

WEEK 6- DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Wat is salade zonder vinaigrette? Pasta Bolognese zonder Parmezaanse kaas? Stampapot zonder? Precies, jus.

Jus komt van het Latijnse woord ius. Een van de betekenissen is sap. Vandaar ook jus d'orange. Via het Latijn en Frans belandde jus ook in het Nederlands.

Jus is een belangrijk onderdeel in de westerse keuken. Die stampapot verandert van boers eten in een gelaagd gerecht door jus, een eenvoudig stukje kip krijgt culinaire allure van jus met dragon.

Het verschil tussen saus en jus is dat bij jus de basis oorspronkelijk wordt gelegd door het sap van vlees. Culinaire modes veranderen. Lang niet iedereen eet meer vlees, maar ook van groenten kun je geweldige jus maken. Gooi op een grijze zondagmiddag eens een ovenschaal vol wortel, ui, knoflook en knolselderij. Laat een uur roosteren. Zet die groenten vervolgens op in twee liter water, met een hand flinke hand gedroogde paddenstoelen. Twee uur laten inkoken en je hebt een magistrale smaakmaker.

Veel sneller en minstens zo verfijnd is de worteljus die je deze week maakt. Niet meer dan een kwartiertje werk, et voilà: een jus die in een sterrenrestaurant niet misstaat. Op naar het fornuis!

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Grillworst cheddar jalapeno	gram	200	300	400
Dorade	filet	2	3	4
Pain Gris	stuks	klein	middel	groot
Beemster belegde kaas	gram	150	225	300
Eieren	doosje	1	1	2
Griekse yoghurt	bakje	1	1	2
Olijven tapenade	potje	1	1	1
Beemster Valery's	gram	600	900	1200
Specerijen grillworst	bakje	1	1	1
Specerijenbakje rookzout en laurier	bakje	klein	middel	groot
Wortelsap	flesje	1	1	2
Wortel	stuks	2	3	4
Bleekselderij	stuks	1	1	1
Witte kool	stuks	1	1	1
Paksoi	stuks	1	2	2
Chioggiabiet	stuks	2	3	4
Dragon, dille en peterselie	zakje	klein	middel	groot
Sjalot	stuks	2	2	2
Gele ui	stuks	klein	middel	groot

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.

Dorade met groentenwok, worteljus met dragonbulgur

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuk sjalot
1 blad laurierblad (specerijenbakje)
1 bakje rookzout (specerijenbakje)
300 ml wortelsap
400 gram wortel
2 stengels bleekselderij
1,5 stuk paksoi
15 gram dragon
7,5 gram dille
4 filets dorade

IN HUIS

olie en boter om te bakken
300 gram bulgur
2 tenen knoflook voor jus
1 tl tijm gedroogd
scheut olijfolie extra vierge
2 tenen knoflook voor groentewok

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

1. Snipper de sjalot. Verwarm olie in een klein soeppannetje en fruit de sjalot, laurierblad en het rookzout en pers de knoflook erbij. Blus na een paar minuutjes af met het wortelsap. Kook in tot een derde (dit duurt ca. 15 minuten).
2. Bereid de bulgur volgens de instructies op de verpakking.
3. Schil de wortel en snij in dunne kwart maantjes. Verwarm olie in een koekenpan of wok en bak even aan. Snij de bleekselderij in dunne halve maantjes, voeg toe. Snij de steel (witte gedeelte) van de paksoi in stukjes en het blad in repen. Houd het blad apart. Bak de steel een paar minuten mee. Voeg de gedroogde tijm toe en breng op smaak met wat zout.
4. Hak de dragonblaadjes en dille heel fijn. Meng samen met een flinke scheut olijfolie extra vierge door de bulgur als deze gaar is. Breng op smaak met zout en peper.
5. Voeg als de worteljus klaar is een klontje boter toe. Verwijder het laurierblad. Breng op smaak met peper. Houd warm.
6. Verhit boter en olie in een koekenpan. Dep de vis droog en kruid met zout en peper. Wacht tot de boter stopt met bruisen en wat bruint. Bak de dorade ca. 4 minuten op de huid en daarna nog 1 minuut op de filetkant.
7. Hak de knoflook fijn, voeg de knoflook en het paksoiblad op het laatst toe bij de groenten. Schud een paar keer om en breng op smaak met peper.
8. Serveer de dorade met de groentewok, worteljus en bulgur.

[RECEPT ONLINE](#)



Grillworst van wild zwijn met Beemster Valery's en funky coleslaw

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram Beemster Valery
aardappelen
400 gram grillworst cheddar jalapeño
1 bakje grillworst specerijen
500 gram witte kool
250 gram wortel
200 gram chioffiabiet
150 ml Griekse yoghurt
15 gram peterselie

IN HUIS

olie om te bakken
3 el mayonaise
2 tl (Dijon) mosterd
1 el citroensap (mag uit flesje)
1 teentje knoflook

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

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Was de aardappelen en snij in blokjes van ca. 2 cm. Meng met olie, peper en zout. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ca. 25 minuten in de oven. Zet een wekker op 10 minuten, want dan gaat de worst erbij.
3. Haal de grillworst uit de verpakking en rol door de bijgeleverde specerijen heen zodat de worst helemaal bedekt is. Klop overtollige kruiden eraf. Leg de worst in een ovenschaaltje naast (of onder) de aardappeltjes in de oven en bak in ca. 15 minuten rondom bruin. Keer tussentijds een keer. Het vlees is al gaar als je het krijgt!
4. Snij de witte kool in zo dun mogelijke sliertjes. Schil en rasp de wortel en chioffiabiet grof. Doe in een slakom en voeg wat zout toe. Kneed ca. een minuut met je handen, dan worden de groenten lekker zacht.
5. Maak een dressing van de yoghurt, mayonaise, mosterd, citroensap en peper. Pers de knoflook erbij. Meng door de gemasseerde groenten.
6. Hak de peterselie fijn en meng door de coleslaw.
7. Serveer de coleslaw met de grillworst en gebakken aardappeltjes met wat mayonaise.

Tip: vervang voor een vegetarisch gerecht de grillworst voor een homemade kaasschnitzel (zie recept 4).

[RECEPT ONLINE](#)



Giouvetzi uit de oven met orzo, olijventapenade en citroen

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1 stuks gele ui
200 gram wortel
300 gram witte kool
4 stengels bleekselderij
7,5 gram dille
naar smaak olijventapenade

IN HUIS

olie om te bakken
4 tenen knoflook
4 tl oregano gedroogd
mispuntje chilivlokken
400 gram kikkererwten
600 gram tomatenstukjes
400 gram orzo
500 ml kokend water
1 blokje groentebouillon (voor 500 ml)
1 stuk citroen

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

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en zet de waterkoker aan.
2. Snipper de ui. Verwarm olie in een wok- of koekenpan en fruit zachtjes. Schil en snij de wortel in kleine blokjes van max (!) 1 cm. Voeg toe. Snij de witte kool in dunne reepjes, bak mee. Breng op smaak met zout.
3. Hak de knoflook fijn en snij de bleekselderij in halve maantjes. Voeg bij de groenten, samen met de oregano en een mispuntje chilivlokjes.
4. Giet de kikkererwten af. Voeg toe, samen met de tomatenstukjes, orzo en het kokende water. Verkruimel het bouillonblokje erover en breng op smaak met wat peper.
5. Hak intussen de dille fijn.
6. Verdeel de orzo in een ovenschaal en bak ca. 15 minuten in de oven.
7. Rasp de schil van de citroen en pers het sap.
8. Garneer de orzo met de dille, citroenrasp, olijventapenade en citroensap naar smaak.

[RECEPT ONLINE](#)



Homemade kaasschnitzel

Bijgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

300 gram Beemster belegen kaas
1 ei
3 el bloem
1 bakje panko

IN HUIS

olie om te bakken

1. Verwijder de korst van de kaas. Snij per persoon 1 à 2 plakken van ca. 1 cm dik. Afhankelijk van de vorm van je stuk kaas zal je even moeten kijken hoe je het snijdt.
2. Klop het ei los in een schaal. Zet alvast twee bordjes klaar, eentje met bloem en een met de panko. Je gaat de schnitzels pas op het laatst paneren en bakken.
3. Verwarm olie in een koekenpan. Haal elke stuk kaas eerst door de bloem, dan het ei en dan de panko. Bak aan beide kanten in de hete olie tot het korstje bruin is en de kaas vanbinnen zacht.



Gebakken dorade met bietensalade en aardappeltjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

800 gram Beemster Valery
aardappelen
4 stuks chioggiabiet
1 stuks sjalot
2 el dille
150 ml Griekse yoghurt
4 filets dorade

IN HUIS

Olie om te bakken
1 tl komijnpoeder
1 teentje knoflook
0,5 tl zout
1 el rode wijnazijn
2 el olijfolie extra vierge

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Was de aardappelen en snij in blokjes van ca. 2 cm. Meng met olie, peper en zout. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ca. 25 minuten in de oven.
3. Kook de bieten.
4. Snipper de sjalot. Fruit in wat olie in een koekenpan zachtjes ca. 6-8 minuten. Voeg als de sjalot glazig is het komijnpoeder toe.
5. Pers de knoflook in een kommetje (of vijzel) en druk de aangegeven hoeveelheid zout (een 0,5 tl bij 4p!) met een lepel er doorheen totdat je een pasta hebt. Meng met de rode wijnazijn en de olijfolie extra vierge.
6. Snij de rode bieten in blokjes van ca. 1,5 cm. Doe ze in een schaal en roer de knoflookdressing erdoorheen. Hak de dille fijn en roer samen met de yoghurt door de bieten.
7. Veeg de koekenpan schoon voor de vis. Kerf de huid van de doradefilet een paar keer schuin in. Bestrooi de andere kant met peper en zout (zie tip). Bak in hete olie op de huid ca. 5 minuten en draai op het laatst nog even om.
8. Serveer de gebakken vis met de bietensalade en de aardappeltjes uit de oven.

Tip: heb je garam masala of kerriepoeder in huis? Bestrooi de vis daar ook mee.



Dorade in yoghurtsaus met ovengroenten en pain gris

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks wortel
1 stuks witte kool
2 stuks sjalot
1 stuks pain gris
4 stuks filet dorade
150 ml yoghurt

IN HUIS

Olie om te bakken
1 el bloem
Naar smaak komijn, gemalen
1 el dille

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snij de wortel in de lengte in vieren en dan in plakjes van ca. 1 cm. Snij de witte kool in stukjes. Snij de sjalotten in 8 stukken en haal de plakjes uit elkaar. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat, besprenkel rijkelijk met olie, zout en peper. Bak in 25-30 min gaar en schep tussentijds om.
3. Haal de groenten uit de oven en draai naar de grillstand. Snij het brood open en besprenkel de helften met wat olie. Leg kort onder de grill.
4. Kerf de huid van de doradefilet een paar keer schuin in. Bestrooi de andere kant met peper en zout. Bak in hete olie op de huid ca. 5 minuten en draai op het laatst nog even om. Haal de dorade uit de pan.
5. Doe de yoghurt in de pan, roer de bloem erdoor en laat ca. 5 min zachtjes sudderen. Roer af en toe door. Doe de dorade weer in de pan en laat 5 min afgedekt sudderen.
6. Hak de dille. Check de yoghurtsaus op peper en zout. Garneer met gemalen komijn en gehakte dille.
7. Serveer de dorade in yoghurtsaus met ovengroenten en het brood om te dippen.



Gepofte chioggiabietjes met aardappeltjes en grillworst

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

400 gram chioggia bieten
1 kilo Beemster Valery's
400 gram grillworst cheddar jalapeno
1 bakje specerijen grillworst

IN HUIS

2 teentjes knoflook
1tl oregano
2 el olijfolie extra vierge
100 ml balsamicoazijn

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Halveer de grote bieten, laat de kleine heel. Pel en plet de knoflook. Pak een groot stuk folie en vouw dubbel. Leg de bietjes met de knoflook in het midden van het aluminiumfolie. Bestrooi met de oregano en peper en zout. Vouw het folie omhoog en schenk er dan de olie en balsamicoazijn bij. Vouw het folie goed dicht. Bak ongeveer 50 minuten in de oven.
3. Was terwijl de bieten garen de aardappelen en snij in blokjes van ca. 2 cm. Meng met olie, peper en zout. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak de laatste 25 minuten mee in de oven.
4. Haal de grillworst uit de verpakking en rol door de bijgeleverde specerijen heen zodat de worst helemaal bedekt is. Klop overtollige kruiden eraf. Leg de worst in een ovenschaaltje naast (of onder) de bieten in de oven en bak in ca. 15 minuten rondom bruin. Keer tussentijds een keer. Het vlees is al gaar als je het krijgt!
5. Laat de bietjes iets afkoelen en trek het velletje er mbv je vingers af. Leg in een schaal. Schenk het kookvocht erbij en serveer bij de grillworst en de gebakken aardappeltjes.