

WEEK 35 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Italië bestaat niet.

Rosa van Gool, correspondentie voor de Volkskrant in Italië schreef *Via Italia*. Een mooi boek waarin ze het verschil beschrijft tussen het toeristische beeld van Italië, en hoe de Italianen zelf hun land ervaren. Wij denken aan rollende heuvels, dolce far niente, een religieuze eerbied voor voetbal, en vooruit... misschien een vleugje camorra als we onopgehaald vuilnis zien, of kogelgaten in een verkeersbord.

Italianen zelf houden niet zo van Italië. Ze wantrouwen hun machthebbers, wie het ook zijn. Italianen zijn altijd bang bedonderd te worden. En dat komt, legt Van Gool uit, omdat Italië niet bestaat. Het is een piepjong land, pas begin negentiende eeuw gevormd. Daarvoor vochten de verschillende regio's elkaar de tent uit. Nog steeds eten Italianen gerechten uit hun eigen streek en drinken de lokale wijn. In Italië kom je uit Napels, of ben je van Milaan. Italië, dat zijn de anderen.

Er is één gerecht dat de regionale verschillen overstijgt en overal wordt gegeten. Het bestaat -misschien niet voor niets- uit de kleuren van de Italiaanse vlag en wordt gevormd door essentieel Italiaanse producten: de gouden combinatie van mozzarella di bufala, tomaat en basilicum. Natuurlijk: insalate Caprese. Op de eenheid!

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Lams-rund gehakt TexMex	gram	200	300	400
Gerookte kipdijreepjes	gram	150	225	300
Houthakker maanzaad	stuks	klein	middel	groot
Buffelmozzarella	bol	1	2	2
Griekse yoghurt	bakje	1	1	2
Aardappelen Frieslanders	gram	400	600	800
Zoete aardappel wit	gram	200	300	400
Bosbes	bakje	1	2	2
Wortel	stuks	2	2	3
Maiskolf	stuks	1	2	2
Radijs	bosje	1	1	1
Snijbonen	gram	200	300	400
Tomaat pomodori	stuks	2	2	3
Cherrytomaatjes	gram	200	300	400
Courgette	stuks	1	1	2
Rucola	zak(je)	1	1	1
Little gem	kropje	2	3	3
Komkommer	stuks	1	1	2
Rode peper	stuks	1	1	1
Lente-ui	stuks	2	2	3
Sjalot	stuks	klein	middel	groot
Peterselie	zakje	1	1	1

BEWAARTIP

De tomaten, komkommer en courgette 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.

Mexicaans lams-rundergehakt, bonen en mais met Frieslanders en zoete aardappelen uit de oven

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram aardappelen Frieslanders
400 gram zoete aardappel wit
250 gram wortel
1,5 stengel lente-ui
1 stuks rode peper
400 gram lams-rundergehakt Tex Mex
2 stuks maiskolf
150 ml Griekse yoghurt
2 kropjes little gem
1 bosje peterselie

IN HUIS

1 tl paprikapoeder
olie om te bakken
2 el citroensap (mag uit flesje)
2 el mayonaise
3 el olijfolie extra vierge
1 pakje zwarte bonen

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Was de aardappelen en zoete witte aardappel en snij in frietformaat. Meng met het paprikapoeder, peper, zout en olie. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de aardappelen erover. Bak 20-25 minuten in de oven.
3. Schil de wortel en rasp met een grove rasp. Snij de lente-ui in ringetjes. Doe in een slabak samen met het citroensap. Verwijder indien gewenst de zaadlijsten van de rode peper en snij fijn. Voeg toe samen met wat zout en meng goed.
4. Bak het gehakt in wat olie in ca. 5 minuten rul.
5. Haal intussen de maiskolf af en snij met een groot mes de korrels voorzichtig (anders springen ze alle kanten op!) van de maiskolven. Bak mee met het gehakt tot de korrels beetgaar zijn en het gehakt gaar.
6. Meng de yoghurt met mayonaise, wat peper en zout. Leng aan met een beetje water en zet op tafel.
7. Verwijder de onderkant van de little gem en snij in reepjes. Voeg samen met de olijfolie extra vierge bij de wortel. Hak de peterselie fijn en voeg toe.
8. Doe de zwarte bonen in een vergiet, spoel af en laat uitlekken. Warm even mee met het gehakt.
9. Schep het gehakt-bonen mengsel op de aardappelen en serveer met de yoghurtsaus en salade.



Bowl met gerookte kip, snijbonen, ingelegde radijs, zilvertvriesrijst en mayo-sojasaus

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

320 gram kip gerookt
1 bosje radijs
400 gram snijbonen
250 gram wortel
1 stuks komkommer
1,5 stengel lente-ui

IN HUIS

250 gram zilvertvriesrijst
6 el wittewijnazijn (of rijstazijn)
1 tl suiker
6 el mayonaise
citroensap kneepje (mag uit flesje)
2 el sojasaus
2 el water

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

1. Haal de kip ca. 1 uur van tevoren uit de koeling en laat op kamertemperatuur komen. Is dit niet gelukt? Leg het zakje dan even in warm water.
2. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
3. Doe de wittewijnazijn en suiker in een schaalje en roer stevig totdat de suiker deels is opgelost (tip: heb je gezoute rijstazijn, dan kan je de suiker weglaten). Schoon de radijsjes en snij in plakjes. Voeg bij de azijn en laat staan tot gebruik. Schep tussentijds om.
4. Zet een pan water op voor de snijbonen. Verwijder de steeltjes van de snijbonen, snij in stukjes van ca. 2 cm. Schil de wortel en snij in plakjes. Kook afgedekt in ca. 5 minuten beetgaar. Giet en spoel kort koud af en laat goed uitlekken.
5. Maak de saus: meng de mayonaise (zie tip), citroensap, sojasaus en water in een schaalje.
6. Was de komkommer en snij in blokjes. Snij de lente-ui in ringetjes.
7. Schep de azijn van de radijs bij de afgegoten rijst en meng goed.
8. Maak voor ieder een bowl met rijst, groenten en gerookte kip. Besprenkel royaal met de saus.

Tip: Je kan de helft van de mayo ook vervangen door yoghurt als je dat (over) hebt.

[RECEPT ONLINE](#)



Zomerse pasta van tomaatjes, courgette en amandel-crunch met salade caprese

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 bollen buffelmozzarella
3 stuks tomaat pomodori
1 zakje rucola
1,5 stuks courgette
400 gram cherrytomaatjes

IN HUIS

olijfolie extra vierge (voor caprese) naar smaak
balsamicoazijn (voor tomaat) naar smaak
300 gram fussili volkoren
3 el balsamicoazijn (voor pastadressing)
1 el mosterd (Dijon)
4 el olijfolie extra vierge (voor pastadressing)
olie om te bakken
2 teentjes knoflook
chilivlokken, mespuntje
60 gram amandelschaafsel

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

NB: Leg de mozzarellabollen op tijd op een bordje zodat de kou er wat af gaat.

1. Zet een ruime pan gezouten water op voor de pasta.
2. Snij de tomaten in dunne plakjes. Leg een handje van de rucola op een (groot) bord en verdeel de tomaat erover. Snij de mozzarella in plakjes en verdeel over de tomaat. Besprenkel met de olijfolie extra vierge en balsamicoazijn naar smaak. Maak af met peper en zout.
3. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.
4. Maak in een slabak een dressing van balsamicoazijn, mosterd, olijfolie extra vierge, flink peper en zout.
5. Snij de courgette in kwart maantjes van ca. 1 cm. Verwarm olie in een wok of hapjespan. Voeg de courgette en tomaatjes toe. Bak ca. 5 min stevig tot de courgette begint te bruinen en de tomaatjes een beetje openbarsten. Pers de knoflook erbij, bak kort mee. Bestrooi met peper, zout en een mespuntje chilivlokjes. Schep door de dressing samen met de afgegoten pasta.
6. Rooster het amandelschaafsel zachtjes in een droge koekenpan tot het begint te kleuren. Laat afkoelen op een bordje.
7. Verdeel de pasta over de borden en garneer met de amandel-crunch. Laat iedereen naar wens zelf een handje rucola toevoegen en serveer samen met de caprese.

[RECEPT ONLINE](#)



Bruschetta met cherrytomaatjes en basilicum

Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks houthakker maanzaad
300 gram cherrytomaatjes

IN HUIS

olijfolie extra vierge naar smaak
15 gram basilicum
1 teentje knoflook

1. Verwarm de oven op 220 graden. Besprenkel het brood met water en rooster voor 10-13 minuten in de oven.
2. Snij de cherrytomaatjes in kleine blokjes en haal de zaadjes eruit (hierdoor wordt het tomatenmengsel niet zo nat).
3. Meng de tomaat, basilicum, olijfolie, balsamico, zout & peper bij elkaar in een grote kom.
4. Snij het brood vervolgens in plakjes en besprenkel met olijfolie. Stop nogmaals in de oven tot goudbruin.
5. Wrijf het brood in met knoflook en schep tomatenmengsel erop.



Zuid-Amerikaanse couscous met mais, bonen, zoete aardappel, korianderyoghurt en tortillachips

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram zoete aardappel wit
300 gram Griekse yoghurt
1 stuks rode peper
1 stuks maiskolf
naar smaak rucola

IN HUIS

4 teentjes knoflook
olie om te bakken
150 gram couscous
olijfolie extra vierge, scheut
kneepje limoen
20 gram koriander
1.5 blikje/pakje zwarte bonen
optioneel: tortillachips naar smaak

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schil de zoete aardappel en snij in kleine blokjes. Kneus de knoflook tenen. Doe samen in een mengkom. Meng met olie, peper en zout en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ca. 15 minuten in de oven.
3. Bereid de couscous volgens de instructies op de verpakking. Roer los met een vork en voeg een scheut olijfolie extra vierge en kneepje limoen toe.
4. Hak de koriander fijn, meng door de yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.
5. Snij de rode peper in ringetjes. Verwarm olie in een koekenpan en fruit zachtjes. Haal intussen de maiskolf af en snij met een groot mes de korrels voorzichtig (anders springen ze alle kanten op!) van de maiskolven. Warm even mee. Giet en spoel de zwarte bonen af en warm mee.
6. Haal de zoete aardappel en gepofte knoflook uit de oven. Druk de gepofte knoflook uit het schilletje en plet fijn met een vork. Roer door de yoghurtsaus.
7. Meng de mais, bonen en zoete aardappel samen met de helft(!) van de yoghurt door de gare couscous.
8. Garneer de couscous met plukjes rucola. Serveer eventueel met de tortilla chips, de rest van de yoghurt en eventueel wat partjes limoen.



Courgettebootjes met TexMex- gehakt en mozzarella

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram aardappelen Frieslanders
2 stuks courgette
1 stuks sjalot
400 gram cherrytomaatjes
400 gram lams-rundergehakt TexMex
2 bollen mozzarella

IN HUIS

olie om te bakken
0,5 tl paprikapoeder
naar smaak olijfolie (mild)
1 teen knoflook

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Was 500 g aardappelen en snij in blokjes van ca. 2 cm. Verwarm olie in een afdekbare hapjespan of wok en bak de aardappelen een paar minuten aan. Dek goed af, zet het vuur laag en laat in ca. 15 minuten beetgaar stomen. Haal, als ze beetgaar zijn, de deksel van de pan. Voeg nog wat olie en het paprikapoeder toe en bak op hoog vuur in ca. 5 minuten bruin. Schud af en toe om en breng op smaak met zout en peper.
3. Halveer de courgettes in de lengte en haal het vruchtvlees eruit met een lepel. Snij in stukjes en bewaar. Leg de courgettebootjes in een grote ovenschaal, besprenkel met milde olijfolie, zout en peper en zet alvast 20 minuten in de oven.
4. Snipper de sjalot. Verwarm olie in een koekenpan en fruit de sjalot. Hak de knoflook fijn en snij de tomaatjes in halfjes en de grote exemplaren in kwarten. Bak het gehakt rul. Voeg de tomaat, knoflook en het courgette vruchtvlees toe en bak nog ca. 5 minuten mee. Breng het gehakt goed op smaak met zout en peper.
5. Snij de mozzarella in plakjes. Haal de courgettes uit de oven, vul met het gehaktmengsel en verdeel de mozzarella over de bootjes. Schuif nog 10 minuten in de oven. Zet op het laatst nog even de grillstand aan, totdat de kaas lichtbruin is.
6. Serveer de courgettebootjes samen met de gebakken aardappelen.



Frozen yoghurt met bosbessen

Nagerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

250 gram bosbessen (bevoren)
250 ml Griekse yoghurt

IN HUIS

4 el honing
naar smaak chocolade (optioneel)
naar smaak kokosvlokken (optioneel)

1. Vries de bosbessen de avond ervoor in.
2. Mix in een kommetje de yoghurt met de honing. De honing zorgt voor een betere structuur van de yoghurt als deze bevroren is.
3. Mix de bevroren bosbessen met de yoghurt in een blender tot een gladde massa.
4. Schep de bosbessenyoghurt in een afsluitbare bak en zet deze in de vriezer. Laat dit ongeveer 4-5 uur volledig bevroren.
5. Wanneer de frozen yoghurt te hard is als je deze uit de vriezer haalt, kun je de bak even 15 minuutjes buiten de koeling laten, zodat deze een klein beetje ontdooit.

Tip: Ook lekker met wat geraspte chocolade/cacaonibs of kokosvlokken er overheen.