

WEEK 22 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Gedwongen door een niet-verdwijvende verkoudheid verdiepten we ons de afgelopen weken weer eens in een gezond voedingspatroon. Tenslotte zijn er inmiddels datacenters vol onderzoeken over de bewezen voordelen van bepaalde voedingsproducten voor je gezondheid. Als herinnering nog even de basis: eet zo min mogelijk sterk bewerkt voedsel. Nuttig tweehonderd gram groenten per dag voor de noodzakelijke vezels, vitamines en mineralen. Twee stuks fruit. Varieer zoveel mogelijk om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Iets specifiek: eet genoeg omega 3-vetzuren. Zit o.a. in vette vis, noten en lijnzaad. Helpt om je hersenen optimaal te laten functioneren en tempert je cortisol, het stresshormoon. Eet genoeg vezels zodat je darmen goed werken. Heel belangrijk, want die regelen zo ongeveer je hele hormoonhuishouding. Bijvoorbeeld de aanmaak van serotonine (het 'gelukshormoon') en dat zorgt weer voor de aanmaak van melatonine, waardoor je goed slaapt. Vezels zitten in volkorenproducten, havermout, groenten, fruit en peulvruchten. Van die laatste kun je zelfs vrolijk worden! Neem nou kikkererwten. Die bevatten triptofaan, een stofje dat ook zorgt voor de aanmaak van serotonine.

We hebben het goed met jullie voor; daarom dus een kikkererwtenstoof deze week, met volkoren spaghetti als extra vezelboost. Alles voor het verhogen van het algemeen welbevinden.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Lams-rundergehakt gekruid	gram	200	300	400
Warmgerookte zalm	gram	140	210	280
Meergranen desem brood	stuks	klein	middel	groot
Grillkaas	gram	125	190	250
Picalilly	potje	1	1	2
Amandelen Smokehouse	zakje	1	2	2
Aardappelen Beemster Valery	gram	600	900	1200
Bosbessen	bakje	1	2	2
Wortel	stuks	2	2	2
Witte kool	stuks	klein	klein	groot
Bloemkool	stuks	1	1	1
Roodlof	stuks	2	3	4
Landcress	gram	500	100	100
Cherrytomaten	gram	275	425	550
Spinazie	gram	200	300g	400
Kalamata olijven	bakje	1	1	1
Courgette	stuks	1	2	2
Lente-ui	stuks	2	3	4
Gele ui	stuks	klein	groot	groot
Rode ui	stuks	klein	klein	groot

BEWAARTIP

De tomaten en courgette 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.

Lams-rundergehakt met bruine bonen, spitskool, picalilly en lof-wortelslaatje Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram lams-rundergehakt gekruid
1 stuks gele ui
200 gram wortel
400 gram witte kool
2 stuks roodlof
2 stuks lente-ui
picalilly naar smaak

IN HUIS

olie om te bakken
2 teentjes knoflook
Mespuntje chilivlokken (optioneel)
2 el olijfolie extra vierge
1 el blasamicoazijn
1 tl mosterd (Dijon)
2 pakjes bruine bonen

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

1. Verwarm olie in een grote afdekbare wok. Bak het gehakt rul.
2. Snipper de ui. Voeg bij het gehakt als het rul is en bak rustig verder.
3. Schil de wortel en snij in dunne halve maantjes (of kwarten, als het dikkere wortels zijn). Doe een kwart in een slakommetje en zet weg. Voeg de rest bij het gehakt en bak verder.
4. Snij de witte kool in reepjes. Roerbak even mee. Hak de knoflook fijn en bak mee. Voeg, als je van pittig houdt, wat gedroogde chilivlokjes toe. Dek af en laat ca. 8 minuten garen. Schep tussentijds om.
5. Snij de roodlof in ringen, verwijder indien gewenst het hart. Voeg bij de achtergehouden wortel. Maak een dressing van de olijfolie extra vierge, balsamicoazijn, mosterd, peper en zout en meng door de salade.
6. Giet en spoel de bonen af in een vergiet en voeg bij het gehaktmengsel. Warm mee terwijl je stevig omschept. De bonen mogen een beetje stuk gaan, daar wordt het smeùiger van.
7. Snij de lente-ui (incl. veel van het groen) in ringetjes. Bak een minuutje mee zodat het iets slinkt. Proef op peper en zout.
8. Serveer met de picalilly en de salade erbij.

Goed om te weten: Het gehakt is gekruid met mosterdzaad, paprika-, gember-, koriander-, komijn-, chili- en knoflookpoeder, peper en zout.

[RECEPT ONLINE](#)



Warmgerookte zalm met aardappel-bloemkoolsalade, tomaatjes en landcress-salsa

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

280 gram warmgerookte zalm
4 el rode ui
600 gram aardappelen Beemster Valery
750 gram bloemkool
300 gram cherrytomaatjes
2 stuks roodlof
100 gram landcress

IN HUIS

3 el wittewijnazijn
6 el olijfolie extra vierge
1 el mosterd
4 el (milde) olie (voor de salsa)
1 teen knoflook
citroensap kneepje (mag uit flesje)
suiker, mespuntje

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

1. Haal de zalm uit de koeling om op kamertemperatuur te laten komen. Laat de zalm in de verpakking.
2. Snipper de rode ui (2 el bij 2p) en zet weg in de azijn.
3. Snij de aardappeltjes in hapklare stukken van 1,5 cm. Zet op in een laagje gezouten water, breng aan de kook en kook beetgaar in 5-6 minuten vanaf dat het water kookt.
4. Breng nog een pannetje met een laagje water aan de kook. Snij de bloemkool in kleine roosjes. Kook ca. 5 minuten tot beetgaar.
5. Maak in een grote kom een vinaigrette van de rode ui in azijn, olijfolie extra vierge, mosterd, peper en zout. Klop tot een consistente vinaigrette.
6. Giet de aardappelen en bloemkool af en laat droog stomen.
7. Hak de landcress grof. Pureer met de (milde) olijfolie, knoflook (geperst), peper, zout, kneepje citroensap en een mespuntje suiker. Voeg eventueel nog wat olie toe naar wens.
8. Halveer de tomaatjes. Verwijder eventueel het hart van de roodlof en snij in grove, halve ringen. Meng samen met de aardappelen en bloemkool door de vinaigrette.
9. Is de zalm nog wat koud? Warm dan (in de verpakking) even op in een bak met warm water. Het hoeft alleen op kamertemperatuur te komen. Verwijder de huid en pluk de zalm.
10. Serveer de aardappel-bloemkoolsalade met de zalm en salsa.

[RECEPT ONLINE](#)



Romige kikkererwtenstoof met gerookte amandelen, spinazie en courgette

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1,5 stuks courgette
250 gram witte kool
250 gram cherrytomaatjes
80 gram amandelen smokehouse
400 gram spinazie

IN HUIS

300 gram spaghetti volkoren olie om te bakken
4 tenen knoflook
2 pakjes kikkererwten
200 ml plantaardige room
2 tl aleppo-peper
2 tl komijnzaad
2 tl wittewijnazijn

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

1. Kook de spaghetti volgens de instructies op de verpakking.
2. Verwarm olie in een grote afdekbare koeken- of hapjespan. Snij de courgette in grove stukken van ca. 2 cm. Bak een paar minuten stevig aan. Snij de witte kool in dunne reepjes, bak mee op middelhoog vuur tot de kool wat zachter is en de courgette gebruid.
3. Halveer de tomaatjes en hak de knoflook fijn. Voeg toe en bak zachtjes verder.
4. Giet de kikkererwten af boven het bakje van de staafmixer en bewaar daarin het vocht.
5. Pureer het vocht van de kikkererwten met de gerookte amandelen, room, aleppo-peper en komijnzaad zo fijn mogelijk. Giet het mengsel bij de groenten en dek af. Laat zachtjes verder pruttelen. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als het mengsel te dik wordt.
6. Voeg de kikkererwten en spinazie bij de groenten. Roer alles goed door tot de spinazie is geslonken. Roer vervolgens de spaghetti er voorzichtig door (begin met minder om naar smaak de verhouding te bepalen). Breng op smaak met de wittewijnazijn, zout en peper en serveer.

[RECEPT ONLINE](#)



Grillkaas burgers met siracha-yoghurt sausje

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

250 gram grillkaas
500 gram witte kool
200 gram wortel
1 stuks rode ui
3 stengels lente-ui
300 gram cherrytomaatjes

IN HUIS

3 el (milde) olijfolie
1 tl ras el hanout
6 el Griekse yoghurt
2 el mayonaise
1 tl zout
3 el wittewijnazijn
3 el water
1 tl suiker
2 el siracha
4 stuks hamburgerbroodjes
olie om te bakken

1. Snij de grillkaas in dunne plakken. Meng de olie en ras el hanout samen en meng met de grillkaas.
2. Snij de witte kool in reepjes. Meng samen met 3 el Griekse yoghurt, de mayonaise en het zout. Zet even apart.
3. Schil de wortel en snij in dunne reepjes. Snij de rode ui in halve ringen. Meng de rode ui met de witte wijnazijn, water en suiker en laat even staan.
4. Verhit olie in een koekenpan en bak de grillkaas. Meng ondertussen de siracha met 3 el Griekse yoghurt.
5. Snij de hamburgerbroodjes doormidden en bak nog even mee in de pan zodat ze en krokant laagje krijgen.
6. Snij de lente-ui in dunne ringetjes. Snij de cherrytomaatjes in dunne plakjes.
7. Besmeer de broodjes met de siracha-yoghurt, wortel, grillkaas, cherrytomaatjes, ingelegde rode ui, witte kool en de lente-ui.



Bloemkoolsoep met meergranen desem brood

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks ui
1 stuks bloemkool
1 stuks meergranen desem brood

IN HUIS

1 teen knoflook
olie om te bakken
1 tl gedroogde tijm
700 ml kokend water
1 blokje groentebouillon (blokje voor 500 ml)
75 ml kookroom

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit olie in een soeppan en bak samen met de tijm zachtjes tot de ui glazig is.
3. Snij de bloemkool in roosjes en snij de stelen in stukken. Bak kort mee met de ui.
4. Besprenkel het brood met water en bak het af in 10 – 13 minuten.
5. Voeg het water en bouillonblokjes toe en kook 8-10 minuten tot de bloemkool gaar is.
6. Pureer de soep met de staafmixer glad. Roer de room er doorheen. Breng op smaak met zout en peper.
7. Serveer de soep met een sneetje brood.



Lams-rundergehakt met courgette en tomaten-aardappel-sumaksalade

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram aardappelen Beemster Valery
 200 gram wortel
 1 stuks courgette
 1 stuks ui
 400 gram lams-rundergehakt gekruid
 400 gram cherrytomaatjes
 100 gram landcress

IN HUIS

olie om te bakken
 1 teen knoflook
 4 el olijfolie extra vierge
 1,5 el rode wijnazijn
 1 el sumak
 dille naar smaak
 peterselie naar smaak

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snij de aardappelen in blokjes van 2 cm. Kook de aardappelen 6 minuten vanaf dat het water kookt. Giet en spoel koud af.
3. Schil de wortel. Halveer de courgette en wortel in de lengte en snij in halve maantjes van ca. 1 cm dik. Meng met olie, zout en peper en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Schuif in de oven en bak ca. 15 minuten.
4. Verwarm olie in een koekenpan, snipper de ui en fruit zachtjes. Hak de knoflook fijn, voeg toe. Bak het gehakt rul. Breng op smaak met peper. Let op: het gehakt is al gezouten!
5. Maak een dressing van de olijfolie extra vierge, rode wijnazijn, sumak, zout en peper. Halveer de cherrytomaatjes. Schep de tomaatjes, aardappeltjes, landcress en kruiden door de dressing.
6. Schep courgette en wortel op met daaroverheen een lepel gehakt en serveer de tomaten-aardappelsalade erbij.



Chocolade bosbessen met amandelen

Nagerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

250 gram bosbessen

IN HUIS

300 gram pure chocolade
 175 gram geroosterde amandelen

1. Smelt de chocolade au bain-marie. Hak de amandelen grof. Roer de gesmolten chocolade goed en roer de amandelen en bosbessen erdoorheen.
2. Bekleed een dienblad of bakplaat met bakpapier. Schep de bosbessen-chocolade mengsel op het bakpapier. Maak met behulp van twee lepeltjes kleine bergjes. Hak eventueel nog wat amandelen fijn om te garneren.
3. Laat ca. 30 minuten in de koelkast stollen.