WEEK 45 - DE INSPIRATIEBOX

crisp × deKrat

‘Als door de bliksem getroffen’

Raasdonders, snert, balkenbrij, humkessoep; de traditionele Nederlandse keuken blinkt niet uit in elegantie. Zowel de maaltijden als de namen herbergen een zekere stugheid. Bij Jan-in-de-zak verwacht je geen fluwelen mousseline.

Van oorsprong zijn we een agrarisch land, nuchter bovendien. Onze maaltijden waren even betaalbaar als voedzaam. Ze werden gemaakt van goedkope ingrediënten en kenden eenvoudige bereidingswijzen.

Gelukkig zijn we ook avontuurlijk. Avontuurlijker dan Fransen of Italianen, die zweren bij hun eigen keuken. Tegenwoordig eten wij Nederlanders net zo lief curries als pilav als tortilla.

Toch zou het zonde zijn alle oud-Nederlandse gerechten te versmaden. Een goede jachtschotel kan je enorm opkikkeren na een stevige regenbui, en hete bliksem doet precies hetzelfde.

Hoewel de naam ‘hete bliksem’ een pittig gerecht lijkt te voorspellen, klopt dat niet. Het is een stamppotje van aardappel, royaal ui en appel. Die appel houdt vocht vast, en daardoor blijft hete bliksem ook als ‘ie allang van het vuur is gloeiend heet. Je kunt dus als door de bliksem getroffen worden door een loeihete hap in je mond. Attentie dus, en verder: geniet ervan. Smeuïg, zoet én een zuurtje, veel meer heb je niet nodig voor een goed gerecht.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Kippendijstukjes shoarma	gram	200	300	400
Rookworst varken	stuks	2	3	4
Pain Gris	stuks	400gr	600gr	800gr
Pitabroodje	stuks	2	3	4
Geitenkaasrolletje	stuks	1	2	2
Overjarige kaas gold	gram	150	225	300
Boerenmosterd	pot(je)	1	1	1
Hollandse miso van pompoenpitten (van Fermi)	bakje	1	1	2
Aardappelen Frieslander	gram	1000	1500	2000
Appel Goudreinet	stuks	1	1	2
Citroen	stuks	1	1	1
Appel Jonagold	stuks	2	2	3
Chioggiabiet	stuks	1	1	2
Spitskool	stuks	klein	middel	groot
Wortel	stuks	1	1	2
Witlof	stuks	2	2	3
Palmkool	gram	200	250	300
Prei	stuks	klein	middel	groot
Koolrabi	stuks	1	2	2
Koriander en dille	zakje	1	1	1
Gele ui	stuks	1	2	2

BEWAARTIP

De zoete aardappel kun je het beste buiten de koelkast bewaren. 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.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 45

Pita met kipshoarma, coleslaw en gebakken aardappeltjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

600 gram aardappelen Frieslander
600 gram spitskool
250 gram wortel
400 gram kippendijstukjes shoarma
300 gram chioggiabiet
1 bosje koriander
4 stuks pitabroodjes

IN HUIS

olie om te bakken
1 tl paprikapoeder
200 gram yoghurt
4 el mayonaise
2 el appel- of wittewijnazijn
1,5 tl mosterd
0,5 tl kerriepoeder

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Schil en/of was de aardappelen en snij in blokjes van ca. 2 cm. Meng met olie, paprikapoeder, peper en zout en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ca. 20 minuten in de oven.
3. Snij de spitskool in dunne reepjes. Doe in een slabak met een flinke snuf zout. Rasp de wortel erbij. Kneed de groenten een minuutje. Zo worden ze zachter, want je breekt de vezels door het kneden. Zet even weg.
4. Bak de kipshoarma in wat olie in een koekenpan gaar en bruin in ca. 8 minuten.
5. Meng intussen de yoghurt en mayonaise in een schaaltje. Bewaar de helft in een ander schaaltje voor bij de aardappeltjes. Meng de rest met de appel- of wittewijnazijn, mosterd, kerriepoeder, peper en zout en schep door de kool en wortel.
6. Schil de chioggiabiet en rasp met een grove rasp. Hak de koriander fijn. Voeg beide bij de coleslaw en schep om.
7. Leg de pitabroodjes op een rooster in de oven en bak in ca. 3 minuten af (of gebruik de broodrooster).
8. Vul de pitabroodjes met een schep coleslaw en de kip. Serveer de rest van de coleslaw erbij met de aardappeltjes en de yoghurt-mayosaus.

RECEPT ONLINE

Rookworst met hete bliksem in een modern jasje

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1200 gram aardappelen Frieslander
4 stuks rookworst varken
1,5 stuks appel Goudreinet
1,5 stuks appel Jonagold
2 stuks gele ui
1,5 stuks witlof
1 bosje dille

IN HUIS

4 el boter
mespuntje kaneel (optioneel)

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

1. Schil de aardappelen en snij in gelijke stukken. Zet op in een laagje water met wat zout, dek af en kook in ca. 15 minuten gaar.
2. Doe de rookworsten in de verpakking in een pannetje met water en verwarm zachtjes. Zorg dat het water niet gaat koken.
3. Schil de Goudreinet en Jonagold appel (de Goudreinet heeft een doffere, groene schil), snij in kwarten, verwijder het klokhuis en snij in dunne partjes. Snij de ui in halve ringen. Verhit de boter in een grote koekenpan en bak hierin op middelhoog vuur de appel en ui ca. 10 minuten zacht en goudbruin. Voeg zout en een mespuntje kaneel toe.
4. Halveer de witlof, verwijder (indien gewenst) het hart en snij in dunne ringetjes. Hak de dille grof.
5. Giet de aardappelen af (bewaar wat kookvocht!). Stamp fijn met de pureestamper. Voeg een klont boter en kookvocht (of melk) toe voor smeuïgheid en breng goed op smaak met peper en zout. Schep de gebakken appel en ui erdoor. Schep de witlof (of een deel, je kan wat achterhouden als garnering voor een frisse crunch) erdoor tot ze wat slinkt.
6. Garneer de hete bliksem met evt. nog wat rauwe witlof en de dille en serveer de rookworst met grove mosterd erbij.

RECEPT ONLINE

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 45

Spaghetti met miso-wittebonensaus, palmkool, overjarige kaas en witlof-appelslaatje

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

300 gram palmkool
1 stuk prei
1,5 zakje Hollandse miso van pompoenpitten
1 stuk citroen
1,5 stuks appel Jonagold
1,5 stuks witlof
80 gram overjarige kaas gold

IN HUIS

400 gram spaghetti volkoren
2 pakjes cannellini bonen
1 teentje knoflook
1 tl zout
mespuntje chilivlokken (optioneel)
3 el olijfolie extra vierge

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

1. Breng een flink grote pan water en zout aan de kook voor de spaghetti. De palmkool moet er later ook nog bij.
2. Bereid de palmkool voor. Snij met een scherp mes een stukje langs de nerf aan de onderkant van de steel en ris vervolgens met je handen het blad van de nerf. Snij het blad in grove repen.
3. Doe de spaghetti in de pan (voor minder grote eters adviseren wij 75 gram pasta pp) en breng weer aan de kook. Zet een wekker op 3 min, dan gaat de palmkool er nog 6 minuten bij.
4. Verwarm olie of boter in een ruime wok of hapjespan (waarin het hele gerecht straks samen kan komen). Kerf de prei in de lengte in, spoel evt. zand ertussenuit en snij in ringen. Dek af en smoor zachtjes tot ze zacht zijn.
5. Maak de saus. Doe de bonen mét aanhangend vocht, de miso, citroenrasp en -sap, knoflook, het zout, flink zwarte peper en optioneel de chilivlokken in het bakje van de staafmixer. Mix glad met (bij 2p ca. 1 el) pastakookvocht en de olijfolie.
6. Giet de saus bij de prei als deze zacht is en warm zachtjes mee.
7. Giet de pasta met palmkool af (bewaar nog wat kookvocht!). Meng bij de prei in saus en kijk of er nog wat kookvocht nodig is. Breng op smaak met flink zwarte peper uit de molen.
8. Rooster de zonnebloempitten in een kleine droge koekenpan tot ze bruinen.
9. Maak intussen een simpele salade. Snij de appel in blokjes en de witlof in halve ringen. Maak een vinaigrette van (bij 2p) 0,5 el azijn, 1,5 el olijfolie, 0,5 tl mosterd, peper en zout.
10. Rasp de kaas met een fijne rasp. Garneer de pasta met de kaas en zonnebloempitjes en serveer de frisse salade erbij.

RECEPT ONLINE

Appel-koolrabisla

Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 el citroensap
1 tl mosterd
1 stuk koolrabi
1,5 stuks appel Jonagold

IN HUIS

3 el olijfolie extra vierge

1. Maak in een slabak een dressing van de olijfolie extra vierge, citroensap, mosterd, zout en peper.
2. Schil de koolrabi en snij in kleine blokjes van 1cm en voeg toe.
3. Was de appel en snij in blokjes van gelijke grootte. Voeg vlak voor het serveren toe.

Broodje geitenkaas met honingwalnoten

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

0,5 stuk Pain Gris
1 rolletje geitenkaas

IN HUIS

40 gram walnoten
1 el honing

1. Verwarm de oven op 220 graden en bak het brood in 10-13 minuten af.
2. Snij de geitenkaas in plakken van ca. 1 cm dik. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster in de oven tot ze een goudbruin korstje krijgen.
3. Bak in een droge pan de walnoten. Zet als ze bruin zijn het vuur uit en voeg de honing toe. Roer goed door.
4. Snij als het brood iets is afgekoeld sneetjes van 1 cm dik.
5. Bedek de broodjes met de plakjes gegratineerde geitenkaas, een draai peper uit de molen en de geroosterde honingwalnoten en serveer.

Hasselback aardappelen met prei en bonen stoof

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

600 g aardappelen Frieslander (of vier grote)
1 stuk prei
1 stuk gele ui
0,5 bosje dille
1 tl boerenmosterd

IN HUIS

4 el olijfolie extra vierge
boter om te bakken
1 teentje knoflook
1 pakje witte bonen
1 el yoghurt
citroensap, kneepje

1. Verwarm de oven op 220 graden voor de aardappelen.
2. Kies een paar grote aardappelen. Leg de aardappel tussen de handvaten van twee houten lepels en snij dunne inkepingen om de paar millimeter. De houten lepels voorkomen dat je door de aardappel heen snijdt.
3. Besprenkel met olijfolie extra vierge, zout en peper. Zorg dat de olie en kruiden goed tussen de schijfjes in komen. Bak voor ca. 35 minuten in de oven.
4. Snij de prei in de lengte doormidden en was het zand eruit. Snij de prei in halve ringen van 0,5 cm. Schil de ui en snij in dunne halve ringen. Hak de knoflook grof.
5. Verhit boter in een koekenpan en bak op laag vuur de prei, ui en knoflook. Breng op smaak met zout en peper.
6. Voeg na 15 minuten het pakje bonen (met vocht!) toe en kook nog 10 minuten in.
7. Hak de dille fijn.
8. Zet het vuur uit en voeg de mosterd, yoghurt en een kneepje citroensap toe. Roer goed door tot een homogene massa. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
9. Haal de aardappelen uit de oven en besprenkel met dille. Serveer de aardappel op een bedje van de gesmoorde prei en bonen.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 45

Chausson aux pommes

Nagerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks appel Goudreinet
1 stuk appel Jonagold

IN HUIS

boter om te bakken
2 el kristalsuiker
250 g bladerdeeg
2 el bloem
1 stuk ei

1. Verwarm de oven op 180 graden.
2. Was en schil de appels. Snij in blokjes van 1 tot 2 cm. Grotere blokjes geven iets meer structuur.
3. Smelt wat boter in een afsluitbare pan en bak de appelblokjes op laag vuur met de kristalsuiker. Laat 30 minuten op laag vuur met deksel stoven tot een compote. Roer regelmatig en check of de suiker niet verbrandt. Voeg een klein beetje zout toe.
4. Bedek het keukenblad met een beetje bloem, zodat het bladerdeeg niet blijft plakken. Rol het bladerdeeg uit tot ovalen 'schoenzolen' (/ chausson). Maak de randen vochtig met water en leg een goede lepel van de appelcompote net onder het midden van het ovaal.
5. Vouw de bovenste rand naar je toe en druk de randen samen met een vork. Leg de gevulde appelpakketjes op een met bakpapier beklede bakplaat.
6. Klop een eitje los en bedek de pakketjes met een kwast met het eimengsel. Maak met de botte achterkant van een mes kleine patronen in het deeg voor een leuke twist.
7. Bak de chaussons in ca. 20 minuten of tot ze goudbruin zijn.
8. Laat even afkoelen en serveer.