

WEEK 25 - DE INSPIRATIEBOX

# crisp × deKrat

Beste Chef,

Buenos días beste Crisp-chefs, deze week serveren we tortilla. De Spaanse tortilla de patatas welteverstaan: omelet van aardappel en ei.

Net als de Nederlandse is de Spaanse keuken een boerenkeuken, nederig van aard. Ingrediënten en gerechten zijn simpel en eenvoudig. Van oudsher bestaat tortilla uit aardappel en ei. Over de wenselijkheid van ui als extra ingrediënt worden stevige discussies gevoerd, al blijkt na een peiling van de krant El Mundo dat 73% van de Spanjaarden voorstander is van ui. Hulde aan het land dat peilingen houdt over nationale gerechten trouwens, maar dit terzijde.

Hoewel een eenvoudig gerecht, vereist het enige skills om een tortilla goed te bereiden. De aardappelen moeten bijvoorbeeld langzaam garen, niet worden gebakken, dus geduld is wenselijk. Wij smokkelen een beetje door de aardappelschijfjes voor te garen. Bereiding in de oven, waar wij ook voor kozen, geeft minder risico op een geblakerde onderkant van de omelet. Ook permitteerden we ons de toevoeging van groene asperges, vanwege onze onstuitbare groenteliefde en die voor groene asperges in het bijzonder.

Zo leert de tortilla ons: maak er iets van, al heb je niet veel tot je beschikking. We zeggen het vaker: koken is als het leven zelf.

**Het Crisp weekboxteam**

## In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Gehakt half-om-half Thais gemarineerd	gram	200	300	400
Gerookte kippendijreepjes	gram	150	225	300
Brood Pain Gris	stuks	klein	middel	groot
Eieren	stuks	6	6	10
Weidevogel oud snijdbaar	gram	140	180	280
Halfvolle yoghurt	pak	1	1	1
Aardappelen Nicola	gram	400	600	800
Chinese kool	stuks	1	1	1
Komkommer	stuks	1	1	1
Bleekselderij	stronk	1	1	1
Bloemkool	stuks	1	1	1
Courgette	stuks	1	1	1
Asperges groen	gram	200	300	400
Oesterzwammen	gram	175	250	350
Augurkjes mini zoet-zuur	potje	1	1	1
Cherrytomaatjes	gram	250	400	500
Dille, peterselie	zakje	1	1	1
Rode peper	stuks	1	1	1
Gele ui	stuks	2	2	2
Rode ui	stuks	1	1	1
Lente-ui	stengel	2	3	3

### 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.

### Thais half-om-halfgehakt met gekruide rijst, Chinese kool met laos en ingelegde sesamkomkommer

#### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

1 stuks komkommer  
400 gram gehakt half-om-half Thais gekruid  
1 stuks gele ui  
1 stuks rode peper  
2 stengels bleekselderij  
2 stengels lente-ui  
ca. 800 gram Chinese kool  
4 stuks eieren

##### IN HUIS

300 gram zilvervliesrijst  
4 peultjes kardemom  
3 el wittewijnazijn  
olie om te bakken  
3 teentjes knoflook  
1,5 tl laospoeder  
1,5 tl gemberpoeder  
sojasaus scheutje naar smaak  
optioneel: sesamzaad geroosterd naar smaak  
sambal naar smaak

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

1. Zet de rijst op in dubbele hoeveelheid water en wat zout. Plet de kardemompeultjes en voeg toe. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
2. Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snij in kwart maantjes. Doe in een schaalte en voeg de wittewijnazijn (of rijstazijn als je dat hebt) en een snufje zout toe. Zet weg maar schep tussentijds om.
3. Verwarm olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Knip de verpakking van het gehakt rondom open zodat je het stuk gehakt er in zijn geheel geheel uit kan halen. Laat het rustig bruinbakken aan één kant.
4. Snipper intussen de ui en snij de rode peper (met zaadlijsten voor meer pit) fijn. Snij de bleekselderij in kleine stukjes. Snij de lente-ui in ringetjes, zet een deel van het groen in een bakje weg voor garnering.
5. Draai het gehakt om en leg de ui, lente-ui, bleekselderij en peper eromheen. Pers de knoflook erbij en bak rustig verder.
6. Verwarm olie in een wok. Halveer de Chinese kool en snij in grove repen. Bak in de wok. Voeg als de Chinese kool een beetje is geslonken de laos en gember toe en schep goed om. Laat nog ca. 4 minuten bakken. Breng op smaak met zout en peper en een klein scheutje sojasaus.
7. Check of het gehakt aan de andere zijde ook bruin is en maak rul met behulp van een spatel. Doe in een kommetje en hou warm. Voeg zo nodig nog een scheutje olie toe en bak voor ieder een spiegelei.
8. Giet indien gewenst/nodig de ingelegde komkommer af en voeg optioneel sesamzaad toe.
9. Verwijder de peultjes uit de rijst en serveer met de gebakken kool, het gehakt en de ingemaakte komkommer. Leg het gebakken ei erbij. Garneer met de lente-uiringetjes en sambal naar smaak.

[RECEPT ONLINE](#)



## Gerookte kip met geroosterde bloemkool in kerrie- yoghurtdressing en bulgur Hoofdgerecht



**BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN**

### IN DE BOX

300 gram gerookte kippendijreepjes  
ca. 800 gram bloemkool  
2 stengels bleekselderij  
1 stuks courgette  
200 ml yoghurt  
1 bosje dille  
0,5 bosje peterselie  
100 gram hart van de bleekselderij

### IN HUIS

olie om te bakken  
240 gram bulgur  
2 el wittewijnazijn  
1 tl kerriepoeder  
2 el olijfolie extra vierge  
2 tl honing

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Chamber de gerookte kip al eerder of leg het pakje in een kom lauwwater terwijl je kookt.
3. Snij de bloemkool in roosjes en de steel in stukjes. Meng met olie, peper en zout in een mengkom. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ca. 20 minuten beetbaar in de oven. Hussel halverwege.
4. Kook de bulgur volgens de instructies op de verpakking. Laat even staan.
5. Verwarm wat olie in een koekenpan. Snij de bleekselderij in plakjes en bak aan. Snij intussen de courgette in kwart maantjes van 1 cm. Voeg bij de bleekselderij en bak ca. 5 minuten mee. Het mag allemaal een bite houden.
6. Maak in een grote slakom een dressing van de wittewijnazijn, yoghurt, kerriepoeder, olijfolie extra vierge en honing. Breng op smaak met peper en zout.
7. Hak de dille en peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn. Roer samen met de groenten uit de pan en een goede scheut olijfolie extra vierge door de gare bulgur. Breng (goed) op smaak met peper en zout.
8. Snij eventueel het hart van de bleekselderij (het middelste lichtgroene en malse deel) in dunne plakjes. Meng samen met de gerookte kip en de bloemkool door de yoghurtdressing (of serveer de kip er los bij) en serveer met de bulgur.

[RECEPT ONLINE](#)



## Aspergetortilla met een Italiaanse salade van cherrytomaatjes en limabonen Hoofdgerecht



**BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN**

### IN DE BOX

400 gram aardappelen Nicola  
1 stuks gele ui  
8 stuks eieren  
4 el yoghurt  
400 gram asperges groen  
2 stengels bleekselderij  
300 gram cherrytomaatjes  
0,5 bosje peterselie

### IN HUIS

olie om te bakken  
1 teentje knoflook  
1 tl zout  
1,5 pakje limabonen  
1 stuks citroen  
4 el olijfolie extra vierge

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

1. Verwarm de oven voor op 190 graden.
2. Schil de aardappelen en snij in dunne plakjes van max(!) 0,5 cm. Zet op in een laagje heet gezouten water en kook in ca. 5 minuten vanaf dat het water kookt tot beetbaar. Giet af en laat uitdampen.
3. Verwarm een goede scheut olie in een kleine koekenpan. Snipper de ui fijn en bak glazig met een beetje zout en de paprikapoeder. Pers de knoflook bij de ui als glazig en schep nog een paar keer om.
4. Klop intussen de eieren los in een kom. Voeg de yoghurt toe en meng goed. Breng op smaak met de aangegeven hoeveelheid zout en zwarte peper. Voeg het uienmengsel toe.
5. Vet een ovenschaal(tje) in. Verdeel de aardappelplakjes over de bodem. Giet het eiernmengsel er rustig overheen zodat het tussen de aardappelen loopt.
6. Verwijder de houtige uiteinden van de asperges en snij in de lengte doormidden. Leg ze kop aan staart naast elkaar op de aardappel en ei in de ovenschaal.
7. Bak de tortilla ca. 15 minuten in de oven. De bovenkant mag licht goudbruin kleuren en het midden moet net aan gestold zijn.
8. Maak intussen de Italiaanse salade. Giet de limabonen af en doe in een schaal. Snij de bleekselderij in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Halveer de cherrytomaatjes. Voeg samen bij de boontjes. Snij de peterselie fijn, rasp de citroen en voeg toe.
9. Besprenkel de salade vlak voor het serveren ruim(!) met een goede olijfolie extra vierge (zie tip), en breng verder op smaak met kneepjes citroensap, peper en zout.
10. Laat de tortilla 2 minuten rusten. Snij in stukken en serveer direct met de frisse bonensalade.

[RECEPT ONLINE](#)



## Tosti champignons met Weidevogel oud snijdbaar en gebakken uien Lunchgerecht



### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

#### IN DE BOX

2 stuks gele uien  
8 sneetjes brood pain gris  
250 gram oesterzwammen  
naar smaak weidevogel oud snijdbaar

#### IN HUIS

1 el olie om te bakken  
1 el boter om te bakken  
1 el grove mosterd

1. Snij de ui in ringen en rooster het brood.
2. Verhit de olie in een koekenpan en voeg dan de boter toe. Bak de ui goudbruin en zacht. Was en snij de oesterzwammen in plakjes en bak met de ui mee totdat deze bruin zijn. Roer de mosterd erdoor. Breng op smaak met wat peper en zout.
3. Snij het brood in 8 sneetjes en beleg het brood met enkele plakjes kaas. Verdeel de uien en oesterzwammen erover en dek af met nog wat kaas.
4. Zet onder de hete grill totdat de kaas gesmolten is en serveer.



## Bowl met gerookte kip, groenten, zilvertviesrijst en ingelegde rode ui Hoofdgerecht



### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

#### IN DE BOX

300 gram gerookte kip  
500 gram aardappelen Nicola  
1 stuks rode ui  
100 gram yoghurt  
200 gram hart van de bleekselderij

#### IN HUIS

200 gram zilvertviesrijst  
1 potje kikkererwten  
olie om te bakken  
1 tl paprikapoeder  
2 el rodewijnazijn  
2 tl mosterd (Dijon)  
1 el wittewijnazijn  
0,5 el olijfolie extra vierge

1. Haal de gerookte kip ca. 1 uur van te voren uit de koeling en laat op kamertemperatuur komen. Is dit niet gelukt? Leg het zakje dan even in warm water.
2. Verwarm de oven voor op 220 graden.
3. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
4. Giet de kikkererwten af.
5. Schrob of schil de aardappelen schoon. Halveer in de lengte en snij in halve maantjes van ca. 1 cm. Doe in een mengkom met olie, paprikapoeder, peper en zout. Voeg de kikkererwten toe. Spreid uit over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ca. 20 minuten in de oven.
6. Snij de rode ui in dunne halve ringetjes. Meng met de rodewijnazijn. Zet weg.
7. Doe de yoghurt, mosterd, witte wijnazijn en olijfolie extra vierge in het bakje van de staafmixer. Mix tot een gladde saus en breng op smaak met een zout en peper.
8. Snij het binnenste deel van de bleekselderij (het hart) in kwart maantjes.
9. Maak een bowl van rijst, aardappel, kikkererwten, bleekselderij, rode ui en kip. Serveer met de saus.



## Chinese koolsalade met yoghurtdressing

### Bijgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

- 1 rode peper
- 200 ml yoghurt
- 1handje peterselie
- 400 gram Chinese kool

##### IN HUIS

- 2 el olijfolie extra vierge
- 2 el citroensap (mag uit flesje)

1. Maak de yoghurtdressing. Snij de peper in ringetjes. Meng met de yoghurt en de peterselie, olijfolie en citroensap. Pureer met de staafmixer tot een gladde dressing. Verdun met wat water indien nodig.
2. Halveer de kool. Snij de kern eruit. Snij de kool in flinterdunne reepjes en meng met de dressing.



## Courgettecake

### Nagerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

- 1 stuks courgette
- 2 stuks eieren

##### IN HUIS

- 1 el bloem
- 150 gram ongezoete appelmoes
- 100 gram lichte basterdsuiker
- 1 tl kaneel
- 1 stuks vanillestokje
- 250 gram zelfrijzend bakmeel

1. Verwarm de oven voor op 170 graden.
2. Was en rasp de courgette met een grove rasp. Knijp de courgette even uit om zoveel mogelijk vocht eruit te halen. Voeg de bloem bij de courgette en schep om zodat de boem gelijkmatig verdeeld is.
3. Meng de eieren, appelmoes, suiker, kaneel en de merg van het vanillestokje in een grote mengkom. Doe dit m.b.v. een garde tot een egaal mengsel.
4. Voeg het bakmeel toe. Meng tot de bloem net opgenomen is in het mengsel.
5. Voeg de geraspte courgette toe en schep om tot de courgette gelijkmatig verdeeld is.
6. Schep het beslag in een ingevette bakvorm.
7. Bak de cake gaar en lichtbruin in ca. 60 minuten.
8. Prik met een satéprikker in de cake, als die er droog uitkomt is de cake gaar.