

WEEK 21 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

We zijn er trots op dat elke maaltijd van de weekbox minstens 200 gram seizoensgebonden groente bevat. Bijna altijd komen de groenten van Nederlandse telers en producenten, en als het kan kiezen we voor biologisch. Hoe zit dat precies?

Ongeveer de helft van onze groente is biologisch geteeld. Dat geldt bijvoorbeeld voor postelein, raapsteel, Nieuw-Zeelandse spinazie, amsoi, zoete aardappels, pompoenen en de snijbiet van deze week.

Omdat we niet alle groenten biologisch kunnen krijgen (in verband met volume en beschikbaarheid) kiezen we verder voor telers die planetproof werken. Dat geldt voor spinazie, zakjes sla en venkel. Planet Proof is een keurmerk dat tegen biologisch aanschurkt: deze leveranciers verminderen broeikasgassen, gebruiken weinig energie, verbeteren de bodem en de biodiversiteit en letten op de waterkwaliteit. Mycophilia, dat onze paddenstoelen levert, werkt 100% duurzaam. Mycophilia heeft geen negatieve impact op het milieu, de paddenstoelen worden gekweekt met hernieuwbare energie en binnen een circulaire keten. De overige groenten koopt onze groentegroothandel in bij een vaste groep telers, waarvan we hun duurzame bedrijfsvoering kennen.

Omdat we regelmatig de schil van citrusfruit gebruiken, is dat altijd biologisch. Geen probleem dus om in je maaltijden te gebruiken!

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Kipdijstukjes Provençaals	gram	240	360	480
Rundergehakt baharat gekruid	gram	200	300	400
Pain gris	stuks	klein	middel	groot
Oude kaas geraspt	zakje	1	1	2
Eieren	stuks	6	10	12
Pindakaas	potje	1	1	2
Aardbeien	bakje	1	2	2
Andijvie	kropje	1	1	1
Courgette	stuks	1	2	2
Radijs	bosje	1	1	1
Tomaat pomodori	stuks	2	3	4
Aubergine	stuks	1	2	2
Paprika geel	stuks	1	1	1
Rucola	zakje	klein	middel	groot
Snijbiet	gram	200	300	400
Paprika rood	stuks	1	2	2
Wortel	stuks	klein	groot	groot
Venkel	stuks	middel	groot	groot
Koriander	zakje	1	1	1
Gele ui	stuks	klein	groot	groot
Sjalot	stuks	klein	groot	groot

BEWAARTIP

De tomaten, courgette, paprika en aubergine horen eigenlijk buiten de koelkast bewaard te worden, maar omdat ze koud werden 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.

Provençaalse kip met pastasalade van andijvie, courgette, kaas en pompoenpitjes Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

100 gram kaas oud geraspt
2 stuks courgette
400 gram kipdijstukjes Provençaals
1 bosje radijs
200 gram andijvie

IN HUIS

400 gram farfalle pasta
1 stuks citroen
6 el mayonaise (zie tip)
4 el olijfolie extra vierge
2 el mosterd (Dijon)
2 el water
1 teen knoflook
40 gram pompoenpitten olie om te bakken

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

1. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.
2. Rasp de citroen en bewaar voor later. Pers het sap.
3. Maak in het bakje van de staafmixer een dressing van het citroensap, mayonaise (zie tip), geraspte kaas, olijfolie extra vierge, mosterd, het water, peper en zout (wij deden 0,5 tl zout bij 2p). Pers de knoflook erbij. Mix tot een gladde dressing. De dressing is vrij hoog op smaak, maar schrik niet, die is straks perfect in balans in de salade. Laat staan tot gebruik.
4. Rooster de pompoenpitten zachtjes in een droge koekenpan (hierin bak je later de kip) tot ze bruinen. Laat afkoelen op een bordje.
5. Snij de courgette in kwart maantjes van ca. 1 cm dik. Verwarm olie in een andere koekenpan of wok en bak op hoog vuur bruin in ca. 5 min.
6. Verwarm olie in de eerder gebruikte koekenpan en bak de kip in ca. 8 minuten gaar.
7. Was intussen de radijs en snij in kwarten. Doe samen met de courgette en pasta in een saladeschaal of mengkom. Schenk de dressing erbij en meng goed.
8. Snij de andijvie in repen en was met behulp van een slacentrifuge. Schep door de pastasalade. Breng op smaak met peper, citroenrasp en evt. een extra kneep citroensap.
9. Serveer de pastasalade met de Provençaalse kip en garneer met de pompoenpitjes.

Tip: Liever een magere variant van deze dressing? Gebruik dan half mayonaise en half yoghurt.

[RECEPT ONLINE](#)



Baharat kipgehaktballetjes met tomatenpilav, aubergine en rucola

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks sjalot
- 4 stuks tomaat pomodori
- 2 stuks aubergine
- 1 stuks paprika geel
- 400 gram rundergehakt baharat gekruid
- 1 zakje rucola

IN HUIS

- 1 blokje kippenbouillon (blokje voor 500 ml)
- 600 ml water
- olie om te bakken
- 2 teentjes knoflook
- 300 gram zilvervliesrijst
- 1 blikje tomatenpuree
- olijfolie extra vierge naar smaak
- balsamicoazijn naar smaak

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

1. Bereid de bouillon voor.
2. Snipper de sjalot. Verhit olie in een soeppannetje en fruit de sjalot. Hak de knoflook fijn, voeg toe en fruit zachtjes.
3. Snij de tomaten in blokjes. Zet het vuur wat hoger en bak mee met de sjalot. Voeg de rijst toe en schep om tot glazig. Maak ruimte in de pan en fruit de tomatenpuree een minuutje aan. Voeg de bouillon toe en laat afgedekt zachtjes ca. 20 minuten gaar en droog koken.
4. Verwarm een flinke hoeveelheid olie in een grote (afdekbare) koekenpan of wok. Snij de aubergine en paprika in blokjes van 1 cm. Bak samen tot de aubergine echt goed gaar en bruin is ca. 10-15 minuten (zie tip). Breng op smaak met peper en zout.
5. Maak je handen vochtig en draai 3 a 4 balletjes p.p. van het gehakt. Verwarm olie in een koekenpan en bak in ca. 10 minuten bruin en gaar.
6. Zet een schaalje rucola op tafel met een scheutje olijfolie extra vierge en een klein scheutje balsamicoazijn.
7. Serveer de pilav met de gehaktballetjes, aubergine en paprika. Eet de rucola er als frispittige noot bij of schep een deel door de pilav.

Tip: Nog niet gaar? Dek dan de pan af en laat gaar stomen.

Goed om te weten: Het gehakt is aangemaakt met zout, baharatkruiden, kurkuma en paneermeel.

[RECEPT ONLINE](#)



Tomaat-paprikasoep met snijbiet omelet en pain gris brood

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks gele ui
- 2 stuks paprika rood
- 400 gram snijbiet
- 10 stuks ei
- 100 gram kaas oud geraspt
- 1 stuks pain gris brood

IN HUIS

- 500 ml water
- 1 blokje groentebouillon (blokje voor 500 ml)
- 1 pakje kikkererwten
- 2 teentjes knoflook (voor de soep)
- olie om te bakken
- 2 tl paprikapoeder
- chilivlokjes mespuntje (optioneel)
- 1,5 blik tomaten gepeld
- 2 teentjes knoflook (voor de omelet)
- olijfolie extra vierge naar smaak

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon voor.
2. Spoel de kikkererwten af, laat uitlekken.
3. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit olie in een soeppan en fruit zachtjes aan. Voeg de paprikapoeder en evt. een mespuntje chilivlokjes toe. Snij de paprika in stukken en bak even mee.
4. Voeg de gepelde tomaten, bouillon en $\frac{3}{4}$ deel van de kikkererwten toe (de rest gebruik je voor de omelet). Laat afgedekt 10-15 minuten op laag vuur pruttelen. Pureer daarna tot een gladde soep.
5. Spoel de snijbietbladeren af en schud overtollig vocht van de bos. Snij de stelen in stukjes en het blad in repen.
6. Verhit olie in een afdekbare koekenpan (voor 2p doorsnede ca. 24cm). Voeg de snijbietstelen toe. Hak de knoflook fijn. Voeg na een paar minuten ook het blad en de knoflook toe. Laat het blad slinken. Voeg de overige kikkererwten toe en bak nog even mee.
7. Klop de eieren los en meng de kaas erdoorheen. Voeg zout en peper toe. Giet over de snijbiet en kikkererwten. Dek af en laat in ca. 8-10 minuten rustiggaar stollen.
8. Besprenkel de bovenkant van het brood met een beetje water en bak ca. 10-13 minuten in de oven.
9. Serveer de tomaat-paprikasoep met de omelet en een paar sneetje pain gris brood. Zet een bakje olijfolie extra vierge met zout op tafel om het brood in te dopen.

[RECEPT ONLINE](#)



Lasagne met rundergehakt, veel groenten en oude kaas

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram rundergehakt baharat gekruid
1 stuks ui
200 gram wortel
1 stuks courgette
1 stuks paprika rood
1 stuks paprika geel
150 gram oude kaas geraspt

IN HUIS

olie om te bakken
2 teen knoflook
2 tl Italiaanse kruiden
500 ml tomatenpassata
400 gram verse lasagnevellen
1 pakje sojacistine

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Zet een ruime pan water met wat zout op om de lasagnebladeren in voor te koken.
3. Verwarm olie in een hapjespan en bak het gehakt rul.
4. Snipper intussen de ui. Schil en snij de wortel en de courgette in dunne halve maantjes. Snij de rode en gele paprika in blokjes. Voeg bij het gehakt als het rul is. Pers de knoflook erbij en bak 5 tot 7 minuten tot de groenten iets zachter worden.
5. Voeg de gedroogde Italiaanse kruiden toe (heb je dat niet? denk aan een mix van oregano, tijm, basilicum of Provençaalse kruiden). Voeg de tomatenpassata toe. Dek af en laat een paar minuten pruttelen. Heb je genoeg tijd? Hoe langer, hoe lekkerder, maar probeer in elk geval 10 minuten.
6. Kook de lasagnevellen 3 minuten voor en giet en spoel even koud af.
7. Roer de sojacistine door de saus en breng goed op smaak met zout en peper.
8. Vet een passende ovenschaal in. Afhankelijk van het formaat ga je twee of drie lagen lasagnevellen maken en twee of drie lagen gehakt (daar eindig je mee).
9. Bedek de bodem met de lasagnevellen. Verdeel 1/2de of 1/3de van het gehaktmengsel erover. Herhaal dit twee of drie keer en eindig met gehaktmengsel. Strooi de kaas erover.
10. Bak ca. 10 minuten af, tot de kaas gesmolten is en wat gebruid.



Gnocchi met andijvie, courgette en Provençaalse kipdijstukjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

4 stuks tomaat pomodori
1 stuks gele ui
250 gram andijvie
2 stuks courgette
400 gram kipdijstukjes Provençaals

IN HUIS

2 teentjes knoflook
olie en boter om te bakken
600 gram verse gnocchi

1. Snij de tomaten in grove stukken en pureer deze fijn met een staafmixer.
2. Hak de knoflook en snipper de gele ui fijn. Snij de courgette in halve maantjes van 1-2 cm dik. Verhit een scheut olie in een klein pannetje en fruit de knoflook en ui op middelmatig vuur. Voeg daarna de courgette toe en bak mee tot beide kanten goed bruin zijn. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de gepureerde tomaten toe en laat dit geheel 10 minuten op laag vuur sudderen met de deksel op de pan.
3. Snij de andijvie in repen en was met behulp van een slacentrifuge.
4. Bak in de hapjespan de kip op hoog vuur aan in een scheutje olijfolie. Voeg de andijvie toe als de kip gaar is en roerbak dit tot het geslonken is.
5. Verhit een goede klont boter in een koekenpan en bak de gnocchi in ca. 5 minuten krokant.
6. Voeg daarna de zelfgemaakte tomatensaus en groenten toe. Verwarm het geheel even kort en breng op smaak met peper en zout.
7. Verdeel over de borden en serveer direct.



Crumble met aardbeien

Nagerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram aardbeien

IN HUIS

100 gram bloem

75 gram boter (koud, in blokjes)

50 gram suiker

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Halveer de aardbeien en verdeel ze over een ovenschaal.
3. Meng bloem, boter en suiker tot kruimels.
4. Strooi het mengsel over de aardbeien en bak 25 minuten af.
5. Serveer met een bolletje ijs of wat yoghurt Griekse stijl!



Pad Thai met kipdijstukjes, snijbiet en pinda's

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

200 gram wortel

1 stuks rode paprika

300 gram snijbiet

400 gram kipdijstukjes Provençaals

2 stuks eieren

IN HUIS

200 gram fijne noedels

olie om te bakken

4 el sojasaus

2 el honing

60 gram pinda's ongezoeten

1 stuks limoen

4 teentjes knoflook

1. Kook de noedels volgens de instructies op de verpakking.
2. Schil de wortel en snij in halve of kwart maantjes. Snij de paprika in dunne reepjes. Verwarm olie in een grote wok en roerbak de groenten op hoog vuur in ca. 6 minuten.
3. Spoel de snijbiet af. Snij de stengels in stukjes en voeg bij de paprika en wortel. Snij het blad in reepjes. Voeg op het laatst bij de groenten tot net aan geslonken.
4. Meng de sojasaus en honing in een bakje en zet weg. Hak de pinda's fijn. Snij de limoen in partjes.
5. Doe de beetgare groenten in een schaal en hou apart. Bak de kip in een beetje verse olie rondom bruin en gaar. Hak de knoflook fijn. Bak even met de kip mee als ze gaar is.
6. Kluts de eieren. Schep stevig door de kip tot het gestold is en voeg direct de dressing toe, samen met de noedels en de beetgare groenten. Warm eventueel nog wat op. Breng op smaak met peper en evt. een extra scheutje sojasaus.
7. Serveer de Pad Thai meteen met een goede kneep limoensap en de fijngehakte pinda's.