



Ruud 's Kookboek

Italiaanse recepten / v7.6

Inhoudsopgave.

'nsalata di Portualla - Sinaasappelsalade.....	4
Aardappelgalette met honing en limoen.	5
Aardappelwaaiers uit de oven I.	6
Amandelpesto.....	7
Antonio's wilde kikkererwtensoepp.....	8
Aubergine uit de oven.....	9
Balsamicosaus.....	10
Basisrecept - crostini.....	11
Basisrecept - pasta.	12
Caesardressing I.....	13
Cannelloni met spinazie en ricotta.....	14
Caponata.	15
Carote all'agrodolce – zoetzure wortelen.	16
Caviale di Melanzana - aubergine 'kaviaar'.	17
Coniglio alla Ligure - konijn uit Ligurië.	18
Courgettepesto.	19
Druiven met espresso.....	20
Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).	21
Fettucini semplice.....	22
Florentijnse eieren.....	23
Foccaciadeeg (basis).	24
Frittata met zalm.....	25
Funghi di bosco trifolati - gebakken bospaddestoelen.	26
Garnalen in knoflookboter.	27
Gebakken Italiaanse cichorei met balsamicoazijn.	28
Gedroogde tomaten in olie.....	29
Gegrilde zwaardvis met kruidensaus.	30
Gekonfijte tomatenchutney.	31
Gelato affogato al caffè – ijs met espresso.	32
Gemarineerde ansjovis.	33
Gemengde salade.	34
Gevulde aardappelen met pesto en spekjes.....	35
Granita di fragole - aardbeienwaterijs.....	36
Herfstige tiramisu met mandarijnen.....	37
Italiaans brood.	38
Italiaanse beschuitjes.	39
Italiaanse groene saus.	40
Italiaanse groentenschotel.....	41
Italiaanse kruidenboter.	42
Italiaanse kruidenmix.....	43
Italiaanse mosselpan.....	44
Kip met basilicumroomsaus.....	45
Kipgehaktballen met Parmezaan en basilicum.....	46
Knoflook bij de borrel.	47
Langoustines alla busara.	49
Maïsbroodjes.	50
Olijvenpesto.	51
Ossobuco - Italiaans stoofvlees van kalfsschenkel.	52
Pane Con Noci met kruidige kippenlevertjesmousse.....	54
Panini Italiaanse bresaola, gegrilde courgette en Crèmeux de Normandie.	55
Paprikarollade uit Galabrië.	56
Pasta met roomsaus.	58
Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroen-saus uit Sicilië.	59
Pita pizza mummies.....	60
Pittige pappardelle met oesterzwammen.....	61
Pollo alla diavola.	62
Risotto I.	63
Risotto met kip en paddenstoelen.....	64
Rood-wit-groen I.....	65
Salsa cappuccino - cappuccinosaus.	67
Spaghetti con aglio, olio e peperoncino - spaghetti met knoflook en rode pepers	68

Stracciatella di insalata lattuga.	69
Tiramisu op moeders wijze.	70
Tomaten-groentesoep met rookworst.....	71
Torrone di cioccolato - chocoladenoga.....	72
Toscaanse kapucijnerschotel.	73
Tosti Caprese.....	74
Tuinbonen met pecorino.	75
Venkel in de oven met trostomaatjes en tijm.	76
Waterkersboter.	77
Waterkerssaus.....	78
Wortelpuree.....	79
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.....	80
Zeebaarsfilet met stampot van pompoen en knolselderij.....	81
Zomerse tomatensaus.	82
Zongedroogde tomatenvinaigrette.	83
Gebruikte afkortingen.....	84

'nsalata di Portualla - Sinaasappelsalade.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *****
Bron: Dolcevia.com

Ingrediënten

- olie, olijf-, extra
vergin
3-4 olijven, groene, in
schijfjes gesneden
- peper
1 el peterselie,
fijnggehakte
1stgl prei, het wit in
dunne ringetjes
gesneden
1 sinaasappel
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de sinaasappel.
Verwijder alle witte stukjes en velletjes.
Snijd de sinaasappelpartjes in plakjes of in
kleine stukjes.
Doe de sinaasappelstukjes in een schaal.
Voeg de olijven, prei en peterselie, zout en
peper toe aan de sinaasappel.
Voeg als laatste de olie toe aan de salade.
Scheep het geheel voorzichtig om.
Laat de salade 10 min. rusten.

Tips:

Deze salade is erg lekker bij gebraden vlees,
vooral voor wat vettere vleessoorten.
Serveer deze verfijnde salade ook eens als
verfrissend voorgerecht.

Aardappelgalette met honing en limoen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

600 g aardappelen,
vast-kokende
60 g boter, room-
2 el honing, vloeibare
2 el limoensap
- peper, zwarte,
versgemalen
2 tk tijm
- zout

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter in een steelpan op een laag vuur.
Schep er het schuim er de witte deeltjes zorgvuldig met schuimspaan af tot boter helder is.
Houd de boter warm.
Neem de tijmblaadjes van de takjes.
Roer in een kommetje de honing, limoensap en tijm door elkaar.
Schil en was de aardappelen en snijd ze in heel dunne plakjes.
Giet 2 el boter in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag.
Leg 1/3 deel van de aardappelen dakpansgewijs in een koekenpan.
Bestrijk de aardappelen dun met boter en 1/3 deel van het honingsausje.
Bestrooi ze met zout en peper.
Maak op dezelfde manier nog 2 lagen.
Leg een hittebestendig bord, iets kleiner dan koekenpan, op de aardappelkoek.
Bak de aardappelkoek ca. 20 min. op laag vuur.
Verwijder na 10 min. baktijd het bord.
Laat de aardappelkoek op een bord glijden,
Leg een ander bord er ondersteboven op.
Keer de borden op en laat de aardappelkoek terug in de pan glijden.
Bak op een laag vuur in ca. 15 min. de onderkant goudbruin en gaar.

Aardappelwaaiers uit de oven I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

25 g boter
150 g Grana Padano, in
plakken geschaafd
50 ml olie, olijf-, met
truffelaroma
- peper, versgemalen
18 pommes culinair
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de aardappels goed schoon.
Snijd elke aardappel aan één kant in, met
telkens enkele mm tussenruimte.
Snijd de aardappels net niet helemaal door, de
schijfjes moeten aan de onderkant vast blijven
zitten.
Steek enkele plakken kaas in de ingesneden
aardappelen.
Smelt de boter in enkele seconden in de
magnetron en roer deze door de truffelolie.
Breng op smaak met zout en versgemalen
peper.
Kwast elke aardappel in met het oliemengsel
(ook tussen de schijfjes) en zet ze in een
ovenschaal.
Laat de aardappels in de oven in 1 uur gaar
worden.

Amandelpesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

75 g amandelen,
gemalen
50 g kaas, oude
1 tn knoflook
± 1 dl olie, olijf-
- peper
50 g peterselie
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de pesto op smaak met peper en zout.
Snijd de knoflook grof.
Snijd de kaas in stukjes.
Pureer de kaas, knoflook, peterselie en
amandelen in een keukenmachine.
Schenk in een dun straaltje de olijfolie bij de
amandelen.
Pureer dit tot een glad mengsel.

Antonio's wilde kikkererwtensoup.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse, Siciliaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: WijnSpijs.nl

Ingrediënten

500 g broccoli of bimi 1-
85 g cicerchia (of
kikkererwtensmeel)
2 tn knoflook, gepeld
- olie, olijf-
- pepperoncini 1 el
venkelzaad, gekneusd
1½ l water
4 worsten, venkel-,
verse

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de worsten open en haal het vlees eruit (het velletje mag weg).
Bak het vlees in een koekenpan in het eigen vet lekker rul en goudbruin op een middelhoog vuur.
Scheep de helft eruit.
Voeg het venkelzaad toe, rasp de knoflook erboven en bak dit 3 min.
Voeg een scheut olijfolie toe.
Snijd de broccoli fijn en voeg die toe.
Voeg het water toe en genoeg zout.
Breng het langzaam aan de kook.
Voeg nu beetje bij beetje het kikkererwtensmeel of cicerchia toe (de soep gaat nu binden).
Breng het geheel op smaak met de pepperoncini.
Serveer de soep als de broccoli net gaar is (of laat het nog wat langer koken, net wat je lekker vindt).
Scheep de soep in rustieke kommen, scheep de rest van het worstvlees erin, bestrooi het met extra peperoncini en besprenkel het met nog wat olijfolie.

Info:

- **Cicerchia** is een erwtensoort die in Italië wordt gebruikt. Ze lijken op kikkererwten maar hebben een ruwer en hoekiger oppervlak.
- **Pepperoncini** is een klassieke Italiaanse peper die veel gebruikt wordt op pizza's en in Griekse salades.

Aubergine uit de oven.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 aubergine
1 eidooier
150 g gehakt, kalfs-
2 el kaas, Parmezaanse,
gerasppte-
- peper
2 el pijnboompitten
2 el rozijnen
1 uitje, bos-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak het bosuitje schoon en hak het fijn.

Meng het gehakt met de bosui, de Parmezaanse kaas, de rozijnen, de eidooier en peper en zout naar smaak.

Was de aubergine, snijd de steelaanzet eraf en snijd het vruchtvlees in plakken van ±1 cm dik. Leg de plakken aubergine op een ingevet bakblik.

Verdeel het gehaktmengsel over de aubergines. Verdeel de pijnboompitten over de aubergines.

Bak de auberginehapjes in de voorverwarmde oven in ±20 min. goudbruin en gaar.

Serveer ze warm.

Balsamicosaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
20 g boter
1 tl honing, vloeibare
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
3 tk tijm
150 ml wijn, witte,
droge
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de boter in een sauspan en laat deze bruin kleuren op een laag vuurtje.
Pers de knoflook erin uit en voeg de tijm toe.
Blus het na 1 min. zachtjes bakken af met de wijn.
Laat het nog 2 min. zachtjes koken.
Roer de balsamico en de honing door de saus.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.

Basisrecept - crostini.



Menugang: Hapje
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

3 tn knoflook
- olie, olijf-
1 stokbroodje, wit,
voorgebakken

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het stokbrood in schijfjes van 1,5 cm en grill beide zijden.
Pel de knoflookteentjes en snijd ze in tweeën.
Wrijf met het snijvlak over de geroosterde broodschijfjes.
Besprenkel ze met wat olijfolie.

Tip:

Serveer de crostini naar smaak met bv. geitenkaas, roomkaas, tonijn, enz.

Basisrecept - pasta.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

300 g bloem, tarwe-, harde
3 eieren, losgeklopte
1-2 el olie, olijf-
1 snf zout
- water, koud

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Strooi de tarwebloem en het zout als een bergje op het werkvlak en maak er een kuiltje in.

Voeg de losgeklopte eieren, de olijfolie en wat water toe en meng tot het deeg wat aan elkaar kleeft.

Voeg zo nodig nog wat water toe.

Kneed het deeg tot het soepel en elastisch is en laat het daarna afgedekt op kamertemperatuur ± 30 min. rusten.

Verdeel het deeg in 4 porties, strooi wat bloem op het werkvlak en rol het deeg dun uit (of gebruik een pastamachine).

Bestrooi het uitgerolde deeg dun met bloem en snijd er brede repen (tagliatelle) uit.

Caesardressing I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Julius Jaspers

Ingrediënten

60 ml citroensap
80 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
2 tn knoflook, geperst
50 g mayonaise
10 g mosterd, scherpe
(Dijon)
250 ml olie, olijf-
- peper
- zout

Bereiding.

Meng de mayonaise
met de mosterd, knoflook en citroensap tot een
egale massa.
Meng daar al roerend de olijfolie doorheen.
Roer de Parmezaanse kaas door de saus.
Laat de saus 15 min. rusten.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

13

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Cannelloni met spinazie en ricotta.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2009-08, 2020-05

Ingrediënten

1 citroen
100 g gorgonzola
100 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
10 g kruidenmix,
Italiaanse, verse
250 g lasagnabladen,
koelverse
200 ml melk, volle
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g ricotta
600 g spinazie, verse

- aluminiumfolie
- ovenschaal, ingevet
(25x35 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de knoflook in dunne plakjes.
Verhit de olie in een hapjespan.
Bak de knoflook 1 min. en voeg de spinazie in gedeelten toe.
Laat de spinazie helemaal slinken en roer die door.
Laat de spinazie goed uitlekken in een vergiet.
Roer in een kom de ricotta door de spinazie.
Boen de citroen, rasp de schil en meng deze door het ricottamengsel.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Halveer de lasagnevellen in de breedte en verdeel het ricottamengsel erover.
Rol de vellen op en leg ze in de ovenschaal.
Ris de blaadjes van de takjes kruiden en snijd ze fijn.
Verkruimel de gorgonzola.
Doe de gorgonzola en de kruiden in een kom, meng de melk erdoor en breng het op smaak met peper en evt. zout.
Verdeel het gorgonzolamengsel over de rolletjes.
Bestrooi de rolletjes met de Parmezaanse kaas.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Bak de cannelloni ca. 35 min in het midden van de oven.
Verwijder na 20 min. de folie en bak de cannelloni tot goudbruin en gaar.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 35 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 715
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: 720 mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 24 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Caponata.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: 24Kitchen, Carta, Giovanni Caminita

Ingrediënten

3 aubergines
5 el azijn, wijn-, rode
½ bs basilicum
1 stl bleekselderij
8 pl brood, boeren-
1 el kappertjes
- olie, olijf-
150 g olijven, groene, zonder pit
3 paprika
- peper, versgemalen
50 g pijnboompitten
50 g rozijnen
200 ml saus, tomaten-
2 tl suiker, kristal-
2 uien
1 wortel

- keukenpapier

Bereiding.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Snijd de aubergines in blokjes. Verhit olie in een pan en bak de aubergines goudbruin en gaar. Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Verhit de pan opnieuw en bak de paprika's tot ze zacht zijn. Laat de paprika's uitlekken op keukenpapier. Pel en snijd de ui in halve ringen. Schil en snijd de wortel in plakjes en snijd de bleekselderij in stukjes. Verhit olie in een pan en fruit de ui, de bleekselderij en de wortel. Roer de aubergines, de paprika's, de kappertjes, de pijnboompitten, de rozijnen en de olijven erdoor. Blus het geheel af met de tomatensaus en de azijn en breng op smaak met suiker, basilicum en peper. Serveer het brood bij de caponata.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Carote all'agrodolce – zoetzure wortelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Tapas, antipasti

Ingrediënten

2 dl azijn, wijn-, witte
- basilicumblaadjes, in
snippers (voor
garnering)
1 bouquet garni van
peterselie, rozemarijn,
basilicum, munt en
laurier
1 tn knoflook, fijngehakt
4 el olie, olijf-
- peper
1 el suiker
5 dl water
3 dl wijn, witte, droge
500 g worteltjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schrap de worteltjes.
Snijd de worteltjes in plakjes.
Doe alle ingrediënten, behalve de
basilicumblaadjes voor de garnering in een pan.
Kook de worteltjes afgedekt gaar.
Doe de ingrediënten in een schaal.
Zeef het kookvocht.
Doe zoveel kookvocht bij de worteltjes dat ze
net onderstaan.
Strooi basilicum over de worteltjes.
Bewaar de worteltjes afgedekt een paar dagen
in de koelkast.

Caviale di Melanzana - aubergine 'kaviaar'.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Notitie van Lien

Ingrediënten

1 aubergine, grote
1 tn knoflook, in stukjes
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, platte,
fijngehakt
2 el pijnboompitten,
geroosterde
1 portobello padden-
stoel, grote (of 5
kastanjechampignons)
- zout

Bereiding.

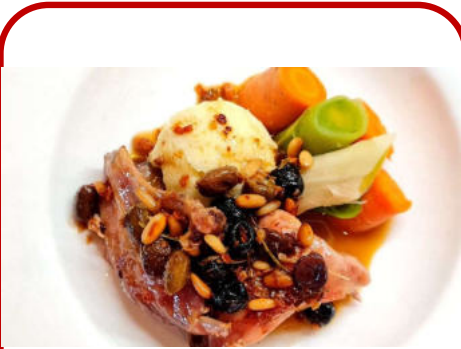
Verwarm de oven voor op 230°C.
Vet de portobello licht in met olie.
Prik de aubergine op meerdere plaatsen in met een vork.
Bekleed een ovenschaal met aluminiumfolie en leg de portobello en de hele aubergine daarin.
Bak ze 20 min. in de oven, haal daarna alleen de paddenstoel eruit, keer de aubergine om en laat die nog 30 min. in de oven (beide moeten zacht zijn als je er met een vork in prikt).
Haal de aubergine uit de oven, snijd de steel eraf en daarna de vrucht in de lengte doormidden.
Leg de aubergine in een zeef (vel naar boven) en laat zo helemaal afkoelen en wat uitlekken.
Trek het vel van de vrucht af en gooi dat weg.
Knijp evt. de vrucht met je hand nog wat uit om nog meer sap kwijt te raken.
Doe de paddenstoel in stukken, de aubergine, de knoflook en alle andere ingrediënten in een hakmolentje, blender of keukenmachine en mix ze tot het een niet té fijne puree is.

Tip:

Lekker op toast of stokbrood.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Coniglio alla Ligure - konijn uit Ligurië.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Elisabetta Bertrand

Ingrediënten

1 gls bouillon, warme
1 tl citroensap
1 tn knoflook, fijngesneden
1 kg konijn, in stukken
½ tl kruidnagel
4 el olie, olijf-, extra vergine
100 g olijven
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 hv pinoli (pijnboompitten)
2 tk tijm of rozemarijn
100 g ui, fijngesneden
1 gls wijn rode of witte
1 wortel, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Laat bij de poelier het konijn in stukken snijden, dat is belangrijk omdat hij precies weet hoe hij moet snijden, zodat je straks niet te veel vervelende botjes krijgt in de saus (laat ook de ingewanden en het vet wat wegsnijden).

Fruit in een grote braadpan, de gesnipperde ui en de wortel, voeg dan de stukken konijn toe en bak ze op hoog vuur bruin.

Blus het konijn af met de wijn en laat deze verdampen.

Voeg zout toe en laat het 30 min. braden op een matig vuur, waarbij je geleidelijk de vleesbouillon toevoegt.

Voeg na een half uur de olijven (heel of gehakt), de pijnboompitten, de knoflook en de gehakte kruiden toe, roer even goed door elkaar en laat het op een zacht vuur gedurende ca. 30 min. gaar worden (giet wat meer bouillon of wijn toe als je denkt dat het te droog wordt).

Voeg vlak voor het einde van de bereiding nog enkele olijven toe en serveer het konijn op Ligurische wijze, versierd met enkele takjes rozemarijn.

Tip:

De Italianen serveren het vlees apart met groenten of aardappelen als een bijgerecht.

Bereidingstijd: 60 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 390

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Courgettepesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AllesOverItaliaansEten.nl

Ingrediënten

20 g basilicum
150 g courgette
1 tn knoflook
- olie, olijf-
40 g Parmigiano
Reggiano
- peper, versgemalen
40 g pijnboompitten
- zout, zee-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Was de courgette en verwijder vervolgens de bovenkant en de onderkant.

Snijd de courgette in de lengte in 4 gelijke delen.

Nu is het heel eenvoudig om met een klein mesje de zaadjes uit de courgette te verwijderen.

Haal de knoflook uit de schil en snijd deze in grove stukken.

Hak de pijnboompitjes voorzichtig al een klein beetje fijn.

Snijd de Parmigiano Reggiano in kleine blokjes, zodat deze gemakkelijk verwerkt kan worden in de pesto.

Bereiding.

In tegenstelling tot pesto welke volledig wordt bereid op basis van basilicum, wordt in dit recept voor courgette pesto geen vijzel gebruikt.

Doe de courgette, de basilicum, de Parmigiano Reggiano, de knoflook en de pijnboompitten in een keukenmachine of in de staafmixer.

Voeg alvast wat olijfolie toe en zet het apparaat waarvoor je hebt gekozen aan.

Als je klaar bent met de keukenmachine of de staafmixer, heb een mooie gladde substantie. Voeg de olijfolie naar eigen inzicht toe en breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zeezout.

Zet de machine nog 1x aan en proef daarna of je tevreden bent over de smaak van deze courgettepesto.

Als dat het geval is, kun je de pesto gebruiken.



Parmigiano Reggiano

Druiven met espresso.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
1 el boter
500 g druiven, blauwe
500 g druiven, witte
140 ml espresso, sterke
2 el honing
6 kaneelstokjes
2 el olie, olijf-
30 ml wijn, witte, zoete
(Sauternes of
Gewürztraminer)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit 2 el olijfolie in een middelgrote koekenpan.
Voeg de druiven toe.
Bak het geheel 1 min.
Voeg vervolgens de espresso, de wijn, de kaneelstokjes en de honing toe.
Roer het geheel 2 min.
Neem de pan van het vuur.
Voeg de azijn en de boter toe en roer tot de boter smelt.
Serveer het gerecht warm.

Tip:

Serveer dit gerecht bij een Italiaanse maaltijd van geroosterd vlees of gevogelte of als dessert met kaas, biscotti of polenta.

Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Notitie van Lien

Ingrediënten

8 bld basilicum, verse, gesneden
- bloem
± 10 bloemen, courgette-
- broodkruim, fijn
1 ei, klein, geklutst
½ eiwit
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 el ricotta (liefst verse)
- zout

Bereiding.

Kijk de bloemen na en verwijderd evt. beestjes. Meng de ricotta (evt. even laten uitlekken in een fijne zeef als hij te nat is), de basilicum, het eiwit met wat versgemalen peper en zout.

Vullen en bakken:

Vul de bloemen met het mensel, niet te veel ± 1 flinke tl. Als je dit thuis doen gaat dat het makkelijkste met een (wegwerp)spruitzak, maar zit je op een vakantieadres of gewoon zonder spruitzak, gaat het ook prima met een theelepeltje.

'Plak' de bloem zo goed mogelijk rond de vulling.

Haal de bloem nu door de bloem en schud de overtollige bloem er weer af.

Haal daarna de bloem door het geklutste ei en als je het hebt nog door fijn broodkruim (gebruik geen paneermeel).

Bak de gevulde bloemen nu rondom goudbruin in olijfolie in een koekenpan.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Fettucini semplice.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

150 g baconreepjes
1½ dl bouillon, kippen-
(of gevogeltefond)
250 g champignons,
kastanje-
400-500 g fettuccini
150 g kaas, oude,
geraspte
600 g kalkoenfilet-
reepjes
2 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tk peterselie
¼ l room, kook-
2 sjalotten
1 el tijm, gedroogde
1½ dl wijn, rode
- zout

Bereiding.

Snipper de sjalotjes en de tenen knoflook.
Borstel de champignons schoon en halveer ze.
Snijd de peterselie fijn.
Bak in de braadpan in 1 el olie de baconreepjes knapperig.
Neem ze uit de pan en bewaar ze.
Schenk 2-3 el olie in de pan.
Bak hierin de kalkoenreepjes op een hoog vuur mooi bruin.
Voeg de sjalotjes, de knoflook en de champignons toe en roerbak 5 min.
Scheep even alles uit de pan in een schaal.
Schenk de bouillon en de wijn in de pan, roer de aanbaksels los en breng de jus op een hoog vuur aan de kook.
Roer de room erbij en scheep alles, behalve de baconreepjes met de tijm weer terug in de pan.
Laat dit 5-10 min. smoren.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Roer vlak voor het serveren de baconreepjes en de helft van de peterselie door de saus.
Kook intussen de pasta al dente.
Doe de fettuccine op de borden, scheep de saus eromheen, scheep er rijk peterselie over.
Strooi er kaas naar smaak over.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Florentijnse eieren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: BBC

Ingrediënten

25 g boter
2 eieren
- peper, vers gemalen
100 ml room (double cream)
75 g snijbietblad of spinazie
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Smelt de boter in een bakpan.
Laat de spinazie of snijbiet hierin kort slinken.
Doe de groente in een klein ovenvast bord of schaaltje en voeg zout en peper toe.
Breek de eieren boven het bord en schenk er de room over.
Bak de Florentijnse eieren 10 min. in de oven tot ze goudkleurig en bubbelend zijn.
Serveer de eieren in het schaaltje.

Foccaciadeeg (basis).



Menugang: Bij-, brunch-, lunchgerecht, hapje
Keuken: Italiaanse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten:

500 g bloem, voor pizzadeeg
3 g gist, gedroogde
125 ml olie, olijf-, extra vierge
400 ml water, lauw-warm
12 g zoutvlokken, zee- (Maldon)

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

In dit focaccia recept gebruiken we een lange rijstijd. Zo hoef je minder gist te gebruiken en krijg je mooie grote bubbels in het deeg.

Doe de bloem, de gist en het lauwarme water in de kom van een staande mixer en mix het 1 min. op lage snelheid.

Dek de kom af met een vochtige theedoek en laat 30 min. staan op een warme plek.

Voeg 10 g zeezoutvlokken en 20 ml olijfolie toe aan het deeg en kneed 15 min. op een lage snelheid (het deeg ziet er erg zacht uit en zal geen bal vormen).

Vet een grote mengkom in met 1 el olijfolie, schep het deeg erin.

Dek de kom af met vershoudfolie en laat het 45 min. rusten op een warme plek.

Til het deeg voorzichtig, met vochtige handen, vanuit het midden op. Trek het deeg langzaam ca. 30 cm. omhoog zonder het te scheuren.

Vouw het deeg van je af, dubbel (over zichzelf). Draai de kom een kwart slag en herhaal het nogmaals (stretch and fold). Herhaal het vouwen nog 2 kwartslagen.

Dek de kom af met de vershoudfolie, laat het wederom 45 min. rusten. Herhaal deze stap nog 3 keer (het deeg zal na elke 'stretch and fold'-ronde iets steviger worden).

Laat het deeg na de laatste 'stretch and fold' een 30 min. rusten.

Leg het deeg daarna minimaal 8 en maximaal 24 uur, afgedekt met vershoudfolie, in de koelkast.

Haal het deeg uit de koelkast.

Bekleed de bodem van de bakvorm met bakpapier en vet het in met 1 el olie.

Schep het deeg in de ovenschaal en besprenkel het met 1 el olie.

Dek het losjes af met vershoudfolie en laat het 2 uur rusten op een warme plek.

Verwarm de oven voor op 230°C.

Besprenkel het deeg met 2 el olijfolie.

Duw met je vingertoppen diepe kuiltjes in het deeg en bestrooi het met de rest van de zeezoutvlokken.

Bak het 25-30 min. tot de buitenkant (licht)bruin en knapperig is.

Haal het uit de oven, besprenkel het met de rest van de olie en laat het 15 min. afkoelen op de bakplaat.

Frittata met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Erik van de Geest, LekkerSimpel.com

Ingrediënten

3 el crème fraîche
4 eieren
- kaas, geraspte
1 snf peper, versgemalen
1 prei
2 tl tijm
100 g tomaatjes, cherry-100 g zalm, gerookte
1 snf zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200 C.
Snijd de prei fijn, de zalm in stukjes en de cherrytomaatjes in tweeën.
Doe een scheutje olie in een pan en bak de prei even 5 min. op een middelhoog vuur aan.
Vet ondertussen een ovenschaal in.
Scheep de prei in de ovenschaal.
Verdeel er de zalm en tomaat over.
Klop de eieren los samen met de crème fraîche, een snuf versgemalen peper, een snuf zout en de tijm.
Giet het eimengsel in de ovenschaal en strooi evt. nog wat geraspte kaas over de bovenkant.
Bak de frittata met de zalm in ongeveer 25-30 min. gaar in de oven.

Tip:

Serveer er eens een lekkere groene salade bij.

Funghi di bosco trifolati - gebakken bospaddestoelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 tn knoflook, fijngehakt
- olie, olijf-
250 g paddenstoelen,
wilde, naar keuze
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, fijn-
gehakt
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de champignons schoon (liefst zonder water).
Snijd grote exemplaren in tweeën of vieren.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak er op een
halfhoog vuur de paddenstoelen in.
Op enig moment, na een of meerdere minuten, zullen
ze vocht gaan loslaten.
Laat dat rustig bruisen tot het allemaal
verdampt is.
Voeg dan de knoflook toe en bak nog even door
tot de paddenstoelen mooi kleuren.
Bestrooi ze met zout, versgemalen peper en
peterselie.
Schep de paddenstoelen om en serveer ze.

Tip:

Let bij aankoop van eekhoorntjesbrood op dat
de onderkant van de hoed niet zacht en sponzig
is; die exemplaren waren al erg rijp bij de pluk
en zullen in de pan snottig worden.

Garnalen in knoflookboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Italiaans koken

Ingrediënten

2 el boter
- citroenschijfjes of
-partjes
1-2 el dille, verse,
fijngesneden
- dilletakjes, verse, voor
garnering
400 g garnalen,
gepelde, gekookte
2-3 tn knoflook,
fijngesneden
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2-3 el sherry, droge
- zout

Bereiding.

Verhit de boter in een pan en bak de knoflook 30 sec.
Voeg de garnalen, de sherry, een snuffje zout en wat
peper toe en schep alles goed door elkaar.
Doe het deksel op de pan en kook het geheel
ongeveer 5 min. (roer het 2-3 keer door).
Voeg de fijngesneden dille toe en breng het mengsel
weer op smaak.
Schep de garnalen op een verwarmd bord.
Garneer de garnalen met citroenschijfjes of -partjes
en verse dilletakjes.
Dien de garnalen meteen op.

Tips:

- Serveer de garnalen met knapperig
stokbrood of Italiaans formaggio-brood.
- Vervang de garnalen eens door gekookte
mosselen in de schelp of door verschillende
vissoorten.
- Vervang de dille eens door fijngesneden
verse peterselie.
- Kies tijdens het inkopen van knoflook
goedgevulde vochtrijke bollen met grote
tenen die een mooie heldere witte kleur
vertonen. De bovenkant van de knoflook
moet stevig en compact zijn en mag niet
uitgelopen zijn. Koop geen zachte, donkere,
uitgelopen of verschroepelde knoflook. Als
u geen knoflookpers heeft, kunt u de
knoflookteen ook pletten met de platte kant
van een groot keukenmes.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebakken Italiaanse cichorei met balsamicoazijn.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten
Groenten

Ingrediënten

10 ml azijn, balsamico-
600 g cichorei,
Italiaanse
10 ml honing
20 ml olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de cichorei bladeren in de lengte in een
ovenschaal of op een bakplaat.
Bak de cichorei aan 1 kant goudbruin in de
ovenschaal of op de bakplaat met olijfolie.
Keer de bladeren zodat de gebakken kant
boven ligt.
Besprenkel die met de honing en de
balsamicoazijn.
Bak de cichorei nog een kleine 5 min. af in de
oven.

Gedroogde tomaten in olie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

4-5 tn knoflook
1 bs kruiden, verse
(zoals basilicum, tijm,
marjolein en wat
rozemarijn)
1 laurierblad of 2-3 tk
oregano, gedroogde
- olie, olijf-
2 kg tomaten, rijpe,
vlezige
- zout, zee-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm oven voor op de laagste stand.
Bedek de bodem van de oven met folie om hem
tegen het vrijkomende tomatenvocht te
beschermen.

Halveer de tomaten in de lengte en schep de
zaadjes eruit.

Zet iedere uitgeholde tomaat met de open kant
naar beneden op een dubbele laag
keukenpapier.

Bestrooi de tomaathelften lichtjes met zout.
Zet ze weer met de open kant naar beneden op
een ovenrooster en laat voldoende ruimte
tussen de tomaten.

Zet het rooster met de tomaten in de oven en
laat de ovendeur op een kiertje staan (pollepel
ertussen), zodat de tomaten niet gaan koken,
maar uitdrogen.

Laat ze zo 6-12 uur zachtjes drogen (al naar-
gelang het formaat en de oventemperatuur) tot
ze tomaten droog, maar nog een beetje vlezig
aanvoelen (ze mogen niet perkamentachtig
worden).

Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

Doe de tomaten in schoongemaakte, droge
inmaakpotten.

Voeg de kruiden en eventueel knoflook toe.

Overgiet ze volledig met olijfolie en sluit de pot.

Bewaar de tomaten 2-4 weken op een koele,
donkere, droge plaats voor u de inmaak
gebruikt.

Gegrilde zwaardvis met kruidensaus.



Menugang: Bij-, hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

1 tn knoflook
120 ml olie, olijf-
2 el oregano, verse, fijn-
gehakt
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 el peterselie, fijn-
gehakt
6 el sap, citroen-, vers
4 st zwaardvis (à 200 g)
- zout, uit de molen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel en snipper de knoflook.

Doe 120 ml olie in een blender en laat de mixer draaien terwijl je langzaam het citroensap toevoegt.

Doe er de knoflook en kruiden bij.

Breng op smaak met versgemalen peper en zout uit de molen.

Wrijf de vis in met olie en bak 'm op de grill of de barbecue aan beide kanten 4 min. of iets langer.

Serveer de vis met de saus.

Gekonfijte tomatenchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Stuks: -
Sterren: ***
Bron: Monega.nl

Ingrediënten

100 g boter
3 el honing
½ el kaneel
- peper
6 saffraandraadjes
2½ kg tomaten,
Pomodori-
1 ui
2 el zaad, sesam-
- zout

Bereiding.

Ontvel de tomaten, halveer ze in de lengte en verwijder de zaadjes.
Pel en snipper de ui.
Rooster de sesamzaadjes op een matig hoog vuur in een droge koekenpan (ca. 2 min.).
Verwarm de boter in een grote pan, voeg de tomaten, de ui, de saffraandraadjes en wat zout en peper toe.
Laat het geheel afgedekt op een laag vuur ca. 45 min. pruttelen (af en toe roeren).
Als het tomatenmengsel nog erg vochtig is, de tomaten zonder deksel op een hoog vuur laten inkoken (ca. 15 min.).
Roer er de honing en de kaneel door en laat dit al roerende nog enkele min. pruttelen.
Af laten koelen en vlak voor het serveren bestrooien met de geroosterde sesamzaadjes.
Serveer deze salades met Marokkaans brood.

Tip:

Er zijn verschillende manieren om de smaak van saffraandraadjes beter uit te laten komen. Rooster de saffraandraadjes eerst kort in een hete, droge koekenpan, verkruimel ze met wat zout of week de saffraandraadjes voor het gebruik in een lepel olie.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gelato affogato al caffè – ijs met espresso.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

4 kp espresso
4 bl ijs, room- (Antica Gelateria Nevelatte)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schep 1 bol roomijs in elk koffiekopje.
Schenk daarover de hete espresso tot ongeveer halverwege de bol ijs.
Serveer direct.

Gemarineerde ansjovis.



Menugang: Bij-, lunch-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: FoodAndFriends.nl

Ingrediënten

320 g ansjovisfilets, verse
(of sardinefilets)
2 el azijn, witte wijn-
½ citroen
2 tn knoflook, fijngehakt
80 ml olie, olijf-
1 peper, Chili-, rode,
zaadjes verwijderd,
fijngehakt
- peper
1 el peterselie, fijngehakt
- zout

Bereiding.

Meng voor de marinade de olijfolie in een kom met de witte wijnazijn, knoflook, peterselie en rode chilipeper.

Pers het sap van de halve citroen erboven en breng het geheel op smaak met zout en peper. Leg de ansjovis of sardines met de huidkant naar boven op een lage schaal en sprenkel de marinade eroverheen.

Dek de schaal af en laat 3-4 uur afgedekt in de koelkast marineren, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Haal de ansjovisfilets een half uur voor serveren uit de koelkast, zodat ze op kamertemperatuur kunnen komen.

Strooi er eventueel nog wat extra gehakte peterselie over en geef er genoeg cocktailprikkers bij.

33

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gemengde salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

½ el azijn, cider-
1 ei, hardgekookt
2 el olie, olijf-
- peper
15 g rucola
¼ krp sla, ijsberg-
1 sjalotje
4 tomaten, kleine, rijpe
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de ijsbergsla in reepjes.
Snipper het sjalotje.
Snijd de tomaten in vieren.
Was zo nodig de rucola.
Doe de ijsbergsla, sjalotje, tomaten en rucola in een slakom.
Strooi er wat zout over.
Strooi er wat versgemalen peper over.
Klop de azijn en olie in een kommetje tot een sausje.
Schenk het sausje over de salade.
Scheep de salade goed om.
Leg het ei in plakjes of parten boven op de salade.

Gevulde aardappelen met pesto en spekjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2007

Ingrediënten

12 aardappelen, kleine
125 g ontbijtspek,
plakjes
90 g pesto alla
genoveze
125 ml room, zure
750 g wokgroenten,
Italiaans

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 547
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardappelen.
Breng de aardappelen in een diepe pan onder water met wat zout aan de kook.
Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.
Kook de groenten in een diepe pan ruim kokend water met wat zout in ca. 5 min. gaar.
Giet de groenten af.
Bak de plakjes spek in een hete droge koekenpan in ca. 5 min. uit.
Halveer de aardappelen.
Hol de aardappelen een beetje uit.
Meng de groenten met het aardappelkruid en de pesto.
Verdeel de hete aardappelen over 4 borden.
Vul de aardappelen met het groentemengsel.
Verdeel de zure room (sour cream) over de aardappelen.
Leg de plakjes spek op de room.

Granita di fragole - aardbeienwaterijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Casa.Blog

Ingrediënten

250 g aardbeien
4 tl citroensap
80 g suiker
60 g suiker, druiven-
1 dl water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook het water met de suiker, druivensuiker en citroensap 4 min.
Laat de siroop afkoelen.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Pureer de aardbeien.
Vermeng de siroop met de vruchtenpuree.
Doe het ijsmengsel in een metalen schaal.
Zet de schaal in de vriezer.
Schraap na 20 min. de ijskristallen van de wand.
Schep de ijskristallen naar het midden.
Herhaal dit elke 20 min.
Na 2-3 uur is het ijs bevroren.

Herfstige tiramisu met mandarijnen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2009-03

Ingrediënten

8 bitterkoekjes
4 tl cacaopoeder
6 mandarijnen
100 g mascarpone
125 g room, slag-, verse
4 el sambuca
3 el suiker, basterd-, witte
1 vanillestokje

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: 35 mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd met een scherp mes het vanillestokje in de lengte doormidden, schraap met de punt van het mes het zwarte merg eruit.
Klop de slagroom stijf.
Roer het vanillemerg met de suiker door de mascarpone.
Schep de slagroom er voorzichtig door.
Snijd met een scherp mes de onder- en bovenkant van de mandarijnen en vervolgens de schil eraf (tot en met het witte vliesje). Snijd het vruchtvlees tussen de vliesjes uit en vang het sap op.
Verbrokkel de koekjes.
Verdeel de helft van de bitterkoekjes over de glazen en druppel de helft van de sambuca en wat opgevangen mandarijnensap erover.
Verdeel de helft van het mascarponemengsel erover en leg daarbovenop enkele stukjes mandarijn.
Verdeel de rest van de verbrokkelde koekjes erover en druppel de rest van de sambuca en wat mandarijnensap erover.
Verdeel de rest van het mascarponemengsel erover.
Bestrooi de tiramisu tot slot met cacao en garneer met de rest van de mandarijn.

Italiaans brood.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Molen de Weert

Ingrediënten

250 g bloem
1 zk gist
6 el olie, olijf-
1 el rozemarijn, verse
(of tijm)
½ tl zout, zee-, grof

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de bloem met de gist, 3 el olijfolie en 180 ml handwarm water.

Kneed het tot een elastisch deeg.

Maak er een bal van.

Bestuif het aanrecht met wat bloem en laat de bal afgedekt met een vochtige theedoek 1 uur rijzen.

Rol het deeg uit tot een lap van 1 cm dik en leg hem op een ingevette bakplaat.

Bestrijk het deeg met 1 el olie en laat het nog 30 min. afgedekt rijzen.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Prik met je vingers kuultjes in het deeg en bestrooi het met het zout en de kruiden en 2 el olie.

Bak het brood gedurende 20-25 min. goudbruin.

Italiaanse beschuitjes.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
8 beschuiten
2 kaasjes, mozzarella
2 el olie, olijf-
- peper
4 el pesto, groene
1½ el pijnboompitten
20 g sla, rucola
3 tomaten, Roma
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2015
Energie kcal: 480
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaten in dunne plakjes.
Snijd de mozzarella in dunne plakjes.
Bestrijk de beschuiten met de pesto.
Verdeel de rucola over de beschuiten.
Verdeel de plakjes tomaat en mozzarella om en om over de beschuiten.
Druppel er de olie over.
Druppel er de azijn over.
Bestrooi met peper en zout naar smaak.
Strooi de pijnboompitten erover.
Schuif de beschuiten ± 5 min. in een voorverwarmde oven (200°C).
Serveer de beschuiten direct.

Italiaanse groene saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Albert Mol

Ingrediënten

½ bs bieslook
2 el broodkruim
1 el citroensap
1 pt kappertjes
1 tn knoflook
6 el olie, olijf-
6 olijven, zwarte
- peper, witte
1 tl pepertjes, groene,
gehakt
1 bs peterselie
1 el pijnboompitten
- zout

Bereiding.

Was de peterselie, dep ze droog en snijd ze klein.
Laat de kappertjes uitlekken en hak ze klein.
Druk de pepertjes met een vork fijn.
Spoel de bieslook af, droogdeppen en fijnsnijden.
Pel de knoflook en knijp de knoflook uit.
Meng alle ingrediënten in een schaal en voeg de pitten, het broodkruim en de olijven toe.
Roer de olie en het citroensap er door.
Breng op smaak met peper en zout.
Laat de geuren en smaken 10-15 min. intrekken alvorens te gebruiken (niet in de koelkast plaatsen).

Tip:

Lekker bij eier- en visgerechten.

40

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Italiaanse groentenschotel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse,
Toscaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Buon appetito

Ingrediënten

1 aubergine, kleine
2-3 el azijn, wijn-
- basilicum, gehakt
1 courgette, kleine
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- oregano, gehakte
1 paprika, groene,
kleine
1 paprika, rode, kleine
- peper, versgemalen
- maggi
- suiker
1 el tomatenpuree
125 ml tomatensap
1 ui, middelgrote
2-3 el wijn, witte
1 el zout
- zout

Bereiding.

Was de aubergine.
Ontsteel de aubergine.
Snijd de aubergine in blokjes.
Bestrooi de aubergine met zout.
Laat het zout 10 min. in de aubergine trekken.
Spoel de aubergine af met water.
Laat de aubergine uitlekken.
Pel de ui.
Hak de ui fijn.
Halveer de paprika's.
Ontsteel de paprika's.
Ontdoe de paprika's van de zaden en
zaadlijsten.
Was de paprika's.
Snijd de paprika's in reepjes.
Was de courgette.
Verwijder de uiteinden van de courgette.
Snijd de courgette in dunne plakjes.
Pel de knoflook.
Hak de knoflook fijn.
Bak de groenten al roerend 5 min. in olie.
Voeg de wijn en azijn toe aan de groenten.
Breng de groenten op smaak met zout, peper,
suiker en kruiden.
Laat de groenten in een afgedekte pan in 15-20
min. gaar bakken.
Meng de tomatenpuree met de tomatensap.
Voeg het tomatenmengsel toe aan de groenten.
Breng de groenten mat maggi op smaak..
Verhit de groenten nogmaals.
Serveer de groenten op een schaal.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Italiaanse kruidenboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: SusanAretz.nl

Ingrediënten

125 g boter, room-,
gezouten
25 g kaas,
Parmezaanse, fijn
geraspte
1 tl knoflookpoeder
1 tl oregano, gedroogde
1 tl tijm, gedroogde

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zorg dat de roomboter zacht is (maar niet gesmolten!) en meng hier alle andere ingrediënten goed door.
Doe in een mooi bakje en strijk de bovenkant glad (of juist niet).
Zet terug in de koelkast.
Haal een paar uur voor je gaat borrelen eruit, zodat het weer op kamertemperatuur is als je het serveert.

Tip:

Lekker op stokbrood, toastjes, of bij de BBQ.

Italiaanse kruidenmix.



**Menugang: Bijgerecht,
kruidenmix
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: KRO/NCRV**

Ingrediënten

**1 el basilicum
½ el knoflookpoeder
1 el oregano
½ el peterselie
½ el tijm**

**Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g**

Bereiding.

Meng de kruiden goed door elkaar.

Tip:

Tovert elke spaghetti en macaroni om in een Italiaanse delicatessen.

Italiaanse mosselpan.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Over Vis & Vis,
VisRecepten.nl

Ingrediënten

2 el citroensap
3 tn knoflook, in plakjes
2 el kruiden, Italiaanse,
verse , gehakt
2 kg mosselen
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el pesto, rode of
groene
2 tomaten, vlees-
1 el tomatenpuree of -
ketchup

Bereiding.

Verwijder kapotte mosselen en openstaande mosselen die na een stevige tik niet sluiten. Doe de mosselen in een ruime pan. Kruis de tomaten in, leg ze even in kokend water, pel ze en snijd ze in stukjes. Voeg ze met de knoflook, de Italiaanse kruiden en 2 el olijfolie bij de mosselen. Kook de mosselen, afgedekt, 4-5 min. of tot ze open zijn. Meng de rest van de olijfolie met het citroensap, de pesto, de tomatenpuree en versgemalen peper naar smaak. Verdun dit sausje evt. met een beetje mosselvocht. Schep de mosselen in diepe borden of kommen. Serveer het sausje erbij.

Tip:

Lekker met focaccia of ciabatta.

Wijntip:

Een droge, kruidige, mediterrane rosé is de perfecte partner voor deze Italiaanse mosselen. Kies bijvoorbeeld een Coteaux du Languedoc.

Vorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 311
Energie kcal: 74
Eiwit: 9,8 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kip met basilicumroomsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Eric,
Creatief koken,
MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

3 el bloem
1 el boter
4 kipfilets
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

Voor de basilicum-roomsaus:

2 el basilicum, fijn-
gehakt
1 el boter
1½ dl bouillon, kippen-
2 tn knoflook, uit de
knijper
- peper, versgemalen
1½ dl room, culinaire-
0,6 dl sap, citroen-
- zout, zee-

Bereiding.

Meng de bloem met wat zout en versgemalen peper in een kom.
Wentel de kip door de bloem en schud het teveel eraf.
Verwarm dan de olie en de boter in een koekenpan en braad hierin de kip op een middelhoog vuur 5-6 min. aan elke kant.
Haal de kip uit de pan en houd die warm.
Veeg de pan schoon met een tissue.
Verwarm daarna de boter en bak de knoflook 2 min.
Voeg dan de kippenbouillon, de room en het citroensap toe.
Breng het mengsel aan de kook en laat het een beetje inkoken.
Voeg tot slot vlak voor het opdienen de basilicum toe en breng het gerecht op smaak met peper en zeezout.
Serveer de kip met de saus.

Tips:

- Lekker met spaghetti, fusilli of penne.
- De basilicum kan ook vervangen worden door een mengsel van verschillende Italiaanse kruiden.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kipgehaktballen met Parmezaan en basilicum.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

5 basilicumblaadjes,
fijngesneden
1 sn brood, wit-, zonder
korst
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
300 g kipgehakt
100 ml melk
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Laat de boterham weken in de melk.
Knijp de boterham uit en kneed hem door de
kipgehakt.
Voeg de basilicum, de sjalot en de Parmezaanse
kaas toe en breng alles op smaak met zout en
versgemalen peper.
Rol met vochtige handen 8 balletjes van het
mengsel.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak
hierin de balletjes rondom goudbruin.
Laat vervolgens de balletjes op een lage stand
in ca. 10 min. garen.
Bestrooi ze tenslotte met basilicum en
Parmezaan.

Tip:

Lekker bij spaghetti.

46

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Knoflook bij de borrel.



Menugang: Hapje
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: KookJij.nl, Marijke Geurts

Ingrediënten

- avocado, in schijfjes
- bieslook
- ¼ kp bouillon, kippen-
- citroensap
- geitenkaas, plakjes
- 4-5 bl knoflook
- olie, olijf-
- olijven
- 1 paprika, gele
- 1 paprika, groene
- 1 paprika, rode
- peper, versgemalen
- (- rozemarijn)
- (- tijm)
- toastjes òf stukjes stokbrood
- zout, zee-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Verwijder wat van het vlies van de knoflookbollen.
Snijd ± ½ cm van de bovenkant van de knoflookbollen, zodat de top van de teentjes te zien is.
Zet de bollen in een vuurvaste schaal.
Druppel wat olijfolie over de knoflookbollen.
Strooi wat zeezout, tijm of rozemarijn en versgemalen peper over de knoflookbollen.
Schenk de kippenbouillon over de knoflookbollen.
Dek de schaal met aluminiumfolie of met een deksel af.
Braad de knoflook ± 1 uur in de oven op 175°C.
Zet de oven uit.
Neem het deksel of het folie van de schaal.
Laat de knoflookbollen in de oven ± 15 min. afkoelen.
Door het roosteren wordt de knoflook lekker zacht van smaak.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Halveer de paprika's in de lengte.
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.
Sprenkel wat olijfolie over de paprika's.
Leg de paprikahelften met de glanzende kant naar boven op een bakplaat.
Strooi wat zout over de olijfolie.
Leg de knoflookbollen bij de paprika's op de bakplaat.
Bak de paprika's samen met de knoflook en haal ze uit de oven zodra de velletjes zijn gerimpeld en een lichtbruine kleur hebben.
Laat de paprika's wat afkoelen.
Haal voorzichtig de velletjes van de paprika's af.
Snijd de paprika's in reepjes.
Besprenkel de avocadoschijfjes met wat citroensap.

Opmaken op een schaal:

Schik toastjes en/of stukjes stokbrood op een (ovale) schotel of plank .
Leg de knoflookbollen en de paprikareepjes in het midden met stukjes brood, plakjes geitenkaas, wat plukjes bieslook, olijven en plakjes met citroen besprenkelde avocado eromheen.
Haal met een klein mesje een knoflookteentje uit de bol.
Plet het knoflookteentje op een stukje brood.
Leg een reepje paprika, een plakje kaas, een olijf en/of een plakje avocado op de knoflook.
Garneer het broodje met wat bieslook.

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Langoustines alla busara.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Adriatische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Food & wine,
Jumbo, VisRecepten.nl

Ingrediënten

- brood, krokant
- 3 el broodkruimels,
droge
- citroenpartjes
- 1 tn knoflook
- 8 langoustines, medium
grote
- 3 el olie, olijf-, extra-
virgine
- 1 tl peper, rode,
gemalen
- peper, versgemalen
- 2 tl peterselie, fijn-
gehakte
- 800 g tomaten, hele
gepelde (blik)
- ¼ kp wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Spoel de langoustines af en dep ze droog.
Hak de tomaten fijn en bewaar ¼ kp sap.
Verhit 3 el olijfolie in een diepe braadpan.
Voeg de knoflook in zijn geheel toe en verhit
het op een gematigde temperatuur.
Roer ca. 3 min. tot het teentje bruin begint te
worden.
Roer de broodkruimels er doorheen en bak
totdat ook deze bruin worden.
Leg de langoustines vervolgens naast elkaar in
de braadpan.
Giet er de wijn overheen en kook ca. 1 min.
mee totdat de helft is verdampt.
Doe er vervolgens de tomaten, het sap, de
gemalen rode peper en een flinke snuf zout en
versgemalen peper bij.
Bedek de pan, laat het geheel op een laag pitje
sudder en roer af en toe, totdat het vlees van
de staart doorzichtig wordt (dit duurt ca. 16-18
min.).
Haal de knoflook uit de pan.
Roer de peterselie door het mengsel en
besprenkel het met wat olijfolie.
Serveer de langoustines met de citroenpartjes
en krokant brood.

Tip:

Ook lekker met polenta of pasta i.p.v. brood.

Bereidingstijd: < 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 360
Energie kcal: 86
Eiwit: 17,5 g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 1,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Maïsbroodjes.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 tl bakpoeder
50 g bloem, Amerikaans
3 tl boter, gesmolten
2 eieren
170 g meel, maïs-
3 dl melk, karne-
1 el suiker
1 tl zout
1 tl zout, zuiverings-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vet vormpjes goed in met boter.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Meng de droge ingrediënten goed door elkaar.
Roer de niet-droge ingrediënten goed door elkaar.
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Giet het deeg in de vormpjes.
Zet de vormpjes 20-30 min. in de oven tot ze donkerbruin zijn.
Schakel de oven uit .
Laat de broodjes nog 5 min. in de oven staan.
Serveer de broodjes met boter.

Olijvenpesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 1997

Ingrediënten

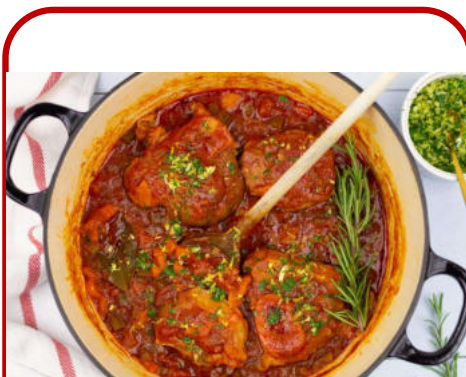
1 tn knoflook,
1½ el olie, olijf-
1 pt olijven, zwarte,
zonder pit (160 g)
2 tk oregano (zakje à 15
g)
1 peper, rode, Spaanse

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 95
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de peper.
Halveer de peper.
Verwijder de zaadjes uit de peper.
Snijd de peper in dunne reepjes.
Pel de knoflook
Snijd de knoflook in stukjes.
Giet de olijven af.
Hak de olijven in grove stukken.
Knip 1 takje oregano fijn.
Verhit de olie in een wok of hapjespan.
Voeg de olijven, knoflook en peper toe aan de olie.
Bak de olijven al omscheppend ca. 3 min. op een laag vuur.
Voeg de oregano toe aan de olijven.
Bak de oregano ca. 1 min. mee.
Doe de olijven over in een schaal.
Laat de olijven afkoelen.
Verdeel de olijven over 4 schaaltes.
Garneer de olijven met de rest van de oregano.
Serveer de olijven met stokbrood.

Ossobuco - Italiaans stoofvlees van kalfsschenkel.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: SmaakMENUtie.nl

Ingrediënten

3-4 stl bleekselderij
3 el bloem
- boter (of olijfolie)
1 bouillonblokje, kip-
1 citroen
2 kalfsschenkels (à 250 g)
3 tn knoflook
2 laurierblaadjes
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, verse
2 tk rozemarijn, verse
1 sjalot
400 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
1 winterpeen, kleine
100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Bestrooi de kalfsschenkels rondom met zout en peper.

Haal het vlees vervolgens door de bloem en klop het overtollige bloem van het vlees.

Verhit een flinke klont boter en/of olijfolie in een braadpan en schroei het vlees in ca. 5-10 min. rondom dicht.

Haal de kalfsschenkel uit de pan en zet ze even weg.

Snijd ondertussen de stengels bleekselderij en de kleine winterpeen in kleine blokjes. Snipper ook de sjalot (of ui) en snijd 2 tenen knoflook fijn.

Stoof de gesneden bleekselderij, winterpeen, sjalot en knoflook enkele minuten goed aan in dezelfde pan.

Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en bak dit al omscheppend 1 min. mee met de groenten.

Schenk de witte wijn bij het geheel en breng het tegen de kook aan.

Voeg de tomatenblokjes toe en meng ze door het geheel.

Voeg 300 ml (lauw)warm water toe samen met het kipbouillonblokje.

Bring het tegen de kook aan.

Doe het vlees terug in de pan en voeg ook de takjes rozemarijn en de laurier toe.

Laat het geheel op laag vuur minimaal 2 uur sudderen.

Haal het laatste half uur de deksel van de pan om de saus wat in te dikken.

Maak ondertussen de gremolata door 1 teen knoflook ragfijn te snijden, de peterselie fijn te hakken en de citroen te raspen.

Meng alles goed door elkaar en voeg de gremolata toe vlak voor het serveren.

Tips:

- Gebruik i.p.v. 300 ml water met het kippenbouillonblokje eens kalfsfond.
- I.p.v. kalfsschenkels kunt u ook runderschenkels gebruiken.
- Serveer het gerecht, zoals de Italianen het doen, met risotto of polenta. Maar pasta, stokbrood of frietjes kunnen net zo goed!

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pane Con Noci met kruidige kippenlevertjesmousse.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 el kappertjes
1 tl kruidenbouillon-
poeder
250 g kippenlevertjes
1 el olie, olijf-
220 g Pane Con Noci,
voorgebakken
- peper
10 tl selderij
1 sjalotje
12 walnoten
5 el wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Snijd de kippenlevertjes klein.
Pel het sjalotje.
Snipper het sjalotje.
Hak de selderij fijn.
Verhit de olie in een pan.
Bak de kippenlevertjes, sjalotje en selderij al omscheppend ± 2 min.
Voeg de wijn, kappertjes en bouillonpoeder toe aan de kippenlevertjes.
Laat de kippenlevertjes onafgedekt ± 8 min. zachtjes koken (tot de wijn is verdampt).
Verwarm de grill op de hoogste stand voor.
Pureer in een keukenmachine het kippenlevertjesmengsel.
Breng het kippenlevertjesmengsel op smaak met zout en peper.
Snijd de Pane Con Noci in 12 plakjes.
Rooster de plakjes brood in ± 3 min. ± 10 cm op het rooster onder de grill goudbruin (keer ze halverwege om).
Besmeer de plakjes notenbrood dik met levermousse.
Garneer de levermousse met walnoten.

Info:

Pane Con Noci = Italiaans notenbrood

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Panini Italiaanse bresaola, gegrilde courgette en Crèmeux de Normandie.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

4 el basilicummayonaise
4 ciabatta's, kleine (of
andere broodjes naar
keuze)
1 courgette
150 g Crèmeux de
Normandie
40 g bresaola,
Italiaanse, gesneden

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de tafelgril.
Snijd de courgette in dunne schuine plakken
en grill ze 5 min. in de tafelgrill.
Snijd de ciabatta's open en verdeel de
Crèmeux, de gegrilde courgette en de
bresaola over de broodjes.
Gril de ciabatta's 5 min. in de tafelgril.
Serveer de panini's met de basilicum-
mayonaise.

Paprikarollade uit Galabrië.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Elisabeth J. Bertrand

Ingrediënten

2 el Aceto Balsamico
4 ansjovisfilets (goede kwaliteit)
200 g gehakt
40 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
2 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, olijf-
4 paprika's, rode
- peper, naar smaak
150 g rijst, gekookte
1 ui, rode, fijngehakt
1 el venkelzaad, fijn-gestampt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereiden van de paprika's:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Plaats de hele paprika's op een bakplaat en rooster ze in de oven gedurende 20-25 min., tot de schil zwart begint te worden.
Haal ze uit de oven en gooi ze allemaal in een bak met ijskoud water, pel dan voorzichtig de schil van de paprika's weg en snijd ze op een plek in de lengte open. Verwijder voorzichtig de toppen en de zaadjes en het witte gedeelte binnenin.

Vulling maken:

Verhit 1 el olijfolie in een pan op een middelhoog vuur.
Voeg de rode ui toe en bak tot deze zacht en glazig is (ca. 5 min.).
Voeg vervolgens de knoflook, het venkelzaad, en het gehakt toe.
Bak dit mengsel tot het gehakt gaar is.
Meng daarna de gekookte rijst erdoor en breng het op smaak met zout, versgemalen peper en 2 el Aceto Balsamico.

Paprikarolletjes vullen:

Leg de gepelde en geopende paprika's plat neer, wrijf zonodig de paprika uit tot deze zo groot mogelijk is.
Plaats een ansjovisfilet in het midden van elke paprika, en verdeel de gehakt-rijstvulling erover.
Rol de paprika voorzichtig op zodat de vulling goed ingesloten is (zorg dat je de paprika's stevig oprolt, maar zonder dat de vulling eruit komt).

Bakken in de oven:

Plaats de paprikarolletjes in een ingevette ovenschaal.
Besprenkel ze met de resterende olijfolie.
Bak de rolletjes in de voorverwarmde oven gedurende 30 min., tot ze goudbruin en stevig zijn.

Serveren:

Laat de paprikarolletjes iets afkoelen voordat je ze in mooie plakken snijdt (zie foto).
Besprenkel ze met wat Parmezaanse kaas.
Serveer de plakken samen met een frisse rucolasalade en evt. wat gehakte noten voor extra crunch.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: ca. 60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pasta met roomsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 el bloem
¼ bouillonblokje, kip-,
groente- of
paddenstoel-
60 g kip
½ tn knoflook
1 el olie
75 g pasta
- peper, versgemalen
1¼ tl peterselie,
gedroogde
/3 prei
50 ml room, slag- (of
crème fraîche)
¼ ui
120 ml water
- zout

Bereiding.

Zet een kookpan halfvol water met een snuf zout op het vuur en breng dit aan de kook.
Pel en snipper de ui.
Pel en snipper de knoflook.
Was de prei; snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Snijd de kip in kleine stukjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de kip zover dat hij aan de buitenkant mooi goudbruin is.
Bestrooi de kip met zout en versgemalen peper naar smaak.
Voeg de ui en de knoflook toe.
Bak dit een minuut of 2 mee op een middelhoog vuur.
Roer de bloem door het ui-knoflook-kip-mengsel.
Voeg de prei, het water, de room of crème fraîche, het bouillonblokje en de gedroogde peterselie toe.
Laat het geheel op een laag vuur pruttelen.
Kook ondertussen de pasta in ca. 8 min. beetgaar.
Proef of de saus op smaak is, giet de pasta af, doe de pasta bij de saus in de koekenpan en meng het door goed elkaar.
Proef of het gerecht op smaak is; breng het indien nodig verder op smaak.

Tip:

Je kunt er evt. 75 g champignons of andere paddenstoelen aan toe voegen. Snijd deze in plakjes of in 4 stukjes en bak deze op een hoog vuur als eerste in de pan zodat ze mooi goudbruin worden. Voeg wat zout en versgemalen peper toe en ga door met de stap van de kip.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroensaus uit Sicilië.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse, Siciliaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Dolcevia.com

Ingrediënten

1 tn knoflook, fijngehakt
15 cl olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
(of 2 el verse gehakte oregano)
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse, gehakte
6 el sap, citroen-, verse
4 el water, heet
- zout
4 pl zwaardvis (à 150 g)

Bereiding.

Doe de helft van de olie in de blender en laat de mixer draaien terwijl je langzaam het citroensap en het hete water toevoegt.

Als je geen blender hebt kan je het ook op de ouderwetse manier doen met twee vorken of een garde.

Giet het mengsel in een schaal en voeg de knoflook, de kruiden en de specerijen toe.

Wrijf de vis in met de resterende olie en BBQ of grill de vis 4-5 min. aan iedere kant.

Breng intussen een pan water aan de kook en plaats de kom met de citroensaus boven het kokende water.

Laat de saus 3-5 min. au bain marie verwarmen.

Giet de saus daarna over in een verwarmd kannetje.

Serveer de saus apart bij de vis.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pita pizza mummies.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Stuks: 10
Sterren: ***
Bron: Betina Oostveen

Ingrediënten

10 broodjes, pita-, grote
100 g kaas, jonge, in
(grote) plakken
10 olijven, groene, met
piment
1 blk saus, tomaten-,
voor op de pizza
1 tl tijm, gedroogde

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (hete lucht 180°C).
Bekleed je roosters en/of bakplaten met bakpapier.
Snijd de pitabroodjes overlangs helemaal door en leg ze, met de snijkant naar boven, op het bakpapier.
Lepel hier de tomatensaus overheen en smeer goed uit, met de bolle kant van je lepel (ook goed de randen bedekken).
Stapel de plakken kaas op elkaar en snijd met een koksmes hier dunne repen van (1 cm.).
Verdeel de kaasrepen kris kras over de pitabroodjes, maar houdt een beetje ruimte vrij voor de ogen van de pizza mummies.
Snijd een klein stukje van de 'zijkantjes' van de olijven (bolle gedeelte), en snijd uit elk middenstuk, twee even grote plakjes olijf.
Leg de olijven-oogjes op de pita broodjes.
Bestrooi alle broodjes met een beetje tijm.
Bak de pizza mummies gedurende 8-10 min. in de voorverwarmde oven.
Serveer direct.

Pittige pappardelle met oesterzwammen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Managé

Ingrediënten

1 tn knoflook
300 g oesterzwammen,
in reepjes van 1½ cm
3 el olie, olijf-
350 g pappardelle
75 g Pecorino Romano,
geraspt
1 peper, rode
20 g peterselie, platte,
fijngesneden
4 saucijzen, kalfs-

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder het vel van de saucijzen en maak het vlees fijn.

Snijd het vruchtvlees van de rode peper fijn.

Verhit de olie in een wok en bak het vlees op een hoog vuur in 5 min. bruin en gaar (schep regelmatig om).

Voeg de rode peper, de oesterzwammen en de knoflook toe en bak het 3 min. mee.

Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

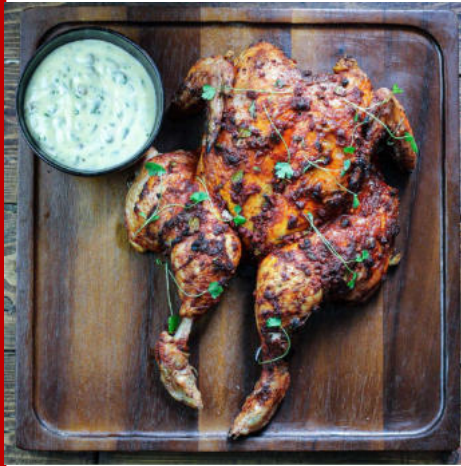
Giet de pasta af en schep het door het saucijzenmengsel.

Roer de peterselie en de kaas erdoor en serveer het gerecht direct.



Pecorino Romano

Pollo alla diavola.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

2 tl chilipoeder
2 citroenen
2 kippen (900-1000 g)
2 tn knoflook
1 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 tk peterselie
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de kippen in stukken.
Spoel de kip af en dep ze droog met keukenpapier.
Pel de knoflook en snijd ze in stukjes.
Was de peterselie en hak het fijn.
Pers de citroenen uit.
Roer een marinade van de olie, het citroensap, het chilipoeder, de knoflook en de gehakte peterselie.
Breng de marinade op smaak met zout en peper.
Laat de kipstukken in de koelkast ± 1 uur marineren en rooster ze dan in ± 30 min. op de barbecue gaar.
Bestrijk ze regelmatig met de marinade.
Garneer de kip met peterselie en een schijfje citroen.

Risotto I.



Menugang: -
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

300 g risottorijst
(Arborio)
1 ui
40 g boter
1 dl wijn, witte
± 1 l bouillon, vlees-
40 g kaas, Parmezaanse
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui heel fijn.
Smelt de boter.
Fruit de ui op laag vuur zacht en glazig, maar niet bruin.
Voeg de rijst toe aan de ui.
Bak de rijst al omscheppend mee tot de korrels glazig zijn.
Voeg de witte wijn toe.

De rijst borrelt nu flink op, dus pas op voor spetters!

Roer de rijst regelmatig om tot het meeste van het vocht is opgenomen.
Voeg beetje bij beetje de bouillon toe aan de rijst.
Wacht steeds tot de vorige hoeveelheid bouillon bijna door de rijst is opgenomen.
Roer de rijst regelmatig door.
De rijst is goed als de korrels mooi beetgaar zijn en een romige consistentie hebben (na 20-25 min.).
Roer tenslotte de kaas door de rijst tot de kaas is gesmolten.

Risotto met kip en paddenstoelen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

50 g boter
1 l bouillon, kippen-
400 g champignons,
schoongeveegd, in
kwarten
100 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
200 g kipdijfilets, in
blokjes
200 g paddenstoelen,
gemengde, grof
gesneden
- peper, versgemalen
½ bs peterselie,
fijnggehakt
300 g rijst, risotto-
2 sjalotjes, gesnipperd
4 tk tijm, gerist
150 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem.
Voeg de sjalotten toe en fruit die ca. 3 min.
Voeg de paddenstoelen, champignons en tijm toe en bak het ca. 5 min. op een hoog vuur.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Scheep de paddenstoelen uit de pan en houd ze apart.
Bak in dezelfde pan de kip in ca. 5 min. rondom gaar en goudbruin. Breng ook de kip op smaak met zout en versgemalen peper.
Scheep de kip uit de pan bij de paddenstoelen.
Voeg de overige boter en de rijst toe aan de pan en bak het al roerend 3 min., tot de korrels een beetje glazig zijn.
Voeg de wijn toe en roer tot deze is opgenomen.
Voeg een scheut bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen. Herhaal dit ca. 20 min., tot de rijst gaar is.
Voeg de laatste 5 min. de champignons en de kip toe en warm het geheel nog even door.
Neem de pan van de warmtebron en voeg bijna alle Parmezaanse kaas toe.
Laat het afgedekt 3 min. staan.
Neem het deksel van de pan, roer de risotto door en breng die op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Bestrooi het gerecht met wat extra Parmezaanse kaas en de peterselie.
Serveer direct.

Tip:

Wil je deze paddenstoelenrisotto nog meer paddenstoelensmaak geven? Gebruik dan paddenstoelenbouillon in plaats van kippenbouillon.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 610
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 64 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 3,1 g

Rood-wit-groen I.



Menugang: Amuse
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
LekkerEtenMetLinda.nl

Ingrediënten

15 g basilicum, verse
- basilicum, voor de
garnering
200 g hüttenkäse
25 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook
- olijfolie, extra vergine
- olijfolie, om in te
bakken
- peper, zwarte, vers-
gemalen
25 g pijnboompitten
1 sjalotje
4 tomaten, pomodori
- zout, zee-

Bereiding.

Pesto:

Doe de basilicum, de knoflook, de pijnboompitten en de geraspte Parmezaanse kaas in de keukenmachine en maal dit fijn. Voeg daarna al roerend ca. 4 el olijfolie extra vergine toe. Breng de pesto op smaak met zout en versgemalen peper.

Hüttenkäse:

Breng de Hüttenkäse op smaak met zout, versgemalen peper en een klein beetje olijfolie extra vergine.

Pomodorisous:

Breng een pan water aan de kook. Kruis de tomaten aan de onderkant in. Dompel ze onder in het kokend heet water. Spoel ze vervolgens af met koud water (dit om ervoor te zorgen dat ze niet doorgaren en de schil nog makkelijker loslaat). Ontvel vervolgens de tomaten. Verwijder de zaadjes van de tomaat en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Snipper het sjalotje fijn. Verhit wat olie in een pan en bak hierin zachtjes de sjalot. Voeg daarna de blokjes tomaat toe en laat het geheel ca. 10 min. zachtjes bakken totdat de tomaat mooi zacht is geworden. Breng de saus (indien nodig) op smaak met een beetje zout. Laat de saus afkoelen.

Amuse glaasjes vullen.

Neem 4 mooie glaasjes voor een amuse (zorg dat ze van doorzichtig glas zijn, anders zie je de 3 lagen niet; je zou ook hele kleine weckpotjes kunnen gebruiken). Doe onderin het glaasje een bodem pesto. Maak een 2e laag door de Hüttenkäse erop te scheppen. Bovenop komt een laagje van de tomatensaus. Strooi hier een beetje versgemalen zwarte peper over en garneer met een blaadje basilicum (of geknipte bieslook).

Tip:

De pesto, de Hüttenkäse en de pomodorisous kunnen allemaal tevoren, zelfs al een dag eerder, worden voorbereid.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salsa cappuccino - cappuccinosaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

4 el espresso
2 el likeur, koffie-
2 dl room, slag-, lobbij
geklopt
2 el suiker

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de espresso, de suiker en de koffielikeur voorzichtig door de lobbij geklopte slagroom.

Tip:

Lekker over koffieroomijs.

Spaghetti con aglio, olio e peperoncino - spaghetti met knoflook en rode pepers



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Italië.nl

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 peperoncini (rode pepers)
1 sch olie, olijf-
400 g spaghetti
1 snf zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm een bodempje olijfolie en voeg de fijngesneden knoflook en peperoncino hieraan toe.

Laat het langzaam 'smelten' tot de ingrediënten lichtbruin kleuren (niet te donker anders wordt de knoflook bitter).

Kook de spaghetti in ruim kokend water met wat zout.

Laat ze vervolgens uitlekken en voeg ze toe aan de olijfolie.

Meng het geheel goed en serveer het meteen warm.

Stracciatella di insalata lattuga.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Kookkalender

Ingrediënten

30 g boter
½ l bouillon
2 eieren
25 g parmigano, geraspt
- peper
½ krp sla

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de sla in dunne reepjes.
Was en droog de sla.
Bak de slareepjes in de boter in een koekenpan.
Breng de bouillon aan de kook.
Klop in een kom de eieren los met de kaas.
Giet de eieren en de kaas al roerend in de bouillon.
Ga door met roeren en laat ze in 2 min. stollen tot ze tot draden gestold zijn.
Voeg de sla toe.
Voeg wat peper toe.
Serveer de soep.

Tiramisu op moeders wijze.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Paolos.nl, Paul Hermans

Ingrediënten

1 el Amaretto
2 el cacaopoeder
2 eierdooiers
1 eiwit
250 g kaas, mascarpone
125 cl koffie, sterke
100 g lange vingers (20 st)
50 g suiker, poeder-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak sterke koffie en laat die afkoelen.
Klop eiwit stijf in een kom.
Doe er 1 eetlepel poedersuiker bij en klop het weer stijf.
Klop in een andere kom een eidooier plus de rest van de poedersuiker tot een schuimig geheel.
Voeg de mascarpone en de Amaretto toe en klop het tot een egale massa.
Voeg dit bij het stijve eiwit.
Schenk de afgekoelde koffie in een diep bord en wentel de helft van de lange vingers er door (deze kun je op het bord leggen).
Verdeel de helft van het mascarponemengsel over de lange vingers.
Haal nu de rest van de lange vingers door de afgekoelde koffie en plaats deze er bovenop.
Verdeel dan de rest van het mascarponemengsel erover heen en strijk dit glad.
Laat het 2-4 uur in de koelkast opstijven.
Bestrooi het vòòr het serveren met cacao.

Tomaten-groentesoep met rookworst.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2016-2,
Carta

Ingrediënten

450 g aardappelpartjes,
Toscaanse
15 g basilicumblaadjes
900 g groenten,
gegrilde (diepvries)
2 el olie, olijf-
690 ml Passata di
Pomodoro (gezeefde
tomaten)
1 rookworst
800 ml water

Bereiding.

Verhit de olie in een (soep)pan en bak de aardappelpartjes 5 min. op middelhoog vuur (schep ze regelmatig om).
Snijd ondertussen de rookworst in plakjes en voeg die samen met de groenten, de passata en het water toe aan de aardappelpartjes.
Breng het aan de kook en laat het 10 min. koken op een middelhoog vuur met de deksel schuin op de pan (roer regelmatig).
Snijd ondertussen het basilicumblaadjes in reepjes.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verdeel de soep over de kommen en bestrooi ze met het basilicum.

Tips:

- Lekker met focaccia-cROUTONS knoflook (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).
- Maak een dubbele hoeveelheid en eet de soep een dag later als lunch.

Bereidingstijd: 15-20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 475

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 44 g

w/v suikers: - g

Natrium: 1430 mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 12 g

Groente: - g

Zout: - g

Torrone di cioccolato - chocoladenoga.



Menugang: Snoep
Keuken: Italiaanse
Hoeveelheid: ±1 kg
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Luciano Pignataro

Ingrediënten

175 g cacaopoeder
2 eiwitten, stijfgeslagen
500 g hazelnoten,
gepeld, geroosterd en
fijnggehakt
125 g honing
- ouwel
250 g suiker, kristal-
2 el water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bekleed een blik van 20 x 25 cm met ouwel.
Meng de cacao met het water en kook het mengsel al roerend tot er een gladde, roomachtige massa ontstaat.
Verhit de suiker en de honing samen in een zware sauspan tot het mengsel bruin begint te worden.
Voeg geleidelijk de eiwitten toe en meng ze door het geheel.
Neem de pan van het vuur en voeg de cacao en de hazelnoten aan het honingmengsel toe.
Giet het mengsel in het blik (het moet dan ± 5 cm hoog staan).
Laat het geheel afkoelen en snijd de noga dan in rechthoekjes.

Toscaanse kapucijnerschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Rivas

Ingrediënten

1 bl kapucijners (1 l)
50 g ham, rauwe, in plakjes
1 tn knoflook
2 el olie
- peper, versgemalen
1 tl salie, gedroogde
2 dl sap, tomaten-
150 g schnitzel, varkens-, ongepaneerde

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de kapucijners uitlekken.
Snijd de schnitzel in reepjes en de plakjes ham in vieren.
Pel het knoflookteentje.
Verhit de olie in een braadpan en bak de ham hierin ca. 3 min.
Neem 4 stukjes ham uit de pan en laat die op een bord afkoelen.
Pers het knoflookteentje uit boven de pan met de rest van de ham.
Voeg de reepjes schnitzel en de salie toe en bak het geheel bruin.
Voeg de kapucijners en het tomatensap toe.
Laat dit ca. 10 min. stoven, terwijl u het af en toe omscheept.
Breng de schotel op smaak af met versgemalen peper.
Garneer de schotel met de achtergehouden plakjes ham.

Tip:

Lekker met sla.

Tosti Caprese.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- basilicum, verse
4 sn brood, land-
/boeren- of ciabatta
1 bol mozzarella
2 tl pesto
1 tomaat

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaat en mozzarella in plakjes.
Smeer twee broodjes in met een laagje pesto.
Verdeel de mozzarella en tomaat over de broodjes.

Snijd wat verse basilicum fijn en verdeel die over de broodjes.

Leg dan de andere plakken brood erboven op en bak de tosti mooi goudbruin op een (tosti)grill.

Je kunt de tosti's ook aan de buitenkant insmeren met een laag boter en dan lekker in de pan goudbruin bakken.

Tuinbonen met pecorino.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Manuela
Darling-Gansser,
OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

400 g bonen, tuin-, zeer jonge
200 g pecorino
60 ml olie, olijf-, extra vergine
- zeezoutvlokken

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dop de tuinbonen.
Blancheer en pel de tuinbonen (als ze heel jong zijn, hoeven ze niet geblancheerd en gepeld te worden).
Schaaf de pecorino over de bonen.
Sprenkel er olijfolie over.
Bestrooi ze met de zeezoutvlokken en serveer ze.

Tip:

Dit gerecht kan het beste in de lente gemaakt worden, als de tuinbonen vers en jong zijn.

75

Venkel in de oven met tomaten en tijm.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Okokorecepten.nl

Ingrediënten

- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- tijm, verse, gedroogde
- 15 tomaten, tros-,
- kleine
- 2 venkelknollen
- zout

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak de venkelknollen schoon.
Snijd bovenaan het groen eraf (dat verbrandt in de oven), maar houd het opzij voor de afwerking.
Snijd ½ cm van de onderkant.
Haal het buitenste blad eraf als het beschadigd of vuil is.
Snijd de knollen in dikke plakken van ongeveer 1 cm (de steelaanzet mag je eraan laten, dat houdt de bladeren samen).
Wrijf ze goed in met olijfolie en leg ze in een vuurvaste ovenschaal.
Kruid ze met zout en versgemalen peper.
Zet de schaal 40 min. in de oven.
Halveer de tomaten, leg ze dicht bij elkaar op een bord met de gesneden kant naar boven.
Kruid met flink met wat gedroogde tijm en een beetje zout en versgemalen peper.
Giet er nu in een dunne straal olijfolie over (let erop dat ook de tijm onder de olie zit).
Leg de laatste 15 min. van de gaartijd van de venkel de tomaten tussen de venkel.
Werk het gerecht af met verse tijm en wat plukjes van het groen van de venkel.

Tip:

Lekker bij vis.

Waterkersboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Doe maar gewoon
...lekker, Receptjes.be

Ingrediënten

200 g boter, zachte
1 thl mosterd
- peper, versgemalen
4 el waterkers, zeer
fijngehakt
- zout

Bereidingstijd: 5-10
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de fijngehakte waterkers, de mosterd, 1-2 snf. versgemalen peper en 1-2 snf. zout door de zachte boter.

Laat de boter in de koelkast opstijven.

Tip:

Serveer de waterkersboter bij vlees, vis of toast.

Waterkerssaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Kanker-Aktueel.nl

Ingrediënten

150 g kaas, jonge,
geraspte
- peper, versgemalen
200 ml room, zure
- saus, soja- (tamari of
shoyu)
2 uien
2 zk waterkers

- staafmixer

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de uien schoon en snipper ze.
Fruit de gesnipperde uien 2 min. op een laag vuur.
Houd 2 toefjes van de waterkers achter
Voeg de rest van de waterkers toe aan de uien en laat het al omscheppend slinken.
Voeg de zure room toe.
Pureer het geheel met de staafmixer tot een gladde saus.
Voeg de geraspte kaas toe en laat die al roerend op een laag vuur smelten.
Breng de saus op smaak met de sojasaus (tamari of shoyu) en een beetje versgemalen peper.

Tip:

Heerlijk bij pastagerechten.

Wortelpuree.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Vegeterranean

Ingrediënten

½ el bieslook,
fijnggehakt
1 el boter
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspt
- peper, zwarte,
versgemalen
½ el peterselie,
fijnggehakt
1 sjalot, fijngesnipperd
5 wortelen, geschraapt
- zout

Bereiding.

Snijd de wortelen in gelijke stukken van 5 cm.
Stoom de wortelen al dente.
Verwarm de boter.
Bak de wortelen met de sjalot op een laag vuur
in de boter.
Breng de wortelen op smaak met peper en zout.
Pureer de wortelen in een blender.
Zet de wortelpuree weg.
Meng de puree zodra deze afgekoeld is met de
kaas, peterselie en bieslook.
Proef de puree.
Breng de puree eventueel op smaak met peper
en zout.
Serveer puree op kamertemperatuur.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gabriele Sponza

Ingrediënten

Voor de zeebaars met risotto:

3 el boter, room-
- bouillon, vlees-
1/2 gls kaas,
Parmezaanse
1 kp olie, olijf-
1 1/2 gls rijst, risotto-
1 ui
1 kp wijn, witte
4 zeebaarsfilets

Voor de tomaat-venkelsalade:

1 bs bladpeterselie
4 blk feta
3 el kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
1 kp olie, olijf-
2 tomaten
2 venkels

Bereiding.

Zeebaars met risotto:

Breng de vleesbouillon aan de kook.
Pel en snipper de ui.
Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui.
Voeg de rijst toe en bak samen met de uien circa 2 min.
Voeg de witte wijn toe en kook het tot dat de alcohol is vervlogen.
Voeg een soeplepel vleesbouillon toe wanneer de wijn is weggetrokken en roer de bouillon door de rijst.
Voeg steeds vleesbouillon toe wanneer het vocht wegtrekt tot je rijst gaar is.
Bak de zeebaars in een aparte pan met olijfolie aan beide kanten bruin.

Tomaat-venkelsalade:

Snijd de venkel in dunne plakken.
Snijd de tomaten in lange smalle stukken.
Snijd de fetakaas in blokjes en de Parmezaanse kaas in kleine stukjes.
Mix de peterselie, knoflook en Parmezaanse kaas samen met de olijfolie in een keukenmachine tot het een pesto is.
Verhit olie in een pan en bak de venkel op een matig vuur totdat deze zacht is.
Leg de gebakken venkel op een bord, leg daar de stukken tomaat op en daarna de feta.
Schenk de pesto erover.
Haal de rijst van het vuur als deze gaar is.
Voeg als laatste Parmezaanse kaas en roomboter bij de rijst en roer het geheel.
Schep de risotto op vier borden en leg daar de zeebaars op.
Serveer de tomaat-venkelsalade apart.

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zeebaarsfilet met stampot van pompoen en knolselderij.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jadis Schreuder,
TheLemonKitchen.nl,
Wendy van de Geest

Ingrediënten

- bloem
- 1 citroen
- 1 gbk crème fraîche
- 1 tn knoflook
- 1 knolselderij
- kruiden, verse (basilicum of dille)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- 1 pompoen (ronde) of 2 kleintjes
- 4 zeebaarsfilets (met vel)
- 1 bkj zeekraal
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de knolselderij in gelijke blokjes.
Was de pompoen en smeer deze in met wat olijfolie.
Doe de pompoen en 1 hele knoflookteen (met schil) in een ovenschaal.
Zet deze ca. 15 min. in de oven.
Voeg nu de blokjes knolselderij toe en zet het geheel nog 20 min. terug in de oven.
Haal de groenten de oven, verwijder het vel van de pompoen en snijd hem in grove stukken.
Let op!!! Houd een ½ pompoen apart.
Pureer de andere ½ pompoen en de knolselderij met de staafmixer.
Doe er het sap van een ½ citroen bij.
Druk de gepofte knoflook uit en voeg het zachte pulp toe.
Breng de puree op smaak met wat zout en versgemalen peper.
Zet de puree even apart.
Strooi een snuf van de bloem over de zeebaarsfilet.
Doe wat olie in een koekenpan.
Bak de zeebaars op het vel op een middelhoog vuur in 1-3 min. goudbruin (halverwege evt. omdraaien).
Je kunt de zeebaars meten met een thermometer, de ideale kerntemperatuur is 60° C.
Smelt de crème fraîche in een sauspannetje.
Doe er wat verse kruiden, citroenrasp van een ½ citroen bij.
Roer het goed door elkaar.
Pak de borden en doe er wat puree op.
Leg de zeebaars op de puree, wat zeekraal ernaast en besprenkel het gerecht met de crème fraîche.
Strooi er nog wat verse kruiden zoals dille en/of basilicum overheen.
Serveer de apart gehouden stukken pompoen ernaast.

81

Bereidingstijd: 45 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zomerse tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Landleven.nl

Ingrediënten

ca. 500 g groenten, naar keuze (courgette, aubergine, ui, knoflook, paprika, rode peper)
ca. 3 el kruiden, verse (tijm of rozemarijn)
1 sch olie, olijf-
1 snf peper, zwarte, versgemalen
ca. 1 kg tomaten, verse*
1 snf zout, zee-

* genoeg om een ovenschaal of bakplaat mee te vullen

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer de tomaten en leg ze met de snijkant naar boven in de ovenschaal.
Strooi er genoeg zout en peper over (dat hebben tomaten wel nodig!).
Giet wat olijfolie over de tomaten.

Wil je extra groentes toevoegen? Doe dat nu, zorg dat de groentes schoongemaakt zijn en in stukken gesneden.
Ook de kruiden en teentjes knoflook kan je nu toevoegen. Zorg alleen dat de ovenschaal niet té vol wordt.

Zet de schaal in de oven en rooster de tomaten 60 min. tot ze een beetje bruine randjes hebben.
Haal alles weer uit de oven, laat de tomaten wat afkoelen.
Verwijder evt. steeltjes van kruiden en knoflookschilletjes.
Pureer de groentes met een staafmixer tot een gladde saus.
Proef de saus, misschien wil je er nog wat zout, peper of een schepje suiker bij doen.

Tips:

- Houd je wel van een beetje 'chunky' saus, pureer dan de tomaten niet te glad.
- Vind je schilletjes en pitjes vervelend? Pureer dan de tomaten en laat het geheel uitlekken in een zeef. Een prachtige gladde saus is het eindresultaat. Deze gezeefde saus noemen ze in Italië 'passata'.

Zongedroogde tomatenvinaigrette.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 dl azijn, balsamico-
½ kp basilicum, verse
1 tl knoflook, verse,
gehakt
1 dl mosterd, Dijon-
2½ dl olie, olijf-,
(knoflook)
½ kp oregano, verse
- peper
1 tl suiker
½ dl tomatenpasta,
zongedroogde
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer alle ingrediënten, behalve de olie, in een blender of keukenmachine.

Giet daarna langzaam de olie bij de ingrediënten.

Mix de vinaigrette goed door elkaar.

Tip:

Geschikt voor op of bij de barbecue, voor Kerst en andere feestdagen.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

