

WEEK 30 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Caponata is een iconisch groentegerecht van Sicilië, met typisch Italiaanse zomergroenten als tomaat, aubergine en kappertjes. Rozijnen en -soms- pijnboompitten geven de Siciliaanse touch. Het is een van onze favoriete zomergerechten omdat je het van tevoren kunt bereiden (daar wordt het alleen maar lekkerder van) en kunt invriezen, wat een geweldig idee is voor snikhete dagen waarop je niet wilt koken. Caponata is multi-inzetbaar: als bijgerecht, als saus, als topping voor crostini's. De laatste twee opties combineerden wij voor het gerecht van deze week.

Bovenal is caponata een spannend gerecht. Door de structuur: fluweelzachte aubergine en rozijnen, wat knapperigs door de bleekselderij. De spanning zit ook in de smaak: de azijn geeft het een zuurtje, dat gezelschap vindt bij het zoet van de rozijnen. Spannend dus. Bijna net zo spannend als de complete maffia-familie die wij ooit op het terras van ons Siciliaanse vakantiehuis aantreffen na een lange stranddag. 'Scusi Signora, we hebben een familiebijeenkomst. Ga rustig zitten, we zijn over een uurtje weer weg.' We kregen schalen fruit uit de boomgaard en zagen inderdaad na een uurtje tien zwarte auto's het grindpad weer afrijden. Wat kunnen we zeggen: vakantie is een avontuur.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Provençaalse hertgehaktballetjes	stuks	10	15	20
Zalmstukjes	gram	200	300	400
Ciabattabrood lichtbruin	stuks	2	2	2
Hangop	bak	1	1	1
Crème fraîche	bakje	1	1	2
Geitenkaas oud snijdbaar	gram	175	200	300
Linzen pakje	pakje	1	2	2
Zoete aardappelen	gram	250	375	500
Rode besjes	bakje	1	2	2
Gekleurde tomaatjes (mini pommo)	gram	250	400	500
Courgette	stuks	1	1	2
Aubergine	stuks	2	2	3
Bleekselderij	stuks	1	1	1
Broccoli	stuks	1	2	2
Zomerpostelein	gram	200	300	400
Peterselie, oregano, dille en salie	zakje	1	1	1
Gele ui	stuks	1	1	1
Rode ui	stuks	2	2	2

BEWAARTIP

De zoete aardappel kun je het beste buiten de koelkast bewaren. De tomaten, 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.

Zalm met romige farfalle, zonnige tomaatjes en zomerpostelein Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stengels bleekselderij
1 stuks gele ui
1,5 stuks courgette
250 gram tomaatjes gekleurd
250 gram zomerpostelein
400 gram zalmstukjes
1,5 bakje crème fraîche

IN HUIS

300 gram farfalle pasta
olie om te bakken
2 teentjes knoflook
2 tl oregano gedroogd
1 stuks citroen

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

1. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.
2. Schep een kopje kookvocht uit de pan voordat je de pasta afgiet
3. Verwarm olie in een wok. Snij de bleekselderij in dunne plakjes, voeg toe. Snipper de gele ui en hak de knoflook fijn. Fruit zachtjes. Voeg wat zout en de gedroogde oregano toe.
4. Snij de courgette in kwart maantjes van ca. 1,5 cm als je een bite wil houden. Voeg bij de glazige ui en bak op hoog vuur mee tot ze wat bruinen. Zet het vuur lager terwijl je verder gaat met de rest.
5. Halveer de tomaatjes en voeg toe. Laat zachtjes mee sudderen. Schep af en toe om.
6. Was de zomerpostelein, verwijder eventueel lelijke blaadjes en alleen de dikste onderkant van de stelen. Bewaar wat mooie blaadjes voor garnering en snij de rest van de bos in ca. 4 delen. Leg even apart.
7. Leg de zalm op een bordje, dep droog en bestrooi met peper en zout.
8. Voeg een scheutje kookvocht en de crème fraîche bij de groenten en meng goed. Leg de zalmstukjes erbovenop, zet het vuur zacht en laat afgedekt in enkele minuten garen.
9. Voeg als de zalm gaar is de pasta toe. Schep voorzichtig door elkaar (zodat de zalmstukjes heel blijven) en laat 1 minuut zachtjes doorwarmen. Breng goed op smaak met peper en zout.
10. Rasp de citroenschil. Snij de citroen in partjes en zet in een schaalje op tafel.
11. Haal de pan van het vuur. Schep vlak voor het serveren het grootste deel van de zomerpostelein door de warme pasta, zodat de blaadjes nét een beetje slinken maar hun bite behouden. Verdeel de pasta over de borden en garneer met een handje rauwe zomerpostelein. Bestrooi met de citroenrasp en laat ieder naar smaak citroensap erbij persen.

[RECEPT ONLINE](#)



Caponata met Provençaalse hertgehaktballetjes en crostini's

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

3 stuks aubergine
1 stuks rode ui
4 stengels bleekselderij
1 bosje oregano
20 stuks Provençaalse hertgehaktballetjes
1 stuks ciabatta
1 bosje peterselie

IN HUIS

olie om te bakken
4 teentjes knoflook
2 blikjes tomatenstukjes
2 pakjes rozijnen
4 el kappertjes
chilivlokjes mespuntje (optioneel)

*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 blokjes van 2 cm. Meng met ruim olie, peper en zout. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ca. 15 minuten in de oven (zie tip).
3. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan. Snipper de rode ui en fruit zachtjes. Snij de bleekselderij in (niet te dunne) halve maantjes en hak de helft(!) van de knoflook fijn, bak een paar minuten mee.
4. Ris de oregano. Voeg met de tomatenstukjes, rozijnen en kappertjes bij de ui en roer goed door. Leg de gehaktballetjes ertussen (ze zijn al gegaard). Voeg een scheutje water toe zodat het iets sauziger wordt. Dek af en laat zachtjes stoven (hoe langer hoe lekkerder).
5. Snij de ciabatta in plakken, leg op een rooster en besprenkel met olijfolie, peper en zout.
6. Haal de aubergine uit de oven (ze hoeft nog niet helemaal gaar te zijn) en voeg toe aan de stoof. Stoof zachtjes mee tot je aan tafel gaat.
7. Bak de ciabattaplakken ca. 7 minuten in de oven tot ze beginnen te kleuren. Zorg dat er een bakplaat of aluminiumfolie onder het rooster ligt (i.v.m. lekken van de olie).
8. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn.
9. Smeer de ciabattaplakken in met de overige teen(tjes) knoflook. Check of de aubergine gaar is. Breng de caponata op smaak met peper, zout en (optioneel) een mespuntje chilivlokjes. Bestrooi met de peterselie en serveer met de ciabatta.

Tip: Kook je voor 4 personen? Dan kun je er ook voor kiezen een deel van de aubergine in een koekenpan te bakken.

[RECEPT ONLINE](#)



Linzenbowl met broccoli, zoete aardappel, kruidenvinaigrette en pecannoten

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram zoete aardappel
2 stronken broccoli
1 stuks rode ui
2 pakjes linzen
1 bosje dille
100 gram bleekselderijhart
250 gram tomaatjes gekleurd
12 blaadjes salie

IN HUIS

olie om te bakken
1 teen knoflook
1 tl zout
6 el olijfolie extra vierge
2 el citroensap (mag uit flesje)
80 gram pecannoten

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Schil de zoete aardappelen of schrob schoon. Snij in blokjes van 2 cm. Maak roosjes van de broccoli en snij de stelen in stukjes. Snij de rode ui in partjes. Meng met olijfolie, zout en royaal peper. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak 15-20 minuten in de oven tot de groenten gaar zijn.
3. Warm de linzen incl. vocht rustig op in een steelpannetje. Giet af en laat uitlekken.
4. Pers de knoflook in een grote serveerschalen en druk het zout met een lepeltje door de knoflook. Voeg de olijfolie extra vierge en citroensap toe. Hak de dille (incl. dunne steeltjes) fijn, voeg toe. Snij het hart (binnenste stengels) van de bleekselderij in dunne, halve maantjes. Halveer de tomaatjes. Voeg beide toe, samen met de afgegoten linzen. Breng op smaak met peper.
5. Bak de pecannoten zachtjes in een droge koekenpan tot ze beginnen te kleuren. Scheur de salieblaadjes wat kleiner. Voeg op het laatst wat extra olie en de salie toe, warm even mee. Bestrooi met een klein beetje zout.
6. Meng de groenten uit de oven door de linzen. Garneer met de pecannoten en de blaadjes salie en besprenkel met nog wat olijfolie extra vierge.

NB. Broccolistronken kunnen sterk verschillen in gewicht. Kijk of het nodig is om daadwerkelijk 0,5 stronk pp te gebruiken.

[RECEPT ONLINE](#)



Linzensoep met ciabatta

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram gekleurde tomaatjes
1 stuks gele ui
1 pakje linzen
2 stuks ciabattabrood lichtbruin
200 gram crème fraîche

IN HUIS

1500 ml water
3 blokjes groentebouillon (blokjes voor 500 ml)
2 teentjes knoflook
2 el olijfolie
1 tl paprikapoeder
1 tl komijnpoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl kurkumapoeder
1 stuks citroen
1 tl chilipoeder

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon voor.
2. Halveer de tomaatjes. Hak de knoflook fijn en snipper de ui. Doe olie in een flinke pan met dikke bodem. Fruit de paprikapoeder, de komijn, het gemberpoeder en de kurkuma zachtjes aan en voeg als de geuren vrij komen de ui toe.
3. Voeg als de ui een beetje glazig is de knoflook toe en fruit dit ca. 3 minuten mee op laag vuur. Roer regelmatig zodat niets aanbrandt. Spoel de linzen af in een zeef. Voeg de tomaatjes en de linzen toe, samen met ca. 1,2 liter bouillon (bewaar de rest, mocht je de soep later te dik vinden). Breng de soep aan de kook en draai dan het vuur laag. Laat 25 minuten zachtjes pruttelen met de deksel op de pan.
4. Bak in 8-10 minuten de ciabattas af in de oven.
5. Rasp ondertussen de citroen. Voeg de helft van de rasp bij de crème fraîche samen met flink peper, zout en de chilipoeder naar smaak.
6. Maak de soep glad met behulp van een staafmixer en breng eventueel extra op smaak met peper en zout. Serveer de soep met een lepel zure room, evt. nog wat citroenrasp en het stokbrood.



Frittata van courgette, zomerpostelein en tomaatjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram gekleurde tomaatjes
1 stuks courgette
50 gram zomerpostelein
2 stuks ciabattabrood lichtbruin

IN HUIS

olijfolie extra vierge
1 teentje knoflook
10 stuks eieren
1 tl paprikapoeder
3 el olijfolie voor dressing
scheutje balsamicoazijn
optioneel: geitenkaas naar smaak

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Halveer de tomaatjes, hou een deel apart voor de salade en leg de rest in een quichevorm, sprenkel er een beetje olijfolie overheen en wat zout en zet de schaal 20 min in de oven.
3. Snij intussen de courgette in dunne plakjes en bak ze om en om in wat olijfolie met 1 uitgeperst teentje knoflook tot ze beginnen te kleuren en beetgaar zijn.
4. Klop de eieren, paprikapoeder en genoeg peper en zout los in een kom en zet even weg.
5. Als de tomaatjes klaar zijn haal je ze uit de oven en zet je de oven op 180 graden.
6. Doe de helft van de zomerpostelein en alle courgette bij de tomaatjes in de vorm. Giet het eiermengsel erover. Bak de frittata in ca. 20 min gaar. Check even of hij goed gaar is door er met je vinger op te duwen. Als hij te zacht is moet hij nog iets langer in de oven.
7. Doe de laatste 7 minuten de ciabatta's erbij in de oven.
8. Breng de overige zomerpostelein en tomaatjes even op smaak met een dressing van olijfolie, azijn, peper en zout.
9. Serveer de salade met de frittata en het stokbrood. Verkruimel over de frittata eventueel wat geitenkaas naar smaak. Zet een schaalje olijfolie op tafel om het brood in te dopen.



Hangop met rode bessen en Bastogne koek Nagerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram hangop
250 gram rode bessen

IN HUIS

100 gram Bastogne koeken
1 zakje vanillesuiker
200 ml verse slagroom
4 el bessensjam naar keuze

1. Haal de besjes van de takjes en was voorzichtig. Verkrumel de koeken.
2. Voeg de vanillesuiker bij de slagroom en klop tot deze lobbijg is. Spatel door de hangop.
3. Schep in een glaasje eerst wat hangop, doe er een lepel jam op, bestrooi met wat Bastogne koek en vervolgens met wat besjes. Herhaal dit zo vaak als je zelf wilt.



Groene curry met aubergine, courgette, broccoli, rijst en cashewnoten Nagerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1.5 stuks aubergine
1 stuks broccoli
1 stuks courgette

IN HUIS

300 gram zilvervriesrijst
olie om te bakken
1.5 pakje groene currypasta
400 ml kokosmelk
200 ml water
1 tl suiker
1 stuks limoen
optioneel: cashewnoten, gebrand en ongezoeten, naar smaak

1. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
2. Snij de aubergine in blokjes van 2 cm. Verwarm flink(!) olie in een koekenpan en bak op middelhoog tot hoog vuur ca. 10 minuten tot goudbruin en zacht. Schud tussentijds om en voeg wat olie toe indien nodig. Breng op smaak met zout.
3. Snij intussen de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine stukjes.
4. Verwarm olie in een wok en fruit de currypasta een minuutje tot de geur goed vrijkomt. Bak de broccoli even mee. Doe de kokosmelk, het water en suiker erbij. Roer goed door en breng aan de kook. Laat ca. 8 minuten zachtjes pruttelen tot de broccoli gaar is. Voeg eventueel nog een scheutje water toe indien nodig.
5. Snij de courgette in blokjes van 2-3 cm.
6. Schep de aubergine als ze zacht is op een bord. Doe nog wat olie in de pan en bak de courgette op hoog vuur in 5 minuten goudbruin. Leg bij de aubergine.
7. Snij de limoen in partjes.
8. Meng de aubergine en courgette op het laatst door de curry en breng op smaak met peper (en zout indien nodig) en wat limoensap. Serveer met de rijst, rest van de limoenpartjes en bestrooi eventueel met wat cashewnoten.