

WEEK 27 - DE INSPIRATIEBOX

crisp x deKrat

Beste Chef,

Een beroemd gedicht van K. Schippers gaat zo: 'Als je goed om je heen kijkt/zie je dat alles gekleurd is.' Wie zal zeggen waar een gedicht over gaat, maar volgens ons gaat dit gedicht over opmerkzaamheid. Een oplettendheid, die ons vaak overvalt wanneer we koken.

De binnenkant van een chioggiabiet lijkt kunstig beschilderd. De zorgvuldig opgebouwde laagjes van een groene kool zijn oogstrelend en de torentjes van een Romanesco net zo. Wat een prachtige glans heeft aubergine en wie blijft er chagrijnig bij de aanblik van brightlights-snijbiet? Koken is vaak gewoon zo mooi.

Het kroonjuweel onder de gewassen is de granaatappel. Deze bes (verwarrend!) komt oorspronkelijk uit Perzië, huis van duizenden sprookjes en koninklijke gerechten. De blozende schil is weliswaar leerachtig, maar wanneer je die doormidden breekt openbaart zich een schatkist aan glanzendrode pitjes. Die zitten vol vitamines en antioxidanten maar daar denk je niet aan wanneer je de granaatappelpitjes ziet. Je denkt aan tiara's, bruiloften, sieraden, overvloed, verleiding. Deze eetbare edelstenen zijn dan ook de ideale ingrediënten om je gerechten mee te stylen. Ze geven een friszoete bite aan salades, stoofgerechten of rijst en maken elke gerecht stante pede instagrammable.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Rundergehakt	gram	200	300	400
Indonesisch gekruid				
Pulled chicken pie	stuks	2	3	4
Houthakker maanzaad brood	stuks	klein	middel	groot
Yoghurt volle	stuks	1	1	1
Yellow pepper sambal	potje	1	1	1
Krieltjes	gram	250	375	500
Broccoli	stuks	1	2	2
Rode peper	stuks	1	1	2
Aubergine	stuks	1	1	2
Venkel	stuks	2	2	2
Bloemkool oranje	stuks	1	1	1
Sperziebonen	gram	250	400	500
Cherrytomaatjes	gram	250	400	500
Rucola	zakje	1	1	1
Munt	zakje	1	1	1
Gele ui	stuks	1	2	2
Lente-ui	bosje	1	1	1
Sjalot	stuks	2	2	3
Eieren	stuks	6	6	6

BEWAARTIP

De tomaten 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.

Snelle broccoliroerbak met Indonesisch gekruid gehakt

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
4 stengels lente-ui
1,5 stuks rode peper
2 stronken broccoli
400 gram rundergehakt Indonesisch gekruid

IN HUIS

250 gram zilvervliesrijst
olie om te bakken
2 teentjes knoflook
2 el ketjap
1 stuks limoen
sambal naar smaak

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

1. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
2. Verwarm een scheut olie in een wok of hapjespan. Halveer de ui en snij in dunne halve ringen. Bak op stevig vuur tot ze wat bruinen. Voeg als de ui glazig is wat zout toe en pers de knoflook erbij.
3. Snij de lente-ui in stukken van ca. 2 cm en snij een klein deel van het donkergroene deel in ringetjes voor garnering later. Snij de rode peper in ringetjes (laat eventueel zaadlijsten zitten voor meer pit). Voeg de rode peper en lente-ui bij de ui en bak rustig verder.
4. Breng een laagje (ca. 3 cm) water met wat zout aan de kook in een pannetje. Verwijder eventueel lelijke delen van de stonk van de broccoli en snij in dunne halve maantjes (zie NB). Snij de roosjes in hapklaar formaat. Kook de broccoli afgedekt beetgaar in 3 à 4 minuten. Giet en spoel koud af.
5. Voeg het gehakt toe aan het ui-mengsel en bak rul. Voeg op het laatst de ketjap toe met een scheutje water voor de smeugheid en schep de afgewaterde broccoli erdoor.
6. Schep wat milde olie door de gare rijst voor een glansje. Snij optioneel de limoen in partjes.
7. Serveer de roerbak direct op de rijst en garneer het geheel met de achtergehouden lente-ui en eventueel de partjes limoen. Serveer er sambal bij voor extra pit.

NB: Broccolistronken kunnen sterk in gewicht verschillen. Wij raden in dit gerecht 400 – 450 gram broccoli aan voor 2p, 600 - 675 gram voor 3p en 800 - 900 gram voor 4p.

[RECEPT ONLINE](#)



Pulled chicken pie met gevulde salade van krieltjes, sperziebonen en tomaatjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

4 stuks pulled chicken pie (zie tip)
500 gram krieltjes
500 gram sperziebonen
3 el sjalot gesnipperd
300 gram cherrytomaatjes

IN HUIS

3 el wittewijnazijn
2 tl mosterd (Dijon)
4 el olijfolie extra vierge

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

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Haal de pie's (zie tip) uit het foliebakje en zet op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ca. 18 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Halveer de krieltjes. Zet ze op in een ruime pan gezouten water (sperziebonen komen er later bij) en breng aan de kook.
4. Verwijder intussen de steeltjes van de sperziebonen (de puntjes kan je laten zitten) en halveer ze. Voeg als de krieltjes aan de kook zijn de boontjes toe. Breng weer aan de kook en laat ca. 6 minuten (vanaf dat het water weer kookt) tot beide beetgaar zijn. Giet en spoel goed koud af. Laat uitlekken.
5. Maak in een grote kom een vinaigrette van de wittewijnazijn, mosterd en olijfolie extra vierge. Snipper de sjalot heel fijn (ca. 1,5 el bij 2p!) en meng bij de vinaigrette. Breng op smaak met zout en peper.
6. Halveer de tomaatjes. Schep vlak voor het aan tafel gaan samen met de wat afgekoelde krieltjes en boontjes door de vinaigrette. Serveer de pie erbij.

Tip: Wist je dat er meer soorten Pie's van Fons te koop zijn in de Crisp app?

[RECEPT ONLINE](#)



Bloemkoolsteak met gegrilde aubergine, linsensalade, yoghurtsaus en granaatappel

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks bloemkool oranje
1,5 stuks aubergine
1 stuks venkel
6 el volle yoghurt
1 bosje munt
1 stengel lente-ui
1 zakje rucola

IN HUIS

olie om te bakken
1 tl komijnpoeder
optioneel: paprikapoeder naar smaak
2 el mayonaise
2 el sojasaus
1 teentje knoflook
citroensap kneepje (mag uit flesje)
2 pakjes linzen
2 el olijfolie extra vierge
2 el balsamicoazijn
optioneel: granaatappel naar smaak

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snij de bloemkool in plakken van ca. 1,5 cm. Het geeft niet als er roosjes vanaf vallen. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat, besprenkel met olie, bestrooi met de helft (!) van het komijnpoeder, peper, zout en bak ca. 20 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Snij de aubergine in blokjes van ca. 2 cm. Verwarm olie in een grote koekenpan of wok en bak in 10-15 minuten gaar op hoog vuur (laat het lekker goed bruin bakken). Breng op smaak met zout en peper en bestrooi eventueel met wat paprikapoeder naar smaak.
4. Verwijder ondertussen het loof en hart van de venkel en snij in plakjes. Voeg als de aubergine bijna gaar is de venkel toe. Bak tot de venkel beetgaar en wat gebruind is. Schud af en toe om.
5. Maak de saus in een kommetje. Meng de yoghurt samen met mayonaise, sojasaus, het overige komijnpoeder, geperste knoflook en een kneepje citroensap en breng op smaak met zout en peper.
6. Warm de linzen incl. vocht op in een klein pannetje en giet af.
7. Hak de muntblaadjes fijn en snij de lente-ui in dunne ringetjes. Spoel de rucola af en snij grof. Meng al dit groens met de linzen, de olijfolie extra vierge en de balsamicoazijn. Breng op smaak met zout en peper.
8. Geef ieder een plak bloemkool, schep er linsensalade op en daaroverheen de gebakken aubergine, gebakken venkel en het yoghurtsausje. Garneer eventueel met granaatappelpitjes.

[RECEPT ONLINE](#)



Pulled chicken pie met broccolisoepp Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 4 stuks pulled chicken pie
- 1 stuks gele ui
- 1 stuks rode peper
- 1 stuks broccoli

IN HUIS

- 1500 ml kokend water
- olie om te bakken
- 1 tl komijnzaad
- 1 teen knoflook
- 2 blokjes groentebouillon
- 100 ml slagroom

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en zet de waterkoker aan met de aangegeven hoeveelheid water.
2. Haal de pie's uit het foliebakje en zet op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ca. 18 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Snipper de ui, snij de rode peper en verwijder de zaadlijsten en fruit in olie in een soeppan. Voeg het komijnzaad (als je dat in huis hebt) toe en fruit even mee.
4. Hak de knoflook fijn en voeg samen met de broccoli bij de ui. Schud een paar keer om. Voeg een deel van het kokende water (bijv. beginnen met 2/3) en de bouillonblokjes toe. Kook in ca. 15 minuten zachtjes gaar.
5. Pureer de broccoli tot een gladde soep en breng op smaak met de slagroom en peper en zout.



Zomerse traybake met krieltjes, groenten, kikkererwten en Franse 'persillade' Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks courgette
- 1 stuks aubergine
- 1 stuks gele ui
- 1 stuks broccoli
- 500 gram krieltjes
- 400 gram cherrytomaatjes

IN HUIS

- 1 blikje kikkererwten
- olie om te bakken
- 2 tl paprikapoeder
- zwarte olijven naar smaak
- 20 gram peterselie
- 2 teentjes knoflook
- 6 el olijfolie extra vierge
- kneepje citroensap (mag uit flesje)
- naar smaak mayonaise

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snij de courgette en aubergine in halve maantjes van 2 cm dik en de gele ui in parten. Verwijder eventueel lelijke delen van de stronk van de broccoli en snij in dunne halve maantjes (zie NB). Snij de roosjes in hapklaar formaat. Was de krieltjes en halveer grote exemplaren. Giet de kikkererwten af. Meng alles samen met de cherrytomaatjes in een mengkom met olie, het paprikapoeder, zout en peper.
3. Verspreid over een met bakpapier beklede bakplaat en leg de olijven ertussen. Bak in ca. 25 minuten gaar in de oven. Schep tussentijds om. Zet evt. de grillstand de laatste 5 minuten aan.
4. Maak de persillade. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn. Doe in een schaalje en pers de knoflook erboven uit (let op: verwijder zo nodig de loofjes uit de knoflook!). Voeg de olijfolie extra vierge toe en breng op smaak met zout, peper en een goede kneep citroensap. Pers er evt. naar smaak nog een klein beetje knoflook bij.
5. Serveer de zomerse traybake met de persillade en wat mayonaise bij de krieltjes naar smaak.



Pittige gehakt tosti

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

200 gram rundergehakt Indonesisch gekruid
8 sneetjes houthakker maanzaad brood
naar smaak yellow pepper sambal

IN HUIS

olie om te bakken
0,5 stuks rode ui
150 gram kaas

1. Verwarm olie in een pan en bak het gehakt rul.
2. Snij ondertussen de ui in halve ringen en schaaf de kaas.
3. Snij het brood in plakjes. Smeer 1 kant in met sambal naar smaak, verdeel vervolgens de ui erover en als laatste het gehakt. Verdeel de plakjes kaas over het gehakt.
4. Rooster de tosti in een tosti ijzer of pan tot deze goud bruin is.



Vegeree met ei, cashewnoten en frisse venkel-muntsalade

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks gele ui
2 stuks aubergine
2 stuks venkel
1 el munt, fijn gesneden
8 stuks ei

IN HUIS

300 gram zilvervliesrijst
olie om te bakken
1 bakje vadouvan specerijen
1 tl zout
1,5 el citroensap (mag uit flesje)
2 el olijfolie extra vierge
optioneel: cashewstukjes geroosterd

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
3. Zet vast een pannetje water op voor de eitjes straks.
4. Snij de ui in smalle (!) partjes – als je ze extra gaar wil hebben, snij dan in halve maantjes zodat je de nerven breekt.
5. Snij de aubergine in de lengte in vier kwarten en dan in plakjes van 1 cm.
6. Verdeel de ui en aubergine in een ovenschaal. Voeg de olie, de Vadouvan specerijen, de aangegeven hoeveelheid zout en peper toe en meng door elkaar. Bak 15-20 minuten in de oven en schep tussendoor een keer om. Zorg dat de aubergine goed gaar is.
7. Verwijder het hart en loof van de venkel, snij in dunne plakjes en doe in een kom. Voeg de citroensap (mag uit een flesje) en olijfolie extra vierge toe en breng goed op smaak met zout en peper. Hak de muntblaadjes fijn en voeg toe.
8. Kook de eieren in 6-7 minuten (voor een zacht ei, anders langer). Laat de gekookte eieren schrikken, pel en halveer.
9. Schep als de groenten klaar zijn de rijst erbij. Meng goed, breng op smaak met peper, zout en een scheut olijfolie extra vierge. Leg de gehalveerde eitjes erop en garneer eventueel met de cashewnootjes. Serveer direct met de venkel salade.