

WEEK 20 - DE INSPIRATIEBOX

# c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Heb je laatst nog goed om je heen gekeken? Terwijl je onderweg was van kantoor naar huis, van de opvang naar de sportschool, hoogstwaarschijnlijk met oortjes in en oogkleppen op?

Niet vergeten om te kijken hoor. Sinds kort wiegen in de berm weer de gracieuze schermen van het fluitenkruid. Dit is een familielid van de schermbloemigen, allemaal planten rank als ballerina's, met verfijnde witte bloemenkronen in de top.

Er is ook een schermbloemige waar je mee kunt koken, een echt voorjaarskruid dus: kervel. Een waar sieraad voor de keuken. Blaadjes zo teer als kant.

De smaak is minstens zo delicaat. Er is een hint van anijs, wat munt, wat peterselie. Het heeft een hele frisse smaak en dat doet wat voor romige soepen, botersauzen, net zoals voor salades en bijvoorbeeld omelet.

Bij dit tere kruid is het belangrijk, net zoals bij koriander en basilicum, om het pas op het laatst toe te voegen aan een gerecht. Beslist niet meekoken, dan verliest het zijn toverkracht.

Proef maar wat er gebeurt als je de kervel toevoegt aan de noedels met pindadressing. Een dressing die er mag zijn en die door de toevoeging van kervel iets lichts krijgt. Wat zullen we zeggen? Iets lente-achtigs.

Warempel.

**Het Crisp weekboxteam**

# In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Kipgehakt Mexicaans	gram	200	300	400
Skipjack tonijn in olijfolie	blikje	1	2	2
Pain au Levain Blond	stuks	klein	middel	groot
Zure room	bakje	klein	groot	groot
Geitenkaas beleggen	gram	150	240	300
Tomatensaus met basilicum	potje	1	1	2
Zoete aardappel oranje	gram	250	400	500
Noedels fijn	zakje	1	1	2
Courgette	stuks	1	1	2
Ijsbergsla	krop	1	1	1
Rode peper	stuks	1	2	2
Paprika geel	stuks	1	1	2
Kastanjechampignons	gram	200	300	400
Wortel	stuks	125	200	250
Meiraap	stuks	1	1	1
Cherrytomaatjes	gram	150	225	300
Spinazie	zak	1	1	2
Koriander en kervel	bosje	1	1	1
Lente-ui	stengel	2	3	3
Rode ui	stuks	2	2	2
Sjalot	stuks	2	2	2

## BEWAARTIP

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

## Taco's met kipgehakt en pico de gallo

### Hoofdgerecht



### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

#### IN DE BOX

300 gram cherrytomaatjes  
 1 stuks rode ui  
 1 stuks rode peper  
 1 bosje koriander  
 400 gram kipgehakt Mexicaans  
 200 gram zoete aardappel  
 0,75 stuks courgette  
 0,75 paprika geel  
 200 gram ijsbergsla  
 1 bakje zure room

#### IN HUIS

1 stuks limoen  
 12 stuks tacoschelpen  
 2 el olijfolie extra vierge olie om te bakken

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

1. Maak de pico de gallo. Snij de cherrytomaatjes in kwarten en dan in wat kleinere stukjes. Doe in een kom. Snipper de ui fijn en voeg bij de tomaatjes.
2. Verwijder (indien gewenst) de zaadlijsten van de rode peper en snij in kleine blokjes. Hak de koriander grof. Voeg bij de tomaatjes. Pers het limoensap uit en voeg ca. 1 el bij 2p toe. Later kan altijd meer, naar smaak. Breng op smaak met een snuf zout en olijfolie extra vierge en schep goed om.
3. Verwarm de oven voor op 180 graden om straks de tacoschelpen in op te warmen volgens de instructie op de verpakking.
4. Verwarm olie in een wok of koekenpan. Knip het kipgehakt uit de verpakking en leg in de pan. Laat een beetje bruin bakken. Was intussen de zoete aardappel, verwijder lelijke plekkjes en snij in kleine (max 0,5 cm!) blokjes. Keer ondertussen het gehakt om.
5. Voeg als beide zijden van het gehakt bruin zijn de zoete aardappel toe. Breek het stuk kipgehakt met een spatel. Bak het gehakt omscheppend rul en de blokjes gaar in ca. 5 minuten.
6. Snij de courgette in kleine blokjes (max 0,5 cm). Snij de gele paprika in kwarten en dan overdwars in dunne halve maantjes. Roerbak enkele minuten mee met de kip tot beetgaar.
7. Snij intussen de ijsbergsla in dunne sliertjes.
8. Laat ieder de tacoschelpen beleggen met sla, een schep zure room, het kipgroentemengsel en de pico de gallo.

[RECEPT ONLINE](#)



## Siciliaanse tonijnpasta met vijf groenten, kappertjes en een frisse salade

### Hoofdgerecht



**BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN**

#### IN DE BOX

1 stuks sjalot  
200 gram zoete aardappel  
0,75 stuks paprika geel  
0,75 stuks courgette  
1,5 tomatensaus classica  
200 gram ijsbergsla  
2 blikjes skipjack tonijn in olijfolie  
200 gram spinazie

#### IN HUIS

fusilli volkoren  
olie om te bakken  
1 tl oregano  
3 teentjes knoflook  
100 ml water  
2 el wittewijnazijn  
2 el olijfolie extra vierge  
2 el mayonaise  
2 el kappertjes

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

1. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.
2. Halveer de sjalot en snij in ringen. Verwarm olie in een wok of hapjespan en fruit de sjalot. Schil intussen de zoete aardappel en snij in kleine blokjes. Snij de paprika in kwarten, verwijder de zaadlijsten, snij in dunne halve maantjes en voeg toe. Bestrooi met wat zout en de oregano. Bak rustig verder en schep af en toe om.
3. Snij intussen de courgette in kwart maantjes van ca. 1 cm dik en hak de knoflook fijn. Bak een minuutje mee. Voeg de tomatensaus toe, samen met het water. Dek af en laat ca. 6 minuten zachtjes pruttelen.
4. Maak intussen de simpele salade. Meng in een slakom de azijn, olijfolie extra vierge en mayonaise met peper en zout. Snij de ijsbergsla in dunne reepjes en voeg bij de dressing. Bestrooi eventueel met wat gedroogde bieslook of dille als je dat in huis hebt!
5. Haal de deksel van de saus en schep de tonijn (met olie) en kappertjes erdoor. Leg de spinazie erop, dek weer even af zodat ze wat slinkt.
6. Meng de saus met de afgegoten pasta, afhankelijk van de eetlust alles direct of eerst een deel.
7. Serveer direct met het frisse slaatje.

[RECEPT ONLINE](#)



## Noedels in pinda-dressing met kastanjechampignons, ijsbergsla en kervel

### Hoofdgerecht



**BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN**

#### IN DE BOX

1,5 pakjes noedels fijn  
2 stengels lente-ui  
1 stuks rode peper  
400 gram kastanjechampignons  
250 gram meiraap  
250 gram wortel  
250 gram ijsbergsla  
1 bosje kervel

#### IN HUIS

olie om te bakken  
1 teen knoflook  
4 el pindakaas  
2 el wittewijnazijn  
4 el sojasaus  
2 tl honing/agavesiroop  
optioneel: pinda's gebakken  
ongezouten naar smaak

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

1. Breng een ruime pan gezouten water aan de kook en kook de fijne noedels in 6 minuten gaar. Schep een soeplepel kookvocht in een kommetje voor later. Giet en spoel de noedels koud af.
2. We beginnen met de dressing. Snij de lente-ui in dunne ringetjes en hou het wit en lichtgroen gescheiden van het donkergroen. Verwarm wat olie in een wok of hapjespan en bak het witte/lichtgroene deel zachtjes.
3. Verwijder indien gewenst de zaadlijsten van de rode peper en snij in halve ringetjes. Bak even mee. Pers als de lente-ui zacht is de knoflook erbij, schep een paar keer om en doe het mengsel in een grote serveerschaal.
4. Voeg de pindakaas, witte wijnazijn, sojasaus en honing/agave bij de gebakken lente-ui en knoflook. Schep er (bij 2p) 3 el noedel kookwater bij en klop tot een glad mengsel (hou wat kookwater achter voor later eventueel).
5. Snij de kastanjechampignons in kwarten of plakjes. Verwarm verse olie in de pan en bak de champignons op stevig vuur in enkele minuten bruin en beetgaar. Schil de meiraap en snij in dunne julienne reepjes. Rasp de wortel. Bak samen enkele minuten mee met de champignons.
6. Snij de ijsbergsla in dunne reepjes. Meng de sla, de warme groenten en de afgegoten noedels bij de dressing in de schaal. Voeg zo nodig nog wat kookwater toe.
7. Snij de kervel grof en schep door het gerecht. Serveer direct en garneer eventueel met de pinda's.

[RECEPT ONLINE](#)



## Mexicaans kipgehakt, bonen en mais met zoete aardappelen uit de oven

### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

- 500 gram zoete aardappel
- 250 gram wortel
- 2 stengels lente-ui
- 1 stuks rode peper
- 400 gram kipgehakt Mexicaans gekruid
- 1 bakje zure room
- 1 krop ijsbergsla

##### IN HUIS

- 1 tl paprikapoeder
- olie om te bakken
- 1 stuks limoen
- 2 el mayonaise
- 3 el olijfolie extra vierge
- 1.5 blikje/pakje zwarte bonen
- 1 pot(je) mais

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Was de zoete aardappel en snij in frietformaat. Meng met de paprikapoeder, peper, zout en olie. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de aardappelen erover. Bak 20-25 minuten in de oven.
3. Rasp de limoen en pers het sap. Hou de rasp apart. Schil de wortel en rasp met een grove rasp. Snij de lente-ui in ringetjes. Doe in een slabak samen met het limoensap (1el bij 2p). Verwijder indien gewenst de zaadlijsten van de rode peper en snij fijn. Voeg toe samen met wat zout en meng goed.
4. Bak het kipgehakt in wat olie in ca. 5 minuten rul.
5. Meng de zure room met de limoenrasp, mayonaise, wat peper en zout en zet op tafel.
6. Snij de ijsbergsla in dunne reepjes. Voeg samen met olijfolie extra vierge bij de wortel.
7. Doe de zwarte bonen en de mais in een vergiet, spoel af en laat uitlekken. Warm even mee met het gehakt.
8. Schep het gehakt-bonen mengsel op de aardappelen en serveer met de zure room-saus en salade.



## Pain au levain blond met tonijnsalade

### Lunchgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

- 2 blikjes skipack tonijn in olijfolie
- 1 rode ui
- 2 el zure room

##### IN HUIS

- 40 gram augurken
- 1 el mayonaise
- 1 tl mosterd (Dijon)

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Besprenkel het brood met water en bak af in 10-13 minuten.
2. Giet de tonijn af. Doe in een schaal en prak grof met een vork.
3. Snipper de ui en snij de augurken in blokjes.
4. Doe de tonijn, ui, augurk, mayonaise, zure room en mosterd in een kom en meng goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
5. Snij 4 sneetjes van het brood. Serveer de tonijnsalade op het brood.



## Kipgehakt met noedels, kastanjechampignons en limoen

### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

250 gram noedels  
1 stuks rode ui  
400 gram kipgehakt Mexicaans  
0,5 stuks rode peper  
300 gram kastanjechampignons  
250 gram wortel  
2 stuks lente-ui

##### IN HUIS

olie om te bakken  
2 el sojasaus  
2 el ketjap manis  
2 blokjes runder of kipbouillon  
(blokje voor 500 ml)  
1200 ml water  
1 tl vissaus (optioneel)  
1 teen knoflook  
1 stuks limoen

1. Breng een ruime pan gezouten water aan de kook en kook de fijne noedels in 6 minuten gaar. Giet en spoel de noedels koud af.
2. Verwarm olie in een soeppan. Snij de ui in ringen en fruit zachtjes.
3. Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak het gehakt in ca. 5 minuten rul. Snij de rode peper in stukjes. Voeg toe met de sojasaus en ketjap manis. Schep uit de pan en hou warm in een afgedekt kommetje. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
4. Verkruimel de bouillon boven de gebakken ui en schenk de aangegeven hoeveelheid water erover, samen met de vissaus als je dit in huis hebt. Dek af, breng aan de kook, draai daarna het vuur laag.
5. Snij de champignons in plakjes. Verwarm nog een scheut olie in dezelfde pan als het gehakt en bak de champignons op hoog vuur ca. 5 minuten. Hak de knoflook fijn, voeg op het laatst toe. Schud een paar keer om, draai het vuur uit en breng op smaak met zout en peper.
6. Schil de meiraap en verwijder de onder- en bovenkant. Snij in partjes en vervolgens in flinterdunne plakjes. Schil de wortel en snij in halve of kwart maantjes. Snij de lente-ui (ook het donkergroene) in ringetjes. Voeg de wortel en het lichte deel van de lente-ui alvast toe aan de bouillon. Snij de limoen in partjes.
7. Zorg dat de bouillon goed heet is! Maak voor elk een grote kom klaar met daarin noedels en de meiraap. Schenk de hete bouillon erover. Laat iedereen naar smaak kipgehakt en champignons erbij nemen. Garneer met lekker veel lente-ui en een schijfje limoen.
8. Breng eventueel zelf op smaak met chili- of sesamolie als je dat hebt of nog een scheutje sojasaus.



## Lasagnerolletjes met champignons, spinazie en geitenkaas

### Bijgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

400 gram kastanjechampignons  
350 gram spinazie  
150 gram geitenkaas belegen

##### IN HUIS

50 gram pijnboompitten  
1 teentje knoflook  
olie om te bakken  
250 gram lasagnebladeren  
olijfolie extra vierge naar smaak  
optioneel: basilicum naar smaak

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan tot het begint te kleuren, laat afkoelen.
3. Hak de knoflook fijn. Verwarm olie in een wok- of hapjespan en bak de knoflook kort aan. Snij de kastanjechampignons in vieren. Bak samen ca. 5 minuten en schep uit de wok.
4. Verwarm nieuwe olie in de pan en bak de spinazie tot deze geslonken is. Doe de spinazie in een vergiet en druk met een lepel het vocht eruit. Snij fijn. Meng de spinazie met de champignons en 4/5de van de pijnboompitten in een mengkom. Snij de geitenkaas in stukjes. Voeg toe en meng goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.
5. Kook de lasagnebladen voor tot dat ze zacht zijn. Leg de bladen op een doek met de korte kant naar je toe en dep droog. Verdeel 1/3 van het blad met de vulling en rol op. Herhaal en snij alle bladen doormidden. Leg met de snijkant naar boven in een ingevette ovenschaal. Besprenkel met wat olijfolie en bak ca. 25 minuten in de oven.
6. Serveer de lasagnerollen. Garneer met de overige pijnboompitten en eventueel met basilicum.