

WEEK 12 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Er zit deze week een oppepper van jewelste in jullie weekbox. Limoensambal. Een compositie van smaakconingin Sita Danser, die haar producten verkocht onder de naam Hottie Sambal. Vanaf het begin waren we fan van die sambals. Puur en net even anders. Sita stelde zo haar eisen aan de ingrediënten. Liefst van lokale herkomst, liefst biologisch. De basis voor haar sambals, rode, groene en gele pepers, bestelde ze bij Peter Boer, die al zijn groenten teelt in een koude kas in de polder bij Zwijndrecht. Inmiddels produceert Peter de sambals zelf. Tot ons plezier, want Peter Boer, mensen! We hijsen hem graag even op het schild. Hij is leverancier voor de weekbox van het eerste uur. Betrouwbare partner voor lokale groenten, (bijna) jaarrond.

Peter werkt biologisch en dat betekent wisselteelt: hij plant achtereenvolgens verschillende gewassen op een stuk grond. Hierdoor put hij de bodem niet uit en het vergroot zijn assortiment. Peter levert het ene kwartaal winterpostelein en het volgende raapsteel. Dat houdt het spannend, voor hem en voor ons.

Wat we ook waarderen: Peter teelt groenten die net iets minder gangbaar zijn. Denk aan Nieuw-Zeelandse spinazie. Of snijbiet. Hij kweekt ook amsoi en mosterdblader. Allemaal puur, allemaal net even anders.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Lams-rundergehaakt baharat	gram	200	300	400
Skrei	filet	2	3	4
Pain au levain blond	stuks	klein	middel	groot
Crème fraîche	bakje	1	1	2
Graafstroom extra belegen	gram	150	220	300
Griekse yoghurt	bak	1	1	2
Limoen sambal	cupje	1	1	1
Miso	bakje	1	1	1
Kastanjechampignons	gram	200	300	400
Zoete aardappelen	gram	450	600	800
Witte kool	stuks	klein	middel	groot
Wortel	stuks	1	2	3
Rucola	zakje	klein	middel	groot
Spruitjes	gram	250	375	500
Paksoi	stuks	1	1	2
Munt, dille en peterselie	zakje	klein	middel	groot
Gele ui	stuks	1	1	1
Sjalot	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.

Skrei met fris-pittige limoensambal spruitjes en linzen-wortelpuree

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram spruitjes
300 gram wortel
4 tl limoensambal
4 filet skrei

IN HUIS

olie en boter om te bakken
2 tl honing
300 gram rode linzen
olijfolie extra vierge naar smaak
citroensap kneepje (mag uit flesje)

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

1. Zet een pannetje met gezouten water op voor de spruitjes.
2. Maak de spruiten schoon en kook ze ca. 4 minuten vanaf dat het water kookt. Giet af.
3. Schil de wortel en snij in plakjes. Spoel de linzen af met koud water en zet samen met de wortel onder water. Voeg zout toe en breng aan de kook. Kook afgedekt zachtjes gaar in ca. 10 minuten. Roer af en toe, let op dat de linzen niet aancoeken.
4. Verwarm olie in een wok. Roerbak de afgegoten spruitjes op matig vuur tot ze een beetje bruinen en beetgaar zijn. Breng op smaak met de honing, peper, zout en de limoensambal (begin met 0,5 tl bij 2p).
5. Giet de linzen en wortel af en pureer fijn. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, een kneepje citroensap, zout en peper.
6. Dep de vis droog en kruid met zout en peper. Verhit boter en olie in de koekenpan. Wacht tot de boter stopt met bruisen en wat bruint. Bak de vis ca. 4 minuten op de huid en daarna nog 2 minuten op de filetkant.
7. Serveer de skrei met de linzen-wortelpuree, spruitjes en extra limoensambal naar smaak.



Romige baharat-gehaktballetjes met witte kool, kruidige couscous en amandelschaafsel

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks witte kool
400 gram zoete aardappelen
400 gram lams-rundergehaakt baharat
1 stuks gele ui
1 bosje dille
0,5 bosje peterselie
250 gram Griekse yoghurt

IN HUIS

olie om te bakken
3 el boter
2 tl paprikapoeder
citroensap kneepje (mag uit flesje)
200 gram couscous volkoren
olijfolie extra vierge scheut
optioneel: 30 gram amandelschaafsel

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

[RECEPT ONLINE](#)

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Zet de waterkoker aan voor de couscous.
2. Halveer de witte kool en laat de stronk zitten. Leg op de snijkant en snij plakken van ca. 1 cm dik (snij 2 plakken pp).
3. Verwarm olie met boter (1 flinke el p.p.) in een koekenpan. Voeg als de boter begint met bruisen paprikapoeder en zout toe en schud de pan even rond. Bak de plakken witte kool (evt. in twee keer) ca. 1 minuut per kant. Leg in een ovenschaal en schenk de boter uit de pan erover.
4. Schil de zoete aardappelen en snij in halve maantjes van ca. 1 cm dik. Leg bij de witte kool. Besprenkel met citroensap (ca. 0,5 el bij 2p, zie NB), peper en zout en bak ca. 25-30 minuten in de oven.
5. Doe de couscous met wat zout in een kom en overgiet met kokend water tot 1 cm boven de korrels. Dek af. Roer na 10 minuten los met een vork.
6. Draai balletjes van het gehakt ter grootte van een pingpongbal, 3 à 4 p.p. Verwarm wat olie in de witte kool-koekenpan en bak langzaam bruin en gaar in ca. 10 minuten. Snipper de ui en bak mee.
7. Hak de dille en peterselie fijn. Roer een goede scheut olijfolie extra vierge door de couscous en meng de verse kruiden erdoor. Breng op smaak met peper, zout en een kneepje citroensap (zie NB).
8. Rooster het amandelschaafsel in een droog koekenpannetje tot het begint te kleuren. Laat afkoelen op een bordje.
9. Zet het vuur van de gehaktballetjes uit (!) en roer de yoghurt er doorheen. Voeg evt. een klein scheutje heet water toe om het nog sauziger te maken.
10. Serveer de couscous met de romige balletjes en geroosterde groenten. Bestrooi met het amandelschaafsel.



Fusilli in romige saus met champignons, rucola, walnoten en kaas

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

250 gram wortel
400 gram kastanjechampignons
150 gram crème fraîche
zakje rucola
100 gram graafstroom extra belegen

IN HUIS

olie om te bakken
1 tl tijm gedroogd
2 teentjes knoflook
300 gram fusilli volkoren
optioneel: 80 gram walnootstukjes

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

1. Zet een ruime pan water met zout op voor de pasta.
2. Schil de wortel en snij in dunne halve of kwart maantjes. Verwarm olie in een afdekbare wok en bak stevig aan. Voeg de tijm en wat zout toe en pers de knoflook erboven. Schud een paar keer goed om. Dek af en bak zachtjes ca. 10 minuten tot de groenten beetgaar zijn. Schud af en toe.
3. Kook de fusilli al dente in 9-11 minuten en giet af (bewaar wat kookvocht).
4. Rooster optioneel de walnootstukjes in een droge koekenpan. Laat afkoelen op een bordje.
5. Snij de champignons in plakjes. Verwarm olie in een koekenpan en bak de champignons ca. 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
6. Roer de crème fraîche en mosterd door de groenten als ze beetgaar zijn. Voeg de champignons toe en warm zachtjes mee. Voeg eventueel wat pastakookvocht toe. Proef op peper en zout.
7. Was de rucola en hak grof.
8. Meng vlak voor serveren de pasta door de saus. Je kan, afhankelijk van hoe groot de eetlust is, ook beginnen met minder pasta.
9. Serveer de pasta met walnootjes en een handje rucola. Laat ieder aan tafel er wat kaas over raspen.

[RECEPT ONLINE](#)



**Noedelwok met wortel, paksoi,
kastanjechampignons, miso en
chili-olie**
Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
250 gram wortel
1 stuks paksoi
400 gram kastanjechampignons
2 el misopasta

IN HUIS

250 gram woknoedels
olie om te bakken
2 teentjes knoflook
Optioneel: 2 tl chilivlokjes
2 el (milde)olie
80 gram pinda's versgebrand,
ongezouten
2 el sojasaus
optioneel: 2 stuks eieren
kneepje citroensap (mag uit een
flesje)

1. Kook de noedels volgens de aangegeven instructies op de verpakking.
2. Snij de ui in dunne, halve ringen. Verwarm olie in een wok en fruit zachtjes. Voeg wat zout toe. Schil de wortel en snij in halve of kwart maantjes.
3. Snij de steel van de paksoi (het witte deel) in stukken van 2 cm, zet het vuur hoger en bak een paar minuten mee met de ui. Hou het blad apart.
4. Snij de champignons in plakjes. Bak ca. 5 minuten mee met de groenten.
5. Snij het blad van de paksoi in reepjes. Bak samen met de rest van de groenten de laatste paar minuten mee. Pers de knoflook erbij. Schud een paar keer goed om.
6. Doe optioneel de chilivlokjes met de (milde) olie en zout in een schaal. Hak de pinda's fijn. Doe een paar lepeltjes chili-olie in een klein koekenpannetje en bak daarin de pinda's ca. 2 minuten aan. Doe in een schaal.
7. Voeg de misopasta en sojasaus bij de groenten en schep een paar keer stevig om.
8. Optioneel: kluts de eieren met wat zout en peper. Schep stevig door de groenten tot het net aan stolt.
9. Meng de noedels door de groenten en breng op smaak met peper, een kneepje citroensap en eventueel nog een scheutje sojasaus.
10. Serveer de noedels met de pinda's en wat chiliolie/chilivlokjes.



**Turkse pizza met lams-
runderhehakt en knoflook-
wortel-yoghurtsaus**
Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
300 gram wortel
400 gram lams-rundergehakt baharat
gekruid
200 gram Griekse yoghurt
handje munt en peterselie
1 stuks sjalot

IN HUIS

olie om te bakken
3 teentjes knoflook
2 el mayonaise
140 gram tomatenpuree
6 stuks Libanees flatbread
mespuntje chilipoeder (optioneel)

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snipper de ui en schil en rasp de wortel. Verwarm olie in een koekenpan en fruit de ui en driekwart van de wortel samen een paar minuten.
3. Voeg als de ui glazig is het gehakt toe en bak rul. Pers driekwart (!) van de knoflook erbij en bak rustig verder.
4. Maak de yoghurtsaus. Hak de munt en peterselie fijn. Pers de rest van de knoflook bij de yoghurt (verwijder evt. groen loofje als die er zit!). Voeg de mayonaise, munt, peterselie en wat zout en peper toe.
5. Smeer de tomatenpuree op het Libanese flatbread. Verdeel het gehaktmengsel erover en besprenkel met olijfolie. Bak 8-10 minuten in de oven.
6. Roer de overige kwart van de geraspte wortel door de yoghurtsaus. Is de saus te dik, verdun dan met wat drupjes water. Voeg naar smaak chilipoeder toe en bedruip de pizza's ermee.



Miso-spruitjes

Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

300 gram spruitjes
40 gram miso

IN HUIS

olijfolie extra vierge scheut
1 el sesamzaad
2 el mirin
kneepje citroensap (mag uit flesje)
2 el water

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Maak de spruitjes schoon en snij door de helft. Meng in een ovenschaal met de olijfolie en peper. Zet voor 15 minuten in de oven.
3. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan en zet apart.
4. Voeg de miso, mirin en citroensap bij de sesamzaadjes met het water, roer goed door.
5. Haal de spruitjes uit de oven en roer de misosaus er doorheen. Zet nog 5 tot 8 minuten terug in de oven totdat de saus bubbelt.



Zoete aardappelsoep met pain au levain blond

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
500 gram zoete aardappelen
100 gram wortel
1 stuks pain au levain blond

IN HUIS

1 tl gember
1 teentje knoflook
olie om te bakken
750 ml water
1.5 blokje groentebouillon
200 ml kokosmelk
0.5 tl chilivlokken

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Besprenkel het brood met water en bak af in ca. 10-13 minuten.
2. Snij de gele ui in stukken. Rasp de gember en pers de knoflook uit. Schil de zoete aardappel in snij in blokjes. Snij de wortel in plakjes.
3. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui aan tot glazig en voeg de gember en knoflook toe.
4. Voeg de wortel en zoete aardappel toe en bak dit voor 3 minuten mee. Voeg het water en de bouillonblokjes toe. Breng aan de kook en kook zachtjes voor 20 minuten.
5. Pureer de soep tot een glad mengsel. Voeg op het laatst de kokosmelk toe.
6. Serveer de soep met de chilivlokjes, eventueel wat extra kokosmelk en een sneetje brood.