

WEEK 7 - DE INSPIRATIEBOX

c r ' s p × deKrat

Beste Chef,

Volstrekt willekeurige handleiding voor februari. Dans. Blame it on the boogie werkt altijd, maar ook van Uptown Funk van Bruno Mars schiet je humeur omhoog op een miezerige dinsdag. Trek je dikste trui aan en gooi een scheut rum door warme chocolademelk.

Zoek je volgende vakantiebestemming. Maak een fotoboek van je vorige vakantiebestemming. Zet hyacinten in je vensterbank. Ga naar buiten. Als het stormt, als het regent, als het sneeuwt, ga naar buiten. Je zult voelen dat je leeft. Doe iets liefs op Valentijnsdag. Aai je kat, ruim je kledingkast op. Maak je lievelingssoep of bak brownies. Knuffel acht seconden: geheim recept voor de aanmaak van dopamine en oxytocine. Verf een muur zonnegeel. Speur in het park of je tuin naar verse knoppen en opkomend blad. Kook met sinaasappels. Vanwege de kleur, vanwege de vitamines, vanwege de beloftevolle geur vol warmte en kruidigheid.

Sinaasappel is een verbastering van China's appel, omdat de vrucht daar oorspronkelijk vandaan komt. De Portugezen brachten sinaasappels naar Europa. Daar, in Portugal, en ook bij de Spaanse burens, staan de valleien vol met sinaasappelbomen. Volle, donkergroene boomgaarden bespikkelt met oranje confetti. Als belofte: er is licht, er is warmte, er is smaak, als je maar zoekt.

Het Crisp weekboxteam

In de Inspiratiebox

In de box	Eenheden	2 pers	3 pers	4 pers
Speklap Oosters gemarineerd	stuks	2	3	4
Pulled chicken	gram	150	225	300
Landbrood	stuks	klein	middel	groot
Geitenkaas	rolletje	1	1	2
Eieren	doosje	1	1	2
Bundelzwammen	gram	100	150	200
Aardperen	gram	250	375	500
Aardappelen Doré	gram	600	900	1200
Zoete aardappel oranje	gram	300	450	600
Elstar appel	stuks	2	3	4
Bloedsinaasappel	stuks	2	3	4
Witlof	stuks	2	3	4
Spitskool	stuks	middel	groot	groot
Rode peper	stuks	1	1	1
Paksoi	stuks	1	1	1
Veldsla	gram	50	75	100
Spruiten	gram	300	450	600
Rode bieten	stuks	3	5	6
Dille en munt	zakje	klein	middel	groot
Lente-ui	stuks	2	3	4
Sjalotten	stuks	2	3	4

Oosters gemarineerde speklapjes met aardpeeraardappelpuree, witlof, appel en dille

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1000 gram aardappelen Doré
500 gram aardperen
4 stronkjes witlof
4 stuks speklapjes Oosters gemarineerd
1 stuks Elstar appel
1 bosje dille
200 gram spitskool

IN HUIS

olie om te bakken
citroensap (mag uit een flesje)klont boter
optioneel: 10 gram sesamzaad
geroosterd

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Boen de aardappelen en aardperen grondig (zie tip). Snij in hapklare stukken (de aardperen wat kleiner). Zet net onder water, voeg zout toe en kook in ca. 20 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat kookvocht.
3. Halveer de witlof (laat het hart zitten). Leg op de snijkant in een passende ovenschaal en besprenkel met ruim olijfolie, een kneepje citroensap, peper en zout. Bak ca. 20 minuten in de oven.
4. Verwarm olie in een koekenpan en bak de speklapjes op hoog vuur aan beide zijde bruin. Draai dan het vuur laag en laat ze zo ver uitbakken/ krokant worden als je zelf lekker vindt.
5. Snij intussen de appel in kleine blokjes. Doe in een bakje en besprenkel met wat citroensap zodat het niet gaat verkleuren. Hak de dille fijn. Hou apart.
6. Snij de spitskool in reepjes. Haal de speklapjes uit de pan en hou warm. Doe eventueel nog wat olie in de pan en bak de spitskool op hoog vuur een paar minuten tot ze wat is geslonken.
7. Stamp de afgegoten aardappelen en aardperen tot puree met een klont boter en wat kookvocht. Schep de spitskool erdoor en breng op smaak met peper en zout.
8. Serveer de puree met de gebakken witlof, speklapjes en bestrooi met de blokjes appel, sesamzaadjes en dille.

TIP: je kan ze ook schillen als je dat lekkerder vindt.



Congee rijstsoep met pulled chicken, bundelzwammetjes, paksoi en zwarte sesam

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

300 gram spitskool
1 stuks rode peter
300 gram pulled chicken
1 stuks paksoi
200 gram bundelzwammen
1 stuks lente-ui

IN HUIS

2 el gember
3 blokjes kippenbouillon
1600 ml water
200 gram basmatirijst
4 el (milde) olie
2 teen knoflook
2 tl sojasaus
Optioneel: 10 gram zwart sesamzaad

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

1. Breng de bouillon in een pannetje aan de kook. Schil de gember, snij in dunne plakjes en dan in staafjes. Voeg met de rijst bij de bouillon en laat afgedekt 25-30 minuten zachtjes koken. In feite kook je de rijst kapot, dat is ook de bedoeling, je maakt een soort dikke rijstsoep.
2. Snij de spitskool in dunne sliertjes. Voeg na ca. 10 minuten bij de rijst en kook mee.
3. Verwarm de (milde) olie in een koekenpan. Snij de knoflook in plakjes en rode peper in ringetjes (verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt). Bak zachtjes in de olie tot de knoflook een klein beetje verkleurt (blijf erbij, laat het niet verbranden!). Schenk de chiliknoflookolie in een kommetje. Voeg de sojasaus toe en zet weg.
4. Warm de pulled chicken op in de eerder gebruikte koekenpan (ze is al gaar). Doe in een schaal en houd warm (je gebruikt de pan zo voor de groenten).
5. Snij de stelen van de paksoi in plakjes en het blad in repen. Verwijder de korrelige kluitjes van de bundelzwammen.
6. Bak de bundelzwam in de kippan op hoog vuur een paar minuten aan. Voeg het wit van de paksoi toe en bak een paar minuten mee (lekker als het wat knapperig blijft). Voeg op het laatst het paksoiblad toe en laat slinken. Breng op smaak met een beetje zout en peper.
7. Snij de lente-ui in ringetjes.
8. Geef ieder een grote kom rijstsoep en laat ze daarbij paddenstoelen, paksoi en kip opscheppen. Garneer met de lente-ui en (optioneel) zwart sesamzaad. Breng op smaak met de chili-knoflookolie en eventueel nog wat sojasaus naar smaak.

RECEPT ONLINE



Winterse panzanella met geroosterde groenten, veldsla en sinaasappeldressing

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

600 gram zoete aardappelen
500 gram spruiten
500 gram rode bieten
2 stuks bloedsinaasappel
1 stuks landbrood
100 gram veldsla

IN HUIS

Olie om te bakken 1 el rode wijnazijn
1 blikje kikkererwten
0,5 tl komijnpoeder
1 tl paprikapoeder
7 el olijfolie extra vierge
1 el witte wijnazijn
2 tl mosterd

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

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Schil de zoete aardappelen en snij in stukken van 2 cm. Schoon de spruiten en halveer. Doe samen in de mengkom met olie, peper en zout. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat (hou plek vrij voor de bietjes).
3. Schil de bieten en snij in kleine blokjes van max 1 cm. Doe in de eerder gebruikte mengkom met olie, zout, peper en de rode wijnazijn. Leg op de bakplaat. Bak ca. 20 minuten in de oven.
4. Spoel de kikkererwten af en dep goed droog. Rooster de kikkererwten op middelhoog vuur in een droge koekenpan 10-15 minuten. Voeg – als de kikkererwten goudbruin zijn – een scheut olie, de komijn- en paprikapoeder toe en bak nog ca. 5 minuten. Laat afkoelen op een bord (evt. met keukenpapier) tot knapperig. Kruid met zout en peper.
5. Maak de dressing. Pers 1 el (bij 2p) sinaasappelsap (dit is ongeveer 1/3de sinaasappel). Snij de rest van de sinaasappel in stukjes, hou apart. Meng het sap met de olijfolie extra vierge, witte wijnazijn, mosterd, peper en zout.
6. Snij een kwart van het brood in plakjes. Snij nog een kwart van het brood in grote dobbelstenen. Verhit een flinke klont boter en wat olie in een koekenpan. Bak al omschuddend bruin en knapperig.
7. Meng in een grote schaal de oven-groenten samen met de broodstukken en de dressing. Laat even staan zodat het brood wat van de dressing opneemt.
8. Was de veldsla en meng vlak voor het serveren met de sinaasappelpartjes door de broodsalade. Bestrooi met de knapperige kikkererwten en serveer met de plakjes brood.

RECEPT ONLINE



Risotto met rode biet en geitenkaas

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 stuks sjalot
600 gram rode biet
2 el muntblaadjes
150 gram zachte geitenkaas

IN HUIS

1 liter water
2 blokjes groentebouillon
olie om in te bakken
300 gram risottorijst scheutje wijn
of kneepje citroensap
witte wijnazijn

1. Zet een pan met het water en de bouillonblokjes op.
2. Snipper de sjalot. Schil de bieten en rasp ze met een grove rasp.
3. Verwarm de olijfolie in een koekenpan of soeppan met dikke bodem. Fruit de sjalot zachtjes aan. Voeg de rijst bij de sjalot. Bak al roerend mee totdat de rijstkorrels een beetje doorzichtig worden.
4. Blus af met een scheut wijn of kneepje citroensap. Roer de bieten en 3/4de van de bouillon erbij. Breng het geheel weer aan de kook en laat met de deksel (schuin) op de pan circa 15-20 minuten gaar worden. Check af en toe of er nog wat bouillon bij moet. Of haal de deksel van de pan als het te vochtig blijft
5. Hak de munt grof.
6. Je hebt nu even tijd tot de risotto gaar is.
7. Laat het vocht grotendeels uit de risotto koken (maar laat het wel lekker smeug, de risotto mag ook een kleine bite houden). Brokkel de geitenkaas erboven. Laat deze smelten en roer samen met de gehakte munt goed door de risotto. Breng op smaak met peper en zout en een klein beetje azijn als tegenhanger van de zoete biet.



Zoete aardappelsoep met broodje pulled chicken

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

2 sjalotten
500 gram zoete aardappel
300 gram pulled chicken
4 plakken landbrood
handje veldsla

IN HUIS

olie of boter om te bakken
1 stukje gember
2 teentjes knoflook
mespuntje chilivlokken
800 ml kokend water
2 blokjes groentebouillon
2 el mayonaise
1 el mosterd
1 el honing optioneel: 1 stuks limoen

1. Snipper de helft van de sjalot en fruit zachtjes glazig in een soeppan in wat olie. Schil de gember en snij grof, hak de knoflook (grof) en voeg toe. Schil de zoete aardappel en snij in stukjes. Voeg toe, samen met de chilivlokken, aangegeven hoeveelheid kokend water en bouillonblokje(s). Kook afgedekt in 15-20 minuten gaar.
2. Maak ondertussen het broodje pulled chicken. Verwarm de pulled chicken rustig in een pan.
3. Bak in een andere pan de rest van de sjalot in olie of boter op middelhoog vuur tot hij zacht en licht gekarameliseerd is.
4. Meng mayonaise, mosterd en honing. Breng op smaak met peper en zout.
5. Snijd het landbrood in plakken en rooster deze licht in de oven of pan.
6. Beleg het brood met de saus, de pulled chicken, gebakken uit en wat veldsla.
7. Pureer de soep glad m.b.v. een staafmixer. Breng op smaak met peper. Rasp optioneel de limoen en snij de limoen in partjes. Voeg de limoenrasp toe aan de soep en breng het geheel op smaak met peper. Serveer de soep met het broodje pulled chicken.



Spruitenstamppot met geitenkaas en speklapjes

Hoofdgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

1000 gram aardappelen Dore
600 gram spruiten
4 stuks speklapjes Oosters
gemarineerd
150 gram geitenkaas

IN HUIS

2 teentjes knoflook
olie om te bakken

1. Schil de aardappels en snij in vieren. Zet op in ruim water, de spruiten gaan er zo bij. Voeg zout toe en breng aan de kook. Zet een wekker voor 8 minuten, vanaf het moment dat de aardappels koken.
2. Haal het kontje van de spruitjes en halveer ze. Voeg na de 8 minuten kooktijd bij de aardappels. Kook ca. 8 minuten mee.
3. Plet de knoflook lichtjes (met schil). Verwarm olie in een koekenpan en voeg de knoflook toe. Bak de speklapjes hierin op hoog vuur aan beide zijde bruin. Draai dan het vuur laag en laat ze zo ver uitbakken/ krokant worden als je zelf lekker vindt.
4. Verkruimel de geitenkaas.
5. Giet de aardappels en spruiten af, bewaar wat kookvocht. Haal de knoflook uit de pan, verwijder het schilletje en voeg bij de aardappels en spruiten. Stamp met het kookvocht en de geitenkaas tot een grove puree. Serveer de stamppot met de speklapjes.



Witlofsalade met appel en geitenkaas

Lunchgerecht



BENODIGDHEDEN 4 PERSONEN

IN DE BOX

3 stronkjes witlof
7.5 gram munt
1 stuks Elstar appel
100 gram geitenkaas
4 plakjes landbrood

IN HUIS

1 tl honing
2 el yoghurt
kneepje citroensap (mag uit flesje)
1 el olijfolie

1. Maak de witlof schoon en snij het hart eruit. Snij de witlof, de blaadjes munt en de appel in kleine stukjes.
2. Klop voor de dressing de honing met de yoghurt, het citroensap en de olie in een kommetje door elkaar.
3. Breng op smaak met zout en peper
4. Schep in een kom alle groenten om met de dressing.
5. Hussel goed door elkaar zodat de groenten worden bedekt met een laagje dressing. Leg op een bord en verdeel als laatste de geitenkaas gebrokkeld over de salade. Serveer met wat geroosterd brood.