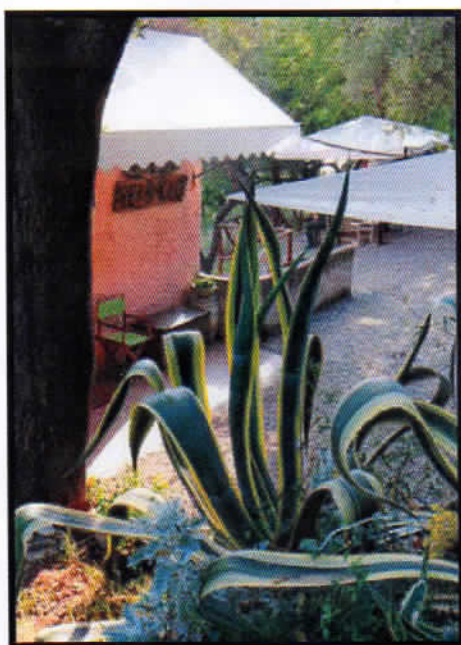


Smakelijk Cilento: *pasta e basta?*



IN CILENTO OP CULINAIRE BEDEVAART TREKKEN VAN DE ENE HOTSPOT NAAR DE ANDERE, IS EEN FLUITJE VAN EEN CENT. GENIETEN KOOS ER DRIE PLEKJES UIT EN KREEG HUN LEKKERSTE RECEPT MEE.

Tekst: DEBBIE PAPPYN Fotografie: DAVID DE VLEESCHAUWER

■ TAVERNA DEL PESCATORE

Hier kom je voor wat je op je bord krijgt: de betere, typische keuken met vis en schaaldieren. Zaakvoerder Francesco Romano doet al 28 jaar de zaal en zijn vrouw staat samen met de jonge sous-chef Silvestro Abate in de keuken. Weinig of geen toeristen, *locals* bij de vleet, en dat zegt genoeg! Hier ontdekten we *linguine gragnano con gamberi rossi*.

Viale O. Pepi, Santa Maria di Castellabate. Tel.: +39/9-74.96.82.93.

■ IL PARNASO

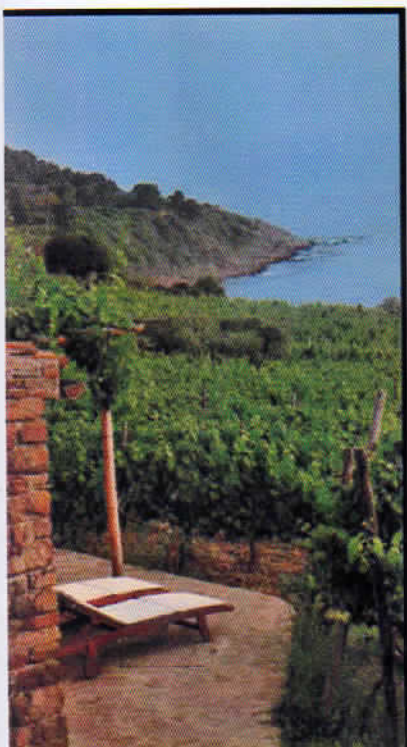
De echte Cilentaanse boerenkeuken proef je bij Il Parnaso, met magistraal uitzicht over het landschap en de zee. Constantino Ciardi staat in de zaal en *la mamma*, Giuseppina, staat met Gerardina, de vrouw van Constantino in de keuken. Het ruime restaurant zit zeker tijdens het weekend stampvol met lokale families die hier met veel vocaal enthousiasme komen eten. Hier proefden we de *fusilli al ragù*.

Via Casale, 12, Castellabate. Tel.: +39/9-74.96.70.50.

■ OSTERIA EN ENOTECA PERBACCO

Nabij het mooie dorpje Pisciotta ligt Perbacco, in een klein huisje met een enorme tuin en een schuurtje dat als eetzaal fungeert. Dit is het speelterrein van Vito Puglia, voorvechter van de *Slow Food* beweging. Zijn aanstekelijk enthousiasme en gedrevenheid om eerlijke producten en goed eten te promoten maken eten hier tot een memorabele belevenis. We smulden van zijn *acquasale*.

Contrada Marina Campagna, 5 Pisciotta. Tel.: + 39/9-74.97.38.89.



FUSILLI AL RAGÙ

Voor pasta met *ragù* worden verschillende soorten vlees gebruikt. Erg populair is bijvoorbeeld een mix van varkensribben of gewoon kalfsvlees plus stukken ongezouten, in kleine reepjes gesneden spek. Lamsvlees kan natuurlijk ook, net zoals overschot van gevogelte. Een overheerlijke klassieker die het lekkerste smaakt met verse pasta.

INGREDIËNTEN

1 middelmatig grote, rode ui, 7/8 eetlepel extra vierge olijfolie, 500 g vlees, 1 kilo gepelde tomaten (in de winter kunnen ook bliktomaten), een half glas rode wijn.

BEREIDING

Bak de ui in de olijfolie en voeg het vlees toe. Laat een paar minuten aanbakken op hoog vuur. Giet er het half glas rode wijn bij en laat verder koken tot alle alcohol verdwenen is. Voeg de tomaten toe tot ze aan de kook gaan. Zet daarna het vuur lager en laat minimum twee uren sudderen. Vergeet niet om nu en dan de stukken vlees om te draaien zodat ze niet aan de onderkant van de pan blijven kleven. De saus is klaar wanneer het oppervlak er gepolijst uitziet en de textuur heerlijk geconcentreerd is.

Kook (verse) fusilli gaar. Meng de pasta met de saus in een grote kom. Hou de stukken vlees apart, in Italië worden ze soms na de pasta gegeten als *secondi*. Voeg een ruime hoeveelheid geraspte kaas toe (Caciocotta geitenkaas, Parmezaan of Pecorino) en werk af met enkele blaadjes verse basilicum. Combineer met een *medium-bodied* rode wijn, de Piediroso of Primitivo wijnen van het oude Campania.



AQUASALE CILENTANA

Aquasale is een gerecht dat meestal op zee werd gegeten. De vissers namen immers *biscotti di pane* oftewel oud, hard brood en enkele onrijpe tomaten mee aan boord. Tijdens het vissen doopten ze het brood in zeewater om het zacht te maken en aten dat op met de tomaten.

Aquasale is heerlijk als aperitiefhapje of als bijgerecht bij een stukje gegrilde vis of vlees.

INGREDIËNTEN

Een zak harde biscotti (te koop bij de Italiaanse speciaalzaak) of een half gewoon oud, droog brood, een kleine gesnipperde rode ajuin, 1 of 2 groene niet pikante fijngesneden pepertjes, 1/3 van een stengel bleekselder, in kleine stukjes gesneden, 3 eetlepels extra vierge olijfolie, pomodorini, of kleine kerstomaatjes, enkele basilicumblaadjes, enkele zoute ansjovisjes om te dreseren, gezouten water, peper en zout.

BEREIDING

Drenk het oude brood of de biscotti in het gezouten water tot het een zachte brij wordt. Voeg de olijfolie en alle groente toe en roer om. Dresseer de basilicum met de ansjovis erbovenop. Nog wat olijfolie over sprenkelen en opdienen.





LINGUINE GRAGNANO CON GAMBERI ROSSI

Gragnano is een gemeente in Campania, niet ver van Napels, die beter bekend is als 'de pastastad'. Silvestro Abate serveert zijn linguine met pesto van verse basilicum en met geroosterde amandelen. Het speciale aan deze pasta is dat hij geserveerd wordt met rauwe reuzegarnalen afkomstig uit de golf van Oligastro in Cilento, maar met gekookte lukt het ook. In plaats van kaas op de pasta wordt er volgens de oude traditie gepaneerd brood gebruikt.

INGREDIËNTEN

500 g gedroogde linguine, reuzegarnalen (5 tot 8 stuks per persoon, gereinigd en ontdaan van het darmkanaal), 200 ml witte wijn, een teentje knoflook, 20 g geroosterde amandelen. Voor de pesto: 200 g verse basilicum, 120 g Parmigiano Reggiano, 80 ml extra vierge olijfolie, 80 g geroosterde amandelen, zout en peper. Voor het paneermeel: 120 g oud brood. Een kop melk en 40 ml extra vierge olijfolie.

BEREIDING

Neem het brood dat in de melk werd gedrenkt en bak het ongeveer 30 minuten in de oven op 100 graden zodat het uitdroogt. Eens dit is gebeurd, maal je het brood fijn met behulp van een keukenrobot of blender en voeg je er de olijfolie aan toe, zodat de kruidtjes meer smaak krijgen. Mix alle ingrediënten voor de pesto in de blender tot tot een gladde en geurige pasta. Kook de linguine acht minuten in gezouten water. Ondertussen fruit je het lookteentje in wat olijfolie tot het goudbruin wordt. Verwijder het teentje uit de olie. Bak de garnalen kort aan in dezelfde olie, maar let erop dat ze niet rubberachtig worden. Giet vervolgens de witte wijn erbij. Kruid met zout en peper en laat de garnalen afkoelen, voeg de pesto en wat geroosterde amandelen toe. Voeg de pasta bij de garnalen, besprenkel met olijfolie en serveer alles gegarneerd met een blaadje basilicum en met het gebakken broodkrum. Dresseer een rauwe garnaal bovenop de pasta.