

Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

AllerHande - Italië
(Carta2015-Johan)

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-truffelpuree
2. Abrikozen met ijs
3. Ansjovis-knoflookdip met rauwe groenten
4. Artisjokkenpizza
5. Artisjokkensalade
6. Bouillon met tortellini
7. Bruschetta met tomaat en basilicum
8. Crostini met linzenpuree en rauwe ham
9. Crostini met olijfpuree
10. Forel met spek in pakketje
11. Fruitsalade met anijsroom
12. Gebakken lamsvlees met groene olijven
13. Gebakken paddestoelen
14. Gebakken ravioli
15. Gebakken sandwiches met parmaham
16. Gebakken schol in griesmeelkorst
17. Gefrituurde groente-en vleeshapjes
18. Gegratineerde venkel
19. Gehaktballetjes
20. Gemarineerde aubergines
21. Gemarineerde champignons
22. Geroosterde tonijn met peterselie en citroen
23. Gevulde artisjokharten uit de oven
24. Gevulde flensjes met munt
25. Gnocchi (aardappel-griesballetjes)
26. Groene saus uit Piemonte
27. Kip met salie en citroen in krokant jasje
28. Kiprolletjes gestoofd in Marsala
29. Kleine varkensrollades
30. Meloenwaterijs met muskaatwijn
31. Minestrone (stevige groentesoep met pasta)
32. Omelet met Italiaanse kruiden
33. Panna cotta (roompuddinkjes met aardbeien)
34. Peer met pecorino
35. Polenta met gorgonzolab
36. Ribollita (dubbelgekookte soep)
37. Rijstkroketjes
38. Rijsttaart
39. Risotto met Parmaham
40. Rundvlees in rode wijn
41. Salade met parmezaanse kaas en balsamicoazijn
42. Scaloppine (schnitzeltjes)
43. Sebasdas (bladerdeeggrondjes met geitenkaas en honing)
44. Siciliaanse kwarktaart
45. Siciliaanse sinaasappel-garnalensalade
46. Siciliaanse visrolletjes
47. Spaghetti met aubergine-tomatensaus
48. Spaghetti met olijven en paddestoelen
49. Sperziebonen met citroen en pecorino
50. Spinazie-omelet
51. Tagliatelle alla bolognese
52. Tagliatelle met gemarineerde haas
53. Tomaat en courgette uit de oven
54. Toostje met kippenlever
55. Venkelsalade
56. Venkelsoep
57. Vispotje met witte wijn
58. Vruchtenstrudel
59. Witte bonen met salie en tomaat
60. Witte-bonensalade

- 61. Zabaglione (dessert van eierdooiers en wijn)**
- 62. Zoetzure auberginecompote**

Aardappel-truffelpuree

Menugang Bijgerecht
Keuken Italiaans
Bron AH Italie

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo kruimige aardappels
zout
5 eetlepels olijfolie met truffelaroma (fles a 250 ml)
versgemalen zwarte peper



Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in gelijke stukken snijden. Met weinig water en zout in ca. 15 minuten gaar koken. Aardappels afgieten, kookvocht opvangen. Aardappels met stamper tot puree stampen, olie erdoor roeren. Van het kookvocht zoveel erdoor roeren dat een smeùige puree ontstaat. Puree met zout en peper op smaak brengen.

Bereidingstijd in minuten
25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 280 kCal - eiwit 4 g
vet 13 g - koolhydraten 28 g

Tip

Roer er 50 g in reepjes gesneden plakjes rauwe ham of in plakjes gesneden olijven (50 g) of 1 eetlepel gehakte peterselie door.

Abrikozen met ijs

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Ijs	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 liter vanilleroomijs
10 cantuccinikoekjes (pak a 150 g)
1 dl Vin Santo
2 eetlepels suiker
1 vanillestokje
1 blik abrikozen op siroop (ca. 420 g)

Bereiding

(IJs ca. 20 minuten van tevoren uit diepvries nemen). Van cantuccini 4 koekjes bewaren, rest in stukjes breken of met deegroller verkrumelen en door ijs scheppen. IJs in afgesloten bak minstens 1 uur opnieuw bevriezen. Vin Santo met suiker al roerend aan de kook brengen. Vanillestokje opensnijden, zaadjes eruit schrapen en aan Vin Santo toevoegen. Abrikozen met sap toevoegen. Kookvocht in ca. 10 minuten op hoog vuur tot siroopdikte inkoken. Abrikozen tot gebruik in Vin Santo-siroop bewaren. Abrikozen opnieuw verwarmen. Abrikozen op borden scheppen, bolletje ijs ernaast scheppen. Siroop erover schenken en garneren met achtergehouden cantuccini.

Bereidingstijd in minuten

80 voorbereiden

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 365 kCal - eiwit 5 g

vet 13 g - koolhydraten 56 g

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Ansjovis-knoflookdip met rauwe groenten

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode paprika
2 stengels bleekselderij
4 à 6 bospeentjes
5 teentjes knoflook
2 blikjes ansjovisfilets (a 48 g)
125 ml extra vierge olijfolie
60 ml roomboter



Bereiding

Paprika wassen, in kwarten snijden en schoonmaken. Kwarten elk in 8 rechthoekige stukjes snijden. Bleekselderij wassen, in lengte halveren en in reepjes snijden. Peentjes schoonmaken, wassen en in dunne repen snijden. Knoflook pellen en fijnhakken. Ansjovisfilets laten uitlekken en fijnsnijden. In steelpan met dikke bodem olie op laag vuur verwarmen. Knoflook toevoegen en kort meewarmen, niet laten kleuren. Ansjovis toevoegen en op heel laag vuur ca. 5 minuten al kloppend met vork verwarmen en laten smelten (olie niet laten borrelen). Boter erdoor roeren en laten smelten. Ansjovisdip serveren op warmhoudplaatje. Serveren met groenten en eventueel blokjes (warme) ciabatta.

Bereidingstijd in minuten

15 voorbereiden

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 465 kCal - eiwit 8 g

vet 46 g - koolhydraten 5 g

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Artisjokkenpizza

Menugang Lunchgerecht
Keuken Italiaans
Bron AH Italie

Soort -
Type Hartige taart

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g bloem
2 theelepels zout
1/3 zakje gedroogde gist
1 blik artisjokken (400 g)
100 g zwarte olijven zonder pit
100 g parmezaanse kaas (stukje)
1 kleine ui
2 theelepels gedroogde oregano
1 1/2 eetlepel olijfolie
bloem om te bestuiven



Bereiding

Bloem in kom doen, zout en gist erdoor roeren. Bij bloem 125 ml handwarm water schenken, met houten lepel erdoor mengen en tot soepel deeg kneden. Deeg ca. 1 uur afgedekt laten rijzen op een warme plaats (bijv. naast de verwarming/gasfornuis). Intussen artisjokken in plakjes snijden en laten uitlekken. Olijven ook laten uitlekken. Kaas raspen. Oven voorverwarmen op 250 °C of gasovenstand 6. Bakblik invetten. Ui pellen en in dunne ringen snijden. Artisjokken, olijven en ui in kom doen. Oregano, 2 eetlepels olie en peper toevoegen en geheel omscheppen. Deeg in 4 gelijke stukken verdelen. Aanrecht met bloem bestuiven. Stukken uitrollen tot dunne ronde lappen van elk ca. 20 cm. doorsnede. Op bakblik leggen en met kaas bestrooien. Vulling erover verdelen. Pizza's in de oven in ca. 15 minuten knapperig en iets bruin bakken.

Bereidingstijd in minuten
10 voorbereiden
75 wachten
15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 440 kCal - eiwit 17 g
vet 14 g - koolhydraten 56 g

Wijnadvies
Milde, zachte roséwijnen

Artisjokkensalade

Menugang Hapje
Keuken Italiaans
Bron AH Italie

Soort -
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 blik artisjokken (400 g)
- 1 teentje knoflook
- 1 1/2 eetlepel witte-wijnazijn
- 1 theelepel Italiaanse kruiden (diepvries)
- 3 eetlepels olijfolie



Bereiding

Artisjokken laten uitlekken en halveren. Knoflook pellen en fijnsnipperen. In steelpan azijn met kruiden aan de kook brengen. Van vuur af knoflook en olie met azijn tot sausje kloppen. Sausje over artisjokken sprenkelen en minimaal 3 uur laten intrekken.

Bereidingstijd in minuten
180 wachten
5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 95 kCal - eiwit 1 g
vet 8 g - koolhydraten 6 g

Bouillon met tortellini

Menugang	Voorgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 pot vleesfond (380 ml)
- 1 vleesbouillontablet
- 1 pak tortellini verdi (con ricotta e spinaci, 250 g)
- 1 takje oregano
- 2 takjes peterselie
- versgemalen peper
- 50 g versgeraspte parmezaanse kaas



Bereiding

Vleesfond met 3/4 liter water aan de kook brengen. Bouillonblokje in fond oplossen. Tortellini toevoegen en in maximaal 8 minuten net gaar koken. Oregano en peterselie boven soep fijn knippen. Soep op smaak brengen met peper. Soep in vier borden of kommen scheppen. Kaas over de soep strooien.

Tip

Ook te serveren als lunchgerecht.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 225 kCal - eiwit 16 g
vet 7 g - koolhydraten 26 g

Bruschetta met tomaat en basilicum

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

- 2 tomaten
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ciabatta
- 4 blaadjes basilicum



Bereiding

Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, pitjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Knoflook pellen en boven kom uitpersen. Knoflook en olie door elkaar roeren. Ciabatta in 12 plakjes snijden en in broodrooster roosteren. Plakjes ciabatta dun bestrijken met knoflookolie. Tomatenblokjes erop leggen. Basilicumblaadjes in drieën scheuren en bruschetta ermee garneren.

Tip

Ook lekker als borrelhapje.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 30 kCal - eiwit 1 g
vet 1 g - koolhydraten 3 g

Crostini met linzenpuree en rauwe ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1/2 blikje linzen (a 400 g)
1 teen knoflook
2 takjes selderij
1 tomatomaat
4 plakjes rauwe ham
4 eetlepels olie
zout en peper
4 sneetjes vloerbrood (wit)



Bereiding

Voorbereiden

Linzen laten uitlekken en grof prakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Selderij boven linzen in stukjes knippen. Tomaat wassen en in kleine blokjes snijden. Ham in reepjes snijden en samen met tomaat door linzen scheppen. Met 2 eetlepels olie tot smeugige puree mengen. Puree met zout en peper op smaak brengen.

Bereiden

Brood aan beide kanten dun met rest van olie bestrijken. Brood in broodrooster of onder grill in ca. 3 minuten bruin roosteren. Sneetje schuin doormidden snijden en besmeren met linzenpuree.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 8 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 135 kCal - eiwit 5 g

vet 7 g - koolhydraten 11 g

Crostini met olijfpuree

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

150 g groene olijven zonder pit
1 teen knoflook
2 eetlepels citroensap
3 eetlepels olijfolie
versgemalen zwarte peper
8 plakjes stokbrood
2 takjes basilicum



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Olijven (in keukenmachine) heel fijn hakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Citroensap en olijfolie erdoor roeren. Mengsel met peper op smaak brengen. Brood in broodrooster lichtbruin roosteren. Basilicumblaadjes in reepjes snijden. Brood met olijvenpasta besmeren en met basilicumreepjes garneren.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 90 kCal - eiwit 1 g
vet 7 g - koolhydraten 6 g

Forel met spek in pakketje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 forellen
2 tenen knoflook
zout en peper
15 g verse rozemarijn
8 plakken ontbijtspek (75 g)
2 eetlepels kappertjes
5 eetlepels olijfolie
6 eetlepels witte wijn



Materialen

keukenpapier, bakpapier

Bereiding

Vorbereiden

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Forellen onder koud stromend water schoonspoelen en met keukenpapier droogdeppen. Knoflook pellen en fijn hakken. 4 Stukken bakpapier in het midden bestrijken met 1 eetlepel olie. Forellen met zout en peper bestrooien en midden op het bakpapier leggen. Helft van rozemarijn en helft van knoflook in de buik van de vissen stoppen. Rest van knoflook erover strooien, spek erop leggen en andere takjes rozemarijn erop leggen. Kappertjes erbij scheppen. Over elke vis 1 eetlepel olie en 1 eetlepel witte wijn schenken. Papier boven vis dichtvouwen en uiteinden dichtdraaien. Forellen op bakplaat leggen.

Bereiden

Forellen in de oven in ca. 20 minuten gaar bakken. Op elk bord 1 pakketje leggen. Lekker met tagliatelle met tomatensaus.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 voorbereiden 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 360 kCal - eiwit 29 g
vet 27 g - koolhydraten 0 g

Fruitsalade met anijsroom

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Salade	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sinaasappels
1/2 granaatappel
2 vijgen
1 eetlepel citroensap
5 eetlepels suiker
1/8 liter slagroom
2 eetlepels anijslikeur (slijter)
8 blaadjes munt



Bereiding

Sinaasappels boven schaal dik schillen tot op vruchtvlees en met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden en sap opvangen. Pitten van sinaasappel verwijderen. Granaatappel halveren, in stukken breken en pitjes van velletjes ontdoen. Vijgen wassen en in vieren delen. Sinaasappelsap, citroensap en 4 eetlepels suiker door elkaar roeren en door sinaasappel en granaatappel mengen. In kom slagroom, rest van suiker en likeur stijf kloppen. Salade over vier borden verdelen. Garneren met vijgen, muntblaadjes en anijsroom.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 290 kCal - eiwit 2 g
vet 9 g - koolhydraten 43 g

Gebakken lamsvlees met groene olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 tenen knoflook
2 takjes rozemarijn
1 dl witte wijn
1 1/2 dl olijfolie
4 plakken lamsbout (a 150 g)
peper uit pepermolen met chilipepertjes
100 g groene olijven
1 theelepel vloeibare vleesbouillon (potje a 210 ml)



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Vorbereiden

Knoflook pellen en fijn snipperen. Rozemarijn van takjes afrissen. In schaal knoflook, rozemarijn, witte wijn en 1 dl olie door elkaar mengen. Lamsboutplakken royaal bestrooien met chilipeper en 30 minuten marinieren. Af en toe keren.

Bereiden

In pan rest van olie verhitten. Lamsboutplakken met keukenpapier droogdeppen en in 6 minuten goudbruin bakken. Halverwege keren. Marinadevocht, olijven en vleesjus aan lamsboutplakken toevoegen en op hoog vuur nog 4 minuten laten inkoken. Lamsboutplakken in saus serveren.

Wijnadvies

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

Bereidingstijd 5 voorbereiden 30 wachten 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 615 kCal - eiwit 27 g
vet 57 g - koolhydraten 0 g

Gebakken paddestoelen

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 portobello champignons

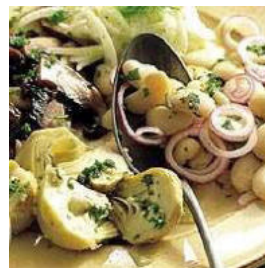
1 teentje knoflook

2 eetlepels olijfolie

zout

(versgemalen) peper

2 takjes peterselie



Bereiding

Portobello's schoonborstelen en in repen snijden. Repen halveren. Knoflook pellen en met mes fijnpletten. In pan olie verhitten en knoflook zachtjes bakken. Paddestoelen toevoegen en in ca. 4 minuten beetgaar bakken. Knoflook verwijderen. Op smaak brengen met zout en peper. Peterselie erboven fijnknippen.

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 55 kCal - eiwit 2 g

vet 5 g - koolhydraten 1 g

Gebakken ravioli

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron AH Italie

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

zout

1 dl olijfolie

250 g ravioli ai 4 formaggi (met vier soorten kaas)

1/2 pot gevogeltesfond (a 380 ml)

2 eetlepels koude boter of margarine

25 g geraspte parmezaanse kaas



Materialen

keukenpapier

Bereiding

In pan water met snufje zout en 1 eetlepel olie aan de kook brengen. Ravioli ca. 2 minuten koken, in vergiet laten uitlekken. Ravioli apart stuk voor stuk op keukenpapier leggen. In pan rest van olie verhitten. Ravioli in porties van ca. 8 à 10 stuks goudbruin bakken, halverwege keren. Ravioli op keukenpapier laten uitlekken. Intussen fond op hoog vuur inkoken tot 1/2 dl. Boter door warme fond kloppen. Saus in twee diepe borden scheppen. Ravioli erop leggen en bestrooien met Parmezaanse kaas. Serveren met tomatensalade.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 785 kCal - eiwit 29 g

vet 52 g - koolhydraten 49 g

Gebakken sandwiches met parmaham

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 sneetjes wit-casinobrood
75 g Parmaham
50 g mascarpone
8 blaadjes salie
2 eieren
3 dl melk
zout en versgemalen peper
50 g boter



Bereiding

Korstjes van brood snijden. Parmaham in reepjes snijden. Brood besmeren met mascarpone. Ham en salie over 4 besmeerde boterhammen verdelen. Andere 4 sneetjes met besmeerde kant op boterhammen leggen. Aandrukken en elke dubbele boterham diagonaal doorsnijden (tot twee driehoeken.) In kom eieren loskloppen met melk, zout en peper. Driehoekjes brood aan beide zijden in eimengsel weken, zodat eimengsel goed in brood trekt. In grote koekenpan (of twee koekenpannen) boter verhitten en brood in ca. 2 minuten goudbruin bakken. Halverwege keren. Direct serveren (eventueel met rucola of veldsla).

Tip

Ook te serveren als voorgerecht.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 395 kCal - eiwit 16 g
vet 24 g - koolhydraten 30 g

Gebakken schol in griesmeelkorst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blik artisjokken (400 g)
1 teen knoflook
1 citroen
1 dl olijfolie
4 takjes selderij
zout en peper
4 schol- (of zwaardvisfilets, a 150 g)
2 eieren (M)
100 g griesmeel



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Vorbereiden

Artisjokken laten uitlekken en in dunne plakjes snijden. Knoflook pellen en fijn snipperen. Boven steelpan 1/2 citroen uitpersen en samen met 1/2 dl olie en knoflook aan de kook brengen. Van vuur af artisjokken erdoor scheppen en 2 takjes selderij erboven fijn knippen. Op smaak brengen met zout en peper en laten afkoelen. Rest van citroen in dunne plakjes snijden.

Bereiden

Visfilets met keukenpapier droogdeppen. In een diep bord ei loskloppen. In ander diep bord griesmeel, zout en peper door elkaar scheppen. Visfilets door losgeklopt ei en vervolgens door griesmeelmengsel halen. Rest van olie in pan verhitten en vis in 6 à 7 minuten lichtbruin bakken. Artisjokkenplakjes over bodem van vier platte borden verdelen. Vis erbovenop leggen. Garneren met partjes citroen.

Tip

In plaats van zwaardvis kunt u ook tilapiafilet gebruiken.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 565 kCal - eiwit 45 g
vet 32 g - koolhydraten 24 g

Gefrituurde groente-en vleeshapjes

Menugang	Voorgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 150 g broccoliroosjes
4 artisjokbodems (blik)
1 lamshaasje (ca. 150 g)
1 portobello (reuzechampignon)
2 Tasty Tom tomaten
2 eiwitten
100 g zelfrijzend bakmeel
3 theelepels Italiaanse keukenkruiden
3 eetlepels olijfolie
zout
(versgemalen) peper
olie om te frituren



Materialen
keukenpapier

Bereiding

Voorbereiden

Broccoliroosjes ca. 2 minuten koken in flinke bodem water. Goed laten uitlekken. Artisjokbodems droogdeppen met keukenpapier en halveren. Lamshaasje met scherp mes in dunne plakjes snijden. Portobello schoonvegen met keukenpapier. Steel verwijderen en in 2 plakjes snijden. Hoed van portobello in plakjes snijden. Tomaten schoonmaken, wassen en in plakken snijden. Zaadjes verwijderen.

Bereiden

Frituurolie verhitten tot ca. 170 °C. Eiwitten stijf kloppen. In kom zelfrijzend bakmeel, keukenkruiden, olie en ca. 125 ml lauwwarm water gladroeren. Eiwit erdoor spatelen. Op smaak brengen met zout en peper. Twee serveerschalen verwarmen. Groenten en plakjes vlees per soort door beslag wentelen en in 1 à 2 minuten gaar en goudbruin frituren. Laten uitlekken op keukenpapier. Direct serveren.

Tip

Deze gefrituurde hapjes (fritto misto) kunnen ook worden geserveerd als antipasto voor 8 personen.

Meer informatie over 'frituren'

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 15 voorbereiden 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

Gefrituurde groente-en vleeshapjes

energie 390 kCal - eiwit 16 g
vet 21 g - koolhydraten 33 g

Gegratineerde venkel

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 venkelknollen

zout

50 g parmezaanse kaas (stukje)

1 eetlepel boter

versgemalen peper

1 dl slagroom

1 dl droge witte wijn



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

Venkelknollen schoonmaken, wassen en elk in vieren snijden. Venkelgroen apart houden. Venkel in ruim water met zout ca. 4 minuten koken. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Kaas raspen. Venkel goed laten uitlekken. Lage ovenschaal invetten met boter. Venkel erin leggen en peper erboven malen. Slagroom en wijn door elkaar mengen en over venkel gieten. Kaas erover strooien. Venkel in midden van oven schuiven en in ca. 20 minuten goudbruin bakken. Uit oven nemen en bestrooien met venkelgroen.

Bereidingstijd 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 165 kCal - eiwit 7 g

vet 14 g - koolhydraten 3 g

Gehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 (kruimige) aardappels
350 g rundergehakt
zout
2 teentjes knoflook
50 g geraspte parmezaanse kaas
3 takjes peterselie
peper
1 ei
4 eetlepels paneermeel
3 eetlepels olijfolie



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Vorbereiden

Aardappels schillen, in stukken snijden en in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen in pan gehakt met 2 eetlepels water en snufje zout rul bakken. In kom aardappels fijnprakken. Knoflook pellen en snipperen. Knoflook, aardappels, gehakt en Parmezaanse kaas door elkaar mengen. Peterselie erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Ei loskloppen en door mengsel mengen. Van gehaktmengsel kleine balletjes vormen. Balletjes door paneermeel halen.

Bereiden

In pan olie verhitten en balletjes in 3 à 5 minuten goudbruin bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Lekker met frisse groene salade en focaccia.

Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen
Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

Bereidingstijd 30 voorbereiden 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 400 kCal - eiwit 25 g
vet 28 g - koolhydraten 12 g

Gemarineerde aubergines

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines
3 eetlepels zout
6 eetlepels olijfolie
1 teen knoflook
8 blaadjes verse salie (of 1 eetlepel gedroogd)
4 takjes majoraan (marjolein of 1 eetlepel gedroogd)
4 takjes peterselie
2 eetlepels rode-wijnazijn
versgemalen peper



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Voorbereiden

Aubergines schoonmaken, wassen en in plakken snijden. Plakken omscheppen met zout. Plakken aubergine naast elkaar leggen tussen twee lagen keukenpapier en grote snijplank erop leggen. 1 uur laten staan.

Bereiden

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Plakken aubergine afspoelen en goed droogdeppen met keukenpapier. Aan beide kanten bestrijken met 2 eetlepels olie. 4 minuten roosteren tot plakken zacht en lichtbruin zijn. Halverwege keren. Knoflook pellen en boven rest van olie uitpersen. Salie, majoraan en peterselie boven olie fijn knippen. Azijn erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Dressing over aubergines gieten en minstens 1 uur laten intrekken. Af en toe omscheppen. Lekker bij vlees, kip, vis of kaas.

Bereidingstijd 10 voorbereiden 120 wachten 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 150 kCal - eiwit 1 g

vet 15 g - koolhydraten 3 g

Gemarineerde champignons

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Salade	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g kastanjechampignons
1/2 citroen
1 theelepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
4 eetlepels olijfolie met truffelaroma (fles a 250 ml)
zout
versgemalen vierseizoenenpeper
30 g rucolasla
50 g parmezaanse kaas (stukje)



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Champignons met keukenpapier schoonvegen en in dunne plakjes snijden. Champignons op platte schaal leggen. Citroen uitpersen. Citroensap met kruiden en olie tot dressing kloppen. Met zout en peper op smaak brengen. Dressing mengen met champignons en over vier borden verdelen. Rucola grof snijden en erover strooien. Kaas erboven in plakjes schaven. Tot gebruik ca. 30 minuten laten marineren. Lekker met warme ciabatta.

Tip

Vervang de olijfolie met truffelaroma door 4 eetlepels hazelnootolie en strooi er 2 eetlepels gehakte geroosterde hazelnoten over.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 30 wachten 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 155 kCal - eiwit 7 g

vet 13 g - koolhydraten 1 g

Geroosterde tonijn met peterselie en citroen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook
15 g verse peterselie
1 dl olijfolie
3 eetlepels citroensap
4 tonijnsteaks (a 100 g)
zout
cayennepeper
1 ui
6 pomodoritomaten

Materialen

plasticfolie, grillpan

Bereiding

Knoflook pellen en fijnsnijden. Peterselieblaadjes van stelen plukken en fijnsnijden. In kom peterselie, knoflook, olie en citroensap mengen. Tonijnsteaks in diep bord leggen en bestrooien met zout en cayennepeper. Steaks royaal besprenkelen met oliemengsel en bord afdekken met plasticfolie. Steaks ca. 30 minuten in de koelkast laten intrekken. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Ui pellen en fijnsnijden. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in lengte in vieren delen, zaadjes verwijderen en tomaten in blokjes snijden. In pannetje 2 eetlepels olie verwarmen en ui op laag vuur zacht bakken. Tomatenblokjes toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. Grillpan verhitten, tonijnsteaks laten uitdruipen en steaks afhankelijk van dikte in 4 à 6 minuten op hoog vuur bruin en rosé grillen, halverwege keren. Achtergebleven marinade aan tomatensaus toevoegen en even meewarmen, niet meer laten koken. Tonijnsteaks over vier borden verdelen en saus erbij geven. Lekker met salade en gestoofde artisjokkenharten.

Meer informatie over 'grillen'

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 30 wachten 50 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 405 kCal - eiwit 31 g
vet 29 g - koolhydraten 4 g



Gevulde artisjokharten uit de oven

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

3 eetlepels pijnboompitten
12 artisjokharten (blik a 400 g)
3 eetlepels olijfolie
75 g Parmezaanse kaas (stukje)
200 g kalfsgehakt
3 eetlepels blanke rozijnen
1 theelepel citroenrasp (potje)
2 theelepels citroensap
2 theelepels Italiaanse keukenkruiden op olie
1 ei
zout
(versgemalen) peper



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Pijnboompitten in droge koekenpan goudbruin roosteren. Artisjokharten afspoelen en goed laten uitlekken. Ovenschaal invetten met 1 eetlepel olie. Kaas grof raspen. In kom gehakt, pijnboompitten, rozijnen, citroenrasp en -sap, keukenkruiden, ei en helft van kaas goed door elkaar mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Artisjokken openbuigen en licht bestrooien met zout en peper. Artisjokharten hoog opvullen met gehaktmengsel. Artisjokken bestrijken met ca. 2 eetlepels olie en tegen elkaar aan in ovenschaal zetten. Laagje water in ovenschaal schenken en artisjokken ca. 15 minuten bakken. Rest van kaas erover strooien en artisjokken in ca. 10 minuten gaar bakken.

Tip

Ook te serveren als hoofdgerecht voor 4 personen.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen
Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 50 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 385 kCal - eiwit 23 g
vet 26 g - koolhydraten 16 g

Gevulde flensjes met munt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g bloem
zout
2 eieren (M)
2 dl melk
50 g boter
1 sinaasappel
2 saffraandraadjes
1 bakje ricotta (250 g)
1 bolletje mozzarella (125 g)
1 theelepel vloeibare vleesbouillon (potje a 210 ml)
1 zakje verse munt (15 g)
peper
50 g parmezaanse kaas (stukje)



Materialen

ovenschaal

Bereiding

Vorbereiden

Bloem en mespunt zout boven kom zeven, in het midden een kuiltje maken. Eieren boven kuiltje breken en met garde loskloppen. Melk met 3/4 dl water mengen en scheutje voor scheutje door bloem kloppen. In steelpan boter smelten en 2 eetlepels boter door beslag roeren. Koekenpan dun invetten met een beetje gesmolten boter. In koekenpan 2 eetlepels beslag scheppen. Pan ronddraaien, zodat beslag gelijkmatig over de bodem verdeeld wordt. Flensje in 30 seconden lichtbruin bakken, keren en uit pan laten glijden. Op dezelfde manier nog 11 flensjes bakken. Sinaasappel onder koud stromend water wassen. Schil van helft van sinaasappel rasp en uitpersen. In kom 1 eetlepel sinaasappelsap afmeten. Saffraan hierin weken. Mozzarella fijn rasp. In kom sinaasappelschil, sinaasappelsap met saffraan, ricotta, mozzarella en vleesbouillon door elkaar mengen. Munt heel fijn hakken en erdoor mengen. Op smaak brengen met peper. Flensjes uitspreiden op werkvlak. Op elk flensje 1 eetlepel vulling scheppen. Flensjes opvouwen tot een envelop en in ovenschaal leggen.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Flensjes midden in oven in 20 minuten goudbruin bakken. Boter over flensjes verdelen. Bestrooien met geraspte parmezaanse kaas.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 35 voorbereiden 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 500 kCal - eiwit 37 g

Gevulde flensjes met munt

vet 23 g - koolhydraten 33 g

Gnocchi (aardappel-griesballetjes)

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg (bloemig kokende) aardappels

zout

150 g bloem

50 g griesmeel

1 ei

100 g geraspte parmezaanse kaas

peper

nootmuskaat

ca. 1 1/2 eetlepel (olijf)olie



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in gelijke stukken snijden. Aardappels in weinig water met zout in ca. 20 minuten gaarkoken en laten droogstomen. Aardappels met pureestamper fijnstampen. Bloem, griesmeel, ei en helft van kaas door puree roeren. Puree op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. In ruime pan water met zout en scheutje olie aan de kook brengen. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Van puree (eventueel met bebloemde handen) balletjes van ca. 2 cm doorsnede vormen. Vervolgens balletjes met vork iets platdrukken en in gedeelten in ca. 2 minuten in water tegen de kook aan gaar laten worden (pocheren). Gnocchi voorzichtig met schuimspaan uit pan scheppen en laten uitlekken. Ovenschaal invetten. Gnocchi vervolgens dakpansgewijs in ovenschaal leggen. Bestrooien met rest van geraspte kaas. Gnocchi in midden van oven in ca. 5 minuten bruin laten kleuren.

Tip

Ook lekker als hoofdgerecht, geserveerd met tomatensaus met rozemarijn, en groentesalade

Bereidingstijd 60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 410 kCal - eiwit 12 g

vet 5 g - koolhydraten 76 g

Groene saus uit Piemonte

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ei
2 sneetjes witbrood
3 eetlepels melk
4 ansjovisfilets
30 g verse peterselie
1 teentje knoflook
1 eetlepel kappertjes
ca. 1 dl olijfolie



Materialen

vijzel, keukenpapier

Bereiding

Ei in ca. 10 minuten hard koken, afspoelen onder koud water, pellen en halveren. Eierdooier eruit nemen, wit wordt niet gebruikt. Korstjes van brood snijden en brood in melk weken. Broodkruim uitknijpen. Ansjovisfilets laten uitlekken op keukenpapier. Peterselie van steeltjes nemen en fijnhakken. Knoflook pellen en in vieren snijden. Ansjovis met eierdooier grofhakken en in vijzel doen. Peterselie, knoflook, kappertjes en broodkruim toevoegen en geheel tot gladde pasta wrijven. Al kloppend beetje bij beetje olijfolie toevoegen. Saus serveren bij (gekookte) vis of vleesgerechten.

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 310 kCal - eiwit 5 g
vet 29 g - koolhydraten 7 g

Kip met salie en citroen in krokant jasje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
4 kipfilets
zout en versgemalen peper
60 g parmezaanse kaas (stukje)
8 blaadjes salie
1 ei (L)
4 eetlepels bloem
100 g paneermeel
6 eetlepels olijfolie



Materialen

cocktailprikkers

Bereiding

Vorbereiden

Citroen wassen en schil op fijn raspen. Helft van citroen uitpersen. Kipfilets in de breedte halveren. In elk stuk kip met scherp mes een diepe inkeping maken. Kip omscheppen met citroenrasp en citroensap. Bestrooien met zout en peper. Korstjes van kaas snijden. Kaas in 8 stukjes snijden die in kipfilets passen. Kip vullen met stukje kaas en salieblad. Opening dichtsteken met cocktailprikkers.

Bereiden

In diep bord ei loskloppen. Bloem op bord strooien, paneermeel op ander bord. Kipfilets eerst door bloem, dan door ei en vervolgens door paneermeel wentelen. Paneermeel goed aandrukken. In grote koekenpan olie verhitten. Kip in ca. 10 minuten zachtjes gaar bakken; halverwege keren. Rest van citroen in plakjes snijden en bij kip serveren. Lekker met verse pasta en bijvoorbeeld broccoli.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 20 voorbereiden 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 590 kCal - eiwit 48 g
vet 32 g - koolhydraten 26 g

Kiprolletjes gestoofd in Marsala

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

30 g pijnboompitten
4 maïskipfilets (ca. 550 g)
peper
2 teentjes knoflook
1 theelepel gedroogde salie
8 plakken Parmaham
zout
1 eetlepel olijfolie
ca. 1 1/2 dl Marsala
1 eetlepel tomatenpuree



Materialen

cocktailprikkers

Bereiding

Vorbereiden

Pijnboompitten in droge koekenpan lichtbruin roosteren. Kipfilets overlans halveren. Gehalveerde kipfilets bestrooien met peper en op aanrecht uitspreiden. Knoflook pellen, in flinterdunne plakjes snijden en over kip verdelen. Pijnboompitten en salie erover strooien. Plakken ham erop leggen. Kipfilets oprollen. Rolletjes vaststeken met cocktailprikkers en bestrooien met zout.

Bereiden

In braadpan olie verhitten en kip rondom dichtschroeien. Marsala en 3 eetlepels water toevoegen. Kip afgedekt op laag vuur in 10 à 15 minuten gaar stoven. Kip op vier borden scheppen. Tomatenpuree en ca. 2 eetlepels water door stoofvocht roeren en op smaak brengen met zout en peper. Kip met saus serveren. Lekker met broccoli en (in olijfolie) gebakken aardappels.

Tip

Dit recept is afgeleid van een traditionele gevulde kalfs- of rundvleesrollade. Deze wordt vaak met gekookt ei, kaas, ham en kruiden gestoofd.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 20 voorbereiden 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 320 kCal - eiwit 37 g
vet 18 g - koolhydraten 3 g

Kleine varkensrollades

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 grote venkel
- 1 sjalotje
- 3 eetlepels boter of margarine
- 2 tenen knoflook
- 1 theelepel gedroogde salie
- zout en peper
- 4 varkensschnitzels (a ca. 150 g)
- 4 eetlepels rode wijn



Materialen

cocktailprikkers, plasticfolie

Bereiding

Vorbereiden

Venkel schoonmaken en in kleine stukjes snijden. Sjalotje pellen en snipperen. In pan 1 eetlepel boter verhitten. Venkel en sjalot ca. 5 minuten bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Salie erdoor roeren, mengsel met zout en peper op smaak brengen. Vlees tussen 2 lagen plasticfolie op plank leggen en met hamer of zijkant van groot mes plat slaan. Vlees met zout en peper bestrooien. Van venkelmengsel helft over vlees verdelen. Vlees oprollen en met cocktailprikkers aan de zijkant vaststeken.

Bereiden

Rest van boter verhitten. Vlees in ca. 8 minuten rondom bruinbakken. Wijn erbij schenken en rest van venkelmengsel erbij doen. Gerecht afgedekt nog ca. 5 minuten verwarmen, vlees halverwege keren. Lekker met aardappel-truffelpuree.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 25 voorbereiden 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 275 kCal - eiwit 35 g
vet 14 g - koolhydraten 2 g

Meloenwaterijs met muskaatwijn

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rijpe galiameloen (ca. 700 g)
75 g suiker
2 takjes munt
2 dl (mousserende) muskaatwijn
kaneelpoeder



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Voorbereiden

Meloen in vieren snijden, dik schillen en pitjes verwijderen. In keukenmachine vruchtvlies pureren. Suiker oplossen in 3/4 dl kokend water. Suikersiroop door meloen mengen. Muntblaadjes erboven fijnknippen en erdoor scheppen. Meloenmengsel in diepvriesdoos schenken. In ca. 4 uur bevriezen. Na ca. 1 1/2 uur meloenmengsel omscheppen, ijskristallen hierbij van wand losmaken. Dit na 2 1/2 uur en 3 1/2 uur herhalen.

Bereiden

(IJs ca. 15 minuten van tevoren uit diepvries in koelkast zetten.) IJs over vier hoge ijscoupe's verdelen. Gekoelde muskaatwijn erover schenken. Licht bestuiven met kaneelpoeder. Serveren met rietje en lange lepel.

Bereidingstijd 10 voorbereiden 240 wachten 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 150 kCal - eiwit 1 g
vet 0 g - koolhydraten 26 g

Minestrone (stevige groentesoep met pasta)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Soep	Slank	Ja
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 groentebouillontablet
100 g groene kool
100 g witte bonen (potje)
1 teentje knoflook
2 middelgrote aardappels
150 g penne rigate
1 zakje Italiaanse groentemix (250 g)
100 g gekookte hamreepjes
2 blikjes tomatenblokjes (a 400 g)
zout en peper
15 g verse basilicum
50 g geraspte parmezaanse kaas



Bereiding

In (soep)pan 1 liter water met bouillontablet aan de kook brengen. Intussen buitenste koolbladeren verwijderen en rest van bladeren in reepjes snijden. Bonen in zeef laten uitlekken. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Aardappels schillen, wassen en in blokjes van ca. 1 cm snijden. Knoflook, aardappelblokjes, kool, penne rigate en groentemix aan bouillon toevoegen. Soep aan de kook brengen en ca. 8 minuten zachtjes laten koken. Vervolgens bonen, hamreepjes en tomatenblokjes (met sap) toevoegen. Soep opnieuw aan de kook brengen en nog ca. 10 minuten zachtjes laten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Basilicumblaadjes in reepjes snijden. Soep in vier kommen of borden scheppen en bestrooien met kaas en basilicum. Lekker met ciabatta besmeerd met pesto.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 390 kCal - eiwit 21 g
vet 7 g - koolhydraten 53 g

Omelet met Italiaanse kruiden

Menugang Lunchgerecht
Keuken Italiaans
Bron AH Italie

Soort -
Type Ei

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eieren
1/2 dl slagroom
15 g verse Italiaanse kruiden (zakje a 20 g)
zout
40 g boter of margarine
(versgemalen) peper



Bereiding

Eieren met slagroom loskloppen. Kruiden van takjes rissen en fijn hakken. Kruiden door eimengsel kloppen. Op smaak brengen met zout. In koekenpan boter smelten, eimengsel erin schenken en bestrooien met peper. Deksel op pan leggen en omelet op laag vuur in ca. 10 minuten gaar laten worden. Omelet op groot bord scheppen en in 4 stukken snijden. Serveren met groene salade en volkoren stokbrood

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 230 kCal - eiwit 11 g
vet 21 g - koolhydraten 0 g

Panna cotta (roompuddinkjes met aardbeien)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 vanillestokje
375 ml slagroom
3 blaadjes witte gelatine
45 g suiker
200 g aardbeien
1 eetlepel balsamicoazijn
poedersuiker
1 eetlepel olie om in te vetten



Materialen

plasticfolie, soufflévormpjes (inhoud ca. 2 dl)

Bereiding

Vorbereiden

Vanillestokje in de lengte opensnijden. In steelpan 125 ml slagroom met vanillestokje al roerende aan de kook brengen. Op heel laag vuur ca. 8 minuten tegen de kook aan houden. Intussen blaadjes gelatine ca. 5 minuten weken in ruim koud water. Suiker in room oplossen en pan van vuur nemen. Vanillestokje uit room nemen. Gelatine goed uitknijpen en al roerende in hete room oplossen. Pannetje met warme room in bak koud water zetten en 5 à 10 minuten laten afkoelen tot de room yoghurt dikte krijgt. Rest van slagroom stijfkloppen en luchtig door afgekoelde room scheppen. Vormpjes invetten met olie en roommengsel erin scheppen. Vormpjes afdekken met plasticfolie en ca. 3 uur in koelkast laten opstijven.

Bereiden

Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en voorzichtig droogdeppen. Aardbeien halveren. Panna cotta op vier borden storten. Aardbeien ernaast scheppen. Enkele druppels balsamicoazijn over aardbeien druppelen. Aardbeien licht bestuiven met poedersuiker.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

25 voorbereiden 180 wachten 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 410 kCal - eiwit 4 g
vet 35 g - koolhydraten 19 g

Peer met pecorino

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 sinaasappel
- 3 handperen (net niet rijp Doyenne du Comice)
- 1 eetlepel citroensap
- 3 eetlepels honing
- 1 1/2 dl rode wijn
- 80 g pecorino (kaas stukje)



Bereiding

Vorbereiden

Schil van sinaasappel wassen, drogen en raspen. Sinaasappel halveren en uitpersen. Peren schillen, in vieren snijden en klokhuis verwijderen. Citroensap erover sprenkelen. Sinaasappelsap met rasp, honing en wijn aan de kook brengen. Peren erin leggen en op laag vuur ca. 5 minuten verwarmen. Peren in eigen vocht laten afkoelen.

Bereiden

Peren uit vocht op borden scheppen. Vocht ca. 5 minuten op hoog vuur laten inkoken. Pecorino boven peren schaven. Van vocht 1 eetlepel eromheen scheppen.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 15 voorbereiden 10 wachten 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 160 kCal - eiwit 6 g

vet 5 g - koolhydraten 23 g

Polenta met gorgonzolab

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g polenta (maïsgries)

40 g roomboter

ca. 1 theelepel zout

125 g gorgonzola

10 blaadjes verse basilicum

(versgemalen) peper



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 2 liter, aluminiumfolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Ovenschaal invetten met 1 eetlepel boter. In pan polenta, 3/4 liter koud water en zout door elkaar roeren. Al roerend met vork langzaam aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes doorkoken; blijven roeren. Polentamengsel in ovenschaal overdoen en afdekken met aluminiumfolie. Polenta in midden van oven in 1 à 1 1/2 uur gaar bakken tot alle vocht verdampt is. Gorgonzola in kleine stukjes snijden. Basilicum in stukjes scheuren. Uit oven gorgonzola en rest van boter door polenta roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Basilicum erover strooien.

Bereidingstijd 100 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 395 kCal - eiwit 10 g

vet 17 g - koolhydraten 51 g

Ribollita (dubbelgekookte soep)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g gedroogde witte bonen
1 grote ui
2 stengels bleekselderij
2 wortels
2 tomaten
1 dl olijfolie
1 eetlepel tomatenpuree
1 zak savooiekool (400 g)
3 takjes tijm
zout
peper
6 sneden grof boerenbrood (bijv. pane fortuato)
1 teentje knoflook



Bereiding

Voorbereiden

Bonen 12 uur in koud water weken. Ui pellen en fijnsnipperen. Bleekselderij wassen en in plakjes snijden. Wortels schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen en vruchtvlees in blokjes snijden. In grote pan olie verwarmen. Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Tomatenpuree, tomaten, bleekselderij en wortels toevoegen en ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Kool en 1 1/2 l water toevoegen. Bonen afgieten en met tijm door soep roeren en op laag vuur ca. 1 1/2 à 2 uur afgedekt laten sudderen. Op smaak brengen met zout en peper. Brood in broodrooster roosteren. Knoflook pellen, halveren en brood aan één kant hiermee inwrijven. Brood op ingewreven kant in grote pan leggen. Soep over brood schenken en laten afkoelen.

Bereiden

Soep opnieuw verwarmen. Direct serveren.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 120 voorbereiden 840 wachten 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 490 kCal - eiwit 15 g

vet 28 g - koolhydraten 44 g

Rijstkroketjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

1 kleine ui
75 g boter of margarine
250 g risottorijst
1 dl witte wijn
1 enveloppe saffraandraadjes (0 05 g)
1 vleesbouillontablet
50 g parmezaanse kaas (stukje)
zout
2 eieren (M)
100 g paneermeel
frituurvet

Materialen

frituurpan

Bereiding

Voorbereiden

Ui pellen en fijn snipperen. In pan 3 eetlepels boter verhitten. Ui 1 minuut fruiten, risottorijst toevoegen en in 3 minuten al omscheppend glanzend bakken. Wijn en saffraan toevoegen. Vocht laten verdampen, vervolgens beetje bij beetje 6 1/2 dl water toevoegen. Bouillonblokje erboven verkruimelen en rijst onafgedekt ca. 15 minuten koken tot vocht is opgenomen. Kaas, zout naar smaak en rest van boter erdoor spatelen en laten afkoelen.

Bereiden

In diep bord eieren loskloppen. In ander diep bord paneermeel doen. Rijst in 12 porties verdelen en tot kroketjes vormen. Rijst achtereenvolgens door losgeklopt ei en paneermeel halen. Kroketjes nogmaals door ei en paneermeel halen. Frituurvet verhitten en kroketten in ca. 5 minuten goudbruin bakken. Direct serveren.

Meer informatie over 'frituren'

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 30 voorbereiden 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 190 kCal - eiwit 4 g

vet 12 g - koolhydraten 17 g



Rijsttaart

Menugang Nagerecht
Keuken Italiaans
Bron AH Italie

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

7 dl halfvolle melk
175 g risottorijst
125 g suiker
45 g blanke amandelen
65 g pijnboompitten
1 citroen
1 eetlepel boter
3 eetlepels paneermeel
3 eieren (M)
2 zakjes vanillesuiker (a 80 g)
2 eetlepels sukade
4 druppels amandelessence (flesje a 24 ml)
poedersuiker



Materialen

springvorm (doorsnede ca. 24 cm)

Bereiding

Vorbereiden

In pan met dikke bodem melk aan de kook brengen. Rijst en 75 g suiker toevoegen en ca. 25 minuten zachtjes laten koken tot melk grotendeels is opgenomen. Regelmatig roeren. Rijstebrij iets laten afkoelen. Intussen amandelen fijn hakken. Amandelstukjes en pijnboompitten in droge koekenpan lichtbruin roosteren. Citroen wassen en schil fijn raspen.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Springvorm invetten met boter en bestrooien met paneermeel. Eieren splitsen. Eierdooiers luchtig kloppen met rest van suiker en vanillesuiker. Dooiermengsel, geroosterde noten, citroenrasp, sukade en amandelessence goed door rijstebrij mengen. Eiwitten stijfkloppen en voorzichtig door rijstmengsel scheppen. Rijstmengsel in springvorm scheppen en gladstrijken. Rijsttaart in maximaal 45 minuten gaar en licht goudbruin bakken. Taart in vorm laten afkoelen. Rand van springvorm verwijderen en taart bestuiven met poedersuiker.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 30 voorbereiden 60 wachten 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 250 kCal - eiwit 7 g
vet 9 g - koolhydraten 35 g

Risotto met Parmaham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 envelopje saffraandraadjes
1 pot vleesfond (380 ml)
1 vleesbouillontablet
1 kleine ui
4 plakken Parmaham
50 g roomboter
350 g risottorijst
1 1/2 dl droge witte wijn
75 g Parmezaanse kaas (stukje)
(versgemalen) peper



Bereiding

Saffraandraadjes weken in 3 eetlepels warm water. Vleesfond met water aanvullen tot 9 dl. Aan de kook brengen en bouillontablet erin oplossen. Ui pellen en fijnsnipperen. Ham in fijne reepjes snijden. In pan helft van boter verhitten. Ham en ui ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Rijst erdoor roeren en ca. 2 minuten al omscheppend meebakken op laag vuur. Wijn toevoegen en op halfhoog vuur al roerend laten opnemen door rijst. Hete bouillon al roerend langzaam toevoegen. Saffraan met weekwater erdoor roeren. Risotto onafgedekt in ca. 25 minuten zachtjes gaarkoken. Intussen kaas grof raspen. Risotto op smaak brengen met peper. Rest van boter en helft van kaas erdoor roeren. Serveren met rest van kaas. Lekker met gegrilde groente.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
Milde, zachte roséwijnen
Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 50 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 525 kCal - eiwit 22 g
vet 18 g - koolhydraten 70 g

Rundvlees in rode wijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook
2 rode uien
2 stengels bleekselderij
2 takjes rozemarijn
ca. 1 kg dikke runderriblappen
zout
peper
2 eetlepels bloem
50 g boter of margarine
4 eetlepels olie
100 g mager gerookte spekjes
1 kleine eetlepel tomatenpuree
ca. 1/2 liter rode (Barolo) wijn



Materialen
bakpapier

Bereiding

Knoflook pellen en in plakjes snijden. Uien pellen en in parten snijden. Bleekselderij schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. Rozemarijnnaaldjes van steeltjes plukken en grof snijden. Met scherp mesje inkepingen in vlees maken en in elke inkeping wat knoflook en rozemarijn drukken. Vervolgens vlees bestrooien met zout, peper en bloem. In braadpan boter en olie verhitten en vlees rondom bruinbakken. Vlees uit pan nemen en spekjes in braadpan uitbakken. Vervolgens uien en bleekselderij toevoegen en ca. 3 minuten op middelhoog vuur fruiten. Tomatenpuree door groenten roeren en ca. 1 minuut meefruiten. Riblappen op groenten leggen en zoveel wijn toevoegen dat vlees half onder staat. Aan de kook brengen en vlees afdekken met vel natgemaakt bakpapier. Deksel schuin op pan leggen en vlees op laag vuur in ca. 2 uur laten gaar sudderen. Wanneer saus niet ver genoeg is ingedikt, vlees uit pan nemen en saus verder op hoog vuur inkoken en vlees weer verwarmen in saus. Lekker met gnocchi (aardappel-griesballetjes).

Wijnadvies
Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen
Stevige, rijke, krachtige rode wijnen

Bereidingstijd 150 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 750 kCal - eiwit 60 g
vet 53 g - koolhydraten 7 g

Salade met parmezaanse kaas en balsamicoazijn

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Salade	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels balsamicoazijn
1 theelepel honing
75 g parmezaanse kaas (stukje)
1/2 zak veldsla (75 g)
1/2 zakje rucolasla (30 g)
3 eetlepels Italiaanse olijfolie (extra vierge)
zout en versgemalen peper



Bereiding

In steelpannetje azijn inkoken tot ca. 3 eetlepels. Pan van vuur nemen en honing in azijn oplossen. Kaas in flinters (dunne plakjes) schaven. In kom veldsla, rucola en olie door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Salade over vier borden verdelen. Kaas erover verdelen. Azijn erover druppelen. Lekker met warme ciabatta.

Tip

Ook te serveren als lunchgerecht.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 150 kCal - eiwit 8 g
vet 13 g - koolhydraten 2 g

Scaloppine (schnitzeltjes)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 kalfsschnitzels (a 75 g)

zout

peper

2 eetlepels bloem

1 sjalot

60 g koude boter of margarine

1 dl droge witte wijn

2 dl Marsala

1 pot runderfond (380 ml)

4 takjes salie



Materialen

aluminiumfolie

Bereiding

Schnitzeltjes bestrooien met zout en peper. Door bloem halen en overtollige bloem van vlees kloppen. Sjalot pellen en fijnsnipperen. In grote koekenpan helft van boter verhitten en vlees kort aan beide kanten bruinbakken. Vlees uit pan nemen en warmhouden in aluminiumfolie. In achtergebleven boter sjalot ca. 1 minuut op middelhoog vuur aanfruiten. Vervolgens wijn en Marsala toevoegen en op hoog vuur tot 1/3 deel laten inkoken. Fond toevoegen en geheel op hoog vuur tot helft laten inkoken. Intussen rest van boter in blokjes snijden. Op laag vuur al roerend boterblokjes één voor één in saus oplossen, zodat saus licht gaat binden. Eventueel meer Marsala en zout naar smaak toevoegen. Vervolgens schnitzeltjes in saus leggen en enkele minuten tegen de kook aan laten sudderen. Vlees vlak voor serveren bestrooien met fijngesneden verse salie. Lekker met spinazie met pijnboompitten en pasta.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 390 kCal - eiwit 35 g

vet 26 g - koolhydraten 4 g

Sebadas (bladerdeegfondjes met geitenkaas en honing)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 5 Stuks.

- 5 plakjes bladerdeeg (diepvries)
- 1 pakje geitenkaas (125 g Chèvre de Bellay)
- 1 ei (M)
- 2 eetlepels honing



Materialen

bakpapier, uitsteekring doorsnede ca. 5 cm

Bereiding

Plakjes bladerdeeg op werkblad in ca. 10 minuten laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Met uitsteekvormpje uit elk bladerdeegplakje 4 rondjes uitsteken. Kaas in plakjes van 1/2 cm snijden en in midden van 10 rondjes leggen. In kom ei met 1 eetlepel water loskloppen. Randen van rondjes besmeren met losgeklopt ei. Ander rondje erbovenop leggen en met vork dicht drukken. Rondjes bestrijken met rest van ei. Bakplaat bekleden met bakpapier. Rondjes erop leggen en in midden van oven in ca. 20 minuten goudbruin bakken. Rondjes uit oven halen en bestrijken met honing. Op elk bord 2 rondjes leggen. Direct serveren.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 30 wachten 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 380 kCal - eiwit 11 g
vet 27 g - koolhydraten 21 g

Siciliaanse kwarktaart

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

150 g lange vingers
6 eetlepels Marsala
50 g bittere chocolade
50 g gepelde (ongezouten) pistachenootjes
250 g pitloze witte druiven
250 g ricotta
75 g witte basterdsuiker
1 citroen
4 blaadjes witte gelatine
2 1/2 dl slagroom
cacaopoeder
1 eetlepel olie (om in te vetten)



Materialen

langwerpig cakeblik lengte ca. 28 cm

Bereiding

Vorbereiden

Cakeblik dun invetten. Bodem met lange vingers bedekken en 2 eetlepels Marsala erover sprengelen. Chocolade fijnhakken. Pistachenootjes fijnhakken. Druiven wassen, klein trosje bewaren voor garnering. Rest van druiven in stukjes snijden. Ricotta losroeren met suiker. Chocolade, nootjes en druiven door ricotta roeren. Citroen goed schoonboenen en schil rasp. Citroen uitpersen. Gelatine ca. 5 minuten in ruim koud water weken. Citroensap met -rasp aan kook brengen. Gelatine uitknijpen en van vuur af in citroensap oplossen, door ricotta mengen. Slagroom stijfkloppen. 2/3 Deel van slagroom door ricottamengsel spatelen. Helft van ricottamengsel in cakeblik scheppen en gladstrijken, afdekken met laag lange vingers. Besprengelen met 2 eetlepels Marsala. Rest van ricottamengsel erop scheppen en gladstrijken. Afdekken met lange vingers. Laatste eetlepels Marsala erover sprengelen. Vorm afdekken en cassata in koelkast ca. 4 uur laten opstijven.

Bereiden

Cassata op schaal storten. Bovenkant bestrijken met rest van slagroom. Garneren met achtergehouden druiven. (Licht bestuiven met cacaopoeder). Cassata in ca. 8 plakken snijden.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen
Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Bereidingstijd 45 voorbereiden 240 wachten 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 280 kCal - eiwit 7 g
vet 16 g - koolhydraten 27 g

Siciliaanse sinaasappel-garnalensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Salade	Slank	Ja
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kropjes little gem
1 rode peper
4 takjes peterselie
2 grote sappige sinaasappels
5 eetlepels extra vierge olijfolie
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)
1 bakje rivierkreeftjes (100 g)
zout
versgemalen peper
1 1/2 eetlepel witte-wijnazijn



Materialen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

Bereiding

Slakropjes halveren, wassen en stronkjes eraf snijden. Slakropjes goed laten uitlekken op dubbelgevouwen theedoek. Peper wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Peterselie fijn knippen. Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees. Boven kom met scherp mesje sinaasappelpartjes tussen vliezen uitsnijden, hierbij sap opvangen. 2 Eetlepels olie en peperreepjes door opgevangen sap roeren. Cocktailgarnalen en rivierkreeftjes erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Rest van olie en azijn tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Halve slakropjes over vier borden verdelen. Blaadjes iets uit elkaar trekken. Parten sinaasappel erop leggen en besprenkelen met dressing. Garnalensalade met sausje erover verdelen. Peterselie erover strooien.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 205 kCal - eiwit 11 g
vet 14 g - koolhydraten 9 g

Siciliaanse visrolletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 800 g scholfilet
4 sneetjes oud witbrood
1 ui
6 eetlepels olijfolie
3 eetlepels pijnboompitten
3 eetlepels blanke rozijnen
4 eetlepels Marsala
4 eetlepels verse sinaasappelsap
25 g geraspte parmezaanse kaas
zout
(versgemalen) peper



Materialen

cocktailprikkers, ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

Voorbereiden

Visfilets met scherp mes halveren tot smalle filets. Afgedekt in koelkast bewaren. Korstjes van brood snijden en brood in keukenmachine tot fijn kruim malen. Ui pellen en fijnsnipperen.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Ovenschaal licht invetten. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Pijnboompitten en rozijnen ca. 3 minuten zachtjes meebakken. Marsala toevoegen en op 1 eetlepel na laten verdampen. Van vuur af sinaasappelsap, kaas en 1/3 deel van broodkruim erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Pijnboompittenvulling aan één kant over visfilets verdelen. Filets voorzichtig oprollen en vaststeken met cocktailprikkers. In diep bord rest van olie, zout en peper door elkaar roeren. Rest van broodkruim op ander bord strooien. Visrolletjes eerst door olie, dan door broodkruim wentelen. Rolletjes tegen elkaar aan in ovenschaal leggen. In midden van oven in 12 à 15 minuten gaar en licht goudbruin bakken. Lekker met rocketsla en pasta.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden 45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 605 kCal - eiwit 57 g
vet 32 g - koolhydraten 24 g

Spaghetti met aubergine-tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote aubergine
zout
1 rode peper
1 grote ui
ca. 7 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
1 blik tomatenblokjes (400 g)
suiker
(versgemalen) peper
75 g ricotta
15 blaadjes verse basilicum
400 g spaghetti
75 g geraspte parmezaanse kaas



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Aubergine wassen, schoonmaken en in lengte halveren. Helften in dunne plakjes snijden. Plakjes bestrooien met zout en in zeef laten uitlekken. Peper wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden. Ui pellen, halveren en in dunne halve ringen snijden. In (steel)pan 2 eetlepels olie verhitten. Ui ca. 3 minuten zachtjes bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Peperstukjes toevoegen en kort meebakken. Tomatenblokjes, snufje suiker, zout en peper toevoegen. Tomatensaus ca. 20 minuten zachtjes laten pruttelen. Intussen ricotta verkruimelen. Basilicum in stukjes scheuren. Aubergineplakjes afspoelen en goed droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan met anti-aanbaklaag 2 eetlepels olie verhitten. Helft van aubergine snel aan beide kanten mooi goudbruin bakken. Uit pan scheppen en laten uitlekken op keukenpapier. Nogmaals 2 eetlepels olie verhitten en rest van aubergine goudbruin bakken. Spaghetti in ruim water met zout en 1 eetlepel olie beetgaar koken volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Helft van ricotta en helft van basilicum door saus roeren. Spaghetti afgieten en in schaal doen. Saus en 2/3 deel van aubergine erdoor scheppen. Rest van aubergine, ricotta en basilicum over pasta verdelen. Eventueel serveren met geraspte kaas.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 580 kCal - eiwit 16 g
vet 22 g - koolhydraten 80 g

Spaghetti met olijven en paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bakjes paddestoelenmelange (a 200 g)

1 ui

400 g spaghetti

2 eetlepels olijfolie

125 ml slagroom

50 g groene olijven zonder pit

zout en peper

4 eetlepels kruidenolie eekhoortjesbrood & truffels



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Paddestoelen met keukenpapier schoonvegen en in plakjes snijden. Ui pellen en snipperen. Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Intussen in pan olie verhitten. Ui ca. 5 minuten aanfruiten. Paddestoelen toevoegen en op hoog vuur ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Room erbij schenken en aan de kook laten komen. Olijven erdoor roeren en ca. 2 minuten meewarmen. Saus met zout en peper op smaak brengen. Spaghetti over vier diepe borden verdelen. Saus erover scheppen en kruidenolie erover druppelen.

Wijnadvies

Volle, rijke witte wijnen

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 630 kCal - eiwit 16 g

vet 30 g - koolhydraten 74 g

Sperziebonen met citroen en pecorino

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje

1 teen knoflook

500 g sperziebonen

zout

2 eetlepels citroensap

5 eetlepels olijfolie

peper

1 takje oregano

50 g pecorino (kaas stukje)



Bereiding

Sjalotje en knoflook pellen en fijn snipperen. Sperziebonen schoonmaken en wassen. In pan water met snufje zout aan de kook brengen. Sperziebonen in ca. 8 minuten beetgaar koken. Intussen sjalotje, knoflook, citroensap en olijfolie tot een sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Sausje over sperziebonen sprenkelen, iets laten afkoelen. Oreganoblaadjes van takje afrissen en over boontjes verdelen. Pecorino over bonen raspen of schaven.

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 195 kCal - eiwit 6 g

vet 16 g - koolhydraten 7 g

Spinazie-omelet

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron AH Italie

Soort Vlees
Type Ei

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g gerookt ontbijtspek (plakjes)
150 g verse spinazie
6 (scharrel)eieren
zout en peper
2 a 3 teentjes knoflook
2 takjes oregano
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
2 eetlepels olijfolie



Bereiding

In droge koekenpan spekplakjes krokant bakken. Spek uit pan nemen en verkrumelen. Spinazie wassen, laten uitlekken en grof hakken. Eieren met zout en peper loskloppen. Spinazie toevoegen. Knoflook pellen en boven eieren uitpersen. Spekkruimels toevoegen, oreganoblaadjes van takjes nemen en met crème fraîche door eieren mengen. In grote koekenpan met anti-aanbaklaag olie verhitten. Eiermengsel erin schenken. Omelet op laag vuur bakken tot bovenkant droog is. Omelet op deksel laten glijden en met onderkant boven terug laten glijden in pan. Andere kant in ca. 5 minuten lichtbruin bakken. Serveren met tomatensalade.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 320 kCal - eiwit 15 g
vet 28 g - koolhydraten 2 g

Tagliatelle alla bolognese

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote ui
1 wortel
1 stengel bleekselderij
30 g boter of margarine
125 g magere spekreepjes
ca. 250 g rundergehakt
ca. 250 g half-om-halfgehakt
zout en versgemalen peper
150 ml rode wijn
2 eetlepels tomatenpuree
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 laurierblaadje
mespunt suiker
15 g verse Italiaanse kruiden (zakje a 20 g)
400 g tagliatelle (lintmacaroni)
100 g parmezaanse kaas (stukje)

Bereiding

Ui pellen en snipperen. Wortel en bleekselderij schoonmaken, wassen en in kleine stukjes snijden. In (braad)pan helft van boter verhitten. Spekreepjes in ca. 5 minuten krokant bakken. Spek uit de pan scheppen en rest van boter toevoegen. Ui, wortel en bleekselderij ca. 4 minuten zachtjes bakken. Beide gehaktsoorten toevoegen en gehakt op laag vuur met vork verkruimelen. Ca. 4 minuten zachtjes bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Wijn, tomatenpuree, tomatenblokjes, laurier en suiker toevoegen. Italiaanse kruiden fijn knippen en aan saus toevoegen. Saus met deksel op pan ca. 20 minuten zachtjes stoven. Intussen in grote pan met ruim water en zout tagliatelle beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Afgieten en kort laten uitlekken. Laurierblad uit saus nemen en spekreepjes door saus roeren. Tagliatelle en saus apart opdienen. Versgeraspte parmezaanse kaas erbij serveren. Lekker met een groene salade.

Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 55 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 1000 kCal - eiwit 55 g
vet 50 g - koolhydraten 82 g

Tagliatelle met gemarineerde haas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 hazen(achter)bouten (ca. 1400 g)

zout

peper

4 dl rode wijn

1 stengel bleekselderij

1 wortel

1 ui

1 laurierblaadje

6 zwarte peperkorrels

4 eetlepels olijfolie

1 pot wildfond (380 ml)

300 g tagliatelle

50 g geraspte parmezaanse kaas



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Vorbereiden

Hazenbouten bestrooien met zout en peper en in kom leggen. Wijn erover schenken. Selderij en wortel schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. Ui pellen en snipperen. Selderij, wortel, ui, laurier en zwarte peperkorrels aan bouten toevoegen. Kom afgedekt ca. 4 uur in koelkast zetten. Af en toe omscheppen.

Bereiden

Bouten uit kom nemen en droogdeppen met keukenpapier. In pan olie verhitten en hazenbouten in ca. 10 minuten rondom bruin braden. Hazenbouten met marinade en fond aan de kook brengen en in ca. 1 1/2 uur gaarstoven. Af en toe keren. Hazenbouten uit pan nemen. Saus zeven en opnieuw aan de kook brengen. Saus op hoog vuur tot 2 1/2 dl inkoken. Vlees van hazenbout afnemen en in stukken snijden. Vlees terug in saus doen en warmhouden. Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing koken. Laagje tagliatelle op schaal leggen. Helft van saus en vlees erover verdelen. Rest van tagliatelle erop leggen en rest van saus en haas erover verdelen. Bestrooien met Parmezaanse kaas. Serveren met groene salade.

Wijnadvies

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

Stevige, rijke, krachtige rode wijnen

Tomaat en courgette uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote courgette (ca. 400 g)

zout

50 g pecorino (kaas stukje)

2 sneetjes witbrood (oud)

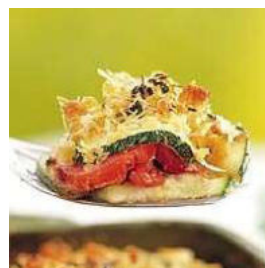
2 takjes tijm

3 takjes peterselie

peper

4 (roma)tomaten

2 1/2 eetlepels olie



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter, keukenpapier

Bereiding

Vorbereiden

Courgette in plakken snijden en met zout bestrooien. Courgette ca. 15 minuten laten uitlekken in vergiet (het zout onttrekt vocht uit de courgette). Intussen korstjes van pecorino snijden en de kaas fijn raspen. Korstjes van brood afsnijden en brood verkruimelen. Blaadjes tijm van takjes rissen. Broodkruim, tijm, 2 eetlepels pecorino en 2 eetlepels olie door elkaar scheppen. Peterselie erboven fijn knippen, mengsel met peper op smaak brengen. Tomaten wassen en in plakjes snijden. Ovenschaal met rest van olie invetten. Plakjes courgette droogdeppen met keukenpapier. Helft van courgetteplakjes in ovenschaal leggen. Plakjes tomaat hierover verdelen. Rest van pecorino en wat peper erover strooien. Resterende courgetteplakjes erop leggen en wat peper erover verdelen.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 4. Broodkruimmengsel over courgette strooien.

Schotel in de oven in ca. 35 minuten gaar en iets bruin laten worden. Serveren met risotto of tortellini met kaas.

Bereidingstijd 20 voorbereiden 50 wachten 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 175 kCal - eiwit 8 g

vet 10 g - koolhydraten 13 g

Toostje met kippenlever

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g kippenlevertjes

1 sjalotje

1/2 eetlepel kappertjes

6 eetlepels olijfolie

2 eetlepels droge witte wijn

zout

peper

6 sneetjes witbrood

4 sprietjes bieslook



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Kippenlevertjes schoonmaken en klein snijden. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Kappertjes grof hakken. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en sjalotje fruiten. Levertjes toevoegen en ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Wijn toevoegen en zachtjes koken tot wijn is verdampt. Kappertjes door levertjes mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Van brood korstjes verwijderen en diagonaal halveren. In pan helft van resterende olie verhitten en helft van driehoekjes om en om krokant bakken. Laten uitlekken op keukenpapier en tweede portie bakken. Driehoekjes beleggen met kippenlevertjes. Op elk bord drie crostini leggen. Bieslook erboven fijnknippen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 325 kCal - eiwit 14 g

vet 20 g - koolhydraten 20 g

Venkelsalade

Menugang Hapje
Keuken Italiaans
Bron AH Italie

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 venkelknol
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 theelepel honing
zout en peper



Bereiding

Venkel schoonmaken en wassen. Venkelgroen apart houden. Venkel in plakken en vervolgens in repen snijden. Olie, citroensap en honing tot sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Saus over venkel sprenkelen en garneren met achtergehouden venkelgroen.

bereidingstijd 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 100 kCal - eiwit 1 g
vet 10 g - koolhydraten 3 g

Venkelsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Soep	Slank	Ja
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 venkelknol
1 prei
1 teen knoflook
3 eetlepels olijfolie
2 groentebouillontabletten
1 grote tomaat
zout en peper
1/2 eetlepel citroensap



Materialen
staafmixer

Bereiding

Venkel wassen en in stukken snijden. Prei schoonmaken, in ringen snijden en wassen. Knoflook pellen, halveren en met een mes pletten. In pan olie verhitten. Venkel, prei en knoflook fruiten en op laag vuur ca. 10 minuten stoven. 1 Liter water toevoegen, bouillontabletten erboven verkruiden en soep ca. 15 minuten zachtjes laten koken. Intussen in steelpan water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen en enkele tellen in kokend water onderdompelen. Ontvellen, zaadjes verwijderen en in blokjes snijden. Soep in keukenmachine of met staafmixer pureren en zeven. Soep opnieuw aan de kook brengen, op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Tomaatblokjes door soep scheppen. Garneren met venkelgroen. Direct serveren.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 80 kCal - eiwit 1 g
vet 8 g - koolhydraten 2 g

Vispotje met witte wijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
1 teen knoflook
3 eetlepels olijfolie
1 envelopje saffraan (0.05 g)
1 blikje tomatenblokjes (400 g)
1 dl witte wijn
600 g kabeljauwfilet
zout
peper uit pepermolen met chilipepertjes
4 sneetjes witbrood



Bereiding

Ui en knoflook pellen en fijn snipperen. In pan olie verhitten, ui en knoflook 2 minuten fruiten. Saffraandraadjes, tomatenblokjes en wijn toevoegen en op smaak brengen met zout en chilipeper. Vis bestrooien met zout en chilipeper en op tomatenmengsel leggen. Vis in ca. 15 minuten gaar laten sudderen. Korstjes van brood afsnijden en brood roosteren. Geroosterd brood over vier diepe borden verdelen. Soep erbovenop scheppen en meteen serveren.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 315 kCal - eiwit 31 g
vet 13 g - koolhydraten 18 g

Vruchtenstrudel

Menugang	Hapje	Soort -	Snel	Nee	
Keuken	Italiaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren		

Ingrediënten

Aantal personen 15 Stuks.

1 citroen
2 appels (Jonagold)
100 g gedroogde abrikozen
100 g geroosterde amandelen
100 g rozijnen
4 eetlepels Vin Santo (slijter)
100 g witte basterdsuiker
1 dl olijfolie
275 g bloem
1/2 theelepel zout
poedersuiker om te bestrooien
bloem om te bestuiven



Materialen
bakpapier

Bereiding

Voorbereiden

Schil van citroen wassen en rasp. Helft van citroen uitpersen (andere helft wordt niet gebruikt). Appels schillen, klokhuis verwijderen en appels in stukjes snijden. Appel in kom doen en met 2 eetlepels citroensap besprenkelen. Abrikozen in kleine stukjes snijden. Amandelen grof hakken en erbij doen. Abrikozen, rozijnen en citroenschil met Vin Santo, 3 eetlepels basterdsuiker en 2 eetlepels olie omscheppen. Bloem met snufje zout in kom doen. Rest van suiker en olie erbij doen en met 1 dl water tot een soepel deeg kneden.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bakplaat met bakpapier bekleden. Aanrecht met bloem bestuiven. Deeg op aanrecht tot langwerpige lap (van ca. 40 bij 30 cm) uitrollen. Fruitmengsel erover verdelen, hierbij ca. 5 cm aan de lange kant onbedekt laten. Deeg met vulling oprollen, bij onbedekte reep eindigen. Zijkanten van de rol met een vork licht dichtdrukken. Rol op bakplaat leggen met naad naar beneden. In oven ca. 45 minuten bakken. Rol laten afkoelen, ruim met poedersuiker bestrooien en in plakjes gesneden serveren.

Tip

Dit gebak smaakt na een dag laten staan het lekkerst, dan zijn alle smaken goed ingetrokken. Variaties: meng ook 2 theelepels kaneel door het fruitmengsel. Vervang de helft van de amandelen door walnoten. Vervang de abrikozen door gedroogde vijgen.

Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Bereidingstijd 15 voorbereiden 45 wachten 10 bereiden

Vruchtenstrudel

Bevat per eenpersoonsportie
energie 245 kCal - eiwit 4 g
vet 11 g - koolhydraten 33 g

Witte bonen met salie en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g gedroogde witte bonen
2 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie
4 verse worsten (a ca. 100 g)
2 blaadjes verse salie (of 1/4 eetlepel gedroogde salie)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
zout
zwarte peper



Bereiding

Voorbereiden

Bonen 12 uur in koud water weken. Bonen afspoelen en met zoveel water dat ze net onderstaan aan de kook brengen. Bonen in ca. 1 uur gaar koken en afgieten.

Bereiden

Knoflook pellen en fijnsnipperen. In pan 3 eetlepels olie verhitten en worstjes in ca. 15 à 20 minuten gaar bakken. Intussen in andere pan rest van olie verhitten en knoflook en salie ca. 1 minuut fruiten. Bonen en tomatenblokjes toevoegen en 15 minuten zachtjes laten pruttelen. Op smaak brengen met zout en peper. Bonen met worstjes serveren.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 60 voorbereiden 720 wachten 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 540 kCal - eiwit 29 g
vet 33 g - koolhydraten 31 g

Witte-bonensalade

Menugang	Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Salade	Slank	Nee
Bron	AH Italie		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blik grote witte boterbonen (400 g)
1 rode ui
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
2 theelepels Italiaanse kruiden (diepvries)
zout
peper

Bereiding

In vergiet bonen afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Ui pellen en in dunne ringen snijden. Olie en citroensap tot sausje kloppen. Kruiden erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Sausje door bonen scheppen. Uiringen erop leggen.

Bereidingstijd 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 100 kCal - eiwit 10 g
vet 10 g - koolhydraten 3 g

Zabaglione (dessert van eierdooiers en wijn)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 dl droge witte wijn of Spumante
ca. 130 g kristalsuiker
1 zakje vanillesuiker
4 eierdooiers
1 ei
1/2 dl Marsala
1 eetlepel citroensap



Materialen

(metalen) beslagkom inhoud 1 1/2 à 2 liter

Bereiding

In grote pan (waar beslagkom op past) ruim water aan de kook brengen. In andere pan wijn met 100 g suiker en vanillesuiker aan de kook brengen. Eierdooiers en ei in beslagkom doen en loskloppen. Pan met wijnmengsel van vuur nemen en Marsala toevoegen. Wijnmengsel ca. 10 minuten tot lauwwarm laten afkoelen en al kloppend met garde in straaltjes aan eieren toevoegen. Beslagkom op pan met kokend water (au bain marie) zetten, vuur laag zetten en mengsel onder voortdurend kloppen met garde in 5 à 8 minuten schuimig kloppen en laten binden tot lobbige, nog schenkbaar saus (niet laten koken). Beslagkom met gebonden zabaglione van pan nemen en nog ca. 1 minuut doorkloppen. Randen van wijnglazen bevochtigen met citroensap en in rest van suiker 'dopen'. Vervolgens zabaglione in vier glazen schenken en direct serveren.

Tip

Schenk zabaglione in met aardbeien en eventueel vanille-roomijs gevulde glazen en serveer er Italiaanse koekjes (cantuccini) bij.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen
Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 210 kCal - eiwit 5 g
vet 8 g - koolhydraten 30 g

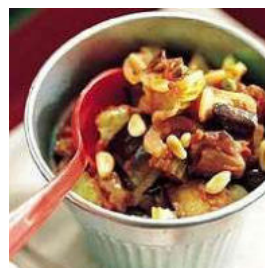
Zoetzure auberginecompote

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Italie			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 600 g aubergine
1 ui
2 stengels bleekselderij
5 eetlepels olijfolie
zout
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 eetlepels kappertjes
10 groene olijven zonder pit
2 1/2 eetlepel witte-wijnazijn
ca. 1 eetlepel suiker
(versgemalen) peper
1 klein blokje pure chocolade (ca. 10 g)
3 eetlepels pijnboompitten



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Vorbereiden

Aubergines wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. Ui pellen en in dunne ringen snijden. Bleekselderij wassen en in stukjes snijden. In koekenpan met anti-aanbaklaag 3 eetlepels olie verhitten. Aubergine op halfhoog vuur al omscheppend licht goudbruin bakken. Met schuimspaan uit pan nemen en laten uitlekken op keukenpapier. Bestrooien met zout. 1 eetlepel olie in koekenpan doen en bleekselderij in enkele minuten lichtbruin bakken. Uit pan scheppen en laten uitlekken. Nog 1 eetlepel olie verhitten en ui ca. 5 minuten zachtjes bakken. Tomatenblokjes toevoegen en ca. 10 minuten zachtjes doorkoken. Kappertjes en olijven afspoelen onder koud water. Olijven in plakjes snijden. Azijn en suiker door tomatensaus roeren. Kappertjes, olijven, (weinig) zout en peper toevoegen. Chocolade boven saus raspen en erdoor roeren. Aubergine en selderij door saus roeren. Caponata nog ca. 20 minuten zachtjes doorkoken. Pijnboompitten goudbruin roosteren in droge koekenpan. Caponata laten afkoelen. Op smaak brengen met zout, peper en eventueel wat suiker.

Bereiden

Caponata serveren op kamertemperatuur. Bestrooien met pijnboompitten.

Bereidingstijd 60 voorbereiden 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 290 kCal - eiwit 5 g
vet 22 g - koolhydraten 18 g



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756