

WEEK 14 - DE INSPIRATIEBOX

crisp × deKrat

Beste Chef,

Salsa arrabbiata is een pittige tomatensaus, afkomstig uit Rome. Wie de Italiaanse keuken kent weet dat elke regio sterk hecht aan zijn eigen receptuur. Pesto alla Genovese, risotto alla Milanese: een kleine verandering in de receptuur en hoon valt je ten deel.

Arrabbiata is een pastasaus die klopt met het heetgebakerde zuiden van Italië, want arrabbiata betekent boos. In de saus vertaalt zich dit door nogal wat pit. Basingrediënten: tomaat, knoflook en peperoncini. Dat zijn kleine gedroogde pepertjes, meestal verbouwd in Zuid-Italië. Zeker in Calabrië hangen aan het eind van de zomer de pepers in vrolijke slingers en boeketjes te drogen in de wind.

Peperoncini zijn behoorlijk pittig: ze doen 15.000-30.000 op de schaal van Scoville. Deze Amerikaanse scheikundige classificeerde pepers op basis van hun scherpste. Voor het idee: een paprika scoort nul, de Surinaamse Madame Jeannette peper zit tussen de 100.000 tot 325.000 op de schaal van Scoville.

Nog een leuk weetje: de scherpste in pepers wordt veroorzaakt door de stof capsäicine. Die zit trouwens niet in de zaadjes van pepers maar in de zaadlijsten. Die moet je dus verwijderen als je van minder boze saus houdt. Jullie arrabbiata is kant-en-klaar: wij vonden de scherpste meevallen, maar een theelepel suiker verzacht de hitte ook.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Teriyaki kip (gegaard)	gram	175	265	350
Witvisstukjes	gram	200	300	400
Ciabatta bruin	stuks	1	2	2
Zure room	bakje	1	1	1
Haloemi	pakje	1	2	2
Tomatensaus arrabiata	potje	1	1	2
Sesamzaad geroosterd	zakje	1	1	1
Aardappelen Frieslanders	gram	600	800	1200
Zoete aardappel oranje	gram	250	375	500
Bulgur	gram	100	150	200
Gemengde rijst Trigrano	gram	120	240	240
Limoen	stuks	1	1	1
Bleekselderij	stronk	1	1	1
Wortel	stuks	2	2	3
Rode peper	stuks	1	1	1
Prei	stuks	1	2	2
Paksoi	stuks	1	1	1
Wortelpeterselie	gram	300	400	500
Peterselie en dille	zakje	1	1	1
Gember	stuks	1	1	1
Lente-ui	stengel	3	4	5
Gele ui	stuks	2	2	2

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.

Vis in arrabiata saus met puree, gesmoorde prei en kappertjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1000 gram aardappelen Frieslanders
400 gram wortelpeterselie
4 stengels bleekselderij
2 stuks prei
250 gr wortel
1,5 potje tomatensaus arrabiata
400 gram witvisstukjes
0,5 bosje peterselie

IN HUIS

Olie en boter om in te bakken
Citraensap kneepje (mag uit flesje)
2 tl gedroogde tijm
1 tl kaneelpoeder
2 teen knoflook
200 ml water
Optioneel: 3 el kappertjes

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

Goed om te weten: De witvisstukjes kunnen kabeljauw, leng, koolvis en heilbot bevatten.

1. Schil de aardappelen en wortelpeterselie en snij in stukken (de wortelpeterselie wat kleiner dan de aardappelen). Snij de helft(!) van de aangegeven hoeveelheid bleekselderij in plakjes. Zet alles samen op in een laagje water met zout. Kook gaar in ca. 15 minuten. Bewaar bij het afgieten (!) wat kookvocht.
2. Kerf de prei in de lengte in en spoel schoon. Snij in ringen. Schil de wortel en halveer in de lengte. Snij in dunne halve maantjes. Verwarm de olie en boter in een afdekbare koekenpan. Bak de wortel en prei ca. 5 minuten (zonder te laten verkleuren). Voeg een klein scheutje water toe en laat afgedekt nog ca. 8 minuten smoren. Breng op smaak met zout en peper en een kneepje citroensap.
3. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan. Snij de andere helft van de bleekselderijstengels in plakjes en bak even aan op middelhoog vuur.
4. Voeg na enkele minuten de gedroogde tijm en kaneel toe en pers de knoflook erbij. Schep om en voeg de tomatensaus en het water toe. Breng rustig aan de kook en laat afgedekt ca. 7 minuten pruttelen op laag vuur.
5. Stamp de aardappelen tot een smeujige puree met een klont boter en als nodig nog een scheutje kookvocht. Breng op smaak met zout en peper.
6. Dep de visstukjes droog met keukenpapier. Voeg na de 7 minuten bij de saus. Druk de vis onder de saus en dek weer af. Laat de vis in ca. 5 minuten garen.
7. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn.
8. Serveer de vis in tomatensaus met de puree en gesmoorde prei. Garneer met de peterselie en optioneel met de kappertjes.

[RECEPT ONLINE](#)



Teriyakikip met driekleurenrijst, paksoi en gember-limoendressing Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

240 gram gemengde rijst Trigrano
1 stuks rode peper
1 el gember
1 stuks limoen
2 stengels bleekselderij
250 gram zoete aardappel
200 gram wortel
2 stengels lente-ui
1 stuks paksoi
350 gram teriyakikip (gegaard)
Sesamzaadjes naar smaak

IN HUIS

2 el sojasaus
2 el milde olie
(Sesam)olie om te bakken
1 teen knoflook

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

1. Zet de rijst op in iets meer dan de dubbele hoeveelheid water met wat zout en dek af. Kook (vanaf dat het water kookt) in ca. 20 minuten gaar en droog. Laat staan tot gebruik.
2. Maak de dressing. Snij de rode peper fijn, laat indien gewenst de zaadlijsten zitten voor extra pit. Schil en rasp de gember. Rasp de limoen en pers het sap (0,5 el bij 2p). Doe samen in een kommetje met de sojasaus en de (milde) olie.
3. Snij de bleekselderij in dunne plakjes. Schil de zoete aardappel en snij in kleine (max 0.5 cm) blokjes.
4. Verhit (sesam)olie in een grote koekenpan of wok en bak de bleekselderij en zoete aardappel aan op middelhoog vuur. Schil de wortel, rasp grof en bak even mee.
5. Snij het donkergroene deel van de lente-ui in ringetjes en doe in een schaaltje voor garnering. Snij het witte en lichtgroene deel grof en bak mee.
6. Snij de paksoi in grove repen. Hak de knoflook fijn. Bak het witte deel van de paksoi met de knoflook mee. Houd het paksoi apart.
7. Voeg de kip bij de groenten en roerbak ca. 3-5 minuten op middelhoog vuur (de kip is al gaar!). Voeg het blad van de paksoi toe en roerbak nog even kort mee tot ze iets slinkt. Breng op smaak met peper en zout.
8. Meng de dressing door de warme rijst. Serveer de kip en groenten op de rijst en garneer met de overgebleven lente-ui en geroosterde sesamzaadjes.

[RECEPT ONLINE](#)



Oosterse kikkererwtensoep met bulgur, kruidenroom en ciabatta Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
3 stengels bleekselderij
250 gram zoete aardappel
250 gram wortel
200 gram bulgur
1 stuks ciabatta
0,5 bosje dille
0,5 bosje peterselie
1 bakje zure room
1 stengel lente-ui

IN HUIS

Olie om te bakken
3 teen knoflook
1200 ml water
2 blokjes groentebouillon (blokjes voor 500 ml)
1 tl gemalen komijnzaad
1 tl gemalen korianderzaad
1 tl harissakruiden
1 tl karwijzaad
1 blik kikkererwten

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

1. Snij de ui in dunne ringen. Verwarm olie in een soeppan en fruit zachtjes. Snij de stengels bleekselderij in dunne plakjes, voeg toe samen met een flinke snuf zout en bak zachtjes verder. Hak de knoflook fijn, voeg toe.
2. Schil de zoete aardappel en wortel. Snij in kleine blokjes van ca. 1 cm. Voeg bij de ui, dek af en laat in ca. 10 minuten zachtjes gaar smoren. Schep af en toe om.
3. Zet de bulgur op in de aangegeven hoeveelheid water, verkruimel het groentebouillonblokjes erbij en kook 8 minuten (de bulgur hoeft nog niet helemaal gaar te zijn).
4. Verwarm de oven voor op 220 graden. Besprenkel de korst van het brood met water en bak af in ca. 6 minuten.
5. Voeg de specerijen bij de groenten en bak zachtjes tot de geuren vrijkomen. Voeg de voorgekookte bulgur (incl. bouillon) en de kikkererwten (inclusief vocht voor extra eiwit!) toe. Kook het geheel zachtjes nog ca. 5 minuten.
6. Hak de dille en peterselie (incl. dunne steeltjes). Schep de zure room in een kommetje, meng de verse kruiden erdoor en breng op smaak met zout en peper. Snipper een stukje wit van de lente-ui heel fijn en meng bij de zure room. Snij de rest in ringetjes.
7. Serveer de soep met een schepje kruidenroom en een scheutje olijfolie extra vierge. Garneer met de lente-ui ringetjes. Serveer het brood met olijfolie en/of besmeer brood met de rest van de kruidenroom.

[RECEPT ONLINE](#)



Teriyaki kip met aromatische bulgur, geroosterde groenten en yoghurt-dillesaus

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks gele ui
- 200 gram bulgur
- 300 gram wortelpeterselie
- 1 stuks paksoi
- 350 gram teriyaki kip (gegaard)
- 0,5 bosje dille
- 0,5 bosje peterselie

IN HUIS

- Olie om te bakken
- 2 teen knoflook
- 1 tl gedroogde oregano
- 600 ml kokend water
- 0,5 blokje groentebouillon (blokje voor 500 ml)
- 150 ml yoghurt
- Olijfolie extra vierge scheut
- Kneepje citroensap (mag uit flesje)

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Zet de waterkoker aan.
2. Verwarm olie in een afdekbare soep- of steelpan, snipper de ui en fruit zachtjes. Hak de knoflook fijn, bak samen met de gedroogde oregano kort mee. Voeg de bulgur, aangegeven hoeveelheid kokend water en het bouillonblokje toe. Dek af en laat in 10-12 minuten zachtjes gaar en droog koken.
3. Schil de wortelpeterselie en snij in kleine blokjes van 1 cm. Snij het blad van de paksoi in reepjes. Meng met olie, zout en peper. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster 15-20 minuten in de oven.
4. Verwarm olie in een grote (bij 4p) koekenpan en bak de kip gaar in 6-8 minuten. Haal de kip uit de pan en hou warm.
5. Hak ondertussen de dille fijn. Meng door de yoghurt met een scheutje olijfolie extra vierge. Breng op smaak met zout en peper.
6. Laat het laatste vocht van de bulgur verdampen indien nodig (zie tip). Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn. Schep de peterselie door de bulgur. Breng op smaak met peper, zout en een kneep citroensap.
7. Serveer de teriyaki kip met bulgur, wortelpeterselie, paksoi en met de yoghurt-dillesaus.



Rode curry met witvis, paksoi, lente-ui en driekleurenrijst

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 240 gram gemengde rijst Trigrano
- 2 stuks wortel
- 1 stuks prei
- 1 stuks paksoi
- 1 stuks lente-ui
- 1 stuks limoen
- 400 gram witvisstukjes

IN HUIS

- Olie om te bakken
- 1,5 pakje rode currypasta
- 2 tenen knoflook
- 400 ml kokosmelk
- 150 ml water
- Optioneel: koriander naar smaak

1. Zet de rijst op in iets meer dan de dubbele hoeveelheid water met wat zout en dek af. Kook (vanaf dat het water kookt) in ca. 20 minuten gaar en droog. Laat staan tot gebruik.
2. Schil en snij de wortel in dunne halve maantjes. Verwarm olie in een afdekbare wok en fruit de currypasta een minuutje op zacht vuur. Voeg de wortel toe en bak even mee. Hak de knoflook fijn, voeg toe. Snij de prei in ringetjes en het blad van de paksoi in reepjes, bak al omscheppend een paar minuten mee.
3. Doe de kokosmelk en het water in de wok en dek af. Laat ca. 10 minuten pruttelen.
4. Snij de lente-ui in ringetjes, snij de limoen in partjes, zet weg.
5. Optioneel: hak de koriander (incl. steeltjes) fijn en meng door de rijst als ze gaar is.
6. Dep de visstukjes droog met keukenpapier. Voeg na de 10 minuten bij de saus. Druk de vis onder de saus en dek weer af. Laat de vis in ca. 5 minuten garen.
7. Serveer de vis in tomatensaus met de puree en gesmoorde prei. Garneer met de koriander

Goed om te weten: De witvisstukjes kunnen kabeljauw, leng, koolvis en heilbot bevatten.



Zoete aardappelsoep met ciabatta Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks ciabatta bruin
- 1 stuks gele ui
- 1 tl gember
- 500 gram zoete aardappel oranje
- 200 gram wortel
- 2 stengels lente-ui

IN HUIS

- 1 teentje knoflook
- olie om te bakken
- 750 ml water
- 1,5 blokjes groentebouillon (blokjes voor 500 ml)
- 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. Snij de lente-ui in dunne ringetjes.
6. Pureer de soep tot een glad mengsel. Voeg op het laatst de kokosmelk toe.
7. Serveer de soep met de chilivlokjes, lente-ui, eventueel wat extra kokosmelk en een sneetje brood.



Wortelpeterselie- aardappelpuree met haloemi en gesmoorde groenten Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 500 gram wortelpeterselie
- 800 gram aardappelen Frieslanders
- 1 stuks prei
- 2 stuks wortel
- 2 pakjes haloemie

IN HUIS

- olie om te bakken
- Boter klont
- 1 stuks citroen

1. Schil de wortelpeterselie en aardappelen en snij in stukken van ca. 2 cm. Zet samen op in een laagje water met zout. Kook gaar in ca. 15 minuten.
2. Kerf de prei in de lengte in en spoel zand er tussenuit. Snij in stukken van ca. 10 cm en vervolgens in de lengte in kwarten. Schil de wortel en snij in plakjes van ca. 1 cm. Verwarm boter en/of olie in een afdekbare wok of hapjespan. Roerbak de groenten een paar minuten, voeg een snufje zout toe. Dek af, zet het vuur laag en laat zachtjes(!) gaar smoren in 10-15 minuten.
3. Rasp de citroen.
4. Snij de haloemie in plakken van ongeveer een halve centimeter dik. Verwarm een grillpan op middelhoog vuur. Gril de haloemi plakjes in een droge pan, ongeveer 1-2 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en mooie grillstrepen hebben
5. Giet de aardappel en wortelpeterselie af, maar bewaar wat kookvocht. Stamp tot een smeujige puree met een klont boter en wat kookvocht. Voeg de citroenrasp toe. Breng op smaak met zout, peper en een kneepje citroensap (ca. 1 el voor 4p).
6. Serveer de wortelpeterselie-aardappelpuree met haloemi en gesmoorde groenten