

Week 2
Gemakskrat
Vega

de Krat.nl

eerlijk eten thuis gebracht

Beste Krat Chef,

Deze week vind je gemengde paddenstoelen in de Krat, van Portabella, een bedrijf dat gespecialiseerd is in, uiteraard, paddenstoelen. Ze leveren drie soorten: wilde, biologisch gekweekte, en gedroogde paddenstoelen, allemaal uit Nederland. Het assortiment is overweldigend, en even kleurrijk als oorstrelend: wat dacht je van de pompomblanc, de pioppino of het duinvoetje? Voorjaarspronkridder of hoorn van overvloed? Wij worden vrolijk van zulke namen.

Bij de paddenstoelen vind je een recept voor een new-skool mac 'n cheese, maar je kunt er natuurlijk nog veel meer mee maken. Wat dacht je van een winterse champignon bourguignonne? Of een omelet met gemengde paddenstoelen en wat gesmolten brie?

Bon appetit!
Het team van de Krat

P.s. Portabella staat ook op de markt: vrijdag Botermarkt Haarlem, zaterdag Noordermarkt Amsterdam

Geroosterde wintergroenten met couscous, dadels en feta



50 min



In de Krat	2p	3p	4p
Gele biet (g)	300	450	600
Pastinaak (g)	200	300	400
Rode ui (stuk(s))	1	1,5	2
Groene kool (stuk(s))	0,25	0,5	0,5
Couscous Kamut (g)	150	225	300
Specerijenmengsel (pot(je))	1	1	1
Dadels (stuk(s))	5	8	10
Grie naturel (feta) (g)	100	150	200
Zelf in huis	2p	3p	4p
Knoflook (teentje(s))	2	3	4
Olie (besprenkelen)			
Peper en zout (naar smaak)			

NB. In het specerijenpotje zit (voor 4p): 1/4 tl pimentpoeder, 1/4 tl kaneel, 1/2 tl komijnpoeder, 1/2 tl gemberpoeder, 1/2 tl korianderpoeder, 1/2 tl knoflookpoeder, 1/2tl zwarte peper.

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de bieten en pastinaak en snij in stukken, de bieten iets kleiner dan de pastinaak.

2. Pel de rode ui en snij in kwarten. Snij de groene kool in dunne stukken (wedges), die niet al te groot of dik zijn (gebruik niet de hele groene kool, dat wordt teveel).

3. Laat de knoflook ongepeld. Doe alle groenten en de knoflooktenen in een bakblik en besprenkel met olie. Doe er een scheutje water bij, dek af met aluminiumfolie en rooster in 30 minuten beetgaar. Zet dan nog 10 minuten terug in de oven zonder folie. Bestrooi met zout en versgemalen zwarte peper. Druk de knoflook uit de schil en meng goed door de groenten.

4. Zet de waterkoker aan. Doe de couscous in een kom en roer het specerijenpotje* erdoorheen. Voeg 75 ml water per 75 gram couscous toe. Dek af en laat 5 minuten wellen.

5. Snij de dadels in reepjes. Roer de couscous los met wat drupjes olijfolie, maak op smaak met zout en roer de dadels erdoorheen. Verkruiemel de feta en zet in een bakje op tafel.

6. Dien de couscous op met de geroosterde groenten en de feta.



50 min

Mac cheese met paddenstoelen, prei en raapsteel



Let op: Je hebt twee keer prei nodig deze week.

1. Zet een pan water op voor de pasta. Verwarm de oven voor op 210 graden.

2. Maak eerst de bechamelsaus. Smelt de boter in een pan met dikke bodem. Voeg de bloem toe en laat ca 3 minuten garen op zacht vuur. Voeg al kloppend met een garde scheut voor scheut de melk toe totdat een mooie saus ontstaat. Voeg de laurierblaadjes toe, breng op smaak met zout en flink wat peper en laat ca 5 minuten heel zachtjes sudderen. Roer af en toe om. Draai het vuur uit als het begint te bubbelen.

3. Kook de pasta beetgaar in het kokende water in 7 minuten vanaf het moment dat het weer kookt, giet af en laat uitlekken. Voeg een drupje olijfolie toe zodat het niet gaat plakken.

4. Snij intussen de prei in dunne ringen, was even goed in een vergiet en laat uitlekken. Hak de knoflook fijn. Snij de paddenstoelen in grove stukken. Rasp de kaas. Verwijder de worteltjes van de raapstelen, was ze en snij in grove stukken.

5. Doe wat olie in een koekenpan en bak de prei en de knoflook 2-3 minuten. Voeg de paddenstoelen toe en roerbak nog 4 minuten. Haal van het vuur. Warm de bechamel nog even op en voeg de geraspte kaas toe. Breng op smaak met een flinke snuf nootmuskaat.

6. Meng in een grote pan of bak de pasta met de saus, het paddenstoelenmengsel en de rauwe raapstelen. Doe in een ovenschaal, strooi de panko erover, besprenkel met olijfolie en bak in het midden van de oven in 10-15 minuten goudbruin.

In de Krat	2p	3p	4p
Spelt pasta (g)	150	225	300
Prei (stuk(s))	1	1,5	2
Gemengde paddenstoelen (g)	150	225	300
Belegen kaas (g)	100	150	200
Raapstelen (bosje(s))	1	1,5	2
Panko broodkruim (g)	20	40	40
Zelf in huis	2p	3p	4p
Boter (g)	15	25	30
Bloem (g)	15	25	30
Melk (ml)	150	225	300
Laurier (blaadje(s))	1	1,5	2
Olijfolie (besprenkelen) 0			
Knoflook (teentje(s))	0,5	1	1
Nootmuskaat (snufje(s))	1	1	1
Peper en zout (naar smaak)			

Bonensoep met crostini, zure room en tuinkers



35 min



In de Krat	2p	3p	4p
Bleekselderij (stengel(s))	1.5	2.5	3
Ui (stuk(s))	0.5	1	1
Rode peper (stuk(s))	0.5	1	1
Tomatenstukjes (blikje(s))	1	1.5	2
Zure room (bakje(s))	1	1	1.5
Ciabatta (stuk(s))	2	3	4
Tuinkers (naar smaak)			
Witte bonen (blikje(s))	1	1.5	2
Zelf in huis	2p	3p	4p
Olie (om te bakken)			
Knoflook (teentje(s))	1.5	2.5	3
Paprikapoeder (tl)	1	1.5	2
Groentebouillon (blokje(s))	0.5	1	1
Kokend water (ml)	250	375	500
Laurier (blaadje(s))	0.5	1	1
Citroensap (naar smaak)			
Peper en zout (naar smaak)			

1. Snij de bleekselderij in boogjes en snipper de ui. Fruit zachtjes aan in wat olie in een soeppan. Snij de knoflook en rode peper fijn en voeg samen met het paprikapoeder toe. Laat vijf minuten zachtjes meebakken maar niet kleuren.
2. Voeg 500 ml bouillon, laurierblad en tomatenstukjes toe en laat 15 minuten zachtjes pruttelen. Hoe langer hoe lekkerder, dus als je de tijd hebt?
3. Verwarm de oven vast voor op de grill stand. Maak de zure room aan met zout, peper, citroensap en een klein beetje geperste knoflook.
4. Snij de ciabattabroodjes open en in de breedte in 3 repen. Leg de broodjes voor ongeveer 5 minuten onder de grill totdat ze mooi bruin zijn.
5. Knip de tuinkers af en doe in een bakje. Spoel de witte bonen af in een vergiet en laat even uitlekken. Voeg ze na genoemde 15 minuten bij de soep en warm goed mee. Maak de soep op smaak met peper en zout en serveer er de crostini bij met de zure room dip.
6. De dip is lekker op het broodje met wat tuinkers, maar het is ook erg lekker om hem door de soep te roeren!

In de krat van week 2

PRODUCT	2 PERS	3 PERS	4 PERS	BEWAREN
Grie naturel (feta) (pakje(s))	1	1	1	Koelkast, zie THT
Zure room (bakje(s))	1	1	2	Koelkast, zie THT
Dadels (zakje(s))	1	1	1	Koel en droog
Belegen kaas (g)	125	190	250	Koelkast
Spelt pasta (g)	150	225	300	Vorraadkast
Couscous (g)	150	225	300	Vorraadkast, zie THT
Ciabatta (stuk(s))	2	3	4	In zakje, paar dagen
Panko broodkruim (bakje(s))	1	1	1	Vorraadkast
Couscous (g)	150	225	300	Vorraadkast, zie THT
Gemengde paddenstoelen (bakje(s))	1	2	2	Koelkast, 1 week
Witte bonen (blikje(s))	1	2	2	Vorraadkast
Pastinaak (g)	200	300	400	Koelkast, 2 weken
Raapstelen (zakje(s))	1	2	2	Koelkast, paar dagen
Prei (stuk(s))	1	2	2	Koelkast, 1 week
Gele biet (g)	300	450	600	Koelkast, 2 weken
Groene kool (stuk(s))	1	1	1	Koelkast, 4 dagen
Bleekselderij (stronk(en))	1	1	1	Koelkast, 1 week
Tuinkers (bakje(s))	1	1	1	Koelkast, paar dagen
Specerijen (bakje(s))	1	1	1	Koele, donkere en droge plaats

Herkomst producten de Krat

Discover Fresh

Discover Fresh levert Crazy Pea aan de Krat. Dit zijn knapperige jonge stengels met de smaak van erwten en een zoete, nootachtige nasmaak. Je knipt ze af en voegt ze direct toe aan je maaltijd. Crazy Pea kun je zowel warm als koud verwerken in een maaltijd. Na het afknippen groeit Crazy Pea gewoon door, waardoor je het na twee weken nog een keer kunt



Portabella paddestoelen

Portabella is een marktbedrijf in uitsluitend paddenstoelen. De verse, wilde en biologisch gekweekte paddenstoelen zijn het gehele jaar door aan de kraam te verkrijgen. Voor de wilde paddenstoelen en truffels geldt uiteraard dat verkrijgbaarheid gekoppeld is aan het seizoen. De gekweekte paddenstoelen zijn afkomstig uit Nederland en laten zich het jaar rond goed smaken.



Drentse Aa

De zuivelproducten van Drentse Aa worden gemaakt door Eelco de Boer, eigenaar van kaasmakerij Karwijk. De melk die voor de producten van Drentse Aa wordt gebruikt is onder andere afkomstig van biologische boer Ko en Marjan Albers uit Anderen. Bij het verwerken van de melk staat ook het milieu centraal, zo wordt er bijvoorbeeld natuurstroom gebruikt in de vorm van zonnecollectoren, die op het dak van de kaasmakerij staan. De Kaasmakerij in het oude centrum van Rolde (vlak bij de Hunnebedden) is tevens een Bed & amp;



Beaude

Beaude wil mensen gelukkig maken met ambachtelijke desembroden. Volgens Beaude begint goed desembrood met een mooie desembcultuur. Deze speciaal ontwikkelde cultuur is bewust en puur. Het is zonder enige toevoeging en geeft de broden een luchtige structuur. Beaude staat voor traditioneel brood, zoals dat honderden jaren geleden al werd gemaakt, alleen dan met een moderne kijk op de toekomst.

