

# 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

# Kerrierijst met broccoli, cashewnoten, sperziebonen en witvis



In de Krat	2p	3p	4p
Ui (stuk(s))	1	1,5	2
Winterpeen (g)	50	75	100
Sperziebonen (g)	200	300	400
Basmatirijst (g)	120	180	240
Broccoli (g)	150	225	300
Koolvis (filet(s))	2	3	4
Cashewnoten (g)	40	60	80
Zelf in huis	2p	3p	4p
Olie om te bakken (l)			
Kerriepoeder (el)	0,75	1	1,5
Groentebouillon (blokje(s))	0,5	0,75	1
Kokend water (ml)	400	600	800
Citroensap (uit flesje) (kneepje)			
Peper en zout (l)			

Let op, je hebt vaker ui en peen nodig deze week.

1. Snipper de ui. Schil de wortel en snij in dunne plakjes. Verhit voldoende olie in een wok of hapjespan en fruit alles samen met de kerriepoeder en wat zout zachtjes aan.

2. Haal de steeltjes van de sperziebonen en halveer ze. Snij de steel van de broccoli in stukjes. Zet de waterkoker aan met de aangegeven hoeveelheid water.

3. Meng de ongekookte rijst bij de ui en bak 2 minuten tot glazig.

4. Voeg de boontjes en de steel van de broccoli, samen met het fijngevreven bouillonblokje en het (hete) water bij de rijst. Breng het geheel aan de kook. Laat met deksel op de pan zachtjes pruttelen en zet een wekker op 5 minuten.

5. Breek intussen de roosjes van de broccoli en voeg die na 5 minuten toe. Laat nog 10-15 minuten zachtjes koken tot het vocht is opgenomen en de groenten gaar zijn. Breng op smaak met citroensap en eventueel nog peper en zout.

6. Dep intussen de koolvis droog en snij in hapklare stukken. Bestrooi met peper en zout. Verwarm een klont met een scheutje olie in een koekenpan. Bak de vis vanaf het moment dat de boter stopt met bruisen in een paar minuten gaar en bruin.

7. Strooi de cashewnoten over de rijst en serveer met de gebakken vis.



35 min

# Pasta a la finocchia met venkelworstgehakt en snijbiet



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

1. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Fruit zachtjes in wat olie in een hapjespan.
2. Verwijder intussen het loof en het kontje van de venkel en snij de venkel in stukjes.
3. Spoel de snijbiet af. Snij de steel in stukjes en het blad in repen.
4. Voeg als de ui goed glazig is het worstgehakt toe en bak rul. Voeg de knoflook, venkelzaad, venkel en snijbietsteel toe en bak een poosje mee.
5. Zet water op voor de pasta. Snij de tomaat in kleine stukjes.
6. Maak een ruimte in het midden van de pan vrij en bak daar de tomatenpuree even om te ontzuren. Voeg een paar eetlepels water, wat zout en de tomaten toe. Sluit de pan en laat rustig 10 minuten sudderen.
6. Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing gaar.
7. Proef of de venkel zacht genoeg is naar smaak en check op peper en zout. Roer het de snijbietblad erdoor en laat slinken. Serveer met de pasta.

In de Krat	2p	3p	4p
Ui (stuk(s))	0,5	0,75	1
Venkel (stuk(s))	0,5	0,75	1
Snijbiet (g)	200	300	400
Venkelworstgehakt (g)	200	300	400
Venkelzaad (tl)	0,5	0,75	1
Rode tomaten (stuk(s))	3	5	6
Tomatenpuree (blikje(s))	0,5	0,75	1
Volkoren pasta (g)	120	180	240

Zelf in huis	2p	3p	4p
Knoflook (teen)	1	1,5	2
Olie om te bakken ()			
Peper en zout ()			



45 min

# Beantastic burger met salade van linzen, venkel, cherrytomaat en rucola



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 ()			

## In de krat van week 41

PRODUCT	2 PERS	3 PERS	4 PERS	BEWAREN
Koolvis (filet(s))	2	3	4	Koelkast, invriezen kan
Venkelworstgehakt (g)	200	300	400	
Groene dupuis linzen (g)	100	150	200	Vorraadkast
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
Nieuw-Zeelandse spinazie (g)	150	225	300	Koelkast, paar dagen
Cherrytomatjes (bakje(s))	1	2	2	Buiten koelkast, 1 week
Rode tomaten (stuk(s))	3	5	6	Buiten de koelkast, 1 week
Sperziebonen (g)	200	300	400	Koelkast, ca 4 dagen
Winterpeen (stuk(s))	1	1	1	Koelkast, paar weken
Ui (stuk(s))	2	3	4	Koele donkere plaats
Basmatirijst (g)	120	180	240	Vorraadkast
Volkoren pasta (pak(ken))	1	1	1	Vorraadkast
Cashewnoten (g)	40	60	80	Afgesloten en droog in voorraadkast
Havermout (g)	35	50	70	Vorraadkast
Bruine bonen (blikje(s))	1	1	1	Vorraadkast
Tomatenspuree (blikje(s))	1	1	1	Vorraadkast
Venkelzaad (bakje(s))	1	1	1	Vorraadkast

## Herkomst producten de Krat

### Kwekerij Groenesteeg

Peter Boer van Kwekerij Groenesteeg uit Zwijndrecht teelt het hele jaar door allerlei groenten in zijn onverwarme 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.

### 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 dat grotendeels zijn weg vindt rechtstreeks naar de consument. 'De WAOG' is daarmee het oudste biologische tuinbouwbedrijf in Limburg.



### Schmidt Zeevis

'Schmidt Zeevischhandel' is omstreeks 1908 opgericht door Oma Schmidt. Heel bijzonder is dat het bedrijf al meer dan 100 jaar op precies dezelfde locatie gevestigd is. Elke vis die binnenkomt wordt gescand en van een barcode voorzien. Zo blijft hij de hele route traceerbaar, van kotter tot keuken. Schmidt Zeevis heeft het traject van de traceerbaarheidscertificering van de Marine Steward Council (MSC) goed

doorlopen. Producten uit MSC gecertificeerde visserijen mag Schmidt Zeevis verkopen onder het MSC keurmerk.



### Waterlants Weelde

Waterlants Weelde verkoopt eerlijk vlees van hoge kwaliteit uit de streek Waterland. Goed vlees geproduceerd met liefde voor het dier en dit unieke landschap, volgens de strenge normen van de Stichting Keurmerk Waterland en Het Producent Keurmerk voor scharrelkip en scharrelvarkensvlees. In het prachtige Noord-Hollandse cultuurlandschap Waterland is grootschalige veeteelt gebied niet mogelijk, daarom wordt de kracht gevonden in het produceren van vlees van hoge kwaliteit met het behoud van het unieke landschap als bijkomend voordeel.

