

Luna Trapani

Vegetalia

100 recepten uit de
Italiaanse vegan keuken

TERRA

Inhoud

Contenuto

| | |
|------------------------------------|----|
| Over Luna | 8 |
| Over <i>Spritz</i> | 10 |
| Over <i>Vegetalia</i> | 13 |
| Favoriete ingrediënten | 14 |
| Favoriete vlees- en kaasvervangers | 17 |
| <i>La base</i> | |
| Basisrecepten | 18 |
| <i>Aromi</i> | |
| Smaakmakers | 36 |
| <i>Pane e pasta fresca</i> | |
| Brood en verse pasta | 42 |
| <i>Antipasti</i> | |
| Voorgerechten | 56 |
| <i>Insalate</i> | |
| Salades | 80 |



Zuppe e minestre

Soepen

92

Riso e patate

Rijst en aardappels

112

Pasta

Pasta

126

Secondi

Hoofdgerechten

164

Contorni

Bijgerechten

184

Dolci

Desserts

208

Overzicht recepten

242

Register

248

Grazie mille

253

Over Luna

Als dochter van een Italiaanse vader en een Antwerpse moeder was ik van kleins af aan altijd al geïnteresseerd in koken. Ik groeide op in het toenmalige restaurant van mijn ouders, *Gallo Nero*. Na schooltijd kon je mij daar vaak vinden om mijn moeder te helpen met groenten snijden of in de pan met saus te roeren. Sinds die tijd is mijn passie voor koken alleen maar gegroeid.

In Italiaanse families draait alles om eten en dat was bij ons ook het geval. Ik wist daarom redelijk vroeg al dat mijn toekomst in de keuken lag. Toch heb ik na de middelbare school een ander pad gekozen, maar het duurde niet lang voordat ik dat pad achter mij liet en weer achter de potten en pannen ging staan.

Dat was ook de periode waarin ik overstapte op een plantaardig dieet (begin 2018). Ik begon de favoriete recepten uit mijn jeugd te 'veganizen'. Hieruit is mijn eerste kookboek ontstaan, *Veganista*. Na het openen van *Spritz*, mijn plantaardige Italiaanse restaurant in Antwerpen (in 2020), ben ik nieuwe recepten gaan uitproberen, ben ik me nog meer in allerlei Italiaanse kookboeken gaan verdiepen en heb ik alle regionale keukens grondig onderzocht om er inspiratie uit te halen. Zo werd dit boek een feit.



Sugo al pomodoro facile

Wist je dat tomatensaus maken makkelijker is dan je denkt? Je hebt er zelfs geen verse tomaten voor nodig. Buiten Italië is het niet altijd makkelijk om verse, zongerijpte tomaten te kopen. In *Spritz* gebruik ik al vanaf het begin dit recept, het recept voor de makkelijkste en lekkerste tomatensaus ooit, geleerd van 'la mamma'. Een gouden tip: gebruik Italiaanse gepelde tomaten uit blik.

VOOR 2-6 PORTIES

5-6 el extra vergine olijfolie
6 knoflookteentjes, fijngesneden
1 grote witte ui, grofgesneden
1 kg gepelde tomaten uit blik,
met het sap
4-5 takjes verse basilicum
1-2 el agavesiroop of
1-2 el kristalsuiker
zout en peper, naar smaak

Verhit in een diepe pan de olijfolie op hoog vuur.
Voeg de knoflook en ui toe, wanneer de olie warm is. Laat deze onder voortdurend roeren 2-3 min. bakken. Zet dan het vuur lager en laat bakken totdat de knoflook en ui zacht en goudkleurig zijn.
Voeg dan de gepelde tomaten toe en roer goed door. Doe er vervolgens de basilicumtakjes bij. Roer goed door en laat 30-40 min. op laag vuur met het deksel op de pan pruttelen totdat de tomaten uit elkaar vallen. Voeg dan de agavesiroop (of de suiker), en zout en peper naar smaak toe. Pureer met een staafmixer tot een gladde saus.
De saus blijft een week goed in de koelkast. Je kunt hem ook invriezen; dan blijft hij 3 maanden goed.







Pasta fresca senza uova

Verse pasta is heel goed te maken zonder eieren. Je hebt alleen water en bloem nodig; heel simpel en goedkoop dus! Pasta zonder eieren is eigenlijk een recept uit de keuken van arme Italianen, toen eieren voor hen te duur waren. Deze pasta kan wat bleek zijn. Als je toch die gouden gloed wilt van eierpasta, voeg dan een mespuntje kurkumapoeder toe aan de bloem.

VOOR 2-4 PERSONEN

400 g semola rimacinata di grano duro (te koop in de betere supermarkten of Italiaanse speciaalzaken) of bloem, tipo 00
250 ml lauw water

Vorm op een schoon oppervlak van de bloem een heuveltje en maak met je vingers een kuiltje in het midden. Giet geleidelijk het water toe in het kuiltje en roer met je vingers het water door de bloem. Blijf water toevoegen totdat alle bloem op is en je een deeg hebt gevormd. Het deeg zou zacht, maar niet plakkerig moeten zijn. Voeg zo nodig meer bloem of water toe.

Kneed het deeg gedurende 5 min. Maak van het deeg een bol en wikkel deze in plasticfolie. Laat het deeg ca. 30 min. rusten.

Nu is het deeg klaar om allerlei vormen, maten en soorten verse pasta te maken!

Pizzoccheri

Traditioneel wordt deze pasta gemaakt van 80% boekweitmeel en 20% tarwemeel. Maar deze pasta kun je ook perfect maken met alleen boekweit. Het enige nadeel is dat het deeg wat lastig uitrolt. Daarom raad ik je aan om het deeg niet met een pastamachine uit te rollen, maar met de hand en een deegrol. Lekker met pesto (zie p. 24/25) of tomatensaus (zie p. 20/21) of vervang bij een van de pastarecepten de gewone pasta door een glutenvrije versie.

VOOR 2-4 PERSONEN

400 g boekweitmeel
250 ml lauw water
2 el olijfolie

Vorm op een schoon oppervlak van de boekweit een heuveltje en maak met je vingers een kuiltje in het midden. Giet geleidelijk het water en de olijfolie in het kuiltje en roer deze ingrediënten met je vingers door het meel. Blijf water toevoegen totdat alle meel op is en je een deeg hebt gevormd. Maak je geen zorgen als het deeg niet mooi bij elkaar blijft. Het deeg zal afbrokkelen en makkelijk scheuren. Bewerk het voorzichtig en haal het niet door een pastamachine. Rol het deeg met een deegroller uit tot een dunne plaat van ca. 30 x 30 cm en 5 mm dik. Verdeel het deeg horizontaal in vier repen. Verdeel het deeg dan verticaal in dunne reepjes van maximaal 1 cm breed. Zo krijg je kleine rechthoekige reepjes, de typische vorm van deze pasta. Breng gezouten water aan de kook en kook de pasta 2-5 min. Gebruik zoals gewone pasta.



Voorgerechten

Antipasti

Antipasto misto

Italiaanse borrelplank

Calamari fritti

Calamari van koningsoesterzwam

Arancini alla Norma

Risottoballetjes met tomaat, aubergine en ricotta

Hummus al basilico

Hummus met basilicum

Hummus al cavolfiore e tartufo

Hummus met bloemkool en truffel

Sformato di cavolfiore

Bloemkooltaartje

Farinata di ceci della contadina

Boerenomelet van kikkererwten

Carciofi lessi

Gekookte artisjokken met sjalotvinaigrette



Bruschette in tre modi

Bruschette op drie manieren:

Ciliegini e ricotta / Kerstomaatjes en ricotta

Fagioli bianchi ed asparagi / Witte bonen met asperges

Aglione e tartufo / Knoflook met truffelaroma

Antipasto misto

In heel Italië hebben restaurants deze borrelplank op de menukaart. Een zalige manier om de maaltijd mee te starten. In *Spritz* staat een heel uitgebreide versie met vegan kaas, dips, gegrilde groenten en bruschette op de kaart. Hieronder vind je het recept om zelf onze geliefde antipasto misto te maken.

VOOR 2-4 PERSONEN

*2-3 vegan kaasjes naar keuze,
bijvoorbeeld ricotta van
amandelmelk (zie p. 22-23),
gondino-parmezaan, gorgonzola*
*2-3 verschillende gegrilde
groenten (zie p. 194/195)*
1-2 dips (zie p. 65 en 66)
bruschette (zie p. 78/79)
grissini (zie p. 46/47)
taralli (zie p. 48/49)
crackers of geroosterd brood
*olijven, gedroogde tomaten,
verse kruiden enzovoort, om
te garneren*

Presenteer alles op een mooie, grote, ronde plank of bord naar keuze.





Insalata di rinforzo

VOOR 6-8 PERSONEN ALS BIJGERECHT

700 g bloemkool, in roosjes
80 g groene olijven, ontpit en
in de lengte gehalveerd
80 g zwarte olijven, ontpit en
in de lengte gehalveerd
1 el kappertjes, ingelegd in zout,
30 min. in koud water geweekt
3 el olijfolie
3 el wittewijnazijn

Ingelegde groenten

750 ml wittewijnazijn
750 ml water
3 el zout
3 el suiker
3 laurierblaadjes
1 knoflookteentje, in schijfjes
1 el zwarte peperkorrels
3 middelgrote wortels, in schijfjes
van 1 cm
2 rode/gele paprika's, in reepjes
van 1 cm
2 stengels bleekselderij, in stukjes
van 1 cm
1 kleine rode ui, in halve ringen
van 5 mm

Doe voor de ingelegde groenten de azijn en het water in een grote pan en zet deze op hoog vuur. Breng aan de kook en voeg het zout en de suiker toe. Proef van de vloeistof, als zowel de suiker als het zout zijn opgelost. De smaak zou in balans moeten zijn. Pas de smaak zo nodig aan. Voeg de laurierblaadjes, knoflook, peperkorrels, wortels en paprika toe. Breng het geheel weer zachtjes aan de kook en laat alles 2 min. koken. Doe dan de bleekselderij erbij en kook nog 1 minuut. Voeg tot slot de rode ui toe en kook alles nog 2 minuten. Giet af en laat afkoelen. Als je de ingelegde groenten een uur van tevoren maakt, kun je ze voor extra smaak laten afkoelen in het pekelfoel. Breng in een pan wat gezouten water op hoog vuur aan de kook. Voeg de bloemkool toe en kook deze in ca. 8 min. beetgaar. Giet af en laat uitlekken.

Doe de gekookte bloemkool, olijven en ingelegde groenten in een kom, samen met de kappertjes, olijfolie, azijn en eventueel wat zout en peper naar smaak. Schep het geheel goed om en serveer meteen.



Zuppa al pomodoro e pesto

VOOR 4 PERSONEN

*4 el olijfolie
4 grote knoflooktenen, gesnipperd
1 grote witte ui, in blokjes
1 takje verse basilicum + wat
extra, om te garneren
1 kleine rode paprika, in blokjes
4-5 grote en rijpe tomaten,
in blokjes
500 g gepelde tomaten, uit blik
scheutje heet water, eventueel
zout en peper, naar smaak
½ portie pesto (zie p. 24/25)*

Verhit in een grote pan de olijfolie. Voeg de knoflook, ui, basilicum en paprika toe. Fruit deze groenten glazig en geurig. Doe dan de verse tomaten erbij en laat deze 2-3 min. meebakken. Giet het blik gepelde tomaten erbij. Zet het vuur hoog en breng aan de kook. Roer regelmatig zodat de tomaten niet aanbranden. Zet het deksel op de pan en draai het vuur lager. Laat de soep 30 min. pruttelen. Pureer de soep met een staafmixer. Als de soep te dik, kun je het scheutje heet water toevoegen. Breng zo nodig op smaak met zout en peper. Serveer met de pesto, wat blaadjes basilicum en vers gebakken brood.



Timballo di riso

VOOR 6 PERSONEN

1 el olijfolie + wat extra, om in te bakken

50 g plantaardige boter

1 grote sjalot, gesnipperd

1 knoflookteentje, gesnipperd

300 g carnaroli rijst

100 ml vegan witte wijn

550 g tomatensaus (zie p. 20/21)

1 liter groentebouillon

handje basilicumblaadjes, gescheurd

400 g gekookte en uitgeknepen spinazie (van ca. 1 kg verse spinazie)

3 el olijfolie

1 knoflookteentje, gesnipperd

zout en peper, naar smaak

1 el plantaardige boter

1 portie ricotta van amandelmelk (zie p. 22/23)

100 g gondino-parmezaan, geraspt

Verwarm in een grote, diepe pan de olie en de helft van de boter. Bak de sjalot en knoflook op matig-laag vuur in ca. 5 min. glazig. Voeg de rijst toe en laat al roerend 3-5 min. meebakken totdat alle korrels met olie en boter bedekt zijn. Blus af met de wijn en laat die 2-3 min. verdampen.

Giet de tomatensaus bij de rijst en roer snel door. Blijf regelmatig door de rijst roeren.

Voeg pas een schep bouillon toe, als de rijst al het vocht heeft opgenomen en je de bodem van de pan kunt zien als je een lepel door de risotto trekt. Herhaal deze handeling totdat de risotto gaar is. Dit zou ca. 20-30 min. moeten duren.

Roer op het einde de basilicum door de risotto. Zet apart.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bak de spinazie in de olijfolie, samen met de knoflook. Breng op smaak met zout en peper. Zet apart.

Vet een cakevorm van 25 x 15 cm in met plantaardige boter. Verdeel de helft van de risotto over de vorm. De laag risotto moet 5 cm hoog zijn.

Schep de spinazie erop, en vervolgens de ricotta van amandelmelk en de parmezaan. Verdeel de rest van de risotto erover.

Zet de cakevorm 20 min. in de oven. Laat 10 min. afkoelen voordat je de timbaal uit de vorm haalt.



GNOCCHI MET PESTO

Gnocchi al pesto

VOOR 3-4 PERSONEN

1 portie gnocchi (zie p. 122)
½ portie pesto (zie p. 24/25)
2 el pijnboompitten, geroosterd
handje basilicumblaadjes,
gescheurd

Breng een pan met gezouten water op hoog vuur aan de kook. Voeg de gnocchi toe, wanneer het water kookt. Laat koken totdat ze boven komen drijven. Verwarm intussen op laag vuur een pan met de pesto. Doe de gnocchi in de pan met pesto, als deze gaar zijn. Roer goed om en zorg dat elke 'gnoccho' (enkelvoud van 'gnocchi') bedekt is met pesto. Garneer met de pijnboompitten en de basilicumblaadjes.