

WEEK 42 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Er zitten krielaardappels in je box. Wat betekent dat eigenlijk, kriel? Krielkip. De kleine kriel. Het betekent natuurlijk klein, en is waarschijnlijk afgeleid van het woord krioelen, of krielen.

Als je vervolgens zoekt naar de betekenis van het woord 'klein', zou je bijna gedeprimeerd raken door alle betekenissen en associaties die met het woord verbonden zijn.

Beperkt, komen we tegen, miezerig, min, nietig en krapbemeten. Gering is misschien nog wel de meest neutrale omschrijving. Als kind ben je veel te vaak ergens te klein voor, sommige mensen zijn een kleine speler, of slechts een klein onderdeel van een grote machine.

Wat een minachting, wat een kleine opvatting van het kleine. In deze tijd van grote woorden, grote tegenstellingen, grote ego's, is klein dan niet precies waar we behoefte aan hebben?

Laten we zoeken naar klein geluk, een klein gebaar, een klein moment van pauze op een drukke dag. Schenk de jongen achter de kassa een kleine glimlach, maak een kleine wandeling, wees lief voor de kleine kring van mensen om je heen.

En maak salade van krielaardappels. Met kleine tomaatjes en doorschijnende blaadjes witlof. Wat zei je oma ook alweer: wie het kleine niet eert...

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Warmgerookte zalm	gram	120	180	240
Puntig bruin broodje	stuks	3	5	6
Buffelmozzarella	bol	1	2	2
Geitenkaasblokjes met bieslook	bakje	1	2	2
Wittebonen-hummus	bakje	1	2	2
Krieltjes	gram	500	750	1000
Appel Elstar	stuks	3	5	6
Snoeptomaatjes	gram	300	450	600
Courgette	stuks	1	2	2
Komkommer	stuks	1	2	2
Venkel	stuks	1	2	2
Puntpaprika	stuks	1	2	2
Koolrabi	stuks	1	2	2
Aubergine	stuks	1	2	2
Gemengde sla	zakje	klein	middel	groot
Witlof	stronkje	2	3	4
Dille en peterselie	zakje	klein	middel	groot
Rode ui	stuks	1	2	2
Gele ui	stuks	1	2	2
Lente-ui	stengel	2	3	4

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.

Penne in tomatensaus met aubergine, mozzarella en venkelsalade Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1,5 stuks aubergine
1 stuks rode ui
200 gram tomaatjes
2 stuks lente-ui
1 stuks venkel
15 gram peterselie
2 bollen buffelmozzarella

IN HUIS

1 blik (dupuis)linzen
1 tl paprika poeder
olie om te bakken
140 gram tomatenpuree
300 gram pasta (penne)
1 bouillonblokje (voor 500 ml)
2 el sojasaus

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

[RECEPT ONLINE](#)

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Zet een grote pan water met zout op voor de pasta.
2. Zet de linzen op in een pannetje met water (**zie tip 1**) en kook in ca. 25 minuten gaar. Snij de aubergine in blokjes van ca. 1 cm. Meng met 1 tl paprikapoeder, olie, peper en zout en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ca. 20 minuten in de oven tot de aubergine zacht en goudbruin is.
3. Verwarm olie in een wok of hapjespan. Snipper de ui en fruit zachtjes. Snij de tomaatjes in vieren, bak even mee. Maak ruimte in het midden en bak de tomatenpuree een minuutje mee om te ontzuren. Blus (optioneel) af met de rode wijn. Voeg ook het water toe en kruiemel het bouillonblokje (0,5 bij 4p) erbij.
4. Laat de saus afgedekt pruttelen totdat de wekker voor de linzen gaat. Giet de linzen af, voeg toe en laat nog ca. 5 minuten verder pruttelen. Met deksel, of juist zonder als het nog te nat is. Voeg op het laatst de sojasaus toe en breng op smaak met peper.
5. Kook de pasta volgens de instructie op de verpakking. Giet af, maar bewaar wat kookvocht(!). Meng de pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht toe voor meer saus.
6. Snij de lente-ui in stukjes van ca. 2 cm. Bak ca. 5 minuten in een grillpan (koekenpan mag ook) met olie tot er bruine strepen ontstaan. Breng op smaak met peper en zout.
7. Snij de venkel in hele dunne reepjes. Maak een simpele vinaigrette (**zie tip 2**). Marineer de venkel in de vinaigrette.
8. Hak de peterselie fijn (incl. steeltjes). Scheur de mozzarella.
9. Verdeel de pasta, aubergine en mozzarella over de borden. Bestrooi met de peterselie. Strooi de lente-ui over de venkelsalade en serveer bij de pasta.

Tip 1: Je hebt meer pasta gekregen voor grote eters.

Tip 2: (voor 4p): 3 el olie, 1 el witte wijnazijn, 1 tl mosterd, peper en zout.



Krieltjessalade met warmgerookte zalm en zomerse groenten

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 pakjes warmgerookte zalm
500 gram krieltjes
15 gram dille
1 stuks courgette
1 stuks komkommer
300 gram tomaatjes
2 stronkjes witlof
100 gram gemengde sla

IN HUIS

3 el mayonaise
1 tl mosterd
4 el olijfolie extra vierge
2 el rode wijnazijn
olie om te bakken

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

1. Haal de zalm uit de koeling en laat op kamertemperatuur komen.
2. Halveer de krieltjes (laat kleintjes heel). Zet op in een laagje water met zout. Kook gaar in 6-8 minuten vanaf dat het water kookt. Giet af en laat even droogstomen.
3. Maak in een grote slakom een dressing van de mayo, mosterd, olijfolie extra vierge en de rode wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Hak de dille fijn en voeg toe.
4. Snij de courgette in halve maantjes van ca. 1 cm dik. Verwarm olie in een koekenpan en bak op hoog vuur in ca. 5 minuten bruin en gaar. Breng op smaak met zout en peper en meng met de krieltjes door de dressing.
5. Is de zalm nog wat koud? Warm dan (in de verpakking) even op in een bak met warm water. Het hoeft alleen op kamertemperatuur te komen. Verwijder de huid en pluk de zalm.
6. Snij de komkommer in dunne kwart maantjes. Halveer de tomaatjes (zie tip). Verwijder het kontje en hart van de witlof, snij in ringen. Meng de komkommer, tomaatjes, witlof en sla door de dressing. Breng op smaak met zout en peper.
7. Verdeel de zalm over de salade en serveer.

[RECEPT ONLINE](#)



Broodje met wittebonen- hummus, gegrilde groenten en koolrabisoep met geitenkaas

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks puntpaprika
1 stuks courgette
1 stuks venkel
1 stuks gele ui
2 stuks koolrabi
400 gram krieltjes
4 stuks puntig bruin broodje
Wittebonen-hummus naar smaak
0,5 bakje geitenkaasblokjes met
bieslook

IN HUIS

Olie om te bakken
1 el balsamicoazijn
1,5 blokje groentebouillon
60 gram amandelschaafsel
700 ml water
50 gram jonge sla

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

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Zet de waterkoker aan voor de soep.
2. Snij de paprika en courgette in lange repen van ca. 1 cm dik. Verwijder het kontje en loof van de venkel, snij in dunne plakjes. Meng in een grote ovenschaal met olijfolie, zout, peper en de balsamicoazijn. Bak ca. 20 minuten in de oven.
3. Snipper de ui. Verhit olie in een soeppannetje en fruit zachtjes. Voeg wat zout toe. Snij het blad van de koolrabi grof. Schil de koolrabiknol en aardappel, snij in blokjes. Bak de blokjes en het blad even mee. Voeg het bouillonblokje en kokende water toe en kook in ca. 10 minuten gaar.
4. Rooster het amandelschaafsel zachtjes in een droog koekenpannetje tot het begint te kleuren (hou het in de gaten). Laat afkoelen.
5. Leg de broodjes de laatste 5-6 minuten naast de groenten in de oven.
6. Pureer de soep met behulp van een staafmixer en breng op smaak met peper en eventueel zout. Voeg eventueel nog wat water toe als de soep te dik is.
7. Besmeer de broodjes royaal met wittebonen-hummus. Beleg met wat jonge sla en de geroosterde groenten.
8. Garneer de soep met wat amandelschaafsel en geitenkaas (ca. 3 blokjes pp). Serveer met de broodjes.

[RECEPT ONLINE](#)



Pasta met warmgerookte zalm, venkel, mozzarella en dille

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks gele ui
- 2 stuks venkel
- 2 pakjes warmgerookte zalm
- 2 bollen buffelmozzarella
- 7,5 gram dille

IN HUIS

- 2 tenen knoflook
- olie om te bakken
- 1 bakje slagroom
- 300 gram pasta naar keuze
- 1 stuks citroen

1. Zet een pan water op het vuur voor de pasta. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.
2. Hak de ui en knoflook fijn. Snij vervolgens de venkel in reepjes of blokjes.
3. Fruit de ui en knoflook aan met olie in de pan en voeg de venkel toe wanneer de ui glazig ziet. Doe de deksel op de pan en laten dit even kort stoven.
4. Snij intussen de zalm in reepjes en scheur de buffelmozzarella in stukjes.
5. Voeg de slagroom toe aan de venkel en 4 el kookvocht van de pasta. Roer door en laat wat indikken.
6. Rasp een beetje citroenrasp en pers een halve citroen. Voeg dit toe aan de saus.
7. Voeg de pasta aan de saus toe en doe het vuur uit.
8. Verdeel de pasta over de borden. Verdeel daarna de warmgerookte zalm en de buffelmozzarella.
9. Hak wat dille fijn en garneer hier meer de pasta.



Flatbread belegd met courgette en geitenkaas met gekaramaliseerde witlof

Lunch gerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks courgette
- 1 bakje geitenkaasblokjes
- 2 stuks witlof
- 4 stuks puntig bruin broodje

IN HUIS

- 2 tenen knoflook
- 1 klontje boter
- olie om te bakken
- paprikapoeder naar smaak
- 1,5 el suiker
- 4 stuks puntje licht bruin

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snij de courgette in dunne plakjes en hak 1 teen knoflook fijn.
3. Bak de courgetteplakjes bruin met olijfolie in een pan. Breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout.
4. Verdeel de courgetteplakjes en geitenkaasblokjes over de flatbreads in de ovenschaal. Zet in de oven gedurende 15 minuten.
5. Snij het uiterste kontje van de witlof en in de lengte doormidden zodat de blaadjes aan het hart blijven zitten.
6. Smelt een klont boter in een koekenpan en bak daarin de witlofs in beide zijde bruin.
7. Hak de andere teen knoflook fijn en voeg toe. Schud een paar keer heen en weer totdat de geur van knoflook vrijkomt en voeg een scheutje water toe. Dek af en laat zachtjes ca. 8 minuten gaar smoren.
8. Bak ondertussen de broodjes voor 6 minuten af in de oven.
9. Voeg als de witlof wat zachter is (maar wel nog een bite heeft) het suiker toe en laat even karameliseren, voeg zo nodig een scheutje water toe. Haal uit de pan en leg op een schaal.
10. Snij het de broodjes in de lengte en serveer samen met de gekaramaliseerde witlof.



Griekse orzo salade met courgette, puntpaprika en tomaatjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks rode ui
- 2 stuks courgette
- 2 stuks puntpaprika
- 200 gram snoeptomaatjes
- 7,5 gram dille

IN HUIS

- olie om te bakken
- 2 el balsamico azijn
- 300 gram orzo
- 8 el olijfolie extra vierge
- 3 el witte wijnazijn
- 3 tl gedroogde oregano
- 1 teen knoflook
- kneepje citroensap uit flesje
- 100 gram griekse yoghurt

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Zet een ruime pan gezouten water op voor de orzo.
2. Snij de courgette in de lengte in vieren en dan in stukjes van 1,5 cm dik. Snij de paprika in dunne repen en halveer de tomaatjes. Snipper een halve rode ui fijn en hou apart. Snij de andere helft in dunne partjes.
3. Meng de groenten en ui partjes in een mengkom met olie, balsamicoazijn, zout en peper. Verspreid over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster 25 minuten in de oven. Schep tussentijds om.
4. Kook de orzo volgens de instructies op de verpakking.
5. Maak een dressing in een grote saladeschaal. Meng de olijfolie extra vierge, witte wijnazijn, zout en peper. Voeg de fijngesnipperde ui en gedroogde oregano toe en pers de knoflook (verwijder het groenloofje als dat er zit) erboven uit.
6. Meng de warme orzo door de dressing.
7. Maak de yoghurtsaus. Hak de dille fijn en doe de yoghurt en dille in een kommetje. Meng met een scheut olijfolie extra vierge, kneep citroensap, zout en peper. Schep de gegrilde groenten door de orzo.
8. Serveer de orzo samen met de yoghurtsaus.



Ovenschotel met krieltjes, koolrabi, appel en mozzarella

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 500 gram krieltjes
- 1 stuks koolrabi
- 1 gele ui
- 1 stuks appel
- 1 bol mozzarella

IN HUIS

- olie om te bakken
- 2 tenen knoflook
- 100 ml slagroom
- 1 tl tijm gedroogd
- handje walnoten (optioneel)

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
1. Halveer de krieltjes en snij de koolrabi in stukjes. Zet op in een laagje water met zout. Kook de krieltjes gaar in 6-8 minuten vanaf dat het water kookt. Giet af en laat even droogstomen.
1. Blancheer de koolrabi ondertussen kort door deze een paar minuutjes te koken in een pan met water.
1. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Bak de ui en knoflook glazig met olie in een pan. Voeg de gedroogde tijm toe samen met peper en zout.
1. Snij de appel in stukjes. Meng in een ovenschaal de krieltjes, koolrabi en het ui-knoflookmengel.
1. Giet de slagroom over het mengsel heen. Scheur de mozzarella in stukjes en verdeel over de ovenschaal.
1. Optioneel: verkruiemel wat walnoten er overheen.
1. Zet de ovenschaal voor 20-30 minuten in de oven tot dat de bovenkant goudbruin is.