

WEEK 51 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Je kunt niet anders dan bewondering hebben voor de lenige salto's die je geest soms maakt. Zo hoorden wij onlangs Rob Kemps/Snollebolleke beweren dat prinses Amalia graag opstaat met een soundtrack van après-ski-hits, omdat ze daar zo'n goed humeur van krijgt. In een oogwenk zaten we in de dagelijkse routine van de kroonprinses. Waar wordt ze nog meer vrolijk van? Is ze ook een matcha-liefhebber, zoals 'matcha princess' Alexia, die, onlangs werd signaleerd met deze titel op haar telefoon? Voor het ontbijt lijkt avocadotoast ons een goede keuze, net als een smoothie. We vermoeden net zo veel liefde voor de vis- en groente-optie van haar mama, als voor de befaamde barbecues van Zijne Koninklijke Hoogheid.

En waar zou de prinses naar verlangen na een avondje doorhalen of een gure Koningsdag? Wij dachten meteen aan de 'kapsalon' van deze week, zeker deze ultragezonde vegetarische versie. Deze kapsalon bouw je als volgt op: geroosterde Beemster Valery en wortelpeterselie, crunchy kikkererwt en oesterzwam gehuld in shoarmakruiden, gemengd met knapperige roodlof. Het geheel wordt heerlijk smeug door de pittige yoghurt saus met gepofte knoflook. Dit alles afgetopt met geraspte Weidevogel kaas et voilà: een koninklijke dis! Met de complimenten van Crisp.

P.S. Vries het vlees in als je niet weet hoe je week loopt!

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Kipworstje gegaard	stuks	2	3	4
Pulled pork pie	stuks	2	3	4
Pain au Levain	stuks	klein	middel	groot
Weidevogel kaas	gram	150	250	300
Volle yoghurt	pak	1	1	1
Pulled pork pie	stuks	2	3	4
Aardappelen Beemster Valery	gram	350	525	700
Wortelpeterselie	gram	350	525	700
Flespompoen	stuks	1	1	1
Venkel	stuks	klein	middel	middel
Rode bieten	gram	400	600	800
Roodlof	stuks	2	3	4
Wortel	stuks	1	2	2
Oesterzwammen	gram	100	150	200
Boleten	stuks	2	3	3
Paksoi	stuks	1	1	1
Prei	stuks	1	2	2
Peterselie	zakje	klein	middel	groot
Rode peper	stuks	1	1	1
Sjalot	stuks	2	2	2
Rode ui	stuks	2	2	2

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.

Kipworstjes met gemengde rijst, najaarsgroenten, vinaigrette en pompoenpitten Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

300 gram wortelpeterselie
600 gram flespompoen
1 stuks venkel
4 stuks kipworstjes
1 stuks sjalot
1/3 bosje peterselie

IN HUIS

240 gram gemengde rijst Trigrano
1 stuks citroen
3 tenen knoflook (in schil)
optioneel: 80 gram pompoenpitten
olie en boter om te bakken
3 el olijfolie extra vierge
3 el balsamicoazijn
3 tl mosterd (Dijon)
kneepje citroensap

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

[RECEPT ONLINE](#)

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Bereid de rijst volgens de instructies op de de verpakking.
3. Pers de citroen uit in een bakje.
4. Schil de wortelpeterselie en flespompoen en snij blokjes van ca. 1 cm. Snij de venkel in dunne reepjes. Meng de groenten in een mengkom met olie, citroensap (ca. 1,5 el bij 2p), peper en zout. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Leg de knoflook in de schil ertussen. Bak 20 minuten in de oven.
5. Optioneel: Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan tot ze wat bruinen. Leg op een bordje om af te koelen.
6. Smelt een goede klont boter in de koekenpan. Snij de worstjes in plakjes van ca. 1 cm dik en bak op middelhoog vuur. Snij de sjalot in dunne halve ringen en bak mee met de worst. Schud af en toe om zodat de plakjes rondom bruin worden (de worst is al gaar).
7. Maak intussen de dressing. Meng de olijfolie extra vierge, de balsamicoazijn en mosterd met peper en zout. Haal de gepofte knoflook uit de schil, prak fijn met een vork en klop door de dressing.
8. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn en voeg bij de dressing.
9. Meng in een slaschaal de gemengde rijst met de groenten uit de oven en de dressing. Breng op smaak met zout, peper en evt. nog een kneepje citroensap. Serveer de plakjes worst en sjalot op de rijst.

Optioneel: Garneer met pompoenpitten.



Pulled pork pie met kruidige bietensoep en lof-peen slaatje

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks rode ui
800 gram rode bieten
4 stuks pulled pork pie
2 stronkjes roodlof
250 gram wortel
1/3 bosje peterselie
4 tl yoghurt

IN HUIS

olie om te bakken
2 tenen knoflook
800 ml kokend water
2 blokjes groentebouillon (voor 500 ml)
1 stuks steranijs
2 tl mosterd (Dijon)
3 el olijfolie extra vierge
kneepje citroensap (mag uit flesje)

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

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Zet de waterkoker aan.
2. Snipper de rode ui en fruit zachtjes in een soeppan in wat olie.
3. Schil de bieten en snij in dobbelsteentjes. Hak de knoflook fijn. Voeg bij de ui samen met het kokend water, groentebouillonblokjes en de steranijs. Kook afgedekt in 25-30 minuten gaar.
4. Haal de pie's uit de foliebakjes en zet op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak 18 minuten in de oven.
5. Maak in een slakom een dressing van de mosterd, witte wijnazijn, olijfolie extra vierge, peper en zout. Verwijder het hart van de roodlof en snij in halve ringetjes. Rasp de wortel. Meng door de dressing. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn. Bewaar een beetje voor garneren van de soep en meng de rest door de salade.
6. Verwijder de steranijs (!) en pureer de soep glad. Voeg eventueel nog wat water toe als de soep te dik is naar je smaak. Breng op smaak met peper en een flinke kneep citroensap (mag uit een flesje) als tegenhanger voor het zoet. Garneer met de fijngehakte peterselie en een schepje yoghurt.
7. Serveer de soep met de salade en de pie's.

NB. Gebruik de grootste ui voor dit recept.

[RECEPT ONLINE](#)



Vega kapsalon met oesterzwam, kikkererwt, Wilde Weide kaas en pittig sausje

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN IN DE BOX

700 gram aardappelen Beemster Valery
400 gram wortelpeterselie
200 gram oesterzwam
1 rode ui
80 gram Weidevogel kaas
1 stuks rode peper
225 ml yoghurt
2 stronkje roodlof
1/3 bosje peterselie

IN HUIS

769 gram kikkererwten
1 tl uienpoeder
1 tl zoete paprikapoeder
1 tl korianderpoeder
1 tl komijnpoeder
1 tl knoflookpoeder
0,3 tl kaneelpoeder
0,25 tl kardemompoeder
0,25 tl kurkumapoeder
1 tl paprikapoeder
2 tenen knoflook (in schil)
3 el witte wijnazijn
2 el mayonaise
optioneel: citroensap (uit flesje)

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Was de aardappelen verwijder eventueel lelijke plekkjes. Schil de wortelpeterselie. Snij beide in Vlaamse frietformaat (max. 2 cm). Meng in een mengkom met olie, paprikapoeder, peper en zout. Verspreid over een met bakpapier beklede bakplaat met de knoflook in de schil. Bak ca. 25 minuten in de oven. Hussel halverwege.
3. Spoel de kikkererwten af en dep goed droog. Scheur de oesterzwam in reepjes. Doe samen in een mengkom en besprenkel met ruim olie, het zoete paprikapoeder, korianderpoeder, komijnpoeder, knoflookpoeder, kaneelpoeder, kardemompoeder, kurkumapoeder, zout en peper. Spreid uit over een tweede bakplaat of ovenschaal. Bak 15-20 minuten.
4. Doe de witte wijnazijn in een mengkom. Snij de rode ui in dunne halve ringen. Voeg bij de azijn en meng goed. Zet weg. Schep af en toe om.
5. Maak het yoghurtsausje. Rasp de kaas met een fijne rasp. Snij het witte deel van de lente-ui in dunne ringetjes. Halveer de rode peper (verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt) en snij fijn. Meng samen met ca. 2 el (bij 2p) van de kaas (de rest is voor straks), de mayonaise, peper en zout door de yoghurt. Voeg evt. een kneepje citroensap toe naar smaak.
6. Verwijder de onderkant van de roodlof, halveer in de lengte en snij in halve ringen.
7. Haal de aardappelen uit de oven en pak de gepofte knoflook ertussenuit. Schep de roodlof door de aardappelen en bestrooi met de rest van de geraspte kaas. Schuif nog 2 minuutjes terug zodat de kaas net aan smelt en de roodlof niet meer geheel rauw is.
8. Druk de knoflook uit het schilletje, prak met een vork en meng door de yoghurtsaus. Hak de peterselie (incl. dunne steeltjes) fijn.
9. Verdeel de kikkererwten, oesterzwammen en ingelegde ui over de aardappelen, maak af met de yoghurtsaus en garneer met de peterselie.

[RECEPT ONLINE](#)



Gemengde rijst met najaarsgroenten, boleten, pijnboompitten en vinaigrette

Hoofgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

300 gram wortelpeterselie
300 gram flespompoe
1 stuks venkel
2 stuks sjalot
3 stuks boleten

IN HUIS

240 gram (gemengde) rijst
2 el citroensap (uit flesje)
olie om te bakken
2 tenen knoflook
klont boter
3 el olijfolie extra vierge
1 el balsamicoazijn
1 tl mosterd

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Bereid de rijst volgens de instructies op de verpakking.
3. Schil de wortelpeterselie en pompoen en snij blokjes van 1-1,5 cm. Snij de venkel in dunne reepjes. Meng in een mengkom met olie, het citroensap, peper en zout. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Leg de knoflook tenen ertussen. Bak 20 minuten in de oven.
4. Bak de pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze bruinen. Hou ze goed in de gaten. Snij ondertussen de sjalot in dunne halve ringetjes. Doe de pijnboompitten in een bakje en smelt een goede klont vegan boter in de koekenpan. Bak de sjalotringen tot ze goudbruin kleuren. Voeg zout toe zodra de sjalot glazig is.
5. Snij de boleten in de lengte in twee of drie plakken. Smeer in met olie en bak in een grillpan tot ze bruine strepen hebben en beetgaar zijn (ca. 6 minuten). Bestrooi met zout en peper.
6. Maak de dressing. Meng olijfolie extra vierge, balsamico en mosterd met peper en zout. Prak de gepofte knoflookteentjes fijn met een vork en klop ze door de dressing.
7. Meng in een slaschaal de gemengde rijst met de gekarameliseerde sjalot, de groenten uit de oven en een goede scheut olijfolie extra vierge. Breng op smaak met zout en peper. Meng op het laatst de spinazie erdoor. Serveer de boleten erop met de dressing en garneer met de pijnboompitten



Pompoencurryrisotto met paksoi en oesterzwammen

Hoofgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks rode ui
0,5 stuks venkel
400 gram flespompoe
400 gram oesterzwammen
1 stuks paksoi

IN HUIS

olie om te bakken
300 gram risottorijst
1 tl venkelzaad
1 tl kardemompoeder
0,25 tl chilivlokken
2 tl kerriepoeder
1 tl kurkuma
3 tenen knoflook
200 ml kookroom of kokosmelk
1000 ml kokendwater
2 blokjes groentebouillon (voor 500 ml)
kneepje limoen/citroensap (mag uit flesje)
Optioneel: 80 gram pinda's

1. Bereid de bouillon voor. Verwarm een flinke scheut olie in een afdekbare wok- of hapjespan. Snipper de ui en snij de venkel in kleine stukjes. Fruit zachtjes en bestrooi met wat zout.
2. Hak of pers de knoflook fijn. Voeg toe, samen met het venkelzaad, kardemompoeder, chilivlokken, kerriepoeder en kurkuma en bak heel even mee.
3. Voeg de rijst toe en schep om tot glazig. Voeg de kokosmelk en genoeg bouillon toe tot alles goed onder staat. Dek af en laat zachtjes pruttelen. Roer af en toe.
4. Halveer de pompoen. Verwijder de zaden, snij lelijke plekken van de schil en snij in blokjes van 1 cm. Zet in een klein pannetje net onder water, dek af en kook gaar in ca. 10 minuten.
5. Voeg steeds als de bouillon is opgenomen een nieuwe lepel toe, roer en dek weer af. Net zolang tot de rijst beetgaar is (ca. 20 minuten). Voeg de pompoen erbij (afgegoten) zodra ze gaar is. Eventueel met nog een lepel bouillon.
6. Verwarm olie in een koekenpan en bak de oesterzwammen op hoog vuur bruin. Snij de paksoistengels in stukjes en het blad in repen. Voeg de paksoistengels bij de oesterzwammen. Bak een paar minuten mee en voeg dan het blad toe. Breng op smaak met peper en zout.
7. Breng de risotto, als deze net gaar is en nog een beetje nat, op smaak met peper en zout. Serveer de risotto met de geroerbakte groenten en optioneel de pinda's.



Oma's soep met aardappel, prei en wortel

Lunch gerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 1 stuks sjalot
- 230 gram aardappelen Beemster Valery
- 1 stuk wortel
- 2 stuks prei
- 1 stuks Pain au Levain

IN HUIS

- 3 teentjes knoflook
- 1 klontje boter
- 2 blokjes kippenbouillon (voor 500 ml)
- 100 gram (kook)room
- 1 el mosterd (Dijon)

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snipper de sjalot en hak de knoflook fijn. Schil de aardappelen en snij in stukken. Snij de wortel in halve maantjes. Snij de prei in ringen en spoel goed af.
3. Verwarm de boter in een diepe pan en fruit de sjalot en knoflook tot de sjalot glazig is. Voeg de aardappel, wortel en prei toe en bak kort mee.
4. Voeg 1 liter water en de bouillonblokjes toe. Dek af en laat 20 minuten zachtjes koken tot de aardappelen gaar zijn.
5. Besprenkel het brood met water en bak het in 10-13 minuten af.
6. Pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Voeg de (kook)room en mosterd toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
7. Serveer met het brood.



Kipworstjes in pittige pasta met Weidevogel kaas en peterselie

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

- 4 stuks kippenworstje
- 1 stuks sjalot
- 1 stuks prei
- 1 stuks wortel
- 75 ml volle yoghurt
- 1 stuks rode peper
- 80 gram Weidevogel kaas
- 1/3 bosje peterselie

IN HUIS

- 300 gram spaghetti
- 1 el olijfolie
- 1 klont boter
- 1 teentje knoflook
- 500 gram tomatenstukjes (blik)

1. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.
2. Snij de worstjes in plakjes van ca. 1 cm dik. Verhit wat olie in een pan en bak de kipworstjes tot ze lichtbruin zijn op middelhoog vuur.
3. Snipper intusde sjalot, hak de knoflook fijn. Snij de prei in ringen en de wortel in kleine stukjes.
4. Voeg een klontje boter toe aan de pan samen met de sjalot en knoflook. Bak 1-2 minuten mee. Voeg vervolgens ook de prei en wortel toe en bak mee tot dat ze zacht beginnen te worden.
5. Hak in tussen de rode peper en peterselie fijn.
6. Voeg de tomatenstukjes toe samen met de yoghurt en rode peper. Breng op smaak met peper en zout. Laat 5 minuten pruttelen.
7. Rasp wat kaas boven de pan en roer alles goed door.
8. Serveer de pasta met de rest van de kaas en de fijngehakte peterselie.