

WEEK 37 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p x deKrat

Over koken in de jaren vijftig en een droomhuwelijk

'Wat zullen we eten?' is misschien wel de meest gestelde vraag in een huishouden. Het is ook wel een ding: naast werken, sporten, huishouden en studeren, elke dag gezond, duurzaam en smaakvol eten. Het is zelfs de basisgedachte achter de maaltijdbox: die ontzorgt jullie in ieder geval drie keer per week.

Vóór de maaltijdbox was er de radiorubriek 'De Groenteman'. Van de jaren vijftig tot zeventig (!) klonk elke werkdag om half negen het nummer: Tja tja tja, wat zullen we eten? Tja tja tja wie kan dat weten? Wie is de man die mij dat zeggen kan? De groenteman. Denk de kittige chachacha melodie erbij.

Na de tune voerde de zangeres een gesprekje met een groenteman over het menu van die avond.

Onze inspiratie komt van Instagram, kookboeken en familietradities, nieuwe restaurants en recepten van vrienden. Zoals deze zomer, toen we tot onze verbijstering het droomhuwelijk van aubergine en paddenstoelen ontdekten. Hadden we nog nooit geprobeerd. Onbegrijpelijk. Check dus deze risotto. Het is zoals het liedje van De Groenteman klonk: 'Onthou het goed, onthou het goed, het is de groente die het hem doet.'

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Varkenssaucijs tomaat-oregano	stuks	2	3	4
Kipdijkestukjes gyros	gram	200	300	400
Pain Gris	stuks	klein	middel	groot
Crème fraîche	bakje	1	1	2
Kaas overjarig Noord Hollandse	gram	175	240	300
Tofu vers	pakje	1	1	2
Miso	bakje	1	2	2
Nicola aardappel gewassen	gram	500	750	1000
Puntpaprika rood	stuks	1	1	2
Tomaatjes	gram	250	375	500
Palmkool	gram	125	200	250
Bloemkool paars	stuks	1	1	1
Rode peper	stuks	1	2	2
Komkommer	stuks	1	1	1
Aubergine	stuks	1	1	2
Kastanjechampignons	gram	225	350	450
Spitskool	stuks	klein	middel	groot
Spinazie	gram	100	150	200
Peterselie	zakje	1	1	1
Gele ui	stuks	2	2	2
Rode ui	stuks	1	1	1
Lente-ui	stuks	2	3	3

BEWAARTIP

De tomaten, komkommer, 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.

Spaghetti in romige saus met varkenssaucijs en palmkool Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

4 varkenssaucijs tomaat-oregano
1 stuks gele ui
1,5 puntpaprika rood
400 gram tomaatjes
1,5 bakje crème fraîche
250 gram palmkool
80 gram kaas overjarig Noord
Hollands

IN HUIS

350 gram spaghetti volkoren (zie tip)
olie om te bakken
2 teentjes knoflook
citroenrasp (mag uit een flesje)

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

1. Zet een ruime pan water met zout op voor de spaghetti (zie tip). Kook de spaghetti in 9 minuten al dente. Giet af en bewaar wat kookvocht (!).
 2. Snij de varkenssaucijsen met een scherp mes in plakjes. Verwarm een klein scheutje olie in een afdekbare wok of hapjespan en bak de saucijs op middelhoog tot hoog vuur in 2 tot 3 minuten goudbruin. Snipper intussen de ui en fruit enkele minuten mee tot glazig.
 3. Verwijder de zaadlijsten van de puntpaprika, snij in reepjes en voeg bij de ui en worst. Hak de knoflook fijn en voeg toe. Halveer de tomaatjes en bak even mee.
 4. Roer de crème fraîche erdoor en voeg wat pasta water toe. Zet het vuur laag en doe de deksel op de pan.
- NB:** Als je het bovenste kroontje van de plant hebt gekregen, dan kan je de nerven gewoon eten.
5. Zet een klein laagje water met zout op voor de palmkool. Spoel de palmkool af. Snij met een scherp mes een stukje langs de nerf aan de onderkant van de steel en ris vervolgens met je handen het blad van de nerf (zie NB). Snij het blad in reepjes. Kook de palmkool in 5 à 6 minuten gaar. Giet af en spoel kort koud af.
 6. Schep de spaghetti en palmkool door de saus. Voeg evt. wat extra pastawater toe en breng het geheel op smaak met peper, zout en citroensap naar smaak.
 7. Serveer direct en laat ieder met een fijne rasp wat kaas erover raspen (LET OP! je hebt ook een specifieke hoeveelheid kaas nodig voor de risotto deze week!).

[RECEPT ONLINE](#)



Gyroskip met bloemkoolsteaks, ingelegde komkommer, gebakken aardappeltjes en yoghurtsaus

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1000 gram Nicola aardappelen
1 stuks bloemkool paars
1 stuks komkommer
1 lente-ui
400 gram kipdijstukjes gyros
1 stuks rode peper

IN HUIS

olie om te bakken
1 stuks limoen
0,5 tl suiker
2 el mayonaise
150 ml yoghurt

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

Op de foto zie je een witte bloemkool. De paarse bloemkool, die eigenlijk gepland stond voor vorige week had wat last van de droogte en was daardoor pas deze week oogst klaar.

1. Verwarm de oven voor op 220 graden voor de bloemkool.
2. Was de aardappels en snij in stukjes. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan en bak de aardappelen een paar minuten aan. Dek af en laat beetgaar smoren in ca. 15 minuten.
3. Snij de bloemkool in 'steaks' van ca. 2 cm dik. Het geeft niet als er roosjes afvallen. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olie, peper en zout. Rooster ca.25 minuten in de oven.
4. Rasp en pers de limoen. Doet het sap in een kom, meng met de suiker voeg wat zout toe. Schil de komkommer, halveer in de lengte en snij de zaadlijsten eruit. Snij de komkommerhelft(en) in 3 of 4 repen en dan in kleine blokjes. Snij het groen van de lente-ui in dunne ringetjes. Voeg bij de limoen en meng goed. Zet weg.
5. Verwarm olie in een koekenpan en bak de kip in ca. 10 minuten gaar.
6. Haal de deksel van de aardappelen als ze beetgaar zijn en bak op hoog vuur in nog ca. 10 minuten bruin. Schud af en toe om.
7. Maak het yoghurtsausje. Snij het witte deel van de lente-ui fijn. Snij de rode peper fijn (verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt). Meng met de yoghurt, mayonaise, rasp van de limoen, peper en zout.
8. Serveer de kip met de aardappeltjes, bloemkool, ingelegde komkommer en het yoghurtsausje.

[RECEPT ONLINE](#)



Vrolijke risotto met aubergine, kastanjechampignons en overjarige kaas

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1,5 stuks aubergine
1 stuks gele ui
450 gram kastanjechampignons
160 gram kaas overjarig Noord Hollands
150 gram tomaatjes
0,5 bosje peterselie

IN HUIS

olie om te bakken
1 teentje knoflook voor de risotto
300 gram Blue Japonrijst
2 blokjes groentebouillon (blokje voor 500 ml)
1 teentje knoflook voor de groente

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

1. Verwarm ruim olie in een grote koekenpan. Snij de aubergine in stukjes van ca. 1.5 cm. Bak op hoog vuur. Schud de pan af en toe en voeg zo nodig tussentijds wat olie toe.
2. Verwarm olie in een andere wok of hapjespan. Snipper de ui en fruit met wat zout. Pers de knoflook erbij.
3. Bereid de bouillon voor met kokend water. Voeg de rijst bij de ui als die glazig is. Schep om en blus af met een scheut witte wijn of rosé, als je dat toevallig open hebt. Zo nee, dan met een scheutje wittewijnazijn (bij 2p ca. 1 el).
4. Voeg 3/4e van de bouillon toe (de rijst mag flink onderstaan). Doe de deksel op de pan en laat op laag vuur in de rijst trekken. Roer af en toe. Voeg als de bouillon grotendeels is opgenomen wat meer toe. De rijst moet 15-20 minuten zachtjes koken om gaar te worden. De bouillon hoeft niet op.
5. Snij de champignons in plakjes. Haal de gare aubergine uit de pan en hou apart. Bak de champignons in dezelfde pan op hoog vuur tot ze bruin en beetgaar zijn.
6. Hak de knoflook voor de groenten fijn. Doe als de champignons beetgaar zijn de aubergine terug in de pan en voeg de knoflook toe. Schep om tot de knoflookgeur vrijkomt, breng goed op smaak met peper en zout en zet het vuur uit.
7. Rasp de helft van de aangegeven hoeveelheid kaas.
8. Check of de risotto gaar is met nog een beetje een bite. Voeg indien nodig nog een klein beetje bouillon toe en meng de kaas en veel zwarte peper uit de molen erdoor. Schep de gebakken groenten erdoor, dek af en laat even rusten.
9. Snij de tomaatjes in (hele) kleine stukjes en snij de peterselie fijn.
10. Schep vlak voor het serveren de tomatenstukjes en peterselie door de risotto en laat ieder aan tafel nog een beetje kaas erover raspen.

[RECEPT ONLINE](#)



Mapo tofu met aubergine en kastanjechampignons

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks rode ui
- 1 stuks rode peper
- 1 stuks aubergine
- 400 gram tofu
- 200 gram kastanjechampignons
- 1 el miso

IN HUIS

- 300 gram rijst
- olie om in te bakken
- 2 teentjes knoflook
- 2 cm gember
- 2 el sojasaus
- 1 el oestersaus
- 1 el rijstazijn
- 1 el sesamololie
- 1 el honing
- 1 blokje groentebouillon
- 7 gram verse koriander
- optioneel: rode peper vervangen voor 1 tl gemalen szechuan peperkorrels

1. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
2. Snij de ui in halve ringen en de knoflook en rode peper fijn. Schil en rasp de gember en zet opzij.
3. Was en snij de aubergine in blokken van 3 cm.
4. Dep de tofu droog en snij ook in blokken van 3 cm.
5. Snij de kastanjechampignons in plakjes.
6. Bak de blokjes aubergine op hoog vuur in een wokpan in een laag olie, blijf erbij en schep regelmatig om. Haal uit de pan en bestrooi lichtjes met zout.
7. Voeg 2 el olie toe aan de pan en fruit op medium vuur de ui, knoflook, rode peper en de geraspte gember 2 minuten mee tot glazig. Voeg nu de aubergine en de plakjes champignons (en het gehakt toe) en laat nog 4 minuten bakken.
8. Meng in de tussentijd in een kommetje de miso, sojasaus, oestersaus, rijstazijn, sesamololie, honing en een verkruid bouillon. Voeg bij de groenten.
9. Voeg de blokjes tofu toe en laat 10 minuten zachtjes mee sudderen, voeg eventueel wat water toe zodat het geheel net onder staat.
10. Maak af met fijngehakte koriander.



Tex-Mex spitskool salade met nacho's

Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 2 el crème fraîche
- 2 stengels lente-ui
- 0,5 stuks spitskool
- 1 stuks puntpaprika
- 0,5 rode peper

IN HUIS

- 2 el yoghurt
- sap van halve citroen
- snufje cayenne peper
- 0,5 tl komijnpoeder
- 1 blikje kidneybonen of zwarte bonen
- 1 blikje mais
- olie om te bakken
- zak nacho chips
- 200 gram tex mex of cheddar kaas
- geraspt

1. Roer in een ruime kom een sausje van de crème fraîche, de yoghurt, citroensap, cayennepeper en komijn. Breng op smaak met peper en zout
2. Giet het blikje bonen en de mais in een vergiet, spoel even af en laat uitlekken.
3. Was de lente-ui en snij in ringetjes, voeg toe aan de dressing.
4. Halveer de kool, snij de kern er uit en snij een helft in fijne reepjes. Snij de puntpaprika in blokjes van 1 cm. Hussel alles met de dressing.
5. Snij de rode peper in kleine ringetjes.
6. Meng de mais en bonen door de salade. Bestrooi met de stukjes peper en eventueel wat nacho-chips, serveer dan meteen.

Tip: Je kan de chips er ook los bij serveren, of bestrooi met geraspte kaas en maak ze warm in de oven.



Mini-eimuffins met spinazie en paprika

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

10 handjes spinazie
0.5 stuks puntpaprika rood
5 gram oregano

IN HUIS

boter om in te vetten
4 stuks ei
1 teentje knoflook

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Vet een mini-muffinvorm in met boter.
3. Klop de eieren los met wat zout en peper.
4. Hak twee handjes spinazie fijn. Snij de paprika in kleine blokjes. Rits de blaadjes oregano van de takjes af. Roer dit door het eimengsel heen.
5. Verdeel het mengsel over de muffin vormpjes en bak in ca. 12 minuten.
6. In de tussentijd, hak de knoflook en bak de spinazie kort aan. Breng op smaak met peper en zout.
7. Laat de muffins kort afkoelen en serveer met de gebakken spinazie.



Italiaanse groentesoep met balletjes en crème fraîche

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks Pain Gris
2 stuks varkenssaucijs tomaat-oregano
200 gram nicola aardappelen
150 gram palmkool
150 gram spinazie
2 el crème fraîche
100 gram kaas overjarig Noord-Hollands

IN HUIS

1 stuks gele ui
2 teentjes knoflook
1000 ml water
2 blokjes groentebouillon (1 blokje voor 500ml water)

1. Verwarm de oven voor op 220 graden, sprenkel wat water over het brood en bak in 10-13 minuten af.
2. Verwijder het velletje van de varkenssaucijs en verdeel het gehakt in kleine soepballetjes. Bak de balletjes op medium vuur in een soeppan met olie. Verwijder als ze mooi goudbruin zijn.
3. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Bak deze in dezelfde pan met de aanbaksels van de balletjes tot glazig.
4. Voeg het water toe met de bouillonblokjes.
5. Verwijder de palmkool van de stelen en hak grof.
6. Snij de aardappelen in blokjes van ca. 1 cm. Kook deze in de bouillon op zacht vuur in ca. 15 min. Voeg na 15 minuten de palmkool en de spinazie toe en laat slinken.
7. Blend de soep met een staafmixer voor ca. 3 min. voor een gladde textuur. Breng op smaak met peper en zout.
8. Gooi de gare balletjes weer terug in de soep.
9. Serveer de soep met een schep crème fraîche, geraspte kaas en een snee Pain Gris.