

WEEK 11 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Witlof. Stralend witte groente verkrijgbaar tijdens de donkerste maanden. Heel toepasselijk: witlof groeit in het donker en geeft daar licht in de duisternis.

Lof is een betrekkelijk jonge groente, ze wordt pas gekweekt sinds de negentiende eeuw. Rond 1830 was Frans Bresiers hovenier in de Brusselse Kruidtuin. In de kelders daar kweekte hij champignons: de vochtige en donkere omstandigheden waren ideaal voor de paddenstoelen. Bij toeval ontdekte hij dat zich op de wortel van cichorei een wit bladkropje had ontwikkeld. Bij gebrek aan licht maakte de plant geen chlorofyl aan, dat blad over het algemeen zijn groene kleur geeft, en zo bleef de lof wit. Frans was erg over het bittere blad te spreken en toog aan het telen, waarna het lof zich vanuit Brussel over België, Frankrijk en Nederland verspreidde. Weet je meteen waar de naam Brussels lof vandaan komt. Lof groeit nog steeds in het donker. Vaak niet meer in de grond, maar op waterteelt. De wortels van lof drijven in waterbassins vol voedingsstoffen. Dat water wordt steeds hergebruikt, en daarmee is het een duurzame methode. Ook is hierdoor de oorspronkelijke bitterheid van lof een beetje verdwenen. Daar horen we maar weinig klachten over. Geniet van de ovenschotel!

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Kippendijstukjes tandoori	gram	200	300	400
Hamblokjes	gram	150	225	300
Pain Gris	stuks	1	1	1
Griekse yoghurt	bak	1	1	1
Zure room	bakje	1	1	1
Syrische grillkaas	gram	125	175	200
Bunkerkaas	gram	150	225	300
Zoete aardappel oranje	gram	250	375	500
Aardappelen Beemster Valery	gram	500	750	1000
Paksoi	stuks	1	1	1
Witlof	stuks	3	4	5
Winterpostelein	gram	80	120	160
Regenboogwortel	gram	450	600	800
Roodlof	kropje	2	3	4
Knolselderij	stuks	1	1	1
Lente-ui	stuks	2	3	4
Rode ui	stuks	2	2	2
Gele-ui	stuks	1	1	1

BEWAARTIP

De zoete aardappel kun je het beste buiten de koelkast bewaren. De overige groenten 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.

Tandoori kippendij met yoghurt, zoete aardappel, lente-ui en paksoi

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

200 gram Griekse yoghurt
400 gram kippendijstukjes tandoori
500 gram zoete aardappel
2 stuks lente-ui
1 stuks paksoi

IN HUIS

250 gram zilvervliesrijst
Olie om te bakken
4 teentjes knoflook
1 blikje tomatenpuree

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

1. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking
2. Doe de yoghurt in een mengkom en schep de kip erdoorheen (de kip is al gezouten). Zet even weg.
3. Schil de zoete aardappel, halveer in de lengte en snij in halve maantjes van ca. 1 cm. Verwarm olie in een afdekbare wok of koekenpan en bak even aan.
4. Pers de helft (!) van de knoflook bij de zoete aardappel en schep een paar keer om. Maak ruimte vrij in het midden en bak daar de tomatenpuree een minuutje om te ontzuren.
5. Schep de kip met de yoghurt erdoor. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat afgedekt 10-15 minuten zachtjes garen.
6. Snij het witte en lichtgroene deel van de lente-ui in stukjes van ca. 1 cm. Snij het groene deel in dunne ringetjes.
7. Snij de steel van de paksoi in stukjes en het blad in repen.
8. Verwarm wat olie in een koekenpan of wok en bak de paksoisteel en grofgesneden lente-ui een paar minuten stevig aan. Hak de rest van de knoflook fijn. Bak de knoflook en het paksoiblad kort mee tot het blad is geslonken. Breng op smaak met peper en zout.
9. Schep een deel van de fijngesneden lente-ui op het laatst door de kip en zet de rest in een bakje op tafel. Breng het geheel op smaak met peper en zout.
10. Serveer de kip met de rijst en paksoi.

Goed om te weten: de kip is gekruid met komijnzaad, korianderzaad, paprikapoeder, cayenne peper, kaneel, nootmuskaatpoeder, kruidnagelpoeder, korianderpoeder, zwarte peper en zout.

[RECEPT ONLINE](#)



Witlofshotel met kaas, ham en lente-ui

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram aardappelen Beemster Valery
5 stuks witlof
2 stengels lente-ui
280 gram hamblokjes
100 gram bunkerkaas
200 gram zure room

IN HUIS

Olie om te bakken
1 teen knoflook
1 tl suiker
Citraensap kneepje (mag uit een flesje)

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Breng een laagje gezouten water aan de kook. Schil en was de aardappels, verwijder evt. lelijke plekken en snij in blokjes van ca. 1 cm. Kook in ca. 6 minuten gaar. Giet af.
3. Halveer de witlof, verwijder indien gewenst het hart en snij in halve ringen. Verwarm olie in een wok en roerbak de witlof ca. 5 minuten zachtjes tot ze wat is geslonken. Hak de knoflook fijn en bak even mee.
4. Snij de lente-ui in ringetjes.
5. Breng de witlof op smaak met peper en zout, de suiker en een kneepje citroensap. Roer de hamblokjes, de lente-ui en aardappels erdoorheen.
6. Roer de zure room en de helft (!) van de geraspte kaas door de witlof en aardappels. Breng op smaak met flink peper en zout.
7. Doe het geheel in een ovenschaal, strooi de rest van de kaas eroverheen. Zet ca. 10 minuten in de oven zodat er een korstje op komt. Zet evt. nog even de grill erbij aan.

[RECEPT ONLINE](#)



Platbrood met Syrische grillkaas, regenboogwortel, linzen en winterposteleinpesto

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram regenboogwortel
1 stuks rode ui
160 gram winterpostelein
2 kropjes roodlof
200 gram Syrische grillkaas
200 gram Griekse yoghurt

IN HUIS

Olie om te bakken
2 tl paprikapoeder
1 pakje linzen
1 teentje knoflook
6 el olijfolie extra vierge
Kneepje citroensap (mag uit flesje)

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Schil de regenboogwortel en snij schuin in plakjes van max(!) 0,5 cm dik. Snij de rode ui in dunne partjes. Doe samen in een ovenschaal. Bestrooi het geheel met het paprikapoeder en zout en peper. Besprenkel met olie en hussel goed. Rooster ca. 25 minuten in de oven.
3. Giet de linzen af en leg de laatste ca. 5 minuten bij de wortel om op te warmen.
4. Maak de pesto: rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan. Laat even afkoelen.
5. Verwijder eventueel worteltjes (niet de stelen!) van de winterpostelein en hak ca. 3/4e van de bos grof, de rest is voor garnering. Hak de knoflook grof.
6. Pureer de knoflook, winterpostelein en olijfolie tot een pesto. Voeg als nodig nog wat olie toe. Breng goed op smaak met zout, peper en een kneepje citroensap.
7. Snij de roodlof in ringen.
8. Besprenkel de platbroden licht met water en bak 1-2 minuten in de oven, of verwarm afgedekt in de magnetron.
9. Besmeer de platbroden met de yoghurt. Schep de ui, wortel, linzen en roodlof erop, beleg met de grillkaas en schep royaal winterposteleinpesto erover.

[RECEPT ONLINE](#)



Witlofsalade met knolselderij, linzen en grillkaas

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram regenboogwortel
0,5 stuks knolselderij
1 stuks rode ui
4 stuks witlof
200 gram Syrische grillkaas

IN HUIS

Olie om te bakken
1 teentjes knoflook
4 el olijfolie extra vierge
2 el balsamicoazijn
2 tl mosterd
Optioneel: 60 gram hazelnoten
2 potjes linzen

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schil en snij de regenboogwortel in kleine blokjes. Snij de knolselderij in kleine blokjes. Meng beide met olie, peper en zout en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak 15-20 minuten in de oven.
3. Snij de ui in ringetjes, fruit zachtjes in een grote koekenpan of wok.
4. Snij de witlof in ringen. Bak ca. 5 minuten op hoog vuur mee met de ui. Breng op smaak met peper en zout.
5. Maak de knoflook-balsamico vinaigrette. Pers de knoflook in een schaalteje en druk het zout (1 tl bij 4p!) er met een lepeltje doorheen. Meng met de olijfolie extra vierge en balsamicoazijn en mosterd en breng op smaak met peper.
6. Hak optioneel de hazelnoten grof.
7. Giet de linzen af en warm even mee met de lof. Zet het vuur uit en meng de dressing er goed doorheen. Meng ook de groenten uit de oven erdoor en breng op smaak met peper. Verdeel alvast over de borden.
8. Veeg de koekenpan schoon. Snij de blokken grillkaas in dunne plakjes of reepjes. Bak in wat olie in enkele minuten om en om bruin. Serveer de salade (direct) met de grillkaas en bestrooi eventueel met de hazelnoten.



Pita met kippendijstukjes tandoori en dilleyoghurt met geroosterde aardappeltjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

600 gram aardappelen Beemster Valery
1 stuk rode ui
500 gram Griekse yoghurt
2 stronkjes roodlof
400 gram kippendijstukjes tandoori

IN HUIS

Olie om te bakken
2 teentjes knoflook
1 bosje dille
2 el mayonaise
Olijfolie extra vierge scheut
8 stuks pitabroodjes

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Boen de aardappelen schoon en snij in blokjes van ca. 2 cm. Snij de rode ui in parten. Meng met olie, peper en zout en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Leg de knoflook (in de schil) ertussen en bak in 20-25 minuten gaar in de oven.
3. Maak de saus. Hak de dille fijn. Meng met de mayonaise en een goede scheut olijfolie extra vierge door de yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.
4. Snij de roodlof in ringen, hou apart.
5. Verwarm olie in een koekenpan en bak de kippendijstukjes.
6. Gebruik de broodrooster voor de pitabroodjes. Geen broodrooster? Leg ze dan even bij de groenten in de oven.
7. Druk de gepofte knoflook uit het schilletje en hak nog wat fijner. Meng door de yoghurt.
8. Snij de pitabroodjes open en vul eerst met wat saus, roodlof, kippendij en als laatst nog wat saus. Serveer met de parten rode ui en aardappelen uit de oven.



Macaroni met ham en kaas uit de oven

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks ui
200 gram bunkerkaas
300 gram hamblokjes

IN HUIS

300 gram macaroni
1 teentje knoflook
40 gram boter
1 tl oregano
50 gram bloem
500 ml melk

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Kook de macaroni volgens de bereidingswijze op de verpakking.
3. Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn en rasp de kaas.
- 4.
5. Verhit de boter in een kleine pan. Voeg de oregano, ui en knoflook toe en bak circa 2 minuten. Voeg de bloem toe en roer circa 1 minuut door met een houten lepel.
6. Schenk de melk erbij en roer met een garde tot een gladde (bechamel) saus. Laat circa 3 minuten zachtjes koken onder continue roeren. Roer de geraspte kaas erdoor en breng op smaak met een beetje peper. Zet het vuur uit.
7. Neem een ruime ovenschaal en schep de macaroni en blokjes ham erin. Giet de kaassaus erover.
8. Bak in circa 15 minuten krokant in de oven.



Knolselderij-kokossoep met Pain gris brood en roodlof slaatje

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks ui
1 stuks knolselderij
1 stuks pain gris brood
2 kropjes roodlof

IN HUIS

olie om te bakken
1 teentje knoflook
1 tl gemberpoeder
1 tl kurkumapoeder
400 ml kokosmelk
500 ml water
1 blokje groentebouillon
1 tl mosterd
2 el olijfolie extra vierge
kneepje citroensap (mag uit flesje)

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Maak de soep. Verwarm olie in een soeppan. Snipper de ui en fruit zachtjes. Schil en snij de knolselderij in blokjes. Hak de knoflook grof. Bak samen met het gemberpoeder en kurkumapoeder zachtjes mee tot het begint te geuren. Bak de knolselderij een paar minuten mee. Voeg de kokosmelk, het water en bouillonblokje toe en kook zachtjes in ca. 15 minuten gaar.
3. Besprenkel de korst van het brood met water en bak ca. 10 minuten in de oven.
4. Maak in een saladeschaal een dressing van de mosterd, balsamicoazijn en olijfolie extra vierge. Breng op smaak met zout en peper.
5. Verwijder het hart van de roodlof en snij in repen. Meng door de dressing.
6. Pureer de soep m.b.v. een blender of staafmixer. Breng op smaak met peper, zout en een kneepje citroensap.
7. Snij het brood in plakken. Serveer de soep met het brood en de salade als frisse noot.