

# de Krat.nl

*eerlijk eten thuis gebracht*

## Beste Krat Chef,

Waren we toch even in verwarring, in de proefkeuken van de Krat. We wilden soffritto maken. Klinkt goed, smaakt lekker, maar wat ging er eigenlijk in? Daar verschilden de meningen nogal over. "Ui, knoflook, wortel" zei de een. "Nooit wortel!" schrok de ander.

Wel of geen tomaat, of bleekselderij? Opeens twijfelden we aan alles. Onderzoek loste de problemen niet echt op. In Spanje maken ze soffrito, in Italië verdubbelen ze de f en de t, in Portugal heet de saus refogado. De een gebruikt wel bleekselderij, de ander is ertegen. Uiteindelijk kozen we voor de vegakratten een molto semplice versie van ui en knoflook. De truc: eerst de ui wat stoven in vocht; zo karamelliseert de ui niet, maar wordt wel heerlijk zoet. Voor de saus met venkelworst voegden we wat venkel toe. We zijn aan het koken hè, variëren mag.

Eet smakelijk!

Het team van de Krat



45 min

# Beantastic burger met salade van linzen, venkel en cherrytomaat



Let op, je hebt meerdere keren ui en venkel nodig deze week.

1. Zet een pan met water op voor de linzen. Kook ze beetgaar met het laurierblaadje in ca. 25-30 minuten.
2. Rasp de peen. Snipper de ui fijn. Fruit in een koekenpan de ui een paar minuten tot glazig. Pers 2/3 van de knoflook erboven uit en roer om. Voeg de peen, komijn- en chilipoeder toe en bak nog 2-3 minuten totdat de peen zacht is. Spreid het mengsel op een bord om af te koelen (dit mengsel gaat straks in de burger). Veeg de pan schoon met keukenpapier.
3. Prak de bruine bonen in een grote kom plat met een vork (of zet de staafmixer er een paar keer in) en meng met de ketchup, sojasaus en de havermout.
4. Haal de blaadjes van de NZ spinazie (je houdt ongeveer de helft over). Hak eventueel grof en roer door de afgegoten warme linzen, zodat het wat slinkt.
5. Maak de vinaigrette. Doe de rest van de knoflook, gepeld maar in zijn geheel in een kommetje of vijzel en meng/druk daar (met een lepel) het zout goed doorheen (1/2 tl bij 4p), om de smaak van de knoflook extra naar voren te laten komen. Klop er dan de mosterd door en vervolgens de balsamico en olijfolie. Meng bij de linzen en NZ spinazie en laat intrekken.
6. Voeg het afgekoelde peenmengsel bij de bonen, kneed met je hand en vorm vier burgers. Bak deze zachtjes in wat olie 4-5 minuten tot mooi bruin.
7. Was de cherrytomaatjes en halveer. Doe in een slakom. Halveer de venkel, verwijder het hart en snij in dunne plakjes. Voeg bij de tomaatjes. Roer de linzen met dressing bij tomaat en venkel en serveer met de burgers.

In de Krat	2p	3p	4p
Groene dupuis linzen (g)	100	150	200
Peen (g)	100	150	200
Ui (stuk(s))	0.5	0.75	1
Bruine bonen (blikje(s))	0.5	0.75	1
Havermout (g)	35	50	70
Nieuw-Zeelands spinazie (g)	150	225	300
Cherrytomaatjes (bakje(s))	1	1.5	2
Venkel (stuk(s))	0.5	0.75	1

Zelf in huis	2p	3p	4p
Laurier (blaadje(s))			
Knoflook (teentje(s))	1.5	2	3
Komijnpoeder (tl)	0.5	0.75	1
Chilipoeder (tl)	0.1	0.25	0.25
Ketchup (el)	0.5	0.75	1
Sojasaus (el)	1	1.5	2
Zout (tl)	0.25	0.5	0.5
Dijonmosterd (tl)	0.5	1	1
Balsamicoazijn (el)	1	2	2
Olijfolie (extra vierge) (el)	2	4	4
Peper en zout ()			

# Volkoren pasta met soffritto, notenballetjes, snijbiet en gegrilde venkel



40 min



In de Krat	2p	3p	4p
Ui (stuk(s))	1	1.5	2
Tomaten (stuk(s))	3	4.5	6
Venkel (stuk(s))	0.5	0.75	1
Tomatenpuree (blikje(s))	0.5	0.75	1
Venkelzaad (tl)	0.25	0.5	0.5
Paddenstoelenbouillon (blokje(s))	0.3	0.5	0.5
Volkoren pasta (g)	120	180	240
Snijbiet (g)	200	300	400
Notenballetjes (bakje(s))	1	1.5	2
Zelf in huis	2p	3p	4p
Knoflook (teen)	1	1.5	2
Water (ml)	50	75	100
Olijfolie (el)	3	4.5	6
Olie om te bakken ()			
Peper en zout ()			

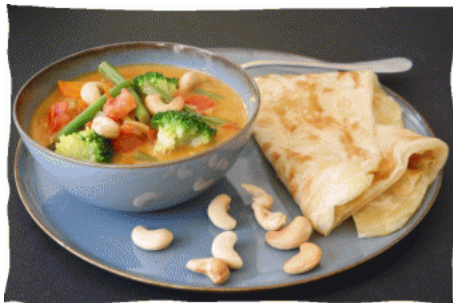
Let op je hebt vaker ui, tomaat en venkel nodig deze week. Let op in het bakje zit 0.5 tl venkelzaad (ook in de 2p krat).

1. Snipper de ui en zet in een sauspan op met de aangegeven hoeveelheid water. Breng aan de kook. Snij de knoflook fijn.
2. Voeg als het water is verdampt 2/3 van de olijfolie toe en de knoflook. Fruit zachtjes zonder te laten verkleuren ca. 8 minuten.
3. Snij de tomaat in stukjes. Was de venkel, snij het loof en alleen het onderste deel van het kontje eraf (laat het hart zitten). Halveer en snij in plakken van een halve centimeter.
4. Maak een ruimte in het midden van de pan en bak daar de tomatenpuree een minuut of 2 om te ontzuren. Bak ook het venkelzaad even mee. Voeg de tomaten toe, kruimel het paddenstoelenbouillonblokjes erbij, breng aan de kook en laat ca. 15 minuten (of langer als je tijd hebt) sudderen en indikken. Breng water aan de kook voor de pasta.
5. Meng de venkel in een mengkom met de rest van de olijfolie, peper en zout. Verwarm de grillpan en grill de venkel in ca. 10 minuten tot ze beetgaar is.
7. Kook de pasta gaar volgens gebruiksaanwijzing, giet af en meng een scheutje olijfolie erdoor. Snij de snijbietsteel in stukjes en het blad in repen.
8. Pureer de saus. Zet weer op het vuur en breng op smaak met peper en zo nodig zout. Roer de snijbiet erdoor. Laat slinken in enkel minuten.
9. Bak de notenballetjes rondom bruin in een koekenpan in wat olie.
10. Serveer de pasta met een schep soffritto, de notenballetjes en de gegrilde venkel. 'of bak even apart in wat olie met een teentje knoflook, ook lekker.



45 min

# Broccoli en boontjes tikka massala met kokosyoghurt en Marokkaanse pannenkoek



In de Krat	2p	3p	4p
Sperziebonen (g)	200	300	400
Broccoli (g)	150	225	300
Ui (stuk(s))	0,5	0,75	1
Gember (geraspte) (el)	0,5	0,75	1
Peen (g)	50	75	100
Tomaten (stuk(s))	1	1,5	2
Specerijenmengsel (bakje(s))	0,5	0,75	1
Marokkaanse pannenkoek (stuk(s))	1	1,5	2
Kokosyoghurt (ml)	125	200	250
Cashewnoten (g)	40	60	80
<b>Zelf in huis</b>	<b>2p</b>	<b>3p</b>	<b>4p</b>
Knoflook (teen)	1,5	2,5	3
Olie om te bakken ()			
Zout (tl)	0,5	0,75	1

Je hebt vaker ui, peen, tomaten nodig deze week. Het kruidenpotje bevat: 2 tl garam masala, 1 tl cayennepeper, 2 tl paprikapoeder, 1 tl gemalen korianderzaad, 1 tl komijnzaad.

1. Zet een pannetje gezouten water op om de groenten te blancheren.
2. Haal de steeltjes van de sperziebonen en halveer ze. Snij de steeltjes van de broccoli in stukjes en voeg bij de boontjes. Voeg bij het kokende water en zet een wekker op 5 minuten. Verdeel intussen de rest van de broccoli in kleine roosjes en voeg na de 5 minuten bij de boontjes. Kook nog ca. 4 minuten door tot alle groenten beetgaar zijn. Spoel koud af zodat ze mooi van kleur blijven.
3. Snipper intussen de ui, snij de knoflook fijn en rasp de gember. Snij de peen in stukjes. Fruit de ui, peen, knoflook en gember zachtjes in wat olie in een afdekbare wok of hapjespan.
4. Snij intussen de tomaten grof en pureer met de staafmixer.
5. Voeg het kruidenpotje en het zout bij de ui en bak kort mee. Voeg de tomatensaus toe. Breng aan de kook, dek af en laat zachtjes even pruttelen.
6. Neem een grote koekenpan en bak de pannenkoeken om en om warm, of leg ze 10 minuten in folie in een voorverwarmde oven.
7. Roer de kokosyoghurt en de groenten door de curry. Zorg dat alles goed warm is maar laat niet meer koken. Als de saus te dik is, voeg nog een beetje water toe. Check op zout en peper. Serveer met de pannenkoeken en de cashewnoten.

## In de krat van week 41

PRODUCT	2 PERS	3 PERS	4 PERS	BEWAREN
Notenballetjes (bakje(s))	1	2	2	
Groene dupuis linzen (g)	100	150	200	Vorraadkast
Nieuw-Zeelandse spinazie (g)	150	225	300	Koelkast, paar dagen
Cashewnoten (g)	40	60	80	Afgesloten en droog in voorraadkast
Snijbiet (g)	200	300	400	Koelkast, paar dagen
Broccoli (stuk(s))	1	2	2	Koelkast, 2 tot 5 dagen
Venkel (stuk(s))	1	2	2	Koelkast, 1 week
Sperziebonen (g)	200	300	400	Koelkast, ca 4 dagen
Cherrytomatjes (bakje(s))	1	2	2	Buiten koelkast, 1 week
Ui (stuk(s))	2	3	4	Koele donkere plaats
Rode tomaten (stuk(s))	4	6	8	Buiten de koelkast, 1 week
Winterpeen (stuk(s))	1	1	1	Koelkast, paar weken
Gember (zakje(s))	1	1	1	Koelkast, 3 weken
Volkoren pasta (pak(ken))	1	1	1	Vorraadkast
Haveremout (g)	35	50	70	Vorraadkast
Marokkaanse pannenkoek (stuk(s))	1	2	2	Koelkast, 5 dagen
Bruine bonen (blikje(s))	1	1	1	Vorraadkast
Kokosyoghurt (bakje(s))	1	2	2	Koelkast, zie THT
Specerijenmengsel (bakje(s))	1	1	1	Vorraadkast
Paddenstoelenbouillon (blokje(s))	1	1	1	Vorraadkast
Venkelzaad (bakje(s))	1	1	1	Vorraadkast
Tomatenpuree (blikje(s))	1	1	1	Vorraadkast

## Herkomst producten de Krat

### de Waog

Al ruim 35 jaar wordt er op Biologische Tuinderij 'de WAOG' in Neer op ecologische wijze een breed assortiment groenten en akkerbouwproducten geteeld. 'De WAOG' is daarmee het oudste biologische tuinbouwbedrijf in Limburg.



### Kwekerij Groenesteeg

Peter Boer van Kwekerij Groenesteeg uit Zwijndrecht teelt het hele jaar door allerlei groenten in zijn onverwarmde kas. 's Winters zijn dat paksoi, raapsteel, veldsla en mosterd. De rest van het jaar komen daar tomaten, aubergines, courgettes, zomerpostelein, radicchio en nog veel meer bij. Het voordeel van telen in een kas is dat je minder last hebt van ziekten, en dat je het hele proces beter in de hand hebt. Het werk in de



kas is wel intensief door de veelheid aan gewassen. Dat werk doet Peter samen met een aantal scholieren; zij verdienen wat bij en het is gezellig bovendien.

### Bakkerij Kara Firin

Bakkerij Kara Firin staat voor, altijd vers gebakken.. De gebroeders Karadeniz, komen uit Karadeniz, Turkije. De beste vriend van de gebroeders (waar zij samen mee ondernemen) komt uit Karaman. Zo kwamen zij op het idee om zichzelf Bakkerij Kara Firin B.V. te noemen. Letterlijk vertaald heeft Kara Firin ook twee betekenissen, namelijk: zwarte oven of



### Bio Idea

Al 25 jaar verzamelt La BIO IDEA toegewijde, gepassioneerde producenten van biologische producten van hoge kwaliteit. De producten zijn geproduceerd op Sicilie (en omstreken), waar bedrijven vakmanschap en traditie nog hoog in het vaandel hebben staan. Het produceren van biologische producten past dan ook uitstekend in de natuurlijke manier van leven op Sicilie.

