

WEEK 31 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Wielrenners met ijsblokjes in hun shirt, droogvallende uiterwaarden en bosbranden in alle Zuid-Europese landen. Het woord komkommertijd lijkt van betekenis te veranderen.

Letterlijk gezien is komkommertijd de tijd waarin komkommers met tientallen stuks tegelijk van de plant komen. Nu dus.

Perfekte groente om in de zomer te eten, want licht verteerbaar en bomvol water, dus verkoelend en dorstlessend.

Deze week gebruiken we komkommer in de mizeria. Het is een Poolse variant van komkommersalade, met een dressing van zure room, dille en citroen. Een altijd-goed-salade met een totaal onverdiende naam. Mizeria komt van het Latijnse mizeria: ellende. Er doen twee verhalen de ronde over de herkomst. Het eerste vertelt over een Italiaanse prinses die in de zeventiende eeuw trouwde met een Poolse koning. Elke keer wanneer zij komkommersalade at dacht zij aan haar geboorteland en weende. Het andere verhaal gaat zo: in de tijd dat er nog een strikt onderscheid bestond tussen 'edelen' en 'boeren' werd de komkommersalade vooral door die laatste groep gegeten. Ze werden beschouwd als de onderklasse, de miserabelen. Enfin, de edelen hadden duidelijk geen verstand van eten, want deze komkommersalade doet het goed bij elke zomerse maaltijd. Niets miserabels aan.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Half om half gehakt za'atar gekruid	gram	200	300	400
Kipworstje gegaard smokey paprika	stuks	2	3	4
Pain au levain blond brood	stuks	klein	middel	groot
Feta	pakje	1	1	2
Zure room	bakje	klein	groot	groot
Aardappelen Nicola	gram	500	750	1000
Zoete aardappel oranje	gram	250	375	500
Kersen	bakje	1	2	2
Wortel	stuks	3	3	3
Jalapeño peper	stuks	1	1	1
Puntpaprika	stuks	1	2	2
Courgette	stuks	1	2	2
Rucola	zakje	1	1	1
Oesterzwammen	gram	175	250	350
Komkommer	stuks	1	2	2
Snijbonen	gram	250	375	500
Pomodori tomaten	stuks	2	3	4
Dille en koriander	bosje	1	1	1
Lente-ui	stuks	2	3	4
Sjalot	stuks	2	2	2

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.

Za'atargehaktballetjes in tomatensaus met komkommersalade en gebakken aardappelen

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1000 gram aardappelen Nicola
400 gram half-om-half gehakt za'atar
1 stuks sjalot
250 gram wortel
4 stuks pomodori tomaten
0,5 bosje dille
1 bakje zure room
1,5 stuks komkommer

IN HUIS

olie om te bakken
2 teentjes knoflook (bij de balletjes)
2 el olijfolie extra vierge
1 teentje knoflook (geperst)
citroensap kneepje (mag uit flesje)

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Was en snij de aardappelen in hapklare stukken van 2 a 3 cm. Meng met olie, peper en zout en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak 20-25 minuten in de oven.
3. Draai 4 a 5 balletjes p.p. van het gehakt (het is al gezouten). Verwarm olie in een koekenpan en bak de balletjes op hoog vuur rondom bruin (nog niet gaar).
4. Snipper de sjalot. Zet het vuur onder de gehaktballetjes zachter en bak zachtjes mee. Schil de wortel en snij in dunne halve maantjes. Hak de knoflook fijn. Bak beide een paar minuten mee. Snij de tomaten in blokjes en voeg toe. Laat ca. 10 minuten zachtjes pruttelen.
5. Hak de dille fijn. Meng in een (ruim) bakje met de zure room, olijfolie extra vierge, geperste knoflook en een kneepje citroensap. Breng op smaak met zout en peper.
6. Snij de komkommer in dunne plakjes met behulp van een mandoline of kaasschaaf. Voeg bij de zure room.
7. Is de tomatensaus nog wat te nat? Kook dan op hoog vuur (zonder deksel) in tot de gewenste dikte. Serveer de balletjes in tomatensaus met de gebakken aardappelen en komkommersalade.



Mexicaanse rijstbowl met kipworstjes, mais, zwarte bonen en limoen

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram zoete aardappel
2 stuks puntpaprika
2 stengels lente-ui
4 stuks kipworstjes smokey paprika
1 stuks jalapeño peper
0,5 bosje koriander

IN HUIS

240 gram rijst naar keuze
olie om te bakken
2 teentjes knoflook
1 stuks limoen
6 el olijfolie extra vierge
3 el wittewijnazijn
1,5 blik mais
1,5 pot zwarte bonen

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

1. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking. Giet af en laat staan tot gebruik.
2. Schil de zoete aardappel en snij in kleine blokjes van 1 cm. Verwarm olie in een wok of hapjespan en bak stevig aan.
3. Snij de puntpaprika in stukjes van 1 cm, voeg toe. Snij het witte en lichtgroene deel van de lente-ui in stukken van 2 cm (hou het donkergroene deel even apart). Bak de knoflook fijn, bak beide mee. Zet het vuur zachter terwijl je verder gaat. Snij het donkergroene gedeelte van de lente-ui in ringetjes voor garnering (zet weg).
4. Maak de dressing in een kommetje. Pers de limoen. Meng met de olijfolie extra vierge, wittewijnazijn, peper en zout.
5. Snij de worst in plakjes. Verwarm olie in een koekenpan en bak de worstjes rondom bruin (ze zijn al gegaard).
6. Laat de mais en bonen uitlekken in een vergiet. Snij de jalapeño peper in ringetjes. Warm op het laatst mee met de groenten.
7. Hak de koriander (incl. dunne steeltjes) fijn.
8. Check of de zoete aardappelen gaar zijn. Meng de rijst en dressing door de groenten in de pan. Voeg eventueel nog een goede scheut olijfolie extra vierge toe en proef af op peper en zout. Serveer met de plakjes worst en garneer met de koriander en lente ui.

[RECEPT ONLINE](#)



Driekleuren-quinoasalade met snijbonen, courgette, feta en zonnebloempitten

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram snijbonen
2 stuks courgette
0,5 bosje koriander
0,5 bosje dille
15 gram ucola
200 gram feta

IN HUIS

300 gram quinoa
80 gram zonnebloempitten
olie om te bakken
1 stuks limoen
olijfolie extra vierge, scheut

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

1. Bereid de quinoa volgens de instructies op de verpakking.
2. Zet een klein laagje water op voor de snijbonen. Verwijder de steeltjes van de snijbonen en snij in stukjes van 2 cm. Kook beetgaar in 6-8 minuten vanaf dat het water kookt. Giet af en spoel kort af met koud water. Dit doe je om de groene kleur te behouden.
3. Rooster de zonnebloempitten in een ruime koekenpan goudbruin. Je gebruikt de pan zo weer. Laat afkoelen op een bord.
4. Snij de courgette in halve maantjes van ca. 1 cm dik. Verwarm olie in de eerder gebruikte koekenpan en bak ca. 5 minuten op hoog vuur tot deze begint te kleuren, maar nog wel stevig is. Breng op smaak met peper en zout.
5. Hak de koriander en dille (incl. dunne steeltjes) grof.
6. Meng de quinoa met de courgette, snijbonen en verse kruiden. Voeg een flinke scheut olijfolie extra vierge toe en breng op smaak met peper en zout.
7. Hak de rucola grof.
8. Rasp de limoen en snij in partjes.
9. Schep op het laatst de rucola door de quinoasalade. Brokkel de feta erover en bestrooi met de zonnebloempitten en limoenrasp. Serveer met een partje limoen.

[RECEPT ONLINE](#)



Griekse salade

Bijgerecht



1. Halveer de sjalot en snij in dunne halve ringen. Doe in een kommetje met de rodewijnazijn, peper en zout. Zet weg.
2. Snij de tomaten in partjes, de komkommer in halve maantjes en de paprika in dunne reepjes. Doe samen in een slakom en kruimel de feta erover.
3. Meng vlak voor(!) het serveren de azijn met ui en de olijfolie extra vierge erdoor. Breng op smaak met gedroogde oregano, peper en genoeg zout.

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks sjalot
4 stuks pomodori tomaten
1 stuks komkommer
2 stuks puntpaprika
100 gram feta

IN HUIS

2 el rodewijnazijn
3el olijfolie extra vierge
2 tl gedroogde oregano



Kipworstjes met kruidencouscous en gestoofde paprika met feta

Hoofdgerecht



1. Verwarm olie in een hapjespan. Snij de sjalot in halve ringen en bak glazig.
2. Snij de puntpaprika's in hele(!) dunne reepjes en de courgette in halve maantjes. Snij de knoflook in plakjes.
3. Bak als de ui glazig is de knoflook even mee. Voeg een goede snuf zout toe. Schep een paar keer om en voeg de paprika en courgette toe. Roerbak een paar minuutjes op stevig vuur. Blus af met de rodewijnazijn en voeg flink zwarte peper uit de molen toe. Dek af en laat zo lang mogelijk zachtjes (liefst toch wel 30 minuten) goed gaar en zacht stoven.
4. Bereid de couscous volgens de instructies op de verpakking.
5. Snij de worst in plakjes. Verwarm olie in een koekenpan en bak de worstjes rondom bruin (ze zijn al gegaard).
6. Maak de rucola aan met een beetje olijfolie extra vierge, balsamicoazijn en peper en zout. Zet op tafel als een fris-pittige noot erbij.
7. Kruimel de feta en zet in een bakje op tafel.
8. Verwijder alleen de dikkere stelen van de dille en hak fijn. Roer de couscous los met een vork. Meng de verse kruiden erdoor samen met een flinke scheut olijfolie extra vierge en wat zout en peper naar smaak.
9. Breng de paprikastoof verder op smaak met wat chilivlokjes en zout en peper. Serveer met de couscous, kipworstjes en rucola. Garneer met de feta.

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks sjalot
2 stuks puntpaprika
1 stuks courgette
4 stuks kipworstjes gegaard smokey paprika
1 zakje rucola
100 gram feta
1 bosje dille

IN HUIS

4 teentjes knoflook
160 gram couscous
olie om te bakken
3 el rodewijnazijn
olijfolie extra vierge, scheut
2 el balsamicoazijn
0,25 tl chilivlokjes



Zoete aardappel-wortelsoep met pain au levain brood

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

0,5 stuks pain au levain
1 stuks sjalot
2 stuks wortel
500 gram zoete aardappel
eventueel zure room naar smaak

IN HUIS

olie om te bakken
800 ml water
2 teentjes knoflook
1 tl komijnzaad
1 tl korianderzaad
1 tl harissakruiden
1 tl karwijzaad
1 blokje groentebouillon (blokje voor 500 ml)
kneepje citroensap (mag uit flesje)

1. Zet de waterkoker aan voor de soep.
2. Verwarm de oven voor op 220 graden. Besprenkel de korst van het brood met water en bak af in 10 tot 13 minuten.
3. Snij de sjalot in halve ringen.
4. Verwarm olie in een soeppan en fruit de sjalot zachtjes. Schil de wortel en snij in plakjes van ca. 1 cm. Hak de knoflook grof. Voeg beide bij de sjalot samen met de specerijen en de zoete aardappel. Verkruiemel het groentebouillonblokje erboven en voeg het kokend water toe. Kook in ca. 12 minuten gaar.
5. Pureer de groenten tot soep, verdun evt. nog met water tot gewenste dikte is bereikt. Breng op smaak met een kneepje citroensap, zout en peper.
6. Serveer de soep eventueel met een schepje zure room en met het brood.



Za'atar rundergehakt met zoete aardappel, courgette en tomaten

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram zoete aardappel
2 stuks courgette
1 stuks sjalot
400 gram half om half gehakt za'atar gekruid
4 stuks pomodori tomaten
1 bosje dille

IN HUIS

olie om te bakken
1 teentje knoflook
4 el olijfolie extra vierge
1,5 el rodewijnazijn
1 el sumak

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Schil de zoete aardappel en snij in kleine blokjes. Halveer de courgette in de lengte en snij in halve maantjes van ca. 1 cm dik. Meng de zoete aardappel en courgette met olie, zout en peper en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Schuif in de oven en bak ca. 15 minuten.
3. Verwarm olie in een koekenpan, snipper de sjalot en fruit zachtjes. Hak de knoflook fijn, voeg toe. Bak het gehakt rul. Snij ondertussen de tomaat in hele kleine stukjes. Voeg toe en bak nog 5 minuten mee. Breng op smaak met peper. Let op: het gehakt is al gezouten!
4. Maak een dressing van de olijfolie extra vierge, rodewijnazijn, sumak, zout en peper. Verwijder alleen de dikke stelen van de dille en hak grof. Voeg toe aan de dressing.
5. Schep de courgette en zoete aardappel door de dressing en serveer met een lepel gehakt met tomaat.
6. Serveer eventueel met een broodje.