

# Ligurische lekkernijen

Een ode aan Ligurië en zijn rijke *cucina povera*, met gerechten die smaakvol en simpel te maken zijn. Marlies de Waal heeft zeven jaar in deze regio gewoond en in *Liguria - Leven en eten tussen olijfbomen en zee* neemt ze je mee in het dagelijkse leven aan de Bloemenriviera, waar eten een hoofdrol speelt.

## *Suppetta di cozze e vongole* Soepje van mosselen en venusshellen

**Ingrediënten (4 personen):**  
500 g mosselen  
500 g vongole  
1 flinke teen knoflook  
1/2 glas witte wijn  
handje platte peterselie, fijngehakt  
100 g 'pomodorini'  
4 el extra vergine olijfolie  
zeezout en versgemalen peper  
garnalen (als decoratie, dus facultatief)  
boerenbrood

### Stappen:

1. De mosselen en venusshellen meerdere keren spoelen (zodat al het zand verdwenen is) en laten uitlekken.
2. Verhit 4 el olijfolie in een verwarmde pan. Kneus een teentje knoflook (met de platte kant van een mes) en fruit dit even. Als het de smaak aan de olie heeft afgegeven, kun je het verwijderen.
3. Mosselen en venusshellen in de pan doen. De helft van de gehakte peterselie toevoegen en het geheel goed

doorroeren. Aflussen met witte wijn. Met de deksel op de pan zachtjes door laten koken tot de schelpjes zich geopend hebben.

4. Snijd intussen de tomaten klein en voeg ze samen met de rest van de peterselie en de grote garnalen aan de schelpjes toe. Nog 1 minuut roerbakken.
5. Serveer in diepe borden met een geroosterd broodje op de rand. Geef er genoeg brood bij om de heerlijke bouillon mee op te deppen.

*Frittata* wordt vaak in kleine stukken als antipasto gegeven of verschijnt als borrelhapje bij de *aperitivo*. Als vulling wordt vaak een stukje ham gebruikt, maar door er groenten aan toe te voegen, wordt het een lunchgerecht. In plaats van artisjokken kun je ook andere groenten gebruiken, zoals fijngesneden radicchio, courgette, groene asperges of paddenstoelen.



## *Frittata di carciofi* Stevige omelet van artisjok

**Ingrediënten (4 personen):**  
10 kleine artisjokken of 5 grote  
6 eieren  
1 citroen of 2 takjes peterselie  
20 g gedroogde paddenstoelen  
(bijv. 'funghi porcini')  
flinke hand Parmezaanse kaas, geraspt  
4 el extra vergine olijfolie  
1 teen knoflook, gekneusd  
oregano  
platte peterselie, fijngehakt  
zout en peper

Het brood heb ik uit het recept gehaald en ben ervan uitgegaan dat de melk er daarmee ook uit mocht (NV)

### Stappen:

1. Zet een bak koud water klaar voor de artisjokken. Doe hierin een paar schijfjes citroen of 2 takjes peterselie om te voorkomen dat ze zwart kleuren. Neem een ander bakje met lauw water en week daarin de gedroogde paddenstoelen.
2. De artisjokken schoonmaken door de buitenste harde bladeren te verwijderen. Snijd ook ca. 1/3 van de bovenkant af (tot de zachtere bladeren). Je kunt ook een groot deel van de steel gebruiken; schil hem en snijd in stukken. De artisjokken in vieren delen en het hooi eruit snijden. Vervolgens in partjes snijden en direct in de bak met water doen om verkleuren te voorkomen.
3. In een verwarmde pan waarin je een scheut olijfolie hebt gedaan, de artisjokken en de paddenstoelen fruiten. Voeg ook de knoflook (in zijn geheel) en de fijngesneden peterselie toe. Zout en peper toevoegen,

goed doormengen en ca. 8 minuten laten doorkoken. Knoflookteen hierna verwijderen. Klop de eieren los in een kom. Voeg de Parmezaanse kaas en de oregano toe en meng alles goed door elkaar.

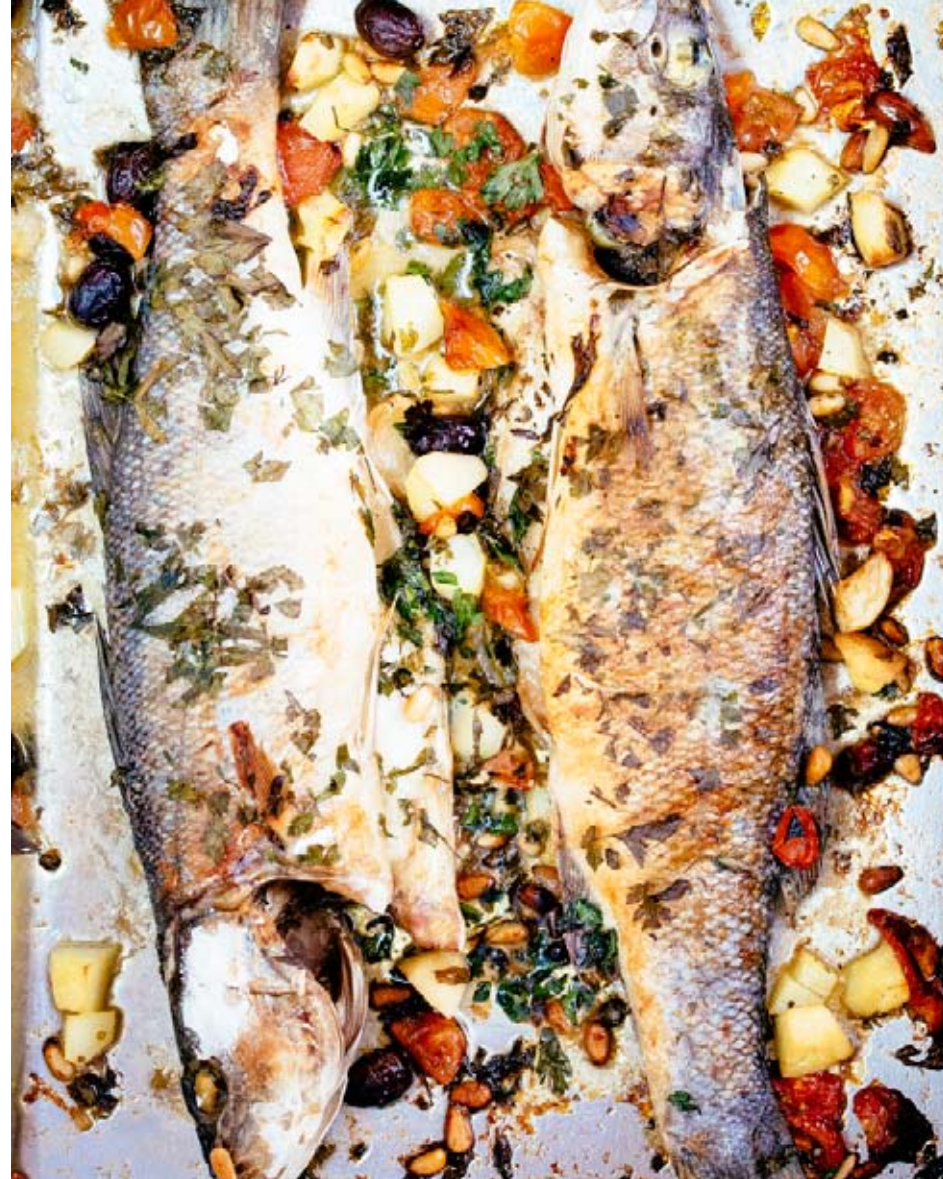
4. Giet het eimengsel in de pan en roer nog even goed door. Keer de frittata halverwege om met behulp van een grote pannendecksel of een bord.

### Weetje:

Artisjokken bevatten veel antioxidanten en voedingsvezels. De voedingsstoffen zitten vooral in de blaadjes en niet in het hart, dus eet net als de Italianen niet alleen het hart, maar ook de blaadjes en de geschilde stelen. De bittere smaakstoffen stimuleren de spijsvertering. Verder sterken artisjokken de lever, voeren ze gifstoffen af en verlagen ze het cholesterolgehalte. Artijokken blijken ook nog te helpen om gewicht te verliezen. >



De Ligurische touch zit hem in de olijfolie, de olijven en de pijnboompitten. Een licht en delicaat gerecht. Zeebaars is een grote vis. Eventueel kun je gekweekte zeebaars gebruiken, of dorade. Die zijn kleiner en dus heb je dan meerdere vissen nodig. Ik adviseer wilde zeebaars, want die is lekkerder en gezonder. Vraag je vishandelaar of hij de zeebaars schoonmaakt (kop en staart liefst eraan laten). De portie is erop afgestemd dat je eerst een antipasto en/of een primo hebt gegeten.



*Branzino (pescato) alla ligure*  
Wilde zeebaars met taggiasca-olijven en pijnboompitjes

**Ingrediënten (4 personen):**  
1 schoongemaakte zeebaars  
van ca. 800 g of 2 van ca. 400 g  
1/2 glas witte wijn  
2 tenen knoflook, gepeld  
2 takjes rozemarijn  
4 el olijfolie  
handje pijnboompitten  
handje Ligurische taggiasca-olijven  
(evt. ontpit)  
handvol platte peterselie, fijngehakt  
zeezout en versgemalen peper

**Voor erbij:**  
3 aardappelen, geschild en  
in dobbelsteentjes  
2 smaakvolle tomaten,  
in kleine stukjes

**Stappen:**

1. Verwarm de oven met een ovenschaal op 200 °C.
2. Spoel de vis (de buik in het bijzonder) goed schoon en dep droog met keukenpapier. Bestuif met meel.
3. In een ruime lage pan olie verwarmen en enkele minuten knoflook, rozemarijn en pijnboompitten fruiten. Zet het vuur uit en verwijder de knoflooktenen en de rozemarijn.
4. Neem de warme ovenschaal uit de oven. Giet de olijfolie met de pijnboompitjes erin en daarna de vis. Aflussen met wijn. Olijven en peterselie over de vis strooien. Tomaten- en aardappelstukjes rond de vis leggen. Geheel overgieten met 1 soeplepel gekookt water met zout.
5. Halverwege de vis omdraaien en controleren of er water toegevoegd moet worden.

Na 20 minuten controleren of de aardappels gaar zijn en de vis een klein krokant korstje heeft. Zo niet, dan nog even laten staan in de oven of heel kort de grill erop zetten.

6. Vis uit de schaal nemen, fileren en garneren met de aardappel, tomaat, pijnboompitjes en olijven. Op smaak brengen met zout, peper en olijfolie.

**Tip:**

Heb je zeebaars over, gebruik dit dan de volgende dag voor ravioli di pesce. Beetje Parmezaanse kaas toevoegen, wat ricotta en klaar is de vulling.

Lekker vegetarisch alternatief voor vleescarpaccio. En het ziet er prachtig uit: de dieprode kleur van de biet met het frisse groen van de salsa verde. Dit gezonde voorgerecht kun je ook in de zomer maken met verse zomerbieten.



*Carpaccio di barbabietola con salsa verde*  
Carpaccio van rode biet met saus van peterselie, ansjovis en kappertjes

**Ingrediënten (4 personen):**  
500 g rode biet  
azijn (voor het koken van de bieten)  
flinke hand bladpeterselie  
1 teen knoflook, gepeld  
1 el kappertjes  
3 ansjovisjes, uit olie  
bosuitjes, in stukken  
5 el olijfolie  
mespunt grof zeezout

**Stappen:**

1. Was de bieten grondig door alle aarde eraf te borstelen en af te spoelen.
2. Kook de bieten in ca. 45 minuten gaar met een scheut azijn. Controleer na de kooktijd of ze gaar zijn. Winterbieten hebben meer tijd nodig om gaar te worden.
3. Spoel de bieten na het koken af onder de koude kraan. Zo verwijder je de schillen heel gemakkelijk. Snijd de bieten heel dun met behulp van een mandoline, vlijmscherp mes of een snijmachine.

4. Doe peterselie, olie, zout, knoflook, ansjovisjes, kappertjes en bosuitjes in een mengkom en maal alles met een staafmixer fijn.
5. Verdeel de carpaccio over een schaal en verdeel de salsa verde over de plakjes. Versier met een paar kappertjes.

**Weetje!**

Rode bieten zijn supergezond, omdat ze veel vitaminen (o.a. B11 en C) en mineralen (mangaan, ijzer, kalium, calcium) bevatten. >



Bij de agriturismo van onze Italiaanse burens hebben we ontdekt hoe lekker kool is als salade. Het geheim zit hem in de manier van snijden; de kool moet heel fijngesneden zijn. Een goede olijfolie en een beetje zout en peper doen de rest. Dit recept is een iets meer sophisticated versie daarvan. Het kan zowel als een voorgerecht of als bijgerecht bij een stevige winterse maaltijd gegeten worden. Radicchio is een wintersla, die iedere goed gesorteerde groentewinkel of -kraam in onze streken tegenwoordig verkoopt. Het is een typisch Italiaanse groente die al bekend was bij de Romeinen. Mocht je 'm toch niet te pakken krijgen, gebruik dan witlof, het zusje van de radicchio. Radicchio kun je net als kool enkele weken bewaren in de koelkast. Wel voor het snijden even de buitenste bladeren verwijderen.



### *Insalata invernale*

Wintersalade met walnoten

#### Ingrediënten (4 personen):

1 venkelknol  
1/4 rode kool  
1 krop radicchio di Treviso  
100 g walnoten  
100 g parmaham of pancetta  
60 g geschaafde Parmezaanse kaas

#### Stappen:

1. De knol, kool en sla in dunne plakjes snijden met de mandoline of een dun, vlijmscherp mes.
2. Doe de plakjes parmaham in een koekenpan en rooster ze zachtjes krokant. Hierna de walnoten licht roosteren in de pan en grof hakken.
3. Leg de salade op een grote platte schaal en drapeer de stukjes krokante ham, de geschaafde kaas en de walnoten erover.
4. Serveer de olijfolie, rodewijnazijn en zout en peper erbij, zodat iedereen de salade voor zichzelf op smaak kan brengen.

#### Weetje!

De anthocyanen (paarsrode kleurstoffen) in rode kool en radicchio hebben een ontstekingsremmende werking. Rode kool bevat rauw meer vitamines dan gekookt en bevat volop ijzer.



**MAIL win** Wij mogen drie exemplaren van *Liguria - Leven en eten tussen olijfbomen en zee* weggeven. Kans maken? Ga dan naar **Mail & Win** op [www.italiemagazine.nl](http://www.italiemagazine.nl).

Marlies de Waal, 'Liguria - leven en eten tussen olijfbomen en zee', ISBN 9789090293134, €19,95. Vanaf begin december 2015 verkrijgbaar via [www.pureliguria.com](http://www.pureliguria.com).