

WEEK 5 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Met trots presenteren we jullie deze week: yacon! Niet schrikken van de looks van deze wortel: onder de modderige schil zit een supergroente.

De thuisbasis van de yacon, of appelwortel, ligt in de Andes en hij is pas recent de wereld in getrokken. Onze Limburgse leverancier De Waog is avontuurlijk ingesteld en begon als eerste in Nederland met het telen van yacon. Hij maakte ons snel enthousiast. Fijne eigenschap van yacon: je oogst de wortel in de winter. Omdat 'ie ook zo fris en smakelijk is werd het subiet een van onze winterlievelingen.

Yacon is multifunctioneel: bruikbaar in hartige én zoete gerechten. Ook kun je yacon koud en warm inzetten. Verwarmd verliest hij wat van zijn zoetheid, maar hij behoudt de stevige structuur en neemt goed smaken op. Zo is het een frisse en knapperige toevoeging aan bijvoorbeeld zuurkool en ook in curries doet hij het uitstekend.

De bite lijkt op die van een appel, de smaak heeft wat weg van meloen en peer. Met die eigenschappen is yacon dus ook lekker in een fruitsalade, of in een winterse tzatziki, zoals jullie deze week maken. Wel na het schillen snel verwerken of mengen met wat citroensap, want het vruchtvlees verkleurt rap.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Kipkõftegehakt	gram	200	300	400
Runderchipolata worstjes	stuks	4	6	8
Landbrood	stuks	klein	middel	groot
Hollandse oude geitenkaas	stuks	klein	middel	groot
Seitanburgertjes	pakje	1	1	2
Aardappelen Doré kruimig	gram	500	750	1000
Zoete aardappel oranje	gram	300	450	600
Yacon	gram	250	375	500
Knolselderij	stuks	1	1	1
Bleekselderij	stuks	1	1	1
Wortel	stuks	1	2	2
Prei	stuks	2	2	2
Waterkers	gram	75	100	150
Koolrabi	stuks	1	1	1
Rode peper	stuks	1	1	1
Munt en peterselie	zakje	klein	middel	groot
Rode ui	stuks groot	1	2	2
Gele ui	stuks	2	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.

Marokkaanse stampot met kipkõfteburgertjes en winterse 'tzatziki'

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks rode ui
800 gram aardappelen Doré
300 gram zoete aardappel
300 gram knolselderij
1 bosje munt
0,5 bosje peterselie
250 gram yacon
400 gram kipkõftegehakt

IN HUIS

olie om te bakken
1 tl komijnpoeder
1 tl korianderpoeder
1 tl gemberpoeder
1tl kurkuma
0,5 tl kaneel
¼ tl chilipoeder
1 teentje knoflook
225 gram yoghurt
citroensap (uit flesje)
1 scheutje melk
1 klont boter

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

1. Verwarm olie in een koekenpan. Snij de rode uien in halve ringen en fruit zachtjes. Voeg als ze glazig zijn wat zout toe en het komijnpoeder, korianderpoeder, gemberpoeder, kurkuma, kaneel en chilipoeder.
2. Schil de aardappelen, de zoete aardappel en de knolselderij. Snij in gelijke stukken van 2-3 cm. Zet net onder water met wat zout en kook afgedekt gaar in 15-20 minuten.
3. Hak de munt en peterselie fijn. Schil de yacon (met de zwarte schil) en rasp grof. Meng (direct, anders wordt de yacon bruin) samen door de yoghurt. Pers de knoflook erbij. Breng op smaak met zout, peper en een kneepje citroensap.
4. Maak je handen nat (om plakken te voorkomen). Kneed 2 burgertjes p.p. van het gehakt. Schep de rode ui uit de pan en hou apart. Verwarm nog wat olie en bak de burgertjes om en om in 6-8 minuten gaar en bruin.
5. Giet de aardappelen en groenten af en bewaar wat kookvocht! Stamp tot puree en maak smeug met wat kookvocht, melk en een klont boter. Roer de uien door de stamp en breng op smaak met zout en peper. Serveer met de burgertjes en winterse 'tzatziki'.

[RECEPT ONLINE](#)



Chipolata met tomatenbulgur, geroosterde groenten en kappertjesdressing

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
4 stengels bleekselderij
300 gram knolselderij
300 gram zoete aardappel
300 gram wortel
8 stuks runderchipolataworstjes
0,5 bosje peterselie
0,5 stuks rode peper

IN HUIS

olie om te bakken
400 ml kokend water
150 gram tomatenpuree
250 gram bulgur
2 tenen knoflook
2 tl komijnpoeder
6 el olijfolie extra vierge

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snipper de ui, fruit in wat olie in een soeppannetje met dikke bodem. Bestrooi met wat zout. Snij de helft van de aangegeven hoeveelheid bleekselderij in dunne halve maantjes. Voeg bij de ui en bak rustig verder.
3. Schil en de knolselderij, zoete aardappel en wortel in Vlaamse friet formaat. Snij de andere helft van de stengels bleekselderij in de lengte doormidden en dan in staafjes van ca. 10 cm. Hussel in een grote mengkom met olie, zout en peper. Verdeel op een met bakpapier beklede bakplaat en bak 20-25 minuten in de oven.
4. Zet de waterkoker aan voor de bulgur.
5. Hak de knoflook fijn en voeg bij de ui en bleekselderij. Maak een ruimte vrij in het midden van de pan en bak daar de tomatenpuree een minuutje om te ontzuren. Voeg de komijnpoeder en bulgur toe. Schenk het kokend water erbij, breng weer aan de kook, draai het vuur uit en laat ca. 10 minuten wellen met het deksel op de pan. Zet na 10 minuten wellen indien nodig het vuur van de bulgur nog even zachtjes aan om evt. overtollig vocht te laten verdampen. Roer los met een vork en besprenkel met wat olijfolie.
6. Verwarm olie in een koekenpan en bak de worstjes rondom bruin en gaar in ca. 6 minuten.
7. Hak de peterselie fijn. Snij de rode peper in stukjes (laat de zaadlijsten zitten als je van pittig houdt). Meng met de kappertjes en olijfolie extra vierge.
8. Serveer de bulgur met de ovengroenten, de worstjes en de kappertjesdressing.

[RECEPT ONLINE](#)



Adukibonensoep met waterkerspesto en meerzaden brood

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks ui
250 gram wortel
4 stengels bleekselderij
1 stuks prei
1 zakje waterkers

IN HUIS

1,5 blik tomatenstukjes
optioneel: 40 gram zonnebloempitten
2 tenen knoflook
olie om te bakken
6 el olijfolie mild
citroensap (mag uit flesje)
1 blokje bouillon (voor 500 ml)
1,5 blik adukibonen

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

1. Zet de waterkoker aan voor de bouillon.
2. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit olie in een soeppan met dikke bodem en fruit zachtjes aan, voeg wat zout toe. Schil de wortel en snij in kwartmaantjes. Snij de bleekselderij in kleine stukjes, voeg toe. Snij de prei in dunne ringen, bak even mee. Voeg 1 blikje tomatenstukje toe en laat het geheel minimaal 10 minuten (hoe langer, hoe smaakvoller) met deksel op de pan zachtjes stoven. Breng op smaak met peper en zout.
3. Verwarm de oven voor op 220 graden en bak het brood in 10-13 minuten af.
4. Maak de pesto: rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan. Pas op: ze kunnen snel aanbranden! Laat even afkoelen. Hak 1/3e van de knoflook grof – let op, als er een groen loofje zit, verwijder deze dan. Pureer de zonnebloempitten, knoflook, de waterkers en olijfolie (liefst milde) tot een pesto. Voeg als nodig nog wat olie toe. Breng op smaak met peper, zout en een kneepje citroensap.
5. Giet de adukibonen af. Je kan er voor kiezen een deel in een maatbeker de staafmixen voor wat gebondenheid in de soep. Dit hoeft niet, maar is wel lekker!
6. Voeg de adukibonen bij de groenten samen met het kokend water en bouillonblokje. Breng de soep al roerend aan de kook en laat nog 10 minuten zachtjes afgedekt doorkoken.
7. Voeg eventueel nog wat water toe als de soep te dik is.
8. Serveer de soep met de pesto en het brood. De pesto is bedoeld voor in de soep, maar natuurlijk ook heel lekker op het brood!

[RECEPT ONLINE](#)



Luxe yacon geitenkaas sandwich

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

4 sneetjes landbrood
250 gram yacon
naar smaak Hollandse oude
geitenkaas
40 gram waterkers

IN HUIS

2 el olijfolie extra vierge
1 el balsamico-azijn
1 tl honing
Optioneel: 50 gram walnoten
kneepje citroensap

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Maak een dressing van de olijfolie extra vierge, balsamico-azijn, honing, peper, zout.
3. Optioneel: rooster de walnoten in een koekenpan (of 5-7 minuten in de oven). Laat afkoelen op een bord.
4. Besprenkel het brood met wat water en bak in 10-12 minuten af.
5. Schil de yacon en snij in flinterdunne plakjes met een dunschiller of mandoline en besprenkel met een beetje citroensap om verkleuring tegen te gaan.
6. Verdeel de yaconpakjes mooi over het brood. Leg er wat waterkers op en verkruimel geitenkaas erbovenop. Optioneel: bestrooi met de walnoten.
7. Besprenkel met de dressing.



Seitanburgertjes met aardappel uit de oven en sla

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram Doré aardappelen
15 gram peterselie
12 stuks seitanburgertjes
1 stuks wortel
Een handje waterkers

IN HUIS

2 el olijfolie extra vierge
3 el kappertjes
olie en boter om te bakken
1 tl mosterd
1 el balsamicoazijn

1. Verwarm de oven op 220 graden.
2. Snij de aardappelen in stukken. Hussel in een mengkom met flink olie, peper en zout en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster bruin en gaar in ca. 20 minuten.
3. Maak de peterselie-olie. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn. Meng met de olijfolie extra vierge, zout en peper.
4. Doe een laagje olie in een koekenpan en 'frituur' de kappertjes in 3-5 minuten. Voeg bij de peterselie-olie.
5. Verwarm een beetje olie in een koekenpan en bak de seitanburgertjes aan beide kanten bruin en krokant.
6. Maak in een saladekom een dressing van de mosterd, balsamicoazijn en olijfolie extra vierge. Breng op smaak met peper en zout. Rasp de wortel. Meng door de dressing.
7. Meng vlak voor het serveren de waterkers goed door de dressing.
8. Serveer de aardappel met de seitanburgertjes en salade.



Crunchy aardappel met salade

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram aardappelen
1 stuks koolrabi
1 stuks wortel
1 stuks rode ui
150 gram waterkers

IN HUIS

3 el olijfolie extra vierge
citroensap of azijn
1 tl mosterd
honing of suiker

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Kook de aardappelen 15 minuten in de schil in ruim gezouten water. Giet af en stoom ze droog in de pan. Leg ze vervolgens op een bakplaat met bakpapier en plet voorzichtig met een vork. De aardappeltjes zullen iets uit elkaar vallen, maar dat is niet erg.
3. Besprenkel met olijfolie extra vierge en zout. Bak in 25 tot 30 minuten krokant en mooi bruin.
4. Schil ondertussen de koolrabi en rasp grof. Rasp de wortel en snij de rode ui in flinterdunne halve ringen. Meng de koolrabi, wortel en rode ui in een kom met een klein snufje zout en zet even opzij.
5. Maak de dressing. Meng in een kommetje de olijfolie met het citroensap of de azijn, de mosterd en een klein beetje honing of suiker. Breng op smaak met peper en zout en roer tot een gladde dressing.
6. Was de waterkers en laat goed uitlekken. Meng de waterkers vlak voor het serveren door de salade samen met de dressing zodat deze fris en knapperig blijft.
7. Serveer de crunchy aardappeltjes met de salade.



Knolselderijsoep met landbrood belegd met gekarameliseerde rode ui

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

4 stengels bleekselderij
400 gram knolselderij
1 stuks prei
2 stuks rode ui
8 plakjes landbrood
1 stuks peer
7,5 gram peterselie

IN HUIS

boter om te bakken
2 teen knoflook
2 tl kerriepoeder
700 ml kokend water
1 blokjes (voor 500 ml) groentebouillon
2 el balsamicoazijn
2 tl gedroogde tijm
1 pot witte bonen
kneepje citroensap (uit een flesje)
optioneel: 80 gram walnoten

1. Zet de waterkoker aan. Verwarm boter in een soeppan met dikke bodem. Snij de bleekselderij in halve maantjes en hak de knoflook fijn. Bak zachtjes. Voeg wat zout en de kerriepoeder toe.
2. Schil de knolselderij en snij in blokjes van 2 cm. Voeg bij de bleekselderij en bak een paar minuten verder. Kerf de prei in de lengte in en spoel zand ertussenuit. Snij in ringen en bak even mee.
3. Voeg het kokende water en bouillonblokjes toe. Dek af en laat in 15-20 minuten afgedekt gaar koken.
4. Optioneel: rooster de walnoten zachtjes in een droge afdekbare koekenpan tot ze beginnen te kleuren. Hou apart.
5. Snij intussen de rode ui in dunne halve ringen. Verwarm een flinke klont vegan boter in de pan van de walnoten. Fruit de ui. Voeg als die glazig is wat zout, de balsamico en tijm toe. Dek af en laat pruttelen tot je aan tafel gaat.
6. Schep wat witte boontjes uit het blikje en hou achter. Voeg de rest met aanhangend vocht (daar zit veel eiwit in!) bij de soep. Pureer de soep en voeg evt. water toe tot de gewenste dikte is bereikt. Breng op smaak met een kneep citroensap en peper. Check op zout.
7. Snij 2 plakjes brood p.p. en rooster 2-4 minuten in de broodrooster. Beleg met de rode ui en (optioneel) walnoten naar smaak.
8. Hak de peterselie fijn. Garneer de soep met boontjes, peterselie en eventueel wat overgebleven rode ui. Serveer broodjes erbij.