

# INHOUD

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| INLEIDING                           | VI  |
| PASTA                               | 1   |
| VLEES, VIS & GEVOGELTE              | 50  |
| GROENTEN & BIJGERECHTEN             | 98  |
| ZOETIGHEDEN                         | 142 |
| EEN DOOR ITALIË GEÏNSPIREERDE KERST | 194 |
| OPMERKINGEN                         | 264 |
| REGISTER                            | 268 |
| DANKWOORD                           | 273 |

# INLEIDING

TOEN IK EEN JAAR OF ZESTIEN, zeventien was, besloot ik om Italiaanse te zijn. Dat was geen bewust besluit, en het was ook geen onderdeel van het arsenaal waaruit tieners putten om hun imago te creëren – de gehavende Penguin-uitgave van een moderne klassieker opvallend in een mand, dansschoenen van Anello en Davide, de cultus van de met donkerbruine inkt gevulde Rotringpen. Nee, ik voelde me gewoon aangetrokken tot Italië. Terwijl ik met mijn examen bezig was, volgde ik een spoedcursus Italiaans en voordat ik het wist, had ik me aangemeld om Italiaans te gaan studeren. Ik deed toelatingsexamen Frans en Duits – soms moest dat in die tijd – met het verzoek om daarna Frans te ruilen voor Italiaans. Sommige universiteiten keken toen – en misschien nog steeds – een beetje neer op de Romaanse talen: in Oxford vonden ze dat je direct aan je doctoraal Spaans, Italiaans of Portugees kon beginnen; ze gingen ervan uit dat als je op school Latijn en Frans had gehad, je dat niveau wel zo ongeveer zou hebben.

Ik vertelde dat ik van plan was mijn overbruggingsjaar in Italië door te brengen en dat heb ik ook gedaan. Misschien heb ik wel de indruk gewekt dat ik een baantje op het oog had bij het Britse consulaat in Florence. Ik ging inderdaad naar Florence, aanvankelijk als kamermeisje. Ik had gezworen dat ik alles zou doen om de kost te verdienen, behalve het schoonmaken van wc's – dus ging ik dat juist wél doen. Maar ik leerde Italiaans; tenminste, een bepaald soort Italiaans. Een paar jaar later, tijdens het vertalen op de universiteit – we moesten mondeling een stuk uit de *History of Western Philosophy* of zo vertalen – zei mijn docent tegen me: 'Grammaticaal is het in orde, Nigella, maar ik weet zeker dat Bertrand Russell niet met het accent van een Florentijnse groenteboer zou hebben gesproken!'

Nu zou ik best als een Florentijnse groenteboer willen klinken, want ik vrees dat mijn Italiaans tegenwoordig niet veel meer is dan het onzekere gestotter van een willekeurige Britse toerist. Maar al breng ik dan niet zo veel tijd in Italië door als ik zou willen, ik haal wel zo veel mogelijk van Italië in mijn keuken. En daar gaat dit boek over.

Ik geloof dat ik nooit een inleiding van een boek schrijf zonder te zeggen dat ik al een eeuwigheid met het idee heb rondgelopen, maar zo werkt het nu eenmaal bij mij: de boeken die ik echt wil schrijven, zijn de boeken die ik het langst uitstel. Maar ik zal een beetje lief voor mezelf zijn: dat kan ook niet anders, want de ideeën moeten eerst gefilterd en een deel van mezelf worden. Dit is ook niet helemaal het boek dat ik oorspronkelijk in mijn hoofd had, maar dat is logisch als het schrijfproces enig nut heeft. Ik had gedacht dat ik op een dag mijn 'Italiaanse boek' zou schrijven en dat dat zou gaan over eten zoals dat in Italië wordt gekookt. Maar sinds ik het project op een laag pitje had gezet, had ik een muur vol Italiaanse kookboeken (volgens de meest recente telling ongeveer 500 titels) gekocht en was ik niet meer zo gedreven om het te schrijven. Ik zat ook een beetje met mijn oorspronkelijke idee in mijn maag: nu ik niet meer de jeugdige moed (of arrogantie) had, schaamde ik me bij de gedachte

dat ik als Engelse een beetje eigenwijs zou gaan doen over de authentieke Italiaanse keuken – al beleef ik nog zoveel plezier aan en leer ik nog zoveel uit Engelstalige Italiaanse kookboeken. En toch had ik nog steeds het gevoel dat Italiaans eten zo cruciaal was voor mij en voor de manier waarop ik kook, dat ik het project niet helemaal overboord kon gooien.

Het *pensione* waar ik in Florence als kamermeisje werkte, was een familiebedrijf. Ik bracht veel tijd door in de keuken met Nonna, de oma van vaders kant, die zo uit een film gestapt leek. Ze gaf me geen kookles, maar ik leerde van haar. Eigenlijk kon ik al wel koken, maar omdat ik een kind van mijn tijd was en vooral omdat mijn ouders echte francofielen waren, was mijn manier van koken sterk door de Franse keuken beïnvloed. In dat kleine keukentje in Florence leerde ik wat pasta was en dat pasta niet in de saus moet zwemmen; ik leerde om vlees te braden op het fornuis en om minibeetjes saus te maken van de aanbaksels in de pan; ik leerde wat *verdura* was: gaar gekookte en op kamertemperatuur geserveerde groenten, zo totaal anders dan de ‘knapperige’ groenten zoals die in die tijd *comme il faut* waren in het op de Franse keukens gebaseerde Engeland. En ik leerde nog veel meer. Ik had heel weinig geld (het beroep van kamermeisje is al niet erg lucratief en omdat ik het baantje deelde met een vriendin, deelden we ook de woonruimte en het salaris), dus uit eten gaan was lastig. We aten wel vaak buiten de deur, maar dat kwam er meestal op neer dat je een hele avond deed met een karaf wijn, een mand van dat ongezouten Toscaanse brood en een kom tortellini *in brodo*. Gelukkig kom je in Italië, als je negentien en vrouw bent, praktisch overal mee weg. Als we ’s avonds in onze kamer met uitzicht (een raampje waardoor je de Duomo kon zien) aten, konden we ons samen net een fles wijn, een brood, een kilo tomaten en wat olijfolie permitteren. En als we niet meer genoeg hadden voor wijn, dronken we de wodka en gin die we op het vliegveld belastingvrij gekocht hadden, aangelengd met Aspro-Clear uit ons medicijntasje: mixdrankjes waren duurder dan wijn, dus die pasten niet in ons budget.

Dus natuurlijk was het slim om in de keuken met Nonna te eten. Haar zoon had dit streng verboden, maar hij en zijn vrouw – Ugo en Gabriella – waren vaak naar hun boerderij, en de kleinzoon, Leonardo, zat op school, dus Nonna vroeg me regelmatig haar gezelschap te houden, zich niet realiserend dat ze me leerde koken. En dat leerde ze me doordat ze alles met toewijding deed. Dat is trouwens de enige manier waarop we belangrijke dingen leren. Ze trok me op die manier de keuken in en vanaf die tijd wilde ik nooit meer ergens anders zijn.

De recepten in dit boek zijn echter niet de recepten uit Nonna’s keuken: het zijn de recepten die ik kook en – nog belangrijker – hoe ik ze in mijn keuken kook. Ik heb vaak voor de grap gezegd dat ik net doe alsof ik Italiaans ben, maar eigenlijk komt het ook alleen maar daarop neer, op een grap, vooral tegen mezelf. Ik heb namelijk heel sterk het gevoel dat het, zowel binnen als buiten de keuken, voor mij essentieel is om authentiek te zijn. Ik ben een Engelse vrouw die in Italië woonde, die dol is op Italiaans eten en daardoor geïnspireerd en beïnvloed is; mijn eten en de manier waarop ik mijn eten klaarmaak zijn daar het bewijs van.

Ik beweer dus niet dat dit authentiek Italiaanse recepten zijn, maar ze zijn wél authentiek. Net als taal is voedsel een levend iets: de manier waarop we praten en koken verandert in de loop van de tijd, historisch, maar ook persoonlijk. Gewoonten dicteren de vorm, dat is mijn credo. En dat kan ook niet anders. Afgezien van de eindeloze discussie over de vraag of sommige recepten nou wel of niet als authentiek Italiaans gezien kunnen worden, is het ook zinloos om

het daarover te hebben. Italië bestaat niet alleen pas betrekkelijk kort (sinds 1861 om precies te zijn), maar gebruiken veranderen ook, en hoewel ik vind dat je tradities in ere moet houden, moet er wel een ontwikkeling zitten in de manier waarop we koken. In feite is zelfs een van de meest bewonderenswaardige aspecten van Italianen en van wat ze eten de manier waarop ze erin slagen hun culinaire tradities te bewaren, ondanks al hun variaties, terwijl ze altijd geïnteresseerd zijn in vernieuwing. (Trouwens, mensen met een obsessie voor het Romeinse rijk zal deze culinaire culturele omhelzing niet verbazen.)

Van deze eigenschap zijn veel mensen zich echter totaal niet bewust, omdat ze niet strookt met onze romantische ideeën over Italianen of hun keuken. Ons beeld van authentiek Italiaans eten is eerder dat van een boers verleden, toen voedsel eenvoudig en lekker was en er met plezier van gegeten werd door grote gezinnen rond een keukentafel. In werkelijkheid bezaten die boeren geen keukentafels, hadden ze vaak helemaal geen keuken en nog vaker niet eens eten. Wat wij ons buiten Italië meestal voorstellen bij Italiaans eten, is eten uit de Italiaanse diaspora. In zekere zin werd de tafel van de achterblijvers gedekt door de Italianen die weggingen en hunkerden naar de producten van thuis. Zo ontstond er een enorme export van producten, waardoor ook Italianen in Italië zo konden eten als Italianen in het buitenland. En als geëmigreerde Italianen, die inmiddels gewend waren aan de opbrengsten van de grond in het Land van de Overvloed, naar hun vaderland terugkwamen, brachten ze nieuwe gewoonten en nieuwe, decadente manieren van koken mee. Tegelijkertijd werd er een wereldwijde markt voor Italiaans voedsel gecreëerd. Na de Romeinen heeft Italië nooit veel van een imperium gehad, maar de Italiaanse culinaire kolonisatie omvat nu praktisch de hele wereld.

Wat er op dit moment in Italië gebeurt, is fascinerend. Ooit hadden de streken in dit land maar weinig gemeenschappelijk en werd alles beheerst door culinaire tradities, alleen maar omdat er niets anders in de aanbieding was (we hebben het hier niet over Frankrijk) en omdat de mensen ook niets anders tegenkwamen. Nu richten Italianen hun blik gretig over de grenzen. Ze respecteren nog steeds hun tradities, maar ze leren ook andere keukens kennen en willen dat ook graag. Dat is niet in de laatste plaats te danken aan internet en aan het mondiale karakter van tv-programma's: net als wij zien Italianen op tv mensen bezig met cupcakes en muffins, scherpe Thaise curry's, manieren van koken die het begrip van vroegere generaties te boven zouden gaan. Hier en daar ga ik in dit boek wat dieper in op de opkomst van de niet-Italiaanse keuken in Italië (met name op de Anglo-Amerikaanse culinaire gewoonten). Het is trouwens opmerkelijk dat ik op dit moment heel veel belangstelling uit Italië krijg (terwijl ik dit schrijf, zijn de meeste niet-Engelstalige twitteraars die mij volgen Italiaans). Dat geeft me natuurlijk veel voldoening, maar ook objectief gezien vind ik het interessant. Wat ik aan deze nieuwe nieuwsgierigheid bewonder, is dat die niet ten koste gaat van de oude tradities. Je mag bijvoorbeeld best pasta maken met aubergines en tomaten en feta (terwijl het 'authentiek' Italiaans zou zijn om ricotta te gebruiken). Het zou zelfs kunnen dat ze het zelf gaan proberen – als je het gerecht tenminste niet 'Pasta alla Norma' noemt. (Je kunt overigens mijn eigen niet-authentieke versie op mijn website vinden, als je wilt.) Met andere woorden, vernieuwing wordt niet met argusogen bekeken zolang het maar eerlijk toegaat. Onder andere daarom heb ik geprobeerd om de recepten in dit boek geen Italiaanse namen te geven. Ik probeer niet om ze voor Italiaans te laten doorgaan. Meestal komt alleen de inspiratie uit Italië, en niet de identiteit van het recept.



Je zou kunnen zeggen dat dit boek gewoon deel uitmaakt van mijn lange liefdesaffaire met Italië en Italianen. Die affaire is begonnen als een hardnekkige kalverliefde en heeft de jaren vervolgens met succes doorstaan. Mijn harstocht is nog steeds enorm, maar vergeleken met sommige van mijn andere boeken is dit een tamelijk dun boek geworden. Het is ironisch dat mijn andere boeken in totaal meer Italiaanse recepten bevatten dan dit boek, mijn 'Italiaanse' boek.

Ik kwam af en toe in de verleiding om een paar oude favorieten op te nemen, maar dat heb ik mezelf verboden: alle recepten verschijnen nu voor het eerst in boekvorm, al zijn drie stuks ooit opgenomen in *Stylist magazine*, is een ander recept de aangepaste versie van een stuk voor de *Guardian* en staat één recept op mijn website. Aanvankelijk zat het me dwars dat mijn Spaghetti carbonara niet in dit boek voorkwam, maar toen realiseerde ik me dat iedereen het op mijn website kan vinden en dat het goed is *to move forward*, zoals ze in die schitterende Italiaanse schatkamer Amerika zeggen.

Maar eerst moet ik toch even zeggen dat mijn versie van dit klassieke gerecht absoluut niet authentiek is: ik gebruik pancetta, geen *guanciale*, en ik doe er room in, en wijn (of eigenlijk meestal vermout) en daar ga ik me niet voor verontschuldigen (maar wel voor de overtreding van de regel dat ik mijn recepten eigenlijk geen Italiaanse namen geef). Ik heb met dit recept veel harten gewonnen – culinair gesproken – en daar waren veel Italianen bij. Het aantal ingrediënten waarmee ik kan koken, is zowel meer als minder dan traditioneel het geval was. Zo gaat dat met koken. We beschouwen tomaten tenslotte als een essentieel ingrediënt van de Italiaanse keuken, maar ze zijn van oorsprong helemaal niet Italiaans, maar Zuid-Amerikaans: ze werden pas in de zestiende eeuw in Italië geïntroduceerd.

Zo kunnen ook Italianen tegenwoordig ingrediënten krijgen die vroeger geen deel uitmaakten van hun culinaire tradities – en ze koken ermee, net zoals wij koken met ingrediënten waar onze voorouders geen weet van hadden. En ik vind dat authenticiteit in de keuken eigenlijk juist schuilt in het accepteren van die ontwikkeling.



Deze tirade mag dan uit de grond van mijn hart komen, maar nu 'a tavola!', zoals ze in Italië zeggen! Maar hoewel ik de laatste ben die tussen een mens en zijn eten wil komen, moet ik je toch nog even bij de tafel vandaan houden vanwege een paar praktische zaken. Om te zorgen dat je echt alles uit de recepten in dit boek kunt halen, wil ik even met je bespreken wat ik zoal in mijn keukenkastjes heb. Maak je geen zorgen, ik ga je niet vertellen dat je blikken tomaten en pasta in voorraad moet hebben, of andere essentiële dingen die iedereen heeft die zijn eerste stappen in de keuken zet. Ik wil je alleen laten weten wat ik nodig heb om mijn dagelijkse (Italiaans georiënteerde) kookleven makkelijker te maken.

Het eerste wat ik zeg is: **vermout**. In eerdere boeken heb ik mijn enthousiasme voor **droge witte vermout** al duidelijk gemaakt: vermout kost niet meer dan wijn, zit in een fles met schroefdop en je kunt het eindelijk bewaren. Met vermout kun je gerechten een wijnaroma geven zonder dat je een nieuwe fles open hoeft te maken. Mijn enthousiasme en mijn voorraad zijn alleen maar groter geworden: ik gebruik ook heel vaak **droge rode vermout** (die robijnachtig van kleur en zacht van smaak is, en niet zo lang meegekookt hoeft te worden als rode wijn om een eenheid met andere ingrediënten te vormen). Bovendien ben ik helemaal in

VERMOUT

extase over mijn nieuwste ontdekking: rosé, of eigenlijk **rosato-vermout** (ik heb tot dusverre alleen Italiaanse soorten gevonden) – echt geweldig om mee te koken. Deze vermout geeft alles een bloemige, frisse fruitigheid, maar is ook erg lekker om zo te drinken, en bovendien heel geschikt om mooie cocktails mee te maken. Zeer aan te bevelen.

#### MARSALA

En dan hebben we ook **marsala**, zoals veel trouwe lezers al weten. Deze Siciliaanse versterkte wijn geeft zijn uitgesproken, maar soepele aroma aan talloze recepten. Onthoud wel dat ik met ‘marsala’ in de ingrediëntenlijsten in het algemeen droge marsala bedoel en niet de zoetere *all'uovo*. In desserts en in niet-hartige gerechten kun je natuurlijk best zoete marsala gebruiken, maar zo’n extra fles neemt alleen maar ruimte in en het scheelt ook geld als je gewoon voor alles droge marsala gebruikt.



#### SJALOTTEN

Als je de recepten in dit boek gaat lezen, zul je merken dat ik het vaak heb over de **bananensjalot**. In *Hoe te eten* (1998) heb ik deze nuttige ui al genoemd, maar ik heb nu nog meer argumenten om er enthousiast over te zijn. Wat is namelijk het geval? Als je krap in je tijd of energie zit, kan het pellen, hakken en bakken van een ui je net iets te veel zijn (al is het wat gênant om dat toe te geven). In *Nigella express* (2007) kwam ik met de tijdbesparende eigenschappen van de lente-ui, maar nu wil ik je richting bananensjalot hebben. Ik zal er niet over doorzeuren, maar je moet weten dat een bananensjalot veel makkelijker te pellen is dan een ui (je snijdt gewoon aan beide uiteinden een stukje af en dan valt de schil er min of meer vanzelf af) en het hakken gaat zo’n beetje als bij een lente-ui. Omdat de bananensjalot zoet en mals is, is hij veel sneller gaar dan een gewone ui. Bovendien is het heel prettig dat een sjalot zich makkelijk aanpast en de smaak van een gerecht rijker en dieper maakt, maar op een delicate manier.

#### ANSJOVIS

Ik heb het gevoel dat ik even stil moet staan bij **ansjovis**, al was het alleen maar omdat veel van mijn favoriete recepten beginnen met een rijke basis hiervan, smeltend in een warme pan met **knoflookolie** (nog zo’n essentieel ingrediënt, al is niet iedereen het daarmee eens). Ik zou zelfs mensen die denken dat ze niet van ansjovis houden dringend willen verzoeken om het toch eens te proberen. Geef ze een eerlijke kans, ansjovisfilets kunnen een gerecht een intense, afgeronde ziltigheid geven. Maar ik zal eerlijk zijn en bij recepten waarin ansjovis wordt gebruikt ook zeggen of ik vind dat er een ander ingrediënt gebruikt zou kunnen worden of dat de ansjovis kan worden weggelaten.



Het enige recept waarvoor ik geen ansjovisloze optie heb gegeven, is de Speltspaghetti met olijven en ansjovis (zie pagina **26**). Ik zeg niet dat je het niet zonder ansjovis zou kunnen maken, maar dan is het niet meer dit recept. Ik wil niemand iets opleggen, omdat ik vind dat koken iets is wat je in de keuken doet en dat is niet hetzelfde als slaafs gehoorzamen aan wat een kookboek zegt – ik wil geen wantrouwen wekken over wat ik schrijf, maar je eraan herinneren dat een recept altijd alleen maar een uitgangspunt is.

Nu het woord ‘pasta’ toch gevallen is, moet ik ook maar even vertellen wat mijn uitgangspunt is, althans qua hoeveelheden. Ik reken gemiddeld 100 gram droog gewicht aan **pasta** per persoon. Er zijn natuurlijk variabelen, zoals eetlust en leeftijd. Andere factoren die hierbij meespelen, zijn of er nog meer wordt gegeten en zo ja, wát dan, en welke saus je bij de pasta maakt. Je zult zien dat het boek niet verdeeld is in ‘antipasti’ (hoewel je er een paar kunt vinden in het hoofdstuk ‘Een door Italië geïnspireerde kerst’), ‘eerste gang’, ‘tweede gang’ en zovoort, want ik eet niet op die manier. Als ik mijn avondeten maak, maak ik mijn avondeten, en dat komt meestal neer op één gang, of dat nou pasta is of vlees of groenten. Ik geef toe dat veel van de groentegerechten bedoeld zijn als bijgerechten, maar niet allemaal. De meeste recepten in het groentehoofdstuk zijn vegetarisch, maar sommige niet.

In het algemeen heb ik geprobeerd om de recepten in dit boek zo te rangschikken dat je een beeld krijgt van hoe ik thuis kook en eet. Daarom staan niet alle pasta- of aan pasta gerelateerde recepten in het pastahoofdstuk. Wel vind je een lijst van andere pastarecepten of -suggesties aan het eind van het pastahoofdstuk, op pagina **48**.

## PORTIES EN GANGEN

ORZO In het pastahoofdstuk ga ik niet uitgebreid in op mijn enthousiasme voor **pastina** (kleine soeppasta) in het algemeen en voor **orzo** (de soort die meer op rijst lijkt, of beter gezegd: op gerst) in het bijzonder. Alle andere namen voor zulke pasta staan op pagina **43**. Ik gebruik het vaak in plaats van aardappelen (voor zover dat ergens op slaat), namelijk als volgt. Als zetmeelcomponent van de maaltijd kook je orzo, 50-75 gram per persoon, volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar een paar minuten voordat de pasta volgens die aanwijzingen gaar zou moeten zijn, begin je hem al te controleren. Schep voor het afgieten wat pastakookwater uit de pan en laat, terwijl de orzo staat uit te lekken, een beetje boter in de pan smelten. Klop daar wat van het kookwater door, zodat een emulsie ontstaat. Doe er peper en zout naar smaak bij, kieper de uitgelekte pasta in de pan en roer er met een houten lepel geraspte Parmezaanse kaas naar smaak door, en niet méér van het pastakookwater dan nodig is om de korrels net een glanzend filmpje van de aromatische saus te geven.

#### TIPS OM PASTA TE KOKEN

Bij deze makkelijke orzo is **pastakookwater** het belangrijkste bestanddeel van de saus, maar elders in het boek kom je de typisch Italiaanse gewoonte om pastakookwater te bewaren voor het creëren van eenheid tussen pasta en saus vaker tegen. Beloof me alsjeblieft dat je er een gewoonte van maakt om dit altijd te doen wanneer je pasta kookt. Je moet het eigenlijk niet over je hart kunnen verkrijgen om pasta af te gieten voordat je eerst een kopje kookwater uit de pan hebt geschept om voor de saus te bewaren.

Als het je leven makkelijker maakt (niet te veel borrelende pannen op het fornuis) wanneer je veel mensen te eten hebt, kun je wellicht een tip van Anna Del Conte gebruiken. Het gaat om de Vincenzo Agnes-methode, waardoor de kans dat je de pasta te gaar laat koken veel kleiner wordt: breng water aan de kook, doe er zout in en dan de pasta, terwijl je goed roert om te zorgen dat het niet één grote klomp wordt. Laat de pasta 2 minuten koken zodra het water weer aan de kook is. Draai dan het vuur uit, bedek de pan met een schone, dunne theedoek (niet zo eentje met wafeltjes) en leg er een goed passend deksel op. Laat de pasta op deze manier net zo lang staan als op de verpakking als kooktijd vermeld wordt. Laat hem daarna uitlekken (en vergeet niet om eerst een kopje kookwater uit de pan te scheppen).

Het enige wijze woord dat verder nog over dit onderwerp te zeggen is, komt ook van Anna Del Conte: water waarin je pasta kookt, moet zo zout zijn als de Middellandse Zee. Dit druist geheel in tegen de mores van de hedendaagse dieetleer, maar het staat je uiteraard vrij om dit advies op te volgen of te negeren.

#### ZWARTE RIJST

Ik ben het alleen eens met de antizoutbrigade wanneer ik rijst kook – behalve wanneer het om een risotto gaat. Ik noem in dit boek (zie pagina **80**) een rijst die niet voor risotto bedoeld is, maar ik geef er geen recept voor: de **zwarte Venererijst** uit Italië, die zeker glamour aan je maaltijd geeft. Belangrijker is echter dat deze zwarte rijst makkelijk te koken is en een fantastisch troostende, aromatische smaak heeft. Ik heb geen recept gegeven omdat je er geen recept voor nodig hebt, maar het kan handig zijn om een kookmethode te hebben. Hierbij dus. Voor 2-4 personen (het is genoeg voor 4, maar als we met z'n tweeën eten, maak ik van wat over is graag een zeer on-Italiaanse rijstsalade, dus dan kook ik niet minder rijst) heb je 1 cup zwarte rijst en 1½ cup koud water nodig. Afmeten in volumes vind ik de beste manier om rijst te koken, maar mocht je toch liever gewichten en maten gebruiken: 1 officiële cup is 200 gram

rijst en 1½ cup is 3,75 deciliter water. Breng beide (en zout, als je wilt) in een pan aan de kook en leg er een goed passend deksel op zodra de inhoud kookt. Zet het vuur heel laag en laat de rijst zo 20 minuten staan. Als daarna niet al het water is opgenomen, draai dan het vuur uit, haal het deksel van de pan, leg er een schone theedoek over, leg het deksel weer op de pan en laat de rijst nog 5-10 minuten staan. Je kunt de rijst zo (maximaal) een halfuur laten staan.



Voordat ik je nu eindelijk de keuken in laat gaan, heb ik de eer – of de (onaangename) plicht – je hier een paar dingen te melden, namelijk:

NOOT VOOR DE LEZER

**Lees een recept** altijd helemaal door voordat je begint te koken.

**Het symbool** ☉ boven de lijst ingrediënten voor een recept betekent dat je in de opmerkingen op pagina **264-267** informatie vindt over van tevoren maken, invriezen of bewaren.

**Ik gebruik vaak** geraspt gekochte Parmezaanse kaas, al is het beschamend om dat hardop toe te geven. Als je deze slechte gewoonte van me over wilt nemen, ga je gang, maar zorg er alsjeblieft voor dat de kaas verse Parmigiano Reggiano of Grana Padano uit Italië is die in een afsluitbaar potje zit dat je in de koelkast moet bewaren.

**Als je mensen** te eten krijgt, denk er dan aan van tevoren de oven te verwarmen en/of pannen met heet water klaar te zetten. Ik doe dat zelfs tamelijk lang van tevoren. Als het water voor de pasta of de groenten aan de kook is, draai ik het vuur uit, maar leg ik het deksel op de pan om het water warm te houden. Wanneer het tijd is om te gaan eten, kun je het water weer aan de kook brengen, er zout in doen en verdergaan met het recept zonder dat je drie kwartier moet wachten voordat je kunt eten (maar zie ook de tips voor het koken van pasta op pagina **xii**).

**Alle eieren die** in de recepten worden gebruikt, zijn grote, biologische eieren. Soms – maar dan staat het erbij – gebruik ik gepasteuriseerd eiwit uit een kartonnen pak. Gerechten met rauwe of niet goed gaar gekookte eieren zijn ongeschikt voor mensen met een zwak of aangetast immuunsysteem (zoals zwangere vrouwen, jonge kinderen en oude mensen), tenzij je gepasteuriseerde eieren gebruikt, die in poedervorm of in bevroren of vloeibare toestand te koop zijn (controleer de verpakking zodat je zeker weet dat ze inderdaad gepasteuriseerd zijn).

**Als je gaat** frituren, stel de temperatuur van de olie dan volgens de aanwijzingen in en houd de pan voortdurend in de gaten: je moet met frituren altijd alert en waakzaam zijn.

**Alle olijfolie in** de ingrediëntenlijsten is gewone (geen extra vierge) olijfolie, tenzij anders vermeld.

**Alle melk in** de recepten is volle melk.

**Vlees is bij** voorkeur biologisch.

**Voor knoflook gebruik** ik een fijne Microplanerasp en meestal rasp ik de gepelde knoflook regelrecht in het gerecht dat ik aan het maken ben – pletten en hakken is niet nodig – maar je kunt knoflook natuurlijk ook met de hand kleinsnijden en dan op de gebruikelijke manier toevoegen.

**Als je wilt** testen of een baksel gaar is, kan ik je de Italiaanse methode aanbevelen: doe de breinaaldproef met een ongekokte sluit spaghetti.

PASTA





IK BEN MEER DAN ÉÉN VERSIE tegengekomen van pesto Trapanese, de Siciliaanse pasta-saus uit Trapani, die in een aantal opzichten verschilt van de bekendere variant uit Genua. Het belangrijkste verschil is dat er in de saus amandelen en geen pijnboompitten worden gebruikt, en dat komt doordat de Siciliaanse keuken veel aan de Arabische keuken ontleent.

Giorgio Locatelli, de in Londen gevestigde Italiaanse chef-kok en restaurateur, gebruikt munt in zijn saus, anderen – vaak verder naar het noorden – prefereren basilicum. Weer anderen gebruiken alleen tomaten, knoflook en olijfolie. Dit recept gaat meer de barokke kant uit en dat voelt goed voor een gerecht dat door Sicilië geïnspireerd is.

Italianen raspen geen Parmezaanse kaas over pastasauzen waar vis (of heel veel knoflook) in zit, dus dat pleit tegen kaas in dit gerecht, tenzij je de ansjovisfilets wilt vervangen door 4 eetlepels geraspte pecorino.

Ik gebruik graag fusilli lunghi, die eruitzien als lange, gouden krulletjes (of – minder poëtisch – als telefoonkabeltjes; in hun rauwe staat staan ze op pagina 49), maar als je die niet kunt vinden, gebruik dan gewone fusilli (of welke pasta je maar wilt).

Omdat de saus niet verhit wordt, is het verstandig om de schaal voor te verwarmen, maar zelf vind ik het ook heerlijk om deze Siciliaanse pasta koud te eten, mochten er restjes zijn. Het maken van deze pasta is kinderspel en omdat hij tegelijkertijd eenvoudig én spectaculair is, staat hij boven aan mijn lijst van pastagerechten om te serveren wanneer je mensen te eten krijgt.

## SICILIAANSE PASTA MET TOMATEN, KNOFLOOK & AMANDELEN

### VOOR 6⊗

ZOUT VOOR PASTAKOOKWATER,  
NAAR SMAAK  
500 G FUSILLI LUNghi OF ANDERE  
PASTA, NAAR KEUZE  
250 G CHERRYTOMATJES  
6 ANSJOVISFILETS  
25 G GELE SULTANA'S  
2 TENEN KNOFLOOK, GEPELD  
2 EETLEPELS KAPPERTJES,  
UITGELEKT  
50 G GEBLANCHEERDE  
AMANDELEN  
60 ML EXTRA VIERGE OLIJFOLIE  
BOSJE BASILICUM (CIRCA 20 G),  
ALLEEN DE BLAADJES

**Breng een grote pan** water aan de kook en doe er dan pas zout in. Strooi de pasta erin en kook die volgens de aanwijzingen op de verpakking. Begin ruim 2 minuten voor de aangegeven tijd te controleren of de pasta al gaar genoeg is.

**Maak terwijl de** pasta kookt de saus door alle overige ingrediënten behalve het basilicum in de keukenmachine te doen. Druk een paar keer op de pulseknop tot je een grove saus hebt.

**Schep vlak voor** het afgieten van de pasta een kop kookwater uit de pan en giet 2 eetlepels daarvan door de vulopening van de keukenmachine bij de saus, terwijl je nog een paar keer op de pulseknop drukt.

**Doe de uitgelekte** pasta in een verwarmde schaal. Giet de saus erover, hussel goed (doe er nog wat meer pastakookwater door als dat nodig blijkt) en strooi de basilicumblaadjes erover. ■









DIT IS EEN VAN MIJN FAVORIETE PASTA'S, maar ik moet je waarschuwen: dit gerecht is niet echt een feest voor de ogen, maar des te meer voor je gehemelte. Om de courgettes het zoete stoofaroma te geven waarmee ze de pasta doordrenken, moeten ze tot een moesachtige kakikleur worden gekookt.

Ik vind het een beetje raar om in dit boek het Franse woord 'courgettes' te gebruiken, maar ik zou het nog vreemder vinden om ze (buiten Italië of Noord-Amerika) *zucchini* te noemen. Maar hoe ze ook genoemd worden, ik bereid ze als volgt voor: ik schil ze gedeeltelijk in de lengte voordat ik aan het snijden ga, zodat de stukken of plakken gestreept zijn, kijk maar op de foto op pagina 22. Ik heb deze gewoonte van mijn moeder overgenomen, maar verwacht niet dat ook jij in haar erfenis deelt. Dus schillen of niet schillen, helemaal of in streepjes, doe wat je leuk vindt.

Ik houd van casarecce-pasta. De naam betekent weliswaar *homemade*, maar deze pasta wordt door de meeste goede pastafabrikanten gemaakt en zo algemeen gebruikt dat hij zelfs in mijn buurtsupermarkt te vinden is. Casarecce zijn losjes opgerolde buisjes met een spleet erin – de ene lange kant van de rol komt net niet tegen de andere kant – waardoor ze alle aromatische saus gevangen houden. De kleurrijker genaamde strozzapreti ('priestermoordenaars') hebben een soortgelijk principe. Maar laat je er niet van weerhouden dit gerecht te maken als je geen van deze pastavormen kunt vinden. Mijn Italiaanse vrienden stellen zonder blikken of blozen penne of farfalle als alternatief voor.

## PASTA MET COURGETTES

**Breng een grote** pan water aan de kook en doe er dan pas zout in. Strooi de casarecce erin en kook die volgens de aanwijzingen op de verpakking. Begin een paar minuten voor de aangegeven tijd te controleren of de pasta al gaar genoeg is; ga intussen door met de saus.

**Doe de olie** en plakjes lente-ui in een pan met dikke bodem (met bijpassend deksel) op matig vuur en roerbak ze 1 minuut.

**Doe er de** blokjes courgette bij en laat ze 5 minuten meebakken. Schep ze zo nu en dan om.

**Giet er de** wijn of vermout bij, breng aan de kook en strooi er 2 eetlepels gehakte peterselie en zout naar smaak bij. Draai het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de saus nog 5 minuten sudderen; dan moeten de courgettes heerlijk zacht zijn.

**Schep voordat je** de pasta afgiet een kop pastakookwater uit de pan.

**Doe de uitgelekte** pasta terug in de pan en doe er de gestoofde courgettes bij, of doe de pasta in de pan met courgettes. Roer er 3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas door en 4 eetlepels van het pastakookwater. Meng alles goed en proef of je er meer kaas, zout, peper of pastakookwater bij wilt doen. Roer er dan de boter en het grootste deel van de rest van de peterselie door. Schep de pasta in twee verwarmde kommen en strooi er voor het serveren de rest van de peterselie over en indien gewenst nog wat Parmezaanse kaas. ■

### VOOR 2

ZOUT VOOR PASTAKOOKWATER,  
NAAR SMAAK  
200 G CASARECCE-PASTA  
2 EETLEPELS MET KNOFLOOK  
GEAROMATISEERDE OLIE  
4 LENTE-UIEN, IN DUNNE PLAKJES  
500 G COURGETTES (BIJ  
VOORKEUR BIOLOGISCH), IN  
KLEINE BLOKJES  
60 ML DROGE WITTE WIJN OF  
VERMOUT  
BOSJE VERSE PETERSELIE,  
GEHAKT  
ZOUT EN PEPER NAAR SMAAK  
3 EETLEPELS GERASPTE  
PARMEZAANSE KAAS, EN  
EXTRA (DESGEWENST) OM TE  
BESTROOIE  
2 THEELEPELS BOTER



HOEWEL DIT RECEPT NIET UIT ITALIË KOMT, is het karakter volledig Italiaans. Risotto Milanese is een van mijn favoriete gerechten. Deze risotto wordt ook wel risotto giallo – gele risotto – genoemd en ik kwam op het idee dat op die manier gekookte pasta, of in elk geval pasta die gekookt werd om een dergelijke smaak krijgen, perfect en heel eenvoudig zou zijn. Vandaar dus: spaghetti in een eiige, saffraankleurige, licht kaasachtige, romige saus. Het is een kom vol gouden zaligheid. Kijk voordat je dit gerecht gaat maken ook even naar mijn opmerking over eieren op pagina **xiii**.

## GELE SPAGHETTI

### VOOR 2

1/4 THEELEPEL

SAFFRAANDRAADJES

3 EETLEPELS MARSALA

ZOUT VOOR PASTAKOOKWATER,

NAAR SMAAK

200 G SPAGHETTI

2 EIEREN

4 EETLEPELS GERASPTE

PARMEZAANSE KAAS, PLUS

EXTRA OM TE BESTROOIEN

2 EETLEPELS SLAGROOM

ZOUT EN PEPER NAAR SMAAK

1 EETLEPEL ZACHTE BOTER

**Breng een pan** vol water aan de kook en zet tegelijkertijd het kleinste steelpannetje dat je hebt – zo eentje waar je boter in laat smelten – met de saffraan en marsala op. Zet het pannetje van het vuur zodra de marsala begint te borrelen. Laat de saffraan even trekken.

**Strooi royaal zout** in het pastawater wanneer het kookt, doe de spaghetti in de pan en kook die volgens de aanwijzingen op de verpakking. Begin ruim 2 minuten voor de aangegeven tijd te controleren of de pasta al gaar genoeg is. Je wilt je pasta al dente hebben, want hij neemt later nog een beetje vocht uit de saus op.

**Ga terwijl de** spaghetti kookt verder met de romige saus door de eieren, kaas en room, een snuf zout en versgemalen peper in een kommetje door elkaar te kloppen.

**Schep voordat je** de pasta afgiet een kop pastakookwater uit de pan. Doe de enigszins uitgelekte pasta terug in de pan op laag vuur en hussel de boter erdoor. Roer 2 eetlepels van het pastakookwater door het saffraan-marsalamengsel in het kleine pannetje voordat je het over de pasta giet. Ga onmiddellijk husselen, zodat de saus goed door de pasta gemengd wordt en de spaghettislierten de gouden tint van de saffraan overnemen. Haal de pan van het vuur.

**Giet nu de** saus van eieren, room en kaas over de pasta en hussel voorzichtig, maar grondig. Proef of er nog iets van zout of peper door moet en schep de gele spaghetti in twee verwarmde kommen of op twee borden. Geef er nog een kommetje geraspte Parmezaanse kaas bij. ■









RAGOÛT IS FRANS, RAGÙ ITALIAANS en dit recept voor vleessaus is zeker geïnspireerd door de Siciliaanse combinatie van zoet lamsvlees, gedroogde wilde munt en geplette pepervlokken, maar ik heb er een Engels tintje aan gegeven in de vorm van een beetje rodebessengelei (en een klein beetje worcestersaus). Als je meer tijd zou hebben, zou je de saus wat langer op een lager pitje kunnen laten sudderen, maar let wel: ik zeg niet dat hij daardoor ‘beter’ zou worden. Deze saus is perfect zoals hij is en wat mij betreft heel geschikt voor de avond voordat de werkweek weer begint.

Ik ben dol op pappardelle, die brede eierlinten, maar bij het zien van mafaldine, deze krullerige ribbelpasta – net pappardelle met een feestjurk aan – gaat m’n hart juichen.

## KRULLERIGE RIBBELPASTA MET LAMS RAGÙ

**Breng een grote** pan water aan de kook voor de pasta; warm de olie op in een klein pannetje met dikke bodem (met bijpassend deksel) en roerbak daarin de gehakte sjalot 2 minuten.

**Strooi de kruiden** en de pepervlokken in de pan, roer en doe het gehakt erbij. Laat het een paar minuten meebakken terwijl je het met een houten lepel of spatel verkruimelt, tot het gehakt zijn roze kleur kwijt is.

**Voeg de tomaten**, de rodebessengelei, worcestersaus en een snuf zout toe en geef een paar slingers aan de pepermolen. Laat de saus aan de kook komen, leg een deksel schuin op de pan en laat 20 minuten zachtjes sudderen.

**Lees de aanwijzingen** op de verpakking van de pasta, strooi op het juiste moment zout in het kokende water en kook de pappardelle. Begin een paar minuten voor de aangegeven tijd te controleren of de pasta al gaar genoeg is. Doe de gare, niet al te grondig uitgelekte pasta terug in de pan en meng er de lamsragù door. Mocht je verse munt bij de hand hebben, strooi daarvan dan een beetje in elke verwarmde, volgeschepte kom. ■

### VOOR 2

1½ EETLEPEL MET KNOFLOOK  
GEAROMATISEERDE OLIE  
1 BANANENSJALOT, GEHAKT  
1 THEELEPEL GEDROOGDE MUNT  
1 THEELEPEL GEDROOGDE  
OREGANO  
¼ THEELEPEL GEDROOGDE  
PEPERVLOKKEN  
250 G LAMSGEHAKT  
1 BLIK (400 G) TOMATENSTUKJES  
2 EETLEPELS RODEBESSEN-  
GELEI  
1½ THEELEPEL WORCESTERSAUS  
SNUF ZOUT, PLUS ZOUT VOOR HET  
PASTAKOOKWATER  
ZWARTE PEPER UIT DE MOLEN  
200 G MAFALDINE OF  
PAPPARDELLE  
VERSE MUNT, TER GARNERING  
(DESGEWENST)

IK WEET DAT DIT KLINKT ALS een recept van de Amerikaanse kinderboekenschrijver Dr. Seuss, maar het is zoals de Italianen zeggen *sul serio* – geen grap. De factor groen is niet cruciaal, maar speelt een rol omdat ik van die met spinaziesap geverfde trottolo tegenkwam – die pasta wordt zo genoemd vanwege de vorm, die, naar men zegt (ik zie het niet), lijkt op die van een bromtol. Dat ik die grappige pasta ontdekte, is maar een deel van het verhaal: ik heb ook altijd iets gehad met pasta en blauwe kaas, zowel afzonderlijk als samen. Dit recept is in veel opzichten een evolutie van de Pasta met gorgonzola, rucola & pijnboompitten in mijn *Quick Collection*-app. Je kunt met het tweetal echt alle mogelijke kanten uit. De belangrijkste ontwikkelingen in dit recept zijn dat ik behoefte – of gewoon zin – had om het diepe groen van de pasta te bestrooien met de wat bleke pistachenootjes, en dat ik er geen crème fraîche of mascarpone in gebruik (wat ik altijd deed), omdat de saus, als je een beetje pastakookwater door de kaas klopt, zo romig wordt als je je maar kunt wensen. Ik zeg dit niet omdat ik vind dat je aan de lijn zou moeten doen, maar omdat het zetmeelhoudende kookwater de langs je gehemelte schrapende pikantheid van de gorgonzola niet verhult.

Als je geen trottolo – of radiatori, die een soortgelijke geplooid vorm hebben – kunt vinden, wanhoop dan niet. Ik houd van de manier waarop de weinige, maar heftige saus zich aan de vorm hecht, maar dat effect krijg je ook zo'n beetje met de krul van fusilli.

## GROENE PASTA MET BLAUWE KAAS

### VOOR 2 MENSEN MET VEEL TREK

ZOUT VOOR PASTAKOOKWATER,  
NAAR SMAAK

250 G TROTTOLE VERDE OF  
ANDERE GEKRULDE PASTA NAAR  
KEUZE (ZIE HIERBOVEN)

125 G GORGONZOLA PICCANTE,  
VERKRUIMELD OF GEHAKT

100 G JONGE SPINAZIEBLAADJES  
ZWARTE PEPER UIT DE MOLEN,  
LIEFST WAT GROVER DAN  
NORMAAL

3 EETLEPELS GEHAKTE  
PISTACHENOOTJES

**Breng een grote** pan water aan de kook en doe er pas zout in als het echt kookt. Strooi de pasta erin en kook die volgens de aanwijzingen op de verpakking. Begin 3 minuten voor de aangegeven tijd met controleren of de pasta al gaar genoeg is. Hij moet al dente zijn, omdat hij doorgaat met garen terwijl je de saus maakt.

**Schep voordat je** de pasta afgiet een kop pastakookwater uit de pan. Doe de uitgelekte pasta terug in de hete pan met 2 eetlepels van het kookwater, de verkruimelde kaas en de spinazie. Maal er ook royaal peper bij. Leg het deksel op de pan, draai het vuur uit, maar laat de pan 2 minuten zo staan.

**Haal het deksel** van de pan, draai het vuur weer aan (laag) en roer de pasta, kaas en spinazie door elkaar, met zoveel van het kookwater als nodig is – ik heb gemerkt dat 1 deciliter in totaal ongeveer goed is – om de kaas tot een lichte saus te laten smelten en de spinazie te laten slinken.

**Zet de pan** van het vuur, hussel er twee derde van de pistachenootjes door, schep de pasta in 2 verwarmde kommen en strooi er de rest van de nootjes over. Serveer de pasta direct. ■





SOMS VERLANG IK ENORM NAAR OUDERWETSE PASTA, dat wil zeggen: pasta met zo'n romige, zachte glibbersaus. Troost is het sleutelwoord, maar dat betekent niet dat ik iets saais wil en ik vind de robuuste diepte en volle smaak waar de in marsala geweekte porcini voor zorgen meer dan verrukkelijk. Bovendien heb ik altijd pasta, Parmezaanse kaas, porcini, mascarpone (die een lang koelkastleven heeft) en marsala in huis, dus ik weet dat ik nooit langer dan 15 minuten verwijderd ben van een fantastisch, hartversterkend avondmaal.

Ik besef dat 250 gram fettuccine een onelegant grote hoeveelheid is voor 2 mensen, zeker als je rekening houdt met de eigheid van de pasta en de rijke saus, maar fettucini wordt nou eenmaal verkocht in pakjes van 250 gram en ik vind het gewoon onzin om 50 gram in het pakje te laten zitten.

Trouwens, als je géén eierpasta gebruikt (die sneller gaar is), moet je eerst de pasta aan de kook brengen en de saus pas maken terwijl de pasta staat te garen. Dat is dus een andere volgorde dan ik hieronder heb beschreven.

## FETTUCCINE MET PADDENSTOELEN, MARSALA & MASCARPONE

### VOOR 2

15 G GEDROOGDE PORCINI  
60 ML MARSALA  
60 ML WATER  
125 G MASCARPONE  
VERSGERASPT Nootmuskaat  
PEPER UIT DE MOLEN  
2 EETLEPELS GEHAKTE VERSE  
PETERSELIE, PLUS EXTRA  
(DESGEWENST) TER GARNERING  
ZOUT VOOR PASTAKOOKWATER,  
NAAR SMAAK  
250 G EIERFETTUCCINE OF  
-TAGLIATELLE  
1 EETLEPEL BOTER  
1 TEEN KNOFLOOK, GEPELD  
40 G GERASPT PARMENZAANSE  
KAAS

**Doe de porcini** in een klein pannetje, zo eentje waarin je boter smelt. Giet er de marsala en het water over en laat aan de kook komen. Zet het pannetje van het vuur zodra de inhoud begint te koken en laat het minstens 10 minuten staan. Zet het water op voor de pasta.

**Doe de mascarpone** in een kom, rasp er royaal nootmuskaat en maal er royaal peper over. Giet, wanneer de porcini lang genoeg hebben geweekt, de inhoud van het pannetje door een zeef bij de mascarpone en klop of prak dit tot een glad mengsel.

**Druk zo veel** mogelijk vocht uit de porcini in de kom met mascarpone en leg ze dan op een snijplank. Leg de peterselie erbij en hak ze samen met een mezzaluna.

**Het pastawater zal** nu wel zo'n beetje koken, dus strooi er eerst zout in en vervolgens de fettuccine. Ga dan snel door met de saus.

**Warm de boter** op in een wok of een andere grote pan en rasp er de knoflook in (of hak de knoflook fijn en doe hem dan in de pan). Roerbak de knoflook ongeveer 30 seconden. Meng er de gehakte porcini en peterselie door en laat een paar minuten meebakken. Klop er het mascarponemengsel door en roer tot de saus begint te borrelen, wat als het goed is nauwelijks een minuut duurt. Draai het vuur uit.

**Schep voordat je** de pasta afgiet een kop pastakookwater uit de pan. Doe de pasta na het uitlekken in de pan met de paddenstoelen-mascarponesaus en hussel goed. Doe er nog een beetje pastakookwater bij als je de saus nog wat soepeler wilt maken.

**Hussel er nu** de Parmezaanse kaas door, eerst 2 eetlepels, en de rest alleen als dat naar jouw smaak nodig is. Natuurlijk proef je even of er nog zout of peper door moet.

**Schep de pasta** in 2 verwarmde kommen en strooi er ter garnering nog wat peterselie over, als je dat wilt. ■

