WEEK 44 - DE INSPIRATIEBOX

crisp × deKrat

Elk roosje van de romanesco is hetzelfde als het roosje ernaast
Mogen we even jullie aandacht? Voor iets moois? Iets raadselachtigs? Duik in de weekbox, zoek daar de romanesco (de groene bloemkool), vind een mooi plekje op je aanrecht en kijk eens even goed. We bedoelen: kíjk eens even.
Elk puntje op deze romanesco lijkt op de kool in zijn geheel. Elk roosje dat je ziet is hetzelfde opgebouwd als het roosje ernaast en erboven en erachter. Welkom in het wonderbaarlijke spiegelpaleis van de natuur.

Net als bijvoorbeeld het hart van de zonnebloem is de romanesco spiraalvormig opgebouwd volgens een wiskundig patroon. Het was wiskundige Leonardo van Pisa, beter bekend als Fibonacci, die dit patroon in West-Europa bekend maakte.
Het gaat om een oneindige getallenreeks: 1, 2, 3, 5, 8, 13, etc. Elk getal is de som van de twee voorgaande getallen. Deze reeks ligt ook ten grondslag aan de gulden snede: een wiskundige verhouding die wij als 'mooi' waarnemen. Een fascinerende wereld, te groot voor dit stukje. Gelukkig hoef je het niet te begrijpen om het te zien: de romanesco is adembenemend. En niet onbelangrijk: ook nog eens erg lekker.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Lams-rundergehakt baharat gekruid	gram	200	300	400
Zalmstukjes	gram	200	300	400
Meergranen desembrood	stuks	klein	middel	groot
Eieren	stuks	6	6	12
Oude kaas Walcheren BIO	gram	75	90	110
Pesto	bakje	90g	180g	180g
Aardappelen Frieslanders	gram	600	900	1200
Appel Elstar	stuks	3	5	6
Romanesco	stuks	klein	middel	groot
Spaghettipompoen	stuks	1	2	2
Paksoi	stuks	1	1	1
Wortel	gram	100	150	200
Rode peper	stuks	1	2	2
Spinazie	gram	150	250	300
Nieuw Zeelandse spinazie (uit NL)	gram	225	300	350
Courgette	stuks	1	2	2
Prei	stuks	2	3	4
Meiraap	gram	200	300	400
Koriander	bosje	1	1	1
Sjalot	stuks	klein	groot	groot
Lente-ui	stuks	2	3	3

BEWAARTIP

De spaghettipompoen kun je het beste buiten de koelkast bewaren. De aardappelen, appelen, wortel en courgette 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.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 44

Conchiglie met verse zalm, romanesco, courgette en salsa verde van Nieuw Zeelandse spinazie

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuk romanesco
300 gram Nieuw Zeelandse spinazie
1 stuk courgette
1 stuk rode peper
400 gram zalmstukjes

IN HUIS

300 gram conchiglie pasta
2 el citroensap (mag uit flesje)
2 tl mosterd (Dijon)
6 el olijfolie (mild)
6 el kappertjes
1 teentje knoflook voor de salsa
1 tl zout voor de salsa
olie om te bakken
1 teentje knoflook voor courgette

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

1. Breng een grote pan water met zout aan de kook. Kook de pasta al dente volgens de instructies op de verpakking. Bewaar wat kookvocht.
2. Breng een pannetje met een laagje water en zout aan de kook. Snij de romanesco in kleine roosjes. Kook in ca. 6 minuten beetgaar. Giet en spoel koud af.
3. Spoel de Nieuw Zeelandse spinazie af. Haal de blaadjes van de stelen. Dikkere stelen zijn te taai om te eten, dunnere steeltjes zijn wel lekker. Hak grof, doe in een vergiet en overgiet met kokend water tot de spinazie wat slinkt. Spoel koud af en laat uitlekken.
4. Maak de salsa. Doe de spinazie in het bakje van de staafmixer. Voeg het citroensap, de mosterd, (milde) olijfolie en 1/3de(!) van de kappertjes toe. Pers de knoflook erbij (0,5 teentje bij 2p). Pureer tot een gladde, groene saus. Breng op smaak met wat zwarte peper én de aangegeven hoeveelheid zout.
5. Snij de courgette in kwart maantjes van 1 cm dik. Verwarm olie in een koekenpan en bak de courgette ca. 5 minuten op hoog vuur stevig aan. Snij de rode peper in dunne halve ringetjes en hak de knoflook fijn. Voeg op het laatst toe en schud een paar keer op.
6. Haal uit de pan en hou apart.
7. Veeg de pan schoon en doe wat verse olie in de pan. Dep de zalmstukjes droog met keukenpapier en kruid met zout en peper. Bak op hoog vuur in 3-5 minuten net gaar.
8. Doe de courgette, romanesco, salsa en rest van de kappertjes bij de afgegoten pasta in de pan. Voeg als nodig wat kookvocht toe. Proef af op peper en zout en serveer met de zalmstukjes.

RECEPT ONLINE

Spaghettipompoen met kruidige tomaten-gehaktsaus en kardemomrijst

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks spaghettipompoen
1 stuks appel Elstar
400 gram lams-rundergehakt baharat gekruid
1 bosje koriander
2 stuks lente-ui

IN HUIS

200 gram zilvervliesrijst
4 stuks kardemompeulen
olie om te bakken
1 stuk gele ui
1 blikje tomatenblokjes
2 tl gemalen kardemom
2 tl kurkumapoeder
4 teentjes knoflook
1 stuk sinaasappel
olijfolie extra vierge, scheut

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Halveer de spaghettipompoen in de lengte, verwijder de zaden en smeer de binnenkant in met olie. Leg met de snijkant naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Prik met een vork een paar keer in de schil. Schuif in de oven voor ca. 25 min.
3. Bereid de rijst volgens de instructies op de verpakking. Kneus de kardemompeultjes en voeg ze (zonder de peul) bij de rijst. Kook afgedekt zachtjes gaar en droog in ca. 20 minuten.
4. Verwarm olie in een afdekbare koeken- of stoofpan. Snipper de ui en fruit zachtjes. Schil en rasp de appel (met grove rasp). Bak eerst het gehakt mee met de ui tot rul. Bak vervolgens de geraspte appel even mee.
5. Maak de saus. Hak de koriander fijn (bewaar wat ter garnering). Staafmix de koriander, tomatenblokjes, gemalen kardemom, kurkumapoeder, knoflook (geperst) en een flinke snuf zout. Doe de saus bij het gehakt en breng aan de kook.
6. Snij de sinaasappel in dunne plakjes. Leg in de saus en laat zachtjes ca. 10 min. afgedekt sudderen.
7. Snij de lente-ui in stukken van 1 cm. Bak in een koekenpannetje tot ze begint te kleuren. Meng door de rijst, samen met een scheut olijfolie extra vierge. Proef af op peper en zout.
8. Haal de pompoen uit de oven en check met behulp van een vork of het vruchtvlees makkelijk loslaat. Proef even, het houdt een beetje bite.
9. Proef de saus af op peper en zout. Geef iedereen een halve pompoen op het bord. Laat ze met een vork de slierten voorzichtig lostrekken en schep daarover heen de saus. Garneer met de rest van de koriander en serveer met de rijst.

RECEPT ONLINE

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 44

Nasi met prei, paksoi en spiegelei in misoboter

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

250 gram wortel
1 stuk rode peper
2 stuks prei
1 stuk pakso
1 stuk lente-ui
4 stuks eieren

IN HUIS

300 gram zilvervliesrijst
olie om te bakken
1 tl koriander poeder
1 tl komijnpoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl laos
1 tl kurkumapoeder
1 tl fenegriek zaadjes
1 tl knoflookpoeder
60 gram boter
1 el miso
1 el sojasaus

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

1. Bereid de rijst volgens de instructies op de verpakking.
2. Verwarm flink olie in een wok. Schil de wortel en snij in dunne kwart of halve maantjes, bak stevig aan. Zet het vuur zachter, voeg koriander poeder, komijnpoeder, gemberpoeder, fenegriek zaadjes, knoflookpoeder en wat zout toe. Bak mee tot het begint te geuren.
3. Verwijder indien gewenst de zaadlijsten van de rode peper, snij in stukjes en bak zachtjes mee.
4. Verwijder alleen het donkerste groen van de prei, kerf in de lengte in, spoel zand ertussenuit en snij in dunne ringen, bak mee.
5. Snij de steel van de paksoi in stukjes en het blad in repen. Bak de steel zachtjes mee terwijl je verder gaat met de rest. Hou het blad apart.
6. Snij de lente-ui in ringetjes en hou apart voor garnering.
7. Verwarm de boter in een koekenpan. Bak een spiegeleitje per persoon (zie tip). Roer, zodra het eiwit bijna gestold is, de miso op een lege plek in de pan door de boter. Wals de pan zachtjes rond om de misoboter te verspreiden.>
8. Roer de (gare) rijst, paksoiblad en sojasaus bij de groenten in de wok en roerbak even mee. Breng op smaak met peper.
9. Serveer de nasi met de eitjes en serveer met eventueel overgebleven misoboter. Bestrooi met de lente-ui.

Tip: Je hebt meer eieren, bak eventueel een extra ei voor grote eters.

RECEPT ONLINE

Gebakken zalm, prei in beurre noisette met kappertjes-vinaigrette en aardappeltjes uit de oven

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram Frieslander aardappels
400 gram meiraap
4 stuks prei
400 gram zalmstukjes

IN HUIS

olie om te bakken
60 gram boter
4 el olijfolie extra vierge
2 el wittewijnazijn
1 tl mosterd (Dijon)
4 el kappertjes
mayonaise optioneel

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Schil de meiraap en boen de aardappelen schoon. Snij in stukken van ca. 2 cm. Meng in een mengkom met olie, zout en peper. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak 25-30 minuten in de oven. Hussel tussentijds om.
3. Maak de beurre noisette. Verwarm in een grote koekenpan of wok de boter tot ze bruin is en draai het vuur lager. Verwijder het groen van de prei. Kerf in de lengte in en spoel evt. zand er tussenuit. Snij in dikke ringen van 1-2 cm. Bak de prei 6-8 minuten in de beurre noisette.
4. Maak de vinaigrette. Meng de olijfolie extra vierge, wittewijnazijn, mosterd, peper en zout. Hak de kappertjes grof en roer door de vinaigrette.
5. Schep de prei in een ovenschaal en zet de laatste 10-15 minuten in de oven bij de aardappelen.
6. Dep de zalmstukjes droog met een keukenpapiertje. Kruid met zout en peper. Verwarm olie in een koekenpan en bak de zalm in 6 minuten gaar.
7. Sprenkel de vinaigrette over de prei. Serveer met de zalmstukjes, meiraap, aardappeltjes en eventueel met wat mayonaise naar smaak.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 44

Pasta pesto met spaghettipompoen

Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks spaghettipompoen
1 bakje pesto
80 gram oude kaas Walcheren BIO

IN HUIS

olie om te bakken
olijfolie extra vierge naar smaak

1. Verwarm de oven op 220 graden.
2. Snij de spaghettipompoen dwars doormidden in plaats van in de lengte. Zo krijg je langere spaghetti! Verwijder met een lepel de zaden.
3. Rooster de pompoenhelften met de opening naar beneden in een ovenschaal in 1 cm water voor 30 minuten. De binnenkant van de pompoen wordt sneller gaar doordat de stoom wordt opgevangen.
4. Rasp de kaas.
5. Haal de pompoen uit de oven en check met behulp van een vork of het vruchtvlees makkelijk loslaat. Proef even, het houdt een beetje bite.
6. Prik de vork in de rand van het vruchtvlees en draai de vork om. Als het goed is, valt het vruchtvlees als spaghetti uit elkaar.
7. Verhit een beetje olie in een pan en bak de 'spaghetti' even mee. Zet het vuur uit en voeg het bakje pesto toe. Meng goed door en voeg handje voor handje de geraspte kaas toe tot de gewenste textuur. Bewaar een beetje voor de garnering
8. Voeg voor een smeuïgere substantie olijfolie extra vierge naar smaak toe.
9. Serveer de pasta met de overgebleven gerapste kaas en een draai zwarte peper naar smaak.

Aziatische wok met zalm en spinazie

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

In de box
1 stuk sjalot
0,5 stuk rode peper
1 stuk paksoi
1 stuk courgette
200 gram zalmstukjes
150 gram spinazie

IN HUIS

225 gram zilvervliesrijst
2 teentjes knoflook
5 el sojasaus
1 el rijst- of sushiazijn
1 el suiker of honing
olie om te bakken

1. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
2. Snipper de sjalot, de knoflook en de rode peper fijn en zet opzij.
3. Snij het blad van de steel van de paksoi en zet opzij. Snij de stelen in hapklare stukken. Was de gesneden paksoi.
4. Was en halveer de courgette in de lengte en snij halve maantjes.
5. Meng de sojasaus, de rijst- of sushiazijn en suiker of honing en zet opzij.
6. Verhit olie in een wokpan op hoog vuur. Fruit de sjalot, knoflook en rode peper al roerend kort aan. Verwijder na 3 minuten uit de pan.
7. Voeg de stelen van de paksoi toe en wok op hoog vuur voor 4 minuten.
8. Voeg eventueel extra olie toe en wok de zalmstukjes in dezelfde wok in 3 minuten rondom gaar.
9. Voeg als laatste de bladeren van de paksoi en de spinazie toe en bak 1 minuut mee. Voeg wat zwarte peper toe.
10. Zet het vuur lager en voeg de saus toe. Laat 2-3 minuten al roerend mee bakken en proef af op zout.
11. Serveer de rijst met een grote schep wokgroenten en zalm.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 44

Makkelijke kaasstengels

Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

80 gram oude kaas Walcheren BIO
2 stuks eieren

IN HUIS

1 pakje bladerdeeg

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Rasp de kaas en zet opzij.
3. Afhankelijk van het bladerdeeg, verdeel het in gelijke vierkanten van 15 bij 15 cm. Leg uit op een snijplank.
4. Klop twee eitjes los in een kommetje en smeer het bladerdeeg ruim in met het eimengsel.
5. Besprenkel het bladerdeeg met de geraspte kaas. Druk met je handen even goed aan zodat de kaas blijft plakken.
6. Snij het deeg in repen met een scherp mes of met een pizza mes.
7. Pak de uiteinden van de deegrepen en draai tegendraads tot een kaasstrengel.
8. Druk plat op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de kaasstengels in 12-15 minuten totdat het bladerdeeg mooi goudbruin is en de kaas gesmolten is.