

WEEK 24 - DE INSPIRATIEBOX

# crisp × deKrat

Beste Chef,

Wintertruien boven in de kast, gevoerde laarzen in de doos, rokjes, shorts en zonnebril binnen handbereik: hallo zomer 2026!

Fiets, ren, zwem, dit is de tijd voor buiten, voor frisse lucht, voor het gevoel van meer uren in een dag.

De zomer verscheen plotseling. Dat merkten we doordat we in een nacht van winterjas naar zonderjas verschoven, maar vooral aan de explosie van zomergroenten die onze inkooplijsten lieten zien. Alles is er gewoon weer. Tomaten, aubergines, snijbiet, courgettes, paprika's, we kunnen ons geluk niet op. L'été, estate, verano, wij zijn er klaar voor.

Mooi moment om een speciale mediterrane weekbox samen te stellen.

Ook als het onverhoopt weer veertien graden wordt (het blijft tenslotte Nederland) tilt deze weekbox je stemming moeiteloos naar tropische temperaturen. Wat dacht je van Italiaanse lasagne met snijbiet, ricotta en verse oregano, de Provence voorziet je van roodbaars, rozemarijn-linzenpuree en courgette met kappertjesdressing en Griekenland levert uiteraard pita met gyroskip, yoghurt-muntsaus en Griekse salade.

Voor extra zomer in je keuken maakten we een mediterrane afspeellijst op Spotify: af te spelen via de QR-code hieronder. En niet vergeten: gebruik zonnebrand!

**Het Crisp weekboxteam**



# In de Inspiratiebox

| In de box                               | Eenheden | 2 pers | 3 pers | 4 pers |
|---|----------|--------|--------|--------|
| Roodbaarsfilet                          | stuks    | 2      | 3      | 4      |
| Kipdijstukjes gyros                     | gram     | 200    | 300    | 400    |
| Pitabroodjes                            | pakje    | 1      | 2      | 2      |
| Noord Hollandse overjarige kaas         | gram     | 2x70   | 2x70   | 2x100  |
| Buffel mozzarella                       | bol      | 1      | 2      | 2      |
| Griekse yoghurt                         | bak      | 1      | 1      | 2      |
| Wortel                                  | stuks    | 2      | 2      | 2      |
| Groene asperges                         | gram     | 200    | 300    | 400    |
| Snijbiet                                | gram     | 400    | 600    | 800    |
| Courgette                               | stuks    | 1      | 2      | 2      |
| Komkommer                               | stuks    | 1      | 2      | 2      |
| Pomodori tomaten                        | stuks    | 4      | 6      | 8      |
| Aubergine                               | stuks    | 1      | 2      | 2      |
| Rozemarijn, peterselie, oregano en munt | bosje    | 1      | 1      | 1      |
| Gele ui                                 | stuks    | klein  | groot  | groot  |
| Sjalot                                  | stuks    | 1      | 2      | 2      |
| Rode ui                                 | stuks    | 1      | 1      | 1      |

## BEWAARTIP

De tomaten, komkommer, courgette en aubergine 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.

## Roodbaarsfilet op rozemarijn-linzenpuree met courgettsticks en aubergine

### Hoofdgerecht



### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

#### IN DE BOX

1 stuks aubergine  
1 stuks gele ui  
250 gram wortel  
1 takje rozemarijn  
1,5 stuks courgette  
0,5 bosje peterselie  
4 stuks roodbaarsfilet

#### IN HUIS

olie (en/of boter) om te bakken  
300 gram linzen  
1 teen knoflook  
1 tl paprikapoeder  
2 el citroensap (mag uit een flesje)  
6 el olijfolie extra vierge  
2 tl mosterd (Dijon)  
honing, drupje  
4 el kappertjes

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snij de aubergine in kleine blokjes van 1 cm. Meng met ruim olie, peper en zout. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak 15-20 minuten in de oven (tot de aubergine goed zacht is).
3. Verwarm olie in een kookpannetje. Snipper en fruit de ui tot glazig.
4. Schil de wortel en snij in dunne (!) halve maantjes. Spoel de linzen af. Doe de wortel, linzen, tak rozemarijn en flinke snuf zout bij de ui en zet net onder water. Breng aan de kook, hou de kooktijd van de verpakking aan. Roer af en toe en check of er meer water bij moet.
5. Snij de courgette in grove stukken (Vlaams frietformaat). Verwarm olie in een wok of koekenpan en bak ca. 5 minuten op hoog vuur tot ze lekker bruin en gaar, maar nog wel stevig zijn. Hak de knoflook fijn. Voeg op het laatst toe, samen met het paprikapoeder, peper en zout. Schud nog een paar keer om en zet het vuur uit.
6. Maak in een kommetje een vinaigrette van het citroensap, olijfolie extra vierge, mosterd, een drupje honing, kappertjes, peper en zout. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn en voeg toe.
7. Check of de linzen en wortel gaar zijn en giet af. Verwijder de tak rozemarijn en pureer de linzen en wortel met een staafmixer. Voeg een scheut olijfolie extra vierge toe en breng goed op smaak met een kneep citroensap, peper en zout.
8. Verwarm olie en/of boter in een koekenpan en bak de visfilets 3 minuten op hoog vuur op de huid. Draai om en bak nog 1 à 2 minuten.
9. Serveer de vis op de linzenpuree, bestrooi met de blokjes aubergine en besprenkel royaal met de vinaigrette. Serveer met de courgettefrietten.

[RECEPT ONLINE](#)



## Pita met gyroskip, munt-yoghurtsaus en Griekse salade

### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

- 1 stuks rode ui
- 4 stuks pomodori tomaten
- 1 stuks komkommer
- 400 gram kipdijstukjes Gyros
- yoghurtsaus (zie recept 4)
- 8 stuks pitabroodjes

##### IN HUIS

- 3 el rodewijnazijn
- 3 el olijfolie extra vierge
- 2 tl oregano gedroogd
- olie om te bakken

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

1. Halveer de rode ui en snij in dunne halve ringen. Doe in een kommetje met de rodewijnazijn. Zet weg.
2. Snij de tomaten in partjes en de komkommer in halve maantjes. Doe samen in een slakom. Meng de olijfolie extra vierge en gedroogde oregano erdoor en breng op smaak met peper en zout. Zet weg.
3. Verwarm olie in een koekenpan en bak de kip in ca. 8 minuten op hoog vuur rondom bruin en gaar.
4. Maak de munt-peterselie-yoghurtsaus (zie recept 4).
5. Gebruik de broodrooster voor de pitabroodjes. Geen broodrooster? Bak ze dan 2-3 minuten in de oven (200 graden).
6. Meng de ui met azijn door de salade.
7. Serveer de kip in een pitabroodje met een goede schep yoghurtsaus. Serveer de Griekse salade erbij. Je kan ook wat van de salade in de pita doen als je dat lekker vindt.

[RECEPT ONLINE](#)



## Zomerse snijbietlasagne met ricotta, verse oregano en overjarige kaas

### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

- 2 stuks sjalot
- 8 pomodori tomaten
- 1 bosje verse oregano
- 800 gram snijbiet
- 100 gram overjarige kaas

##### IN HUIS

- 250 gram lasagnebladeren gedroogd
- 3 teentjes knoflook
- olie om te bakken
- 2 stuks laurierblad
- rode wijn (optioneel), scheut
- 300 gram ricotta

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Zet de waterkoker aan.
2. Leg de gedroogde lasagnevellen in een ruime bak of ovenschaal (zie tip) en giet het kokende water eroverheen tot ze onder liggen. Laat weken tot verdere instructie. Hierdoor worden ze alvast zacht en halveer je straks de oventijd.
3. Snipper de sjalot en hak de knoflook. Hou van beide de helft apart. Snij de tomaten in stukjes.
4. Verwarm olie in een koekenpan. Fruit de ene helft van de ui en knoflook tot glazig. Ris de blaadjes van de oregano, hak grof. Voeg toe met de tomaten, laurier én als je dat in huis hebt, een glas rode wijn. Breng aan de kook en laat zachtjes pruttelen (hoe langer, hoe beter). Breng op smaak met peper en zout.
5. Verwarm olie in een afdekbare hapjespan of wok. Fruit de rest van de ui en knoflook zachtjes. Snij de stelen van de snijbiet klein en het blad in grove repen, bak ca. 8 minuten mee. Roer 2/3 van de ricotta erdoor. Breng goed op smaak met zout en peper (ricotta bevat namelijk geen zout).
6. Rasp de kaas (met fijne rasp).
7. Check of de lasagnevellen zacht zijn geworden. Laat ze in het water tot gebruik, anders plakken ze alsnog aan elkaar.
8. Vet een lasagneschaal in. Begin met een laag lasagnevellen, dan snijbiet, dan tomatensaus en herhaal 2 of 3 keer, afhankelijk van je schaal. Eindig met snijbiet en tomatensaus en dotjes van het restje ricotta. Strooi de kaas erover en bak de lasagne in 10-15 minuten goudbruin en gaar in de oven

[RECEPT ONLINE](#)



## Partjes pitabrood met munt- peterselie-yoghurtsaus

### Bijgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

- 4 pitabroodjes
- 300 gram Griekse yoghurt
- 0,5 bosje munt
- 0,5 bosje peterselie

##### IN HUIS

- 2 el mayonaisse
- olijfolie extra vierge
- 1 teentje knoflook

1. Gebruik de broodrooster voor de pitabroodjes. Geen broodrooster? Bak ze dan 2-3 minuten in de oven (200 graden).
2. Doe de yoghurt en mayo in een bakje met een scheut olijfolie extra vierge, zout en peper. Pers de knoflook erbij. Hak de muntblaadjes en peterselie fijn en meng door de yoghurt.
3. Serveer de dipsaus met partjes pitabrood.



## Risotto met aubergine, groene asperges en cashewroom

### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

- 1,5 stuks aubergine
- 1 tak rozemarijn
- 1 stuks gele ui
- 400 gram groene asperges
- 0,5 bosje peterselie

##### IN HUIS

- 180 gram cashewnotenstukjes rauw
- 1000 ml water
- 2 blokjes groentebouillon (blokje voor 500 ml)
- olie om te bakken
- 2 tl paprikapoeder
- 2 teentjes knoflook
- 400 gram risottorijst
- 2 el wittewijnazijn
- 1 stuks citroen
- 200 ml sojacuisine
- olijfolie extra vierge, scheut

1. Laat de cashewnotenstukjes weken in een bakje met ruim water.
2. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon voor.
3. Snij de aubergine in blokjes van 1 cm. Meng met olie, paprikapoeder, tak rozemarijn, peper en zout. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ca. 20 minuten in de oven tot goudbruin en zacht.
4. Snipper de gele ui. Fruit zachtjes in wat olie in een afdekbare wok of hapjespan. Hak de knoflook fijn, bak even mee. Schep de risottorijst erdoor. Blus af met de wittewijnazijn of een scheutje witte wijn als je dat open hebt staan. Voeg bouillon toe tot de rijst onderstaat, dek af en laat zachtjes koken. Voeg steeds als de bouillon bijna op is nieuwe toe en roer weer om. De rijst heeft totaal ca. 20 min kooktijd nodig. De bouillon hoeft niet op.
5. Breng een brede pan water met zout aan de kook. Verwijder de onderste ca. 2 cm (het houten deel) van de asperges en kook in 5 à 7 minuten beetgaar.
6. Rasp de citroen en pers het sap (2 el bij 4p). Giet de cashewnoten af. Doe, samen met het citroensap en rasp, 2 el (bij 4p) water en de sojacuisine, in het bakje van de staafmixer. Maal heel fijn, tot een soort room. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel nog wat water toe om het dunner te maken.
7. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn.
8. Roer, als de risotto gaar is, de cashewroom, een flinke scheut olijfolie extra vierge en 3/4de van de aubergine erdoor. Zet het vuur uit. Dek af (laat bij voorkeur 5 minuutjes staan).
9. Breng de risotto op smaak met flink peper. Serveer met de rest van de aubergineblokjes, groene asperges en bestrooi met de peterselie.



## Kruidige couscous met kippendij en groenten

### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

400 gram kippendijstukjes gyros  
2 stuks aubergine  
1 stuks gele ui  
1 stuks courgette  
15 gram peterselie  
15 gram muntblaadjes

##### IN HUIS

250 gram couscous  
olie om te bakken  
2 teentjes knoflook  
olijfolie extra vierge, scheut  
kneepje citroensap (mag uit flesje)

1. Bereid de couscous volgens de instructies op de verpakking.
2. Verwarm olie in een grote (afdekbare) koekenpan en bak de kip in ca. 8 minuten gaar.
3. Snij de aubergine in blokjes van ca. 1 cm. Bak op hoog vuur goed aan.
4. Snij de ui in halve ringen en hak de knoflook. Bak mee met de aubergine tot ze bruinen.
5. Snij de courgette in halve maantjes en bak mee met de aubergine tot ze beetgaar zijn.
6. Hak de verse kruiden fijn.
7. Meng 1/3e van de kruiden en een flinke scheut olijfolie extra vierge door de couscous. Breng op smaak met een kneepje citroensap, zout en peper.
8. Serveer de kruidige couscous samen met de gebakken groenten en kip en de rest van de kruiden als topping.
9. Besprenkel de couscous met het bakvet van de kip.



## Visstoof met zilvervliesrijst en roerbakgroenten

### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

4 stuks roodbaarsfilet  
1 stuks rode ui  
400 gram pomodori tomaten  
400 gram snijbiet  
1 stuks courgette  
15 gram peterselie

##### IN HUIS

olie om te bakken  
2 teentjes knoflook  
400 ml kokosmelk  
1 tl kerriepoeder  
1 tl paprikapoeder  
mespuntje chilipoeder  
kneepje honing  
300 gram zilvervliesrijst

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Dep de roodbaarsfilets droog. Bestrijk beide zijden met olie, zout en zwarte peper en leg in een passende ovenschaal (zie tip).
3. Snij de ui, knoflook en tomaten in grove stukken. Doe in een hoge mengkom (of in de blender) samen met de kokosmelk, kerriepoeder, paprikapoeder, chilipoeder, honing en een snuf zout. Blend met de staafmixer tot een gladde saus.
4. Schenk de saus over de roodbaarsfilets en zorg dat ze rondom goed bedekt zijn. Bak in ca. 20 minuten in de oven goudbruin en gaar.
5. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
6. Spoel intussen de snijbiet af en schud uit. Snij de steel en het blad in grove repen. Snij de courgette in kwartmaantjes van ca. 2 cm dik. Verwarm olie in een wok of koekenpan en bak de courgette en snijbietstelen ca. 5 minuten op hoog vuur. Voeg het snijbietblad toe en laat slinken. Breng op smaak met peper en zout.
7. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn en doe in een schaal voor garnering.
8. Serveer de vis met de zilvervliesrijst, roerbakgroenten en de peterselie.

**Tip:** Voor een 2p-portie is een ovenschaal van ca. 15x20 cm geschikt.