

WEEK 43 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p x deKrat

Waarom bechamelsaus zonde is in een mac and cheese

De Amerikaanse culinair journalist Julia Moskin is een strijder in haar beroep. Moskin schrijft sinds 2004 in The New York Times over culinaire trends, recepten, kookboeken en horeca. (Geinig weetje: ze werd vernoemd naar de fameuze kookboekenschrijfster Julia Child.)

Ze signaleerde als eerste de hype rond Koreaanse gefrituurde kip, onderzocht de vegan-punk subcultuur en won een Pulitzerprijs voor haar uitgebreide onderzoek naar grensoverschrijdend gedrag in de horeca. Haar stukken leidden onder andere tot de ontmaskering van driesterrenchef René Redzepi van restaurant Noma. Redzepi, op dat moment keizer van de mondiale sterrenchefs, bleek zijn personeel verbaal en fysiek te mishandelen.

Een invloedrijke dame dus, die voor geen enkel culinair onderwerp haar neus ophaalt. Een van haar bestgelezen stukken ging bijvoorbeeld over Amerika's lieveling: mac and cheese. Moskin beweerde -goed onderbouwd- dat de traditionele bechamelsaus in mac and cheese de pittige smaak van kaas ondersneeuwt. Gevolg: je hebt bergen kaas nodig om de bechamel te compenseren. Onnodig en ongezond, aldus Moskin.

Dit kunnen we alleen maar met haar eens zijn. In navolging van Julia bedachten we dus een heerlijk romige mac and cheese, zonder bechamelsaus. Zoals Julia Child zou roepen: Bon appétit!

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Kipdijdstukjes Italiaans gemarineerd	gram	200	300	400
Gehaktbal half-om-half	stuks	2	3	4
Spekreepjes	gram	50	75	100
Landbrood	stuks	400gr	600gr	800gr
Crème fraîche	bakje 100gr	1	1	2
Kaas overjarig Noord Hollandse	gram	125	190	250
Aardappelen Doré	gram	600	900	1200
Peer	stuks	2	2	4
Venkel	stuks	klein	middel	groot
Wortel	stuks	1	1	1
Wortelpeterselie	gram	200	250	300
Palmkool	gram	175	250	350
Bloemkool	stuks	1	1	1
Roodlof	stuks	2	2	3
Rucola	zakje	50gr	50gr	75gr
Flespompoe	stuks	klein	middel	groot
Salie, dille, koriander, peterselie	zakje	10gr per soort	10gr per soort	15gr per soort
Gele ui	stuks	2	3	4

BEWAARTIP

De flespompoe en de gele ui kun je het beste buiten de koelkast bewaren. De aardappelen, peer, venkel, wortel en wortelpeterselie 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.

Pompoe-salierisotto met Italiaans gemarineerde kip en venkelsalade

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram flespompoe
1 stuk gele ui
1 bosje salie
1 venkel
400 gram kipdijdstukjes Italiaans gemarineerd

IN HUIS

4 teentjes knoflook in de schil
olie en boter om te bakken
kaneel (optioneel), snufje
300 gram risotto rijst
2 blokjes bouillon (blokje voor 500ml)
1500 ml water
1 stuk citroen
1 el wittewijnazijn voor de risotto
1 tl mosterd (Dijon)
2 el olijfolie extra vierge

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de pompoe en snij in stukjes van ca. 2 cm. Meng in een mengkom de teentjes knoflook (in de schil), olie, peper en zout en optioneel een klein (!) snufje kaneel. Verspreid gelijkmatig over de bakplaat en rooster ca. 20 minuten in de oven.
3. Bereid de bouillon voor.
4. Verhit boter en/of olie in een afdekbare wok of hapjespan. Snipper de ui en fruit op laag vuur glazig. Snij één blaadje salie pp in fijne reepjes en bak even mee.
5. Zet het vuur wat hoger, voeg de rijst toe en schep om tot de korrels glazig worden. Blus af met de witte wijnazijn (of een scheutje witte wijn) en roer door. Voeg een scheut bouillon toe en laat op matig vuur afgedekt in de rijst trekken. Roer af en toe. Voeg telkens als de bouillon grotendeels is opgenomen nieuwe toe. De rijst moet ca. 20 minuten zachtjes koken om gaar te worden. De bouillon hoeft niet op.
6. Rasp intussen de citroen. Hou de rasp apart. Maak in een slakom een dressing van citroensap (0,5 el bij 2p), mosterd, olijfolie extra vierge, peper en zout. Verwijder het loof en de onderkant van de venkel. Halveer in de lengte en snij in zo dun (!) mogelijke plakjes. Voeg bij de dressing en schep goed om.
7. Verwarm olie in een koekenpan. Bak de rest van de salieblaadjes in ca. 2 minuten knapperig en laat uitlekken op een stukje keukenpapier. Verwarm opnieuw olie in de pan en bak de kip in 5 tot 8 minuten rondom bruin en gaar.
8. Druk de gepofte knoflook uit de schil. Prak met een vork fijn en roer door de risotto. Stamp de helft (!) van de pompoe met een vork of pureestamper grof en meng samen met de hele pompoeblokjes en de citroenrasp door de risotto. Voeg eventueel nog wat extra bouillon toe zodat het een smeug geheel wordt.
9. Garneer de risotto met de salieblaadjes en serveer met de kip en de venkelsalade.



Half-om-half gehaktbal met palmkoolstoof, spek en puree

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

4 stuks gehaktbal half-om-half
gegaard
100 gram spekreepjes
1 stuk gele ui
250 gram wortel
1200 gram aardappelen Doré
300 wortelpeterselie
350 gram palmkool

IN HUIS

olie om te bakken
3 teentjes knoflook
mespuntje chilivlokjes (optioneel)
70 gram tomatenpuree

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

1. Zet de verpakking met de gegaarde gehaktballen alvast in een bak met lauwwater zodat de kou eruit gaat.
2. Bak de spek in een beetje olie in een afdekbare wok of hapjespan. Snipper de ui en bak mee met het spek. Schil de wortel, halveer in de lengte en snij dunne half- of kwartmaantjes. Hak de knoflook fijn. Voeg de wortel en knoflook toe, samen met een mespuntje chilivlokjes (optioneel). Bak zachtjes tot de ui glazig is en de wortel wat zachter.
3. Schil de aardappelen en wortelpeterselie en snij in stukken (wortelpeterselie kleiner dan de aardappel). Zet net onder water, voeg zout toe en kook afgedekt gaar in 15-20 minuten.
4. Maak een ruimte in het midden bij de spek en groenten en bak daar de tomatenpuree een minuutje mee. Voeg een flinke soeplepel vocht uit de pan met wortelpeterselie en aardappel toe. Leg de gehaktballen ertussen (deze zijn al gaar), dek af en laat zachtjes ca. 6 minuten stoven. Voeg als nodig nog een keer een lepel kookvocht toe voor genoeg saus.
5. Breng intussen een pannetje met een laagje water met zout aan de kook. Snij met een scherp mes de nerven uit de palmkoolbladeren en snij in repen. Heb je het kroontje van de plant gekregen (dus een bosje wat kleinere bladeren), laat de nerf dan zitten, die is nog mals genoeg. Kook ca. 6 minuten. Giet en spoel koud af.
6. Giet de aardappels en wortelpeterselie af (bewaar wat kookvocht) en stamp fijn. Maak smeug met behulp van kookvocht en olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
7. Roer de palmkool op het laatst bij de stoof en breng op smaak met peper. Waarschijnlijk is zout niet meer nodig vanwege het spek.
8. Serveer de puree met de stoof en de gehaktbal.

[RECEPT ONLINE](#)



Mac and cheese met bloemkool en salade van roodlof en peer

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks gele ui
800 gram bloemkool
3 stuks roodlof
1,5 stuks peer
1 bosje peterselie
200 gram kaas overjarig Noord
Hollandse
150 gram crème fraîche

IN HUIS

400 gram pasta gramigna
olie of boter om te bakken
1 tl kerriepoeder
2 el mosterd grof (Dijon)

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Breng voor de pasta een ruime pan water met een snuf zout aan de kook. Kook de pasta gaar in 8-10 minuten en roer tussentijds. Bewaar bij het afgieten wat kookvocht!
3. Verhit een klontje boter of scheutje olie in een ruime afdekbare wok of hapjespan. Snij de ui in halve ringen en fruit zachtjes. Voeg wat zout en de kerriepoeder toe.
4. Snij intussen de bloemkool in kleine roosjes (snij de stonk in kleine blokjes). Bak al omscheppend een minuut mee met de ui. Voeg ca. 50 ml (bij 2p) water toe, dek af en laat zachtjes beetgaar worden in ca. 8 minuten.
5. Hak de peterselie fijn. Meng ca. de helft door de salade en bewaar de rest voor in de ovenschotel. Rasp de kaas.
6. Check of de bloemkool beetgaar is. Zet het vuur zacht en roer de crème fraîche, grove mosterd en driekwart van de geraspte kaas erdoor. Voeg een scheutje pastakookvocht toe en blijf zachtjes roeren tot de kaas helemaal gesmolten is en een romige saus vormt. Zet het vuur uit.
7. Schep de pasta er in delen voorzichtig doorheen, kijk goed of je echt alle pasta wil toevoegen! Breng op smaak met royaal zwarte peper, indien gewenst nog wat zout, en schep de peterselie erdoor.
8. Doe de mac and cheese in een ovenschaal. Meng de rest van de kaas met de panko en tijm en verdeel over de pasta. Zet 5-10 minuten in de oven tot er een bruin korstje is. Serveer direct.
9. Maak de salade van roodlof en peer op de volgende pagina om er een volwaardige hoofdmaaltijd van te maken.

[RECEPT ONLINE](#)



Salade van roodlof en peer

Bijgerecht



1. Maak intussen in een slakom een vinaigrette van witte wijnazijn, mosterd, olijfolie extra vierge, peper en zout.
2. Snij de onderkant van de roodlof, halveer in de lengte en snij in halve ringetjes. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snij in dunne partjes.
3. Meng de roodlof en peer met de dressing en serveer..

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1,5 stuks peer
- 2 stronkjes roodlof

IN HUIS

- 1 el wittewijnazijn
- 1 tl mosterd (Dijon)
- 3 el olijfolie extra vierge



Stamppot met palmkool en gehaktbal

Hoofdgerecht



1. Zet een pan water met zout op. Was en schil de aardappelen en snij in gelijke blokken. Doe hetzelfde voor de wortelpeterselie. Kook in 15 minuten gaar. De laatste 5 minuten gaat de palmkool erbij.
2. Verwijder de nerf van de palmkool en snij grof. Voeg bij de aardappel en wortelpeterselie.
3. Bak in een koude droge koekenpan de spekreepjes tot het vet is uitgebakken.
4. Zet de melk op in een kleine steelpan en voeg de boter en de nootmuskaat toe. Verwarm de melk op laag vuur. Breng op smaak met zout en peper.
5. Giet de aardappel, wortelpeterselie en de palmkool af.
6. Stamp fijn met een pureestamper en voeg in drie etappes de melk toe tot de gewenste dikte.
7. Serveer de puree met krokante spekblokjes en eventueel wat mosterd.

TIP: In plaats van spekjes, gaat dit gerecht ook leuk met de gehaktbal!

BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1000 gram Aardappel Doré
- 250 gram wortelpeterselie
- 250 gram palmkool
- 100 gram spekreepjes

IN HUIS

- 150 ml melk
- 50 gram boter
- 0,5 tl gemalen nootmuskaat
- mosterd (naar keuze)



Broodje Italiaanse kip met pesto rosso en ingelegde flespompoe

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

0,5 stuk landbrood
0,25 stuk flespompoe
400 gram kipdijstukjes Italiaans gemarineerd
50 gram kaas overjarig
0,5 bosje salie
50 gram rucola

IN HUIS

5 el wittewijnazijn
100 gram zongedroogde tomaten in olie
1 stuk citroen

1. Verwarm de oven op 220 graden en bak het brood in 10-12 minuten af.
2. Schil de pompoe en snij met een dunschiller of een kaasschaaf dunne plakken pompoe. Besprenkel met de wittewijnazijn en schep goed om.
3. Verwarm olie in een koekenpan en bak de kip in 10 minuten gaar. Rasp intussen de kaas.
4. Maak ondertussen de pesto rosso. Voeg de zongedroogde tomaatjes en 2 el olie van de zongedroogde tomaatjes met geraspte kaas en het sap van een halve citroen. Mix met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel meer citroensap toe.
5. Pluk de blaadjes salie van de steeltjes in bak in een laagje olie tot ze krokant zijn.
6. Snij het brood, zodra het een beetje is afgekoeld, in plakken.
7. Bedek de plakken brood met een de pesto, de plakken ingelegde pompoe, een handje rucola, de kip en de pesto rosso en serveer.



Ribolitasoep van palmkool en witte boontjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

0,5 stuk landbrood
1 stuk gele ui
1 stuk wortel
1 stuk venkel
250 g palmkool

IN HUIS

4 teentjes knoflook
1 tl venkelzaad
1 blikje gepelde tomaten
2 blokjes groentebouillon (blokje voor 500 ml)
1 pakje cannellini bonen
1 stuk citroen

1. Zet de waterkoker aan of gebruik straks de Quooker. Verwarm de oven voor op 220 graden en bak het brood af in 10-13 minuten
2. Verwarm olie in een stevige soeppan. Snipper de ui en fruit aan in de pan. Schil de wortel en snij in halve maantjes. Verwijder loof en onderkant van de venkel en snij in hapkare stukken. Bak mee met de ui.
3. hak de knoflook fijn en bak even mee samen met het venkelzaad.
4. Voeg het blik gepelde otmaten bij de ui en wortel. Voeg wat zout en peper toe en laat zachtjes afgedekt pruttelen.
5. Zet een pan met een laagje water op voor de palmkool. Spoel de palmkool af. Snij met een scherp mes een stukje langs de nerf aan de onderkant en rits vervolgens met je hand het blad van de nerf. Snij in repen van ca. 1 cm. Kook gaar in 6 minuten, giet af.
6. Voeg kokend water, de bouillonblokjes en de palmkool bij de tomaten soffrito en breng aan de kook. Laat nog ca. 5 minuten zachtjes koken.
7. Spoel de bonen af en warm even mee met de soep.
8. Rasp de citroen en snij in partjes.
9. Breng eventueel de soep op smaak met zout, peper en een beetje citroensap.
10. Serveer de soep met een sneetje brood en een beetje citroenrasp.