

Week 2  
Gemakskrat  
Vega

de Krat.nl

*eerlijk eten thuis gebracht*

## Beste Krat Chef,

Hardcore wintergroenten hebben we deze week in de krat: rodekool en spruiten. Oorspronkelijk komen spruiten uit het mediterrane gebied, wat een beetje vloekt met de winterse associatie die wij met de kooltjes hebben. Spruiten groeien tegenwoordig op twee manieren. Vintage spruiten groeien in een cilindervormige kool: spruiten zijn de zogenaamde okselknoppen van de plant. Bij deze kool oogst je telkens de grootste spruiten, en de kleintjes groeien nog even door. Deze soort wordt eigenlijk alleen nog door moestuiniers geteeld, want het oogsten moet met de hand. Wil je bijvoorbeeld alle kratten bevoorraden, dan kies je de moderne -en die heet dan ook hybride- variant: de stam van de spruit groeit recht omhoog en alle spruiten worden tegelijkertijd geoogst.

Je eet de spruitjes bij de stoofpot; zowel de hert- als de vega-stroganoff zijn troostend genoeg om je minstens twee dagen door deze taai januariweek te loodsen.

Eet smakelijk!

Het team van de Krat

# Penne met truffelkaassaus, spitskool, champignons en een roodlofsalade..



30 min



NB. Je hebt vaker spitskool, room en rucola melange nodig deze week.

1. Zet een pan water op voor de pasta.
2. Maak in een slabak een vinaigrette van olijfolie, azijn, mosterd, honing, peper en zout. Snij de spitskool in sliertjes en voeg 1/3(!) daarvan bij de vinaigrette. Snij de roodlof doormidden en dan in ringen. Was de rucolamelange. Schil de peer en snij in stukjes. Meng allemaal bij de spitskool en zet koel weg.
3. Kook de spelt pasta in 7 minuten al dente.
4. Verwarm olie in een wok en bak de resterende spitskool stevig aan tot beetgaar. Snij intussen de champignons in kwarten en de knoflook fijn. Bak de champignons op hoog vuur mee tot ze wat bruinen. Voeg de knoflook toe en schud om. Voeg de room toe voordat de champignons te veel vocht verliezen. Roer de afgegoten pasta erdoor. Rasp de truffelkaas. Voeg de geraspte truffelkaas toe en roer totdat de kaas gesmolten is.
5. Bestrooi rijkelijk met zwarte peper uit de molen en serveer direct, met de salade.

In de Krat	2p	3p	4p
Spitskool (g)	150	225	300
Roodlof (struikje(s))	1,5	2	3
Rucolamelange (g)	25	40	50
Peer (stuk(s))	0,5	1	1
Spelt pasta (g)	150	225	300
Truffelkaas (g)	60	90	120
Champignons (bakje(s))	0,5	0,75	1
Room (ml)	25	40	50

Zelf in huis	2p	3p	4p
Olijfolie (el)	1,5	2,5	3
Witte wijnazijn (el)	0,5	0,75	1
Mosterd (tl)	0,25	0,5	0,5
Honing (tl)	0,25	0,5	0,5
Knoflook (teen)	0,5	1	1
Gemalen peperkorrels (naar smaak)			
Peper en zout (naar smaak)			



45 min

# Stroganoff van sjalotjes en kastanjechampignons, met spruitjes en puree



In de Krat	2p	3p	4p
Sjalot (g)	180	270	360
Kastanje champignons (bakje(s))	1	1,5	2
Tomatenpuree (blikje(s))	0,5	0,75	1
Paddenstoelenbouillon (blokje(s))	0,5	0,75	1
Aardappelen (kilo)	0,5	0,75	1
Spruiten (g)	300	450	600
Room (ml)	75	100	150
Peterselie (g)	5	7,5	10

Zelf in huis	2p	3p	4p
Boter (el)	1,5	2	3
Olie (om te bakken)			
Knoflook (teentje(s))	1	1,5	2
Paprikapoeder (el)	1	1,5	2
Water (ml)	100	150	200
Melk (scheutje(s))	0,5	0,75	1
Boter (klontje(s))	0,5	0,75	1
Wodka (borrelglasje(s))	1	1,5	2
Citroensap (kneepje)	0,5	0,75	1
Tabasco (optioneel)			
Peper en zout (naar smaak)			

Let op je hebt vaker room en peterselie nodig deze week.

- Schil de sjalotjes en snij de grote doormidden. Smelt de boter in een grote afdekbare braadpan of wok met een scheutje olie en bak de ui 2-3 minuten. Snij de kastanjechampignons in even grote stukken en voeg bij de ui.
- Snij de knoflook fijn en voeg toe als de champignons bruin beginnen te worden. Bak ook het paprikapoeder even mee. Doe de tomatenpuree erbij, bak even mee en schenk het water erbij met het bouillonblokje. Laat 20 minuten zacht pruttelen.
- Zet een pannetje water op voor de spruiten en een voor de aardappels. Schil de aardappels, snij in stukken en kook gaar in ca. 12 minuten. Schoon de spruiten en kook naar smaak meer of minder gaar in ca. 8-10 minuten.
- Stamp de aardappels tot puree met een scheutje melk en een klont boter.
- Voeg de wodka bij de stoof (NB. Sherry of cognac kan ook; heb of wil je geen alcohol gebruiken, voeg dan een flinke theelepel mosterd en een kneepje citroensap toe). Roer de room erdoor tot een mooie saus ontstaat, voeg eventueel wat extra water toe. Proef en breng op smaak met peper en zout, eventueel nog een kneepje citroensap en als je dat hebt een paar drupjes tabasco.
- Hak de peterselie fijn. Roer een deel door de puree en bewaar de rest voor garnering van de stoof.
- Servere de stoof met de puree en de spruitjes.



45 min

# Broodje chiliberger met bataatfriet uit de oven en coleslaw



Let op, je hebt vaker rucola-melange, spitskool en peterselie nodig deze week.

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snipper een deel van de ui heel fijn (ca. een kwart bij 4 personen = ca. 2 el) en zet in een bakje met een flinke scheut wijnazijn, zodat de scherpte eraf gaat.
3. Snij de rest van de ui in ringen. Smelt een klont boter met een scheutje olie en bak de uienringen heel zachtjes tot ze zoet en gekaramelliseerd zijn. Hoe langer, hoe beter. Voeg zout en peper toe.
4. Schrob de bataat schoon en snij in frietjes. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olijfolie, peper en zout. Schuif gedurende 20-25 minuten in de oven.
5. Meng in een grote sla- of mengkom een dressing van de yoghurt, de mayonaise, het citroensap, de mosterd en een lepeltje water. Voeg het zout en de suiker en peper naar smaak toe.
6. Snij de spitskool in ragfijne sliertjes en voeg toe. Rasp de peen en voeg toe. Kneed een minuut stevig door elkaar. Zo wordt de spitskool lekker zacht. Neem 1 el (bij 4p) van de azijn van de gesnipperde ui en meng bij de salade. Proef of het goed is zo, voeg anders nog wat van de azijn toe. Giet dan de gesnipperde ui af en meng door de coleslaw. Snij de peterselie fijn en roer erdoor.
7. Verhit wat olie in een koekenpan en bak de chilibergrers om en om.
8. Besprenkel de broodjes met een beetje water en leg ze 5 minuten in de oven om op te piepen. Was de rucola.
9. Besmeer de broodjes met wat mayonaise, beleg met de ui en een hamburger en daarop een pluk rucola. Serveer met de bataatfriet en de coleslaw en wat mayonaise naar smaak!

In de Krat	2p	3p	4p
Gesnipperde ui (el)	1	1,5	2
Rode ui (ringen) (stuk(s))	0,75	1	1,5
Bataat (g)	300	450	600
Yoghurt (el)	1,5	2	3
Spitskool (g)	150	225	300
Winterpeen (g)	100	150	200
Peterselie (el)	1,5	2	3
BOON chiliberger (stuk(s))	2	3	4
Bruine broodjes (stuk(s))	2	3	4
Rucolamelange (handje(s))	2	3	4

Zelf in huis	2p	3p	4p
Witte wijnazijn (scheutje(s))	0,5	0,75	1
Boter (klontje(s))	0,5	0,75	1
Olijfolie (scheutje(s))	0,5	0,75	1
Mayonaise (el)	1,5	2	3
Citroensap (el)	0,5	0,75	1
Mosterd (tl)	0,5	0,75	1
Zout (tl)	0,3	0,4	0,5
Suiker (el)	0,5	0,75	1
Mayonaise (naar smaak)			

## In de krat van week 2

PRODUCT	2 PERS	3 PERS	4 PERS	BEWAREN
BOON chiliberger (pak(ken))	1	2	2	Koelkast, zie THT datum
Truffelkaas (g)	60	90	120	Koelkast, zie THT
Kastanje champignons (doosje(s))	1	2	2	Koelkast, 1 week
Champignons (bakje(s))	1	1	1	Koelkast, 1 week
Roodlof (stuk(s))	2	2	3	Koelkast, 1 week
Spitskool (stuk(s))	1	1	1	Koelkast, 1 week
Spruiten (g)	300	450	600	Koelkast, 2 weken
Winterpeen (stuk(s))	1	1	1	Koelkast, paar weken
Peer (stuk(s))	1	1	1	Fruitschaal, 1 week
Spelt pasta (g)	150	225	300	Vorraadkast
Bruine broodjes (stuk(s))	2	3	4	Koelkast, paar dagen (of invriezen)
Bataat (g)	300	450	600	Koele donkere plaats
Aardappelen (kilo)	0.5	0.75	1	Koele donkere plaats
Rode ui (stuk(s))	1	2	2	Koele donkere plaats
Sjalot (g)	180	270	360	Koele donkere plaats
Room (bakje(s))	1	1	1	Koelkast, zie THT
Yoghurt (bakje(s))	1	1	1	Koelkast, zie THT
Tomatenspuree (blikje(s))	1	1	1	Vorraadkast
Rucolamelange (g)	75	100	100	Koelkast, paar dagen
Peterselie (zakje(s))	1	1	1	Koelkast paar dagen
Paddenstoelenbouillon (blokje(s))	1	1	1	Vorraadkast

## Herkomst producten de Krat

### BOON

BOON dopt zijn eigen boontjes. BOON's missie: de wereld verleiden meer plantaardig te eten. Dit doen ze door consumenten iedere week te laten genieten van productinnovaties op basis van bonen, met een eerlijk verhaal en lekker veel inspiratie. Duurzaam eten moet gewoon de lekkerste keuze worden!



### Udea

Udea is een groothandel, merkenhuis, im- en exporteur in biologische levensmiddelen en tevens franchisegever van de biologische supermarktformule Ekoplaza. Udea is ook een familiebedrijf dat persoonlijk en slagvaardig is. Een bedrijf waarvan alle mensen graag met positieve energie samen ondernemen in biologisch. Waar genoten wordt van smaakvol en biologisch eten.



### Rob de Boer

Rob de Boer uit Spierdijk heeft een gemengd bedrijf. Hij teelt bloembollen en heeft 54 hectare witlof. Zijn vader Arie en diens broer Tinus legden in de jaren 70 de basis voor de witlofteelt. Toen schoten witlofbedrijven als paddenstoelen uit de grond, maar een koude sanering bracht de sector met beide benen op de grond. Zo zijn er in West-Friesland nog vier volwaardige kwekerijen overgebleven, Nibbixwoud,

Venhuizen, Onderdijk en Spierdijk dus. De Boer teelt ook roodlof, lang niet zo bekend, maar zeker zo lekker. Roodlof ontstond min of meer bij toeval door een aparte kruising door zaadveredelaar Enza.



### Biokaas Kinderdijk

Bio Kaas Kinderdijk is al tientallen jaren bezig met biologisch kaasmaken. De karakteristieke smaak, veroorzaakt door een recept wat sinds de jaren 90 is vervolmaakt, heeft ervoor gezorgd dat reeds diverse prijzen zijn gewonnen tijdens onafhankelijke kaaskeuringen. We zijn ook continu bezig om nieuwe smaken te bedenken en in praktijk uit te proberen, al blijft de oude vertrouwde Goudse kaas natuurlijk altijd de basis. Kwaliteit en flexibiliteit blijven onze kracht.

