



## INHOUD

---

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Inleiding                     | 6   |
| Sides en snacks               | 12  |
| Panini's, wraps en sandwiches | 58  |
| Pasta's en rijst              | 98  |
| Eenpansgerechten              | 142 |
| Zoet                          | 180 |
| Register                      | 222 |

## KORTE PASTA

De meeste korte vormen van pasta worden machinaal gemaakt van griesmeel van harde tarwe (durum) en water. Durumtarwe is rijker aan proteïne en gluten dan andere soorten tarwe. Het is een harde, sterke tarwe en ideaal voor het maken van pasta, daar het zijn vorm en textuur behoudt tijdens het koken. Ongeveer 90 procent van alle pasta die vandaag de dag wordt gemaakt, wordt van durumtarwe gemaakt. Ongeveer 65 procent daarvan is korte pasta, waardoor dit de populairste soort is onder consumenten. De overwinning van droge pasta, in eerste instantie op de Italiaanse tafel en daarna de wereldwijde markt, is een relatief recente verschijning en het heeft de Italiaanse manier van pasta *al dente*

(letterlijk 'beetgaar') koken en eten opgelegd aan de wereld. Dit is de pasta die zich vanaf de 18e eeuw heeft gevestigd in Napels, waardoor deze stad de bijnaam 'hoofdstad van de macaroni' heeft gekregen. Korte pasta verspreidde naar de rest van Italië, nadat het land in 1861 werd verenigd. Korte pasta is gemaakt om te worden geserveerd met dikke, vaak grove saus, is korte en inmiddels verkrijgbaar in honderden vormen: plat, zoals farfalle, gedraaid, zoals fusilli; buisvormig en scheef gesneden zoals penne, of recht gesneden zoals rigatoni, en fantasierijk zoals rotelle (wielen). Korte pasta varieert enorm in grootte: van 5 mm grote mezze penne tot 10 cm lange cannelloni. Aan de buitenkant is korte pasta glad of geribbeld.

## LANGE PASTA

Lange vormen van pasta kunnen vers of droog zijn. Op deze twee pagina's staan droge, machinaal geproduceerde pasta gemaakt van griesmeel van harde tarwe. Spaghetti is zonder twijfel de bekendste lange pastasoort. Hij is in feite de populairste van alle soorten. De term 'spaghetti' vindt zijn oorsprong in Napels: het woord werd voor het eerst gebruikt door Antonio Viviani, die deze pastasoort in het gedicht 'Macaroni van Napels' vergeleek met stukjes touw, ofwel 'spago' in het Italiaans. Spaghetti is lang en

heeft een cilindrische vorm, maar was oorspronkelijk dunner; vergelijkbaar met de moderne spaghetti. Toen hij later werd geserveerd met rijkere sauzen uit het noorden, moest spaghetti dikker zijn en werd daardoor de dikkere spaghetti, die we vandaag de dag kennen. Er zijn diverse andere populaire lange vormen van pasta en ze variëren in diameter. Sommige lange pastavormen, zoals spaghetti, zijn vol terwijl anderen, zoals bucatini hol zijn. Linguine, ook wel trenette genoemd, zijn iets afgeplat.



# VARKENSGEHAKTBALLETJES

met zoete chilisaus

✂ 6-8 personen | ⌚ 30 minuten (waarvan 20 minuten voorbereiding) | ★★

500 g varkensgehakt  
2 el sojasaus  
1 el oestersaus  
4 knoflooktenen, fijngehakt  
2 tl geschild en fijngehakte  
gemberwortel  
1 tl gemalen komijnzaad  
½ tl gemalen kurkuma  
1 kleine bos koriander,  
fijngehakt  
1 lente-ui, fijngehakt  
1 tl zeezoutvlokken  
1 tl zwarte peper  
3 el extra vierge olijfolie  
zoete chilisaus

Meng in een grote kom het gehakt, de soja- en oestersaus, knoflook, gember, komijn, kurkuma, koriander en lente-ui plus peper en zout goed door elkaar met je handen. Draai er zestien even grote balletjes van.

Verhit de olie in een grote koekenpan op halfhoog vuur. Bak daarin de gehaktballen onder regelmatig keren in circa 10 minuten rondom bruin en gaar.

Leg ze op een met keukenpapier bekleed bord om uit te lekken. Steek in elke gehaktbal een cocktailprikker.

Serveer ze warm, met een kom zoete chilisaus om ze in te dippen.



## FAJITA'S met rundvlees

✂ 4-8 personen | ⌚ 65 minuten (waarvan 20 minuten voorbereiding) | ★★

500 g mager rundvlees  
(lendelappen)  
1 tl zoet paprikapoeder  
1 tl gemalen komijn  
1 tl gemalen koriander  
½ tl chilipoeder  
60 ml versgeperst  
limoensap  
4 el extra vierge olijfolie  
2 uien, in dunne ringen  
1 rode paprika, zonder  
zaad en zaadlijsten, in  
dunne reepjes  
8 grote bloemtortilla's  
verse korianderblaadjes,  
ter garnering  
zure room, ter garnering

Schep het vlees, de paprikapoeder, komijn, koriander, chilipoeder en limoensap in een grote kom door elkaar. Dek af met vershoudfolie en zet het vlees 30 minuten in de koelkast om te marineren.

Verhit 2 eetlepels olie in een grote braadpan op halfhoog vuur en fruit de uien en paprika in ongeveer 5 minuten zacht. Schep het mengsel uit de pan en zet weg.

Verhit de overgebleven olie in de koekenpan en laat het vlees in ongeveer 5 min. bruinen. Doe het ui-paprikamengsel erbij en laat nog 2-3 minuten stoven.

Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Leg de tortilla's op een werkvlak en beleg ze met het vleesmengsel. Doe er koriander en een schep zure room op, rol ze op en dien ze warm op.

# KIPCLUBSANDWICHES

🔪 2 personen | ⌚ 17-20 minuten [waarvan 10 minuten voorbereiding] | ★★ ★

6 sneeën wit of bruin brood om te roosteren  
3 el zachte boter  
4 plakken pancetta (of spek)  
120 g gebakken kip, in plakken  
handvol rucola, grofgehakt  
2 tomaten, in dunne plakjes  
8 ontpitte en kleingesneden zwarte olijven  
2 el grofgehakte koriander  
snuf milde paprikapoeder  
3-4 el mayonaise  
zout en peper

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verwijder de korsten van het brood. Besmeer het brood licht met boter en rooster het in de oven in circa 5 minuten lichtbruin.  
Bak de pancetta in een kleine koekenpan (zonder extra vet) in 2-3 minuten krokant.  
Beleg twee sneeën brood met de helft van de kip, pancetta, rucola, tomaten, olijven en koriander. Strooi er paprikapoeder en peper en zout op en eindig met de helft van de mayonaise. Herhaal dit.  
Dek de sandwich af met de derde snee brood en druk die voorzichtig aan.



## PANINI

### met vijgen, pancetta en geitenkaas

🔪 2 personen | ⌚ 15-20 minuten [waarvan 10 minuten voorbereiding] | ★★ ★

4 dikke sneeën stevig wit of bruin brood  
90 g verse romige geitenkaas, zoals chèvre of caprino  
klein bosje rucola, fijngehakt  
zout en peper  
4 plakken pancetta (of salami)  
4 verse vijgen, gehalveerd

Laat een tostiapparaat of paninigrill matig warm worden. Besmeer twee sneeën brood met de geitenkaas en leg de rucola erop. Breng op smaak met peper en zout. Schik de pancetta en vijgen erop en eindig met de resterende sneeën brood. Rooster de broodjes 5-7 minuten tot ze knapperig en goudbruin zijn en de vulling heet is. Serveer ze warm.

# COUSCOUS

## met gebakken groenten

🍴 4 personen | ⌚ 25-30 minuten (waarvan 10 minuten voorbereiding) | ★★★

2 aubergines,  
in dunne plakjes

4 courgettes, in de lengte  
doorgesneden in dunne  
reepjes

2 rode paprika's, zonder  
zaadlijsten en fijngehakt

1 gele paprika, zonder  
zaadlijsten en fijngehakt

50 g ontpitte zwarte  
olijven

zout en peper

8 el (120 ml) extra vierge  
olijfolie

1 sjalot, gesnipperd

1 tl komijnzaad

300 g voorgekookte  
couscous

310 ml kokend water

verse korianderblaadjes,  
ter garnering

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de aubergine, courgette, paprika en olijven in een grote ondiepe ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout en besprenkel met 4 eetlepels olie. Bak 15–20 minuten, totdat de groenten zacht zijn en licht gegrild.

Fruit de sjalot en komijn in 2-3 minuten in 2 eetlepels olie in een kleine koekenpan op halfhoog vuur zacht. Breng op smaak met zout.

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de overgebleven 2 eetlepels olie door de couscous. Voeg de geroosterde groenten toe en garneer met de koriander. Serveer direct.

Hoewel couscous vaak als graan wordt gezien, is het eigenlijk een soort pasta gemaakt van griesmeel. De couscous die in Noord-Amerika en Europa wordt verkocht, is meestal al van tevoren gestoomd en gedroogd. Het is een geweldig makkelijk ingrediënt dat in een paar minuten klaar is.

