

foodies

foodies

het fijne van eten

Cadeau!

De lekkerste
recepten uit
Italië



4x Gnocchi

Pasta uit de oven

Pizza Party



Italië



De zomervakantie komt langzaam dichterbij en dus kun je alvast wegdromen naar favoriete tijd in Italië. 's Ochtends een espresso drinken op het terras en dan met een cantuccini in je handen slenteren over de kronkelige straatjes met hobbelige kasseien, mijmerend over wat je die dag gaat doen. Eén ding staat vast en dat is dat je geen Italiaanse maaltijd overslaat. Van antipasti tot primo piatti en ook de dolci mogen niet vergeten worden. In dit

kookboekje vind je alle ingrediënten om te genieten van het beste uit de Italiaanse keuken. Zet pasta op een voetstuk met onze gevarieerde ovenschotels (p. 4), ga aan de slag met gnocchi (p. 14) en vergeet ook zeker niet om je eigen pizza te bakken. Met al die keukenarbeid is het zomer voor je het weet en zien we elkaar in La Bella Italia!

Gronne

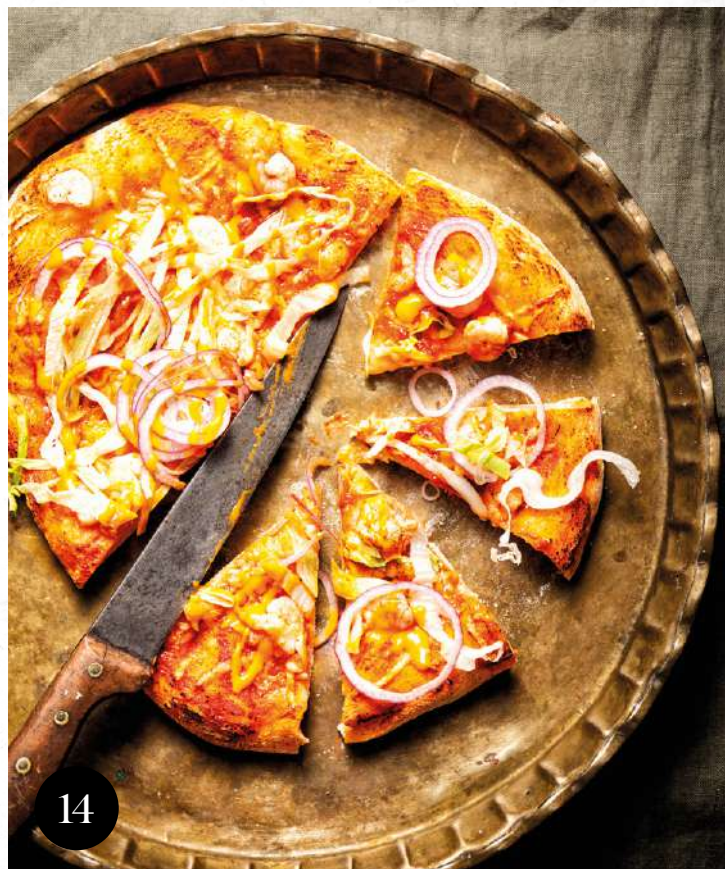
Speciaal voor jou!

een leuke aanbieding voor jou! Kijk op:
foodiesmagazine.nl/miniboekje



foodies

Maak kennis met deze lekkere gerechten van Foodies magazine. Voor welke ga jij?



koken en eten

4 Pasta uit de oven

Met deze ovenschotels maak je veel indruk, terwijl ze lekker makkelijk te maken zijn

12 4x gnocchi

Geen 'knotsje' natuurlijk, maar 'njokkie'. Maak ze lekker zelf en kies uit een van onze heerlijke variaties

14 Pizza zoals het niet hoort

Niets dan liefde voor de klassieke Italiaanse pizza, maar *sometimes you just get a little crazy*.

22 La dolce vita

De lekkerste Italiaanse desserts. Van makkelijk tot uitdagend, maar allemaal even onweerstaanbaar



Lasagne met
zalm en garnalen

Pasta uit de oven

Met deze ovenschotels maak
je veel indruk, terwijl ze lekker
makkelijk te maken zijn.

Pastaschelpen met
krab en doperwten

Willem: “Grote macaroni vind je in het pastaschap onder de naam maccheroni.”

Mac 'n' cheese met
chorizo en bacon



Lasagne met zalm en garnalen

★

Bereidingstijd: ca. 1 uur en 20 min.

Ingrediënten voor 6 personen

1 el olijfolie
 30 g boter
 1 ui *fijnggehakt*
 2 teentjes knoflook *geperst*
 80 g bloem
 150 ml witte wijn
 300 ml groentebouillon
 150 ml slagroom
 zout en peper
 4 zalmfilets *evt. licht gerookt*
 180 g grote garnalen *rauw, gepeld*
 1 broccoli *in roosjes*
 ½ bosje + extra dille *fijnggehakt*
 4-6 verse lasagnevellen met ei
 160 ml crème fraîche
 120 g mozzarella *geraspt*

1 Verwarm de oven voor (elektrisch: 180°C / hetelucht: 160°C). Verhit de olie met de boter in een pan op middelhoog vuur. Fruit er de ui en de knoflook ca. 5 minuten in. Voeg de bloem toe en bak hem ca. 1 minuut tot de roux bubbelt en nootachtig smaakt. Zet het vuur hoog en voeg de witte wijn toe. Klop het 2-3 minuten door met een garde. Voeg de bouillon toe, blijf kloppen tot het mengsel glad is en roer de slagroom erdoorheen. Gaar de saus 5-10 minuten verder op laag vuur zodat de smaak van rauwe bloem eruit gaat. Zet het vuur uit en breng op smaak met zout en peper.

2 Verwijder de huid van de zalmfilets (indien nodig) en snijd ze in blokjes van 3 cm. Roer de zalm, de garnalen, de broccoli en de dille door de saus. Verdeel de helft van de saus over een ovenschaal (2 l inhoud). Leg er 2-3 lasagnevellen op, verdeel de overige saus eroverheen en leg er nog 2-3 lasagnevellen op. Verdeel de crème fraîche eroverheen en bestrooi met de mozzarella. Bak de lasagne 40-45 minuten in de oven tot hij goudbruin is en bubbelt. Bestrooi met extra dille en serveer.

Per portie: ca. 947 kcal
 58 g eiwit | 55 g vet | 45 g koolhydraten

Pastaschelpen met krab en doperwten

★

Bereidingstijd: ca. 1 uur en 10 min.

Ingrediënten voor 6 personen

300 g grote pastaschelpen (conchiglioni)
 300 g wit krabvlees
 100 g bruin krabvlees
 1 citroen *uitgeperst en schil geraspt*
 1 sjalot *fijnggehakt*
 1 el rodewijnazijn
 1 tl suiker
 3 el crème fraîche
 30 g grana padano *fijn geraspt*

Voor de doperwtensaus

1 el olijfolie
 boter
 1 ui *fijnggehakt*
 2 teentjes knoflook
 350 ml kippenbouillon
 500 g diepvriesdoperwten
 3 el crème fraîche
 1 handje munt *blaadjes geplukt*
 1 handje basilicum *blaadjes geplukt*

1 Verwarm de oven voor (elektrisch: 200°C / hetelucht: 180°C). Breng een pan water aan de kook met wat zout en kook de pastaschelpen volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente (ca. 10 minuten). Giet af, spoel ze met koud water en laat uitlekken.

2 Verhit **voor de doperwtensaus** de olie en een klont boter in een grote pan op middelhoog vuur. Fruit er de ui ca. 5 minuten glazig in. Voeg de knoflook toe, zet het vuur laag en fruit ca. 5 minuten verder. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de bouillon en 450 g van de doperwten toe. Breng aan de kook, kook ca. 1 minuut en zet het vuur uit. Doe het mengsel in een blender met de crème fraîche, de munt en het basilicum en pureer tot een gladde saus.

3 Schenk de saus in een lage ovenschaal. Meng het witte en bruine krabvlees in een kom met de schil en het sap van de citroen, de sjalot, de rodewijnazijn, de suiker en de crème fraîche goed door elkaar. Vul de pastaschelpen met een lepel met het krabmengsel en leg ze in de doperwtensaus. Bestrooi met de overige doperwten en de grana padano en bak ca. 35 minuten in de oven tot de kaas goudbruin is en de saus goed heet is.

Per portie: ca. 510 kcal
 29 g eiwit | 23 g vet | 44 g koolhydraten

Mac 'n' cheese met chorizo en bacon

★

Bereidingstijd: ca. 1 uur

Ingrediënten voor 6 personen

400 g macaroni
 60 g boter
 1 ui *fijnggehakt*
 2 teentjes knoflook *geperst*
 200 g baconblokjes
 225 g chorizo *in dunne plakjes*
 100 g bloem
 1,1 l volle melk
 zout en peper
 200 g oude cheddar *geraspt*
 100 g mozzarella *geraspt*

1 Breng een pan water met wat zout aan de kook en kook de macaroni ca. 5 minuten al dente. Giet af en zet apart.

2 Smelt ondertussen de boter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit er de ui in ca. 5 minuten glazig in. Voeg de knoflook, de baconblokjes en de chorizo en bak ze in ca. 10 minuten onder regelmatig roeren goudbruin.

3 Roer de bloem erdoorheen en bak ca. 2 minuten tot een roux. Voeg beetje bij beetje de melk toe en roer met een houten lepel tot hij goed opgenomen is. Breng op smaak met zout en peper en gaar ca. 10 minuten op laag vuur tot de saus de rug van de lepel bedekt.

4 Verwarm de oven voor (elektrisch: 200°C / hetelucht: 180°C). Roer de cheddar door de saus tot hij gesmolten is. Zet het vuur uit en roer de macaroni erdoorheen. Giet het geheel in een ovenschaal. Bestrooi met de mozzarella en bak ca. 30 minuten in de oven goudbruin.

Per portie: ca. 893 kcal
 42 g eiwit | 50 g vet | 67 g koolhydraten



Pastarolletjes met spinazie, mascarpone en pulled pork

★

Bereidingstijd: ca. 1 uur en 15 min.

Ingrediënten voor 4-6 personen

6 verse lasagnevellen met ei
50 g grana padano

Voor de tomatensaus

1 el olijfolie
1 ui fijngehakt
2 teentjes knoflook geperst
200 ml rode wijn
800 g cherrytomaten blik
1 el tomatenpuree
2 el worcestersaus
2 tl suiker
1 bosje basilicum blaadjes geplukt

Voor de vulling

300 g spinazie
500 g mascarpone
2 teentjes knoflook geperst
1 citroen geraspte schil en sap
200 g pulled pork

1 Verhit **voor de tomatensaus** de olie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak er de ui in ca. 5 minuten glazig in en roer de knoflook erdoorheen. Zet het vuur hoog, voeg de wijn toe en kook hem ca. 2 minuten in.

2 Verlaag het vuur weer naar middelhoog en voeg de tomaten uit blik, de tomatenpuree, de worcestersaus, de suiker en $\frac{3}{4}$ van het basilicum toe. Kook ca. 20 minuten onder af en toe roeren.

3 Doe ondertussen de spinazie in een vergiet en schenk er een kan kokend water overheen. Laat ca. 5 minuten afkoelen en uitlekken. Doe de spinazie in een schone theedoek en knijp er zoveel mogelijk vocht uit. Hak de spinazie fijn. Meng de mascarpone in een kom met de knoflook, de schil en het sap van de citroen en royaal zout en peper.

4 Proef de saus en breng indien nodig op smaak met zout en peper. Verwarm de oven voor (elektrisch: 180°C / hetelucht: 160°C). Verdeel de tomatensaus over een ronde ovenschaal. Leg de lasagnevellen op een snijplank. Verdeel over elk vel $\frac{1}{6}$ (ca. 2 el) van de mascarpone, $\frac{1}{6}$ van de spinazie en $\frac{1}{6}$ van de pulled pork. Rol ze vanaf de korte zijde op en snijd ze elk in 4 rolletjes. Zet de rolletjes rechtop en dicht tegen elkaar aan in de saus.

5 Steek de overige basilicumblaadjes ertussen en rasp de grana padano eroverheen. Bak in ca. 30 minuten in de oven bubbelend en goudbruin.

Per portie: ca. 654 kcal

22 g eiwit | 43 g vet | 37 g koolhydraten

Deel je foto's

Klaar in de keuken? We zijn benieuwd naar het resultaat! Deel je foto op Instagram of Facebook met **#iamfoodies**

Sanne: “Met deze pastaschotel loopt je etentje altijd op rolletjes.”



Orzo met tomaat, vermout en kruidensalsa

★

Bereidingstijd: ca. 1 uur en 20 min.

Ingrediënten voor 6 personen

350 g orzo

zout en peper

Voor de saus

1 kg kleine tomaten aan de tak

4 teentjes knoflook *gepeld*

1 bosje basilicum

3 el rodewijnazijn

1 el suiker

1 rode of groene peper *fijnggehakt*

150 ml + 2 el vermout

Voor de kruidensalsa

1 bosje basilicum

1 bosje platte peterselie

1 handje munt

1 teentje knoflook

evt. 30 g grana padano *geraspt*

100 ml olijfolie extra vierge

1 citroen *geraspte schil en sap*

1 Verwarm de oven voor (elektrisch: 200°C / hetelucht: 180°C). Doe de ingrediënten **voor de saus** in een ondiepe ovenschaal (2 l inhoud). Voeg zout en peper toe, meng door elkaar en zet ca. 30 minuten in de oven tot de tomaten geslonken en een beetje goudbruin zijn. Verwijder de takjes van de tomaten.

2 Mix ondertussen de ingrediënten **voor de kruidensalsa** in een blender of keukenmachine met de pulseknop grof. Breng op smaak met zout en peper.

3 Breng de tomatensaus op smaak met zout en peper en meng er de orzo en 200 ml water doorheen. Bak ca. 25 minuten in de oven tot de orzo gaar is en lekker stevig is in de saus. Voeg 2 el vermout toe en breng eventueel nog op smaak met zout en peper. Verwijder het zwartgeblakerde basilicum.

4 Verdeel de orzo over serveerkommen, meng de kruidensalsa erdoorheen en bestrooi met zout en peper.

Per portie: ca. 661 kcal

13 g eiwit | 27 g vet | 78 g koolhydraten

foodies *nieuwsbrief*



Schrijf je in!

En ontvang iedere week
een weekmenu van
Foodieskok Willem

Altijd op de hoogte blijven van de laatste
culi-nieuwtjes, de beste recepten & winacties?
Meld je aan voor de nieuwsbrief van Foodies en ontvang
iedere vrijdag de lekkerste inspiratie.



volg jij ons al?

Kijk op **foodiesmagazine.nl/nieuwsbrief**





4X gnocchi

Deze Italiaanse knoedeltjes spreek je uit als 'njokkie' en niet als 'knotsje'. Maak ze lekker zelf en kies uit een van onze heerlijke variaties.

Het basisrecept

Voor 2 personen

Kook 2 grote kruimige aardappels (ca. 300 g) met schil in een pan met water in 15-20 minuten gaar. Giet af. Pel de schil eraf en stamp de aardappels fijn of pers ze door een aardappelpers. Roer $\frac{1}{2}$ tl zout en $\frac{1}{2}$ geklutst ei door de aardappels. Voeg geleidelijk ca. 100 g bloem (type 00) toe en kneed alles goed door elkaar tot je een mooi compact deeg krijgt. Rol met je handen lange rolletjes van het deeg en snijd ze in kleine deegkussentjes. Rol de gnocchi van boven naar beneden over een vork om ze hun karakteristieke ribbelige structuur te geven. Breng een ruime pan met water en wat zout aan de kook en kook er de gnocchi in. Wacht tot de gnocchi komen bovendrijven en kook ze dan nog 1 minuut. Haal de gnocchi met een schuimspaan uit het water en meng direct door de saus.

Romige gnocchi met pancetta en basilicum

Voor 2 personen

Kook **400 g verse gnocchi** volgens de aanwijzingen op de verpakking of volg het basisrecept hierboven. Bak intussen **75 g pancetta** in blokjes in een droge koekenpan krokant. Voeg **1 geperst teentje knoflook** en **150 ml slagroom** toe. Breng aan de kook en bestrooi met wat **zout en peper**. Roer de gnocchi, een **handvol fijngehakt basilicum** en **2 el fijn-gerasppte parmezaan** erdoorheen. Verdeel de gnocchi over 2 warme kommen en bestrooi met wat extra parmezaan.



Gnocchi met blauwe kaas, spinazie en walnoten

Voor 2 personen

Kook **400 g verse gnocchi** volgens de aanwijzingen op de verpakking of volg het basisrecept hierboven. Verhit intussen een **klontje boter** in een koekenpan en bak er **100 g gehakte spinazie** kort in tot hij geslonken is. Roer **3 el crème fraîche** en de gnocchi erdoorheen. Verkrummel **50 g romige blauwe kaas** erboven en schep alles door elkaar. Verdeel de gnocchi over 2 warme kommen en bestrooi met **geroosterde, grof gehakte walnoten**.



Gnocchi met tomatensalsa en bieslook

Voor 2 personen

Snijd **2 rijpe tomaten** in blokjes en meng in een kom met **3 el extra vierge olijfolie**, **1 el kappertjes**, **1 fijngehakte rode peper** (zonder zaadlijsten) en **1 fijn-gesnipperde sjalot**. Breng op smaak met **zout en peper** en laat ca. 10 minuten staan. Kook intussen **400 g verse gnocchi** volgens de aanwijzingen op de verpakking of volg het basisrecept hierboven. Roer de gnocchi en een **handvol fijngehakte bieslook** door de salsa. Verdeel de gnocchi over 2 warme kommen en serveer.



Gnocchi met bimi en pesto

Voor 2 personen

Kook **200 g bimi** in een pan met water en wat **zout** in ca. 4 minuten gaar. Haal de bimi uit het water met een schuimspaan. Kook **400 g verse gnocchi** in hetzelfde water volgens de aanwijzingen op de verpakking of volg het basisrecept hierboven. Haal de gnocchi met een schuimspaan uit het water en meng met de bimi, **4 el verse pesto** en het **sap van ½ citroen**. Verdeel de gnocchi over 2 warme kommen en bestrooi met **fijn-gerasppte parmezaan**.





3x pizza

zoals het niet hoort

Niets dan liefde voor de klassieke Italiaanse pizza, maar sometimes you just get a little crazy. Dit zijn 3 pizza's die laten zien dat 'anders' ook heel lekker kan zijn.

Pizza met spek
en augurk

Pizza 'garnalencocktail'



Pizza met spek en augurk

★★

Bereidingstijd: ca. 35 min. + 45 min. wachttijd

Ingrediënten voor 2 personen

2 bollen mozzarella *in stukjes gescheurd*

100 g grote augurken *in plakjes*

150 g pancetta of ontbijtspek

½ bosje peterselie *alleen de blaadjes, grofgehakt*

grof zeezout

bakpapier

Voor het deeg

200 g bloem *type 00, bijv. La Tua Farina*

1 tl instantgist

½ tl zout

1 el olijfolie

1 Kneed alle ingrediënten **voor het deeg** met 125 ml water in ca. 15 minuten tot een soepel en elastisch deeg dat niet meer aan je handen plakt. Vorm een bol van het deeg en laat het afgedekt ca. 40 minuten rijzen op een warme plek.

2 Verwarm de oven voor (elektrisch: 240°C / hetelucht: 220°C). Het liefst met een pizzasteen erin, maar een zware bakplaat werkt ook. Kneed het deeg kort door op een met bloem bestoven werkblad en laat het 5 minuten rusten. Leg de plakjes spek op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in ca. 7 minuten krokant in de oven. Neem uit de oven en laat uitlekken op keukenpapier.

3 Druk het deeg met je vingertoppen uit tot een cirkel van ca. 30 cm Ø. Als je een pizzaschep hebt is het handig om het deeg daar nu alvast op te leggen. Zorg dan dat er precies genoeg bloem (of nog beter: semolinameel) onder het deeg zit zodat het makkelijk van de schep afglijdt. Gebruik je een bakplaat? Leg het deeg dan op een vel bakpapier zodat je het belegde resultaat gemakkelijk op de hete bakplaat schuift.

4 Beleg het deeg met de mozzarella, de augurk en het spek. Laat de pizza voorzichtig op de hete steen glijden of leg hem op de bakplaat. Bak de pizza ca. 8 minuten tot het deeg blakert aan de randen en de kaas goed gesmolten is. Maak de pizza af met de verse peterselie en wat grof zeezout.

Per portie: ca. 983 kcal

51 g eiwit | 50 g vet | 80 g koolhydraten

Pizza 'garnalencocktail'

★★

Bereidingstijd: ca. 35 min. + 45 min. wachttijd

Ingrediënten voor 2 personen

100 ml naturel tomatensaus

100 g grote garnalen *panklaar*

50 g belegen kaas *geraspt*

½ kropje ijsbergsla *in dunne reepjes*

1 kleine rode ui *in dunne ringen*

cocktailsaus

evt. bakpapier

Voor het deeg

200 g bloem *type 00, bijv. La Tua Farina*

1 tl instantgist

½ tl zout

1 el olijfolie

1 el tomatenpuree

1 Kneed alle ingrediënten **voor het deeg** met 120 ml water in ca. 15 minuten tot een soepel en elastisch deeg dat niet meer aan je handen plakt. Vorm een bol van het deeg en laat het afgedekt ca. 40 minuten rijzen op een warme plek.

2 Verwarm de oven voor (elektrisch: 240°C / hetelucht: 220°C). Het liefst met een pizzasteen erin, maar een zware bakplaat werkt ook. Kneed het deeg kort door op een met bloem bestoven werkblad en laat het 5 minuten rusten.

3 Druk het deeg met je vingertoppen uit tot een cirkel van ca. 30 cm Ø. Als je een pizzaschep hebt is het handig om het deeg daar nu alvast op te leggen. Zorg dan dat er precies genoeg bloem (of nog beter: semolinameel) onder het deeg zit zodat het makkelijk van de schep afglijdt. Gebruik je een bakplaat? Leg het deeg dan op een vel bakpapier zodat je het belegde resultaat gemakkelijk op de hete bakplaat schuift.

4 Bestrijk het deeg met de tomatensaus. Beleg met de garnalen en de kaas. Laat de pizza voorzichtig op de hete steen glijden of leg hem op de bakplaat. Bak de pizza ca. 8 minuten tot het deeg blakert aan de randen en de kaas goed gesmolten is. Maak de pizza af met de ijsbergsla, de rode ui en de cocktailsaus.

Per portie: ca. 622 kcal

30 g eiwit | 19 g vet | 80 g koolhydraten

Pizza met worst,
gerookte cheddar en bosui





Pizza met worst, gerookte cheddar en bosui

★★

Bereidingstijd: ca. 35 min. + 45 min. wachttijd

Ingrediënten voor 2 personen

50 g ricotta

150 g kalfs- of rundersaucijs *in stukjes uit het vel geknepen*

5 bosuitjes *in ringen*

100 g gerookte cheddar *grofgeraspt*
evt. bakpapier

Voor het deeg

200 g bloem *type 00, bijv. La Tua Farina*

1 tl instantgist

½ tl zout

1 el olijfolie

1 Knead alle ingrediënten **voor het deeg** met 125 ml water in ca. 15 minuten tot een soepel en elastisch deeg dat niet meer aan je handen plakt. Vorm een bol van het deeg en laat het afgedekt ca. 40 minuten rijzen op een warme plek.

2 Verwarm de oven voor (elektrisch: 240°C / hetelucht: 220°C). Het liefst met een pizzasteen erin, maar een zware bakplaat werkt ook. Knead het deeg kort door op een met bloem bestoven werkblad en laat het 5 minuten rusten.

3 Druk het deeg met je vingertoppen uit tot een cirkel van ca. 30 cm Ø. Als je een pizzaschep hebt is het handig om het deeg daar nu alvast op te leggen. Zorg dan dat er precies genoeg bloem (of nog beter: semolinameel) onder het deeg zit zodat het makkelijk van de schep afglijdt. Gebruik je een bakplaat? Leg het deeg dan op een vel bakpapier zodat je het belegde resultaat gemakkelijk op de hete bakplaat schuift.

4 Bestrijk het deeg met de ricotta. Beleg met de stukjes worst, de bosui en de cheddar. Laat de pizza voorzichtig op de hete steen glijden of leg hem op de bakplaat. Bak de pizza ca. 8 minuten tot het deeg blakert aan de randen en de kaas goed gesmolten is.

Per portie: ca. 844 kcal

42 g eiwit | 40 g vet | 76 g koolhydraten

Voor je dagelijkse culinaire inspiratie, ontdek onze heerlijke recepten

Vind je het leuk om vrienden, familie en jezelf te verrassen met lekkere en bijzondere gerechten? Ben je op zoek naar culinaire inspiratie, uitdaging én wil je graag meer lezen over koken en eten? Dan is Foodies er voor jou.





Abonneer je nu via
www.foodiesmagazine.nl/abo

Alle genoemde prijzen zijn onder voorbehoud. Kijk voor de meest actuele aanbiedingen op www.foodiesmagazine.nl/abo

foodies
het fijne van eten



Zuccotto

La dolce vita

Van makkelijk tot uitdagend, maar allemaal even lekker en onweerstaanbaar romig. Geniet van het goede leven met de lekkerste Italiaanse desserts.

Zuccotto

★★★

Bereidingstijd: ca. 1 uur en 15 min. + wachttijd

Zuccotto betekent in het Italiaans 'kleine pompoen' en de vorm is geïnspireerd door de koepel van de kathedraal van Florence, oftewel de Duomo. Zuccotto herken je aan het karakteristieke patroon van poedersuiker en cacaopoeder. Dit klassieke dessert smaakt het beste de volgende dag, dus je kunt het prima in alle rust van tevoren maken om je gasten te imponeren.

Ingrediënten voor 10-12 personen

100 g pure chocolade 70% cacao

30 g blanke amandelen geroosterd

30 g blanke hazelnoten geroosterd

300 ml slagroom ongeklopt

40 g + extra poedersuiker

½ biscuit zie recept hieronder

3 el rum

3 el brandy

3 el cherry brandy kersenlikeur

2 el cacaopoeder

vershoudfolie

bakpapier

Voor het biscuit

boter om in te vetten

200 g + extra bloem

5 eieren gesplitst

225 g suiker

geraspte schil van 2 citroenen

1 tl vanille-extract

1 tl rum

1 Bekleed een mengkom van 2 liter met vershoudfolie en bestrijk de binnenkant lichtjes met olie.

2 Verwarm **voor het biscuit** de oven voor (elektrisch: 180°C / hetelucht: 160°C). Vet een diepe springvorm met afneembare rand (23 cm Ø) in met boter en bestuif hem met bloem. Klop de eidooiers met de suiker licht en luchtig. Klop de eiwitten stijf en spatel het stijfgeklopte eiwit door het eidooiermengsel. Voeg beetje bij beetje 200 g bloem toe en spatel hem erdoorheen. Voeg de citroenschil, het vanille-extract en de rum toe en meng ze door het beslag. Verdeel het beslag gelijkmatig over de springvorm en bak het 30-35 minuten in de oven tot het biscuit gerezen en goudbruin is. Verwijder de springvorm en laat het biscuit op een rooster afkoelen.

3 Snijd het biscuit horizontaal doormidden (vries de helft in voor gebruik in een ander gerecht). Snijd het bruine korstje van de bovenkant van het biscuit zodat je een dunne laag biscuit overhoudt.

4 Breek de helft van de chocolade in stukjes en smelt ze au bain-marie. Laat afkoelen. Hak de overige chocolade fijn. Hak de amandelen en de hazelnoten grof. Klop de slagroom stijf en meng de noten en de fijngehakte chocolade erdoorheen. Verdeel de room in twee porties en spatel de gesmolten chocolade door de helft. Voeg aan elke helft 20 g poedersuiker toe en roer voorzichtig door. Zet in de koelkast.

5 Duw het biscuit in de mengkom met folie zodat het de ronde vorm van de kom aanneemt. Meng de rum met de brandy en cherry brandy. Bevochtig het biscuit met de drank zodat het nog beter de vorm van de kom aanneemt. Verwijder het overvloedige biscuit en maak de randjes met de hand zo netjes mogelijk.

6 Verdeel het witte slagroommengsel in een gelijkmatige laag over de binnenkant van het biscuit. Vul het op met het chocolademengsel en strijk glad. Dek af en zet minstens 4-5 uur in de koelkast om op te stijven.

7 Stort voor het serveren de zuccotto op een serveerbord. Knip een cirkel bakpapier uit ter grootte van de zuccotto. Teken 8 punten op de cirkel en knip er om en om 4 punten uit. Bestrooi de zuccotto met poedersuiker. Leg het bakpapier op de zuccotto en bestrooi met cacaopoeder. Verwijder voorzichtig het bakpapier en serveer.

Per portie: ca. 464 kcal

6 g eiwit | 34 g vet | 15 g koolhydraten

Panna cotta

★

Bereidingstijd: ca. 30 min. + wachttijd

Dit romige toetje komt oorspronkelijk uit Piëmont in Noord-Italië, een regio die bekendstaat om het gretige gebruik van room. Wat in het recept vaststaat, is de verhouding tussen de vloeistof, de suiker en de gelatine. Met de vloeistof kun je variëren - je kunt alleen melk of alleen room gebruiken of een deel vervangen door Griekse yoghurt, crème fraîche of koffielikeur.

Ingrediënten voor 4 personen

3½ gelatineblaadjes of 7 g poedergelatine

200 ml melk

300 ml slagroom ongeklopt

1 vanillestokje gespleten, het merg eruit geschraapt

80 g fijne kristalsuiker
ijsblokjes

1 Week de gelatineblaadjes in koud water of volg de aanwijzingen op de verpakking als je poedergelatine gebruikt.

2 Meng de melk met de slagroom in een kom. Schenk ca. ¼ van dit mengsel in een steelpan en verwarm samen met de vanille op laag vuur. Roer de suiker erdoorheen en blijf roeren tot hij opgelost is. Neem de pan van het vuur. Knijp de gelatine uit en voeg de blaadjes (of de poedergelatine) toe aan de pan. Roer tot de gelatine opgelost is. Zet de pan eventueel even terug op het vuur.

3 Giet de warme vloeistof door een fijne zeef (om eventuele onopgeloste gelatine te verwijderen) in de kom met de overige melk en slagroom. Roer alles goed door elkaar. Verdeel de vanillezaadjes gelijkmatig over het mengsel en leg de kom in een andere, grotere kom gevuld met koud water en ijsblokjes. Laat afkoelen. Roer af en toe door.

4 Verdeel de panna cotta, wanneer hij net begint op te stijven, over 4 coupeglazen (à ca. 120 ml) en zet ze in de koelkast. Laat de panna cotta in ca. 3 uur helemaal opstijven. Zet de glazen enkele seconden in heet water om de panna cotta op bordjes te kunnen storten.

Per portie: ca. 483 kcal

4 g eiwit | 41 g vet | 23 g koolhydraten





Semifreddo met hazelnoot
en chocolade



Tiramisu in een glas

Semifreddo met hazelnoot en chocolade

★★

Bereidingstijd: ca. 30 min. + wachttijd

Een semifreddo is een elegantere versie van een gelato, oftewel een ijsje. Door de hoeveelheid suiker en de toevoeging van alcohol wordt semifreddo niet helemaal hard in de vriezer maar wel stevig genoeg om in plakken te kunnen snijden.

Ingrediënten voor 8 personen

olie

175 g fijne kristalsuiker

125 g blanke hazelnoten geroosterd en fijngehakt

275 ml slagroom ongeklopt

3 eiwitten

3 el hazelnootlikeur bijv. Frangelico

vershoudfolie

bakpapier

Voor de saus

25 ml slagroom

100 g pure chocolade 85% cacao, grof gehakt

½ tl vanille-extract

snufje zeezout

2 el hazelnootlikeur bijv. Frangelico

1 Bekleed een cakevorm met een dubbele laag vershoudfolie. Laat het folie daarbij iets over de randen hangen.

2 Bekleed een bakplaat met bakpapier en vet het bakpapier in met olie. Doe de helft van de suiker in een pannetje, roer er 2 el water doorheen en verhit het tot de suiker opgelost is. Kook de suiker ca. 5 minuten tot een donkere karamel. Neem het pannetje van het vuur en roer met een houten lepel de hazelnoten doorheen. Verdeel het karamelmengsel meteen over het ingevette bakpapier op de bakplaat. Laat het notenkrokant afkoelen en uitharden. Breek het in stukjes en vermaal het tot een grof poeder in een keukenmachine.

3 Klop de slagroom stijf en zet hem in de koelkast. Klop de eiwitten tot stijve pieken en klop beetje bij beetje de overige suiker erdoorheen. Spatel het notenkrokantpoeder erdoorheen. Spatel de slagroom en 3 el hazelnootlikeur erdoorheen.

4 Schep het mengsel in de cakevorm en druk het aan zodat er geen lucht tussen blijft zitten. Dek af met het overhangend vershoudfolie en zet een nacht in de diepvries.

5 Breng voor de saus de slagroom met 50 ml water in een pannetje aan de kook. Neem van het vuur en roer de gehakte chocolade, het vanille-extract, een snufje zeezout en de hazelnootlikeur toe. Voeg naar wens iets meer kokend water toe voor een dunnere saus. Laat afkoelen. Serveer de semifreddo in plakjes met de saus.

Per portie: ca. 483 kcal

5 g eiwit | 35 g vet | 29 g koolhydraten

Tiramisu in een glas

★

Bereidingstijd: ca. 30 min. + wachttijd

Letterlijk vertaald betekent tiramisu 'trek mij omhoog' of, vrij vertaald, 'beur me op'. Dat slaat ongetwijfeld op de zalvende werking van de ruime hoeveelheid suiker in combinatie met een flinke scheut espresso en alcohol. In dit recept gebruik je vin santo, een versterkte Toscaanse wijn met een zoete en kruidige smaak.

Ingrediënten voor 4 personen

3 heel verse eieren gesplitst

75 g suiker

125 g mascarpone

100 ml espresso heet

75 ml vin santo evt. marsala, brandy of rum

50 g pure chocolade 70% cacao, geraspt

100 ml slagroom

12 lange vingers

evt. geschaafde chocolade om te serveren

1 Klop de eidooiers met de suiker licht en luchtig. De gardes moeten een spoor achterlaten in het mengsel als je ze optilt. Roer de mascarpone los en spatel hem door het eidooiermengsel. Klop de slagroom stijf in een kom en klop de eiwitten tot stijve pieken in een andere kom. Spatel de slagroom voorzichtig door het ei-mascarponemengsel. Spatel zo luchtig mogelijk het eiwit erdoorheen.

2 Meng de espresso en de vin santo (of andere drank) in een grote kom om de lange vingers in te dippen. Verdeel ½ van de geraspte chocolade over 4 coupeglazen. Verdeel er een laag van 2 cm dik van de room overheen. Verdeel er een laag van kort in het espressomengsel gedipte lange vingers overheen. Dip de lange vingers een voor een, anders worden ze te zacht. Ga op dezelfde manier verder met lagen chocolade, room en lange vingers. Eindig met een laag room. Zet de glazen een paar uur of een nacht in de koelkast. Bestrooi voor het serveren met de overige geraspte chocolade en evt. geschaafde chocolade.

Per portie: ca. 315 kcal

6 g eiwit | 20 g vet | 22 g koolhydraten

Willem: “Bewaar de semifreddo tot 1 week in de vriezer en haal hem een half uur voor gebruik eruit om zachter te laten worden.”

Het grote Italië-nummer

Onze lievelingsmaand is aangebroken! Mei staat voor Foodies in het teken van Italië. Kook met ons de lekkerste Italiaanse familierecepten, haal de zon in huis met de gerechten van *The Lemon Kitchen* en leer alles over het maken van de perfecte risotto. Buon appetito!



**Nú verkrijgbaar in
boekenwinkels en
supermarkten!**

foodies

Mis geen nummer meer! Neem nu een abonnement en krijg voortaan elke uitgave van Foodies automatisch in je brievenbus. Ga naar www.foodiesmagazine.nl/abo of bel gratis naar **+31 (0)24 - 2027826**