

Recepten uit  
**Rome**



**Katie en Giancarlo Caldesi**

Recepten uit

# Rome

ETEN IN  
*Italië*  
ETEN IN

**Over Venice: Recipes Lost and Found  
door Katie en Giancarlo Caldesi**

**'Deels liefdesbrief aan de Italiaanse stad, deels receptenboek,  
Venice: Recipes Lost and Found bevat verleidelijke  
recepten van het culinaire echtpaar.'**

**RACHEL KHOO, DAILY MAIL**



**'De anekdotes en ingrediënten brengen Venetië  
met enthousiasme op je keukentafel.'**

**THE GUARDIAN**



**De recepten van de Caldesi's geven een zalig beeld  
van het Venetiaanse culinaire leven.'**

**TELEGRAPH MAGAZINE**



**'Katie en Giancarlo Caldesi hebben de toeristen ontweken en  
een aantal van de meest verrukkelijke en authentieke recepten  
uit het romantische en verleidelijke Venetië verzameld ... Venice  
is een prachtig kookboek.'**

**CHEF MAGAZINE**



**'Katie en Giancarlo Caldesi hebben hun best gedaan om de  
meest authentieke – en verrukkelijke – Venetiaanse recepten  
te verzamelen... proef ze allemaal en geniet van de prachtige  
fotografie.'**

**ITALIA MAGAZINE**



06	<b>Inleiding</b>
17	<b>Antipasti &amp; groenten</b>
59	<b>Picknick in Villa Borghese</b>
81	<b>Streetfood</b>
101	<b>Soepen</b>
119	<b>Pasta &amp; gnocchi</b>
143	<b>Vis &amp; seafood</b>
163	<b>Gevogelte, vlees &amp; het vijfde kwartier</b>
203	<b>Dolci</b>
231	<b>Roomijs &amp; sorbets</b>
243	<b>Cocktails</b>
251	<b>Laat de Romeinen spreken</b>
262	<b><i>Grazie</i>, bedankt</b>
264	<b>Register</b>
269	<b>Bibliografie</b>
270	<b>Over de schrijvers</b>

## Enkele punten voordat we gaan koken

### Uitgebakken varkensvet (reuzel)

Vroeger was het handiger om in varkensvet te bakken dan in dure olijfolie. Het heeft een hoger rookpunt dan olijfolie en geeft een subtiele smaak die doet denken aan de gefrituurde broodjes uit Katies jeugd. Giancarlo herinnert zich nog hoe ze dat in zijn jeugd deden, wanneer ze door de jaarvoorraad olijfolie heen waren en varkensvet het enige alternatief was. Wij bakken ons eigen vet uit door vette stukken varkensvlees, zoals kinnebak, heel langzaam op laag vuur te laten smelten. Als zich na een tijdje een laagje vloeibaar vet onder in de pan gevormd heeft, moet je dat in een kommetje afgieten en de pan terug op het vuur zetten. Herhaal dit tot er geen vet meer uit de stukjes vlees komt, laat het vet afkoelen en bewaar het afgedekt in de koelkast. Het blijft weken, of zelfs maanden goed, en je kunt eenvoudig uit de kom scheppen wat je nodig hebt.

### Kruidenpasta als basis voor vleesgerechten

Varkensvet wordt ook veel gebruikt als basis voor pasta's; fijngehakt met rozemarijn, knoflook en specerijen bijvoorbeeld. Op die manier hoeft je het niet eerst uit te bakken. Het rugvet van het varken wordt *lardo* genoemd en is ideaal voor deze bereiding, maar omdat het erg duur is kun je beter naar de slager gaan voor wat afgesneden spekvet dat makkelijk uit elkaar valt, of anders een plak ongerookte, doorregen spek gebruiken. Hak het vlees en de kruiden en specerijen naar keuze met een groot koksmes op een plank tot een fijne pasta.

### Twée kwaliteiten extra vierge olijfolie

Wij gebruiken altijd extra vierge olijfolie om mee te koken of om rauwe of gare ingrediënten mee aan te maken. Om te bakken nemen we een wat minder speciale olie en echt bijzondere olies van een enkele boer gebruiken we als dressing voor salades, of om steaks en soep mee af te maken.

### Oventemperaturen

Genoemde oventemperaturen zijn in graden Celsius en voor heteluchtovens. Voor een oven zonder ventilator moet je de temperatuur aanpassen. Gasstanden zijn voor standaard gasovens zonder ventilator.



# *Antipasti & groenten*

Het lijkt ongelooflijk, maar als we naar het Rome van 2000 jaar geleden konden reizen zouden we gewoon op een kruk aan de bar kunnen zitten met een glaasje wijn en een paar lekkere snackjes, exact zoals we nu ook doen. De smaken van sommige antieke gerechten die we opgediept hebben zijn nog net zo geliefd als in de tijd van de oude Romeinen.

Groenten hebben altijd een belangrijke rol gespeeld in het Romeinse dieet omdat ze, evenals granen en peulvruch-

ten, goedkoop en makkelijk verkrijgbaar waren. In het oude Rome maakte men er puree, sauzen en dips van, om met brood of crackers te eten. Omdat olijfolie erg duur was werden salades vaak aangemaakt met azijn en kruiden. Ook vegetarisme kwam al voor, zij het uit vrije keuze of vanwege de portemonnee; de Romeinse chef en restaurateur Arcangelo Dandini, vertelde ons dat de legionairs tijdens veldtochten op een dieet van pecorino, farro (graan), amandelen, fruit en dadels leefden, omdat je

ze makkelijk kon eten tijdens het marcheren, en dat ze pas vlees aten wanneer ze hun kamp opgeslagen hadden. We lazen dat ze daarbij vaak hun helm gebruikten om eten in te koken, en dan met name *puls*; een pap gemaakt van gerst en farro, maar eerlijk gezegd betwijfelen we of dat echt gangbaar was – stel je voor dat je aangekoekte pap uit je helm moet krabben voordat je hem weer op zet!

## Antipasti & groenten

Toen de Romeinen zich in het Verenigd Koninkrijk vestigden, brachten ze hun voorkeur voor groenten mee en introduceerden ingrediënten zoals knoflook, rozemarijn, uien, sjalotten, bleekselderij, doperwtten, asperges, tijm, laurier, basilicum, walnoten en kastanjes. Ze stimuleerden ook de kweek van handappels en moerbeien, en introduceerden daarnaast andere fruitsoorten, zoals druiven en kersen.

Tegenwoordig zijn antipasti en groentegerechten vrijwel versmolten, vandaar dat we onze selectie historische en hedendaagse gerechten in één hoofdstuk samengevoegd hebben. De meeste groenten worden simpelweg gestoomd, gebakken of geroosterd, als onderdeel van antipasti, of na het hoofdgerecht geserveerd. Elke keer dat we Rome bezoeken lijken de gerechten anders, van artisjokken en monniksbaard – ook bekend als *agritti* – in het vroege voorjaar, tot tuinbonen (*fave* in het Romeins), puntige groene bloemkool, genaamd *romanesco*, en lokaal gekweekte aardbeien in de zomer. Bittere groenten, zoals *cicoria* (uit de cichoreifamilie), zijn erg geliefd wanneer ze in het seizoen zijn, net als eekhoontjesbrood.









FRITTATA ROMANA

# ***Frittata gevuld met ricotta en parmezaan***

VOOR 2 FRITTATE (Voor 4 als antipasti)

Wij eten deze frittata vaak als indrukwekkend ontbijt of vlugge lunch, met een paar plakjes gekruide tomaat en een plukje peterselie of basilicum. Zachte kruiden of een kliekje Gegrilde-courgettesalade (zie blz. 40), Tomaten uit de oven (zie blz. 45), of gekookte doperwten of spinazie zijn perfect door de ricotta, als luchtige schuimvulling in de omelet.

## BEREIDINGSWIJZE

Verhit de oven tot 180 °C (gasstand 6) en begin met het maken van de basis van de frittata. Smelt de helft van de boter in een speciale omeletpan of koekenpan van 15-20 cm met antiaanbaklaag op matig vuur tot hij schuimt. Kluts twee van de eieren in een kom met 1 eetlepel van de parmezaan en een snuf peper en zout. Giet het ei in de pan en bak de omelet tot hij net gestold is; er moet nog maar een heel klein beetje vloeibaar ei zichtbaar zijn.

Roer terwijl de frittata in de pan ligt alle ingrediënten voor de vulling in een kom. Spreid de helft van de vulling in het midden van de frittata uit en klap hem met een spatel dubbel om er een halvemaaan van te maken en de vulling in te pakken. Leg de omelet nu op een hittebestendig bord en zet hem ongeveer 5 minuten in de oven, of tot het ei volledig gestold is. Maak de volgende frittata intussen op dezelfde wijze met de rest van de ingrediënten. Schuif de omeletten voorzichtig van de borden (pas op, de borden zijn heet!) en snijd ze aan. Voor een meer substantiële maaltijd kun je er verse of Tomaten uit de oven (zie blz. 45) en Warme farrosalade (zie blz. 33) of knapperig brood bij geven.

## VOOR DE FRITTATA

25 g gezouten boter

4 eieren

2 volle el fijngeraspte parmezaan

zout en zwarte peper uit de molen

## VOOR DE VULLING

100 g ricotta

2 volle el fijngeraspte parmezaan

3 volle el gekookte gesneden groenten, of 1 el fijngehakte zachte kruiden

zout en zwarte peper uit de molen



## Vis & seafood

Wendy vertelde ook dat ansjovis het geheim van de Romeinse keuken was. De kleine visjes worden al duizenden jaren gebruikt, waarschijnlijk vanwege de umami die allerlei andere smaken een oppepper geeft; het zijn ultieme natuurlijke smaakversterkers en hebben daarom de tand des tijds doorstaan. Ze worden bijvoorbeeld gebruikt om broccoli, soepen en sauzen klaar te maken, maar met name ook voor lamsgebraad. De oude Romeinen verwerkten ze daarnaast ook tot garum; een krachtige vissaus die aan uiteenlopende gerechten toegevoegd werd.

Onze vriendin Isabella drukte ons op het hart om de visrestaurants langs het strand van Fiumicino vooral niet over te slaan, en het bleken inderdaad meer dan ordinare toeristententen. Behalve dat het uitzicht schitterend is hebben we er ook meerdere keren voortreffelijk gegeten.

We hebben de beste en meest haalbare recepten die we tijdens onze reizen naar Rome tegenkwamen geselecteerd, en je zal zien dat ze heel eenvoudig zijn, met slechts een paar ingrediënten, waardoor de smaak van de vis optimaal tot zijn recht komt.

SALTIMBOCCA DI SPIGOLA

GASTCHEF  
**Stefania  
Menichetti**  
GASTCHEF

# Zeebaars met parmaham en salieblaadjes

VOOR 4

Dit is een van de 'avondmalen met drie ingrediënten' van onze vriendin Stefania. Ze zet altijd alles van tevoren klaar, inclusief een bijgerecht van aardappeltjes of Sperziebonen met citroen (zie blz. 39), omdat het razendsnel klaar is.

### BEREIDINGSWIJZE

Bestrooi de visfilets aan beide kanten met peper en zout. Snijd de plakjes prosciutto dwars doormidden zodat je acht kleine plakjes hebt. Leg de filets op het vel, leg er een plakje prosciutto en een salieblaadje op en zet ze vast met een cocktailprikker. Doe wat bloem in een kom, haal de visbundeltjes erdoor, schud ze voorzichtig uit en leg ze op een bord.

Verhit de olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag. Leg de visbundeltjes op de kant met de prosciutto in de pan, bak ze 2 minuten en keer ze om wanneer ze net bruin zijn. Bak de filets nog 2-3 minuten op het vel, of tot ze gaar zijn. Giet de wijn erbij en laat hem verdampen. Roer de boter erdoor om de saus te binden. Haal de pan van het vuur en serveer de vis meteen, besprenkeld met de saus.

8 kleine zeebaarsfilets met vel (ongeveer 180 g elk)

zout en zwarte peper uit de molen

4 plakjes prosciutto

8 grote salieblaadjes

'00' of patentbloem, om te stuiven

2 el olijfolie

50 ml witte wijn

30 g gezouten boter



STRACCETTI E RUCOLA

# Beefreepjes of 'vodjes' met rucola

VOOR 4

Italiaanse slagers zijn eraan gewend dat klanten vragen om rundvlees *straccetti* (letterlijk vertaald, vodjes); dat wil zeggen, flinterdunne stukjes rauw vlees. Ze snijden ze meestal op een snijmachine, maar de meeste slagers buiten Italië snijden geen rauw vlees op de machine. Vraag daarom gewoon om zo dun mogelijk gesneden lendebeefstuk. Als de plakjes meer dan een halve centimeter dik zijn moet je ze tussen twee vellen bakpapier leggen en met de bodem van een kleine steelpan of een vleeshamer platslaan, zodat het vlees mals wordt en snel gaar is.

## BEREIDINGSWIJZE

Verhit 4 eetlepels van de olie in een grote koekenpan, bak de paddenstoelen, knoflook en rozemarijn op hoog vuur en strooi er een snuf peper en zout op.

Schep de paddenstoelen wanneer ze lichtbruin zijn in een schaal en houd ze warm in de oven. Gooi de knoflook en rozemarijn weg en veeg de pan schoon met keukenpapier.

Kruid de reepjes vlees met peper en zout en verhit de rest van de olie in de koekenpan op hoog vuur. Bak de stukjes vlees wanneer de olie goed

heet is 1-2 minuten, terwijl je ze halverwege omschept - om ze in een enkele laag te bakken zal dat misschien in twee porties moeten. Schep de stukjes wanneer ze klaar zijn op een warme serveerschaal.

Strooi de paddenstoelen en rucola over het vlees, besprenkel het geheel met de balsamicoazijn en een scheutje van je beste olijfolie, en ga meteen aan tafel.

6 el extra vierge olijfolie

250 g eekhoortjesbrood of kastanjechampignons, in dunne plakjes

1 teen knoflook, gepeld en licht gekneusd

1 takje rozemarijn

½ tl zout, plus extra naar wens

½ tl zwarte peper uit de molen, plus extra naar wens

500 g dikke lendebeefstuk, in 5 mm dunne plakjes

een flinke handvol rucolablaadjes

2 tl gerijpte balsamicoazijn

topkwaliteit extra vierge olijfolie, voor erbij



# *Laat de Romeinen spreken*

Tijdens onze trips naar Rome om recepten voor dit boek te zoeken, spraken we een heleboel fantastische chefs die zo vriendelijk waren om een aantal van hun favoriete gerechten met ons te delen. We spraken met ze over wat de Romeinse keuken volgens hen zo speciaal maakt, en we willen hun gedachten met jullie delen zodat jij ze ook een

beetje leert kennen. In het oude Rome werden ter ere van gladiatoren een dag voor de gevechten enorme banketten gegeven, waarbij ze een speciaal gerecht, of *cena libera*, mochten kiezen, dat potentieel hun laatste maaltijd was; wij vroegen onze hedendaagse keukengladiatoren wat zij als laatste maaltijd zouden kiezen.



## Claudia Paiella

EIGENAAR, ENOTECA CORSI

Enoteca Corsi opende rond 1940 zijn deuren als wijnwinkel, gespecialiseerd in Toscaanse chianti – boven de ingang staat nog altijd *Chianti corsi*. Claudia's oom opende de wijnwinkel, maar in de jaren zestig nam haar vader de zaak over en begon met het serveren van lokaal Romeins 'fast' food, zoals *burro e alici panini* (sandwiches met boter en ansjovis), eieren en heerlijke soepen; het menu wisselde dagelijks. Het restaurant werd steeds populairder en is inmiddels de voornaamste publiekstrekker van de oude wijnwinkel geworden.

Claudia's laatste maaltijd zou bestaan uit: gefrituurde bloemkool in pastella met een scheutje olie en ansjovisvinaigrette; traditioneel bereide kikkererwtensoop; gestoofde kabeljauw met rozijnen, uien en verse tomaat (*baccalà alla romana*), waarbij de vis eerst zachtjes in de pan gebakken, en vervolgens in de oven afgemaakt wordt; als bijgerecht *puntarelle romane*; en ten slotte als dessert een plak uitstekende ricottataart met kersen (*crostata ricotta e visciole*). Haar favoriete Romeinse ingrediënt is artisjok uit de regio. Ze vertelde dat ze vooral erg lekker zijn in maart, wanneer de allerbeste artisjokken



gebruikt worden voor *carciofi alla romana*. Het gerecht dat Claudia thuis het vaakst klaarmaakt is soep. 'Ik ben dol op soepen met spelt, gerst, bonen, doperwten en aardappels. 's Winters kunnen ze heerlijk warm zijn, maar zomers ook lekker fris.' Toen we Claudia vroegen om de Romeinse keuken kort te omschrijven zei ze: 'Eenvoudig maar ook mysterieus, zoals de stad. De Ro-

meinse keuken is heerlijk aards en traditioneel: de gerechten stellen nooit teleur, zowel voor de lokale bevolking als voor bezoekers van buitenaf.'

***Recepten uit Rome* is een ware culinaire ontdekkingsstocht door de Italiaanse hoofdstad, een van de mooiste en lekkerste steden ter wereld, beroemd om haar iconische bezienswaardigheden en lokale trattoria's.**

Giancarlo en Katie Caldesi verzamelden voor jou de mooiste recepten uit Rome: die van generatie op generatie zijn doorgegeven én die nieuwe, spannende gerechten waar de inwoners van de stad vandaag de dag van genieten.

Ook laten ze je graag hun interpretatie van de grote klassiekers proeven, zoals Katies pittige cacio e pepe of familiefavoriet *saltimbocca alla Romana*, maar dit keer met zeebaars gewikkeld in parmaham en salie. Daarnaast delen ze samen met de beste chefs van het moment juist recepten van nu, zoals de Vurige Chili Sorbet, die de gloed en kleur van deze bruisende stad echt op je bord vangt.

*Recepten uit Rome* is kortom een heel jaar vakantie vieren in eigen keuken en wegdromen met deze geweldige, verrassende blik op een van de lekkerste eetsteden van de wereld. Buon appetito!



9 789043 933315

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 440, 512  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen