

WEEK 33 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

In de jaren negentig was Italiaans restaurant d'Antica een vaste waarde in de Amsterdamse horeca. In dit familiebedrijf serveerden Giovanni d'Antuono en familie huisgemaakte gerechten. De sfeer en de bediening maakten het restaurant tot een huiskamer voor tutto bekend Amsterdam en beroemdheden als Pélé en George Clooney. Echte roem verwierf het restaurant door de huisgemaakte pasta's. Daar kwam zo veel vraag naar, dat de d'Antuono een eigen bedrijf voor verse pasta's begon. D'Antica bestaat niet meer, maar de Pastafabriek nog wel. Daar wordt onder leiding van dochter Tiziana, gekookt 'zoals Nonna het ons heeft geleerd.' Wij zijn gek op hun ravioli's met doperwt en munt, of bloemkool en beurre noisette, en helemaal op hun gnocchi. De donzige kussentjes van aardappel, die je zowel zacht kunt eten, omhuld door sauzen vol smaak, of lekker knapperig, uit de oven.

De gerechten uit Pastafabriek bevatten geen kunstmatige toevoegingen en alleen verse ingrediënten. Maar wat is het echte geheim van goede pasta volgens de familie d'Antuono? Regel 1: kwaliteit kost tijd. En regel 2, de meest belangrijke: voeg passie en liefde aan je product toe. Con amore, dus, en dat proef je.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Lams rundergehakt baharat gekruid	gram	200	300	400
Kipdijstukjes Provençaals	gram	200	300	400
Landbrood	stuks	klein	middel	groot
Basilicumolie	flesje	1	1	2
Gnocchi	gram	300	450	600
Kalamata olijven	bakje	1	1	1
Sjalot	stuks	klein	groot	groot
Courgette	zakje	1	2	2
Aubergine	stuks	1	2	2
Broccoli	stuks	1	2	2
Snijbiet	gram	200	300	400
Snijbonen	gram	300	450	600
Komkommer	stuks	1	2	2
Cherrytomaatjes	gram	300	450	600
Rucola	zakje	1	1	1
Geitenkaasblokjes met bieslook	bakje	1	2	2
Gele ui	stuks	2	2	2
Koriander en dille	zakje	1	1	1

BEWAARTIP

De tomaten, komkommer, 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.

Orzo met Provençaalse kip, courgette, tomaatjes en rucola

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
400 gram kipdijstukjes Provençaals
2 stuks courgette
300 gram cherrytomaatjes
75 gram rucola

IN HUIS

2 blokjes kippenbouillon (blokje voor 500 ml)
1000 ml kokend water
olie om te bakken
2 teentjes knoflook
400 gram orzo
witte wijn(azijn), scheut
olijfolie extra vierge, scheut

*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 zachtjes. Hak de knoflook fijn, bak mee.
3. Voeg de orzo toe en schep om. Blus af met de witte wijn(azijn). Voeg zoveel bouillon toe dat het net onder staat, dek af en zet het vuur zacht. Voeg steeds een scheut bouillon toe als het dreigt droog te koken. De orzo heeft ca. 10 minuten nodig om gaar te worden. De bouillon hoeft niet op en het geheel mag een beetje nat en smeugig blijven.
4. Verwarm olie in een koekenpan. Bak de kip rondom bruin en gaar in 6-8 minuten. Snij de courgette in halve maantjes van ca. 1 cm dik. Haal de kip uit de pan, hou warm. Bak de courgette ca. 5 minuten op hoog vuur. Warm, als de courgette lekker bruin is, de (hele) tomaatjes een paar minuutjes mee. Breng op smaak met peper en zout.
5. Hak de rucola grof.
6. Roer, als de orzo gaar is, de rucola erdoor (bewaar een plukje ter garnering). Breng op smaak met peper, zout en een scheut olijfolie extra vierge. Schep de courgette, tomaatjes en kip er voorzichtig doorheen. Serveer met een plukje rucola.



Baharat lams-kalfsgehakt met snijbiet, gnocchi en aubergine met dille-yoghurt Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks aubergine
600 gram gnocchi
400 gram snijbiet
400 gram lams-rundergehakt
baharat gekruid
1 stuks gele ui
1 bosje dille

IN HUIS

1 tl paprikapoeder
olie om te bakken
2 teentjes knoflook (voor gehakt)
225 ml yoghurt
olijfolie extra vierge, scheut
chilivlokken, mespuntje
1 teentje knoflook (voor sausje)

*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 stukken van 1,5 cm. Meng met paprikapoeder, olie, peper en zout en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Meng de gnocchi met olie, peper en zout. Leg naast de aubergine. Bak 15-20 minuten in de oven tot de aubergine zacht is en de gnocchi krokant.
3. Spoel de snijbiet af en schud of dep droog (zie tip). Snij de steel in stukjes en het blad in repen. Hou even apart. Verwarm olie in een hapjespan of wok. Bak het gehakt rul. Snipper de ui en knoflook. Bak de ui, knoflook en snijbietsteel 3-5 minuten mee. Warm het snijbietblad op het laatst mee tot geslonken.
4. Hak de dille (incl. dunne steeltjes) fijn. Doe in een kommetje met de yoghurt, een scheutje olijfolie extra vierge, chilivlokken (optioneel), peper en zout. Pers de knoflook erbij.
5. Serveer de gnocchi en aubergine met de gehakt-snijbietwok en besprenkel royaal met de dille-yoghurtsaus

Tip: Vraag evt. hulp met het wassen/snijden van de snijbiet.

[RECEPT ONLINE](#)



Thaise groene curry met broccoli, snijbonen, kikkererwten en cashewnootjes Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
1 stuks broccoli
400 gram snijbonen
1 bosje koriander

IN HUIS

250 gram zilvervliesrijst
olie om te bakken
1 pakje Thaise groene currypasta
(wij gebruiken die van Fair Trade
original uit de Crisp app)
1 blikje kikkererwten
400 ml kokosmelk
1 stuks limoen
80 gram cashewnoten(stukjes)
geroosterd

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

1. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
2. Snipper de gele ui. Verhit olie in een afdekbare koekenpan/wok en fruit zachtjes. Snij de broccoli in kleine roosjes en de steel in plakjes van ca. 1 cm. Voeg de currypasta toe als de ui glazig is en bak even mee.
3. Voeg de kikkererwten met aanhangend vocht toe en prak gedeeltelijk grof met een pureestamper. Voeg de broccoli toe en roerbak een paar minuten op wat hoger vuur.
4. Schenk de kokosmelk erbij. Breng aan de kook, dek af en draai het vuur zacht. Laat ca. 6 minuten zachtjes pruttelen of tot de broccoli beetgaar is.
5. Zet een pan met een laagje water op voor de snijbonen. Verwijder de steeltjes van de snijbonen en snij in stukjes van ca. 2 cm. Kook gaar in ca. 6 minuten. Spoel kort koud af – dan behouden ze een mooie kleur – en laat uitlekken in een vergiet. Roer op het laatst door de curry.
6. Hak de koriander (incl. dunne steeltjes) grof.
7. Breng de curry op smaak met zout, peper en een kneep limoensap. Serveer met de rijst en cashewnootjes en garneer met de koriander. Bestrooi voor wat extra pit met wat chilivlokken (optioneel). Laat ieder naar wens op smaak brengen met sojasaus.

[RECEPT ONLINE](#)



Orzo met courgette, rucola, tomaatjes, olijven en basilicumolie

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks sjalot
1 bakje kalamata olijven
75 gram rucola
2 stuks courgette
400 gram cherrytomaatjes
basilicumolie naar smaak

IN HUIS

1000 ml kokend water
2 blokjes groentebouillon (blokjes voor 500 ml)
olie om te bakken
2 teentjes knoflook
2 tl tijm (gedroogd)
400 gram orzo
citroensap kneepje (mag uit flesje)

1. Bereid de bouillon voor.
2. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan. Snipper de sjalot en fruit zachtjes. Hak de knoflook fijn, voeg toe. Bestrooi met de gedroogde tijm.
3. Voeg de orzo toe en schep om. Voeg een kneepje citroensap toe. Voeg zoveel bouillon toe dat het net onder staat, dek af en zet het vuur zacht. Voeg steeds een schep bouillon toe als het dreigt droog te koken. De orzo heeft ca. 10 minuten nodig om gaar te worden. De bouillon hoeft niet op en het geheel mag een beetje nat en smeug blijven.
4. Halveer de olijven. Hak de rucola grof.
5. Snij de courgette in dunne kwart maantjes. Verwarm olie in een koekenpan en bak ca. 5 minuten op hoog vuur. Bak de tomaatjes in zijn geheel de laatste paar minuten mee tot ze wat zachter worden. Voeg op het laatst de olijven erbij, warm kort mee en breng op smaak met peper en zout.
6. Roer, als de orzo beetgaar is, de rucola erdoorheen (bewaar een plukje ter garnering). Breng op smaak met peper, zout en wat olijfolie extra vierge. Roer de courgette, tomaatjes en olijven er voorzichtig doorheen. Besprenkel royaal met basilicumolie en serveer met nog een plukje rucola.



Broccolisoepp met landbrood

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
2 stuks broccoli
1 stuks landbrood

IN HUIS

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

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

Tip: Lekker met wat blokjes geitenkaas in de soep en een scheut basilicumolie.



Lams rundergehaktballetjes met snijbonen, broccoli, aromatische rijst en zoetzure komkommer

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks komkommer
1 stuks gele ui
400 gram lams rundergehakt
baharat gekruid
400 gram snijbonen
1 stuks broccoli

IN HUIS

2 el suiker
6 el wittewijnazijn
olie om te bakken
300 gram zilervliesrijst
1 stuks ei
600 ml kokend water
paneermeel (optioneel)
1 stuks rode peper
2 teen knoflook
3 el ketjap
2 el sojasaus
1 stuks limoen
optioneel: 80 gram pinda's (gebrand)

1. Maak de zoetzure komkommer. Roer de suiker door de wittewijnazijn tot het is opgelost. Voeg zout toe. Snij de komkommer in dunne halve maantjes. Meng goed door de azijn en laat intrekken (hoe langer, hoe lekkerder).
2. Snipper de gele ui fijn. Verwarm olie in een pannetje. Hou 1 el ui p.p. apart voor het gehakt. Draai balletjes ter grote van een pingpongbal (ca. 4 p.p.). Zet even in de koelkast om op te stijven (voeg eventueel wat paneermeel toe om het gehakt wat steviger te maken).
3. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
4. Kneed de achtergehouden ui en rauwe ei door het gehakt. Draai balletjes ter grote van een pingpongbal (ca. 4 p.p.). Zet even in de koelkast om op te stijven (voeg eventueel wat paneermeel toe om het gehakt wat steviger te maken).
5. Zet een pannetje met een klein laagje water op voor de groenten.
6. Verwijder de steeltjes van de snijbonen. Snij in stukjes van ca. 1,5 cm. Voeg bij het kokende water en zet een wekker op 2 minuten. Snij de broccoli in roosjes en de steel in stukjes. Voeg na de 2 minuten bij de snijbonen en kook nog ca. 4 minuten tot beide groenten beetgaar zijn. Giet en spoel kort koud af. Laat goed uitlekken.
7. Verwarm olie in een koekenpan en bak de gehaktballetjes op hoog vuur rondom aan. Zet het vuur zacht en bak gaar in ca. 8 minuten.
8. Maak de dressing. Snij de rode peper in dunne ringetjes en de knoflook in dunne plakjes. Verwarm olie in een klein steelpannetje en fruit de rode peper en knoflook zachtjes een minuutje (laat de knoflook niet verbranden). Voeg de ketjap en sojasaus toe en pers de limoen (ca. 1 el bij 2p) erbij. Warm even mee.
9. Meng de warme dressing goed door de groenten. Serveer met de gehaktballetjes, aromatische rijst en zoetzure komkommer (zie tip). Bestrooi eventueel met de pinda's.

Tip: Sprenkel het sapje van de komkommer over de rijst voor een extra frisse smaak.



Krokante gnocchi en aubergine met tomaatjes en pistachepesto

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks aubergine
600 gram gnocchi
1 bakje geitenkaasblokjes met bieslook
75 gram rucola
300 gram cherrytomaatjes

IN HUIS

50 gram pistache gepeld, ongebrand
1 tl paprikapoeder
olie om te bakken
1 teentje knoflook
1 blikje cannellini bonen
chilivlokken, mespuntje
olijfolie extra vierge, scheut

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Rooster de pistachenoten zachtjes in een droge koekenpan tot ze beginnen te kleuren. Laat afkoelen op een bordje, dan worden ze lekker knapperig.
3. Snij de aubergine in stukken van 1,5 cm. Meng met paprikapoeder, olie, peper en zout en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Meng de gnocchi met olie, peper en zout. Leg naast de aubergine. Bak 15-20 minuten in de oven tot de aubergine zacht is en de gnocchi krokant.
4. Maak de pesto. Hou ca. 1/4de van de rucola en pistachenoten apart ter garnering. Doe de rest in het bakje van de staafmixer. Voeg de geitenkaasblokjes incl. ca. 1 el olie p.p. uit het bakje toe en pers de knoflook erbij. Mix tot een gladde pesto. Voeg eventueel meer olie toe. Breng op smaak met peper en zout.
5. Verhit olie in de eerder gebruikte koekenpan en bak de tomaatjes een paar minuten tot ze net opspringen. Breng op smaak met zout en peper.
6. Warm de cannellini bonen (incl. vocht) op in een steelpannetje. Giet af en voeg (optioneel) een mespuntje chilivlokjes toe.
7. Hak de overgebleven pistache wat fijner.
8. Meng de boontjes en pesto door de gnocchi en aubergine. Schep de tomaatjes er voorzichtig door en garneer met de achtergehouden rucola en nootjes. Serveer met nog een scheut goede olijfolie extra vierge.