

jamie's italië



Ik draag dit boek op aan een aantal
fantastische mensen die mij geholpen
hebben verliefd te worden op Italië:
Gennaro Contaldo, Rose Gray, Ruth Rogers,
David Gleave, Theo Randall, Patricia
Michelson en Elizabeth David





www.kosmosuitgevers.nl

Dertiende druk, 2011

Oorspronkelijke titel: *Jamie's Italy*
Uitgegeven door Penguin Books Ltd, 2005

© 2005 Jamie Oliver
Fotografie © David Loftus, 2005
Aanvullende fotografie © Chris Terry & Peter Begg

Voor de Nederlandstalige editie
© 2005 Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/Antwerpen
Vertaling: Jaromir Schneider
Opmaak: Michelangela, Utrecht

ISBN 978 90 215 8044 9
NUR 440

Alle rechten voorbehouden/All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.
Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade
als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

www.jamieoliver.com

jamieoliver.com



i n h o u d

inleiding	viii
antipasti: voorgerechten	1
straatvoedsel & pizza	30
primi: eerste gangen	60
<i>soepen</i>	63
<i>pasta</i>	82
<i>risotto</i>	129
insalate: salades	150
secondi: hoofdgerechten	174
<i>vis</i>	177
<i>vlees</i>	208
contorni: bijgerechten	246
dolci: desserts	270
grazie mille	308
register	310

ciao! tutto bene?

Ik ben al sinds mijn tienertijd helemaal gek van de liefde, passie en bezieling voor eten, familie en het leven zelf die zo'n beetje alle Italianen in zich hebben, ongeacht waar ze vandaan komen of hoe rijk of arm ze zijn. En daar gaat het mij om – goed voedsel voor iedereen, hoe dan ook. Je zult Italianen maar zelden horen zeggen dat ze uit Italië komen – ze komen altijd uit Venetië, van Sicilië of uit Napels, en dat is het hele punt: hun streekbewustzijn is enorm. Maar ik heb tijdens mijn reis door Italië ook geleerd dat het begrip regionaal, als het op koken aankomt, slechts het topje van de ijsberg is. Er zijn veel meer 'vakjes'. Eigenlijk zou je er een nieuw woord voor moeten verzinnen in de trant van 'dorpelijk', omdat Italiaanse dorpingen, al dan niet terecht, denken dat ze in hun dorp een bepaald product het allerbest maken en met de nodige minachting neerkijken op wat ze er in een ander dorp van brouwen. Het enige andere onderwerp dat dergelijke emoties bij de mensen losmaakt is voetbal. Het is deze passie die je ook in hun voedsel terugvindt. Ze kibbelen er al jaren over waar



de beste stoofschotel vandaan komt, of de beste pappardelle, olijfolie of het beste zeebanket. Als je ooit zo'n verhit debat hebt meegemaakt, weet je dat ze niet agressief zijn – ze willen gewoon hun standpunt verdedigen! Ik vind de overtuiging dat hun eigen regionale manier van koken de allerbeste is, de trots op hun eigen producten en de passie waarmee Italianen over eten praten echt schitterend. Hoewel ik nauwelijks Italiaans spreek, heb ik het nooit een probleem gevonden om met Italianen over eten en recepten te praten – dat is iets universeels!

Maar wat ik het meest in Italianen waardeer is dat ze weliswaar een paar van de beste modeontwerpers en auto's ter wereld hebben, maar op de een of andere manier toch een uniek gevoel voor traditie en dorpsgeest hebben weten te behouden. Ook nu kom je in heel Italië nog mensen tegen die kaas ruilen voor ingemaakte groenten, of een fles huisgestookte raketbrandstof die ze grappa noemen voor een pot even sterke mostarda di Cremona (een soort vruchtenmosterd). Verder vind ik het ongelooflijk hoe ze vasthouden aan de tradities en festivals rond bepaalde producten of gerechten; happenings die wekelijks, maandelijks of jaarlijks terugkomen – massaal, op pleinen in grote steden, maar evengoed in het klein, ook in de meest dunbevolkte gebieden van Italië. Het is pas honderdvijftig jaar geleden dat de toenmalige zevenentwintig



staatjes dankzij die goeie ouwe Garibaldi samengevoegd werden tot het huidige Italië. Daarom zijn er ook zulke verschillen in levensstijl, keukens, tradities en dialecten. En daarom vind ik het als kok zo'n verdomd interessant land. Om maar een voorbeeld te noemen: op hoeveel verschillende manieren kun je een beetje bloem, water en eieren tot pasta kneden? Geniaal! En weet je wat? Eigenlijk had ik gewoon zelf een Italiaan moeten zijn – waarom, o, waarom ben ik in Southend-on-Sea geboren? Overigens geen kwaad woord over mijn geboortegrond natuurlijk!

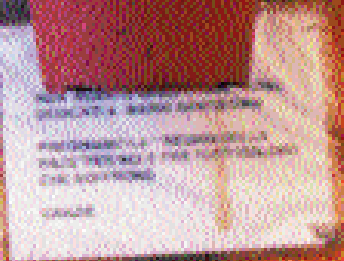
Het is gewoon zo dat ik me Italiaan voel wanneer ik in Italië ben – zelfs met mijn minibeetje kennis van de taal red ik me prima, en weet je waarom? Omdat ik, net als de Italianen, door dik en dun van mijn familie houd en omdat voedsel iets is waartussen ik opgegroeid ben. Als je op de markt aan een fruitverkoper vraagt of je een van zijn mooie druiven mag proeven, zal hij je onmiddellijk herkennen als een betrokken klant en je met gepast respect behandelen. Ik stond eens bij een groentestalletje in een klein dorpje in Toscane en werd geholpen door een slonzig oud mannetje. Toen ik hem vertelde dat ik zou gaan koken voor een ploeg druivenplukkers, plaatste hij daar meteen zijn vraagtekens bij en zei dat het veel te vroeg was om druiven te plukken. 'De sangiovese is nog niet rijp.' Mijn vrienden waren net klaar met het oogsten van een minder gangbare soort merlot, druiven die al wel rijp waren – maar hoeveel landen zijn er nou waar de plaatselijke marktkoopman zo'n grondige kennis van de plaatselijke producten heeft? Ongelofelijk! Een andere keer zou ik een verjaardagsmaal koken voor een Italiaanse familie in Apulië, en ik vroeg in mijn steenkolen-Italiaans aan de zesjarige dochter welk vlees ze het liefst wilde. Nou, om te beginnen zei ik cane in plaats van carne – dat was vergissing nummer één, want ze dacht dat ik vroeg hoe ik haar hond voor haar moest klaarmaken! Toen dat misverstand uit de

wereld was zei ze dat ze rundvlees wilde, maar toen ik weg wilde lopen riep ze me nog wel even na welk stuk van de koe ze precies wilde. Ze legde me uit dat ze ribstuk wilde (een soort T-bonesteak), want dat vond ze het lekkerste stuk van de koe. Vervolgens – maak me gek! – meldde ze me dat ik rozemarijn op het gegrilde vlees mocht gebruiken; maar alléén rozemarijn, omdat ze dat in Apulië nou eenmaal zo deden! Rozemarijn gebruikte je alleen op gegrilde kip en geroosterd rundvlees. Punt uit! Dergelijke instructies uit de mond van zo’n jong kind... ik kon mijn oren niet geloven.

En toen ik in Bari was, ook in Apulië, kwam ik een klein meisje tegen dat sneller en behendiger orecchiette, cappelletti en fusilli aan het maken was dan welke kok die ik ooit ontmoet heb ook! Ik was op slag verliefd op deze zevenjarige, niet alleen omdat ze zo mooi en lief was, maar ook omdat ze zo’n geniale pastamaakster was en mij een paar soorten heeft geleerd die ik nog nooit eerder zelf met de hand gemaakt had. Het meisje zat aan de ene kant naast me en haar achtentachtigjarige grootmoeder aan de andere – deze dame had vanaf haar vierde jaar haar leven lang elke dag pasta gemaakt.

Met dit boek wil ik je niet alleen een verzameling Italiaanse recepten geven, maar je ook deelgenoot maken van een paar waanzinnige ervaringen die ik had. Ik heb het geschreven terwijl ik op reis was, en werkte en at en praatte met de mensen buiten de gebaande toeristenpaden. Ik wilde het voedsel van het ‘echte’ Italië ontdekken – niet dat van de geijkte beelden van glooiende olijf- en citroenboomgaarden – en genieten van recepten van mensen die ik onderweg tegenkwam, variërend van vissers tot ambachtelijke bakkers, en van de mamma’s die op straat pasta zaten te maken tot iedereen die meedeed aan de wedstrijd pasta maken op het dorpsplein. Ik wilde de Italiaanse geest zelf





beleven, die bezieling die, in welke streek je je ook bevindt, koken en eten tot het absolute middelpunt van het familieleven maakt. En dat wil ik ook jou laten beleven. Ik wil dat jij zelf op zoek gaat naar de oude dame die polenta zit te maken in de stad Bari in Apulië. Of dat je een bezoekje brengt aan die aardige mensen van het landgoed Petrolo in Toscane, of van het familiebedrijf La Grotta dei Folletti in La Marche. Ik wil dat je gaat kijken bij Dario, de slager in Panzano in Chianti, en hem de hand schudt. Zeg hem dan dat je een vriend van me bent en vraag hem of je zijn sushi del Chianti mag proeven. Ik wil dat je twaalf artisjokken koopt van de verweerde oude man op de markt in Rome, die zijn artisjokken zo vlug schoonmaakt dat in vergelijking met hem zelfs de meest gelauwerde Michelinsterrenkok een amateur lijkt, en dat je dan de keuken in duikt en er twee prachtige artisjokrecepten mee klaarmaakt. Je hoeft je er echt niet al te zwaar in te verdiepen, maar wanneer je begint met lekker eten in gezelschap van fijne mensen op verschillende locaties en bij verschillende gelegenheden, verzamel je herinneringen die je je leven lang bijblijven. Zo werkt het tenminste bij mij!

Een van de redenen waarom ik deze reis naar Italië gemaakt heb was om te leren, maar ook om te voelen waarom het land zijn ongelooflijke eetcultuur behouden heeft. Ik heb er mijn eigen idee over – ik denk dat het gedeeltelijk komt door het geweldige weer en de fantastische natuurlijke hulpbronnen om lekker eten te maken; het heeft ook te maken met tradities en familiewaarden en volgens mij op de een of andere manier ook met de katholieke kerk, want elk excuus voor een feest of een samenkomst wordt aangegrepen. Maar ik denk dat de belangrijkste oorzaak is dat men gewoon geen keus heeft. Plattelandsbewoners, en dan vooral die uit de arbeidersklasse, hebben bij lange na niet dezelfde keuzemogelijkheden als mensen in grote delen van de rest van de

wereld. Ik heb zo veel jonge mensen en tieners in Italië gezien wier ‘moderne leven van nu’ eruitziet zoals we dat in het Engeland van zeventig jaar geleden kenden – ja, ze hebben wel mobieltjes en computers, maar die worden niet beschouwd als een essentieel onderdeel van het dagelijks leven en er zijn daar ook veel minder mensen die ze hebben dan hier. Verder is de arbeidersklasse heel groot en zijn er in verhouding maar weinig rijken.

Ik denk dus dat Italië een heleboel van zijn briljante eigenschappen heeft weten te behouden omdat er gewoon weinig te kiezen is. Dat geloof ik echt. En volgens mij creëert dat een diep emotioneel leven; soms kun je door een veelheid aan keuzes de dingen die er echt toe doen uit het oog verliezen – je familie, je kinderen en je gezondheid. De Italianen nemen qua levensverwachting de derde plaats in, na de Japanners en de IJslanders, dus je mag wel stellen dat ze het, ondanks gebrek aan keuzes, niet verkeerd doen! Ja, ze eten massa’s verzadigde vetten en olijfolie en ze koken ook veel op houtskool en hout (wat naar beweerd wordt kankerverwekkend is), maar ze eten op een uitgebalanceerde manier – veel fruit, groente, vis en vlees – en ze blijven actief.

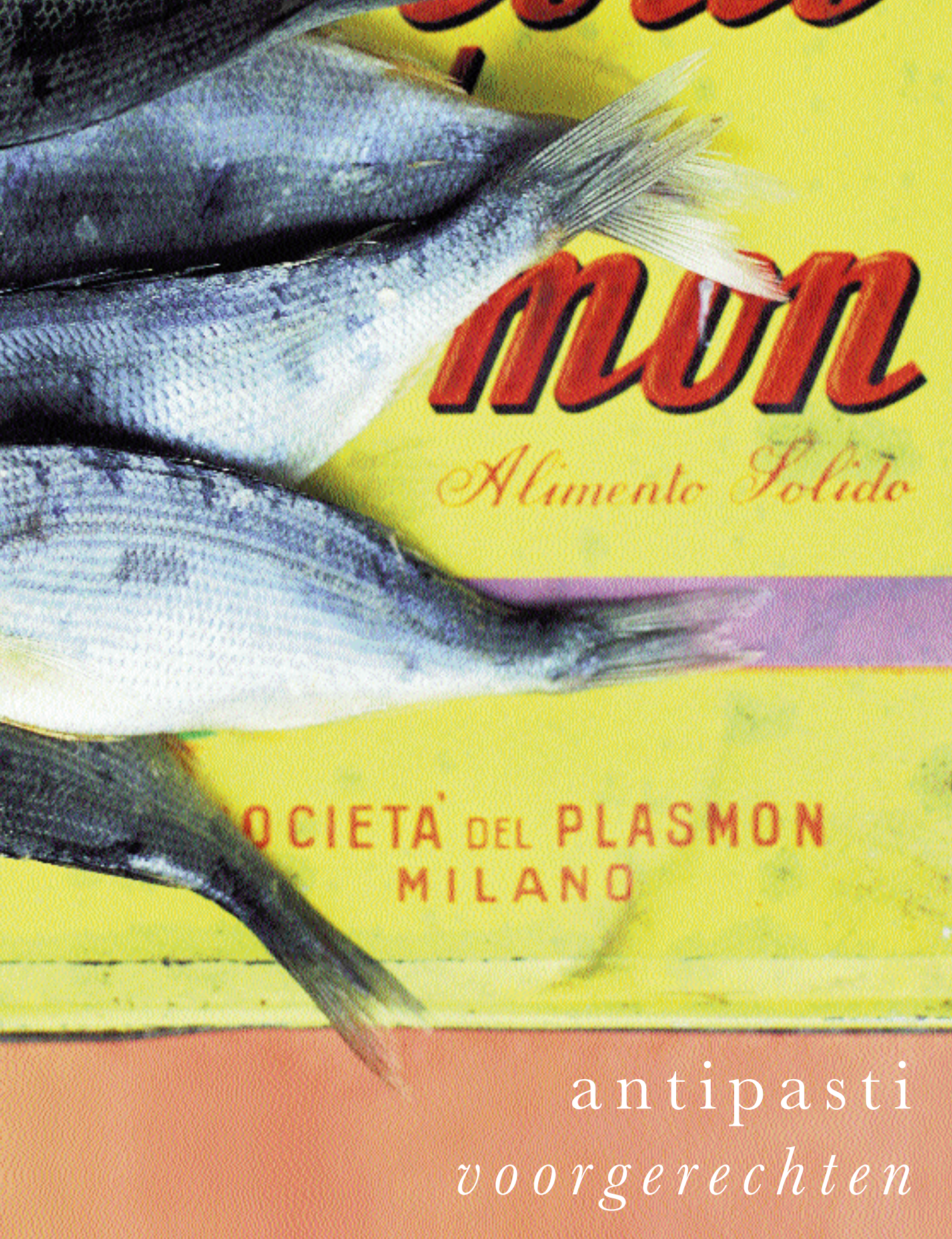
Het tot op hoge leeftijd verrichten van lichamelijk werk, bijvoorbeeld olijven plukken, is in Italië heel gewoon. In Toscane betalen sommige boeren hun olijvenplukkers nog altijd uit in olijfolie en niet in geld. De olijvenoogst duurt vier tot zes weken per jaar, en veel gezinnen brengen hun tijd door met dit zware werk. Een goede olijvenplukker kan 90 tot 100 kilo per dag plukken, en afhankelijk van de hoeveelheid olie die de olijven opleveren (dat verschilt per jaar en is kennelijk afhankelijk van het weer) kunnen de plukkers 5 tot 6 liter olie per dag verdienen. Kun je je voorstellen dat iemand in Engeland voor zo’n

hongerloontje zulk zwaar werk zou verrichten? Maar vergis je niet, de arbeiders doen het met liefde omdat ze er geen belasting over hoeven te betalen en ze voor het hele jaar genoeg olijfolie hebben voor eigen gebruik.

Italië is nu heel gemakkelijk en goedkoop bereikbaar, wat betekent dat veel meer van ons erheen kunnen gaan. Mijn advies is om uit de buurt van de toeristische gebieden te blijven en het echte Italië te ontdekken, waar lekker eten en drinken nog steeds niet duur is. Als je naar de toeristische plekken gaat, loop je grote kans flink afgezet te worden. Als je een paar woorden Italiaans gebruikt, vriendelijk glimlacht, enthousiasme voor het eten toont en er een twinkeling in je ogen bij krijgt, kun je ervan op aan dat de Italianen je in de watten zullen leggen.

Tenzij je naar plekken gaat als de Amalfikust, om te zonnebaden en in zee te zwemmen, kun je het best een auto huren om van de ene agriturismo naar de andere te rijden. Een paar uurtjes studeren in een van de talloze reisgidsen is genoeg om een fantastische route uit te stippelen. Wat je in Italië als buitenlander met interesse voor eten op de Italianen voor hebt, is dat zij niet altijd even onbevooroordeeld en onbevangen zijn. Hoewel het een van mijn favoriete landen is (waar ik hoop ooit ook te gaan wonen), vind ik het soms ongelooflijk frustrerend dat Italianen heel koppig kunnen doen en soms weigeren een gerecht of een smaakcombinatie te proberen, alleen omdat die niet uit hun dorp of hun streek komt, of omdat het niet gemaakt is op de manier zoals hun mamma het zou doen. Volgens mij is het leven veel te kort om dingen niet te proberen – hoe goed jouw eigen manier ook mag zijn, je kunt het niet altijd het beste weten. Als je naar Italië gaat, is mijn advies: sta overal voor open en laat je overdonderen door de ervaringen die je dan opdoet. Ga op pad en geniet!





mun

Alimento Solido

SOCIETÀ DEL PLASMON
MILANO

antipasti
voorgerechten

antipasti

Antipasti worden in heel Italië geserveerd, maar de ingrediënten zijn per regio totaal verschillend. In het noorden vind je een enorme verscheidenheid aan gedroogde vleeswaren als bresaola, prosciutto en coppa di Parma, en salami's in alle soorten en maten, terwijl je in het zuiden vaker dingen aantreft als gemarineerde octopus, sardientjes of rauwe ansjovis. Net als pasta's en brood vormen antipasti een duidelijk visitekaartje voor de verschillende Italiaanse streken. Over het algemeen worden ze op kamertemperatuur geserveerd. In restaurants en trattoria's wordt er nadat je je drankje gekregen hebt altijd eerst een bakje olijven geserveerd en daarna eventueel nog een paar plakjes vleeswaar. Als kok moet je je organisatie heel goed op orde hebben om alles op hetzelfde moment op tafel te krijgen, maar in Italië gaat het allemaal tranquillo en mag je je tijd nemen. De mensen verwachten niet anders dan dat de kommetjes en bordjes in een soort vlagen gebracht worden.

In Italië geldt voor antipasti waarschijnlijk meer dan voor welke andere gang ook, dat de samenstelling afhankelijk is van de seizoenen. Neem bijvoorbeeld tuinbonen. Die kunnen gekookt zijn en aangemaakt met een beetje olie en citroensap, of geprakt zijn met een beetje pecorino, munt, citroensap en lekkere olie. Ik heb ze ook wel eens rechtstreeks uit de dop op een bord gekregen, met een brok pecorino ernaast, of als hete fritto (beignet), gekookt en fijngeprakt en door een beslagje gehaald. Of ze worden gemengd met een restje risotto en dan gefrituurd... Zolang het lekker smaakt en aansluit op de seizoenen, is het een antipasto.

Op veel van de plekken waar ik ongelooflijk lekkere antipasti gegeten heb, wordt er een opzichtige ouderwetse trolley vol schalen en borden door de eetzaal gereden en worden de hapjes aan tafel op kleine bordjes uitgeserveerd. Of er staan gewoon schalen met antipasti in de hoek van het restaurant waar ook het bestek ligt! Wat ik maar wil zeggen, is dat ook jij gewoon een paar schalen in de hoek van je keuken kunt klaarzetten en die laten rondgaan als je vrienden eenmaal aangeschoven zijn. Onthoud:

- **Echte koks gebruiken alleen lokale, verse seizoensproducten.**
- **Je moet goed nadenken over het assortiment.** Wanneer je zes of meer gerechten serveert, is het belangrijk om bijvoorbeeld een gepekeld hapje naast iets met verse groente te zetten, of iets papperigs naast iets stevigs met stukjes erin. Als de meeste gerechten koud of op kamertemperatuur zijn zal een enkel warm, krokant gerecht – bijvoorbeeld fritto misto of hete bonen besprenkeld met lekkere olie – de zintuigen op scherp zetten. Dat is wat antipasti voor mij zo spannend maakt.
- **Elk gerecht moet zijn eigen smaak hebben.** Ik vermijd het gebruik van dezelfde smaakmakers in meerdere gerechten – dat geldt zowel voor balsamico, rodewijnazijn of citroensap als voor kruiden. Eén gerecht met deze ingrediënten is prima, maar je moet ervoor waken ze allemaal eenzelfde dressing te geven of met dezelfde dingen op smaak te brengen. Beschouw elk gerecht als een ervaring op zich, dan zul je zien dat jij een even mooie sortering antipasti op tafel kunt zetten als wie dan ook.

In dit hoofdstuk staat een aantal van mijn favoriete antipasti. Andere boeken met fantastische antipasti zijn de *River Café*-kookboeken van Rose Gray en Ruth Rogers, *Passione* van Gennaro Contaldo, het *Chez Panisse Café Cookbook* van Alice Waters en *De Klassieke Italiaanse Keuken* van Marcella Hazan.



capitano vittorio —
een fantastische boer
uit mercatello in
le marche

bruschette

grote geroosterde boterhammen

Een bruschetta is een soort open sandwich en is hoogstwaarschijnlijk ook de voorloper van de gebakken-kaasboterham. Bruschette worden normaal gesproken gemaakt van groot zuurdesembrood dat donkergrijs van kleur is en waarvan het deeg relatief veel water bevat. De korst is ook dikker, en omdat het vocht daardoor in het brood vastgehouden wordt, blijft het wel een week goed. Op boerenmarkten en in goede supermarkten moet het te vinden zijn, maar als dat niet het geval is, kun je ook met een groot, rond boerenbrood prima resultaten bereiken.

Je kunt het brood het best in plakken van 1 cm dik roosteren op de barbecue, maar dit kan ook in huis in een grillpan op het fornuis. Daarna moet je de plakken een paar keer inwrijven met een doormidden gesneden teen knoflook, er wat goede extra vierge olijfolie op sprenkelen en ze bestrooien met peper en zout. Het beleg kun je net zo bescheiden of luxueus maken als je zelf wilt, variërend van gehakte kruiden of tomaat met basilicum tot gemarineerde groenten en verrukkelijke kazen of heerlijk, in vlokjes getrokken krabvlees. De enige regel is dat alles wat je op de bruschetta legt lekker vers en met zorg bereid moet zijn. Op de volgende pagina staan mijn favoriete soorten beleg. De recepten zijn elk voldoende voor 4 tot 6 sneden brood.

basisbruschette

Als je een heel groot brood hebt, moet je dat eerst in de lengte doormidden snijden en vervolgens in plakken van 1 cm dik. Rooster de sneetjes op de barbecue of in een grillpan tot ze aan beide kanten krokant zijn. Wrijf ze een paar keer in met een halve teen knoflook. Besprenkel ze met wat extra vierge olijfolie van goede kwaliteit en strooi er een snufje zout op. Je kunt de geroosterde sneetjes brood zo, zonder iets erop eten, maar dan moet je er wel voor zorgen dat je echt superlekkere olie gebruikt, anders smaakt het nergens naar.



aubergine en munt

**2 mooie, stevige aubergines, liefst de
ronde Italiaanse, in de lengte in plakjes
van 3 mm dik gesneden
extra vierge olijfolie
wittewijnazijn of kruidenazijn
2 takjes verse bladpeterselie, alleen de
blaadjes, in dunne reepjes gesneden**

**klein handje verse munt, alleen de blaadjes,
in dunne reepjes gesneden
1 teen knoflook, gepeld en in heel dunne
plakjes gesneden
zeezout en zwarte peper uit de molen**

Zet een grillpan op het vuur tot hij goed heet is. Leg de plakjes aubergine er naast elkaar in en doe ze wanneer ze aan beide kanten mooi gebruind zijn in een kom. Je zult dit waarschijnlijk in een paar porties moeten doen. Meng terwijl de aubergines liggen te roosteren in een andere kom 8 eetlepels olijfolie en 3 eetlepels azijn met de peterselie, munt en knoflook en breng het mengsel op smaak met peper en zout. Wanneer alle plakken aubergine klaar zijn leg je ze in de dressing en hussel je goed. Proef of er nog zout of peper bij moet en leg de plakken aubergine op de bruschette. Druk het beleg stevig op de geroosterde broodjes, zodat de heerlijke smaak er goed intrekt.

baby-artisjokken

**8 baby-artisjokken (voorbereid zoals
beschreven op pagina 136)
4 tenen knoflook, met schil
het sap van 1 citroen**

**extra vierge olijfolie
een handje verse munt, alleen de blaadjes
zeezout en zwarte peper uit de molen**

Leg je voorbereide artisjokken in een pan met zoveel water dat ze net onder staan. Doe er de tenen knoflook en een klein kneepje citroensap bij en kook de artisjokken tot de stelen zacht zijn. Laat ze in een vergiet uitlekken en doe ze met 2 of 3 eetlepels olijfolie direct weer terug in de pan. Bak ze 4 minuten, tot ze een beetje kleur hebben. Zet de pan van het vuur als ze goudbruin zijn en knijp er een beetje citroensap over. Doe er vervolgens de munt bij en bestrooi ze met zout en peper naar smaak. Haal 4 halve artisjokken uit de pan en houd die even apart. Prak de rest in de pan fijn en druk met een vork de tenen knoflook uit hun vel (gooi de velletjes weg). Besmeer de basisbruschette met dit mengsel en versnipper de halve artisjokken over de broodjes. P.S. Het is ook heel lekker om een handje van het stuk geraspte Parmezaanse kaas door de fijngeprakte artisjokken te doen.

gemengde geroosterde groenten

**½ knol venkel, de stugge buitenste
blaadjes verwijderd**
½ gele paprika, de pitjes verwijderd
**1 rode paprika, gehalveerd, de pitjes
verwijderd**
**½ courgette, in de lengte gehalveerd, de
pitjes verwijderd**

1 theelepel gedroogde oregano
**een handvol verse munt, alleen de blaadjes,
fijngehakt**
olijfolie
zeezout en zwarte peper uit de molen
het sap van een halve citroen
kruidenazijn

Verwarm de oven voor op 220 °C/gasovenstand 7. Hak de venkel en de paprika's in 2,5 cm grote stukjes en snijd de courgette in plakjes. Hussel de groenten met de oregano, munt en een flinke scheut olijfolie, voeg zout en peper naar smaak toe, leg alle groenten op een bakplaat en bak ze ongeveer een half uur in de voorverwarmde oven tot alles mooi goudbruin is. Haal de groenten uit de oven, laat ze afkoelen en hak ze vervolgens met de hand of in een keukenmachine fijn tot het mengsel eruitziet als een smeerbare soort salsa. Proef of er nog zout of peper door moet en giet er nog een beetje olijfolie, citroensap en kruidenazijn bij om het mengsel nog meer pit te geven. Smeer het op de basisbruschette.

tomaten en basilicum

2 handenvol mooi rijpe tomaten
**een klein bosje verse basilicum, alleen de
blaadjes**
zeezout en zwarte peper uit de molen

olijfolie
**wittewijnazijn of kruidenazijn van goede
kwaliteit**

Zorg ervoor dat je alleen echt heel rijpe tomaten voor dit beleg gebruikt. Was ze, verwijder de kern, knijp er dan voorzichtig de zaadjes uit en gooi die weg. Doe de tomaten in een kom, snipper de basilicum erover, bestrooi ze met peper en zout en hussel ze met een flinke scheut olijfolie en azijn door elkaar tot de smaak naar jouw idee in balans is. Je kunt de tomaten in grove brokken of helemaal fijngehakt serveren, of je kunt ze met je handen platdrukken voordat je ze op de bruschette legt – echt heerlijk.

caponata

voor 4 personen

ongelofelijk Siciliaans auberginestoofsel

Dit is een fantastisch gerecht uit zuidelijk Italië, dat warm gegeten wordt als bijgerecht of koud als antipasto. Sicilianen zijn zeer trots dat het gemaakt wordt van ingrediënten van hun eiland. Alle verschillende methoden om caponata klaar te maken komen min of meer op hetzelfde neer; wat het uitzonderlijk en speciaal maakt is de kwaliteit van de aubergines, tomaten en azijn. Zoek op de markt altijd aubergines uit die mooi van kleur zijn en weinig zaadjes bevatten (je kunt aan je groenteman vragen of hij er een voor je open wil snijden, zodat je dit kunt controleren), en neem als het even kan verschillende kleuren. Snijd de stukjes aubergine vooral niet te klein, anders nemen ze veel olie op en worden ze zwaar. Als dat gebeurt, krijg je niet die heerlijk romige smaak en textuur. Ik heb wel eens caponata gegeten die letterlijk zwom in de olijfolie, maar ik heb de mijne liever minder vet.

olijfolie

2 mooie grote paarse aubergines, in grote stukken gesneden

1 opgehoopte theelepel gedroogde oregano

zeezout en zwarte peper uit de molen

1 kleine rode ui, gepeld en fijngehakt

2 tenen knoflook, gepeld en in dunne plakjes gesneden

klein bosje verse bladpeterselie, de blaadjes eraf geplukt en de steeltjes fijngehakt

2 eetlepels gezouten kappertjes, gespoeld, geweekt en uitgelekt

een handvol groene olijven, zonder pit

2 tot 3 eetlepels kruidenazijn van topkwaliteit

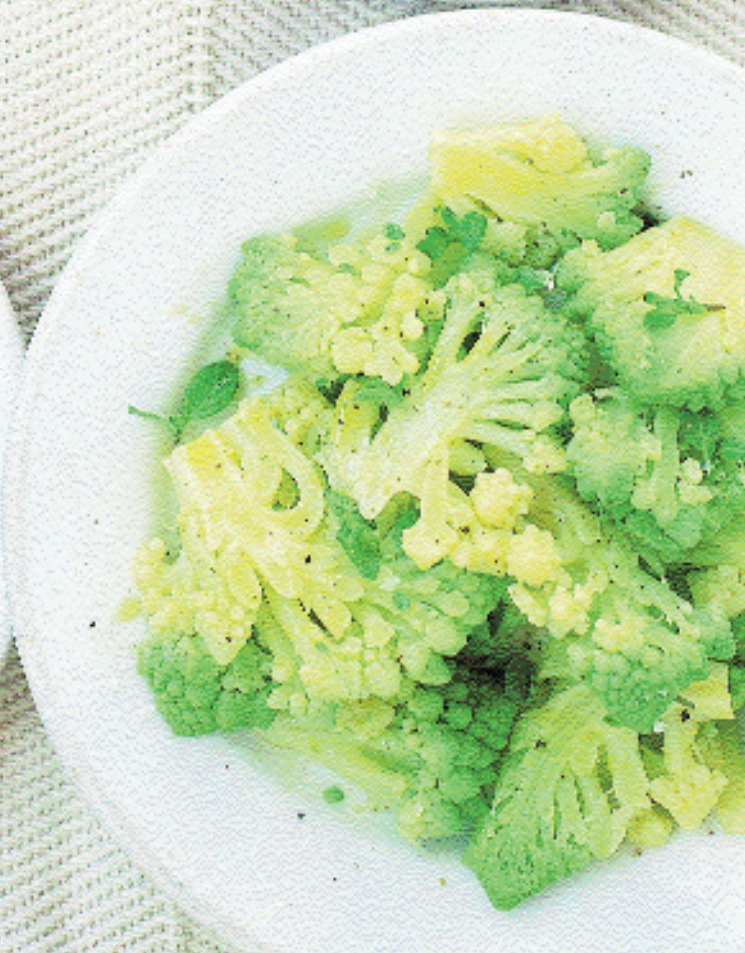
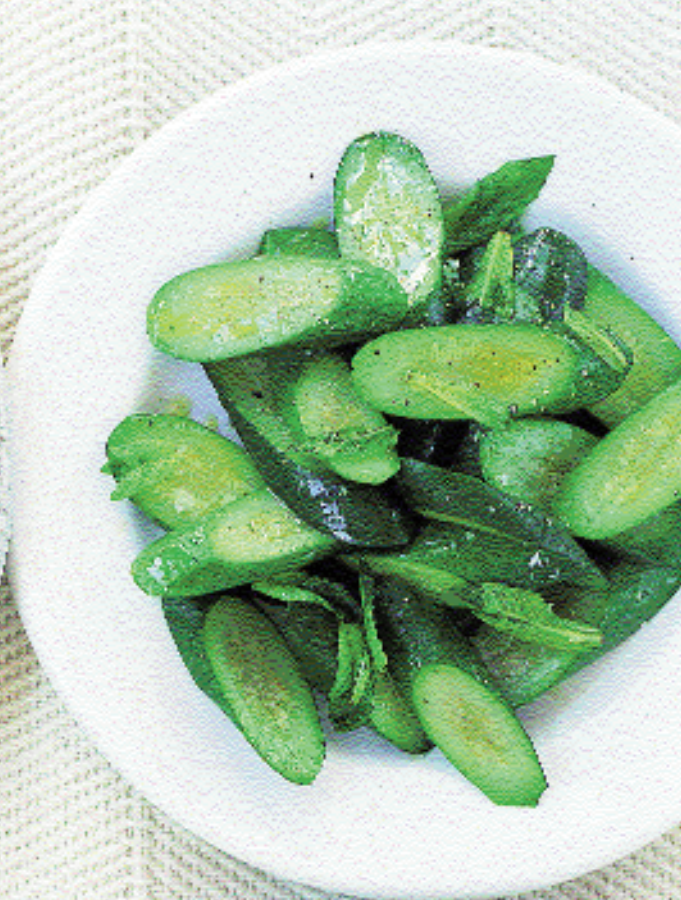
5 grote rijpe tomaten, grof gehakt

desgewenst: 2 eetlepels geschaafde

amandelen, licht geroosterd

Neem een grote pan, giet er een flinke scheut olijfolie in en zet hem op het vuur. Leg de stukken aubergine en de oregano in de pan, strooi er een beetje zout over en hussel de stukken goed door de olie. Bak ze 4 tot 5 minuten op hoog vuur en schud de stukken regelmatig om. (Afhankelijk van de maat van de pan moet je de aubergines misschien in porties bakken.) Wanneer de stukken aubergine rondom goudbruin zijn mogen de uitjes, knoflook en peterseliesteeltjes erbij; laat de pan daarna nog een paar minuten op het vuur staan. Als je vindt dat het te droog is, mag je er altijd wat extra olie bij doen. Mik de uitgelekte kappertjes en de olijven erbij en besprenkel de hele zaak met kruidenazijn. Doe wanneer alle azijn verdampt is de stukjes tomaat erbij en laat die 15 minuten meepruttelen, tot ze zacht zijn. Proef of er naar jouw smaak nog peper en zout en misschien wat azijn bij moet. Sprengel er nog wat goede olijfolie over en bestrooi de caponata voor het serveren met gehakte peterselie en desgewenst wat geschaafde amandelen.





verdure verdi condite alla perfezione

het aanmaken van perfect gekookte groene groenten

In Engeland eten we eigenlijk niet genoeg groenten, en als we het wel doen hebben we altijd het gevoel dat de groente bij vlees of vis hoort. In Italië echter worden enorme hoeveelheden groenten als antipasto geserveerd, gewoon om de smaakpapillen wakker te maken. Dat is een van de redenen waarom Italianen er gemiddeld een stuk gezonder uitzien dan wij. Dus let goed op. Laten we ons nou voor een keertje net als zij gedragen en ons op groenten storten. Kook ze op de goede manier en maak ze zorgvuldig aan, dan zit je altijd goed.

Om te beginnen dit: breng een grote pan gezouten water aan de kook en leg er een deksel op. Als je snijbiet gaat koken, moet je daar eerst de harde nerven uitsnijden en die als eerste in het water gooien. Pas wanneer die zacht zijn mogen de bladeren erbij, want die hebben maar een minuut of twee nodig. Als je broccoli of Romanesco-broccoli kookt, moet die niet al dente zijn, maar ook zeker niet te gaar – net daartussenin dus. Hoe check je dat? Gewoon door een stukje uit het water te halen en op te eten. Je kunt ook asperges gebruiken of de bladeren van savooienkool of cavolo nero, of courgette. Er zijn zo veel heerlijke groene groenten die je op deze manier kunt klaarmaken – probeer het maar eens en kijk waar het je brengt.

Kook de groenten heel zorgvuldig, laat ze uitlekken in een vergiet en leg ze op een schone theedoek op een rooster om er overtollig vocht aan te onttrekken. Laat ze een paar minuten liggen om goed uit te dampen. Nu moet je de groenten terwijl ze nog warm zijn aanmaken op dezelfde manier als je bij een salade zou doen, met één deel citroensap op drie delen extra vierge olijfolie, en peper en zout naar smaak. Ik doe ook wel eens een paar hele tenen knoflook in het blancheerwater zodat ze zacht worden – dan kan ik ze prakken en door de dressing doen.

Probeer er een gewoonte van te maken om elke avond een bordje met dit soort groenten op tafel te zetten, met wat mozzarella, olijven, Parmaham of andere antipasti erbij. Ik weet dat het een eenvoudig recept is, maar volgens mij zijn mensen zo sterk geprogrammeerd om op bepaalde momenten altijd bepaalde dingen te eten, zoals dit of dat vlees met altijd dezelfde soorten groenten, dat een kleine aanmoediging om nieuwe dingen te proberen, zoals deze groente met niets meer dan een flinke scheut olijfolie, geen overbodige luxe is. Klinkt goed, toch?

ricotta frita con piccola insalata di pomodori

voor 6 personen

gebakken ricotta met een beetje tomatensalade

Waar ik deze kleine ricotta-‘koekjes’ nog het best mee zou kunnen vergelijken, is met heel luchtige gnocchi. Eenmaal gebakken zijn de koekjes krokant en goudbruin aan de buitenkant, met van binnen een heerlijk luchtige, zijdezachte ricottavulling. Ze zijn perfect samen met wat gehakte tomatensalade en kunnen als voorgerecht, tussendoortje of als warme canapé gegeten worden. Ik weet zeker dat je ze veel vaker zult gaan maken als je ze eenmaal geprobeerd hebt – het is echt heel gemakkelijk en snel. Je moet er alleen wel voor zorgen dat iedereen al aan tafel zit (compleet gedekt met bestek en verwarmde borden) op het moment dat je begint met het bakken van de koekjes, want ze zijn vooral heel lekker als je ze direct eet; het loont de moeite om op dit vlak streng op te treden – ze zullen je er dankbaar voor zijn!

P.S. Zorg dat je je ricotta bij een goede kaas- of delicatessenwinkel koopt; met supermarkt-ricotta lukt het over het algemeen niet.

450 g flink kruimelige ricotta

2 eetlepels van het stuk geraspte Parmezaanse kaas, plus wat extra voor op tafel

1½ eetlepel bloem

zeezout en zwarte peper uit de molen

1 groot ei, liefst biologisch

een flinke handvol gemengde rijpe tomaten

2 takjes verse basilicum

1 verse rode Spaanse peper, de pitjes verwijderd, fijngehakt

extra vierge olijfolie

rodewijnazijn van goede kwaliteit

olijfolie

nootmuskaat om erover te raspen

Meng de ricotta met de Parmezaanse kaas, de bloem, een flinke snuf zout en het ei. Roer er een beetje zwarte peper uit de molen door en zet het mengsel zolang in de koelkast.

Halveer de tomaten, knijp de pitjes eruit en gooi die weg. Hak het vruchtvlees in kleine blokjes en laat die uitlekken. Hak de steeltjes van de basilicum fijn, scheur de blaadjes in grove snippers en doe die samen met de Spaanse peper bij de tomaat. Breng het mengsel op smaak met peper en zout, een flinke scheut extra vierge olijfolie van goede kwaliteit en een klein scheutje rodewijnazijn.

Zet een pan met antiaanbaklaag op een matig vuur en giet er een scheut olijfolie in. Schep lepel na lepel hoopjes ricottamengsel in de pan – doe de pan niet te vol, de koekjes mogen elkaar niet raken. (Roep nu de familie aan tafel, als je dat niet al gedaan had!) Bak de ricottakoekjes in een paar minuten goudbruin, keer ze voorzichtig om met een spatel of visschep en bak ze nog een minuut aan de andere kant.

Serveer ze meteen, met een snufje zeezout en een beetje nootmuskaat (uit de hoogte geraspt) erover en een flinke schep van de gehakte tomaten ernaast. Besprenkel ze aan tafel met een beetje gepeperde extra vierge olijfolie en rasp er wat Parmezaanse kaas over. Eet ze terwijl ze nog lekker krokant en warm zijn!



