



Inhoud

Inleiding	6
1 VERSE PASTA, SAUZEN EN ESSENTIËLE INGREDIËNTEN	15
2 VEGAN KAAS	47
3 VEGAN VLEES EN ZEEVRUCHTEN	63
4 PASTA UIT DE OVEN	85
5 SPECIALE PASTA	105
6 GEVULDE PASTA	133
7 BROOD EN SMEERSELS	155
8 BIJGERECHTEN EN SNACKS	171
Over de auteur	205
Register	206

Inleiding

Koken zit in mijn bloed. Iedere Italiaanse kok heeft geheid allerlei verhalen uit de keuken met grootouders, ouders en vrienden. Culinaire traditie is niet iets wat je kunt vergeten; het wordt een onderdeel van wie je bent. Het is de tijd die we doorbrengen met de mensen van wie we houden om samen iets te creëren.

MIJN VERHAAL

Ik ben geboren en getogen in Buffalo in de staat New York. De Niagara-watervallen waren nooit ver weg. Ik heb veel weekenden doorgebracht in het winkelcentrum Eaton Centre en in St. Lawrence Market in Toronto. Het belangrijkste: ik ben opgegroeid in de keuken van mijn Italiaanse oma en leerde zo veel mogelijk recepten, tips en smaakcombinaties. In de zomer gingen we naar de boerderij van mijn tante buiten de stad, waar ik appels plukte, maïs en pompoenen oogstte en tijd doorbracht bij de paarden waar zij voor zorgden. Op die boerderij leerde ik hoe belangrijk de kwaliteit is van de producten die we in de keuken gebruiken en wat het betekent om verbonden te zijn met waar je voedsel vandaan komt. (Wat ik toen nog niet wist, is dat al die zomers op de boerderij zouden leiden tot een carrière waar ik dolgelukkig mee ben én tot het schrijven van dit boek, waarin ik lekkere vegan recepten met jullie deel.)

Op mijn twintigste verhuisde ik naar Los Angeles; verder weg van Buffalo kon eigenlijk niet. Daar ging een wereld voor me open, zowel qua culinaire opleiding als de mogelijkheden die op mijn pad kwamen. Ik kwam terecht in de wereld van de professionele visagie en werkte op sets van tv-programma's en muziekvideo's, en dook zelfs in de make-up voor special effects. Toen acteur Tim Curry op een conventie tegen me zei dat hij mijn werk goed vond, dacht ik: nu kan ik gelukkig sterven. Uiteindelijk begon ik mijn eigen foodblog om te laten zien wat ik kookte en besloot om te doen wat iedereen deed: ik begon te posten op Instagram.

Toch was mijn leven nooit makkelijk. Vanaf jonge leeftijd had ik last van angsten, dissocieerde vaak en kon me niet concentreren, waardoor ik op school slechte cijfers haalde. Ik ging van woede naar depressie en weer terug, en zat er vaak mentaal helemaal doorheen. Dit werd voornamelijk veroorzaakt door een extreem giftige familiedynamiek, wat een traumatiserende jeugd betekende. Dit trauma duurde op andere manieren voort toen ik volwassen werd. Als ik terugkijk, gaan al mijn goede herinneringen terug naar de tijd die ik doorbracht in de keuken met de drie enige goede familieleden die ik had: oma Pauline,



VERSE MOZZARELLA

Vegan verse mozzarella is niet makkelijk verkrijgbaar. Het is een eenvoudige kaas om te maken, omdat je de basistechnieken van fermenteren leert. De mozzarella laat zich goed in plakjes snijden, smelt fantastisch, wordt mooi bruin en je kunt hem zowel rauw als gaar eten. Hij smaakt hoe dan ook fantastisch!

BEREIDING

1. Maak de cashewmelk: giet de cashewnoten af en spoel af. Pureer de cashewnoten met het water, het sojalecithinepoeder en de lactobacillus acidophilus in een krachtige blender tot een emulsie.
2. Schenk in een brandschone (lieftst net uitgekookte) glazen pot. Dek af met plasticfolie en laat 12 tot 24 uur op het aanrecht staan. Hoe langer je hem laat staan, hoe zuurder de melk wordt.
3. Maak de mozzarella: voeg de gefermenteerde cashewmelk, de kappa carrageenan, het melkzuur, het tapiocazetmeel en het zout toe aan een krachtige blender. Pureer glad.
4. Voeg de kokosolie toe en pureer tot het mozzarellamengsel glanst en goed gemengd is.
5. Voeg toe aan een pan op middelhoog vuur en klop 30 seconden tot een minuut, tot de kaas begint te breken. Pureer met een staafmixer om de kaas opnieuw te emulgeren en blijf nog 2 tot 3 minuten kloppen, tot het mozzarellamengsel dik is.
6. Vorm nu de mozzarella. Dit moet snel gebeuren. Gebruik voor een bol mozzarella van standaardgrootte een ijsschep met een inhoud van 60 ml en schep twee balletjes van het mozzarellamengsel in het midden van een stuk plasticfolie. Vouw de plasticfolie dubbel, pak de uiteinden en draai snel rond, tot er een grotere bal ontstaat. Trek de twee uiteinden van de plasticfolie strak aan onder de bal en leg er een dubbele knoop in.
7. Leg de ingepakte mozzarella direct in een kom water met ijsblokjes. Herhaal met de rest van het mozzarellamengsel. Zet de kom in de koelkast en laat ongeveer 8 uur koelen.
8. Maak de pekkel: verhit het water licht en laat al roerend het zout erin oplossen. Het moet smaken naar licht gezouten zeewater. Laat de pekkel afkoelen.
9. Haal de mozzarella uit de plasticfolie en leg voor gebruik eerst nog 24 uur in de pekkel.

Voor: 6-12 bollen mozzarella (afhankelijk van de grootte)

Tijd: gefermenteerde cashewmelk 24 uur; kaas 8-24 uur

INGREDIËNTEN

GEFERMENTEERDE CASHEWMELK

140 g rauwe, ongezouten cashewnoten, geweekt
950 ml water

2 el sojalecithinepoeder (o.a. natuurvoedingswinkel)

1 el vegan lactobacillus acidophilus of een ander probioticum (in poedervorm of de inhoud van capsules, o.a. natuurvoedingswinkel)

VERSE MOZZARELLA

1,2 l gefermenteerde cashewmelk (1 keer bovenstaand recept)

3 el kappa carrageenan (een natuurlijk geleermiddel uit rood zeewier, o.a. online)

1 tl melkzuur (o.a. online)

120 g tapiocazetmeel, plus 2 el (o.a. toko)

1½ tl zout

360 ml kokosolie, gesmolten

1 el zout per 3,8 liter water (pekkel)

OPMERKINGEN

- *Je kunt de bollen mozzarella zo groot maken als je zelf wilt: hele kleintjes of nog groter dan de bollen van 115 gram die je hier ziet.*
- *Hoe langer je de cashewmelk laat fermenteren, hoe sterker van smaak hij wordt. Voor een heel milde kaas sla je het fermentatieproces helemaal over. Volg dezelfde stappen maar voeg het probioticum niet toe. Als de cashewmelk eenmaal klaar is, kun je meteen verder met het maken van de kaas.*



COQUILLES

Coquilles zijn populair in Italiaanse gerechten, maar ik moet iets bekennen: ik heb ze nooit lekker gevonden, ook niet voordat ik veganist werd. Had ik maar een recept als dit gehad, want het resulteert in een vergelijkbare textuur en de licht vissige smaak van coquilles, zonder de slijmerigheid. Sommigen van jullie zullen niet van paddenstoelen houden, maar ik beloof je dat je dol zult zijn op dit recept. Zelfs ik vind het heerlijk, en ik lust doorgaans geen paddenstoelen! Deze vegan coquilles zijn fantastisch als je een speciale of romantische maaltijd wilt maken voor iemand van wie je houdt.

BEREIDING

1. Voeg het water met de miso, de norivellen, de dijonmosterd, de witte wijn, het zeezout, eventueel de ve-tsin, de knoflook en de rijstazijn toe aan een soeppan op hoog vuur. Breng aan de kook en zet daarna het vuur lager.
2. Maak de koningsoesterzwammen schoon met een vochtig vel keukenpapier. Snijd de boven- en onderkant eraf en snijd de stelen in plakjes van 1,3 tot 2 cm dik.
3. Voeg de coquilles toe aan de pruttelende bouillon, zet het vuur laag en laat 10 minuten zachtjes koken. Haal van het vuur en laat afgedekt 30 minuten rusten.
4. Haal de coquilles uit de bouillon en dep droog met keukenpapier. Ze zijn nu klaar voor gebruik. De eenvoudigste manier is om ze te bakken in boter met wat zeezout en peper.

OPMERKINGEN

- Wikkel de coquilles eens in dungseden vegan spek (zie pag. 69) en bak ze in vegan boter (zie pag. 40) met wat knoflook en droge witte wijn.
- Ook lekker: serveer de coquilles op wat gekookte orzo gemengd met vegan boter (zie pag. 40) en gehakte verse peterselie, en garneer met rode pesto (zie pag. 167).

Voor: 10-12 coquilles

Tijd: 45 minuten

INGREDIËNTEN

960 ml water
3 el witte miso (Japanse
sojabonpasta,
o.a. toko)
2 norivellen
2 el dijonmosterd
240 ml vegan droge
witte wijn
1 el zeezout
2 tl ve-tsin (optioneel)
4 teentjes knoflook,
geperst
2 el rijstazijn
4-6 grote
koningsoesterzwammen
40 g vegan boter
(zie pag. 40)



CAVATAPPI MET WODKASAUUS, BOERENKOOL EN KNOFLOOKPANEERMEEL

Ik had knoflookpaneermeel over en omdat ik hier optimaal gebruik van wilde maken, verzamelde ik willekeurige ingrediënten uit mijn keuken. Het eindresultaat was zo'n succes dat verschillende vrienden er weer om vroegen als ze langskwamen. Dankzij de boerenkool wordt dit gerecht een stuk voedzamer zonder afbreuk te doen aan de smaak.

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.
2. Kook de cavatappi in een grote pan kokend gezouten water beetgaar. Schep met een schuimspaan in een mengkom en roer wat wodkausus erdoor zodat de pasta niet gaat plakken.
3. Blancheer de boerenkool en de basilicum een paar minuten in het pastakookvocht, tot ze felgroen zijn en voeg toe aan een kom water met ijsblokjes zodat ze niet doorgaren.
4. Laat de boerenkool en de basilicum uitlekken in een zeef.
5. Meng de panko met het knoflookpoeder, zout naar smaak, de Parmezaanse kaas en de gesmolten boter in een kleine mengkom goed door elkaar.
6. Voeg de boerenkool en de basilicum toe aan de pasta en voeg meer saus toe. Roer goed door elkaar. Voeg meer saus toe tot de gewenste hoeveelheid.
7. Schep de pasta in een ovenschaal en verdeel het pankomengsel erover. Bak 15 tot 20 minuten in de oven, tot het paneerlaagje goudbruin is.
8. Garneer met verse basilicum en serveer.

OPMERKINGEN

- Strooi voor een extra kazig gerecht wat geraspte vegan mozzarella (zie pag. 52) over de pasta voordat je het pankomengsel erover strooit.
- Je kunt de ovenschaal nog even onder de grill zetten, zodat het paneerlaagje krokant wordt.

Voor: 8-10 porties

Tijd: 45 minuten

INGREDIËNTEN

- 450 g cavatappi (pasta in de vorm van een kurkentrekker, o.a. online)
- 480-720 ml vegan wodkausus (zie pag. 35)
- 1 bosje babyboerenkool, fijngehakt en steeltjes verwijderd
- 25 g verse basilicum, plus extra ter garnering
- 110 g panko (Japans broodkruim, o.a. toko)
- 1 el knoflookpoeder
- zout en zwarte peper, naar smaak
- 30 g vegan Parmezaanse kaas (zie pag. 51), geraspt
- 2 el gesmolten vegan boter (zie pag. 40)



RIGATONI MET GEROOSTERDE VENKEL EN WORST

Van oudsher zit er venkelzaad in Italiaanse worst, waardoor deze zijn kenmerkende smaak krijgt. Vandaar dat het een goed idee is om geroosterde venkel aan een pastagerecht met worst toe te voegen. De venkel versterkt de smaak van de worst en maakt alles nog veel lekkerder. Laten we het ook even hebben over de heerlijke smaak van geroosterde venkel. Rauwe venkel smaakt naar anijs, maar door hem te roosteren wordt hij lekker zoet. Het is een uniek smaakprofiel dat je zal verrassen! Dit gerecht wordt met elke worst een spektakelstuk, maar ik raad je aan om de pittige Italiaanse worst van pagina 75 te gebruiken.

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.
2. Snijd het groen en de lange steeltjes van de venkel, tot je alleen de knol overhoudt. Verwijder de buitenste laag en snijd de onderkant eraf. Snijd de venkel in blokjes en verdeel over een bakplaat. Zet het venkelgroen apart.
3. Besprenkel de venkel met 3 eetlepels olijfolie en bestrooi met 1 theelepel zeezout. Meng goed door elkaar en bak 25 tot 30 minuten in de oven, tot de venkel gaar is.
4. Verhit 2 eetlepels olijfolie en 40 gram boter in een hapjespan of kookpan op middelhoog vuur. Voeg de sjalot, de knoflook en de chilivlokken toe, bak 2 tot 3 minuten tot de aroma's vrijkomen en voeg dan de plakjes worst toe.
5. Voeg de resterende theelepel zeezout en de zwarte peper toe en bak de worst bruin. Haal de venkel uit de oven en voeg toe aan de pan.
6. Schenk de witte wijn erbij en kook tot het vocht met de helft is ingekookt.
7. Kook de rigatoni in een grote pan kokend gezouten water beetgaar en schep met een schuimspaan in de pan met de saus. Voeg de resterende 40 gram boter, het citroensap en 240 ml pastakookvocht toe, roer goed door elkaar en laat 3 tot 4 minuten op middelhoog vuur pruttelen, tot de saus is ingedikt.
8. Verdeel de pasta over de borden en garneer met Parmezaanse kaas en het venkelgroen.

Voor: 4 porties

Tijd: 45 minuten

INGREDIËNTEN

- 2 venkelknollen, inclusief venkelgroen
- 5 el olijfolie
- 2 tl zeezout
- 80 g vegan boter (zie pag. 40)
- 1 grote sjalot, gesnipperd
- 1 bol geroosterde knoflook (zie pag. 44), gehakt
- ½ tl chilivlokken
- 4 pittige vegan Italiaanse worstjes (zie pag. 75), in plakjes
- 2 tl zwarte peper
- 480 ml vegan droge witte wijn
- 450 g rigatoni
- sap van ½ citroen
- 240 ml pastakookvocht
- geraspte vegan Parmezaanse kaas (zie pag. 51)



AGNOLOTTI MET ZONGEDROOGDE TOMATEN, RICOTTA EN EEN ASPERGESAUS

Als kind was ik dol op groene asperges. Een van mijn favoriete gerechten was groene asperges met rode pesto; daarvan wilde ik altijd een tweede portie. In dit geval gebruiken we geen pesto, maar de combinatie van zongedroogde tomaten in de agnolotti-vulling en de romige aspergesaus ziet er adembenemend uit en doet me denken aan de lunches in het voorjaar op de boerderij van mijn tante.

BEREIDING

1. Pureer voor de saus de Alfredosaus met het citroensap, de asperges en zeezout naar smaak in een keukenmachine. Voeg toe aan een grote koekenpan en verwarm op laag vuur.
2. Voeg voor de vulling de ricotta met de zongedroogde tomaten, de basilicum en het zeezout naar smaak toe aan een keukenmachine en pureer glad. Schep in een spuitzak.
3. Leg de vellen pastadeeg op het werkvlak en snijd in rechthoekjes van 2,5 x 5 cm. Spuit op elk rechthoekje ongeveer 2 theelepels vulling, vouw dubbel en maak goed dicht.
4. Kook de agnolotti in een grote pan kokend gezouten water, tot ze boven komen drijven en schep met een schuimspaan rechtstreeks in de saus. Bestrooi met extra basilicum.

Voor: 4 porties

Tijd: 30 minuten

INGREDIËNTEN

480 ml vegan Alfredosaus
(zie pag. 31)

1 el citroensap

180 g groene asperges,
geblancheerd en
in stukjes

zeezout, naar smaak

375 g vegan ricotta
(zie pag. 56)

6-8 zongedroogde
tomaten in olie

1 el gehakte verse
basilicum, plus extra
ter garnering

8 vellen vegan pastadeeg
(zie pag. 19)





ZWARTE FAGOTTINI MET BASILICUM-KNOFLOOKYOGHURT

Fagottini lijken op kleine buideltjes en ze zijn eenvoudig om te maken! De 'inkvisinkt' kleurt de pasta zwart, wat een visuele bonus is. In plaats van een warme saus heb ik een frisse, romige saus met kruidige en zurige smaken gemaakt van basilicum en yoghurt. Dit gerecht is ideaal voor een chique pasta-avond, omdat het er prachtig uitziet op het bord en barst van de unieke smaakcombinaties.

BEREIDING

1. Smelt voor de vulling de boter in een koekenpan. Snijd de oesterzwammen fijn, bak ze in de boter goudbruin en breng op smaak met zout.
2. Laat de oesterzwammen afkoelen, meng met de ricotta, de geraspte citroenschil en zout naar smaak en schep in een spuitzak.
3. Leg de vellen pastadeeg op een met bloem bestoven werkvlak en snijd in vierkantjes van 5 cm. Spuit 1 à 2 theelepels vulling in het midden. Maak de randjes van het deeg nat met een natte vinger en breng elke hoek naar het midden, zodat je een vierzijdige piramide krijgt. Duw vanaf de onderkant de lucht eruit terwijl je de randjes dichtmaakt, zodat je de karakteristieke fagottinvorm krijgt.
4. Kook de fagottini in een grote pan kokend gezouten water, tot ze boven komen drijven en giet af.
5. Pureer voor de saus de yoghurt met de knoflook en de basilicum in een blender glad. Breng op smaak met zout.
6. Schep wat yoghurtsaus in een kom, leg er wat fagottini op en garneer met chilivlokken, geraspte citroenschil en basilicum.

Voor: 4 porties

Tijd: 30 minuten

INGREDIËNTEN

15 g vegan boter
(zie pag. 40)

1 grote tros
oesterzwammen

375 g vegan ricotta
(zie pag. 56)

2 tl geraspte schil van een
onbespoten citroen, plus
extra ter garnering
zout, naar smaak

8 vellen vegan zwart
pastadeeg (zie pag. 20)

690 g vegan yoghurt,
naturel

4 teentjes knoflook

10 blaadjes basilicum,
plus extra ter garnering
chilivlokken, naar smaak



'MIJN FAVORIETE SOEP'

De naam zegt genoeg. Mijn oma heeft deze soep uitgevonden en op de een of andere manier kon niemand zich meer herinneren hoe de soep heette voordat iedereen de soep zo ging noemen. Mijn oma is relatief arm opgegroeid en wanneer het haar beurt was om te koken voor het gezin, maakte ze deze soep omdat ze dankzij de kleine gehaktballetjes weinig andere ingrediënten nodig had. Deze kleine gehaktballetjes zijn het speciale, niet zo geheime ingrediënt, wat echt iets doet met je hoofd als je ze eet. Het is moeilijk om uit te leggen, dus je moet het gewoon zelf proberen. Laat me daarna weten dat het nu inderdaad ook jouw favoriete soep is.

BEREIDING

1. Voeg de wortels, de ui en de bleekselderij met de olijfolie toe aan een soeppan. Breng op smaak met zout en peper en bak 3 tot 5 minuten op middelhoog vuur, tot de groenten beginnen te zweten maar niet bruin worden.
2. Voeg de runderbouillon toe en laat 20 minuten met een deksel op de pan zachtjes koken, tot de groenten gaar zijn. Roer de gezeefde tomaten erdoor.
3. Meng voor de gehaktballetjes het gehakt met de peterselie en zout en peper naar smaak. Leg de balletjes 20 minuten in de diepvries, zodat ze tijdens het garen niet uit elkaar vallen. Voeg ze daarna toe aan de soep. Je hoeft ze niet van tevoren bruin te bakken. Laat 5 tot 10 minuten zachtjes garen.
4. Kook de orzo in een pan kokend gezouten water gaar en giet af. Schep wat orzo in een kom en vul de kom met soep. Garneer met Parmezaanse kaas en eventueel verse peterselie.

Voor: 6-8 porties

Tijd: 30 minuten

INGREDIËNTEN

- 2 grote wortels, in blokjes
- 1 middelgrote ui, gesnipperd
- 2 stengels bleekselderij, in blokjes
- 2 el olijfolie
- zout en zwarte peper, naar smaak
- 1,4 l vegan runderbouillon
- 400 g gezeefde tomaten
- 225 g vegan gehakt (zie pag. 64)
- 1 el gehakte verse bladpeterselie, plus extra ter garnering
- 450 g orzo
- geraspte vegan Parmezaanse kaas (zie pag. 51)



KIP MILANESE

Dit gerecht is enorm veelzijdig, omdat het de basis kan zijn voor veel andere gerechten. Het is zo al erg lekker, en omdat het zo licht is, kun je het ook serveren met allerlei soorten pasta's, bijgerechten enzovoort. Het is een soort Italiaanse kipnugget. Als hij perfect goudbruin en krokant is, is hij klaar.

Voor: 2-4 porties

Tijd: 30 minuten

INGREDIËNTEN

4 vegan kipkoteletten
(zie pag. 67)

paneerstation (zie pag. 36)

240 ml olijfolie

rucola

partjes citroen

BEREIDING

1. Maak de kipkoteletten plat.
2. Zet alles voor het paneerstation klaar (zie pag. 36).
3. Paneer de kipkoteletten zoals aangegeven in het recept op pagina 36.
4. Leg de kipkoteletten op een snijplank en rol met een deegroller eroverheen om het paneermeel goed erin te drukken. Leg gestapeld op een bord met steeds wat bakpapier ertussen en zet 10 tot 15 minuten in de koelkast.
5. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
6. Bak de gepaneerde kipkoteletten 3 tot 4 minuten per kant in de olie, tot ze goudbruin zijn. Doe dit eventueel in porties; zorg ervoor dat er voldoende ruimte is tussen elke kipkotelet.
7. Haal uit de olie en laat uitlekken op een rooster boven een bakplaat. Bestrooi de kipkoteletten meteen met zout. Serveer met wat rucola erop en veel partjes citroen.