

WEEK 48 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

De meeste muziek uit je pubertijd gaat je hele leven mee. Later luister je nog honderden keren nieuwe muziek, maar zo diep verankerd als die eerste liefdes zitten ze niet. Iets met de eerste keer en het uitzinnige idee dat een onvergelijkelijk leven zich voor je uitstrekt.

Met eten zit dat een tikje anders. Het is waar, alleen je moeder maakt zulke andijviestamppot en je zou wat geven voor je vaders mosterdsoep. Maar smaken veranderen en waar je als kind van gruwde kun je later opeens omarmen. Hierdoor kent elke fase van je leven nieuwe lievelingsrecepten. Deze week serveren we onze herfstfavorieten. Recepten die we al vaker presenteerden in de weekbox, en waar wij - en jullie! - gek op zijn. Zoals de bietenborani, een Perzische publiekslieveling met absolute dooreetfactor, zeker met de zalmburger erbij. En over dooreten gesproken; de ragú van pulled beef is zo lekker gekruid dat écht iedereen nog een bordje tagliatelle wil.

Tot slot serveren we de alleskunner onder de maaltijden. Bij het weekboxteam al tien jaar een solide partner voor overbevolkte verjaardagen, oppepper na een woeste zaterdagavond, hartversterker bij liefdesverdriet en brandstof na een lange boswandeling: de beroemde hartverwarmende linzensoep. Herfst is sneller voorbij dan je lief is.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Pulled beef	gram	150	225	300
Zalmstukjes	gram	200	300	400
Pain Gris	stuks	klein	middel	groot
Griekse yoghurt	bakje	1	2	2
Stokâlde Fryske kaas	gram	120	180	240
Pesto van Van de Koe	bakje	1	2	2
Aardappelen Nicola	gram	500	750	1000
Zoete aardappel	gram	250	375	500
Conference peer	stuks	2	3	4
Rode bieten	gram	400	600	800
Venkel	stuks	2	2	2
Roodlof	stuks	2	2	3
Wortel	stuks	2	2	2
Flespompoe	stuks	1	1	1
Wortelpeterselie	gram	200	300	400
Spruiten	gram	250	375	500
Waterkers	zakje	50	75	75
Dille, peterselie, koriander	zakje	klein	middel	groot
Little gem (in zakje kruiden)	stuks	1	2	2
Gele ui	stuks	2	2	2
Sjalot	stuks	1	2	2
Lente-ui	stuks	3	3	4

BEWAARTIP

De 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.

Zalmburger met bietenborani, waterkers, gebakken aardappel en venkel

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram bieten
1 stuk venkel
1000 gram aardappelen Nicola
400 gram zalmstukjes
1 bosje dille
1 stuk sjalot
1 bakje yoghurt
50 gram waterkers

IN HUIS

olie om te bakken
1 tl honing
2 tl mosterd
1 teen knoflook
2 el rode wijnazijn
2 el olijfolie extra vierge
mayonaise naar smaak

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

[RECEPT ONLINE](#)

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Schil de rode biet en snij in blokjes van 1 cm. Verwarm olie in een afdekbare hapjespan of wok en bak de bietenblokjes enkele minuten aan. Voeg een scheutje water toe (ca. 50 ml bij 2p), dek af en laat zachtjes gaar smoren in 15-20 minuten. Schep tussentijds om.
3. Verwijder de onderkant en het loof van de venkel en snij in dunne ringen. Was de aardappelen en snij in wedges. Meng beide in een mengkom met olie, peper en zout. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ca. 20-25 minuten in de oven. Schep halverwege om.
4. Dep de zalm droog met keukenpapier. Doe in de keukenmachine (of het bakje van de staafmixer) en maal grof.
5. Hak de dille fijn en snipper de sjalot. Doe de zalm in een mengkom en voeg de sjalot en 2/3e van de dille (!) bij de zalm, samen met de honing, mosterd, zout (0,25 tl bij 2p) en peper naar smaak. Meng goed en maak 1 burger p.p.
6. Maak in een serveerschaal de dressing voor de bieten. Pers de knoflook in de schaal en meng met het zout (0,25 tl bij 2p) tot een pasta. Meng de rode wijnazijn en olijfolie extra vierge erdoor.
7. Check of de bieten beetgaar zijn en voeg bij de dressing.
8. Verwarm olie in een koekenpan en bak de zalmburgers 2-3 minuten per kant.
9. Meng de overgebleven dille samen met de yoghurt bij de bieten. Haal de blaadjes waterkers af en schep vlak voor serveren erdoorheen. Breng op smaak met peper.
10. Serveer de burgers met de bietenborani en de ovengroenten en mayonaise naar smaak.



Tagliatelle met ragù van pulled beef en venkelsalade

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
300 gram wortel
300 gram pulled beef
1 stuks venkel
1,5 stuks roodlof
100 gram Stokalde Fryske
1 bosje peterselie

IN HUIS

70 gram tomatenpuree
2 tenen knoflook
2 tl korianderpoeder
2 tl komijnpoeder
2 tl tijm
1 tl venkelzaad
1 tl rozemarijn
300 gram tagliatelle
2 el balsamico azijn
0,5 stuk runderbouillonblokje (voor 500 ml)
2 tl Dijon mosterd
2 el witte wijnazijn
3 el olijfolie extra vierge
klontje boter

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

1. Zet een ruime pan water met zout op voor de pasta.
2. Snipper de ui. Verwarm olie in een afdekbare wok of hapjespan en fruit de ui glazig. Schil de wortel, snij in blokjes van 1 cm. Bak enkele minuten mee.
3. Hak de knoflook fijn en bak samen met de specerijen één minuut mee tot geurig.
4. Maak ruimte vrij in de pan en bak de tomatenpuree één minuut mee.
5. Pluk de pulled beef los en voeg toe. Blus af met de balsamicoazijn (zie tip), verkruimel het bouillonblokje erbij en voeg een scheutje water toe (ca. 100 ml voor 2p). Roer door, doe de deksel op de pan en laat zachtjes sudderen terwijl je verder gaat met de rest.
6. Kook de pasta in 9-11 minuten al dente (bewaar wat kookvocht bij het afgieten!).
7. Maak in een slakom een vinaigrette van de mosterd, azijn, olijfolie extra vierge, peper en zout. Snij de venkel in dunne plakjes en schep door de vinaigrette.
8. Schep de afgegoten pasta door de ragu en voeg een klontje boter toe. Voeg indien nodig nog wat pastakookvocht toe tot de gewenste dikte is bereikt. Breng op smaak met peper en zout.
9. Hak de peterselie fijn voor garnering.
10. Snij de roodlof in halve ringen en schep door de venkel. Rasp een beetje van de kaas over de salade en breng verder op smaak met peper uit de molen.
11. Serveer de venkelsalade met de pasta en ragù en garneer met de rest van de kaas en de peterselie.

NB: Je hebt meer pasta gekregen, kook alles als je veel trek hebt.

Tip: Bodempje rode wijn over? Vervang voor de balsamicoazijn!

[RECEPT ONLINE](#)



Hartverwarmende linzensoep met lichtbruine ciabatta en een frisse salade

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuk gele ui
200 gram wortel
1 stuk Pain Gris
1 bakje yoghurt
2 stuks little gem sla
1,5 stuks roodlof
1 bosje koriander

IN HUIS

4 tenen knoflook
400 gram tomatenstukjes
¼ tl chilipoeder
½ tl kurkuma
1,5 tl paprikapoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl komijnpoeder
1000 ml kokend water
2 stuks groentebouillon (voor 500 ml)
2 el olijfolie extra vierge + extra voor garnering
1 el witte wijnazijn
0,5 tl paprikapoeder
optioneel: 30 gram kokosrasp

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

1. Snipper de ui. Verwarm olie in een soeppan en fruit in enkele minuten glazig.
2. Schil intussen de wortel en snij in kleine blokjes van 1 centimeter. Hak de knoflook fijn.
3. Voeg de wortel, knoflook, chilipoeder, kurkuma, paprikapoeder, gemberpoeder en komijnpoeder toe en fruit op laag vuur ca. 3 minuten mee.
4. Voeg de tomatenstukjes en linzen toe, samen met aangegeven hoeveelheid kokend water en de bouillonblokje(s). Breng aan de kook en draai het vuur laag. Laat ca. 15 minuten zachtjes afgedekt koken tot de linzen gaar zijn. Roer tussentijds door.
5. Verwarm de oven voor op 200 graden. Besprenkel de korst van het brood met water en bak in 6-8 minuten af.
6. Maak de yoghurtsaus. Roer de paprikapoeder door de yoghurt en breng op smaak met zout en peper. Hou je van pittig? Voeg dan een snufje chilipoeder toe.
7. Bak de kokosrasp in een droge koekenpan tot ze goudbruin is.
8. Maak in een slakom een dressing van de olijfolie extra vierge, witte wijnazijn, peper en zout.
9. Snij de little gem in repen en de roodlof in ringen. Voeg bij de dressing. Hak de koriander fijn, voeg de helft(!) bij de salade en bewaar de rest voor garnering. Strooi de kokosrasp over de salade.
10. Breng de soep op smaak met zwarte peper.
11. Garneer de soep met de yoghurtsaus en de rest van de koriander. Serveer met de salade en de ciabatta (lekker om te dippen in een beetje olijfolie extra vierge met zout!).

[RECEPT ONLINE](#)



Traybake met pompoen,
spruiten, aardappelen, pesto en
kaas
Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks flespompoen
- 500 gram spruiten
- 2 stuks sjalot
- 500 gram aardappelen Nicola
- 100 gram Stokâlde Fyske kaas
- 1 bakje pesto

IN HUIS

- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 tl knoflookpoeder
- 2 tl paprikapoeder

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snij de pompoen met een groot scherp mes in parten van ca. 2 cm. Verwijder zaadlijsten en evt. lelijke harde plekjes van de schil. Snij indien gewenst nog kleiner, in blokjes van ca. 2 cm.
3. Maak de spruitjes schoon en halveer ze, snij de sjalot in grove stukken. Meng in een mengkom goed met extra vierge olijfolie, peper en zout. Strooi het knoflookpoeder erbij en voeg de pompoen toe.
4. Was de aardappels en snij in stukken van 2 cm en voeg toe aan de mengkom. Hussel even door en verspreid over een met bakpapier beklede bakplaat (gebruik voor 4p eventueel twee bakplaten). Breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout. bak in 20-25 minuten gaar in de oven, het mag een beetje bruin worden.
5. Rasp een beetje kaas boven de bakplaat als de groente nog 10 minuten in de oven moet.
6. Haal de bakplaat uit de oven en verdeel de traybake over de borden. Sprenkel wat pesto er overheen.



Zoete aardappelfrietjes, bietjes
met gebakken zalmstukjes en
geroosterde spruitjes
Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 500 gram zoete aardappelen
- 500 gram rode bieten
- 500 gram spruiten
- 400 gram zalmstukjes

IN HUIS

- 1 tl uienpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl paprika poeder
- 1 el olijfolie extra vierge
- olie om te bakken
- naar smaak mayonaise en ketchup

1. Verwarm de oven voor op 230 graden.
2. Schil de zoete aardappel en bietjes en snij er dikke frieten van. Leg beide op een met bakpapier bedekte bakplaat en besprenkel met de uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder, olijfolie en zout en peper naar smaak. Bak gedurende 35 minuten in de oven en schep elke tien minuten om.
3. Schoon de spruitjes en halveer. Als de zoete aardappel en de bieten nog 15 minuten in de oven hoeven, begin je met het wokken van de spruiten. Verwarm een dun laagje olie in een wokpan en wok de spruiten tot deze goud/bruin en knapperig zijn. Voeg zout en peper naar smaak toe.
4. Verwarm ondertussen olie in een andere koekenpan en bak de zalmstukjes tot deze gaar zijn. Als je het lekker vindt kan je op het laatste wat ketjap of sojasaus toevoegen aan de zalm voor wat extra smaak.
5. Serveer de frietjes met de gebakken spruiten en de gebakken zalmstukjes. Voeg mayonaise en ketchup naar smaak toe.



Wortelpeterseliesoepje met knoflook-peterseliebrood

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

100 gram aardappelen Nicola
500 gram wortelpeterselie
1 stuks gele ui
10 gram peterselie
1 stuks Pain Gris

IN HUIS

50 ml olijfolie extra vierge
2 teentjes knoflook
boter om te bakken
1 blokje groentebouillon (voor 500 ml)

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snipper de ui, schil de aardappelen en de wortelpeterselie en snijd ze in grove stukken.
3. Verhit boter in een soeppan. Bak de ui glazig.
4. Voeg de peterseliewortel, de bouillon en de aardappelen toe. Laat 20 minuten sudderen.
5. Hak de peterselie en knoflook fijn. Mix samen met de olijfolie extra vierge en wat zout.
6. Snij het brood in sneetjes en besmeer met de peterselie knoflook olie, houd wat peterselieblaadjes achter. Bak het brood af voor 10-13 minuten in de oven.
7. Pureer de soep met een mixer en breng op smaak met peper en zout.
8. Garneer de soep met de achtergehouden blaadjes peterselie en het warme peterselie knoflook brood.



Krokante aardappeltjes uit de oven belegd met pulled beef en salsa

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks sjalot
1 stuks wortel
500 gram aardappelen nicola
300 gram pulled beef
150 ml Griekse yoghurt
7 gram koriander

IN HUIS

kneepje limoen/citroensap
2 tl suiker
olie om te bakken
200 gram mais uit blik
knoflookpoeder naar smaak

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Zet een pan met water op in een grote pan. Schoon de aardappelen en kook de aardappelen 10 minuten.
3. Giet de aardappelen af en verdeel over de bakplaat. Druk ze voorzichtig plat met een zware plank of pan tot een dikke pannenkoek. Besprenkel met een scheutje olijfolie, zout en peper. Bak ze ongeveer 15-20 minuten in de oven totdat ze goudbruin en krokant zijn.
4. Snij de sjalot in dunne halve ringen. Meng de helft van de sjalot met een kneepje limoen of citroensap, suiker en zout. Zet apart.
5. Pluk de pulled beef een beetje los. Verhit olie in een koekenpan en bak de andere helft van de sjalot tot glazig. Voeg de pulled beef toe en laat even mee pruttelen. Proef af op zout en peper.
6. Snij ondertussen de wortel in blokjes en hak de koriander fijn. Giet de maïs af en meng met de wortel en koriander. Besprenkel met een scheutje olijfolie, zout en peper.
7. Serveer de smashed aardappeltjes met de pulled beef, de salsa, sjalot en Griekse yoghurt gemengd met peper, zout en knoflookpoeder.