

WEEK 39 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p x deKrat

Het geheim van een goede burger

Misschien zijn er mensen die hun culinaire neus nuffig ophalen voor een broodje hamburger, maar als een hamburger goed gemaakt is... Man, dan heb je een lekker maaltje te pakken, hoor.

Een goede hamburger maken is alleen nog niet zo eenvoudig als het lijkt. Ten eerste is de kwaliteit van het vlees belangrijk. Het lams-rundergehakt dat je deze week krijgt, heeft veel smaak, genoeg vet om de burger lekker sappig te maken, en doordat je hem zelf vormt, is de burger lekker los van structuur.

Frisheid komt in dit geval van tomaat en wat zomerpostelein. Net als de zoetzure salade contrasteert dit met het hartige vlees. Een saus is natuurlijk verplicht. Kies wat je lekker vindt: ketchup, mosterd, bbq-saus, alles kan werken.

Het échte geheim van een goede burger, tenslotte, is het broodje. De burger bun, zoals de Amerikanen liefkozend zeggen. Wij prijzen ons gelukkig met de spectaculair geslaagde briochebollen van Jordy's Bakery. Die broodjes zijn luchtig genoeg om de sappen op te vangen, zonder meteen in te storten. Pro tip: wanneer je de snijkanten van je burgerbroodje even roostert, blijft het brood nog langer stevig. Enjoy your meal!

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Kipgehakt zomers gekruid	gram	200	300	400
Lams-runder hamburgergehakt	gram	200	300	400
Hamburgerbroodjes	stuks	3	5	6
Crème fraîche	bakje	1	2	2
Wortelsap	flesje	2	3	4
Aardappelen Doré	gram	400	600	800
Zoete aardappel Bonita	gram	250	375	500
Appel elstar	stuks	3	5	6
Zomerpostelein	gram	125	200	250
Prei	stuks	1	2	2
Roodlof of witlof	kropje	2	3	3
Tomaat pomodori	stuks	3	4	5
Maïskolf	stuks	2	3	4
Portobello's	stuks	2	3	4
Spinazie	zak	150g	250g	300g
Komkommer	stuks	1	2	2
Sperziebonen	gram	300	450	600
Peterselie	bosje 15g	1	1	1
Sjalot	stuks	klein	groot	groot
Gele ui	stuks	2	2	2

BEWAARTIP

De aardappels en de zoete aardappels kun je het beste buiten de koelkast bewaren. De prei, roodlof, tomaten, maïskolf en sperziebonen 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.

Kipgehaktballetjes in mosterd-roomsaus met posteleinstamppot

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram aardappelen Doré
500 gram zoete aardappelen
2 stuks prei
400 gram kipgehakt zomers gekruid
1 stuks sjalot

IN HUIS

1 stuks citroen
olie om te bakken
melk, scheutje
boter, klont
1 el mosterd (Dijon)

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

- Schil de aardappelen en zoete aardappel en snij in hapklare stukken. Zet op in een laagje water met zout, dek af en breng aan de kook. Kerf de prei in de lengte in, spoel zand ertussenuit en snij in ringen. Leg de prei op de aardappelen, dek af en kook samen in 10-15 minuten gaar. Bewaar bij het afgieten wat kookvocht.
- Draai met natte handen kleine balletjes van het kipgehakt, ca. 4 per persoon. (Het gehakt is al gezouten, zie NB.) Verwarm olie in een koekenpan en bak de balletjes rondom in 10-12 minuten bruin en gaar. Snipper de sjalot. Bak mee in het vet als de balletjes dichtgeschroeid zijn.
- Rasp de citroen, hou apart.
- Verwijder evt. de taaie delen van de stelen van de zomerpostelein. Was en schud overtollig water eraf. Hou een paar blaadjes per persoon apart voor het burgergerecht. Hak de rest grof.
- Giet de aardappelen en groenten af en stamp tot puree met een scheutje melk en klont boter. Breng op smaak met peper en zout. Schep de postelein er voorzichtig doorheen.
- Haal de pan van het vuur en schep de kipballetjes eruit. Laat de pan een minuutje afkoelen (zo voorkom je dat de saus straks schift). Roer de mosterd en crème fraîche door de sjalot en het braadvet. Roer de aanbaksels los en verdun evt. met een scheutje warm water tot de gewenste dikte is bereikt. Breng op smaak met flink peper en het citroenrasp. Zet de pan eventueel nog even op zacht vuur en warm de balletjes kort mee in de saus.
- Serveer de stamppot met de balletjes in mosterdroomsaus.

NB. Het gehakt is gekruid met zout, peper, tijm, uienpoeder, knoflookpoeder, basilicum en oregano.



Lams-runderburger op een broodje met maiskolven en salade

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

4 stuks maiskolf
2 stuks roodlof of witlof
1,5 stuks komkommer
400 gram lams-runder hamburgergehakt
2 stuks tomaat
4 stuks hamburgerbroodje
zomerpostelein, plakje

IN HUIS

4 el yoghurt
2 el mayonaise
1 mosterd (Dijon)
1 el citroensap (mag uit flesje)
1 teentje knoflook
olie om te bakken
ketchup (optioneel), naar smaak

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

1. Breng een pan water (zonder zout) aan de kook voor de mais. Verwijder het uiteinde, de bladeren en draden van de maiskolven. Kook in ca. 10 minuten beetgaar.
2. Maak een dressing van de yoghurt, mayonaise, mosterd, citroensap, zout en peper. Pers de knoflook erbij. Hou apart
3. Verwijder het uiteinde en hart van de roodlof of witlof en snij in halve ringen. Snij de komkommer in halve maantjes. Doe alvast in een saladeschaal.
4. Maak met natte handen een (platte, zo groot mogelijke) burger p.p. Verwarm olie in een koekenpan en bak de burgers ca. 2 minuten per kant (zie BBQ tip).
5. Snij de tomaten in plakjes. Snij de broodjes open.
6. Snij bij de helft(!) van de mais de korrels van de kolf. Meng met de dressing bij de lof en komkommer. Halveer de rest van de kolven zodat je een halve kolf p.p. hebt.
7. Haal de burgers uit de pan. Bak de broodjes aan beide zijden bruin.
8. Beleg de broodjes met een plakje zomerpostelein, plakjes tomaat, burgers en ketchup/ mayo naar smaak. Serveer met de salade en maiskolven (zie tip).

TIP: Met een klontje boter en wat peper en zout smaakt de maiskolf nog lekkerder!

[RECEPT ONLINE](#)



Wortel-orzotto met sperziebonen, baked feta en tomatensalsa

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
300 ml wortelsap
200 gram sperziebonen
3 stuks tomaat
1 bosje peterselie

IN HUIS

2 teentjes knoflook
400 gram orzo
2 stuks groentebouillon (blokje voor 500ml)
800 ml water
olie om te bakken
olijfolie extra vierge, scheut
300 gram feta
2 el bloem

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

1. Bereid de bouillon voor.
2. Verwarm olie in een afdekbare hapjes- of koekenpan. Snipper de ui en fruit zachtjes tot glazig. Hak de knoflook fijn. Voeg de knoflook en orzo toe en schep een paar keer om. Schenk het wortelsap erbij. Voeg een lepel bouillon toe als het wortelsap is opgenomen. Herhaal dit tot de orzo gaar is, dit duurt ca. 12 minuten. Het kan zijn dat je bouillon overhoudt.
3. Breng een pannetje met een klein laagje water aan de kook. Verwijder de steeltjes (de puntjes kun je laten zitten) van de sperziebonen en snij in stukjes van ca. 2 cm. Kook in ca. 6 minuten beetgaar. Giet en spoel af met koud water voor behoud van de kleur.
4. Maak de tomatensalsa. Verwijder de zaadlijsten van de tomaten en snij in hele kleine blokjes (brunoise). Hak de peterselie fijn. Meng samen in een kommetje met een scheut olijfolie extra vierge. Rasp de citroen erboven en breng op smaak met peper en zout.
5. Dep de feta droog met keukenpapier. Snij in blokjes van 1,5 cm. Doe samen met de bloem in een kom en hussel goed zodat de feta helemaal bedekt is met bloem. Verwarm een laagje olie in een koekenpan en bak de fetablokjes tot ze aan de onderkant bruin worden, schep om. Het is niet erg als het wat uit elkaar valt.
6. Meng de sperziebonen door de orzo en breng op smaak peper uit de molen. Verdeel de feta en tomatensalsa erover en serveer.

[RECEPT ONLINE](#)



Krokante portobello's met zoete aardappel wedges en appelmoes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

500 gram zoete aardappel Bonita
3 stuks appel Elstar
4 stuks protobello

IN HUIS

2 el olijfolie extra vierge
50 ml water
1 tl kaneel
1 el suiker
2 el bloem
Olie om te bakken
1 stuk ei
5 el broodkruim

1. Verwarm de oven op 220 graden voor de zoete aardappel.
2. Snij de zoete aardappel eerst door de helft en daarna in wedges. Leg in een ovenschaal met olijfolie extra vierge, peper en zout. Rooster in de oven voor 18-20 minuten gaar.
3. Schil de appels en snij in blokjes van ca. 1 cm. Zet de appelblokjes in een pan met de aangegeven hoeveelheid water en breng aan de kook. Laat op middelhoog vuur 10-15 minuten zachtjes koken. Roer af en toe.
4. Snij de portobello in kwarten en dep droog. Zet drie schaaltes klaar, eentje met bloem, eentje met geklutst ei en eentje met broodkruim. Dep de portobello stukjes eerst in de bloem, dan in het eimengsel en als laatste in het broodkruim.
5. Verhit een laagje olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de portobello's 6-8 minuten tot ze rondom goudbruin zijn. Haal uit de pan en breng op smaak met zout.
6. Maak de appelblokjes tot een moes als ze zacht zijn. Gebruik voor een fijne moes de staafmixer, voor een grove moes de pureestamper. Breng op smaak met kaneel en eventueel een beetje suiker.
7. Serveer de krokante portobello's en de zoete aardappelfriet met mayonaise of aioli.



Broodje hete kip

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

4 stuks hamburgerbroodje
250 gram Kipgehakt zomers gekruid
1 stuks gele ui
50 gram spinazie
4 takjes peterselie

IN HUIS

1 tl chilipoeder
1 teentje knoflook
Olie om te bakken

1. Snij de broodjes doormidden en bak de broodjes in een droge pan tot ze goudbruin zijn. Zet opzij.
2. Voeg de chilipoeder bij het kipgehakt en meng goed door. Snipper de ui en snij de knoflook fijn.
3. Verhit een laagje olie in een koekenpan en bak kort de uien tot glazig. Voeg dan het gehakt toe en bak in een paar minuten rul. Voeg na ca. 5 minuten de knoflook toe en bak nog even mee.
4. Garneer de broodjes met saus naar keuze, een handje spinazie en bedek met het kipgehakt. Verwijder de peterselieblaadjes van de steeltjes en verdeel over de broodjes.



Groentequiche met prei en spinazie

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

100 gram crème fraîche
100 ml wortelsap
1 stuks gele ui
1 stuks prei
100 gram spinazie
4 takjes peterselie

IN HUIS

4 stuks eieren
1 stuks bladerdeeg

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Meng de crème fraîche, met de eieren en het wortelsap.
3. Was en snij de prei in de lengte doormidden. Snij vervolgens in dunne halve ringen. Snipper de ui en hak de spinazie grof.
4. Verhit een laagje olie in een koekenpan en bak de ui glazig. Voeg de prei en de spinazie toe en bak 5 minuten mee. Laat afkoelen en voeg bij het crème fraîche mengsel.
5. Leg het bladerdeeg op een quichebodem en vul met het crème fraîche mengsel.
6. Bak ca. 35 tot 45 minuten de oven tot de vulling mooi gestold en goudbruin is.
7. Test met een prikker of het midden gaar is. Haal uit de oven en laat 10 minuten rusten.
8. Snij de quiche in punten en serveer met fijngesneden peterselie.



Klassieke Franse sperziebonen met amandelen en sjalot

Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram sperziebonen
0,5 stuks sjalot
2 takjes peterselie

IN HUIS

1 handje amandelen
Olie om te bakken
Olijfolie extra vierge
20 ml koude groentebouillon
1 teentje knoflook

1. Hak de amandelen en rooster in een droge koekenpan tot ze goudbruin en geurig zijn.
2. Snij het uiteinde van de sperziebonen af. Snipper de sjalot en de knoflook.
3. Verhit olie in de koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de sjalot en knoflook toe en bak glazig.
4. Voeg de sperziebonen toe en bak voor 2 minuten mee. Voeg daarna de bouillon toe en laat 5-7 minuten onafgedekt koken tot de sperziebonen beetgaar zijn. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de sperziebonen in een schaal en garneer met geroosterde amandelen en fijngehakte peterselie.