

Malu Simões & Alberto Musacchio

VEGANO CUCINO ITALIANO

DE VEGANISTISCHE KEUKEN VAN COUNTRY HOUSE MONTALI

Met voorwoord en bijdragen van Antoinette Hertsenberg

Fotografie: **Giorgio Violino**

...

Ontwerp: **Cosma Musacchio**

Inhoud

Woord van dank	12
Inleiding.....	15
Easy does it	17
Voorgerechtigjes.....	19
De kracht van goede service.....	58
Voorgerechten	63
De Nederlandse groentevariatie	76
Het personeel van Montali.....	106
Hoofdgerechten	113
Samen koken.....	162
Eten en tradities.....	165
Desserts	169
Italië, schoonheid en leed.....	202
Register	210

Inleiding

Ons eerste kookboek, *Vegeterranean*, was een onverwacht succes. Er zijn duizenden exemplaren van verkocht in verschillende landen en wij waren aangenaam verrast. In zo'n geval is het best moeilijk om de motivatie te vinden een nieuw boek te schrijven. Je hebt dan niet alleen maar als doel wat extra geld te verdienen, maar er moet wel een heel goede reden voor zijn. Je wilt iets extra's doen, iets wat je de eerste keer niet hebt gedaan.

Een van de redenen van het positieve resultaat van het eerste boek was dat het een interessante en nieuwe interpretatie was van een verfijnde vegetarische keuken met een sterk Italiaans accent. Mensen waren heel enthousiast om over onze vertolking daarvan te lezen en om te leren hoe we al die gerechten maken.

In ons restaurant hebben wij natuurlijk vier professionele koks, die de hele dag koken om een vast menu met slechts vier gangen voor een heel beperkt aantal gasten te bereiden. Dat betekent dat er een hele ploeg zit achter de recepten die we in Montali produceren. Dat is een hele traktatie als je hier op vakantie komt en zit te genieten van dat wat een geweldig team van experts voor jou die dag heeft gedaan. Het is wel iets anders om dezelfde kwaliteit van dat eten thuis, alleen en met weinig tijd tot je beschikking te reproduceren.

Het vorige boek was dus een groot succes, maar we kregen ook als feedback dat de recepten iets te moeilijk en te tijdrovend waren voor gewone mensen die niet de hele dag in de keuken kunnen staan. Mensen zijn tegenwoordig zo druk en leiden zo'n hectisch leven dat ze maar maximaal een halfuur de tijd hebben om hun maaltijd te bereiden.

Vandaar dat we dit nieuwe idee kregen van 'Easy' *Vegeterranean*, die we nu hebben herschreven met volledig veganistische receptuur.

Het concept lijkt nog wel erg op dat van het vorige boek, de plantaardige 'Montali-inter-

pretatie' van de Italiaanse keuken. Voor dit boek hebben we echter speciaal recepten gezocht die eenvoudiger zijn te maken in niet al te lange tijd. De meeste recepten in dit boek kunnen door een geoefende thuiskok binnen 30 minuten worden bereid. Dat was het belangrijkste doel bij het schrijven van dit boek. We hebben steeds de bereidingstijd in de gaten gehouden en erop gelet dat de gerechten niet te ingewikkeld zijn.

Je vindt hier dus *Pesto di Pomodori Secchi*, *Giardiniera Piemontese*, *Vegetarische sushi* en een geweldige overvloed van heerlijke recepten die deel uitmaken van de Italiaanse culinaire traditie, maar die op een veganistische manier zijn bereid. Sommige gerechten zijn typisch Italiaanse klassiekers en andere zijn door ons bedacht.

Bij alle recepten is aangegeven of ze glutenvrij zijn. In sommige gevallen is er een glutenvrije optie gegeven als je bepaalde ingrediënten, zoals meel, vervangt door gelijkwaardige glutenvrije producten.

In sommige recepten worden misschien wat veel ingrediënten gebruikt, maar dat is dan de beste manier, en wij hebben natuurlijk een volledig toegerust professioneel restaurant. Als je thuis kookt, probeer dan goed te bedenken wat de hoofdingrediënten zijn en wat misschien minder belangrijk is en kan worden weggelaten als je het niet in huis hebt.

Bij de meeste van de *primi* en *secondi piatti* hebben we ook een suggestie gedaan voor een lekkere Italiaanse wijn die goed bij het recept past. Ik vermoed dat het een interessante zoektocht kan zijn om deze wijnen allemaal te vinden en te proberen.

Wij hopen van harte dat al deze recepten een eindeloze bron van inspiratie zullen zijn voor iedereen die thuis veganistisch wil gaan koken.

Veel kookplezier allemaal!

Ribollita

Dit is ongetwijfeld het bekendste 'arme' gerecht uit Arezzo en Florence. Het werd gegeten door boeren, vooral in tijden waarin ze om religieuze redenen geen vlees konden eten. Het heet ribollita, wat twee keer gekookt betekent, omdat men er altijd een grote hoeveelheid van maakte en die in de dagen erna weer opwarmde. Wat past er beter bij dan een chianti classico?



eenvoudig



6 personen



40 min



glutenvrije
optie

2	teentjes knoflook (1 fijngehakt en 1 heel)	zout
1/2	ui, in ringen	zwarte peper
1/2	prei, in ringen	extra vergine olijfolie
1	laurierblad	
1	wortel, in blokjes	
1/2	stengel bleekselderij, in blokjes	
2	aardappels, in blokjes	
150 gr	cavolo nero	
150 gr	savooiekool (palmkool)	
350 ml	groentebouillon	
100 gr	gedroogde cannellini bonen (of 250 gr gekookte)	
300 gr	oud brood, in sneetjes (of glutenvrij brood)	

Bak in een steelpan in 3 eetlepels olijfolie het fijngehakte teentje knoflook, de ui, de prei en het laurierblad 1 minuut op matig vuur. Voeg de wortel, de bleekselderij, de aardappels en wat zout en peper toe, schep alles om en bak het nog 2 minuten. Voeg de twee soorten kool toe, schep alles om, schenk de bouillon erbij en kook het tot de groenten al dente (beetgaar) zijn. Doe de bonen erbij, kook alles nog 2 minuten en voeg naar smaak zout en peper toe. Zet de pan opzij.

Leg de sneetjes brood op een bord, besprenkel ze met olijfolie en gril ze goudbruin. Wrijf elk sneetje met het hele teentje knoflook in en bestrooi de sneetjes met zout en peper.

Spreid 2 eetlepels olijfolie uit over de bodem van een ovenschaal van 19 x 24,5 x 5 cm, leg de sneetjes brood erin en schenk het groentemengsel erover. Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet hem op een warme plaats tot je gaat serveren. Je kunt ook een römertopf van 2,5 liter gebruiken.

Het brood absorbeert de vloeistof en geeft een knoflooksmaak af.

Sprenkel als je klaar bent om te serveren wat olijfolie erover en bestrooi met wat peper. Verhit de afgedekte schaal even in de oven.

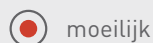
De combinatie van smaken en texturen van dit gerecht is fantastisch!





Carciofi Ripieni

Gevulde artisjokken. Deze plant, *cynara* genaamd, was al bekend bij de Grieken en Romeinen. Ze schreven de plant geslachtsdrift prikkelende krachten toe en vernoemden hem naar de mythe van een meisje dat door Jupiter was verleid en door hem in een artisjok werd getransformeerd. Een witte fiano di avellino past goed bij dit gerecht.



moeilijk



4 personen



40 min



glutenvrije
optie

4	artisjokken	zout
200 gr	vers broodkruim (of glutenvrij vers broodkruim)	peper
15 gr	kappertjes, gewassen en gehakt	citroen
2	teentjes knoflook, 1 in plakjes + 1 geperst	extra vergine olijfolie
2 eetl.	peterselie, gehakt	
2 theel.	biergist	
	rode aardappels, in partjes	
2-3	laurierbladeren	
2	rozemarijnblaadjes	
1 eetl.		

Vul een kom met koud water, voeg het sap van 1 citroen toe en gooi beide citroenhelften erbij. Pak een artisjok en snijd met een scherp mes de bovenkant eraf (circa een derde ervan). Snijd indien nodig de steel eraf, zodat de artisjok een platte bodem krijgt. Snijd de buitenkant van de stelen eraf tot de eetbare binnenkant, snijd die in even grote stukjes en leg ze in het citroenwater.

Trek de harde buitenste bladeren van de artisjok en gooi ze weg. Snijd met een schilmesje de harde delen rond de onderkant weg. Druk de bladeren met je duimen voorzichtig uiteen tot het hart van de artisjok is te zien. Je ziet de glanzende blaadjes met paarse top in het midden van de artisjok. Schep met een lepeltje of meloenbolletjeslepel de harige binnenkant eruit en gooi die weg. Verwijder alle harige delen, maar schraap het eetbare vruchtvlees niet weg. Leg de schoongemaakte artisjokken in het citroenwater tot je ze gaat bereiden; zo worden ze niet bruin.

Meng in een middelgrote kom de ingrediënten voor de vulling; het broodkruim, de kappertjes, de geperste knoflook, 1 eetlepel peterselie, de pecorino, wat zout en peper en 1 eetlepel olijfolie. Meng alles met een lepel tot het broodkruim vochtig is van de olijfolie. Zet het opzij.

Haal de artisjokken uit het water, houd ze ondersteboven en druk het teveel aan water er al schuddend uit. Laat de artisjokken ondersteboven op een theedoek uitlekken.

Meng in een aardewerken pan van 20 cm 5 eetlepels olijfolie, de aardappels, de rest van de peterselie en de plakjes knoflook, de laurierbladeren, de rozemarijnblaadjes en een snufje zout en peper. Meng alles goed en zet opzij.

Pak een artisjok met je handen vast, vul het hart met de vulling, duw de bladeren rondom het hart opzij en stop er wat vulling tussen. Werk zo verder naar buiten toe en vul de ruimte tussen de bladeren terwijl je ze opzij duwt. Leg de gevulde artisjok in de aardewerken pan, op de aardappels. Ga verder met de rest van de artisjokken.

Leg een stuk bakpapier met dezelfde diameter als de pan over de artisjokken. Leg daar weer een deksel op en verhit de pan 30 minuten op laag vuur of tot de groenten gaar en knapperig zijn.

Serveer de artisjokken meteen met een flinke hoeveelheid aardappels.