WEEK 46 - DE INSPIRATIEBOX

crisp × deKrat

‘Loaded Dorito’s: de gezonde versie’

Op een winderige zondagmiddag liepen we langs een snackbar. Op de ruit stond met forse letters: loaded Dorito’s. De aanprijzing werd vergezeld van veel uitroeptekens.

Op het bankje voor de winkelruit zaten twee jochies van een jaar of elf. Hun fietsen lagen slordig neergegooid op de stoep. De haast om te bestellen was kennelijk groot geweest. Inmiddels was de buit binnen en gingen hun vingers gretig op en neer, van hun aangeschafte snack naar hun mond. Hun wangen gloeiden van opwinding.

Op hun schoot lag inderdaad een opengeritste zak Dorito’s. Daaroverheen een laag van alles en nog wat. We zagen gehakt, stukjes paprika, een rode saus en heel veel gesmolten kaas. De jongens waren ingelukkig.

Wij daardoor ook. Tijdens de rest van de wandeling vroegen we ons af of we geen variant konden bedenken. Loaded Dorito’s; de gezonde versie.

Nog voor we de voordeur openden waren we eruit. Een mix van gewone en zoete aardappels, voor een vrolijk multicolor effect. Cherrytomaten en mais voor hetzelfde. Lekker rul gebakken Tex-Mex lams-rundergehakt geeft een bom umami. En om het af te maken: een smeuïge yoghurt-knoflooksaus. Echt lekker. Met uitroeptekens.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Lams-rundergehakt tex-mex gekruid	gram	200	300	400
Bouillabaise vis	gram	200	300	400
Landbrood	stuks	klein	middel	groot
Jong belegen kaas van Bastiaanse	zakje	1	2	2
Griekse yoghurt	bakje 500g	1	1	2
Zoete aardappel oranje	gram	300	450	600
Nicola aardappelen	gram	600	900	1200
Appel Elstar	stuks	3	5	6
Flespompoen	stuks	1	2	2
Cherrytomaatjes	gram	200	300	400
Wittechampignons	gram	175	265	350
Venkel	stuks	klein	middel	groot
Paprika	stuks	1	2	2
Roodlof	stuks	2	3	4
Wortelpeterselie	gram	250	375	500
Koolrabi	stuks	1	1	2
Peterselie en dille	zakje	1	1	1
Gele ui	stuks	klein	groot	groot
Rode ui	stuks	klein	groot	groot
Sjalot	stuks	klein	groot	groot
Lente-ui	stuks	2	3	4

BEWAARTIP

De aardappelen, tomaten, venkel, paprika, koolrabi 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.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 46

Milde curry met bouillabaisse vis, pompoen en paprika

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram flespompoen
1 stuk gele ui
1,5 stuks rode paprika
400 gram bouillabaisse vis
0,5 bosje peterselie

IN HUIS

300 gram zilvervliesrijst
olie om te bakken
1 pakje milde curry kruidenpasta
400 ml kokosmelk
1 stuk limoen

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

1. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
2. Was de pompoen en snij in stukjes van 1 cm. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan en bak de pompoen stevig aan. Snij de ui in dunne halve ringen, bak mee. Snij de paprika in reepjes, bak nog een paar minuten mee.
3. Voeg de currypasta, kokosmelk en 100ml (bij 2p) water toe (gebruik hiervoor het lege pakje kokosmelk). Roer goed door. Dep de vis droog met keukenpapier en kruid met peper en zout. Druk zachtjes in de curry. Dek af en laat ca. 10 minuten pruttelen tot de pompoen zacht is en de vis gaar.
4. Hak de peterselie fijn. Snij de limoen in partjes.
5. Breng de curry op smaak met limoensap, peper en zout. Serveer met de rijst.

Goed om te weten: De bouillabaisse visstukjes kunnen en/of heilbot, heek, kabeljauw, schelvis, zalm bevatten.

Goed om te weten: Wij gebruiken graag de kruidenpasta's van Fairtrade Original.

RECEPT ONLINE

Tex-mex loaded zoete aardappel met lams-rundergehakt en yoghurtsaus

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

600 gram aardappelen Nicola
600 gram zoete aardappelen
1 stuk rode ui
400 gram lams-rundergehakt tex mex gekruid
400 gram cherrytomaten
300 gram yoghurt
1 stengel lente-ui

IN HUIS

2 blokjes groentebouillon (blokje voor 500ml)
olie om te bakken

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Schrob de aardappelen en zoete aardappelen schoon en snij diagonaal in plakjes van 0.5 centimeter dik. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olijfolie, zout en peper. Rooster ca. 15 minuten in de oven tot de aardappel gaar is en een beetje kleur heeft.
3. Verwarm olijfolie in een koekenpan. Snipper de rode ui en fruit zachtjes. Voeg het gehakt toe en bak op hoog vuur rul. Hak de knoflook fijn en bak even mee.
4. Halveer de cherrytomaten en giet de maïs af. Schep door het gehaktmengsel en verwarm nog 3-5 minuten op zacht vuur.
5. Pers de knoflook bij de yoghurt. Meng de mayonaise erdoor. Rasp de limoen erboven. Breng op smaak met een kneepje limoensap, peper en zout.
6. Snij de lente-ui in ringetjes en snij de limoen in partjes.
7. Schep het gehaktmengsel bovenop de (zoete) aardappelschijfjes en serveer met een flinke klodder yoghurtsaus. Garneer met de lente-ui en serveer met een partje limoen.

RECEPT ONLINE

Risotto met witte champignons, roodlof en kaas van Bastiaansen

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuk sjalot
1 stuk venkel
250 gram wortelpeterselie
100 gram Jong belegen kaas van Bastiaansen
0,5 bosje peterselie
2 stuks roodlof
350 gram witte champignons

IN HUIS

1000ml water voor bouillon
2 blokjes groentebouillon (blokje voor 500ml)
300 gram risottorijst
olie en boter om te bakken
1 teentje knoflook
1 tl tijm, gedroogd
olijfolie extra vierge, scheut

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

1. Bereid de bouillon voor (tip: vervang de groentebouillon voor paddenstoelenbouillon als je dat in huis hebt).
2. Verwarm boter in een afdekbare wok of hapjespan. Snipper de sjalot en fruit tot glazig. Voeg wat zout toe. Verwijder loof en onderkant van de venkel en snij in dunne reepjes, bak mee. Schil de wortelpeterselie en snij in kleine blokjes van ca. 0.5 cm, bak mee.
3. Voeg de risotto toe en schep om tot de korrels glazig zijn. Blus de risotto af met een wittewijnazijn (of een scheutje witte wijn). Voeg de helft van de bouillon toe. Dek af en kook zachtjes tot de bouillon is opgenomen (schep af en toe om). Voeg nieuwe bouillon toe wanneer dat nodig is. De rijst heeft ca. 20 minuten nodig om gaar te worden. Ze mag nog wat vochtig blijven en de bouillon hoeft niet op.
4. Rasp de kaas met een fijne rasp. Hou apart.
5. Hak de peterselie fijn. Verwijder indien gewenst het hart uit de roodlof en snij in reepjes. Hou apart.
6. Snij de champignons in partjes. Verwarm olie in een koekenpan en bak de champignons op hoog vuur in ca. 5 min goudbruin. Pers de knoflook erboven en voeg de tijm toe. Schud stevig om en zet het vuur uit. Breng op smaak met peper en zout.
7. Roer, als de rijst beetgaar is, de helft van de geraspte kaas en een flinke scheut olijfolie extra vierge erdoor. Zet het vuur uit en schep de roodlof met de peterselie door de risotto. Breng op smaak met flink peper en serveer met de champignons en bestrooi met de rest van de kaas.

RECEPT ONLINE

Zoete aardappelsoep

Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

0,5 stuk landbrood
1 stuk gele ui
600 gram zoete aardappelen
0,5 bosje peterselie

IN HUIS

olie om te bakken
1 cm gember
1 teentje knoflook
mespuntje chilivlokken
800 ml kokend water
2 blokjes groentebouillon (blokje voor 500ml)
1 stuk limoen

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en bak het brood in 10-13 minuten af.
2. Snipper de ui en fruit zachtjes glazig in een soeppan in wat olie. Schil de gember en snij grof, hak de knoflook (grof) en voeg toe.
3. Schil de zoete aardappel en snij in stukjes. Voeg toe, samen met de chilivlokken, aangegeven hoeveelheid kokend water en bouillonblokjes. Kook afgedekt in 15-20 minuten gaar.
4. Pureer de soep glad m.b.v. een staafmixer. Breng op smaak met peper. Rasp de limoen en snij de limoen in partjes. Voeg de limoenrasp toe aan de soep en breng het geheel op smaak met peper.
5. Haal het brood uit de oven, laat wat afkoelen en snij in sneetjes.
6. Hak de peterselie fijn.
7. Pureer de soep glad m.b.v. een staafmixer. Breng op smaak met peper. Rasp de limoen en snij de limoen in partjes. Voeg de limoenrasp toe aan de soep en breng het geheel op smaak met peper.
8. Serveer de soep met een sneetje brood en garneer met peterselie.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 46

Tex-Mex Lamsburger met gebakken champignons en groente frietjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuk landbrood
800 gram aardappelen Nicola
400 gram wortelpeterselie
400 gram lams-rundergehakt tex-mex gekruid
1 stuk sjalot
350 gram witte champignons
0,5 bosje dille
200 ml Griekse yoghurt

IN HUIS

olie om te bakken
1 tl paprikapoeder
1 teentje knoflook
1 tl tijm (gedroogd of vers)

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en bak het brood af in 10-13 minuten. Laat afkoelen en snij in plakken (2 plakken pp).
2. Schil en snij de aardappelen en de wortelpeterselie in friet formaat, meng met olie, paprikapoeder, peper en zout en rooster ze 20 minuten in de oven.
3. Vorm het gehakt met je handen in vier gelijke burgertjes. Verwarm olie in een koekenpan en bak de burgers rondom bruin en gaar in ca. 5 minuten. Houdt ze warm onder aluminiumfolie.
4. Snij de sjalot fijn en bak deze in een beetje olie in dezelfde pan.
5. Snij de champignons in plakjes en voeg ze toe aan de pan. Bak ze goudbruin. Voeg de fijngehakte knoflook, tijm en zout en peper toe en bak kort mee. Haal de pan van het vuur.
6. Hak de dille fijn en meng door de yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.
7. Serveer de burgertjes tussen twee sneetjes brood, yoghurtsaus en de gebakken champignons, samen met de groentefrietjes.

Snelle bouillabaisse

Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuk landbrood
400 gram bouillabaisse vis
1 stuk venkel
1 stuk gele ui
400 gram cherrytomaatjes
500 gram aardappelen Nicola
0,5 bosje peterselie en dille

IN HUIS

2 blokjes groentebouillon (blokje voor 500ml)
800 ml kokend water
olie om te bakken

1. Verwarm de oven op 220 graden en bak het brood in 10-13 minuten af. Laat afkoelen en snij in sneetjes.
2. Bereid de bouillon voor.
3. Snipper de gele ui. Verwijder het loof en de onderkant van de venkel, halveer en snij in dunner reepjes.
4. Snij de aardappelen in kleine blokjes van ca. 0,5 cm. Halveer de cherrytomaatjes.
5. Verwarm olie in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de ui en venkel in ca. 5 minuten tot glazig. Voeg de aardappelblokjes en de tomaatjes toe.
6. Voeg de bouillon bij de groenten en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat zachtjes pruttelen tot de aardappelen gaar zijn. Breng op smaak met zout en peper.
7. Kook de vis in 4-6 minuten zachtjes mee tot de vis net gaar is.
8. Hak de peterselie en dille fijn.
9. Serveer de soep met brood in soepkommen of een diep bord en garneer met peterselie en dille.

DE INSPIRATIEBOX - WEEK 46

Panzanella met geroosterde paprika, tomaat en kikkererwten

Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks paprika
2 sneetjes landbrood
1 stuk rode ui
200 gram cherrytomaatjes
1 stuk koolrabi
100 gram jong belegen kaas van Bastiaanse
0,5 bosje peterselie

IN HUIS

4 el olijfolie extra vierge
1 tl knoflookpoeder
200 gram kikkererwten
60 gram pecannoten
6 el olijfolie extra vierge
2 el wittewijnazijn

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Smeer de paprika's in met een beetje olie en rooster ze in z'n geheel in de oven totdat ze zwart blakeren. Verwijder ze uit de oven en laat ze 5 minuten afkoelen in een kom afgedekt met plastic folie.
2. Snij het brood in repen en vervolgens in blokjes van ca. 1cm. Meng met olijfolie extra vierge, knoflookpoeder, peper en zout. Bak ze in een droge pan op middelhoog vuur in 10 minuten goudbruin en krokant. Verwijder uit de pan en laat afkoelen.
3. Snij de rode ui in dunne halve ringen, halveer de cherrytomaatjes en spoel de kikkererwten af.
4. Schil en snij de koolrabi in kleine blokjes.
5. Rasp de kaas en zet opzij. Hak de peterselie fijn.
6. Rooster de pecan noten in een droge pan en hak grof.
7. Schraap met een keukenpapiertje het verbrande velletje van de geroosterde paprika schoon. Halveer in de lengte om de zaadjes te verwijderen en snij de paprika in dunne reepjes.
8. Voeg alle ingrediënten, behalve de kaas, toe in een mengkom.
9. Maak de dressing van olijfolie, wittewijnazijn, peper en zout.
10. Hussel de ingrediënten met de dressing en laat 10 minuten staan, zodat de croutons de vinaigrette mooi opnemen. Serveer met de geraspte kaas.