WEEK 16 - DE INSPIRATIEBOX

crisp × deKrat

Beste Chef,

Ergens in april denken we altijd aan 'Mooi'. Een prachtlied van zanger, dichter en cabaretier Maarten van Roozendaal, een gulzig en hartstochtelijk man. Die hartstocht voel je nergens, nergens beter dan in zijn onvergetelijke ode aan de lente in het nummer 'Mooi'.
Ach, zie de lammeren nou toch lurken aan hun vers geschoren moeders en hoe de jonge zwanen donzen in de zachte sloot
Elke zin klopt in dit levenslied. Kijk maar om je heen. Een groen waas omhult de pas nog zo grauwe bomen, tulpen ontvouwen gretig hun blaadjes, snijsla komt op in de moestuin.

Bij ons zingt de telefoon liedjes van vrolijke leveranciers met nieuwe oogst. Nadat we wekenlang creatief nadachten over kool, prei en weer kool zijn er plots zoveel lentegroenten dat we bijna duizelig worden van het aanbod. Het weekboxmagazijn vult zich met jubelend groen, andijvie, spinazie en rondborstig rood van paprika en cherrytomaatjes.

'Kan iets verser dan het vers is. Kan iets jonger zijn dan jong. Dit is zo mooi. 'T is om te janken zo mooi. Mooi. Om te janken zo mooi'. Waarvan akte. Dus pluk een bloem voor Maarten en zing uit volle borst: 'Ach ik ben goddank dus nog een keer een jonge lente waard'.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Duits biefstukgehakt	gram	200	300	400
Zalmstukjes	gram	200	300	400
Pain gris brood	stuks	1	1	1
Pesto van Van de Koe	bakje	1	1	2
Seitanburgertjes	stuks	6	9	12
Woknoedels	zakje	1	1	1
Aardappelen Doré	gram	550	800	1000
Zoete aardappel oranje	gram	250	300	400
Appel	stuks	3	5	6
Wortel	stuks	2	2	2
Paprika rood	stuks	1	2	2
Radijs	bosje	1	1	1
Andijvie	gram	200	300	400
Rode mosterdblad en/of rucola	gram	40	60	80
Spinazie	gram	200	300	400
Cherrytomaten	gram	300	450	600
Groene peper	stuks	1	1	1
Rode peper	stuks	1	1	1
Prei	stuks	1	2	2
Gele ui	stuks	1	2	2
Lente-ui	stuks	1	2	2

BEWAARTIP

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

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 16

Noedelsalade met Thaise dressing en gemarineerde zalm

Hoofdgerecht

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

250 gram woknoedels
400 gram zalmstukjes
2 stuks paprika
1 stuks groene peper
250 gram wortel
1 bosje radijs
2 stuks lente-ui

IN HUIS

2 tl honing
4 el (milde) olie
2 el sojasaus (voor marinade)
2 teentjes knoflook
1 stuks limoen
2 el sojasaus (voor de dressing)
60 ml pindakaas
200 ml kokosmelk
optioneel: 2 stengels lente-ui
optioneel: sesamzaad

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

1. Zet een grote pan water met zout op. Kook de noedels, vanaf dat water kookt, gaar in 8-10 minuten. Roer goed in het begin om plakken te voorkomen. Giet en spoel koud af
2. Maak een marinade van de honing, (milde) olie, sojasaus, peper en zout en pers de helft van de knoflook erbij. Dep de zalm droog en meng door de marinade. Zet weg.
3. Maak de dressing. Rasp de schil van de limoen en pers het sap in een grote kom. Voeg de sojasaus, pindakaas en kokosmelk (zie tip) toe. Pers de rest van de knoflook erbij. Meng goed en breng op smaak met peper.
4. Verwarm olie in een koekenpan of wok. Snij de paprika in reepjes, bak even aan. Snij de groene peper in ringetjes (verwijder eventueel zaadlijsten), bak mee.
5. Optioneel: snij het witte en lichtgroene deel van de lente-ui in stukken van 2 cm (bewaar het donkergroen ter garnering). Bak nog ca. 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.
6. Schil intussen de wortel en snij met een scherp mes in luciferformaat (of gebruik een spiraalsnijder als je die hebt, voor lange sierlijke slierten). Snij de radijs in dunne plakjes of partjes. Roer, samen met de warme groenten en noedels, goed door de dressing.
7. Veeg de eerder gebruikte koekenpan schoon en bak de zalm (incl. marinade) in ca. 3 minuten rondom net gaar.
8. Optioneel: snij het donkergroen van de lente-ui in ringetjes.
9. Serveer de lauwwarme noedelsalade met de zalmstukjes en bestrooi (optioneel) met de ringetjes lente-ui en optioneel sesamzaad.

RECEPT ONLINE

Duitse biefstuktartaar met pesto en (zoete)aardappel-andijviestamppot

Hoofdgerecht

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram Duitse biefstukgehakt
1000 gram aardappelen Dore
400 gram zoete aardappelen oranje
400 gram andijvie
120 gram pesto

IN HUIS

boter en/of olie om te bakken
melk scheut

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

Let op: Haal het gehakt ruim van tevoren (liefst een uur voor het koken) uit de koeling, zodat het op kamertemperatuur kan komen.

1. Schil de aardappelen en zoete aardappelen en snij in gelijke stukken. Zet op in een laagje koud water met zout. Breng afgedekt aan de kook en kook in 15-20 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat kookvocht (!).
2. Snij de andijvie in reepjes. Was met behulp van een slacentrifuge. Hou apart.
3. Verwarm boter en/of olie in een koekenpan. Vorm met koude natte handen een tartaartje per persoon. Bestrooi beide zijden met peper en zout (het gehakt is nog ongekruid). Bak ca. 2 minuten per kant, op middelhoog vuur. Ze mogen een beetje rosé zijn van binnen. Haal uit de pan en laat afgedekt even rusten alvorens het opdienen.
4. Stamp de (zoete) aardappelen tot puree met een flinke scheut melk. Roer de andijvie erdoor terwijl het op een laag pitje staat. Voeg eventueel kookvocht toe om het smeuïg te maken. Check op peper en zout.
5. Serveer de andijviestamppot met de Duitse biefstuktartaartjes en de pesto.

RECEPT ONLINE

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 16

Tagliatelle met zalmstukjes en groene groenten

Hoofdgerecht

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

250 gram wortel
1.5 stuks prei
400 gram zalmstukjes
300 gram andijvie

IN HUIS

olie om te bakken
2 teentjes knoflook
mespuntje chilivlokken (optioneel)
300 gram tagliatelle
1 bosje dragon
4 el olijfolie extra vierge
1 stuks citroen
4 el kappertjes
olie om te bakken

1. Schil de wortel en snij in kleine blokjes van 0,5 - 1 cm. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan en bak de blokjes even stevig aan. Kerf de prei in de lengte in en spoel het zand ertussenuit. Snij in ringen en bak enkele minuten mee. Pers de knoflook erbij en bak 1 minuut mee. Voeg (optioneel) de chilivlokken toe. Dek af en smoor zachtjes ca. 10 minuten tot de groenten gaar zijn. Schep af en toe om.
2. Kook de tagliatelle volgens de instructies op de verpakking. Giet af, maar bewaar wat kookvocht (!). Doe de pasta terug in de pan.
3. Dep de zalm droog. Verwarm boter en/of olie in een koekenpan en bak de zalm in ca. 3 minuten rondom net gaar.
4. Hak de dragon fijn. Meng met de olijfolie extra vierge, zout en peper. Rasp de citroen en voeg toe, samen met de kappertjes. Roer de kruidenolie door de pasta zodra deze is afgegoten.
5. Voeg – als de wortel beetgaar is – de andijvie toe en schep om zodat deze iets slinkt.
6. Roer de pasta er doorheen. Voeg evt. wat kookvocht toe om het wat smeuïger te maken. Breng op smaak met een flinke kneep citroensap en versgemalen zwarte peper.
7. Serveer de pasta met de zalm.

Romige kokos-pindanoedels met spinazie en wortel

Hoofdgerecht

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

250 gram woknoedels
250 gram (ca.) wortel
1 stuks gele ui
1 stuks rode peper
400 gram spinazie

IN HUIS

olie om te bakken
1 el gember
15 gram koriander
4 teentjes knoflook
300 gram passata
400 ml kokosmelk
80 ml pindakaas
4 el sojasaus
2 tl suiker
2 el limoen
80 gram pinda's versgebrand zonder zout

1. Zet een grote pan water met zout op. Kook de noedels, vanaf dat water kookt, gaar in 8-10 minuten. Roer goed in het begin om plakken te voorkomen. Giet en spoel koud af.
2. Schil de wortel, halveer in de lengte en snij in halve maantjes. Verhit wat olie in een grote afdekbare wok en bak op middelhoog vuur.
3. Snij intussen de gele ui in halve ringen en voeg toe. Snij de rode peper in halve ringen (laat de zaadjes zitten als je van pit houdt), voeg toe. Bak rustiger verder.
4. Schil en rasp de gember. Hak de koriander (incl. dunne steeltjes) fijn.
5. Voeg de gember toe en pers knoflook boven de pan, fruit kort mee. Voeg de passata, kokosmelk en koriander toe (hou evt. een deel apart ter garnering). Breng zachtjes aan de kook.
6. Roer de pindakaas, sojasaus, suiker en limoensap erdoor.
7. Voeg de spinazie (in delen) toe tot ze is geslonken. Dek tussendoor af, dat maakt het slinken makkelijker. Breng op smaak met zout en peper.
8. Voeg de noedels toe en meng goed door.
9. Garneer de kokos-pindanoedels eventueel met wat versgebrandde pinda's en eventueel wat achtergehouden koriander en serveer.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 16

Meatless seitan burgers met chimichurri, (zoete) aardappelpuree en frisse salade

Hoofdgerecht

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1000 gram aardappelen Dore
400 gram zoete aardappelen
300 gram cherrytomaatjes
80 gram rode mosterdblad en/of rucola
12 meatless seitan burgertjes

IN HUIS

2 el mayonaise
1 tl mosterd
1 el witte wijnazijn
Olie om te bakken

1. Maak de chimichurri (zie recept 6 voor het recept).
2. Schil de aardappelen en zoete aardappelen en snij in gelijke stukken. Zet op in een laagje koud water met zout. Breng afgedekt aan de kook en kook in 15-20 minuten gaar.
3. Maak in een slakom een dressing van de mayonaise, mosterd en witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Halveer de cherrytomaatjes. Maak de rode mosterdblad schoon en snij in reepjes. Meng samen door de dressing.
4. Giet de aardappel en zoete aardappel af, bewaar wat kookvocht (!). Stamp tot een smeuïge puree, voeg eventueel wat kookvocht toe. Breng op smaak met peper en zout. Dek af om warm te houden.
5. Verwarm olie in een koekenpan en bak de seitan burgertjes aan beide kanten bruin en krokant.
6. Serveer met de puree, chimichurri en de salade.

Chimichurri

Bijgerecht

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
1 stuks rode peper

IN HUIS

2 teentjes knoflook
2 el oregano (vers)
4 el peterselie (vers)
6 el olijfolie extra vierge
3 el rode wijnazijn

1. Snipper de gele ui heel fijn (1 el bij 2p). Hak de knoflook, rode peper (met zaadjes als je van pittig houdt), oreganoblaadjes en peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn.
2. Meng alles met de olijfolie en rode wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 16

Duitse biefstuk met zoete aardappeltjes en geroosterde ovengroenten

Hoofdgerecht

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1,5 stuks gele ui
600 gram cherrytomaten
400 gram spinazie

IN HUIS

olie om te bakken
1 pakje kokosmelk
400 ml water
300 gram basmatirijst
1 stuks kaneelstokje
8 stuks limoenblaadjes
2 teen knoflook
1 stuks groene peper
100 gram chashewnoten geroosterd
1 pakje cannellini bonen

1. Verwarm olie in een afdekbare wok- of hapjespan. Snij de ui in dunne halve ringen en fruit ca. 5 minuten tot ze zacht is en bruin kleurt.
2. Doe de kokosmelk, het water, basmatirijst, kaneelstokje, limoenblaadjes en een flinke snuf zout in een pannetje en breng aan de kook. Kook zachtjes afgedekt in ca. 10 minuten gaar.
3. Hak de knoflook en groene peper (incl. zaadlijsten) fijn. Doe bij de ui met de helft (!) van de cashewnoten en bak even mee. Voeg de tomaatjes toe met een scheutje water, doe de deksel op de pan en bak ca. 5 minuten op middelhoog vuur tot de tomaatjes net openspringen. Schud tussentijds om.
4. Giet de cannellini bonen af.
5. Roer de spinazie door het ui-tomatenmengsel tot het is geslonken. Warm de bonen mee.
6. Verwijder het kaneelstokje en de limoenblaadjes uit de rijst. Schep de rijst voorzichtig door de het tomaten-spinaziemengsel. Voeg een scheut olie toe en check op peper en zout.
7. Serveer de pilav met de overige cashewnootjes.