

WEEK 29 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

1906 Makers van Charcuterie is het droom-groot-project van Bram en Nathan. Als liefhebbers van goed leven en eten, willen ze met 1906 de wereld iets mooier maken. Nathan, zoon uit een slagersfamilie (1906!), wilde alleen vlees gebruiken van dieren die een fantastisch leven leidden en alleen natuurlijke toevoegingen gebruiken. Bram voelde meteen wat hij bedoelde en met zijn hotelschool achtergrond kan hij dat ook overbrengen aan anderen.

Zo werden zij makers van charcuterie. Paté's, gerookte ribeye, de lekkerste leverworst aller tijden en nog veel meer. Alles met de grootste aandacht ontwikkeld en bereid, want: aandacht geeft smaak. Voor de weekbox maken ze de slow smoked kippendij en pulled pork. En voor deze week ontwikkelden ze een gehaktbal. Deze bestaat voor driekwart uit rundvlees van dubbeldoelkoeien en voor één kwart uit less, een tarweproduct. Tarwe is een rustgewas. Dat haalt niet alleen voeding uit de bodem, maar voegt ook iets toe. Wat ons betreft is deze hybride vorm een geweldige manier om goed vlees te eten. Vlees bovendien, zonder chemische en synthetische hulpstoffen. Bij 1906 denken ze: fosfaat, nitraat, mononatriumglutamaat.... Als we het bijna niet kunnen uitspreken, waarom zouden we het dan in onze voeding stoppen?

Klinkt logisch toch?

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Kipdijstukjes Provençaals	gram	200	300	400
Gehaktbal rund	stuks	2	3	4
Stokbrood licht bruin	stuks	1	2	2
Roomkaas met bieslook	bakje	1	1	1
Crème fraîche	bakje	1	1	2
Kaas geraspt pittig	zakje	1	1	1
Katjang (pinda)saus	zakje	klein	middel	groot
Quiche-taartdeeg	stuks	1	1	1
Zoete aardappel oranje	gram	250	400	500
Peer Conference	stuks	2	2	3
Broccoli	stuks	1	1	2
Spinazie	gram	250	250	300
Wortel	stuks	klein	klein	groot
Radijs	bosje	1	1	1
Courgette	stuks	1	1	1
Paksoi	stuks	1	1	1
Snijbonen	gram	200	300	400
Komkommer	stuks	1	1	2
Cherrytomaatjes	gram	250	375	500
Roodlof	stuks	2	3	4
Paprika	stuks	1	2	2
Koriander	zakje	1	1	1
Gele ui	stuks	klein	groot	groot
Eieren	stuks	6	6	10

BEWAARTIP

De zoete aardappel kun je het beste buiten de koelkast bewaren. De tomaten, komkommer, courgette en paprika 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.

Provençaalse kippendij met fusilli in romige spinaziesaus en broccoli Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1,5 stuks broccoli
300 gram spinazie
400 gram kippendijstukjes Provençaals
1 bakje roomkaas bieslook

IN HUIS

olie om te bakken
300 gram fusilli volkoren
2 teentjes knoflook
chilivlokken mespuntje
optioneel: 80 gram pompoenpitten
citroensap kneepje (mag uit flesje)

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

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snij de broccoli in roosjes en de steel in stukjes. Meng met olie, peper en zout. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ca. 15 minuten in de oven. De broccoli mag een beetje bruin kleuren.
3. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Bewaar wat kookvocht.
4. Verhit een scheut olie in een wok en pers de knoflook erbij. Fruit de knoflook 1 minuut zachtjes aan samen met een mespuntje chilivlokken.
5. Voeg de spinazie toe (eventueel in delen) en bak 2-3 minuten tot deze grotendeels geslonken is.
6. Verwarm olie in een koekenpan. Bak de kip in ca. 8 minuten gaar.
7. Rooster optioneel de pompoenpitten in een droog koekenpannetje tot ze bruinen. Laat afkoelen op een bordje.
8. Pureer de geslonken spinazie met roomkaas in een hoge maatbeker tot een gladde saus. Breng op smaak met een kneep citroensap, zout en peper. Giet de saus terug in de pan en voeg de afgegoten pasta toe. Warm goed door en voeg evt. wat kookvocht toe.
9. Serveer de pasta met de Provençaalse kip en broccoli. Garneer eventueel met de pompoenpitjes.



Broodje bal met pittige pindasaus, zoete aardappel en fris slaatje

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

4 stuks gehaktbal rund
2 stuks stokbrood lichtbruin
0,75 stuks komkommer
500 gram zoete aardappel
200 gram wortel
1 bosje radijs
15 gram koriander
200 gram ketjang (pinda)sous

IN HUIS

2 el rijst- of wittewijnazijn
2 tl (riet)suiker
olie om te bakken
1 stuks limoen
2 el olijfolie extra vierge

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snij de gehaktballen in plakjes en leg in een ovenschaaltje. Zet een timer op 20 minuten en bak de laatste 7 minuten het stokbrood mee.
3. Meng in een schaalje de rijst- of witte wijnazijn met de suiker (tip: heb je gezoete rijstazijn, dan kan je de suiker weglaten). Snij de komkommer in dunne plakjes. Voeg bij de azijn. Schep tussentijds om.
4. Schil de zoete aardappel en snij in kleine blokjes van 1-2 cm. Verwarm olie in een afdekbare wok of koekenpan. Bak de zoete aardappel op middelhoog vuur tot beetgaar. Schep af en toe om.
5. Rasp de limoen en pers het sap. Meng in een slakom het limoensap (1el bij 2p), rasp, olijfolie extra vierge en wat zout. Schil de wortel en rasp met een grove rasp. Snij de radijs in dunne plakjes. Hak de koriander fijn. Voeg alles toe en meng goed.
6. Zet een steelpannetje op met de katjangsaus en voeg per 100 gram, 100 ml water toe. Warm langzaam op tot een gladde pindasaus. Blijf roeren. Voeg nog wat water toe als de saus te dik wordt.
7. Snij een half stokbrood p.p. open en beleg met plakjes gehaktbal, katjangsaus en ingelegde komkommer. Serveer het broodje bal samen met de wortel-radijsalade en zoete aardappel.

[RECEPT ONLINE](#)



Fusion risotto met tomaatjes, courgette, kikkererwten, paksoi en zonnebloempittencrunch

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
1 stuks courgette
300 gram cherrytomaten
1 stuks paksoi

IN HUIS

1500 ml kokend water
3 blokjes groentebouillon (blokje voor 500 ml)
olie om te bakken
2 tl komijnpoeder
3 tl kerriepoeder
2 tl korianderpoeder
¼ tl chilipoeder
400 gram risottorijst
1 stuks limoen
1 teentje knoflook
60 gram zonnebloempitten
1 pakje kikkererwten

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

1. Bereid de bouillon voor.
2. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan. Snipper de ui en fruit in de olie. Voeg als de ui glazig begint te worden een snuf zout en de specerijen toe. Voeg de rijst toe. Schep goed om tot de rijst glazig is en doe de bouillon erbij tot het onder staat (dus niet alle bouillon in één keer!).
3. Voeg als de bouillon is opgenomen weer nieuwe toe, roer en dek weer af. De rijst zal in 15-20 minuten gaar zijn. De bouillon hoeft niet op en de rijst moet een beetje smeug blijven.
4. Rasp de schil van de limoen en snij de knoflook heel fijn. Bak in een droge grote koekenpan (je hergebruikt deze pan) de zonnebloempitten bruin en knapperig. Voeg als de pitten bruin zijn een drupje olie en de knoflook toe. Bak ca. 30 seconden mee en zet het vuur uit. Voeg de limoenrasp toe. Doe op een bordje en breng op smaak met peper en zout.
5. Snij de courgette in de lengte in vieren en dan in plakjes van ca. 2 cm. Verwarm olie in de koekenpan en bak op hoog vuur bruin. Schud af en toe om. Halveer intussen de tomaatjes. Spoel de paksoi af en snij de steel in plakjes. Bak de tomaatjes en paksoisteel een paar minuten mee met de courgette tot de tomaatjes een beetje zacht worden. Breng het geheel op smaak met zout en peper en zet het vuur uit.
6. Snij het blad van de paksoi in repen.
7. Voeg als de rijst gaar is nog wat extra bouillon toe en schep het paksoiblad erdoor tot het geslonken is. Voeg de kikkererwten met aanhangend vocht toe en warm even mee.
8. Snij de limoen in partjes.
9. Schep de gebakken groenten door de risotto en serveer met de zonnebloemcrunch. Laat ieder op smaak brengen met een partje limoen.

[RECEPT ONLINE](#)



Brocoliquiche met roodlof-spinaziesalade

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 rol quiche-taartdeeg
- 1,5 stuks broccoli
- 8 stuks eieren
- 1,5 bakje crème fraîche
- 1 zakje kaas geraspt pittig
- 1 stuks rode peper
- 2 stronkjes roodlof
- 1,5 stuks peer conference
- 4 handjes spinazie

IN HUIS

- olie of boter om in te vetten
- 1 tl paprikapoeder
- 3 el olijfolie extra vierge
- 1 el wittewijnazijn
- 1 tl mosterd (Dijon)

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Zet een pan op het vuur met water en zout en breng aan de kook.
2. Vet een ovenschaal of quichevorm (zie tip) in met boter of olie. Bekleed de vorm met het quiche-taartdeeg en snij het overtollige bladerdeeg weg en prik gaatjes in de bodem met een vork. Zet ca. 10 minuten in de oven zodat de bodem alvast een beetje kan garen.
3. Snij de broccoli in kleine roosjes en de steel in dunne plakjes en kook 2 à 3 minuten. Giet af en spoel af met koud water, dan blijft de broccoli mooi groen.
4. Kluts de eieren met de crème fraîche tot er geen klontjes meer zijn. Voeg de kaas toe en breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout.
5. Snij de rode peper in stukjes.
6. Haal de bodem uit de oven. Verdeel de broccoli en rode peper over het quiche-taartdeeg in de ovenschaal, giet het eimengsel er overheen. Smeer de randjes in met een beetje van het eimengsel. Zet in de oven voor 20-25 minuten. Elke oven is anders, de taart is klaar als je vork er droog uitkomt. Laat het ei in elk geval niet te droog worden, een beetje smeug is het lekkerst.
7. Maak intussen in een slakom een vinaigrette van de olijfolie extra vierge, witte wijnazijn en mosterd. Breng op smaak met zout en peper.
8. Snij de onderkant van de roodlof, verwijder het hart en snij in ringen. Schil de peer en snij in plakjes. Voeg samen bij de dressing met de spinazie.
9. Serveer de quiche met de roodlof-spinaziesalade.

Tip: Voor 4 personen is een quichevorm van 28 cm geschikt. Kook je voor minder mensen? Gebruik dan een kleinere quichevorm of ovenschaal, zodat de verhoudingen van de taart mooi kloppen.



Courgette omelet met cherrytomaatjes en brood

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 2 stuks stokbrood licht bruin
- 100 gram cherrytomaatjes
- 1 stuks courgette
- 1 stuks gele ui
- 6 stuks eieren

IN HUIS

- 2 teentjes knoflook
- olie om te bakken
- 3 el melk

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en bak het stokbrood 7 minuten.
2. Hak de knoflook fijn. Snij de tomaatjes in kwarten.
3. Verhit olie in een grote pan. Bak hierin heel zacht de knoflook even aan. Voeg dan de tomaatjes met wat peper en zout toe. Laat heel zachtjes bakken tot de tomaatjes zacht worden. De tomaatjes moeten wel hun vorm behouden. Haal uit de pan en zet weg.
4. Snij de courgette in blokjes van 1 cm.
5. Veeg de pan even schoon. Verhit opnieuw olie en bak de courgette 2 minuten.
6. Snipper de ui. Roer intussen de eieren los met de melk. Roer de ui erdoor en breng op smaak met zout en peper. Draai het vuur laag. Giet het eimengsel op de courgette. Dek af en laat het langzaam stollen. Zodra de bovenkant nét gestold is, maar nog niet gaar, draai je de omelet m.b.v. een bord of deksel. Bak nog 1 minuut.
7. Garneer met de gebakken tomaatjes en serveer met het stokbrood.



Noedels in pittige satésaus met snijbonen, paprika en frisse salade

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

200 gram wortel
1 bosje radijs
15 gram koriander
400 gram snijbonen
1,5 stuks paprika
1 zakja katjang (pinda)saus

IN HUIS

1,5 pakje woknoedels
1 stuks limoen
2 el olijfolie extra vierge
olie om te bakken
3 el sojasaus
optioneel: 100 gram chashewnoten

1. Kook de noedels volgens de instructies op de verpakking.
2. Rasp de limoen en pers het sap. Meng in een slakom het limoensap (1el bij 2p), rasp, olijfolie extra vierge en wat zout. Schil de wortel en rasp met een grove rasp. Snij de radijs in dunne plakjes. Hak de koriander fijn. Voeg alles toe en meng goed.
3. Verwijder het steeltje van de snijbonen en snij schuin in stukjes van 2 cm. Kook de laatste 3 minuten mee met de noedels.
4. Snij de paprika in reepjes. Verhit olie in een grote koekenpan of wok en bak de paprika 5-7 minuten.
5. Zet een steelpannetje op met de katjangsaus en voeg per 100 gram, 100 ml water toe. Warm langzaam op tot een gladde pindasaus. Blijf roeren. Voeg nog wat water toe als de saus te dik wordt.
6. Voeg de noedels, snijbonen en satésaus bij de paprika in de wok. Meng goed en breng op smaak met de sojasaus en peper.
7. Garneer de noedels eventueel met de chashewnoten en serveer de wortel-radijssalade er als frisse noot bij.



Salade met kippendij, spinazie en peer

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram kippendijstukjes Provençaals
4 stronkjes roodlof
300 gram cherrytomaatjes
1 stuks komkommer
1 stuks wortel
250 gram spinazie
2 stuks peer

IN HUIS

1 el mosterd
2 el wittewijnazijn
2 el olijfolie extra vierge
2 el milde olijfolie

1. Verwarm olie in een koekenpan. Bak de kip in ca. 8 minuten gaar.
2. Maak eerst de vinaigrette. Meng de mosterd, wittewijnazijn, olijfolie extra vierge en milde olijfolie in een grote slabak. Breng op smaak met zout en peper.
3. Verwijder het hart van de roodlof en snij in dunne reepjes. Snij de tomaatjes door de helft en de komkommer in blokjes. Was en schil de wortel en rasp deze. Meng samen met de spinazie in de slabak met de vinaigrette.
4. Schil en halveer de peer. Verwijder het klokhuis en snij de peer in reepjes.
5. Meng de peer en kippendij samen met de groenten.