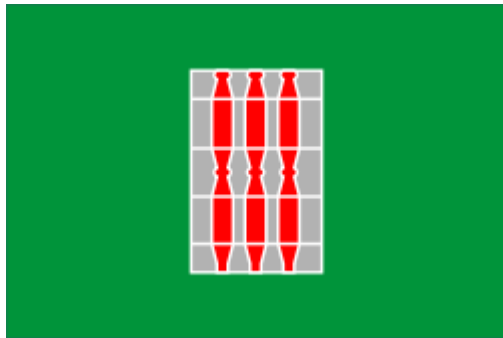


# Recepten uit de Italiaanse keuken : Umbrië

Beknopt receptenboekje



In dit beknopte boekje treft u een selectie aan van recepten uit de Italiaanse keuken zoals deze tijdens de Italiaanse kookworkshop (Umbrië) van [www.KamerKook.nl](http://www.KamerKook.nl) worden gebruikt.

De recepten zijn steeds voor 6 personen tenzij anders vermeld. Veel kookplezier bij het (opnieuw) koken van de recepten en graag tot ziens bij een andere gelegenheid.

Uw suggesties, op- of aanmerkingen zie ik graag tegemoet.

Pieter Hubregtse  
KamerKook Catering en Kookworkshops

tel. 06 / 284 194 10  
e-mail [info@KamerKook.nl](mailto:info@KamerKook.nl)

### **Antipasti:**

Fiori di zucca ripieni : gevulde courgettebloemen ..... pagina 3  
Bruschetta met paté van parelhoenlevertjes..... pagina 4

### **Primo piatto:**

Vers pastadeeg..... pagina 5  
Rotolo..... pagina 6

### **Secondo piatto:**

Cinghiale al Ginepro : gegrilde spiezen van wild zwijn..... pagina 7  
Gestoofde linzen met spek, selderij en marjolein..... pagina 8

### **Dolci:**

Semifreddo di cioccolato : zelfbereid chocolade-ijs ..... pagina 9  
Marasche ..... pagina 10  
Chocoladebonbon met rozemarijn en zeezout.....pagina 11

## Fiori di zucca ripieni

(gevulde courgettebloemen)

De familie van de pompoengewassen, waartoe ook de courgette behoort, speelt een belangrijke rol in de Italiaanse keuken. De vrouwelijke bloem die zich uiteindelijk tot een courgette ontwikkelt, kan ook in een eerder stadium geplukt en bereid worden.

### Ingrediënten:

6 courgettebloemen  
1 klein ei  
40 gram bloem  
120 gram ricotta  
snuifje versgeraspte nootmuskaat  
1/2 bosje bieslook  
1 losgeklopt ei  
6 eetlepels geraspte pecorino of parmezaanse kaas  
Zout en peper

Olie om te bakken



### Bereiding:

Klop 1 ei los in een schaal en voeg beetje bij beetje de bloem toe. Roer een paar lepels koud water toe tot een egaal en glad beslag ontstaat. Zet dit weg (als je de beschikking hebt over tempurameel, gebruik dat dan aangemaakt met wat koud water en het ei om een beslag te maken).

Controleer de bloemen en maak indien nodig schoon met wat koud water. Behandel ze zeer voorzichtig.

Meng voor de vulling de ricotta, het resterende ei, nootmuskaat, pecorino, fijngesneden bieslook en wat peper en zout. Vul de bloemen voorzichtig (niet te vol) en draai de uiteinden behoedzaam dicht.

Verhit vlak voor serveren ruim olie in een grote pan (bijvoorbeeld een wok). Doop de bloemen in het beslag en bak ze na elkaar goudbruin. Draai ze daarbij een keer om met een schuimspaan. Laat ze goed uitlekken op keukenpapier en serveer ze.

Eventueel kunnen de bloemen een korte tijd op een bakplaat in de oven warm gehouden worden.

In de winkel vind je uitsluitend vrouwelijke bloemen. Als je zelf courgettes kweekt, kun je ook de "mannelijke" bloemen gebruiken. Deze zijn iets kleiner maar je mist geen courgettes bij de oogst!

## Bruschetta met paté van gevogelte

### Ingrediënten:

12 plakjes brood, bijvoorbeeld grof bruinbrood  
100 gr parelhoenlevers  
1 teentje knoflook  
1½ el olijfolie  
2 el marsala  
½ tl paprikapoeder  
½ el gemalen amandelen  
snuifje gemalen kruidnagel  
snuifje kaneelpoeder  
100 gram filet van wild gevogelte (bijv. eend, patrijs, fazant, duif)  
zout & peper

### Bereiding:

Schik de sneetjes brood op een bakplaat en rooster ze goudbruin in een voorverwarmde oven (190°C).

Bak de parelhoenlevers, de in stukken gesneden wildfilets en de knoflook 4 tot 5 minuten in de olie op een matig vuur, tot de levers rondom goudbruin zijn - ze moeten van binnen wel roze blijven. Voeg de rest van de ingrediënten toe en pureer het mengsel in een keukenmachine of met een staafmixer tot er een gladde puree ontstaat. Maak op smaak af met zout en peper.

Smeer de warme paté op het geroosterde brood en dien direct op. Voor een extra knoflook *touch* kun je het geroosterde brood even inwrijven met een knoflookteen voordat de paté er op gaat.

## Vers pastadeeg

### Inleiding:

Dit basisdeeg kan voor 1001 toepassingen gebruikt worden. Je kunt het meteen verwerken tot één van de vele pastavormen - al of niet gevuld - of met een natuurlijk middel als saffraan, spinazie, basilicum, of rode biet mooi op kleur brengen. Je kunt de pastavellen ook met de hand of met een pastamachine tot de gewenste vorm snijden en laten drogen.

Kook verse pasta in een ruime hoeveelheid gezouten water. Afhankelijk van de dikte is verse pasta in enkele minuten gaar.

### Ingrediënten:

voor ca. 650 gram

400 gram bloem

4 eieren

0,5 dl olijfolie extra vergine

½ tl zout

extra bloem

### Bereiding:

Doe de bloem in een grote kom of maak er een berg van op de werkbank. Maak een kuiltje en breek daar één voor één de eieren in.

Voeg olie en zout toe. Kneed dit tot een glad deeg. Als het deeg te veel plakt kan nog wat extra bloem worden toegevoegd. Dek het deeg af met plasticfolie en plaats het 30 minuten in de koelkast tot het verder verwerkt wordt.

Met een deegroller of een pastamachine kunnen er vervolgens vellen van gerold worden. Gebruik steeds een beetje bloem als anti-plak.

## Rotolo met wilde spinazie en funghi porcini

### Inleiding:

Dit pastagerecht wordt gemaakt van vers pastadeeg, gevuld met enkele lekkernijen en vervolgens in een doek opgerold en gekookt. Deze rotolo is vegetarisch maar je kunt ook bijvoorbeeld heel dunne plakjes rauwe ham meerrollen of in het paddestoelenmengsel kleine stukjes gevogelte meebakken. In plaats van salieboter kan er ook een traditionele tomatensaus of een romige porcinisaus bij.

### Ingrediënten:

650 gr vers pastadeeg (zie receptuur)  
750 gr wilde spinazie  
200 gr ricotta  
150 gr geraspte pecorino  
35 gr gedroogde funghi porcini (eekhoortjesbrood)  
3 sjalotten  
3 el marsala  
zout en peper  
100 gr roomboter  
10 salieblaadjes



schone theedoeken, bindtouw

### Bereiding:

Week de paddestoelen een kwartiertje in wat heet water. Bak de gesnipperde sjalotten in wat boter goudbruin. Giet de paddestoelen door een zeef en bewaar het weekvocht. Spoel de paddestoelen zeer goed af onder een stromende kraan en laat ze uitlekken. Smoor de gesneden paddestoelen mee tot ze gaar zijn. Voeg af en toe wat van het gezeefde weekvocht en een scheutje marsala toe. Laat het vocht verdampen en het mengsel afkoelen.

Was de spinazie zorgvuldig en smoor deze in een pan tot de blaadjes geslonken zijn. Laat ze goed uitlekken in een vergiet en snijd ze fijn. Meng de spinazie met ricotta en pecorino. Breng op smaak met peper en zout.

Rol stukken deeg met de pastamachine uit tot dunne lappen die iets korter zijn dan een uitgespreide schone theedoek. Plak een paar lappen met een klein beetje water aan elkaar tot bijna de hele doek bedekt is. Smeer het spinazie-kaas mengsel dun uit over de lap maar houd de randjes vrij. Breng een streep van het paddestoelenmengsel op de lap aan de onderzijde. Rol de lap met behulp van de doek voorzichtig op, te beginnen aan de kant waar de paddestoelen liggen. Rol de rotolo dan in de doek. Bind de beide uiteinden af met een stukje bindtouw en maak om de 20 centimeter als een rollade een extra knoopje om de rol.

Kook de rol in een grote pan gezouten water in 30 minuten gaar.

Laat wat boter smelten met een paar blaadjes verse salie. Laat dit zachtjes bakken zonder dat de salie bruin wordt. Serveer de rotolo door deze in mooie schuine plakken te snijden op een warme schaal overgoten met een beetje salieboter of een saus naar smaak.

## **Gegrillde spiezen van wild zwijn (Cinghiale al Ginepro)**

### **Ingrediënten:**

100 gr pancetta in dunne plakken (Italiaans vet spek), in vierkanten van 2½ x 2½ cm gesneden

750 gr wild zwijnfilet, in gelijkmatige blokjes van 2x2 cm gesneden

1 teentje knoflook

12 jeneverbessen

3 el olijfolie

½ citroen, uitgeperst

6 takjes rozemarijn

zeezout & grofgemalen peper

naar smaak wat honing

wat extra (olijf-)olie om te frituren

1 grillpan of een houtskoolbarbecue

### **Bereiding:**

Veeg indien nodig het vlees voor het snijden af met een stuk keukenpapier.

Maak in de vijzel eerst de jeneverbessen en de knoflook fijn. Voeg olijfolie en citroensap toe en naar smaak wat honing. Wrijf de blokjes vlees met deze marinade in. Rijg om en om de stukjes spek en wild zwijn aan de spiesjes. Bestrooi ze dan met grofgemalen peper.

Verhit de grillplaat of maak de barbecue aan.

Maak de olie in een wok of steelpannetje goed warm, niet te heet. Frituur de takjes rozemarijn in hun geheel. Haal ze voorzichtig met een schuimspaan uit de pan zodra ze een beetje gaan kleuren en laat ze uitlekken op wat keukenpapier.

Grill of rooster de spiezen naar smaak. Maak af met wat zeezout en eventueel nog wat citroensap. Serveer met een takje knapperige rozemarijn.

## **Gestoofde linzen met spek, selderij en marjolein**

### **Ingrediënten:**

1 el olijfolie  
50 gr pancetta (Italiaans vet spek), fijngesneden  
3 stengels bleekselderij (liefst zwarte selderij maar die is buiten Umbrië haast niet te vinden), in fijne brunoise (dobbelseentjes) gesneden  
3 teentjes knoflook, fijngehakt  
2 dl witte wijn  
400 gr gedroogde groene linzen (groene linzen hoeven niet geweekt te worden)  
1 bosje marjolein, blaadjes afgerist  
5 dl water  
6 kerstomaatjes  
zout & peper

### **Bereiding:**

Bak in de olijfolie het spek een beetje uit. Voeg de bleekselderij en de knoflook toe en laat een 5 minuten zachtjes bakken. Blus af met de witte wijn.

Voeg de linzen toe met de helft van de marjolein. Giet het water op en breng aan de kook. Roer af en toe en controleer of er nog genoeg vocht in de pan zit. Stoof de linzen in ca. 20 minuten gaar.

Warm vlak voor serveren de rest van de marjolein en de hele kerstomaatjes enkele minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



## Semifreddo di cioccolato

Een semifreddo, of zoals het in Frankrijk heet: een parfait, is ijs maar dan zonder te roeren tijdens het bevriezen. Voor het mondgevoel brengen we vooraf genoeg lucht in het mengsel met geslagen room en eiwit. Gebruik als het kan gepasteuriseerd eigeel en eiwit. Als dit niet beschikbaar is, gebruik dan zo vers mogelijke eieren.

### Ingrediënten:

200 gram pure chocolade  
4 stuks eieren  
70 gram suiker  
2½ dl slagroom



### Bereiding:

Smelt de chocolade au bain marie, dat wil zeggen boven een kom kokend water. Splits de eieren. Klop de eidooier schuimig met de suiker tot de suiker is opgelost. Klop de slagroom stijf. Klop (als laatste) de eiwitten in een schone kom en met schone gardes stijf.

Laat de chocolade een beetje afkoelen en meng dan met de eidooiers. Meng hier behoedzaam de geslagen slagroom door.

Spatel voorzichtig de stijf geslagen eiwitten er doorheen. Niet kloppen, dan gaat de lucht juist weer uit het eiwit.

Vul kleine bakjes per persoon met het mengsel in en zet in de vriezer tot gebruik. Haal ze uit de vriezer en laat ze enkele minuten staan. Stort ze op individuele bordjes en garneer eventueel.

Bij grotere hoeveelheden en als er meer tijd beschikbaar is kun je ook een cakeblik van binnen met keukenfolie bekleden en hier het ijsmengsel in doen. Snijd dan plakken bij het serveren. Dompel het mes steeds in warm water.

## **Marasche**

### **Inleiding:**

Dit mooie Italiaanse koekje is prima thuis te maken. Het lijkt qua smaak en vorm wel op ons bitterkoekje. Het moeilijkste zal waarschijnlijk zijn om de kersen te vinden. Probeer een horecagroothandel, een delicatessenzaak of een Italiaanse specialiteitenwinkel.

### **Ingrediënten:**

(voor ca. 25 stuks)

200 gram witte amandelen

175 suiker

2 eiwitten (=60 gram)

amarenekersen op siroop (in pot of blik te koop)

klein scheutje amaretto of een paar druppels amandelessence

extra amandelschaafsel

extra eiwit

### **Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 160 °Celsius.

Doe alle ingrediënten behalve de kersen en het amandelschaafsel in een keukenmachine en maak fijn. Kneed een beetje van het mengsel om elke kers heen zodat deze bedekt is. Haal elk balletje door het eiwit en rol het door het amandelschaafsel.

Leg de koekjes op een bakplaat bedekt met bakpapier. Bak ze in ca. 12 minuten op 160 °Celsius tot ze bleek-bruin zijn.

## Chocoladebonbons met rozemarijn en zeezout.

Voor ca. 30 bonbons

### Ingrediënten:

200 gr slagroom 40% vet  
650 gr pure chocolade  
2 takjes verse rozemarijn  
grof zeezout

### Benodigheden:

steelpan (dikke bodem)  
spatel  
rvs kom  
doorhaalvorkje  
ovenschaal  
plastic folie  
bakpapier



### Bereiding:

Weeg de slagroom samen met de rozemarijn af op een weegschaal. Rozemarijn niet te lang in de slagroom laten trekken (zeepsmaak). Breng de slagroom en rozemarijn aan de kook, zeef de massa en haal deze zodra de massa kookt van de warmtebron af. Bekleed in tussentijd een ovenschaal met plastic folie. Voeg aan de gekookte massa 200 gram van de chocolade toe. Roer de slagroom en de chocolade met de spatel door elkaar en zorg dat het een geheel vormt. Giet de chocolademassa vervolgens in de ovenschaal. Laat de chocolade liefst 24 uur uitkristalliseren (dit is de basis voor de bonbon).

Snijd deze massa als deze stevig is geworden in vierkanten van 3 bij 3 cm. Verwarm 150 gram van de overgebleven chocolade tot 45 graden. Wanneer de chocolade de 45 graden heeft bereikt voegt u onder voortdurend roeren de resterende 300 gram chocolade toe. Blijf de chocolade roeren tot alle chocolade is opgelost, de chocolade heeft een eindtemperatuur van 30 graden. Met een doorhaalvorkje haalt u nu de blokken van 3 bij 3 door de chocolade heen. Leg de bonbons op bakpapier om ze uit te laten lekken. Leg enkele korrels grof zeezout op elke bonbon.