

WEEK 28 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Het is de tijd van zwoele nachten, van te lang op het terras en te vroeg weer wakker door het licht. Tijd om bureaus op te ruimen, schooltassen te legen en op te bergen tot over een heleboel weken. Daarentegen gaan we koffers vullen, zomerboeken verzamelen en nog even nieuwe flipflops halen om mee over het hete zand te lopen.

Italië staat al jaren in de top vijf van vakantiebestemmingen en wij zijn daar beslist medeplichtig aan. Het land blijft oogstrelend mooi en het eten heeft ons hart.

Tijdens een van de weinige vrije intermezzo's van de coronapandemie bezochten we Venetië, dat vanwege diezelfde epidemie betoverend rustig was. Een even grote verrassing was het havenstadje Chioggia, daar vlakbij. (Weetje: Chioggia spreek je uit als kijodja, in het Italiaans spreek je ch uit als een k.) Het bleek een mini-versie van Venetië en door de onbekendheid nog rustiger. Pittoreske bruggen, koninklijk rode zonneschermen en huizen in alle kleuren van een zonsondergang, prachtig strand.

Dan heeft Chioggia nog een onverwacht pronkstuk: de chioggiabiet. Wonder van design: wanneer je de biet opensnijdt komt er een witroze spiraal tevoorschijn zo vrolijk als een lolly van de kermis. Helemaal zomer!

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Product	Unit type	2p	3p	4p
Zalmfilet op de huid	stuks	2	3	4
Gegaarde kipreepjes roti	gram	180	270	360
Brood divers	stuks	klein	middel	groot
Eieren	stuks	6	6	12
Verse tuinbonen	gram	500	750	1000
Aardappelen Agria	gram	600	900	1200
Bosbessen	bakje	1	2	2
Wortel	stuks	1	2	2
Aubergine	stuks	2	2	3
Broccoli	stuks	1	2	2
Chioggiabiet	stuks	2	3	4
Komkommer	stuks	1	2	2
Pomodori tomaten	stuks	3	5	6
Sperziebonen	gram	300	450	600
Peterselie	zakje	1	1	1
Jalapeno peper	stuks	1	1	1
Gele ui	stuks	2	2	2
Lente-ui	stengel	2	3	4

BEWAARTIP

De tomaten, komkommer 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.

Poké bowl met zalmfilet, broccoli, wortel, komkommer en ingelegde chioggiabiet

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1,5 stuks broccoli
300 gram wortel
300 gram choggiabiet
1 stuks komkommer
4 stuks zalmfilet op de huid
1 stuks lente-ui

IN HUIS

300 gram zilvervliesrijst
olie om te bakken
8 el rijst- of wittewijnazijn
2 tl suiker
6 el mayonaise
2 el sojasaus
1 el citroensap (mag uit flesje)
sesamololie, naar smaak
1 el sesamzaadjes zwart

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking
3. Snij de broccoli in roosjes en de steel in stukjes. Schil de wortel en snij ca. 2/3e (!) in frietformaat. Doe samen in een mengkom en voeg olie, zout en peper toe. Schud goed om en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ca. 20 minuten in de oven.
4. Meng in een kom de rijst- of wittewijnazijn met suiker (heb je gezoete rijstazijn, dan kan je de suiker weglaten). Schil de bietjes en snij in kleine blokjes van ca. 0,5 cm. Voeg bij de azijn en zet weg. Schep tussentijds om.
5. Rasp de rest van de wortel. Halveer de komkommer in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snij in plakjes.
6. Meng de mayonaise (zie tip), sojasaus, citroensap en water (0,5 el bij 2p) in een kommetje. Voeg als je dat in huis hebt naar smaak sesamololie toe. Proef of je nog iets meer citroen wilt (de saus zal vrij zout proeven, maar dat combineert straks goed met de rest!).
7. Rooster de sesamzaadjes kort (ca. 2 minuten) in een droge koekenpan. Doe in een schaalpje.
8. Verwarm olie in dezelfde pan. Kruid de zalm met peper en zout en bak ca. 5 minuten op de huid. Draai om en bak nog 2 minuutjes.
9. Snij de lente-ui in ringetjes en zet in een schaalpje op tafel. Schenk de azijn uit het bakje met chioggiabiet bij de rijst (gebruik bijv. een vergiet) en meng goed.
10. Maak voor iedereen een bowl met de rijst, wortel, broccoli, biet, komkommer en zalm. Serveer met de sojadressing, sesamzaadjes en lente-ui.

Tip: Vervang eventueel 1/3de van de mayo voor yoghurt als je dat in huis hebt.

[RECEPT ONLINE](#)



Roti met kipdij, aardappel en sperziebonen

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
200 gram wortel
2 stuks pomodori tomaten
600 gram aardappelan Agria
360 gram gegaarde kipreepjes roti
400 gram sperziebonen
0,5 bosje peterselie

IN HUIS

olie om te bakken
2 teentjes knoflook
1 tl koriander
1 tl kurkuma
1 tl komijn
1 tl mosterdzaad
1 tl fenegriek
1 tl uienzaad
1 tl zwarte peper
1 tl gember
1 blokje groentebouillon
300 ml water
4 stuks rotivellen
sambal (optioneel), naar smaak

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

1. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan. Snij de ui in dunne halve ringen en fruit zachtjes. Schil de wortel en snij in dunne halve maantjes. Voeg toe als de ui glazig is.
2. Hak de knoflook fijn. Bak de knoflook en specerijen een minuutje mee. Snij de tomaat in blokjes en voeg toe. Verkruiemel het groentebouillonblokje erbij en roer goed door.
3. Schil de aardappelen en snij in blokjes van 2 cm. Voeg bij de ui en wortel samen met het water. Breng aan de kook en laat afgedekt ca. 10 minuten op laag vuur sudderen.
4. Zet een pan met een klein laagje water op voor de sperziebonen. Verwijder de steeltjes van de sperziebonen (het puntje kan je laten zitten), snij in stukjes van ca. 2 cm. Kook afgedekt in.
5. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) grof.
6. Check of de aardappelen gaar zijn, roer dan de sperziebonen en kip (het is al gegaard)> erdoor. Warm even mee. Breng op smaak met peper en zout.
7. Besprenkel de rotivellen met wat water en verwarm kort in een koekenpan of verwarm in de magnetron.
8. Serveer de curry met de rotivellen. Garneer met de peterselie. Serveer er eventueel wat sambal bij naar smaak.

[RECEPT ONLINE](#)



Pastaschelpen met geroosterde auberginesaus, kikkererwten en tahindressing

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

3 stuks aubergine
1 stuks gele ui
1 stuks Jalapeño peper
2 stuks pomodori tomaten
0,5 bosje peterselie

IN HUIS

4 teentjes knoflook (in de schil)
olie om te bakken
2 pakjes kikkererwten
400 gram conchiglie pastaschelpen
140 gram tomatenpuree
2 teentjes knoflook (geperst)
2 tl paprikapoeder
1 bakje tahindressing

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snij de aubergines in blokjes van 1-2 cm. Snij de ui in parten. Doe in een grote mengkom samen met de jalapeño (gehalveerd) en knoflook (in de schil). Besprenkel royaal met olie, peper en zout. Schep om en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Schuif in de oven en zet een timer voor 10 minuten. Dan komen de kikkererwten erbij.
3. Giet de kikkererwten af en dep droog. Leg op een (tweede) met bakpapier beklede bakplaat (of ovenschaal). Besprenkel met olie, peper en zout.
4. Schuif – als de timer afgaat – de kikkererwten bij de aubergine in de oven en rooster nog ca. 15 minuten tot de aubergine zacht is en de kikkererwten knapperig.
5. Kook de pastaschelpen volgens de instructies op de verpakking.
6. Verwarm olie in een soeppannetje. Fruit de tomatenpuree een minuutje aan. Pers de knoflook erbij. Snij de tomaat in stukjes. Voeg toe, samen met het paprikapoeder. Laat 5-10 minuten afgedekt op laag vuur fruiten. Zet het vuur daarna uit.
7. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn.
8. Haal de groenten uit de oven als ze gaar zijn. Haal de gepofte knoflook uit de schil. Verwijder het steeltje van de jalapeño. Voeg de helft(!) van de aubergine, samen met de ui, Jalapeño en gepofte knoflook bij het knoflook- tomatenmengsel en pureer met de staafmixer tot een gladde saus.
9. Voeg de auberginesaus bij de afgegoten pasta en voeg zoveel kookvocht toe als nodig is om een smeug geheel te krijgen. Voeg de peterselie en een scheut olijfolie extra vierge toe en breng op smaak met peper en zout.
10. Serveer de pasta met de rest van de geroosterde aubergine en kikkererwten en besprenkel royaal met de tahindressing.

[RECEPT ONLINE](#)



Zalmfilet met gebakken aardappelen, aangemaakte broccoli en bieslookolie

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1000 gram aardappelen agria
1 stuks Jalapeño peper
2 stronken broccoli
4 stuks zalmfilet op de huid

IN HUIS

olie om te bakken
15 gram bieslook
100 ml (milde) olijfolie
1 stuks citroen
1 teentje knoflook
klont boter

1. Verwarm de oven op 220 graden.
2. Was de aardappelen en snij in blokjes van 2 cm. Meng met olie, peper en zout en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ca. 25 minuten in de oven. Hussel halverwege.
3. Maak de bieslookolie. Hak de bieslook grof. Doe met de (milde) olijfolie (zie tip) in het bakje van de staafmixer en mix tot er een gladde en groene substantie ontstaat. Breng op smaak met zout.
4. Zet een pannetje water met zout op voor de broccoli.
5. Snij de Jalapeño peper in ringetjes, rasp de citroen en pers wat sap (ca. 1 el bij 4p). Snij de knoflook in dunne plakjes.
6. Snij de steel van de broccoli in blokjes en maak kleine roosjes. Kook 2-3 minuten vanaf dat het water kookt nét beetgaar – blijf erbij, je wil de roosjes mooi intact houden. Giet af, doe terug in de pan en hussel de knoflookplakjes, Jalapeño peper en een klont boter als het nog goed heet is. Voeg als laatste de citroenrasp en 1 el sap (bij 4p) toe en breng goed op smaak met peper en zout. Dek af.
7. Dep de zalm droog met keukenpapier en kruid met peper en zout. Verwarm olie in een koekenpan. Bak ca. 4 minuten op de huid en dan nog 1 minuutje op de filetkant.
8. Besprenkel de aardappelen en zalm met de bieslookolie en serveer met de broccoli.

Tip: Gebruik voor een nog beter resultaat half milde olie en half extra vierge.



Vegetarische curry met sperziebonen, tomaat en aubergine

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
400 gram sperziebonen (afgehaald en geblancheerd)
1 stuks aubergine
4 stegels lente-ui
2 stuks tomaten pomodori

IN HUIS

300 gram witte rijst
2 teentjes knoflook
olie om te bakken
3 el Thaise rodecurrypasta
400 ml kokosmelk
100 ml groentebouillon
naar smaak koriander
1 stuks limoen

1. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
2. Snipper de ui en snij de knoflook fijn. Verwarm olie in een grote pan en bak de ui en knoflook zachtjes aan. Voeg de currypasta toe en bak tot hij flink geurt.
3. Zet het vuur hoog en voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Kook drie minuten door.
4. Snij ondertussen de aubergine en tomaten in blokjes en de lente-ui klein. Voeg de sperziebonen (zie tip), courgette, lente-uitjes en tomaten toe en laat alles 4 minuten zachtjes sudderen.
5. Voeg samen met de rijst en garneer met verse koriander en limoenpartjes

Tip: Als je geen zin hebt om de sperziebonen te blancheren dan kun je ze ca. 20 minuten meekoken in de kokosmelk en bouillon. Voeg dan 4 minuten voor het einde van de kooktijd de tomaten en de lente-uitjes toe.



Broccolisoepp Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks gele ui
- 2 stronken broccoli
- 1 stuks brood divers

IN HUIS

- 1200 ml water
- olie om te bakken
- 1 tl komijnzaad (optioneel)
- 1 teentje knoflook
- 2 blokjes groentebouillon (blokje voor 500 ml)

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Zet de waterkoker aan met de aangegeven hoeveelheid water.
3. Snipper de ui en fruit in olie in een soeppan. Voeg het komijnzaad (als je dat in huis hebt) toe en fruit even mee.
4. Verwijder alleen het onderste deel van de broccolisteel. Snij de steel in stukken en haal de roosjes af.
5. 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 (zie tip) toe. Kook in ca. 15 minuten zachtjes gaar.
6. Besprenkel het brood met water en bak ca. 10-13 minuten in de oven.
7. Pureer de broccoli tot een gladde soep en breng op smaak met peper en zout. Serveer met het brood.

Tip: De verhouding water/bouillonblokjes verschilt per soort, kijk daarom goed op de verpakking.



Frozen yoghurt met Hollandse bosbessen Nagerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 250 gram bosbessen

IN HUIS

- 250 ml Griekse yoghurt
- 4 el honing
- chocolade (optioneel), naar smaak
- kokosvlokken (optioneel), naar smaak

1. Vries de bosbessen de avond ervoor in.
2. Mix in een kommetje de yoghurt met de honing. De honing zorgt voor een betere structuur van de yoghurt als deze bevroren is.
3. Mix de bevroren bosbessen met de yoghurt in een blender tot een gladde massa.
4. Schep de bosbessenyoghurt in een afsluitbare bak en zet deze in de vriezer. Laat dit ongeveer 4-5 uur volledig bevriezen.
5. Wanneer de frozen yoghurt te hard is als je deze uit de vriezer haalt, kun je de bak even 15 minuutjes buiten de koeling laten, zodat deze een klein beetje ontdooit.
6. Lekker met wat geraspte chocolade/cacaonibs of kokosvlokken er overheen!