

WEEK 34 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Wie 'roti' zegt bedoelt vaak een heel gerecht: kruidig platbrood gevuld met groenten, kip of ei en wat saus. Maar het woord roti komt uit het Sanskriet en betekent gewoon brood, dus feitelijk is 'roti' alleen de pannenkoek. De rotiplateau, of het rotivel, zoals het ook wel heet.

Nederland omarmde dit gerecht, dat zijn intrede deed dankzij de migratie van Surinaamse hindoestanen naar Nederland. Zij, of hun voorouders, op hun beurt, hadden roti meegenomen uit het moederland India. Na de afschaffing van de slavernij aan het eind van de negentiende eeuw zochten Nederlandse plantagehouders in Suriname nog steeds naar goedkope arbeidskrachten. De Engelsen, in wat toen Brits-Indië heette, zagen er geen been in om arbeiders te ronselen die tegen een hongerloontje op de plantages moesten werken. Mede door de geweldloze protesten die Mahatma Ghandi in India organiseerde, werden deze praktijken in 1916 verboden.

Rotiplateau wordt bij voorkeur gemaakt van attameel, een Indiaas volkorenmeel. Dat deeg vul je met gekookte gele spliterwten. Wanneer het deeg is uitgerold geven die spliterwten roti die lekkere structuur: even zacht als korrelig. Garam masala zorgt voor kleur en smaak. Jullie vullen hem met een lekkere curry van wortel, snijbonen en ei.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Pulled chicken pie	stuks	2	3	4
Scholfilet	stuks	2	3	4
Rogge vloerbrood	stuks	1	1	1
Eieren	doosje	1	1	1
Rotivel	stuks	2	3	4
Oesterzwammen	gram	200	300	400
Aardappelen Agria	gram	400	600	800
Cherrytomaatjes	gram	200	300	400
Courgette	stuks	1	1	1
Sperziebonen	gram	200	300	400
Snijbonen	gram	200	300	400
Wortel	stuks	1	1	1
Waterkers	zakje	1	1	1
Puntpaprika rood	stuks	1	2	2
Roma tomaten	stuks	2	3	4
Venkel	stuks	1	1	1
Peterselie	zakje	1	1	1
Sjalot	stuks	2	2	2

BEWAARTIP

De tomaten, courgette en paprika horen eigenlijk buiten de koelkast bewaard te worden, maar omdat ze koud worden vervoerd, is het slim om ze in de koelkast te bewaren. De overige groenten en het brood zijn het gelukkigst in de koelkast. Voor de rest zie THT/TGT op de verpakking. Brood moet afgebakken worden op 220 graden (ca. 10-13 minuten). Besprenkel eerst de korst met water.

Gebakken scholfilet met rijstsalade en kappertjesdressing Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuk venkel
2 stuks tomaten
2 stuks puntpaprika's
1 stuk courgette
0,5 bosje peterselie
4 stuks scholfilet

IN HUIS

300 gram zilvervliesrijst
4 el kappertjes
olie en boter om te bakken
6 el olijfolie voor de dressing
2 el citroensap (mag uit een flesje)
3 tl sojasaus
1 tl honing

*de IN DE BOX en IN HUIS lijsten zullen online iets afwijken

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking
3. Verwijder het loof en de onderkant van de venkel en snij in dunne partjes. Leg in een ovenschaal. Besprenkel met olijfolie, peper en zout. Bak 15-20 minuten in de oven.
4. Hak de kappertjes grof. Meng samen met de (milde) olijfolie, citroensap, sojasaus en honing tot een dressing. Hak de peterselie fijn en voeg toe. Breng op smaak met peper en zout.
5. Snij de tomaten en puntpaprika in stukjes van ca. 1 cm. Snij de courgette in heel kleine blokjes. Meng alles samen met ca. 3/4e van de kappertjesdressing door de gare rijst. Breng op smaak met peper en zout.
6. Verwarm een klont boter met een beetje olie in een koekenpan. Dep de scholfilets droog en bestrooi met peper en zout. Wacht tot de boter stopt met bruisen en lichtbruin wordt. Bak de scholfilets ca. 2 minuten aan elke zijde.
7. Serveer de rijstsalade met de venkel en leg de scholfilet er bovenop. Verdeel de rest van de kappertjesdressing over de vis.



Pulled chicken pie en tomaten-bonensalade met mimosa

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

4 stuks pulled chicken pie
400 gram sperziebonen
2 stuks eieren
150 gram waterkers
300 gram cherrytomaatjes

IN HUIS

olie om te bakken
kneepje citroensap (mag uit een flesje)
2 el witte wijnazijn
2 tl mosterd
2 el mayonaise
2 el olijfolie extra vierge

*de IN DE BOX en IN HUIS lijsten zullen online iets afwijken

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Haal de pie's uit het foliebakje en bak ze ca. 18 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Verwijder de steeltjes van de sperziebonen (de puntjes kan je laten zitten) en halveer. Breng opnieuw aan de kook en kook beetgaar in ca. 6 minuten. Giet af, spoel kort koud af en laat uitlekken.
4. Zet een kleine pan met water op en kook de eieren in 8 minuten hard vanaf dat het water kookt. Laat schrikken onder koud stromend water, pel en prak met een vork tot 'mimosa'.
5. Maak in een grote kom een vinaigrette van de witte wijnazijn, mosterd en olijfolie extra vierge. Snipper de sjalot heel fijn en meng door de vinaigrette. Breng op smaak met zout en peper.
6. Halveer de tomaatjes. Schep vlak voor het aan tafel gaan samen met de krieltjes en boontjes door de dressing.

[RECEPT ONLINE](#)



Roti met curry van wortel en snijbonen

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

8 eieren
1 stuk sjalot
200 gram wortel
2 stuks tomaten
600 gram aardappelen Agria
400 gram snijbonen
0,5 bosje peterselie
4 stuks rotivel

IN HUIS

olie om te bakken
2 teentjes knoflook
2 tl korianderzaad
2 tl kurkuma
1 tl komijn
snufje zwarte peper
1 blokjes groentebouillon (voor 500 ml)
350 ml water

*de IN DE BOX en IN HUIS lijsten zullen online iets afwijken

1. Zet een pan met water op en kook de eieren in 8 minuten hard vanaf dat het water kookt. Laat schrikken onder koud stromend water.
2. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan. Snij de sjalot in dunne halve ringen en fruit zachtjes op laag vuur. Schil intussen de wortel, halveer in de lengte en snij in dunne halve maantjes. Voeg toe als de sjalot glazig is.
3. Hak de knoflook fijn. Bak de knoflook samen met de specerijen ca. één minuut mee. Snij de tomaten in blokjes en voeg toe. Verkruimel het bouillonblokje erbij en roer goed door.
4. Schil de aardappelen en snij in blokjes van 2 cm. Voeg bij de ui en wortel samen met het water. Breng aan de kook en laat afgedekt ca. 10 minuten op laag vuur sudderen.
5. Zet een pan water op voor de snijbonen. Verwijder de steeltjes van de snijbonen, snij in stukjes van ca. 2 cm en kook afgedekt in ca. 5 minuten beetgaar. Giet en spoel kort koud af en laat goed uitlekken.
6. Hak de peterselie grof. Check of de aardappelen gaar zijn, roer dan de snijbonen erdoor.
7. Besprenkel de rotivellen met wat water en verwarm kort in een koekenpan of verwarm in de magnetron.
8. Pel de eieren en halveer. Serveer de curry met de rotivellen en de eieren. Bestrooi met de peterselie.

[RECEPT ONLINE](#)



Waterkerssoep met venkelsalade

Voorgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks sjalot
- 200 gram aardappelen Agria
- 1 stuk venkel
- 0.5 bosje peterselie

IN HUIS

- olie om te bakken
- 2 teentjes knoflook
- mespuntje chilivlokken
- 800 ml kokend water
- 2 blokjes groentebouillon (voor 500 ml)

1. Snipper de sjalot en fruit zachtjes glazig in een soeppan in wat olie. Hak de knoflook (grof) en voeg toe.
2. Schil de aardappel en snij in stukjes. Voeg toe, samen met de chilivlokken, aangegeven hoeveelheid kokend water en bouillonblokje(s). Kook afgedekt in 15-20 minuten gaar.
3. Maak intussen de venkelsla. Meng in een slakom een vinaigrette van de Dijon mosterd, witte wijnazijn, olijfolie extra vierge, peper en zout. Snij de venkel met een mandoline en dunne plakjes en voeg bij de vinaigrette. Snij de cherrytomaten door de helft. Hak de peterselie fijn. Hou eventueel wat peterselie achter voor garnering van de soep en voeg de rest bij de sla.
4. Pureer de soep glad m.b.v. een staafmixer. Breng op smaak met peper. Serveer met de salade.



Gebakken scholfilet met wortelpeterselie-aardappelpuree

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 800 gram aardappelen Agria
- 1 stuk wortel
- 1 stuk courgette
- 4 stuks scholfilet

IN HUIS

- boter om te bakken
- kneepje citroensap (mag uit een flesje)
- 1 bosje peterselie

1. Schil de aardappelen en wortel en snij in stukken van ca. 3 cm. Zet op in een pan in een laagje water met zout en breng aan de kook.
2. Kook alles samen in ca. 10 minuten gaar.
3. Snij de courgette in hele kleine blokjes (max 0,5 cm). Bak in een koekenpan of wok in een flinke klont boter op hoog vuur bruin.
4. Giet de aardappelen en groenten af als ze gaar zijn. Stamp fijn en breng op smaak met peper, zout en een klontje boter.
5. Verwarm een flinke klont boter in een goede koekenpan. Dep de vis droog en bestrooi met wat peper en zout. Wacht tot de boter stopt met schuimen en bruin wordt. Bak de vis ca. 6 minuten om en om bruin en gaar. Blus af met een klein kneepje citroensap.
6. Hak de peterselie fijn en meng met de aardappelpuree.
7. Serveer de vis met de puree en courgette.



Tapas: Patatas, ensalada de tomates, judías verdes (sperzieboontjes) en tomate

Borrel



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram aardappelen Agria
500 gram oesterzwammen
300 gram sperziebonen
250 gram cherrytomaatjes
6 stuks tomaten
1 stuks rogge vloerbrood
0.5 bosje peterselie

IN HUIS

olie om te bakken
3 teen knoflook (voor oesterzwammen)
naar smaak olijfolie extra vierge
2 teen knoflook (voor boontjes)
1 blikje tomatenpuree
1 tl (gerookt) paprikapoeder
100 ml water (of witte wijn)
6 el mayonaise
1 klein teentje knoflook (voor knoflookmayo)
kneepje citroensap (uit een flesje)

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schrob de aardappels en snij in blokjes van 2 cm. Meng met olie, zout en peper. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat en bak 25-30 minuten in de oven.
3. Zet een (steel)pan met een laagje water op voor de sperzieboontjes.
4. Snij de knoflook in plakjes (3 bij 4p). Doe in een ovenschaal met de (hele) oesterzwammen en flink wat olie, zout en peper. Zet naast de aardappels en bak ca. 20 minuten in de oven.
5. Schoon de boontjes en halveer. Kook in 6-8 minuten beetgaar, vanaf dat het water weer kookt. Giet af en spoel koud na.
6. Halveer de cherrytomaatjes en snij de tomaten in plakken, hou 2 tomaten (bij 4p, 1 bij 2p) achter. Besprenkel royaal met de olijfolie extra vierge. Hak of knip de bieslook. Garneer met zout en peper.
7. Besprenkel de korst van het brood met water en bak 10-13 minuten af in de oven.
8. Hak de knoflook (2 bij 4p). Snij de achtergehouden tomaat in stukjes. Verwarm olie in een steelpan. Fruit de knoflook, (gerookt) paprikapoeder en tomatenpuree aan, voeg de tomatenstukjes toe. Voeg het water (of de witte wijn) toe en laat ca. 4 minuten inkoken. Breng op smaak met zout. Schep de tomatensaus en boontjes door elkaar.
9. Doe de mayonaise in een bakje. Pers de knoflook erbij (1 bij 4p) en meng er samen met een kneepje citroensap doorheen. Bestrooi de patatas met wat paprikapoeder en serveer met de knoflookmayo.
10. Hak de peterselie grof. Garneer de oesterzwammen met de peterselie. Snij het brood in plakjes
11. Serveer alle tapas hapjes in gezellige bakjes!



Broodje pulled oesterzwam met geroosterde venkel en een eitje

Lunch



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

300 gram oesterzwammen
1 stuks venkel
4 sneetje rogge vloerbrood
4 stuks eieren

IN HUIS

1 el olie om te bakken
2 el sojasaus
1 el ketjap manis
naar smaak chilipoeder
1 teen knoflook
scheutje azijn

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Meng in een kom de olie, sojasaus en ketjap manis. Breng op smaak met chilipoeder naar smaak, zout en peper. Hak de knoflook fijn en voeg toe.
3. Scheur de oesterzwammen in repen. Voeg toe aan de marinade en hussel goed. Spreid uit over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster in de oven voor 25-30 minuten tot ze goudbruin zijn.
4. Verwijder het hart en het loof van de venkel en snij in dunne plakken van 0.5 cm. Leg erbij op de bakplaat, besprenkel met nog wat olie en rooster de laatste 10-15 minuten mee.
5. Zet een pannetje op en kook het water, voeg een scheutje azijn toe en breek een ei in de pan. Roer voorzichtig door zodat het eitje niet blijft plakken aan de bodem. Kook voor 2-3 minuten.
6. Besprenkel de korst van het brood met water en bak 10-13 minuten af in de oven.
7. Besprenkel de sneetjes brood met wat olijfolie en beleg met het eitje, de oesterzwammen en de geroosterde venkel.