

WEEK 34 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Italië heeft risotto, Spanje gaat prat op zijn paella. De naam is waarschijnlijk afgeleid van het Latijnse patella, dat pan betekent. En die pan is nogal een unit, in het geval van paella. Wie op zoek is naar het echte werk, eet op een zonnige zondagmiddag in een Spaans stadje paella die is klaargemaakt in een platte, zwarte geëmailleerde pan, met een doorsnee van een wagenwiel. Bij voorkeur staat die op een houtskoolvuur, zodat er, wanneer de pan is leeg gegeten, een knapperig laagje rijst op de bodem is gevormd.

Oorspronkelijk heette paella simpelweg 'arroz Valenciana'. Vlak buiten Valencia ligt het natuurpark l'Albufera, waar de omstandigheden ideaal zijn voor het verbouwen van La Bomba, een rijstsoort perfect voor paella. Deze rijstkorrels nemen namelijk smaak op, ze absorberen bouillon zonder uit elkaar te vallen en behouden tegelijkertijd hun bite. We zijn trouwens geen scherpstijpers: elke rijst die werkt voor sushi of risotto werkt ook voor paella.

Jullie maken een klassieke paella; met vis én vlees: chorizo. Voor de echte Spaanse smaak, maar dan van de jongens van 1906, uit Maartensdijk! Gemaakt con amor, en dat proef je.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Visstukjes gemengd (incl zalm)	gram	240	360	480
Chorizo (Hollands) in blokjes	gram	150	225	300
Pain au levain zonnebloempit	stuks	klein	middel	groot
Ei	doosje	1	1	1
Oude kaas Weidevogel	gram	200	240	360
Aardappelen Agria	gram	250	375	500
Gierst	gram	150	225	300
Aubergine	stuks	1	1	2
Puntpaprika	stuks	2	2	3
Zomerpostelein	gram	125	200	250
Venkel	klein	1	2	2
Courgette	stuks	1	1	1
Jonge sla	zakje	1	1	1
Roodlof	stuks	2	2	3
Cherrytomaatjes	gram	200	300	400
Sperziebonen	gram	300	450	600
Groene paprika	stuks	1	1	1
Komkommer	stuks	1	1	1
Pomodori tomaten	stuks	2	3	4
Peterselie, dille en dragon	zakje	1	1	1
Ui	stuks	2	2	2
Sjalot	stuks	1	2	2
Lente-ui	stuks	1	1	1
Rode ui	stuks	2	2	2

BEWAARTIP

De tomaten, komkommer, courgette, paprika 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.

Vispaella met Hollandse chorizo, aubergine, paprika en zomerpostelein Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

100 gram chorizoblokjes
1 stuks ui
1,5 stuks aubergine
1,5 stuks puntpaprika rood
400 gram visstukjes gemengd (zie NB)
250 gram zomerpostelein

IN HUIS

1000 ml kokend water
2 blokjes (vis)bouillon (blokje voor 500 ml)
olie om te bakken
1 tl kurkuma
1 tl paprikapoeder
1 tl gerookte paprikapoeder
0,25 tl cayennapeper
300 gram blue japonrijst
1 blikje tomatenstukjes
2 teentjes knoflook

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

1. Bereid de aangegeven bouillon voor.
2. Verwarm een grote afdekbare wok- of hapjespan (zonder olie) en bak de blokjes chorizo aan. Snij intussen de ui in halve ringen. Haal de chorizo uit de pan als die wat gebruid is en leg op een bordje. Laat het vrijgekomen vet in de pan zitten.
3. Fruit de ui, voeg zo nodig nog wat extra olie toe.
4. Voeg als de ui glazig is de specerijen toe gevolgd door de rijst. Schep een paar keer goed om. Voeg de tomatenblokjes toe en schenk zoveel bouillon erbij tot de rijst goed onder staat. Herhaal dit telkens als de bouillon is opgenomen. Dek tussendoor af met een deksel. De rijst is na 20-25 min gaar. Zet een wekker op 20 minuten dan gaat de rest erbij.
5. Verwarm olie in een koekenpan. Halveer de aubergine in de lengte, snij in kwart maantjes van ca. 1 cm. Bak stevig aan. Snij de puntpaprika in dunne reepjes en voeg toe. Hak de knoflook fijn en voeg toe. Bak ca. 8 minuten tot de groenten beetgaar zijn. Schud tussentijds om.
6. Leg intussen de gemengde vis op een bordje en dep droog. Kruid met peper en zout.
7. Spoel de bos postelein af en schud overtollig vocht eraf. Verwijder dikkere stelen (die zijn taai). Verwijder indien nodig ook lelijk geworden blaadjes – zomerpostelein is een heel kwetsbaar product maar wel de moeite waard!). Hak grof en zet in een schaal op tafel.
8. Snij de citroen in partjes en zet op tafel.
9. Check als de wekker gaat of de rijst bijna gaar is. De rijst mag nog een bite hebben. Schep de chorizo en gebakken groenten door de rijst met nog wat extra bouillon. Leg de vis erboven op. Dek af en laat de vis rustig ca. 3 minuten garen.
10. Serveer de paella zodra de vis gaar is. Laat ieder op het bord postelein erdoorheen scheppen en op smaak brengen met peper

NB. De gemengde vis kan zalm, kabeljauw, schelvis, heek en leng bevatten.

[RECEPT ONLINE](#)



Tortilla de patatas met chorizo en een salade van sperziebonen en courgette

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram aardappelen Agria
1 stuks courgette
300 gram sperziebonen
1 stuks ui
1,5 stuks puntpaprika rood
200 gram chorizoblokjes
8 stuks ei
1 stuks venkel
1 zakje jonge sla

IN HUIS

olie om te bakken
1 teentje knoflook
3 el olijfolie extra vierge
2 el balsamicoazijn

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

1. Schil de aardappelen en snij in blokjes van 1 bij 2 cm. Zet op in een klein laagje water met zout en kook in ca. 4 minuten beetgaar vanaf dat het water kookt. Giet af.
2. Snij de courgette in halve maantjes van 1-2 cm dik. Bak in een koekenpan in wat olie ca. 5 minuten op hoog vuur. Doe in een slakom. De pan gebruik je zo voor de tortilla.
3. Breng een pannetje met een laagje water aan de kook. Verwijder de steeltjes van de sperziebonen (de puntjes kan je laten zitten) en halveer. Kook in ca. 6 minuten beetgaar. Giet af en spoel na met koud water om de kleur te behouden. Doe in de slakom.
4. Snij de ui in halve ringen en de paprika in dunne reepjes. Hergebruik de courgettepan. Bak de ui en paprika in wat verse olie tot gaar.
5. Voeg de chorizo en aardappeltjes bij de ui en paprika en bak op hoog vuur ca. 2 minuten mee. Schep goed om.
6. Kluts de eieren in een kom en voeg zout en peper toe. Schenk het eimengsel in de pan, dek af (!) en laat in 8-12 minuten zachtjes stollen (afhankelijk van voor hoeveel personen je kookt en je formaat pan).
7. Verwijder het loof en hart van de venkel en snij in dunne plakjes. Voeg bij de courgette en sperziebonen.
8. Maak de dressing. Pers de knoflook in een bakje en meng olijfolie extra vierge, balsamicoazijn, zout en peper erdoor. Voeg bij de courgette, boontjes en venkel en schep vlak voor het eten de sla er voorzichtig door.
9. Serveer de tortilla in puntjes met de groene salade.

[RECEPT ONLINE](#)



Baked feta met gepofte tomaatjes, roodlof, paprika en dille

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks sjalot
3 stuks roodlof
1 stuks paprika groen
400 gram cherrytomaatjes
300 gram gierst
1 bosje dille
1 bosje dragon

IN HUIS

300 gram feta
8 el olijfolie (mild)
1 stuks citroen
3 el kappertjes
3 teentjes knoflook
2 tl oregano gedroogd
2 tl ijm gedroogd
600 ml water
olijfolie extra vierge, scheut

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snij de sjalot in partjes. Verwijder het uiterste stukje van de onderkant van de roodlof en snij in 4 à 8 partjes, laat het hart zitten. Snij de gele paprika in dunne halve maantjes. Snij de feta zo dat je één stuk per persoon hebt.
3. Leg de feta in het midden van een ruime ovenschaal (alle groenten gaan er straks bij!). Giet de (milde) olijfolie eromheen, samen met het sap van de citroen. Leg de uitgeknepen citroenhelft(en) erbij in de schaal.
4. Verdeel de kappertjes, knoflook (gekneusd in de schil) en de roodlof rondom de feta. Leg de sjalot, tomaatjes en paprika ertussen.
5. Bestrooi met de oregano, tijm en peper uit de molen en besprenkel met nog wat olijfolie.
6. Bak ca. 20 minuten in de oven, tot de olie bubbelt en alles er lekker uit ziet.
7. Rooster gierst in een droge steelpan op matig vuur ca. 2 minuten. Blijf erbij, pas op dat het niet verbrandt. Voeg het water en een flinke snuf zout toe en roer goed door. Kook zachtjes afgedekt in ca. 15 minuten gaar.
8. Roer de gierst los met een vork. Hak de dille (incl. dunne steeltjes) en dragonblaadjes fijn en meng door de gierst, samen met zwarte peper en een scheut olijfolie extra vierge.
9. Serveer de feta en de groenten met de gierst.

[RECEPT ONLINE](#)



Maaltijdsalade met chorizoblokjes, witte bonen, aardappelen, roodlof en sla

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram aardappelen Agria
300 gram chorizoblokjes
200 gram cherrytomaatjes
3 stuks roodlof
1 bosje dille
1 zakje jonge sla

IN HUIS

3 el wittewijnazijn
2 tl mosterd
2 tl agave siroop
3 el mayonaise
4 el olijfolie extra vierge
6 el kappertjes
2 blikjes witte bonen

1. Was de aardappelen en snij in hapklare stukjes (ca. 2 x 2 cm). Zet op in een pannetje met een laagje gezouten water en kook beetgaar in ca. 5 minuten vanaf dat het water weer kookt. Spoel af onder koud water.
2. Bak de chorizoblokjes op hoog vuur in ca. 2 minuten.
3. Maak in een grote slaschaal een dressing van de azijn, mosterd, agavesiroop, mayonaise en olijfolie extra vierge. Breng op smaak met peper en zout. Halveer de cherrytomaatjes en meng door de dressing, samen met de kappertjes.
4. Verwijder het kontje van de roodlof, halveer in de lengte en snij in halve ringen. Meng door de dressing.
5. Schep de aardappels erdoor (liefst een beetje afgekoeld). Giet de bonen af en voeg toe.
6. Hak de dille fijn.
7. Meng op het laatst het zakje sla voorzichtig door de salade. Verdeel de chorizoblokjes erover, garneer met de dille en serveer direct.



Frittata van courgette, zomerpostelein en pomodori tomaten

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

4 stuks pomodori tomaten
1 stuks courgette
100 gram zomerpostelein
10 stuks eieren
4 sneetjes pain au levain
zonnebloempit
naar smaak oude kaas Weidevogel

IN HUIS

olijfolie extra vierge naar smaak
olie om te bakken
1 teentje knoflook
1 tl paprikapoeder
3 el olijfolie voor dressing
scheutje balsamicoazijn

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snij de tomaten in stukjes, 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.
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 10 minuten de sneetjes pain au levain in de oven.
8. Breng de overige zomerpostelein en tomaatjes even op smaak met een dressing van olijfolie, balsamicoazijn, peper en zout.
9. Serveer de salade met de frittata en de sneetjes brood. Rasp over de frittata wat oude kaas naar smaak. Zet een schaalje olijfolie op tafel om het brood in te dopen.



Vissoep met pain au levain brood

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks pain au levain zonnebloempit
- 2 stuks ui
- 1 stuks venkel
- 150 gram sperziebonen
- 1 bosje peterselie
- 400 gram visstukjes gemend

IN HUIS

- 2 el olijfolie extra vierge
- 2 teentjes knoflook
- 1 blikje gepelde tomaten
- 2 blaadjes laurier
- 2 liter visbouillon
- 10 draadjes saffraan

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Bak het brood in 10-13 minuten af.
2. Snipper de ui, hak de knoflook fijn en snij de venkel in stukjes. Verwijder de steeltjes van de sperziebonen (de puntjes kan je laten zitten) en halveer. Hak de peterselie grof.
3. Verhit de olie in een grote pan met dikke bodem. Fruit de uien en knoflook totdat ze glazig zijn. Voeg de sperziebonen, venkel en laurierblad toe en bak op middelmatig vuur 5 minuten mee. Doe er dan de tomaten, saffraan en visbouillon bij. Breng aan de kook en laat 60 minuten zachtjes pruttelen.
4. Pureer de soep in de blender of met de staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en zet terug op het vuur. Voeg de vis en peterselie toe en laat de vis in ongeveer 10 minuten gaar worden.
5. Schep de soep in kommen of diepe borden. Serveer de soep met een sneetje brood.



Pasta met gekarameliseerde venkel, ui en tomaatjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 2 stuks venkel
- 2 stuks sjalot
- 1 bosje peterselie
- 200 gram cherrytomaatjes

IN HUIS

- 400 gram pasta
- olie om te bakken
- 1 tl balsamico
- 1 bakje ricotta

1. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Bewaar wat kookvocht.
2. Snij de venkel en sjalot in dunne reepjes. Halveer de cherrytomaatjes. Hak de peterselie fijn.
3. Verhit olie in een pan. Bak de venkel en sjalot op laag vuur met een snufje zout tot ze zacht en goudbruin zijn.
4. Voeg vervolgens de tomaatjes en peterselie toe en bak mee.
5. Meng de paste door de groente en voeg wat kookvocht en de balsamico toe. Serveer met een lepel ricotta.