

WEEK 49 - DE INSPIRATIEBOX

# c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Vroeger werd er nogal eens gemopperd op de Nederlandse keuken. We zouden fantasieloze gerechten maken, groenten doorkoken tot snot en logge maaltijden eten. Dat beeld is gelukkig al geruime tijd achterhaald. Zeker wanneer je af en toe grootstedse horeca bezoekt zie je dat er in Nederland spannend, fris en opwindend wordt gekookt. Met dank aan de Nederlandse nieuwsgierige blik, waardoor we niet bang zijn om andere keukens te proeven. En vooral dank aan alle immigranten die ons biryani's, flatbread, curry's en okonomiyake brachten. Waarvan akte.

Dus waar de doorsnee Franse menu's nog immer bestaan uit steak frites, entrecôte en mosselen, de Italianen zelden een andere koolhydraat nuttigen dan pasta, manoeuvreren Nederlandse koks moeiteloos tussen rijst, tortilla's, spaghetti en puree.

Voor deze week kozen we weer een paar (inter)nationale klassiekers uit de weekbox. Je eet Provençaalse kip met ovengroenten en kappertjes, Nederlandse zuurkool met Zuid-Amerikaanse yacon (uit Limburg) en een polder-aanpassing van een Kantonees gerecht; foe yong hai, een eiergerecht met zoetzure saus. Die maak je trouwens met de geweldige kruidige ketchup van Walter Abma.

Recepten die zich keer op keer hebben bewezen. Want laten we eerlijk zijn, innoveren is noodzakelijk voor een creatieve keuken, maar je klassiekers koesteren ook.

**Het Crisp weekboxteam**

## In de Inspiratiebox

| In de box                  | Eenheden | 2 pers | 3 pers | 4 pers |
|----------------------------|----------|--------|--------|--------|
| Provençaalse kipdijstukjes | gram     | 200    | 300    | 400    |
| Rookworst                  | stuks    | 2      | 3      | 4      |
| Landbrood                  | stuks    | klein  | middel | groot  |
| Slagroom                   | bakje    | 1      | 2      | 2      |
| Reade Jutter kaas          | gram     | 150    | 225    | 300    |
| Ketchup                    | fles     | 1      | 1      | 1      |
| Eieren                     | doosje 6 | 1      | 1      | 2      |
| Aardappelen Frieslanders   | gram     | 900    | 1400   | 1800   |
| Zoete aardappel wit Bonita | gram     | 200    | 300    | 400    |
| Appel                      | stuks    | 2      | 4      | 4      |
| Wortelpeterselie           | gram     | 200    | 300    | 400    |
| Wortel                     | stuks    | 2      | 2      | 3      |
| Yacon kilo's               | gram     | 150    | 225    | 300    |
| Zuurkool vatvers           | bak      | 1      | 1      | 1      |
| Amsoi                      | gram     | 150    | 225    | 300    |
| Kastanjechampignons        | gram     | 175    | 250    | 350    |
| Pompoen oranje             | stuks    | klein  | middel | groot  |
| Spruiten                   | gram     | 200    | 300    | 400    |
| Prei                       | stuks    | klein  | middel | groot  |
| Peterselie                 | zakje    | 1      | 1      | 1      |
| Sjalot klein               | stuks    | 3      | 3      | 3      |
| Lente-ui                   | stuks    | 1      | 2      | 2      |

### BEWAARTIP

De zoete aardappel kun je het beste buiten de koelkast 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.

### Provençaalse kippendij met ovengroenten, kappertjes en gebakken aardappelen

#### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

400 gram wortelpeterselie  
300 gram wortel  
400 gram spruiten  
1 stuk sjalot  
400 gram Provençaalse kippendijstukjes  
1000 gram aardappelen Frieslanders  
1 bosje peterselie

##### IN HUIS

1 stuk citroen  
olie om te bakken  
2 teentjes knoflook  
2 tl (Dijon) mosterd  
6 el olijfolie extra vierge  
optioneel: mayonaise naar smaak

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Pers de citroen in een bakje. Bewaar de uitgeperste citroenhelft(en).
3. Schil de wortelpeterselie en wortel. Snij in Vlaams frietformaat. Schoon de spruiten en halveer. Snij de sjalot in lange partjes.
4. Doe alle groenten in een kom en meng met olie, zout en peper. Pers de knoflook erover en besprenkel met wat citroensap (straks gebruik je de rest). Leg de uitgeperste citroenschil erbij. Meng goed en leg in een ovenschaal of braadslee.
5. Maak ruimte in het midden vrij en leg de Provençaalse kip ertussen (de kip is al gezouten). Bak ca. 20 minuten in de oven tot de groenten en kip gaar zijn.
6. Was en snij de aardappelen in stukken van 2 cm. Verwarm olie in een afdekbare koekenpan en bak een paar minuten aan. Dek af en laat zachtjes in 10 minuten gaar stomen.
7. Maak intussen een dressing van citroensap (0,5 el bij 2p), (Dijon) mosterd, olijfolie extra vierge, zout en peper. Meng de kappertjes door de dressing.
8. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn.
9. Haal, als de aardappeltjes beetgaar zijn, de deksel van de pan. Voeg nog wat olie en het paprikapoeder toe en bak op hoog vuur in ca. 5 minuten bruin. Breng op smaak met peper en zout.
10. Haal de groenten en kip uit de oven. Garneer met de peterselie en besprenkel de groenten met de dressing. Serveer met de gebakken aardappeltjes met eventueel wat mayo.

[RECEPT ONLINE](#)



## Romige zuurkoolschotel met yacon, varkensrookworst en puree

### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

800 gram aardappelen Frieslander  
400 gram zoete aardappelen wit Bonita  
4 stuks varkensrookworsten  
1 stuk sjalot  
500 gram zuurkool vatvers  
200 ml slagroom  
300 gram yacon

##### IN HUIS

olie om te bakken  
2 tl paprikapoeder  
3 tl kerriepoeder  
2 tl suiker  
3 el mosterd  
klont boter

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

[RECEPT ONLINE](#)

**NB.** De zoete aardappelen Bonita hebben een rood/bruinige schil en zijn wit van binnen. Yacon herken je aan de donkere modderige schil en is wat glazig van binnen.

1. Was de aardappelen en zoete aardappelen, verwijder eventueel lelijke plekkjes (schillen is niet nodig) en snij in stukken van ca. 3 centimeter. Zet net onder water, voeg wat zout toe en breng afgedekt aan de kook. Kook gaar in 15–20 minuten.
2. Verwarm de rookworsten in de verpakking in een pannetje met water in ca. 20 minuten. Zorg dat het water niet gaat koken.
3. Snipper de sjalot en fruit zachtjes in een soeppan(netje) in wat olie glazig. Voeg zout toe.
4. Spoel intussen de zuurkool af in een vergiet (als je juist erg van zuur houdt, spoel dan minder of niet af; vatverse zuurkool is al minder zuur van zichzelf). Druk het vocht eruit.
5. Fruit het paprikapoeder en kerriepoeder kort mee met de glazige sjalot. Meng de slagroom, suiker en mosterd erdoor. Pluk de zuurkool los en voeg toe. Warm zachtjes op.
6. Schil de yacon en snij in kleine blokjes van (max) 0.5 cm. Voeg bij de zuurkool en warm even mee.
7. Giet de aardappelen af (bewaar wat kookvocht!). Stamp fijn met een flinke klont boter en indien nodig nog wat kookvocht. Breng goed op smaak met peper en zout.
8. Serveer de puree en zuurkool afhankelijk van je voorkeur los van elkaar of juist al gemengd, samen met de rookworst.

**Leuk om te weten:** De yacon wordt ook wel appelwortel genoemd en komt oorspronkelijk uit de Andes maar voor ons biologisch geteeld door de Waag, in Limburg. Ook heel lekker in blokjes in de yoghurt met wat honing en walnoten!



## Conchiglie met romige pompoensaus, spruitjes en frisse amandel-panko crunch

### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

800 gram pompoen  
1 stuk sjalot  
400 gram spruiten  
1 bosje peterselie  
200 slagroom  
Stokâlde Fryske kaas naar smaak

##### IN HUIS

olie om te bakken  
1 stuk knoflookbol  
400 gram conchiglie pastaschelpjes  
optioneel: 60 gram amandelschaafsel  
40 gram panko (broodkruim)  
1 stuk citroen (mag uit flesje)  
2 tl gedroogde tijm  
2 el balsamicoazijn  
olie om te bakken

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

[RECEPT ONLINE](#)

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Zet een grote pan water met zout op voor de pasta.
2. Was de pompoen en snij in kleine blokjes van 1 a 2 cm. Snij de sjalot in de lengte in parten. Meng met de gedroogde tijm, olie, peper en zout in een kom en verdeel over een met bakpapier beklede pakplaat. Besprenkel de knoflookbol met een drupje olie en pak in aluminiumfolie, leg tussen de pompoen. Hou wat ruimte over voor de spruitjes, die gaan er straks bij. Bak ca. 20 minuten in de oven tot de pompoen zacht is.
3. Schoon de spruiten en halveer. Doe in een ovenschaaltje met olie, de balsamicoazijn, peper en zout. Zet naast de pompoen in de oven. De spruitjes hebben ca. 15 minuten nodig om gaar te worden.
4. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Giet af, maar bewaar wat kookvocht. Doe de pasta terug in de pan en dek af.
5. Optioneel: Rooster het amandelschaafsel zachtjes in een droge koekenpan tot ze begint te kleuren. Voeg de panko toe, bak mee tot het ook begint te kleuren. Laat afkoelen op een bordje.
6. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn. Rasp de citroenschil. Meng door de crunch als ze is afgekoeld(!). Voeg een snuf zout toe.
7. Haal de pompoen, sjalot en knoflook (als ze zacht zijn) uit de oven (laat de spruitjes zitten). Druk de knoflook uit de schil en pureer m.b.v. een staafmixer of keukenmachine de pompoen, sjalot, knoflook en room tot een gladde saus.
8. Meng de saus door de pasta. Voeg eventueel wat pastakookvocht toe en warm op als nodig. Breng op smaak met een kneep citroensap, peper en zout.
9. Serveer de pasta met de spruitjes. Rasp naar smaak de kaas (met fijne rasp) erover. Optioneel: Garneer met de crunch.



## Kippensoep met met amsoi en een gekookt eitje

### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

600 gram aardappelen Frieslander  
1 stuks prei  
200 stuks wortel  
400 gram Provençaalse kippendijstukjes  
4 stuks eieren  
300 gram amsoi  
0.5 bosje peterselie

##### IN HUIS

1 tl chilivlokken  
1 tl citroengras  
1 tl gember  
2 tl knoflookpoeder  
1 tl komijn  
1 tl koriander  
1 tl kurkuma  
0,5 tl kaneel  
olie om te bakken  
1000 ml water  
1 blokje kippenbouillon (voor 500 ml)

1. Zet de waterkoker aan voor de eieren.
2. Zet een pan met een klein laagje water met zout op voor de aardappels. Schil de aardappelen en snij in kleine blokjes van 1-2 cm. Breng aan de kook en kook gaar in ca. 5 minuten. Giet en spoel koud af.
3. Verwarm olie in een soeppan met dikke bodem. Fruit de boembloe twee minuten op laag vuur.
4. Snij intussen de groenten. Kerf de prei in de lengte en spoel schoon onder koud stromend water. Snij in dunne ringen en voeg toe. Schil de wortel, halveer in de lengte en snij in halve maantjes. Voeg toe. Bak het geheel nog een paar minuten.
5. Voeg de aangegeven hoeveelheid kokend water en het kippenbouillonblokje toe. Doe de kip in de pan, breng aan de kook en laat 8-10 meekoken.
6. Breng voor de eieren een pan water aan de kook en kook de eieren ca. 9 minuten voor een hardgekookt ei. Giet en spoel koud af.
7. Haal de kip uit de pan (check even of deze gaar is) leg op een bord en pluk de kip met twee vorken in stukjes.
8. Spoel de amsoi af. Gooi evt. taaiere delen van de steel weg en snij de malsere delen in stukjes. Snij het blad in repen. Voeg vlak voor het serveren toe aan de soep en kook 2 minuten mee.
9. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn. Pel de eieren en halveer.
10. Verdeel de aardappel en de kip over de (soep)borden en schep de hete soep eroverheen. Serveer met een eitje per persoon en peterselie naar smaak.



## Indiaselinzendahl met yaconmuntraita en brood

### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

1 stuks sjalot  
200 gram wortel  
300 gram yacon  
1 stuk landbrood

##### IN HUIS

2 teentjes knoflook  
1/4 tl chilipoeder  
1/2 tl kurkuma  
1,5 tl paprikapoeder  
1 tl gemberpoeder  
1 tl komijnpoeder  
240 gram rode linzen  
1 blikje tomatenstukjes  
2 el muntblaadjes gehakt  
2 takjes koriander  
200 ml slagroom

1. Snipper de sjalot. Doe wat olie in een flinke pan met dikke bodem en fruit zachtjes.
2. Zet de waterkoker aan. Schil de wortel en snij in kleine blokjes van 0,5 cm. Hak de knoflook fijn.
3. Voeg als de sjalot glazig is de specerijen toe en bak even mee. Voeg de wortel en knoflook toe en fruit op laag vuur nog ca. 2 min mee.
4. Spoel de linzen af. Voeg de tomatenstukjes en linzen bij de ui en peen, samen met het kokende water en het bouillonblokje (verkruiemeld). Breng de dahl aan de kook en draai het vuur laag. Laat 20-25 minuten afgedekt pruttelen. Roer regelmatig, want linzen zakken naar de bodem en kunnen zo aanbranden! Als het te dik wordt kan je altijd nog wat water toevoegen.
5. Verwarm de oven voor op 200 graden. En besprenkel het brood met wat water en bak voor 10-13 minuten af in de oven.
6. Maak de yacon-raita. Schil de yacon (zwarte modderige schil). Snij de helft in kleine blokjes en voeg bij de dahl. Deze blijven knapperig. Rasp de andere helft. Hak de muntblaadjes en koriander (incl. steeltjes fijn). Klop de slagroom een klein beetje beetje op en meng de munt, koriander en de yaconrasp erdoor. Breng op smaak met peper en zout en als je dat lekker vindt een half teentje geperste knoflook.
7. Serveer de dahl met een lepel raita erin en het brood ernaast.



## Rookworst met gebakken Frieslander aardappelen en gekaramelliseerde spruitjes

### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

800 gram Frieslander aardappelen  
500 gram spruitjes  
4 stuks rookworst  
1 stuks sjalot  
250 gram wortelpeterselie

##### IN HUIS

1 tl mosterd  
olie om te bakken  
klont boter om te bakken (optioneel)  
3 el olijfolie extra vierge  
1 el balsamicoazijn

1. Was de Frieslander aardappeltjes. Snij in stukken van ca. 2 cm. Zet net onder water met wat zout en breng aan de kook. Kook ca. 6 minuten vanaf dat het water kookt. Giet af.
2. Zet een pannetje met een laagje gezouten water op voor de spruitjes. Verwarm de oven voor op 220 graden.
3. Maak de spruiten schoon en halveer. Kook 2 minuten. Giet en spoel koud af, zodat ze mooi groen blijven.
4. Meng de afgegoten aardappels met olie, peper en zout en doe in een grote ovenschaal. Bak 20-25 minuten in de oven.
5. Verwarm de rookworst in de verpakking in een pannetje met warm water in ca. 20 minuten. Zorg dat het water niet gaat koken.
6. Verwarm olie in een grote koekenpan. Snipper de ui en fruit zachtjes. Schil de pastinaak, snij in kleine blokjes, voeg toe.
7. Voeg de afgegoten spruiten bij de ui en laat zachtjes bruin en gaar bakken. Voeg eventueel nog een klontje boter toe.
8. Maak intussen een dressing van de olijfolie extra vierge, balsamicoazijn, mosterd, peper en zout. Voeg bij de spruitjes, schud een paar keer om en draai het vuur uit.
9. Serveer met de rookworst, de Frieslander aardappelen en de spruitjes.



## Pasta met kipdijfilet en prei in champignonsroomsaus

### Hoofdgerecht



#### BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

##### IN DE BOX

400 gram Provençaalse  
kippendijstukjes  
2 stuks prei  
250 gram kastanjechampignons  
1 bakje slagroom  
Reade Jutter kaas naar smaak

##### IN HUIS

2 stuks preien  
250 gram kastanjechampignons  
1 bakje slagroom  
Reade Jutter kaas naar smaak

1. Zet een grote pan water met zout op.
2. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.
3. Snij de prei in fijn en de kastanjechampignons in stukjes.
4. Verwarm olie in en bak de kip aan in een ruime pan. Voeg de prei en champignons na een paar minuten toe. Breng op smaak met het tijm, peper en zout
5. Giet de pasta af en bewaar het kookvocht.
6. Voeg de slagroom met het bouillonblokje toe aan de pan. Roer even door en laat het wat indikken. Voeg een beetje kookvocht toe om het als een geheel te binden. Blijft de saus te dik, voeg dan wat extra overgebleven kookvocht toe.
7. Verdeel de pasta over de borden en rasp een beetje kaas eroverheen.