

WEEK 38 - DE INSPIRATIEBOX

c r i s p x deKrat

Djeroek perut: alsof een parfumatelier haar deuren opent

Er zijn mensen die hun huwelijksreis onder Caribische palmen doorbrengen. Er zijn honeymooners die jaren spaarden om de Malediven te zien. De Amalfikust is populair bij jonge geliefden, net als Kaapstad en haar betoverende achterland.

Je hebt ook mensen die rechtstreeks van hun bruiloft in de tropenhitte van Bali een kookcursus volgden. Drie keer raden wie dat waren. Nooit spijt van gehad, integendeel. Want op die kookcursus ontdekten we een kruidig blaadje dat elke simpele nasi of middelmatige satésaus in één klap omdoopt tot een culinaire hit: djeroek perut, zoals het in Indonesië heet. Of makrut, zoals ze het in Thailand noemen.

Dit blad komt van de Citrus hystrix, een limoenachtige citrusplant uit Zuidoost-Azië. De vrucht lijkt op een limoen, maar dan klein en bobbelig. Maar het geheim van deze plant zit in haar leerachtige blad. Het mysterie onthult zich zodra je het kneust: alsof een parfumatelier haar deuren opent. Zo fris, kruidig en exotisch ruikt het zelden. Proef maar wat de djeroek perut doet voor de groene kokoscurry van deze week.

Wil je het vaker gebruiken? Limoenblad is ook in de Crisp app verkrijgbaar. Bevroren blijft de smaak het langst behouden.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Pulled beef	gram	150	225	300
Forel gerookt	filet	2	3	4
Landbrood	stuks	klein	middel	groot
Eieren	doosje	6st	10st	10st
Roomkaas met bieslook	bakje	1	1	2
Geitenkaasspread	bakje	1	1	2
Hangop	bak(je)	1	1	1
Mierikswortel	stuks	klein	middel	groot
Ragùspecerijen	bakje	klein	middel	groot
Peer Conference	stuks	2	2	3
Rode biet	gram	400	600	800
Rucola	zakje	klein	middel	groot
Komkommer	stuks	1	1	2
Venkel	stuks	klein	middel	groot
Roodlof	stuks	1	1	2
Wortel	stuks	1	1	2
Nieuw-Zeelandse spinazie	gram	150	225	300
Broccoli	stronk	1	1	2
Cherrytomaatjes	gram	350	525	700
Rozemarijn	bosje	1	1	1
Lente-ui	stengel	1	2	2
Gele ui	stuks	2	2	2

BEWAARTIP

De peer conference kun je het beste buiten de koelkast bewaren. De tomaatjes, komkommer, wortel, venkel en broccoli 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.

Forelfilet op omeletpannenkoek met bietjes en mierikswortel-roomkaas

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram rode biet
1,5 stuks komkommer
2 stengels lente-ui
10 stuks eieren
2 el mierikswortel
1,5 bakje roomkaas bieslook
4 filet forel gerookt
0,5 zakje rucola

IN HUIS

olie om te bakken
1 el wittewijnazijn
4 el olijfolie extra vierge
150 gram bloem
2 el water

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

- Schil de bieten en snij in echt kleine blokjes van 0,5 cm. Verwarm olie in een afdekbare hapjespan of wok en bak de blokjes even aan. Dek af en laat zachtjes gaar smoren in 20-25 minuten.
- Maak in een mengkom een dressing van witte wijnazijn, olijfolie extra vierge, peper en zout. Snij de komkommer in dunne halve maantjes. Snij de lente-ui in fijne ringetjes. Voeg samen toe aan de dressing en schep om.
- Maak het beslag: klop met een garde de eieren, bloem en een snuf zout tot een glad mengsel.
- Verwarm olie in een grote koekenpan en bak in 4-5 minuten een omeletpannenkoek per persoon. Keer halverwege. (Gebruik eventueel meerdere koekenpannen tegelijk om sneller klaar te zijn).
- Schil en rasp met een fijne rasp de mierikswortel. Meng in een kommetje met de roomkaas en het water.
- Snij de forel in stukjes.
- Besmeer de pannenkoeken met de roomkaas en beleg met bietenstukjes, de forel en een handje rucola. Maak af met een goede draai zwarte peper. Serveer samen met de komkommersalade.



Tagliatelle met ragù van pulled beef, rucola en roodlof-venkelsalade

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
300 gram wortel
1 bakje ragùspecerijen
350 gram pulled beef
1 stuks venkel
1,5 stronkje roodlof
4 handjes rucola

IN HUIS

2 teentjes knoflook
140 gram tomatenpuree
2 el balsamico azijn
0,5 stuks runderbouillon (blokjes voor 500ml)
300 gram tagliatelle (NB)
1 tl mosterd (Dijon)
1 el wittewijnazijn
3 el olijfolie extra vierge
boter klont

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

1. Zet een ruime pan water met zout op voor de pasta.
2. Snipper de ui. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan en fruit glazig. Schil de wortel, snij in blokjes van 1 cm. Bak enkele minuten mee.
3. Hak de knoflook fijn en bak samen met de ragùspecerijen één minuut mee tot geurig. Maak ruimte vrij in de pan en bak de tomatenpuree één minuut mee.
4. Goed om te weten: In het bakje ragùspecerijen zit (bij 2p): 1tl korianderpoeder, 1tl komijnpoeder, 1tl tijm, 0,5 tl venkelzaad, 0,5tl rozemarijn. In het bakje voor 4p zit het dubbele.
5. Pluk de pulled beef los en voeg toe. Blus af met de balsamicoazijn, verkruimel het bouillonblokjes erbij en voeg een scheutje water toe (ca. 100 ml voor 2p). Roer door, doe de deksel op de pan en laat zachtjes sudderen terwijl je verder gaat met de rest.
6. Kook de pasta in 9-11 minuten al dente (bewaar wat kookvocht bij het afgieten!).
7. NB: Je hebt meer pasta gekregen, kook alles als je veel trek hebt.
8. Maak in een slakom een vinaigrette van de mosterd, wittewijnazijn, olijfolie extra vierge, peper en zout. Snij de venkel in dunne plakjes en schep door de vinaigrette.
9. Snij de roodlof in halve ringen en schep door de venkel. Breng verder op smaak met peper uit de molen.
10. Schep de afgegoten pasta door de ragù en voeg een klontje boter toe. Voeg indien nodig nog wat pastakookvocht toe tot de gewenste dikte is bereikt. Breng op smaak met peper en zout.
11. Verdeel de pasta over de borden en garneer met een handje rucola. Serveer de roodlof-venkelsalade ernaast.

[RECEPT ONLINE](#)



Groene kokoscurry met broccoli, Nieuw-Zeelandse spinazie, zwarte boontjes, pinda's en limoen

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

250 gram zilvervliesrijst
1,5 stuks broccoli
1 stuks gele ui
300 gram Nieuw-Zeelandse spinazie

IN HUIS

olie om te bakken
chilivlokken mespuntje
1 bakje curry specerijen
400 ml kokosmelk
3 teentjes knoflook
100 ml water
1 pakje zwarte bonen
2 el sojasaus
80 gram pinda's gebrand ongezoeten
1 stuks limoen

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

1. Zet de rijst op in iets meer dan de dubbele hoeveelheid water en wat zout. Kook in ca. 20 minuten afgedekt gaar en droog.
2. Breng een pan met een laagje gezouten water aan de kook voor de broccoli. Snij de broccoli in roosjes en de steel in plakjes van ca. 1 cm. Kook afgedekt in ca. 5 minuten beetgaar en giet en spoel koud af (zodat de broccoli niet verder gaart).
3. Snipper de gele ui. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan en fruit de ui zachtjes. Voeg een mespuntje chilivlokken en wat zout toe.
4. Voeg wanneer de ui glazig is de specerijen toe. Pers de knoflook erbij. Bak heel even mee en voeg de kokosmelk toe samen met het water. Dek af en laat zachtjes even opwarmen.
5. Goed om te weten: In het bakje curryspeerijen voor 2p zit: 0,5 tl komijn-, gember, koriander-, kardemom- en kurkumapoeder, 0,5 tl mosterdzaad en 2 limoenblaadjes. In het bakje voor 4p het dubbele.
6. Spoel de Nieuw-Zeelandse spinazie af. Verwijder de blaadjes. De dunne malse steeltjes zijn eetbaar (snij in stukjes), de dikkere zijn te taai.
7. Giet en spoel de zwarte bonen af. Voeg bij de curry samen met de broccoli en warm een paar minuten zachtjes door. Breng op smaak met sojasaus, zout en peper.
8. Hak de pinda's grof. Snij de limoen in partjes.
9. Serveer de curry samen met de rijst. Garneer met de pinda's en laat ieder zelf naar smaak limoensap erbij knijpen.

[RECEPT ONLINE](#)



Broodje gerookte forel met rode biet, mierikswortel en geitenkaas

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks landbrood
- 4 el roomkaas met bieslook
- 2 tl mierikswortel
- 0,5 stuks wortel
- 2 filets forel gerookt
- 2 handjes Nieuw Zeelandse spinazie
- 0,5 stuks komkommer

IN HUIS

- 1 stuk citroen
- 10 gram dille
- 10 gram sesamzaadjes

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en bak het brood 10-13 minuten af. Laat afkoelen en snij in plakken van ca. 1,5 cm.
2. Rasp de mierikswortel door de roomkaasspread in een kom. Voeg het sap van een halve citroen toe en meng goed door. Breng op smaak met zout en peper.
3. Rasp de wortel met een grove rasp. Versnipper de makreel in grove stukken. Meng samen in een kom.
4. Hak de dille fijn. Verwijder de stelen van de Nieuw Zeelandse spinazie en snij de komkommer in dunne plakjes.
5. Beleg de sneetjes brood met de mierikswortel-roomkaasspread. Bedek met wat blaadjes Nieuw Zeelandse spinazie, komkommerplakjes en leg daarop het forelmengsel.
6. Serveer met een draai peper uit de molen, sesamzaadjes en gehakte dille.



Hangop met peercompote en Bastogne koek

Nagerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 2 stuks peer conference
- 400 gram hangop

IN HUIS

- Boter om te bakken
- 100 gram Bastogne koeken
- 1 zakje vanillesuiker
- 200 ml verse slagroom

1. Was en schil de peren. Snij in blokjes van ca. 1 cm. Voeg een klont boter toe aan een steelpan. Bak de blokjes op laag vuur 10 minuten bakken tot het vocht is verdampt en ze rondom bruin zijn.
2. Voeg de vanillesuiker toe aan de slagroom en klop tot deze lobbijg is. Vouw dit door de hangop.
3. Verkruiemel de Bastogne koeken.
4. Schep in een glaasje eerst wat hangop, doe er een lepel compote op en bestrooi met Bastogne crumble. Deze stap kun je zo vaak herhalen als je wil.



Snelle vegetarische huzarensalade met peer, ei en cherry- tomaatjes Nagerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 eieren
1 stuks conference peer
2 stengel lente-ui
5 el hangop
100 gram cherrytomaatjes

IN HUIS

300 gram aardappelen vastkokend
4 el wittewijnazijn
75 gram cornichons
2 el olijfolie extra vierge
0,5 el mosterd (Dijon)
1 takje peterselie

1. Breng een pan met water en zout (voor de aardappel) en een pan met water (voor de eieren) aan de kook.
2. Schil en snij de aardappelen in blokjes van ca. 1,5cm. Kook in ca. 6 minuten beetgaar. Giet af en spoel koud.
3. Kook de eieren in 8 minuten. Laat schrikken onder koud water. Pel en snij in blokjes.
4. Schil de peer, snij in blokjes en besprenkel ze met 1 el azijn, zo voorkom je dat de blokjes bruin worden. Snij de cornichons fijn.
5. Snij de lente-ui in dunne ringen.
6. Meng voor de dressing de mosterd, de rest van de wittewijnazijn en olijfolie extra vierge met de hangop. Breng op smaak met peper en zout.
7. Halveer de tomaatjes en hak de peterselie fijn.
8. Doe de aardappelen, ei, peer, het witte deel van de lente-ui en de cornichons in een kom en meng met de dressing.
9. Serveer met de tomaatjes, het groene van de lente-ui en de gehakte peterselie.



Gezonde broccolisoup met Nieuw Zeelandse spinazie en roomkaas Voorgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks landbrood
1 stuks gele ui
200 gram Nieuw Zeelandse spinazie
200 gram wortel
1 stuks broccoli
2 el roomkaas of geitenkaasspread

IN HUIS

1 teentje knoflook
1 blokje groentebouillon (voor 500ml water)
500 ml water
1 takje rozemarijn

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en bak het brood 10-13 minuten af. Laat afkoelen en snij in plakken van 0,5 cm.
2. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verwarm olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook.
3. Schil de wortel en snij in blokjes van ca. 0,5 cm. Voeg toe en bak mee op laag vuur.
4. Snij intussen de roosjes los van de broccoli en halveer de grote roosjes.
5. Voeg dan de broccoli toe en bak nog eens 5 minuten mee.
6. Verwijder de stelen van de Nieuw-Zeelandse spinazie en hak grof. De spinazie kan je handje voor handje toevoegen, wacht telkens totdat het vorige handje is geslonken.
7. Verkruijmel het bouillonblokje in het water en voeg het geheel toe aan de pan.
8. Ris de rozemarijn van de takjes en voeg toe.
9. Mix met de staafmixer tot een gladde soep. Breng op smaak met peper en zout.
10. Verdeel over vier soepkommen en garneer met een lepeltje roomkaas of geitenkaasspread.
11. Serveer met het brood.