord

- Piëmont19
- Valle d'Aosta35
- Ligurië49
- Lombardije63
- Trentino-Alto Adige77
- Veneto93
- Friuli-Venezia Giulia111
- Emilia-Romagna127

Midden

- Toscane147
- Marche163
- Umbrië175
- Lazio189

Zuid

- Abruzzes207
- Molise221
- Campanië237
- Basilicata255
- Apulië269
- Calabrië283

Eilanden

- Sicilië301
- Sardinië319

Trofie met pesto

Trofie al pesto

Trofie is een iconische pastavorm, vermoedelijk ontstaan in de buurt van Golfo Paradiso en traditioneel opgediend met pesto. Ze zijn een typisch Ligurische eerste gang vol kleur en smaak.

VOORBEREIDING 40 minuten

BEREIDING 6-15 minuten

RUSTEN 30 minuten

VOOR 4-6 personen

500 g Italiaanse 00-bloem

VOOR DE PESTO

1 teen knoflook, kleingesneden

3 eetlepels pijnboompitten

120 ml extra vergine olijfolie plus een beetje extra voor het bedruppelen

70 g basilicumblaadjes plus een beetje extra voor het opdienen

60 g geraspte parmezaan of pecorino

zout

Doe voor de pesto de knoflook, pijnboompitten en een beetje olie in een blender of keukenmachine en zet hem even pulserend aan. Schraap de zijanten van de kom schoon. Voeg de basilicum en nog wat olie toe en pulseer nog even. Doe er dan de kaas bij. Voeg met draaiende motor in een dun straaltje de rest van de olijfolie toe. Er moet een gladde massa ontstaan. Voeg zout toe en schep alles in een schone pot. Bedruppel de pesto met een beetje olijfolie en zet hem in de koelkast. Hij is daar een week houdbaar.

Doe de bloem in een grote kom, maak een kuiltje in het midden en voeg langzaam 200 ml lauw water toe. Roer met een vork. Kneed er met de hand een glad en compact deeg van. Dek het af met plasticfolie en laat het op kamertemperatuur minstens 30 minuten rusten.

Haal een stuk van het deeg af en houd het even in je vuist om het warm en vochtig te houden. Haal daar dan een veel kleiner stukje vanaf. Leg het op een snijplank en rol er onder je hand en vingers een langwerpig sliertje van. Kantel je hand en beweeg hem met de zijkant, van pols richting pink, over het rolletje om het deeg zijn kenmerkende 'kronkel' te geven. Herhaal dat tot al het deeg is opgebruikt.

Je kunt de trofie dan drogen. Kook ze in dat geval 15 minuten. Of kook ze vers al dente gaar in een grote pan kokend water met zout; afhankelijk van de dikte duurt dat 6-10 minuten. Laat ze uitlekken, doe ze in een kom en roer er veel pesto door. Je kunt ze ook bedruppelen met wat extra olie zodat de pesto beter aan de pasta hecht. Bestrooi ze voor het opdienen met extra basilicum.





Tiramisù

Tiramisu

Een van de beroemdste desserts van Italië en overal ter wereld zijn talloze varianten ontstaan, maar het traditionele recept bevat eieren, mascarpone, lange vingers en koffie.



VOORBEREIDING 20 minuten
KOELKAST 3 uur
VOOR 6 personen

- 2 eiwitten
- 4 eidooiers
- 150 g poedersuiker
- 400 g mascarpone
- 200 g lange vingers
- 750 ml ristretto-koffie (sterk geconcentreerde espresso)
- 200 g pure chocolade, geraspt
- ongezoete cacao voor het bestuiven

Klop de eiwitten met een elektrische klopper in een grote kom tot stijve pieken.

Meng de eidooiers en de suiker in een andere kom en klop er een bleke, luchtige massa van. Spatel er de mascarpone door en spatel dat mengsel voorzichtig door de losgeklopte eiwitten.

Neem een diepe, rechthoekige schaal van ca. 27 × 22 cm en bedek de bodem met een laag lange vingers. Bestrijk

ze zorgvuldig met de koffie. Of doop ze zonder te weken in de koffie en schik ze dan in de schaal.

Bedek de lange vingers met een laag mascarponeroom en bestrooi die met een beetje geraspte chocolade. Herhaal dat totdat alle ingrediënten zijn opgebruikt en eindig met een laag mascarpone bestrooid met cacao. Zet het toetje voor het opdienen minstens 3 uur in de koelkast.

Gebakken artisjokken op de joodse wijze

Carciofi alla giudia



Deze dubbelgebakken artisjokken, beroemd omdat ze op bloemen lijken, komen uit de Romeins-joodse keuken en staan in de historische gettowijk van Rome in elk restaurant op de kaart.

VOORBEREIDING 40 minuten

BEREIDING 25 minuten

VOOR 4 personen

4 malse artisjokken
sap van 2 citroenen
1½ liter arachideolie voor de frituur
zout en zwarte peper

Fatsoeneer de artisjokken door alle donkere, harde buitenblaadjes te verwijderen, zodat de lichte overblijven. Schil de steel en de onderkant, waar de buitenste blaadjes hebben gezeten. Snijd de punten van de andere. Leg artisjokken die op die manier bewerkt zijn in een grote kom water met het citroensap. Als ze allemaal klaar zijn, laat je ze uitlekken en dep je ze droog met keukenpapier.

Verhit de frituurolie in een grote, diepe pan tot 180 °C of tot een stukje brood in 30 seconden bruin is. Leg de artisjokken voorzichtig in de olie en frituur ze zo'n

10 minuten. Prik met een vork in de artisjokken om de gaarte te controleren: dat moet makkelijk lukken. Haal de artisjokken uit de olie, laat ze afkoelen en laat ze ondersteboven op een schaal uitlekken. Wacht tot ze zijn afgekoeld. Trek dan de blaadjes open om ze op een bloem te laten lijken.

Leg de artisjokken dan weer met hun blaadjes omlaag 2 minuten in de olie en druk ze voorzichtig op de panbodem. Haal ze eruit en zet ze ondersteboven op een met keukenpapier bedekte schaal. Bestrooi ze met zout en peper en dien ze heet op.



Timbaal van wilde cichorei uit de oven

Dit eenpansgerecht van chicorei en kaas is heerlijk op koude winterdagen. Scamorza is een traditionele, tot draad getrokken kneedkaas uit de zuidelijke delen van Italië. De kaas heeft de vorm van een peer.

VOORBEREIDING 30 minuten

BEREIDING 40 minuten

VOOR 4 personen

- 1 kg wilde cichorei
- extra vergine olijfolie voor het bestrijken en bedruppelen
- 1 scamorza, in plakjes
- 3 plakjes rauwe ham, in reepjes
- 3 geschilde tomaten, in stukjes
- 40 g geraspte pecorino
- 3 eieren
- zout

Verhit de oven tot 180 °C.

Verwijder de taaie blaadjes van de chicorei en kook de rest 10 minuten in een grote pan water met zout. Laat ze uitlekken en knijp er zoveel mogelijk vocht uit.

Bekleed een rond taartblik van 20 cm doorsnee met bakpapier en bestrijk het met olie. Verdeel een laag cichorei zorgvuldig over de bodem. Bedek die met plakken kaas. Leg daarop een volgende laag cichorei, gevolgd door een laag rauwe ham en tomaat. Bedek die met de

Timballo di cicoria al forno



rest van de cichorei en bestrooi het geheel ten slotte met geraspte pecorino.

Klop de eieren met een mespunt zout in een kommetje los, giet ze in de timbaal en bedruppel alles met olie. Zet het gerecht 30 minuten in de voorverhitte oven; op de bovenkant moet een goudbruine korst zijn ontstaan. Haal de timbaal uit de oven, laat hem 5 minuten rusten en breng hem over op een schaal voordat je hem opdient.



Pizza Margherita

Pizza Margherita

Je eigen pizza's bakken is onbetwistbaar een genot. Dit recept kost niet te veel tijd en het resultaat is een gezwollen korst met een knapperig oppervlak en een zachte garnering.

VOORBEREIDING 20 minuten

BEREIDING 15 minuten

RIJZEN 1 uur

VOOR 2 stuks

15 g verse gist
ca. 100 ml lauw water
250 g Italiaanse 00- of 0-bloem
extra vergine olijfolie voor het invetten en bedruppelen
zout

VOOR DE GARNERING

1 kg rijpe tomaten, ontveld, zonder pitjes, en in stukjes
250-300 g mozzarella, uitgelekt en in plakjes
basilicumblaadjes
zout

Maak eerst het pizzadeeg. Doe de gist in een kommetje en roer er een beetje lauw water door. Zeef de bloem in een kom en werk 50 g daarvan door het gismengsel; dan heb je je starter. Voeg zo nodig meer water toe. Laat het deeg 15 minuten rijzen.

Leg de rest van de bloem als een bergje op het aanrecht. Voeg een mespunt zout toe en maak een kuiltje in het midden. Doe er de starter in en ga energiek kneden tot er een zacht deeg is ontstaan; voeg zo nodig meer lauw water toe. Laat het deeg rijzen totdat het volume verdubbeld is.

Verdeel het deeg in tweeën en rol beide helften tot een schijf uit. Vet twee bakplaten van 20-24 cm doorsnee in

met olie en leg er de schijven deeg op. Bedek ze met een (thee)doek en laat ze 15 minuten staan om te rijzen.

Maak dan de saus. Laat de stukken tomaat in een zeef uitlekken.

Wacht tot het deeg gerezen is. Verhit de oven dan tot 250 °C. Verdeel de tomaten over de twee schijven en laat rond de omtrek een strook van 1 cm breed vrij. Bestrooi ze met zout, bedruppel ze met een beetje olie en zet ze ca. 10 minuten in de hete oven. Haal de pizza's eruit. Leg er de mozzarella en de basilicum op, bedruppel het geheel met olie en zet de pizza's nog eens 5 minuten in de oven. Ze zijn klaar als de korst mooi bruin is.

