



‘Even voorproeven’

8 slowcooker recepten

Joyce van de Pas



Colofon

Copyright © 2025 MamsatWork - Dutch Internet Media

Auteur en receptontwikkelaar; Joyce van de Pas

Vormgeving en layout; Joyce van de Pas

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van mij.

A photograph of a plate of food. The plate contains white rice, chicken pieces, and a mix of vegetables including yellow and red bell peppers, green beans, and tomatoes. In the background, there are other bowls of food and a glass of water.

CHICKEN TONIGHT



15 min



3-4 uur
low



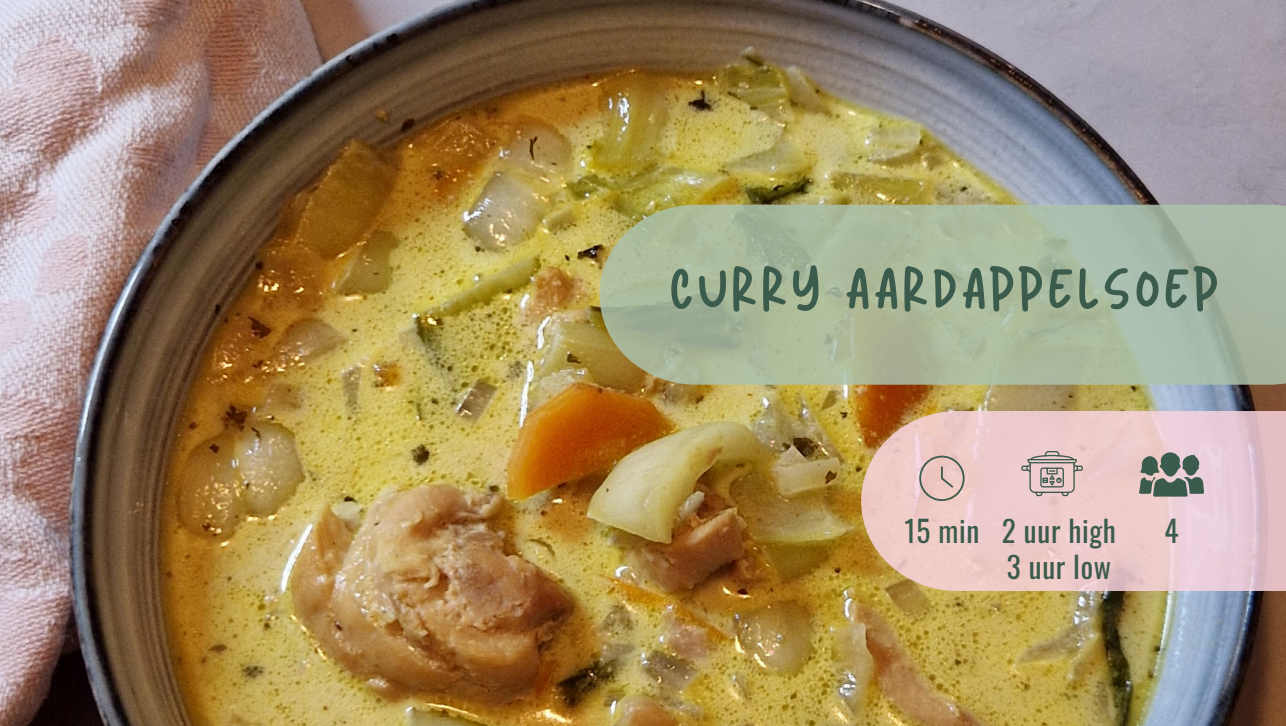
4

INGREDIENTEN

- 300 gram zilverviesrijst
- 2 paprika's (rood en geel)
- 700 gram kippendij
- 250 gram peultjes
- 1 rode ui
- 4 teentjes knoflook
- 2 el rijstazijn
- 70 gram tomatenpuree
- 2 el sojasaus
- 2 cm verse gember
- 1 el gembersiroop
- klein blikje perzikschijfjes (uitlekgewicht 140 gram), bewaar de siroop
- 3 tl garam massala
- 1 tl paprikapoeder
- 75 ml kokosmelk
- 1 kippenbouillonblokje
- 15 gram verse koriander
- 2 wortels
- 60 gram cashewnoten

BEREIDING

- Snipper de rode ui en snij de wortels in kleine stukjes, doe vervolgens in de slowcooker
- Snij de paprika in grove stukken en voeg toe
- Snij de kippendijfilet in stukjes en leg deze bovenop
- Pers de knoflook en rasp de verse gember
- Maak een pasta van de tomatenpuree, garam massala, paprikapoeder, knoflook, verse gember, gembersiroop, sojasaus, rijstazijn en een scheutje perziksap (ongeveer 100 ml)
- Voeg de kruidenpasta en de kokosmelk toe aan de slowcooker
- Verkruiemel het bouillonblokje erboven
- Zet de slowcooker voor 3-4 uur op low
- Maak de peultjes schoon en kook ze 3 minuten voor, leg apart
- Hak de cashewnoten klein en zet apart
- Snij de verse koriander klein en hou apart
- Snij de perzik in kleine stukjes en leg apart
- Voeg tijdens het laatste uur de peultjes en de perzik toe
- Kook tegen het einde de rijst gaar en serveer met de koriander en de cashewnoten



CURRY AARDAPPELSOEP



15 min



2 uur high
3 uur low



4

INGREDIENTEN

- 500 gram aardappelen
- 400 gram kippendij reepjes
- 350 gram paksoi
- 3 grote sjalotten
- 2 wortels
- 3 el hoisin saus
- 2-3 el vissaus
- 1 stengel citroengras
- 1 kippenbouillon blokje
- 2 el gele curry kruiden
- 600 ml water
- 300 ml slagroom of crème fraîche



In plaats van de gele curry kruiden (die je niet altijd in de supermarkt kan vinden) kan je ook curry madras kruiden gebruiken, deze zijn wel ietsje pittiger.

BEREIDING

- Schil de aardappelen en snij in hapklare stukjes
- Snipper de sjalotjes
- Snij de wortel in halve maantjes
- Doe de aardappel onderop in de slowcooker, sjalotjes en de wortel er bovenop
- Voeg de kippendij reepjes toe
- Voeg de hoisinsaus en de vissaus toe
- Verkruiemel het bouillonblokje erboven en voeg de gele curry kruiden toe
- Voeg water en slagroom (of creme fraiche) toe
- Kneus de citroengras stengel (voor meer smaak) en leg deze in de soep.
- Zet de slowcooker 2 uur op high. Hierna mag hij nog 3 uur op low
- Je kan de slowcooker ook van het begin af aan op 7-8 uur op low zetten, tot de aardappel gaar is
- Snij de paksoi in reepjes (het groene deel mag wat grover gesneden dan het witte deel) en voeg deze tijdens het laatste uur toe



WITLOF



5 min



4 uur low



4

INGREDIENTEN

- 6 stronken witlof
- 500 gram voorgekookte krieltjes
- 150 gram boursin
- 250 gram hamblokjes
- ongeveer 150-200 gram geraspte kaas
- 1 tl Maggi tuinkruiden bouillonpoeder

BEREIDING

- Halveer de witlof en snij het hart eruit, snij daarna de witlof in grove stukken
- Doe de witlof in de slowcooker
- Voeg de voorgekookte krieltjes en ham toe
- Voeg het pakje boursin toe
- Rasp de kaas, of strooi de kant en klaar geraspte kaas in de slowcooker over de witlof
- Strooi de theelepel tuinkruidenbouillon erover
- Roer even door
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low



CASHEW NOODLES



15 min



4 uur low



4

INGREDIENTEN

- 250 gram cashewnoten
- Zak gesneden prei ± 400 gram
- 2 rode paprika's
- 2 grote wortels
- 500 gram kippedijen
- 2 tl knoflookpasta
- 2 tl gemberpasta
- 150-200 gram eggnoodles
- 100 ml teriyaki saus
- 7 el ketchup
- 5 el milde chili saus
- 4 el sojasaus
- 3 el bruine basterdsuiker
- 1 gedroogd chilipepertje
- scheut rijstazijn (4-6 el)

BEREIDING

- Snij de wortel in dunne plakjes en dan door vieren (zodat je dunne 'kwartjes' krijgt)
- Snij de paprika's in lange stukken
- Doe de wortel, prei en paprika in de slowcooker
- Snij de kippedijen in reepjes en haal de grote vetstukken eraf, de rest laat je zitten omdat dat de kip malser maakt.
- Leg de kippedijen bovenop de groenten
- Maak een marinade van de ketchup, chilisaus, sojasaus, basterdsuiker en rijstazijn en voeg deze toe aan de slowcooker
- Voeg de knoflook en gember toe en het chilipepertje (tip: doe deze in een thee-ei)
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- In de laatste 45 minuten doe je de noodles erbij én voeg je de teriyaki saus toe om nog wat extra moisture te creëren voor de noodles om te garen
- Roer in de laatste 45 minuten regelmatig even door voor gelijke garing van de noodles
- Hak de cashewnoten en serveer deze over de maaltijd



GEHAKTBALLETJES IN INDISCHE SATÉSAUS



10 min



3 uur low



4

INGREDIËNTEN

Gehakt

- 500 gram rundergehakt
- 3 teentjes geperste knoflook
- 1 fijn gesnipperde ui
- 1 ei
- 5 el paneermeel
- 1 tl sambal badjak
- 2 el ketjap
- beetje nootmuskaat
- peper en zout naar smaak

Satésaus

- 4 el pindakaas
- 3 teentjes geperste knoflook
- 2 el rietsuiker
- 10 el sojasaus + 2 el ketjap
- 2 el sweet chilisaus
- 400 ml kokosmelk
- 1 tl sambal badjak
- 1/2 el rijstazijn
- beetje zout

BEREIDING

- Meng het gehakt met de ei, paneermeel, knoflook, sambal, ui, ketjap en nootmuskaat
- Voeg peper en zout naar smaak toe
- Draai kleine gehaktballetjes en bak ze even aan in de pan
- Doe de pindakaas, knoflook, rietsuiker, sojasaus, kokosmelk, sambal en rijstazijn in de slowcooker
- Roer even door en leg de gehaktballetjes erin
- Zet slowcooker 3 uur op low



PAPRIKA RISOTTO



15 min



2,5 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 300 gram risotto
- 3 rode puntpaprika's
- 2 gewone paprika's (rood/geel)
- 80 gram grano pardano kaas
- 1 ui
- 3 tomaten
- 6 knoflooktenen
- 80 gram walnoten
- 8 ronde plakjes geitenkaas
- 1 groentebouillon blokje
- 20 gram verse basilicum
- 600 ml gekookt water
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl milde paprikapoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1-2 el kruidenkaas
- peper en zout naar smaak
- beetje honing

BEREIDING

- Snipper de ui fijn
- Snij de paprika's en tomaat in hele kleine stukjes
- Doe ui, paprika, tomaat en risotto in de slowcooker
- Voeg gedroogde kruiden en knoflook toe
- Voeg gekookt water toe en verkruimel het bouillonblokje, even doorroeren
- Zet slowcooker 2,5 uur op low
- Snij de verse basilicum alvast en zet klaar voor later
- Tijdens het laatste uur indien nodig een theedoek onder de deksel doen als het recept te vochtig blijft
- 15 minuten voor het serveren zet je de oven aan (200°). Leg de plakjes geitenkaas op een plaat met bakpapier, besprenkel met wat honing en de walnoten en verwarm voor ongeveer 10 minuten
- Voeg in de laatste 15 minuten ook de kaas, de verse basilicum en de kruidenkaas aan de risotto toe, roer voorzichtig nog eventjes door
- Breng op smaak met wat peper en zout
- Serveer met de geitenkaas bovenop de risotto



Om het éxtra lekker te maken gebruik je vlak voor het serveren even de oven



SPITSKOOL RENDANG KIP



10 min



6 uur low



4

INGREDIENTEN

- 1 pakje kokosmelk van 200 ml
- 1 spitskool
- pakje Indonesische rendang kruidenpasta
- 3 rode puntpaprika's
- 2 kipfilets
- basmati rijst voor 4 personen
- Zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de spitskool in dunne reepjes (eerst door de helft en de kern eruit snijden)
- Snij de puntpaprika's door midden, verwijder de zaadlijsten en snij in reepjes
- Doe de spitskool en de paprika in de slowcooker
- Voeg de Indonesische rendang kruidenpasta toe
- Doe de kokosmelk erbij
- Maak de kipfilets schoon en snij in stukjes
- Voeg de kipfilet toe aan de slowcooker
- Roer alles door elkaar
- Zet de slowcooker voor 6 uur op low
- Kook de rijst 15 minuten tot een half uurtje voor het opdienen volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking
- Na opdienen heb ik er nog wat extra zout overheen gedaan

SPAGHETTI KERRIEROOMSAUS EN GARNALEN



20 min



4 uur low



4

INGREDIENTEN

- 400 gram spaghetti
- 2 courgettes
- 2 tomaten
- 300 gram passata
- 300 ml kookroom
- 5 teentjes knoflook
- 450 gram wokgarnalen (of kip)
- 10 gram verse dragon
- 2 el kerriepoeder
- 1 el gerookte paprikapoeder
- 1 groente bouillonblokje
- 1 rode peper
- 2 el witte balsamico azijn
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de courgette in halve maantjes
- Pers de knoflook
- Doe de courgette en knoflook in de slowcooker
- Verkruiemel het bouillonblokje erboven
- Voeg passata en kookroom toe
- Meng de kerriepoeder en gerookte paprikapoeder erdoor en leg de rode peper erop
- Voeg 1 el balsamicoazijn toe
- Snij de verse dragon in kleine stukjes
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Maak de garnalen schoon en voeg deze de laatste 30 minuten toe samen met de helft van de dragon
- Snij de tomaten in kleine stukjes en doe in een kom, samen met de andere helft van de dragon
- Doe 1 el balsamicoazijn door de tomaat en 1 tl olijfolie, roer goed door en voeg peper en zout naar smaak toe
- Kook de spaghetti volgens gebruiksaanwijzing gaar
- Serveer spaghetti met de kerrieroomsaus en schep er wat tomatensalsa bovenop



Je kan de garnalen ook even 5 minuten bakken in de koekenpan met wat peper en zout en vlak voor serveren toevoegen aan de saus.



Over mij

Al sinds 2012 ben ik een echte slowcooker fan. Met veel plezier (én stressvrij) kook ik minstens drie keer per week ons avondeten in deze pan. Of ik bak een lekkere taart of cake in de slowcooker.

Mijn beste recepten heb ik voor je verzameld in [5 uitgebreide e-books](#), en jij hebt met dit 'even voorproeven' e-book een kleine selectie om te proberen of dat je het wat vindt. Ik ben benieuwd!

Inmiddels koken al meer dan 6000 huishoudens met mijn recepten (uit de e-books óf uit [mijn hardcover kookboek](#)). Van stoofpotten tot kipgerechten en van curries tot stampotten, soepen en taarten.

Het enthousiasme waarmee mijn slowcooker recepten ontvangen worden heeft me enorm verrast, hieronder lees je wat klanten er over zeggen:



Ans Van Schijndel van Eldijk
Gisteren de boerenkool gegeten.
Heerlijk!

6 u **Leuk** Beantwoorden 1

Chatbericht



Jolanda Jorritsma
Net het fysieke kookboek ontvangen,
super recepten geld zeker waard 😊

3 m **Leuk** Beantwoorden 1

Chatbericht



MamsatWork.nl
Jolanda Jorritsma oh wat lieff
Jolanda, heel fijn om te horen, 🙏



Rolien Muller
FR • 2 reviews



Aanrader!

Als je een slowcooker koopt, wil je er zoveel mee doen. En toen waren daar de recepten van Mam's at work. Eerst de ebooks aangeschaft, later het fysieke boek. Zoveel verschillende gerechten! En allemaal niet te moeilijk, goed beschreven en vooral erg lekker. Er zitten ook verrassende combinaties tussen. Ja, echt een aanrader!

11 uur geleden

MA

Mevr. astrid van den bos

2 reviews NL



Een dag geleden

Heerlijke, makkelijke recepten

Heerlijke recepten en heel makkelijk te bereiden. Ook snelle reactie op mails met vragen, erg fijn! Heb alle drie de E-books gekocht en kan niet wachten tot nr 4 verschijnt!

Datum van ervaring: 14 augustus 2024

AD

Ariette de Kruijf Kottman
NL • 1 review



Eenvoudige recepten

Eenvoudige recepten, met normale ingrediënten, ik ben er heel blij mee!
Nog lang niet alles geprobeerd, maar tot nu toe allemaal erg lekker.



Jolanda Wijering
3 reviews • 0 foto's

★★★★★ 16 weken geleden

Heerlijke recepten. Erg makkelijk te maken

🤔 Oké, dit is dus pas het begin...



Je hebt nu een paar heerlijke gerechten in handen. Maar wist je dat dit er maar een paar zijn uit een hele reeks slowcooker-favorieten die hier thuis (en bij meer dan 6000 andere gezinnen) regelmatig op tafel staan?

Ik heb in de 13 jaar dat ik al met de slowcooker kook inmiddels dus 5 e-books bomvol slowcooker recepten geschreven (totaal 172!).

Niet omdat ik zoveel vrije tijd had. Maar omdat ik telkens weer dacht: dit moet je gewoon ook proberen!

En toen nog een keer.

En nog een keer.

(Oeps.)

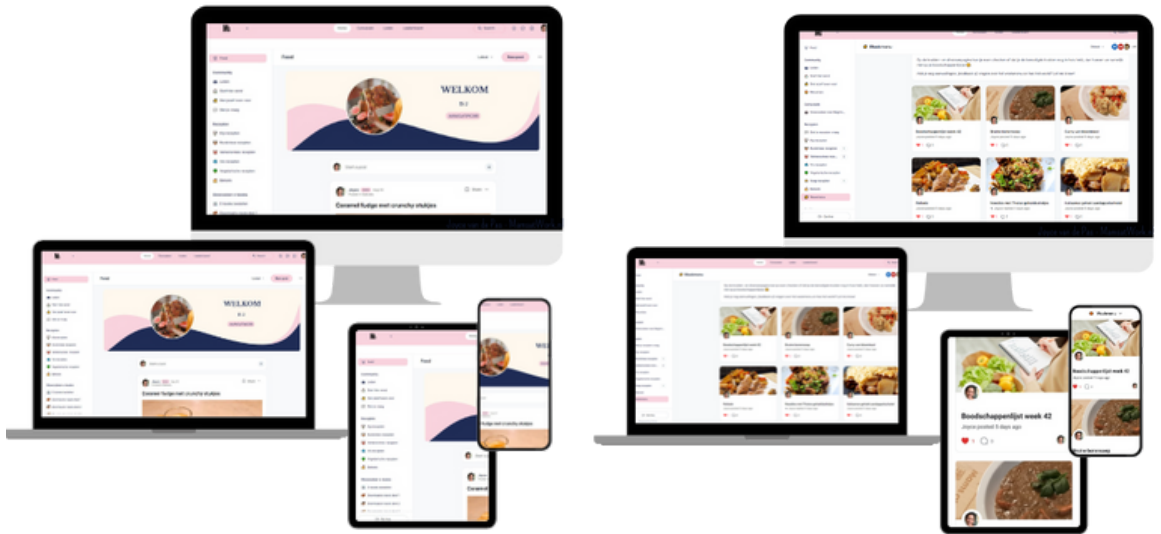
Of je nu houdt van comfortfood, wereldse smaken, kindvriendelijke toppers of nét even wat gezonder; iedereen kan met deze recepten heerlijk koken én ook nog eens veel tijd besparen!

En het mooiste?

Je hoeft nooit meer te denken: *“Wat eten we vandaag nou weer?”*

Ja, ik wil ook tijd besparen!

Word VIP slowcooker lid



P.S. Heb je mijn VIP Community al gespot?

Voor een schamele € 9,95 per maand (da's minder dan een afhaalmaaltijd) schuif je aan bij een clubje slimme slowcookerfans die liever koken zonder gedoe.

Wekelijks nieuwe recepten, kookvideo's, cheat sheets, weekmenu's én directe hulplijn naar slowcooker-experts (ik dus 😊). Al je vragen stellen en leren koken als chefkok, zonder trubbles.

Want zeg nou zelf: waarom zou je het jezelf moeilijk maken als het ook Simpel & Smaakvol kan? Sluit je vandaag nog aan; je slowcooker, je planning en je brein gaan je dankbaar zijn. En je gaat tijd overhouden!

[Meer informatie vind je hier.](#)