



Slowcooker recepten

60 heerlijke slowcooker recepten

Joyce van de Pas

01

KIP (PAGINA 4)

- Rode curry met kip
- Groene curry met pompoen en paprika
- Tagliatelle met broccoli en kip
- Soto
- Thaise curry
- Romige kip
- Kipdijfilet met groenten en sojasaus
- Kip boursin
- Kip met honing sojasaus
- Zoetzure kip
- Prei met kip en wortel
- Pindakip
- Tagliatelle met romige kip en prei
- Kip cashew
- Tjap Tjoy
- Curry van bloemkool

02

RUND (PAGINA 21)

- Gezonde hamburger
- Stifado
- Indonesische rendang
- Bolognese saus
- Chili Con carne
- Draadjesvlees
- Gehaktballetjes in tomatensaus
- Lasagne
- Rundvlees met abrikozen jam
- Hachee met appelstroop
- Gehaktbrood

03

VARKEN (PAGINA 34)

- Boerenkool stampot
- Karbonade
- Oosterse varkenshaas
- Varkenshaas met rode portsaus
- Zuurkoolstampot
- Risotto met pompoen en spek
- Spareribs
- Witlof met ham en kaas
- Hutspot

04 SOEP (PAGINA 44)

- Goulash soep
- Uiensoep
- Paprika wortelsoep
- Zoete aardappelsoep
- Bruine bonen soep
- Pastinaaksoep
- Erwtensoep
- Champignonsoep

05 BROOD & ZOET (PAGINA 53)

- Appel havermout ontbijt
- Oliebollen cake (Slowiebol)
- Appeltaart
- Peach Cobbler
- Chocolade fudge
- Bananenbrood
- Cake
- Cinnamon rolls
- Kaas-ui brood met Italiaanse twist

06 VEGETARISCH (PAGINA 63)

- Spruitjes
- Orzo met broccoli en kastanje champignons
- Pindasaus
- Zoete aardappel
- Vegetarische groentetajine



Tip: leren experimenteren en chefkok worden in je eigen keuken in mijn slowcooker cursus



Colofon

Copyright © 2024 MamsatWork - Dutch Internet Media

Auteur; 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 de uitgever.



01

KIP recepten

Slowcooker recepten met kip



RODE CURRY MET KIP



PREP 15 MIN



LOW
4-6 uur



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 1 stengel citroengras
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode peper
- rode currypasta (ik gebruik zelf de Fairtrade Original variant)
- 3 sjalotjes
- 1 courgette
- kokosmelk (1 pakje 200 ml)
- 1 gele paprika
- bakje champignons
- zoete aardappel, 1 stuks
- kipfilet (± 350 gram)
- pandanrijst
- eventueel koriander
- beetje zout en peper

BEREIDING

- Pel en snipper de sjalotjes
- Pers de 2 teentjes knoflook
- Voor wat extra smaak fruit je de sjalotjes even aan in wat olie met de knoflook voordat je het in de slowcooker doet. Mag, maar hoeft niet persé.
- Doe de sjalotjes en de knoflook in de slowcooker
- Snij de gele paprika, de courgette, de champignons in stukjes en schijfjes en doe ze in de cooker.
- Schil de zoete aardappel, snij deze in kleine stukjes en voeg toe aan de slowcooker.
- Voeg de rode currypasta en de kokosmelk toe aan de slowcooker en leg de kipfilets er bovenop. Ik snij zelf de kipfilet nog in stukjes, maar ook dat hoeft niet persé. Je kan hem ook op een later moment uit elkaar 'trekken'.
- Peper en zout naar smaak toevoegen.
- Kneus de stengel citroengras (bijvoorbeeld met de platte kant van een mes)
- De rode peper en de stengel citroengras toevoegen en de deksel kan op je slowcooker om de rode curry te bereiden.
- Kook voordat je opdient nog even de pandan rijst en je kan aan tafel!



Bij sommige slowcookers kan kokosmelk gaan schiften als dit er te lang in zit. Je kunt de kokosmelk daarom ook het laatste uur toevoegen.



GROENE CURRY MET POMPOEN EN PAPRIKA



PREP 15 MIN



LOW 7-8 UUR



PERSONEN: 4-6

INGREDIENTEN

- 2 pakjes kokosmelk van 200 ml
- Klein kopje bouillon +/- 200ml
- Pakje groene curry kruidenpasta
- 4 teentjes knoflook
- stuk verse gember +/- 3 cm
- 2 kipfilets
- 2 zakjes pompoenstukjes van 400 gram per zakje of 1 hele pompoen
- 1 ui
- 1 paprika
- Scheutje sojasaus +/- 2 eetlepels
- 1 rode peper
- Verse koriander (voor garnering)
- Zilvervliesrijst

BEREIDING

- Doe de pompoen in de slowcooker.
- Snij de paprika in stukjes en snipper de ui. Ook dit gaat in de slowcooker.
- Pers de knoflookteentjes over de groenten uit
- Voeg het kopje bouillon toe en een scheut sojasaus.
- Haal de schil van de gember en rasp de verse gember door de groenten heen.
- Voeg de kruidenpasta toe en roer even door.
- Maak de kipfilet schoon, leg deze bovenop de groenten en leg de rode peper er in zijn geheel bij.
- Tijd om de deksel op de slowcooker te doen en de groene curry langzaam te laten garen. Zet de slowcooker hiervoor op stand 1 (low) voor 7-8 uur.
- Een half uur voordat je gerecht klaar is voeg je de 2 pakjes kokosmelk toe.
- Kook de rijst en na een klein half uurtje is je groene curry uit de slowcooker klaar om op te dienen. Eet smakelijk!

TAGLIATELLE MET BROCCOLI EN KIP



PREP 15 MIN



LOW 4 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 2 stronken broccoli
- 2 kipfilets
- 1 ui
- bakje champignons
- 2 puntpaprika's
- 4 knoflookteentjes
- 1 pakje boursin
- 1 rode peper
- beetje peper en zout
- potje rode pesto (190 gram)
- tagliatelle voor 4 personen

BEREIDING

- Snipper de ui
- Snij de champignons in plakjes en de paprika in repen
- Snij de broccoli in kleine stronkjes
- Pers de knoflook uit
- Snij de kipfilet in stukjes
- Leg de kipfilet onderin de slowcooker
- Ui, champignons, paprika en broccoli er bovenop
- Voeg de kruidenkaas toe
- De rode pesto kan erover en de geperste knoflook
- Rode peper er bovenop
- Wat peper en zout toevoegen naar smaak
- Zet de slowcooker aan voor 4 uur op low
- Tagliatelle kook je op het laatst volgens gebruiksaanwijzing





DE LEKKERSTE SOTO



PREP 15 MIN



LOW 8 UUR



PERSONEN 4

HIGH 4-5 UUR

INGREDIENTEN

- 300 gram sperzieboontjes
- pakje taugé
- 3 uien
- 6 hardgekookte eieren
- 1 prei, in ringen gesneden
- 4 bosuitjes, in ringetjes gesneden
- 1 chinese kool
- paar takjes selderij
- 300 - 400 gram zilvervliesrijst
- koriander, naar smaak
- pakje glasnoedels
- 1 liter kippenbouillon
- 4-6 kipfilets
- 1 soto boemboe
- gebakken uitjes naar smaak
- Kroepoek naar smaak
- Javaantjes naar smaak
- Seroendeng naar smaak

BEREIDING

- Kook de boontjes gaar en serveer die apart erbij.
- De taugé, de prei, de bosui, de chinese kool (dun gesneden), de hardgekookte eieren (in schijfjes), de koriander, de gebakken uitjes, seroendeng, javaantjes en kroepoek serveer je allemaal apart in aparte schaaltes.
- Maak de kipfilets schoon.
- Snipper de uien en bak die even licht aan, doe daarna in de slowcooker.
- Voeg de kipfilets, de soto boemboe, de selderijtakjes en dan de kippenbouillon (oftewel; 1 liter water en 1 tablet) toe.
- Zet de slowcooker 8 uur op low of 4-5 uur op high.
- Voor het laatste uur voeg je een pakje glasnoedels toe. Dit mag nog een uurtje mee in de slowcooker.
- Kook de rijst en serveer alles in aparte schaaltes.
- Haal voor het opdienen de selderijtakjes uit de soto.
- Begin bij het opscheppen met de rijst, doe dan de soto erover en vul dan aan met de rest van de groenten en lekkere dingen.
- Eet smakelijk!

INGREDIENTEN

- 1 blikje kokosmelk 400 gram
- 2 uien
- 300-400 gram sperziebonen
- 1 courgette
- 3 bospenen
- 4 bosuitjes
- 1 rode paprika
- 5 takjes verse koriander
- 2 kipfilets (of kipfiletblokjes)
- Rijst voor 4 personen

Marinade

- 3 el olijfolie
- 2 el ketjap manis
- 2 teentjes knoflook geperst
- 1 el gemberpoeder
- 1 el laospoeder
- peper en zout naar wens

Currypasta

- 5 el ketjap manis
- 2 el gemberpoeder
- 1 el laospoeder
- 2 teentjes geperste knoflook
- 4 el kerriepoeder
- 1 el ketoembar
- eventueel 1 tl sambal



THAISE CURRY MARINADE



PREP 20 MIN



LOW 4 UUR



PERSONEN 4

BEREIDING

- Maak de marinade door alle ingrediënten van de Thaise curry marinade door elkaar te mengen. Snij de kipfilet in blokjes en laat deze lekker een aantal uren marineren



Maak de marinade al de avond vantevoren en laat deze de hele nacht intrekken

- Snij de ui, de courgette, de bospenen, de bosuitjes en de paprika in kleine stukjes
- Mix alle ingrediënten van de currypasta door elkaar (sambal alleen toevoegen als je het wat pittiger wilt hebben)
- Doe de gemarineerde kipfilet in de slowcooker
- Leg daar bovenop de wortel, ui, courgette, bosui en paprika en voeg de Thaise curry pasta toe
- Kook de rijst en de sperziebonen aan het einde apart (check de slowcooker tips voor de bonen)
- Voeg het laatste half uur de kokosmelk toe
- Voeg de fijngeknipte koriander toe vlak voor het serveren





ROMIGE KIP



PREP 10 MIN LOW 4 UUR PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 4 kipfilets
- 1 ui
- 3/4 flesje kookroom
- peper en zout
- beetje bloem
- olijfolie
- handje basilicum
- kippenbouillonblokje
- 200 ml water
- zongedroogde tomaatjes, uitgelekt

BEREIDING

- Snij de kipfilets in de lengte door
- Maak een mengsel van de bloem, het peper en het zout
- Haal de kipfilet door het bloemmengsel
- Bak de kipfilet 2 minuten in de pan met wat olijfolie
- Snipper de ui
- Leg de ui in de slowcooker en de kipfilet er bovenop
- Voeg de basilicum en de zongedroogde tomaatjes toe
- Giet het water en het bouillonblokje er over heen
- Zet de romige kip in de slowcooker voor 4 uur op low
- Voeg de kookroom toe en laat nog een half uurtje op low staan
- Serveer bijpassende groenten





KIPDIJFILET MET GROENTEN EN SOJASAUUS



PREP 20 MIN



LOW 4-5 UUR



PERSONEN 4

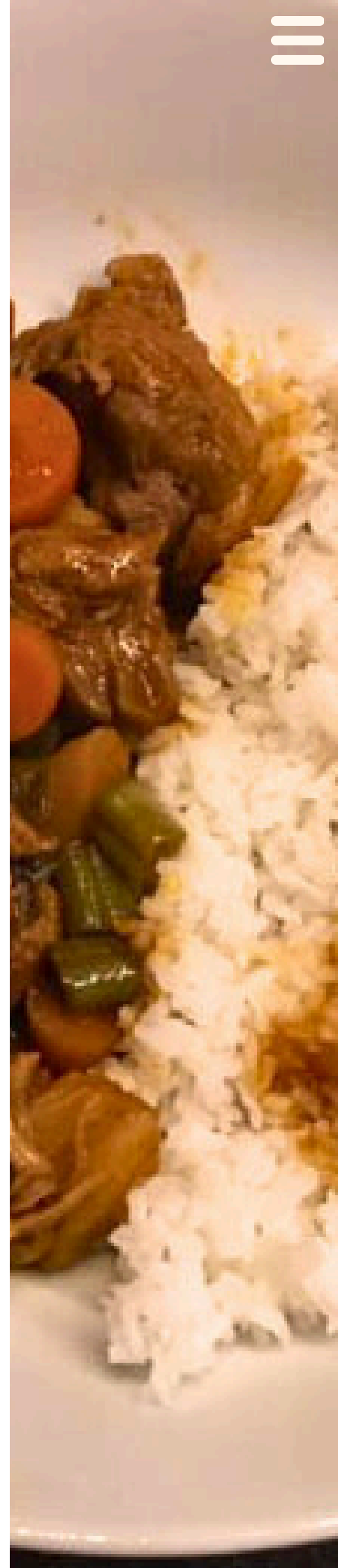
INGREDIENTEN

- Wortels
- Sperziebonen
- 2 Aardappels
- Ui of bosuitje
- 3 teentjes Knoflook
- Sojasaus
- Kipdijfilet
- Kruiden (massala kerrie, chilivlokken, tijm, laos en oosterse kipkruiden)
- 2 eetlepels tomatenpuree

De hoeveelheden moet je even afstemmen op de grootte van je eigen gezin, net als dat je normaal zou koken.

BEREIDING

- Maak de kipdijfilet schoon en snij in stukjes
- Snij de ui in stukjes en fruit deze in de pan met de geperste knoflook
- Voeg de kipdijfilet toe en laat even bakken
- Snij terwijl de wortel en de sperziebonen in stukjes (niet te groot)
- Schil de aardappel en snij die in stukjes
- Maak een marinade van de tomatenpuree, de sojasaus (je kan ook marinade soja erbij doen) en de kruiden die je lekker vindt
- Voeg de marinade toe aan de kip
- Bak nog even door
- Doe de groenten in de slowcooker
- De kipdijfilet kan nu ook in de slowcooker
- Even doorroeren
- Ongeveer 4-5 uur op low





INGREDIENTEN

- 2 kipfilets
- 1 pakje boursin (of in ons geval paturain light)
- 3 uien
- 2 paprika's
- 1 bakje champignons
- 600 gram voorgekookte krieltjes
- 4 teentjes knoflook
- peper en zout
- 1 flinke theelepel maggie
- tuinkruiden bouillon poeder



Ook broccoli is erg lekker erdoor!

KIP BOURSIN; LEKKER MET KRIELTJES



PREP 15 MIN



LOW 4-5 UUR



PERSONEN 4

BEREIDING

- Maak de 2 kipfilets schoon
- Snij de uien door de midden en de helften in ringen
- Snij de paprika's in stukjes
- Snij de champignons in plakjes
- Doe de uien onderin de slowcooker
- De helft van de groenten mag daar bovenop
- Daar bovenop leg je de voorgekookte krieltjes
- De kipfilets erop leggen
- Laatste restje groenten er overheen
- Pers de knoflookteentjes uit en strooi die over het geheel
- Boursin of Paturain over de kip toevoegen in delen
- Peper en zout erbij
- Kruiden bouillon poeder toevoegen
- De slowcooker gaat 4-5 op low of 3 uur op high
- Blijft het wat te vochtig? Dan zet je hem het laatste half uur op high, zónder deksel zodat het wat kan indikken.
- De kip boursin uit de slowcooker is klaar, eet smakelijk!





KIP MET HONING SOJASAU



PREP 15 MIN LOW 5 UUR PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 3 stuks kipfilet
- 4 teentjes knoflook
- 1/2 kopje sojasaus
- 1/3 kopje honing
- 1/2 kopje ketchup
- 2 eetlepels verse peterselie
- 1/2 eetlepel oregano
- 1/2 eetlepel sesamzaad
- 1 prei
- 1 bakje taugé
- 1 bakje champignons
- 1 ui
- 600-800 gram boontjes (apart gekookt)

BEREIDING

- Snij de prei en de ui in ringen en doe ze in de slowcooker
- Snij de champignons in plakjes en voeg ze erbij
- Maak een marinade van de sojasaus, de honing, de ketchup, het sesamzaad, de uitgeperste knoflook, peterselie en oregano
- Snij de kipfilet in blokjes of reepjes en voeg deze toe aan de slowcooker
- Doe de sojasaus honing marinade over de kip
- Zet de slowcooker voor 5 uur op low
- Ik voeg zelf de taugé pas het laatste uur toe aan de slowcooker, zodat deze nog een beetje knapperig blijft.



ZOETZURE KIP



PREP 20 MIN



LOW 4 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 2 uien
- 4 teentjes knoflook
- 2 rode paprika's
- 500 gram diepvries doperwtjes
- kippendijfilet (3 stuks)
- klein blikje ananas (227 gram)
- 300 gram basmatirijst
- 2 el bloem
- ongeveer 50 ml appelazijn
- 2 el ketjap manis
- 1 el gembersiroop
- 2 el oestersaus
- 2 el ketchup
- 2 el ketjap manis
- 1 el rietsuiker
- 1 tl sambal Badjak
- 0,5 tl cayennepoeder
- 1 el gemalen komijn
- 1,5 el paprikapoeder
- 1 tl gemalen peper
- 1 tl uienpoeder
- 1 el tijm
- 0,5 tl kurkuma

BEREIDING

- Laat de erwten ontdooien
- Snipper de uien en pers de knoflook
- Snij de de paprika in grotere stukken
- Snij de kippendij in stukjes haal door de bloem
- Doe ui, knoflook, kip, paprika en doperwtjes in de slowcooker
- Snij de ananas in stukjes en voeg toe, samen met het sap
- Voeg gembersiroop, oestersaus, ketchup, ketjap, appelazijn en sambal toe
- Voeg alle kruiden toe en zet slowcooker voor 4 uur op low
- Halverwege heb ik een theedoek onder de deksel gedaan
- Blijft het gerecht te vochtig naar je zin? Maak dan nog een maizenapapje met 2 el maizena en een beetje koud water en laat dat het laatste uur met je gerecht meekoken (theedoek nog steeds onder de deksel houden)
- Kook voor je gaat eten alleen nog even de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking en voeg op dat moment ook nog 1 eetlepel rietsuiker aan de zoetzure kip toe
- Eventueel voeg je nog wat zout naar smaak erbij





PREI, MET KIP EN WORTEL

INGREDIENTEN

- 3 preien
- 1 bos bospeen
- 600 gram voorgekookte aardappels (ik haal voor het gemak een zakje)
- 2 paprika's (rood en geel heb ik toegevoegd)
- 2-4 kippendijen
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 2 centimeter gember, geraspt
- 1 tl laos
- klein blikje tomatenpuree
- 6 el sojasaus of ketjap
- 1 el kipkruiden
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl tijm
- 2 tl honing (of gemberhoning die ik gebruikt heb)



PREP 20 MIN



LOW 5 UUR



PERSONEN 4

BEREIDING

- Snij de prei in dunne ringen en was ze grondig in de vergiet
- Haal de bospeen van het loof, schil de bospeen en snij deze in dunne plakjes en halveer ze eventueel zodat ze beter garen.
- Snij de paprika's in stukjes
- Snij de kippendij in kleine stukjes
- Maak een marinade van de tomatenpuree, de sojasaus, de knoflook, de gember, de laos, kerriepoeder, tijm, de honing en kipkruiden
- Leg de wortel onderin de slowcooker en de aardappels er bovenop
- Doe de kip stukjes daar bovenop
- Vul aan met alle groenten en doe de marinade er bovenop
- Zet de slowcooker 5 uur op low





PINDAKIP



PREP 15 MIN LOW 4 UUR PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 4 kipfilets
- 6-8 eetlepels pindakaas (ik gebruik zelf Calvé)
- pakje kokosmelk (200 ml)
- 2-3 uien
- 4 eetlepels ketjap
- 2 theelepels sambal oelek
- 4 knoflookteentjes
- 2 centimeter versgeraspte gember
- 1 theelepeltje zout
- beetje peper
- eventueel als garnering gebakken uitjes of wat seroendeng

BEREIDING

- Snipper de uitjes.
- Rasp de gember.
- Doe beiden in de slowcooker
- Doe alle ingrediënten van de pindakip er verder door heen.
- Even goed door elkaar roeren en de kipfilets er bovenop leggen.
- Roer na 2 uur een keer goed door
- Na 4 uur op de laagste stand van de slowcooker valt de kip vanzelf uit elkaar, maar is deze nog niet droog.



Is de pindakip een beetje teveel ingedikt, dan kan je hem eenvoudig aanlengen met wat extra kokosmelk of wat ketjap erbij.



TAGLIATELLE MET KIP EN PREI IN ROMIG SAUSJE



PREP 20 MIN



LOW 4-5 UUR



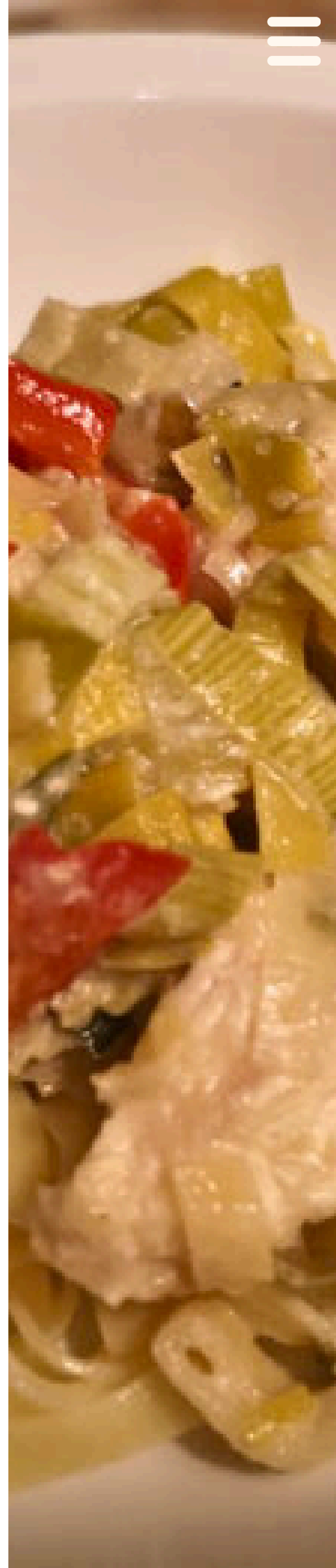
PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 350 gram tagliatelle
- 3 kipfilets
- maizena / bloem
- 3 teentjes knoflook
- 2 stronken prei
- 1 rode paprika
- 200 ml kookroom
- peper en zout
- kippenbouillonblokje

BEREIDING

- Snij de prei in ringen en was deze goed
- Snij de paprika in stukken (hoeft niet heel klein)
- Maak de kip schoon en snij deze in stukjes
- Doe wat maizena of bloem in een schaal rol daar de kip doorheen
- Bak eventueel de kipfilet stukjes even aan in de wok met een beetje olie
- Doe de prei in de slowcooker
- Voeg daar de (licht aangebakken) stukjes kipfilet aan toe
- Uitgeperste knoflook er overheen
- Doe de paprika stukjes er overheen
- Voeg de kookroom toe
- Verkruiemel het bouillonblokje over het geheel en voeg peper en zout naar smaak toe
- 4-5 uur moet de kip met prei in de slowcooker op low
- Kook de tagliatelle in 5 minuten gaar en serveer deze met de kip en romige preisau





INGREDIENTEN

Voor de kip

- 4 kipfilets
- wat maizena
- gemalen peper

Voor de zoete kip marinade

- 2 centimeter vers geraspte gember
- 4 teentjes knoflook fijn gesneden
- 6 eetlepels ketchup
- 4 eetlepels chili saus (ik heb mild gebruikt)
- een scheut sojasaus
- 3 eetlepels bruine basterdsuiker
- klein rood pepertje (ik had een gedroogd chilipepertje erin)
- scheut rijstazijn (4-6 eetlepels)

Voor de garnering

- 250 gram cashewnoten

ZOETE MALSE KIP CASHEW



PREP 20 MIN



LOW 4 UUR



PERSONEN 4

BEREIDING

- Voor de marinade mix je alle ingrediënten voor de kip cashew in een schaal. Even goed doorroeren
- Maak de kipfilet schoon en snij deze in stukken van een paar centimeter. Doe de maizen en gemalen peper door elkaar en strooi dit over de kipfiletstukjes
- Verwarm een beetje olie in de pan en bak de kip zachtjes aan
- Doe de kip in de slowcooker
- Doe de zoete kip cashew marinade erbij en roer even door
- het kleine pepertje erbij (voor het serveren weer verwijderen)
- Deksel op de slowcooker en voor minstens 4 uur de slowcooker op low zetten

Serveer de zoete kip cashew uit de slowcooker met:

- Bijvoorbeeld rijst en boontjes
- Vergeet de cashewnoten voor het serveren niet door de kip cashew te roeren





TJAP TJOY



PREP 15 MIN



LOW 4 UUR



PERSONEN: 4

INGREDIENTEN

- 500 gram kippendijen
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 winterpeen
- 100 gr peulen
- 150 gr taugé
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- 2 centimeter verse gember
- limoensap van 1 limoen
- 100 gram champignons of andere paddenstoelen
- 1 stronkje paksoi
- 4-5 eetlepels oestersaus
- 1 eetlepel ketjap
- eventueel sesamzaadjes ter garnering

BEREIDING

- Snij de ui, beide paprika's en de champignons in grove stukken of slierten
- Snij de winterpeen in kleinere stukjes of reepjes
- Pers de knoflook uit en rasp de verse gember
- Bak de kip en ui met de knoflook en gember even kort aan als je dat wilt, dit hoeft niet persé
- Doe de gebakken ingrediënten voor de Tjap Tjoy bij elkaar in de slowcooker
- Voeg daarna de paprika, champignons, peulen en winterpeen toe
- Voeg de oestersaus, de limoensap en de ketjap toe
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- Snij de paksoi in stukjes en voeg deze én de taugé pas voor het laatste uur toe
- Na dat laatste uur in de slowcooker is de Tjap Tjoy klaar om te eten



CURRY VAN BLOEMKOOI



PREP 10 MIN



LOW 4-5 UUR



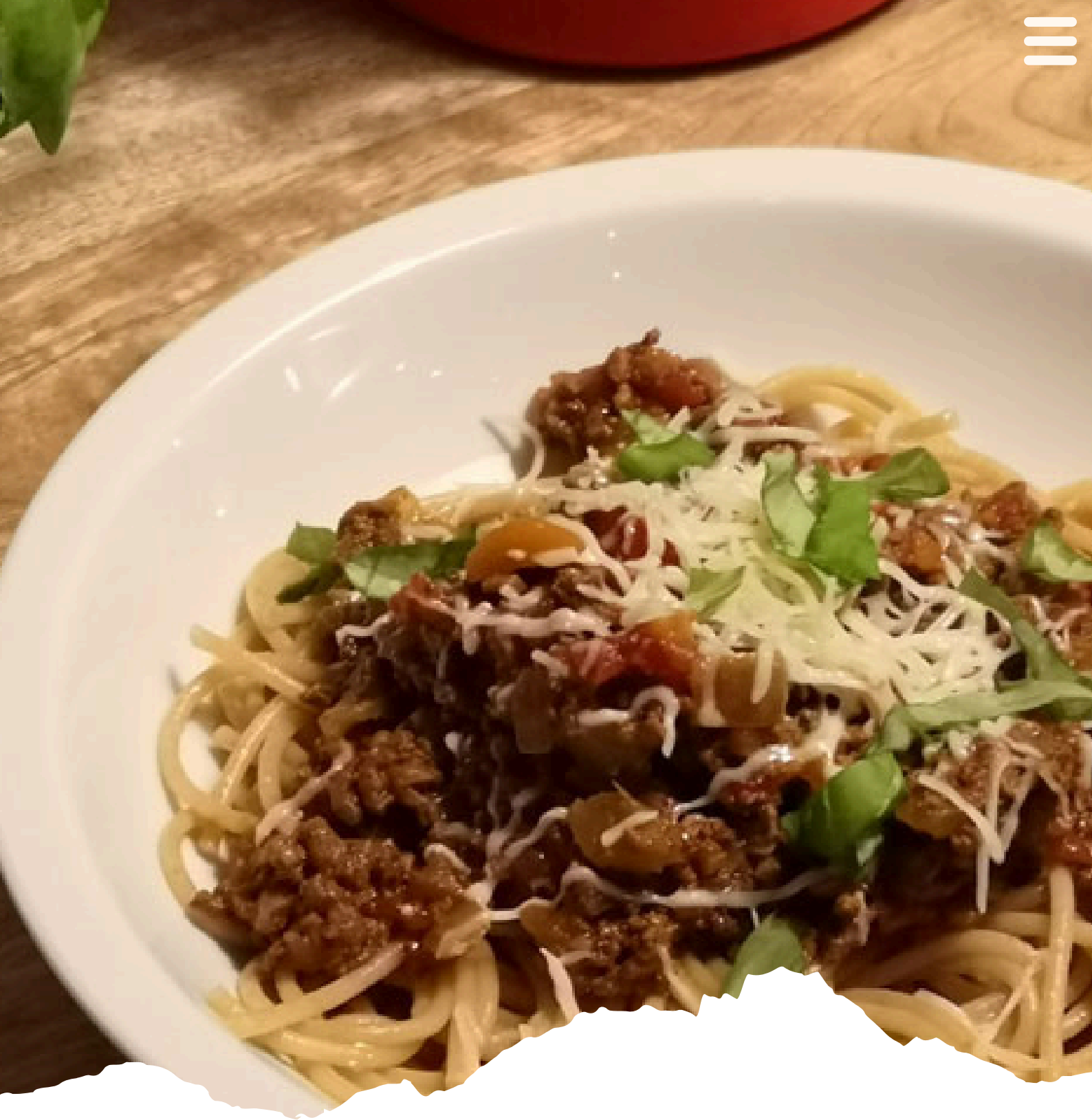
4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool
- 4 puntpaprika's
- 1 rode ui (of 2)
- 4 teentjes knoflook
- 1 rode peper
- 2 kipfilets
- 200 ml kokosmelk
- 1 grote eetlepel
curry pasta (of
bijvoorbeeld curry
poeder, kan ook).

BEREIDING

- Snij de bloemkool in roosjes (niet te klein)
- Snij de kipfilet in blokjes
- Pers de knoflook uit
- Snipper de rode ui
- Snij de puntpaprika's in stukken
- Leg eerst de gesnipperde ui in de slowcooker, daarna de bloemkool en puntpaprika er bovenop.
- Knoflook, curry pasta en kokosmelk er overheen.
- Leg de rode peper er in zijn geheel in en je eten staat klaar om gecooked te worden.
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low. Zorg ervoor dat je de slowcooker niet veel langer aanzet want dan kan de bloemkool te papperig worden. 5 uurtjes op low kan ook nog wel, maar dan is je bloemkool curry echt klaar en heeft de slowcooker zijn werk weer gedaan.
- De kokosmelk kan gewoon direct aan het begin toegevoegd worden, dat is geen probleem.



02

RUND recepten

Slowcooker recepten met rundvlees
als basis



GEZONDE HAMBURGER



PREP 10 MIN



LOW 4 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 4 hamburgers
- 3 uien
- 2 teentjes knoflook
- 4 plakken ontbijtspek
- plakjes kaas (stuk of 8)
- ketchup of curry

BEREIDING

- snij de uien in halve ringen en leg die op de bodem van je slowcooker
- pers de knoflookteentjes en doe die op de ui
- leg de hamburgers er bovenop
- leg op iedere hamburger een plakje ontbijtspek
- schaaf wat plakjes kaas en leg die weer op de ontbijtspek
- ketchup of curry erover en klaar ben je!
- Als laatste doe je de deksel op slowcooker om je hamburgers in 4 uur op low te laten garen.



Voeg op het laatst bijvoorbeeld nog wat italiaanse kruiden toe voor wat extra smaak.





OVERHEERLIJKE STIFADO



PREP 15 MIN



HIGH 2 UUR
LOW 3.5 UUR



PERSONEN
4-5

INGREDIËNTEN

- ±1500 gram sucadelappen
- zout en peper naar smaak
- 2 flinke eetlepels bloem
- 2 tot 3 eetlepels olijfolie
- 500 gram sjalotten
- flinke theelepel gemalen komijn
- eetlepel korianderzaadjes (heel)
- 3 laurierblaadjes
- 2 flinke tenen knoflook
- kaneelstokje
- mespunt kaneel
- eetlepel tomatenpuree
- 100 milliliter rode wijn
- 3 eetlepels balsamico azijn
- 2 eetlepels honing
- 1 blikje (400 gram) tomatenblokjes
- 2 eetlepels groentebouillonpoeder
- 500 ml water
- 2 takjes rozemarijn

BEREIDING

- Doe alle ingrediënten bij elkaar in de slowcooker
- Je kan de sjalotten in zijn geheel in de slowcooker doen of eventueel eventjes snijden.
- Voor de rest hoef je niets voor te bereiden, de slowcooker doet zijn werk.
- Zet hem eerst 3 uur op high en daarna 3,5 uur op low.



INDONESISCHE RENDANG



PREP 15 MIN



LOW 8 UUR



PERSONEN: 4

INGREDIENTEN



- ± 750 gram runder riblappen (of hacheevlees)
- 2-3 uien
- 4 knoflookteentjes
- 1 eetlepel geraspte gember
- 2 laurierblaadjes
- gehakte citroengras, ongeveer 1-1,5 theelepel
- 1 theelepel laos
- 1 theelepel kurkuma
- 400 ml kokosmelk
- zout naar smaak
- 1 theelepel komijn
- beetje olie
- 1 theelepel korianderzaad
- 2 theelepels sambal

BEREIDING

- Snij de runderriblappen in stukjes of gebruik een vleesschaar, dat is een stuk makkelijker
- Snipper de ui en hak of pers de knoflook
- Verwarm de olie in een pan en fruit de ui met de knoflook
- Als de ui glazig wordt voeg je het vlees toe en bak je dit even rondom aan
- Vanaf hier volg je de bereiding in de slowcooker of de pan
- Maak een mengsel van de gember, citroengras, laos, kurkuma, zout, komijn, koriander en sambal en doe dit in de slowcooker
- Voeg het vleesmengsel aan de slowcooker toe
- Even doorroeren
- Kokosmelk toevoegen
- Laurierblaadjes in thee ei toevoegen
- 8 uur op stand low laten garen in de slowcooker. Eet smakelijk!



BOLOGNESE SAUS



PREP 15 MIN



LOW
6-8 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- olijfolie
- 2 uien
- 3 stengels bleekselderij
- 3 wortels
- 4 teentjes knoflook
- 1 klein blikje tomatenpuree
- ± 800 gram rundergehakt
(óf vegetarisch gehakt)
- tijm (1 theelepel)
- oregano (1 theelepel)
- peper naar smaak
- klein beetje nootmuskaat
- 1 theelepel maggi tuinkruiden
- 1 theelepel zout
- een kopje melk (zo'n 250 ml)
- een kopje rode wijn (zo'n 250 ml)
- 2 blikjes tomatenstukjes van
400 gram per stuk
- 1 laurierblad

BEREIDING

- pel de uien en snipper ze
- schil de bleekselderij en snijd deze in plakjes of stukjes
- schil de wortel en snij deze in kleine plakjes of stukjes
- bak de groenten in een wok zachtjes aan tot de ui glazig wordt
- pers de knoflook en voeg deze toe samen met de tomatenpuree, even zachtjes doorbakken
- voeg het gehakt toe
- voeg de tijm, oregano, zout, nootmuskaat, peper en maggi tuinkruiden toe
- rul het gehakt tot het lichtbruin is
- voeg het kopje melk toe en laat deze sudderen totdat hij ingedikt is
- voeg de rode wijn toe en laat ook deze sudderen
- zeef de blikjes met tomatenstukjes en hou de tomatensap even apart
- maak de bolognese saus af in de slowcooker of pan
- na de bovenstaande stappen doe je het geheel in de slowcooker
- voeg de tomatenstukjes toe en het laurierblad
- zet de slowcooker op low voor 6-8 uur en klaar ben je!!

INGREDIENTEN

- 500 gram gehakt
- 1 zakje macaroni groenten van 500 gram
- doosje champignons
- blikje rode kidneybonen (250 gr)
- 2 blikjes tomatenpuree van 70 gram
- gele paprika
- aubergine
- 3 teentjes knoflook
- 1 blikje of pakje tomatenblokjes of verse tomaten in stukjes gesneden
- blikje bruine bonen (425 gr)

Voor de kruiden:

- 1 theelepel chilipoeder
- 1/2 theelepel cayennepeper
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- 2 theelepels gemalen komijn
- 1 theelepel kaneel
- lepeltje koriander (liefst vers)
- scheutje balsamico azijn
- zout en peper naar smaak

CHILI CON CARNE



PREP 15 MIN



LOW 6-8 UUR
HIGH 5-6 UUR



PERSONEN 4

BEREIDING

- Eerst braad je het gehakt even aan in de pan
- De boter heb je hier niet voor nodig want gehakt zit voldoende vet in. Wel even erbij blijven voor het beste resultaat.
- Als je gehakt geruld is dan doe je dat in de slowcooker.
- Voeg alle groenten erbij
- Meng de knoflook en de kruiden er doorheen.
- Scheutje balsamico azijn erbij
- Laat de slowcooker de rest van het werk doen.

Wat serveer je bij de chili con carne?



Je kan de chili con carne op verschillende manieren serveren. Denk bijvoorbeeld aan een pitabroodje, maar je kan er ook rijst bij serveren. Een dikke klodder crème fraîche en wat geraspte kaas maakt het ook erg lekker trouwens. En dan alleen maar nacho's erbij, succes gegarandeerd, ook bij je kinderen!



DRAADJESVLEES



PREP 20 MIN



LOW 8 UUR
OF HIGH 5 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

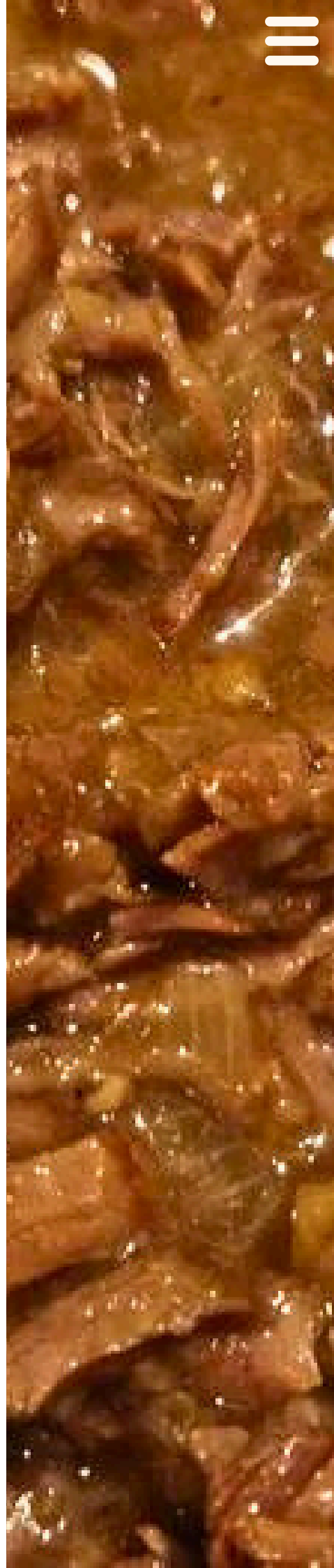
- 7-8 ons sukadelappen voor het draadjesvlees in de slowcooker
- 1 ui
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel Ketjap Manis
- 2 eetlepels rode wijnazijn
- 1,5 theelepel mosterd
- 1 runderbouillon blokje
- 3 laurierblaadjes
- 4 kruidnagels
- 200 ml water (ik haal het uit de quooker zodat het al warm is)
- beetje bloem
- beetje bakboter
- beetje peper en zout
- 3 teentjes knoflook

BEREIDING

- Snipper de ui en pers de knoflook
- Doe wat boter in de pan en fruit de ui en knoflook 2 minuutjes aan
- Strooi wat bloem op een bord en haal daar de sukadelappen even doorheen aan beide zijdes
- Bestrooi de lapjes daarna met wat peper en zout naar smaak
- Haal de ui uit de pan en leg in de slowcooker
- Doe nog een beetje extra boter in de pan en bak de sukadelapjes aan beide zijdes bruin voor een paar minuten
- Voeg de sojasaus, ketjap Manis, mosterd, rode wijnazijn, het bouillonblokje en het water toe aan de ui in de slowcooker.
- Roer even goed door
- Leg de sukadelapjes er in
- Doe de laurier en de kruidnagels in een thee ei en leg deze in het vocht
- Zet de slowcooker voor minimaal 5 uur op high, of voor minimaal 8 uur op low



Vergeet de azijn niet toe te voegen, dit zuurtje zorgt ervoor dat het vlees een stuk malser wordt.





GEHAKTBALLETJES IN TOMATENSAUS



PREP 15 MIN



LOW 5 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- ± 800 gram gehakt
- 2 grote uien
- 3 theelepels sambal manis
- 4 teentjes knoflook
- scheutje ketjap manis
- 1 ei
- zout en peper
- scheutje balsamico azijn
- 2 blikjes uitgelekte tomatenstukjes
- 2 theelepels oregano
- 1 laurierblaadje
- scheutje worcestersaus
- flinke theelepel maggi tuinkruiden
- beetje (kruiden)paneermeel

BEREIDING

- Doe het gehakt in een grote kom, voeg ei toe en 2 theelepels van de sambal
- Pers de knoflook uit en voeg die samen met de ketjap manis toe
- Peper en zout naar smaak toevoegen
- Beetje paneermeel erdoor zodat het gehakt niet te 'nat' is
- Meng dit gehakt door elkaar met deeghaken of gewoon een grote vork
- Draai de gehaktballetjes en bak ze eventueel even kort aan in de pan
- Snipper tijdens het braden van de gehaktballetjes de 2 uien
- Doe de ui in de slowcooker
- Voeg de gehaktballetjes en de tomatenblokjes toe aan de slowcooker
- Voeg laurierblad toe, 1 theelepel sambal, en 2 theelepels oregano
- Scheutje worcestersaus erbij, de maggi tuinkruiden en de balsamico azijn
- Slowcooker 5 uur op low
- Blijft de saus wat te dun? Zet de slowcooker nog een tijdje op high met de deksel van de pan om in te dikken (of gebruik een theedoek)



LASAGNE



INGREDIENTEN

Lasagne

- pak lasagnebladeren
- 500 gram gehakt
- klein blikje tomatenpuree
- pakje gezeefde tomaten (500 ml)
- 2 uien
- 1 courgette
- 2 paprika's
- 2 stuks prei
- bakjes champignons
- 4-5 teentjes knoflook
- 2 eetlepels italiaanse kruiden
- zout naar smaak
- geraspte kaas

Bechamelsaus

- 1500 ml koude melk
- paar eetlepels bloem (50 gr)
- boter (50 gr)
- bouillonpoeder naar smaak



PREP 20 MIN



LOW 4 UUR



PERSONEN 4

BEREIDING

- Snipper de uien
- Snij de paprika en courgette in kleine blokjes
- Snij de prei in dunne ringen en de champignons in schijfjes
- Pers de knoflookteentjes
- Bak in een pan het gehakt rustig aan
- Fruit terwijl in een andere wokpan met een beetje olie de knoflook en ui totdat deze glazig is
- Voeg de tomatenpuree toe en roer even rustig door
- Doe daarna de paprika, prei, courgette en champignons erbij
- Zout naar smaak toevoegen
- Voeg het pakje gezeefde tomaten toe en de italiaanse kruiden
- Als laatste het gerulde gehakt uit de andere pan toevoegen
- De basissaus voor dit lasagne recept is nu klaar. Laat dit even rustig sudderen terwijl je de bechamelsaus maakt (zie de volgende pagina).



BEREIDING - VERVOLG

Maak de bechamelsaus:

- Smelt de boter in een pannetje
- Voeg de paar eetlepels bloem toe
- Roer rustig door elkaar totdat zich een klont vormt
- Voeg nu -al roerende- beetje bij beetje de koude melk toe en blijf roeren totdat alle klontjes weg zijn.
- Let op, de saus kan indikken, dus zet het vuur niet te hoog
- Voeg de bouillonpoeder voor wat extra smaak toe

Nu kan je de lasagne volgens dit recept gaan bouwen in de slowcooker.

- Vet je slowcooker in met een kwastje
- Begin met een laagje basissaus met gehakt en groenten
- Hierna volgen de lasagnebladeren. Met een beetje breekwerk kan je de hele groente/gehakt laag bedekken.
- Hierover heen gaat een beetje bechamelsaus
- Dan kan je aan de volgende laag beginnen; de groente/gehakt saus, de lasagnebladeren, de bechamelsaus
- Eindig je lasagne met een laag groente/gehakt saus
- Strooi de kaas eroverheen
- Zet de slowcooker op low voor 4 uur
- Bon appetit!





RUNDVLEES MET ABRIKOZEN JAM



PREP 15 MIN



LOW
8 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 2 grote riblappen (700-800 gram)
- 3 uien
- 3 teentjes knoflook
- 250 ml sinaasappelsap
- 4 eetlepels abrikozen jam
- scheutje sojasaus
- 2 kruidnagels in een thee ei
- geraspte verse gember
(stuk van ongeveer 2 cm)
- beetje kaneelpoeder

BEREIDING

- Snipper de ui
- Pers 2 sinaasappels voor die 250 ml sinaasappelsap of gebruik verse sinaasappelsap die in de supermarkt geperst is
- Ik heb de abrikozen marmelade gebruikt van Bon Maman met minder suiker, maar je kan natuurlijk ook een ander merk pakken
- Rasp de verse gember, haal voor het raspen even de schil eraf, dat is wel zo lekker
- Meng alles, samen met de sojasaus en het kaneelpoeder in de slowcooker
- Leg de riblappen in zijn geheel in de slowcooker
- Voeg het thee ei toe met de kruidnagel erin
- Zet de slowcooker voor minimaal 8 uur op low, liever nog ietsje langer en daarna is dit slowcooker recept met rundvlees klaar om op tafel te zetten.



Wij aten dit slowcooker recept met rundvlees met rijst en losse groenten (boontjes), maar je kan het rundvlees ook lekker eten met bijvoorbeeld aardappelpuree. Weet je niet wat voor groenten je erbij zal serveren dan kan je altijd nog voor de bloemkoolrijst gaan. Twee vliegen in één klap!

HACHEE MET APPEL- STROOP EN ONTBIJTKOEK



PREP 15 MIN



LOW 8 UUR
HIGH 5 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- ± 750 gram runder riblappen (of hacheevlees)
- 3 uien
- 4 knoflookteentjes
- 4-6 kruidnagels
- 4 laurierblaadjes
- 2 eetlepels Ketjap Manis
- 1 eetlepel appelstroop
- een plakje ontbijtkoek (om te binden)
- 1 eetlepel tuinkruidenbouillon (mag ook andere zijn hoor)
- scheutje water
- theelepeltje azijn
- bakboter



Ik doe zelf de kruidnagels altijd in een klein thee eitje. Dan hoef ik ze niet meer te zoeken als de hachee klaar is.

BEREIDING

- Leg het vlees even uit de koelkast om op temperatuur te komen.
- Snij de runder riblappen daarna in blokjes van ongeveer 2-3 cm.
- Bak de blokjes rondom even aan in de pan.
- Snipper de uien en pers de knoflookteentjes uit.
- Als het hachee vlees is aangebakken dan leg je dit alvast in de slowcooker.
- Vervolgens bak je de ui met de knoflook totdat de ui een beetje glazig is.
- Voeg daarna bij het vlees in de slowcooker.
- Voeg vervolgens de laurierblaadjes toe, de kruidnagels, de ketjap, de appelstroop, het water, de bouillonpoeder en het beetje azijn. Je vlees hoeft niet helemaal onder het vocht te staan.
- Even doorroeren. Verkruiemel vervolgens de ontbijtkoek door de pan en doe de deksel er op. Ik heb zelf de appelstroop en ontbijtkoek na 4 uurtjes toegevoegd, maar dit kan ook direct.





GEHAKTBROOD



PREP 15 MIN



LOW 5 UUR



PERSONEN: 4-6



INGREDIENTEN

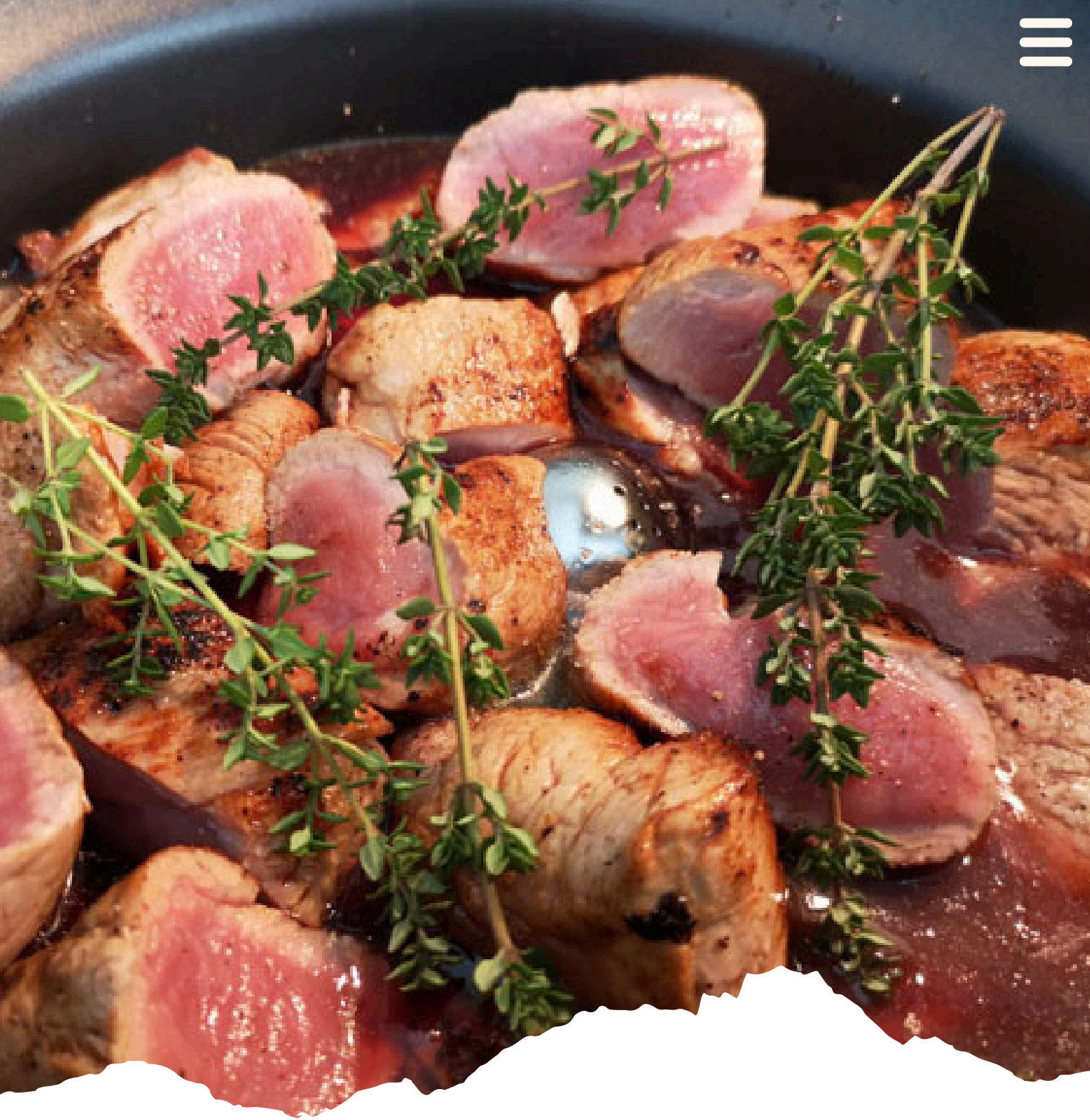
- 800 gram gehakt
- 1 ei
- 2 uien
- 5 teentjes knoflook
- 2 theelepels sambal manis
- scheutje ketjap
- 1 paprika
- extra kruiden waar je trek in hebt
- paneermeel of wat fijngemalen havermoutvlokken (paar eetlepels)

Marinade:

- paar eetlepels curry
- scheutje ketjap (manis)
- 2 knoflookteentjes
- beetje honing

BEREIDING

- Doe het gehakt in een grote kom
- Pers de knoflook uit en voeg die toe
- Snipper 1 ui en de paprika heel fijn erbij
- Doe het ei erbij (eiwit en eigeel)
- Voeg 2 theelepels sambal manis toe
- Voeg ketjap manis naar wens toe
- Peper en zout toevoegen
- Beetje paneermeel (of havermout) erdoor zodat het gehakt niet te 'nat' is
- Kneed het geheel met deeghaken of met je handen in de vorm van een brood
- Snij 1 ui in ringen en leg deze in de slowcooker
- Leg het gehaktbrood er bovenop
- Pak de marinade erbij en smeer met een kwastje de bovenkant en zijanten van het gehaktbrood in
- Zet de slowcooker voor 5 uur op low
- Tussentijds nog een paar keer marineren met de marinade maakt het extra lekker!



03

VARKENS recepten

Slowcooker recepten met varkensvlees

BOERENKOOL STAMPPOT



PREP 20 MIN



LOW 6 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 1,5 kilo aardappelen
- 300 gram boerenkool
- 2 rode puntpaprika's
- 2 appels, ik heb Elstar gebruikt
- 300 ml water
- 2 rundvlees bouillonblokjes, maar andere soorten kunnen ook prima
- 1-2 rookworsten
- eventueel 250 gram spekjes

Extra kruiden voor na het stampen

- 1 theelepel knoflookpoeder
- Halve theelepel kurkuma
- 1 theelepel nasikruiden
- theelepel mosterd
- peper en zout naar smaak



BEREIDING

- Schil de aardappelen (of koop ze kant en klaar)
- Snij de aardappelen in kleinere stukken en leg ze onderin de slowcooker voor de boerenkool stamppot
- Snij de puntpaprika's en leg ze bovenop de aardappels
- Schil en snij de appels en leg die daar weer bovenop
- Verkruiemel de runderbouillonblokjes erboven
- Voeg 300 ml water toe
- Plaats helemaal bovenop de boerenkool
- Zet de slowcooker voor 6 uur op low
- Na 5 uur voeg je de rookworsten bovenop toe zodat die een uurtje mee kunnen verwarmen
- Na 6 uur kunnen de ingrediënten gestampt worden. Let op: doe dit niet in de keramische binnenpan maar pak even een andere pan voor de zekerheid. Of gebruik een kunststof stamper!
- Giet eerst het overvloedige vocht af voordat je gaat stampen, anders wordt je stamppot te nat.
- Voeg de extra kruiden en eventueel de spekjes toe.



KARBONADE



PREP 10 MIN



HIGH
3 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 5 karbonades
- 3 kleine uien of 2 grote uien
- 4 knoflookteentjes
- 2 theelepels sambal oelek
- 1 theelepel 5 spices
- 1 eetlepel bruine suiker
- 75 ml ketjap
- 75 ml chilisaus
- 2 eetlepels ketchup
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- snipper de uien en leg die onderin de slowcooker
- pers de knoflook uit en doe in een kommetje
- voeg de sambal, 5 spices, bruine suiker, ketjap, chilisaus en ketchup toe
- roer alle ingrediënten van de marinade door elkaar heen
- bedek de uien met één laag karbonades (bij mij passen er 2 naast elkaar in de slowcooker)
- besmeer deze karbonades met een deel van de marinade
- leg hierboven op weer 2 karbonades en besmeer ook die weer met marinade
- dan de laatste karbonade erop en het restant marinade erbij
- Zet de slowcooker voor de karbonade aan voor 3 uur op high.



Als er een enkel bot aan je karbonade zit, dan is dat niet zo'n probleem, maar als er meerdere kleine botjes aanzitten dan is het misschien handig om die van de karbonade af te snijden voordat deze in de slowcooker gaat. Dan hoef je ook niet naar botjes in de jus te lopen zoeken.





OOSTERSE VARKENSHAAS



PREP 15 MIN



LOW 3-4 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 2 varkenshaasjes
- 3 eetlepels sojasaus
- theelepel gemberpoeder
- theelepel laos
- 2 eetlepels honing
- 4 rode uien
- 4 knoflookteentjes
- 1 eetlepels sesamzaadjes
- eventueel wat sesamololie (niet perse nodig)
- klein scheutje azijn of citroensap voor malser vlees
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Varkenshaasje in grote stukken snijden
- Kort aanbakken van de varkenshaas in de pan (doe ik voor de kleur en het bij elkaar houden van het vlees, maar is niet persé nodig)
- Snij de rode uien in kwarten
- Oosterse marinade maken: meng de sojasaus, de honing, de sesamzaadjes, gember, laos en eventuele sesamololie en de azijn met de geperste knoflookteentjes voor het sausje
- Doe de rode uien in de slowcooker en leg de varkenshaas erop
- Voeg de oosterse marinade toe
- peper en zout naar smaak toevoegen
- 3-4 uur de slowcooker op low en je oosterse varkenshaas is klaar

Eet smakelijk!





VARKENSHAAS MET RODE PORTSAUS



PREP 15 MIN



LOW
4 UUR



PERSONEN 4-5

INGREDIENTEN

- 3 varkenshaasjes
- 1 bosje bosuitjes
- 4 teentjes knoflook
- 100 ml runderbouillon
- 300 ml port (tawny)
- 2 laurierblaadjes
- 4 takjes tijm

De takjes tijm kan je uiteindelijk zo in de slowcooker leggen, je hoeft de tijmblaadjes er niet af te halen, dat scheelt weer tijd!



Om te beginnen hoeft de varkenshaas echt maar ongeveer 3-4 uur op low in de slowcooker, zeker niet langer want een varkenshaas eet je vaak ook een beetje rosé

BEREIDING

- Snij de bosuitjes in kleine ringetjes
- Bak de varkenshaasjes even kort aan (minuut of 2) en snij er dan mooie gelijkmatige medaillons van
- Doe de bosuitjes in de slowcooker en pers de knoflook er over uit
- Leg de varkenshaas medaillons in de slowcooker
- Voeg de laurierblaadjes in een thee ei erbij
- Voeg de bouillon en port toe en leg takjes tijm er op
- Slowcooker op 3-4 uur

Wil je de rode portsaus nog lekkerder:

- Haal alle portsaus uit de slowcooker en zeef de saus zodat er geen restjes ui meer zichtbaar zijn
- Doe de saus in een pannetje en een klein beetje in een kommetje met wat maizena, roer tot deze opgelost is
- Doe de saus uit het kommetje terug in de pan en dik de saus hier -al roerende- mee in
- Schenk er nog een klein beetje port bij zodat de saus weer wat roder wordt. Meng er een klontje (room) boter door. Hierdoor wordt de saus nóg gladder.
- Schenk de saus weer over de varkenshaas medaillons



ZUURKOOLOSTAMPPOT



PREP 15 MIN



LOW 8 UUR



PERSONEN: 4

INGREDIENTEN

- 2-3 pakjes zuurkool (500-750 gram)
- 1 kilo aardappelen
- half blikje ananas (of een appel)
- 250 gram spekjes
- 2 uien
- 4-5 knoflookteentjes
- 300 ml water
- bouillonblokje (groentebouillon of kippenbouillon)
- 6 kruidnagels
- 2-3 laurierblaadjes
- eventueel bijvoorbeeld rookworst erbij

BEREIDING

- Spoel de zuurkool met koud water in een vergiet en knijp deze goed uit
- Schil de aardappelen en snij ze in gelijke blokjes van 2-3 centimeter
- Snij de ananas (of appel) in kleine stukjes
- Snipper de uien
- Pers de knoflook
- Bak de uien met de knoflook in een klein beetje olie totdat de ui glazig wordt
- Bak de spekjes in de pan
- Doe de kruidnagel en het laurierblad in een thee ei in de slowcooker
- Doe de aardappel, de zuurkool, de ananas/appel, ui en knoflook in de slowcooker
- Voeg de gebakken spekjes toe (of strooi die er later overheen)
- Voeg water en bouillonblokjes toe en hussel even door
- Haal de rookworst uit de verpakking en leg deze op de zuurkool in de slowcooker
- 8 uur op stand low

RISOTTO MET POMPOEN EN SPEK



PREP 20 MIN



LOW
2.5 - 3 UUR



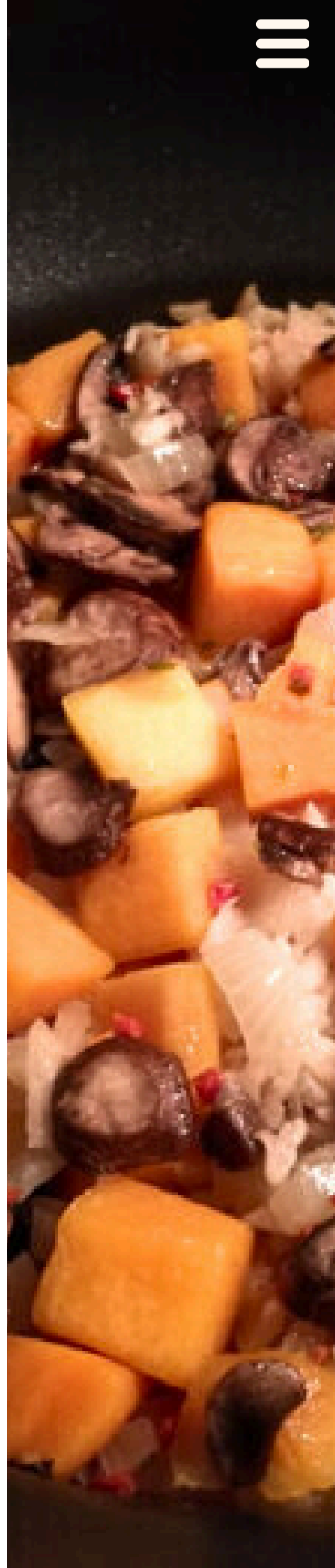
PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- flinke scheut olijfolie
- 1 grote ui gesnipperd
- 3 teentjes knoflook
- 250 gram risotto rijst
- zakje pompoenstukjes
- zakje gesneden kastanjechampignons
- 2.5 dl witte wijn
- 8 dl kippenbouillon
- peper / beetje zout
- 250 gram spekblokjes
- grof geraspte Parmezaanse kaas
- verse basilicum

BEREIDING

- Je fruit de ui even in een koekenpan met wat olie en de knoflook totdat de ui glazig is.
- Terwijl maak je 8 dl kippenbouillon klaar.
- Strooi de Risotto in de slow cooker
- Schep de gefruitte ui er doorheen.
- Voeg de wijn en de bouillon toe en wat peper en zout.
- Doe de pompoenblokjes en de kastanjechampignons erbij en roer even om.
- Doe de deksel op de slow cooker, zet hem op de stand laag en stel de timer in op 3 uur.
- 15 minuten voor het einde van de bereidingstijd bak je de spekblokjes in de koekenpan waar je de ui in gefruit hebt. Even laten uitlekken als ze goed gebakken zijn.
- Daarna meng je de spekblokjes door de risotto met pompoen.
- Vervolgens voeg je voor het opdienen nog wat Parmezaanse kaas toe aan de romige risotto en wat van de verse basilicum.
- En klaar is je risotto met pompoen en spekjes uit de slow cooker!





PREP 10 MIN



HIGH 5 UUR



PERSONEN: 4

INGREDIËNTEN

- spareribs
- 3-5 knoflookteentjes
- 2 uien
- tomatenketchup (2x knijpen in de fles)
- kikkomansaus, 3-5 eetlepels
- ketjap marinade, 3 eetlepels ongeveer
- 1 eetlepel bruine basterdsuiker

SPARERIBS MARINADE



BEREIDING

- Eerst snipper je de ui
- Zet de slowcooker vast aan op de hoogste stand om even voor te verwarmen.
- Fruit de ui met de knoflook in een klein beetje olie. Dit fruiten gaat niet zo hard als in de pan uiteraard, maar dat hoeft ook niet.
- Voeg de tomatenketchup, de kikkomansaus, de ketjap marinade en de bruine basterdsuiker toe.
- Even door elkaar roeren en je overheerlijke spareribs marinade is klaar.
- De lange spareribs snij ik ieder in 3 gelijke stukken zodat je makkelijker kan verdelen in de slowcooker.
- Leg ze in de pan, schep de marinade er een beetje overheen en doe de deksel erop.
- Zet je slowcooker op de hoogste stand (stand 2). Na ongeveer 5 uur zijn je spareribs helemaal gaar en klaar om van het bot af te vallen.

Wil je je spareribs graag eens op de bbq maken? Ook dat is super lekker natuurlijk. Bovenstaande marinade is in ieder geval ook heel geschikt voor je spareribs voor de bbq.



Doe voor de verandering eens een blikje cola bij de spareribs in de slowcooker, samen met je marinade of kruiden zorgt de cola voor een heerlijke marinade doordat deze inkookt.



WITLOF



PREP 5 MIN



LOW 4 UUR



PERSONEN: 4

INGREDIENTEN

- 6 stronken witlof
- 500 gram voorgekookte krieltjes
- 1 pakje boursin
- 2 pakjes hamblokjes
- ongeveer 150-200 gram geraspte kaas
- 1 theelepel tuinkruidenbouillon

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



Ik voeg geen creme fraiche toe. Er zijn wel mensen die dat doen, maar dan moet je op het laatst weer indikken omdat de saus te waterig is. Met gewoon een pakje boursin toevoegen heb je een heerlijk romige smaakvolle saus zonder dat deze te waterig is.



HUTSPOT



PREP 15 MIN



HIGH
6-7 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 1,3 kilo (kruimige) aardappelen
- 1 kilo uien
- 1 kilo wortelen
- 2 kippenbouillonblokjes met 300 ml water (of groentenbouillon als je het recept graag volledig vegetarisch wilt)
- 2 laurierblaadjes
- 3 kruidnagels
- indien gewenst: kruiden zoals nootmuskaat en dergelijke naar smaak

BEREIDING

- Schil de aardappelen en snij ze in stukken van 2-3 cm.
- Schil de uien en snipper deze.
- Rasp de wortels en snij ze in stukken van 2 cm.
- Leg eerst de aardappels in de slowcooker en vervolgens de uien en wortelen er bovenop.
- Ik heb hierna zelf 300 ml water uit de quooker gepakt en gemengd met de kippenbouillon bokjes om toe te voegen aan de hutspot in de slowcooker. Maar je kan ook gewoon koud water pakken en de blokjes verkruimelen over de groenten in de slowcooker.
- Stop de laurierblaadjes en de kruidnagels in een thee ei tussen de groenten zodat ze wel hun smaak geven en je ze toch snel weer gevonden hebt.
- Zet de slowcooker op 6 uur, stand high
- Leg het laatste uur de rookworst bovenop in de slowcooker zodat deze mee kan verwarmen
- Stamp de hutspot volgens de kook tips en verdeel deze daarna met de worst over de borden



04

SOEP recepten

Slowcooker recepten voor soepen



GOULASH SOEP



PREP 15 MIN



LOW
8 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 3 tomaten
- 2 rode puntpaprika's
- 1 groene paprika
- 2 wortels
- 1 bleekselderij
- 1 ui
- 1 bakje champignons
- 4 aardappelen
- 2 zoete aardappelen
- 1 kipfilet (zonder vlees kan ook prima)
- 500 ml water
- 1,5 theelepel karwei
- 1 eetlepel paprikapoeder (niet te pittig)
- 3 teentjes geperste knoflook
- 1 laurierblaadje
- 2 bouillonblokjes
- Peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de tomaten, de ui, de paprika, de aardappelen en de zoete aardappelen in stukjes
- Snij de champignons, de bleekselderij en de wortel in schijfjes
- Snij de kipfilet in stukjes
- Doe alles in de slowcooker
- Voeg alle kruiden en het water toe
- Zet de slowcooker voor dit goulash soep recept op 8 uur op low.
- Proef als de soep klaar is of de smaak voor jou voldoende tot zijn recht komt.
- Voeg eventueel nog wat peper en zout toe als je dat nodig vindt.



Let op: als je niet van pittig eten houdt, laat dan het chilipepertje gewoon achterwege.

UIENSOEP



PREP 15 MIN



LOW 8-9 UUR



PERSONEN: 4

INGREDIENTEN

- 1 kilo uien in halve ringen gesneden, liefst gebruik je zoete ui
- 1 eetlepel bruine suiker
- beetje boter
- 4 bouillonblokjes (ik gebruik runderbouillon voor deze uiensoep uit de slowcooker)
- 2 liter water
- 2 el ketjap manis

Kruiden:

- 3 verse laurierblaadjes
- gedroogde tijm (ongeveer 2 theelepels)
- 4 knoflookteentjes gehakt
- Zout en peper

Optioneel voor bij de soep:

- 8 stukjes stokbrood
- 200-300 gram geraspte kaas

BEREIDING

- Snij de uien in halve ringen (liefst dunnere ringen)
- Pers de knoflook
- Fruit de ui even aan in de boter in een pan met de knoflook
- Voeg de tijm toe en de bruine suiker toe en bak nog even zachtjes mee
- Doe het uienmengsel in de slowcooker
- Voeg water toe met de bouillonblokjes
- Voeg laurierblaadjes en de ketjap toe
- Zet de slowcooker voor ongeveer 6-8 uur op low en daarna is je uiensoep klaar om te eten
- De peper en zout voeg je toe naar smaak. Hier zou ik zeker niet mee starten, maar pas tegen het einde even proeven en toevoegen

PAPRIKA WORTELSOEP



PREP 15 MIN



LOW 5-8 UUR



4-6 PERSONEN

INGREDIENTEN

- 4 rode puntpaprika's
- 1 gewone rode en groene paprika (mogen ook puntpaprika's zijn of andere kleurtjes, maakt niet zoveel uit)
- 2 uien
- 3 grote wortels (winterpeen kan ook)
- 5 kleinere tomaten
- 4 knoflookteentjes
- 1 liter water
- 2 kippenbouillonblokjes (eigenlijk voor 2 liter)
- handvol verse basilicum
- 1 eetlepel honing (ik gebruikte honing met gember van Melvita)
- 2 laurierblaadjes

BEREIDING

- Alle groentes in grotere stukken snijden en in de slowcooker doen
- Tomaten ontvellen en toevoegen aan de slowcooker
- Knoflookteentjes schillen en gewoon heel toevoegen
- Water, bouillonblokjes, honing en basilicum toevoegen
- 2 laurierblaadjes in een thee-ei doen en toevoegen
- Laat de slowcooker minimaal 5 uur staan, maar 8 uur is ook oké, net wat voor jou het handigste is.
- Haal vervolgens het thee-ei eruit (niet vergeten!) en dan de blender erdoor halen.
- Klaar is je soep!



Wij eten deze paprika wortelsoep graag met een foccacia en wat knoflookolie.





ZOETE AARDAPPELSOEP



PREP 15 MIN



LOW
5 UUR



PERSONEN 4-5

INGREDIENTEN

- 2 grote uien
- 4 teentjes knoflook
- 3 zoete aardappelen
- 2 winterpenen
- 1 rode (punt)paprika
- 1 rode peper
- beetje peterselie
- 1 liter bouillon
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Ik start eigenlijk met het aanbakken van de uien en dergelijke in een pan, omdat ik vind dat de smaken dan nog beter tot hun recht komen. Maar je kan het ook prima gewoon allemaal zo in de slowcooker zonder het even aan te fruiten.
- Snipper de ui
- Pers de knoflook
- Snij de rode peper door midden, verwijder de zaadlijsten en snij de rode peper vervolgens in kleine reepjes
- Fruit de ui, de rode peper en de knoflook even aan in een pan
- Snij intussen de zoete aardappelen en de winterpeen in blokjes
- Snij de paprika in stukjes
- Voeg de wortel, zoete aardappel en paprika even toe aan de pan en roerbak voor een paar minuten
- Doe alles in de slowcooker en voeg de bouillon en gehakte peterselie toe
- Zet de slowcooker voor 5 uur op low
- Op het laatst nog even met de staafmixer erdoor en klaar ben je!



Als garnering kan het lekker zijn om nog wat koriander toe te voegen op het einde.



BRUINE BONEN



SOEP



PREP 10 MIN LOW 6 UUR PERSONEN 4

- 400 gram gedroogde bruine bonen
- 1 blikje zwarte bonen
- 1,2 liter water
- 2 bouillonblokjes
- 4 teentjes knoflook
- 2 uien
- 1 prei
- 2 kruidnagels
- 3 laurierblaadjes
- peper
- 1 gedroogd chilipepertje
- spekjes
- rookworst

INGREDIENTEN

BEREIDING

- Snij de ui in ringen en fruit deze met de knoflook
- Doe de bruine bonen met het water in de slowcooker
- Snijd de prei in ringen
- Voeg prei en ui toe aan de slowcooker
- Voeg bouillonblokjes toe
- Voeg de zwarte bonen toe
- Doe kruidnagel, laurier en chilipepertje in een thee ei en daarna in de slowcooker
- Zet de slowcooker 6 uur op low
- Haal er een schep bonensoep uit en leg deze even apart, thee ei verwijderen
- Pureer de bruine bonensoep
- Voeg de schep bruine bonen weer toe en ook eventueel het thee ei nog
- Snij de rookworst in plakjes en voeg toe
- Bak de spekjes en voeg deze toe aan de soep
- Peper naar smaak toevoegen
- Verwarm nog even door en de soep is klaar om heerlijk van te smullen
- Is de soep wat te dik, voeg dan nog een beetje gekookt water toe.



PASTINAAKSOEP



PREP 15 MIN



LOW 8 UUR



4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 3-4 pastinaken
- 2 grote uien
- 1 prei
- 3 teentjes knoflook
- 2 groentebouillontabletten
- 800 ml water
- pakje slagroom
- takje peterselie
- peper en zout naar smaak
- 1,5 eetlepel mosterd
- 2 laurierblaadjes

Voor de garnering

- hazelnoten
- een klein gedeelte van de pastinaak

BEREIDING

- Snij de ui en prei in ringen
- Schil de pastinaak en snij deze in blokjes
- Schil de knoflook en snij deze in stukjes
- Doe de ui, pastinaak, knoflook, groentebouillontabletten, prei, het water en de laurierblaadjes in de slowcooker
- Zet de slowcooker voor 8 uur op low
- Verwijder de laurier (ik stop ze altijd in dit thee-ei, wel zo makkelijk)
- Pureer de soep met een staafmixer
- Voeg de slagroom, mosterd en zout en peper naar smaak toe, even doorwarmen en klaar
- Peterselie als garnering toevoegen

Voor de garnering:

- Rooster wat hazelnootstukjes in de oven voor een bite
- Schil vooraf wat schijfjes van je pastinaak (wel 4 pastinaken gebruiken dan, want anders wordt het wat te weinig voor in de soep), gril die in de oven en leg ze vlak voor het serveren op de soep.





HET LEKKERSTE ERWTENSOEP RECEPT



PREP 15 MIN



LOW 8-9 UUR



PERSONEN: 4-6

INGREDIENTEN

- zakje spliterwten (500 gram)
- 2 rode paprika's
- 1 prei
- 1 knolselderij
- winterpeen
- een aantal stengels bleekselderij
- 2 karbonades (of meer)
- 1 rookworst
- eventueel beetje zout
- 2 laurierblaadjes
- 1,5 liter water
- 2 bouillonblokjes
- 3 takjes tijm

BEREIDING

- Snijd alle groentes klein
- Spoel de spliterwten even af onder de koude kraan (laat ze evt avond weken)
- Doe de splitwerwten in de slowcooker en daar bovenop de andere groenten
- Leg de karbonades er bovenop
- Voeg het water toe
- Kruimel de bouillonblokjes eroverheen
- Doe de 2 laurierblaadjes erbij en tijmtakjes (eventueel in thee-ei)
- Als je slowcooker 7-8 uur heeft aangestaan vis je de karbonades er even uit.
- Ga met een staafmixer licht door je soep heen
- Snij de karbonades in stukjes, de rookworst in plakjes en voeg ze voor het laatste uurtje nog toe op verder te verwarmen. Proef of dat je nog een klein beetje zout wilt toevoegen. Eet smakelijk!

CHAMPIGNONSOEP



PREP 15 MIN



LOW 6.5 UUR



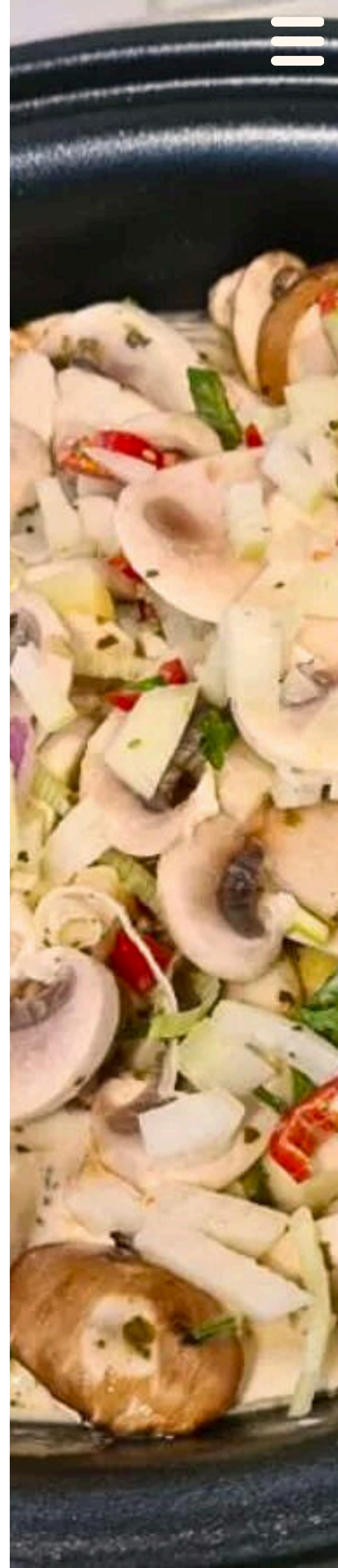
4 PERSONEN

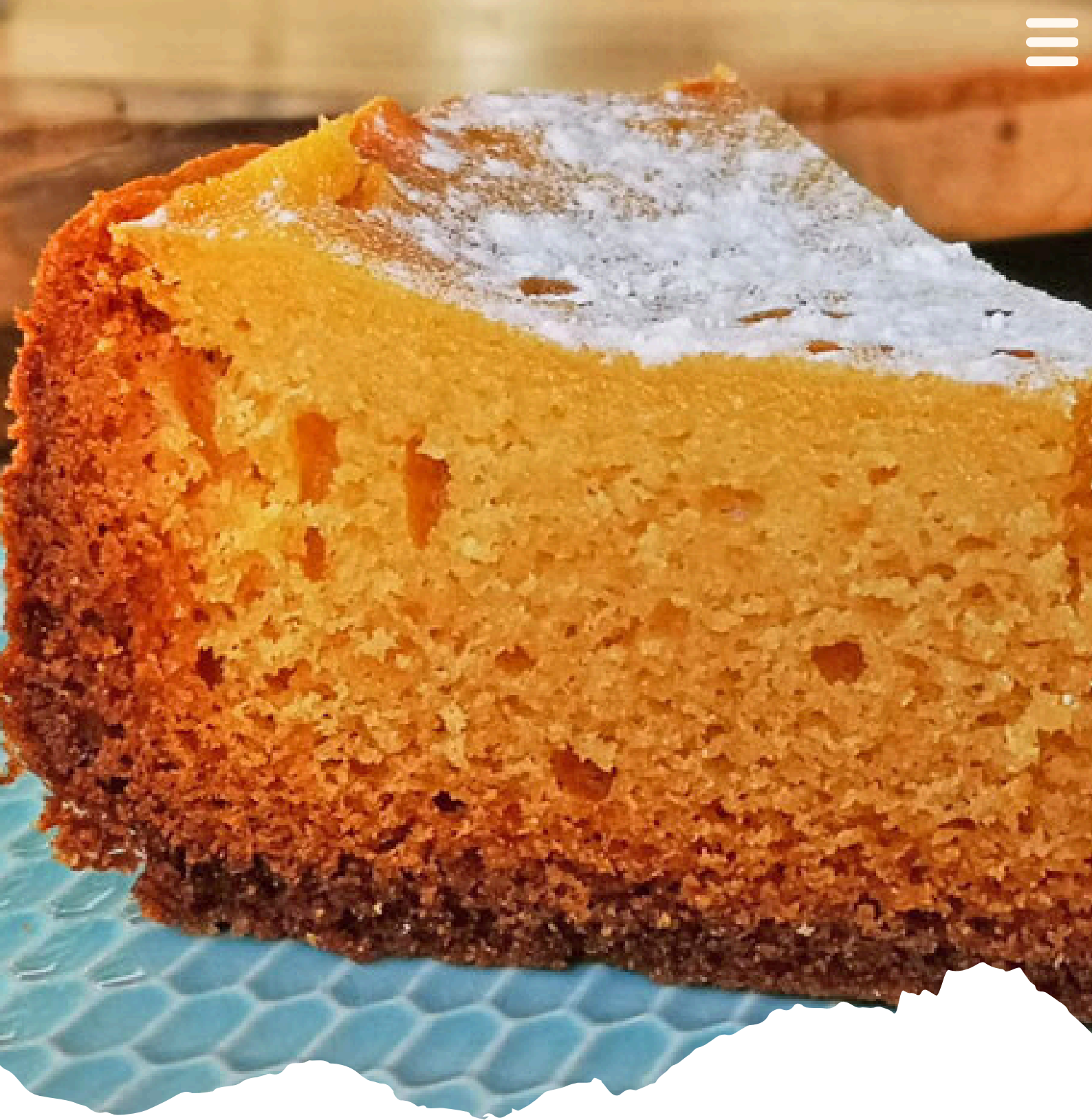
INGREDIENTEN

- 2 grote doosjes champignons
- 1 zak roerbak champignon
- 2 uien
- 1 bolletje knoflook
- 2 chilipepers
- 1 zakje voorgekookte krieltjes
- 2 potten groentebouillon
- 1,2 liter water
- 1 pakje kookroom
- 1 pakje kruidenkaas
- 1 kilo gehakt (met bijvoorbeeld wat gehaktkruiden)

BEREIDING

- Snij de champignons in plakjes
- Pers de knoflook uit
- Snipper de ui
- Maak gehaktballetjes van je gehakt en kruid deze een beetje (met bijvoorbeeld wat gehaktkruiden, maar peper en zout kan ook prima). Wil je de gehaktballetjes koken, dan doe je dat vooraf even in water met een bouillonblokje.
- Doe de champignons, de ui en de knoflook in de slowcooker
- Voeg de krieltjes toe, samen met de groentebouillon, het water en eventueel de kookroom
- De twee chilipepers mogen gewoon in zijn geheel in de slowcooker erbij
- Voeg de gehaktballetjes toe
- Zet de slowcooker voor 6 uur op low.
- Nu voeg je de kruidenkaas nog toe en kan de slowcooker nog een 30 minuten doorpruttelen
- Vergeet de pepers er voor het serveren niet uit te halen
- Voeg eventueel peper en zout toe naar smaak





05

BROOD & ZOET

Slowcooker recepten brood &
zoet

APPEL HAVER- MOUT ONTBIJT



INGREDIËNTEN

- 5 appels
- 6 eetlepels havermout
- 1,5 eetlepel bloem of speltbloem
- 3 theelepels kaneel
- 3 plakjes roomboter



PREP 10 MIN



LOW 4 UUR



PERSONEN: 2

Tip: Ben je een echte zoetekauw dan kan je er nog wat suiker of zoetstof doorheen doen als je wilt.



BEREIDING

- Schil de appels en doe ze in de slowcooker.
- Voeg de havermout, bloem, kaneel en eventueel de suiker toe.
- Roer even door elkaar en leg de plakjes roomboter er bovenop.
- Doe een theedoek om de deksel van de slowcooker (om druppelend vocht tegen te houden)
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low.
- Daarna kan je lekker smullen!



OLIEBOLLEN CAKE



PREP 15 MIN



LOW
4.5 UUR



VOOR 1 CAKE

INGREDIENTEN

- Een pak oliebollemix
- 2 appels
- half zakje rozijnen
- 2 eetlepels kaneel

BEREIDING

- Laat de rozijnen een half uurtje weken in water
- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snij ze in kleine stukjes
- Maak het oliebollendeeg klaar zoals op het pakje staat. Ik had deze keer een kant en klare oliebollemix waar alleen nog water bij hoeft; extreem makkelijk dus
- Voeg tijdens het bereiden van het deeg voor de oliebollencake ook de kaneel alvast toe
- Laat de rozijnen uitlekken
- Als je oliebollendeeg klaar is dan roer je er voorzichtig de rozijnen en de appel door
- Je deeg is nu klaar voor gebruik!
- Gebruik bakpapier in de slowcooker zodat je oliebollencake niet aanbakt en makkelijk om te draaien is
- Doe een theedoek om de deksel van de slowcooker zodat het vocht niet in de slowcooker terugvalt maar opgenomen wordt door de theedoek
- Eerst 3 uur op low
- Haal de oliebollencake er even uit (met bakpapier en al) en draai hem om op het bakpapier
- Daarna nog een 1,5 uur op low en klaar ben je



APPELTAART



PREP 30 MIN



HIGH 4-6 UUR



1 APPELTAART

INGREDIËNTEN

- 300 gram zelfrijzend bakmeel
- 200 gram ongezoeten roomboter (op kamertemperatuur)
- 160 gram witte basterdsuiker
- 2 theelepels kaneel
- ongeveer 6 appels
- 1 ei (kamertemperatuur)
- 50 gram gewone suiker
- beetje zout



Je kan eventueel gewelde rozijnen toevoegen als je wilt. Heel lekker natuurlijk alleen onze kids zijn er niet zo'n fan van.

BEREIDING - DEEL 1

- Snij de boter in stukjes en doe deze in een grote schaal
- Voeg het zelfrijzend bakmeel toe, de 160 gram witte basterdsuiker, het zout en 2/3 van het ei
- Kneed het mengsel met een mixer en deeghaken, of gewoon met je handen (vind ik persoonlijk handiger), tot een stuk deeg
- Laat het deeg ongeveer 10 min. rusten in de koelkast.
- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snij ze in kleine stukjes
- Meng de stukjes appel in een schaal met de gewone suiker (50 gram) en de kaneel
- Als het deeg van de appeltaart 10 minuten in de koelkast heeft gestaan kan je beginnen met de bereiding in de slowcooker.
- Leg bakpapier onderin je slowcooker, die vouwen die erin komen, dat maakt niets uit
- Pak 3/4 van je deegbol en maak daarmee de bodem van je appeltaart in de slowcooker op het bakpapier
- Vergeet niet ook randen omhoog te maken in de slowcooker



APPELTAART



PREP 30 MIN



HIGH 4-6 UUR



1 APPELTAART

BEREIDING - DEEL 2

- Vul de 'deegbak' in je slowcooker met de appelvulling
- Maak rolletjes van het 1/4 deeg dat je nog overhebt. Druk ze een beetje plat en leg ze kruislinks over je appeltaart heen
- Bestrijk met het beetje ei wat je nog over hebt de reepjes die je kruislinks hebt gelegd
- Doe een theedoek om de deksel van de slowcooker om het vocht op te vangen
- Zet je slowcooker op 4-6 uur op stand hoog, tussendoor een keertje checken door met een sateprikker in het deeg te prikken en dan lekker appeltaart eten!



PEACH COBBLER



PREP 15 MIN



LOW 5 UUR



4 PERSONEN

INGREDIENTEN

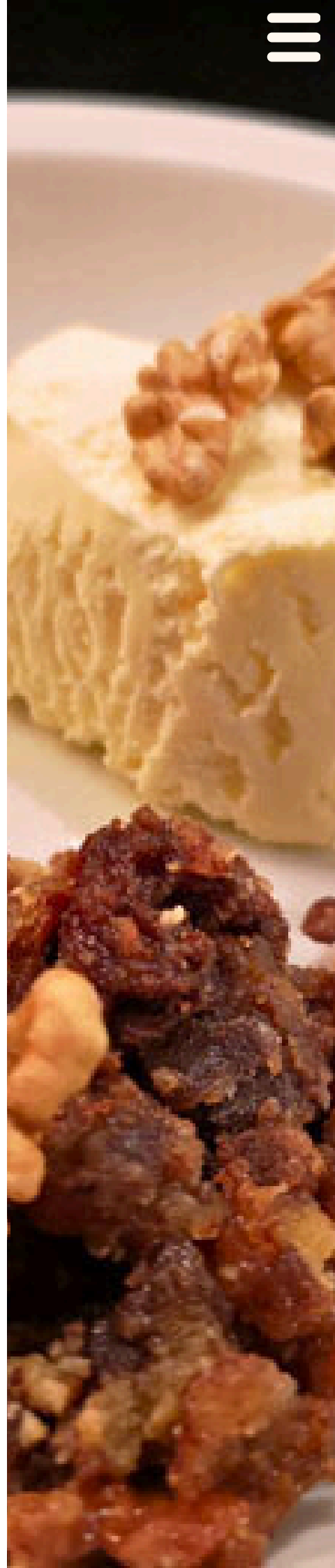
- 1,5 blik (600 gram) uitgelekte perziken (je kan natuurlijk ook verse perziken gebruiken)
- pak cakemix
- 120 gram roomboter
- 1 eetlepel bruine basterdsuiker
- 2 theelepels kaneel

BEREIDING

- Leg de boter uit de koelkast zodat deze ietsje zachter kan worden
- Snij de uitgelekte perzikken in stukken en doe ze in een kom
- Vermeng de bruine basterdsuiker met de perziken en de kaneel
- Doe het mengsel van perziken in de slowcooker
- Strooi de cakemix er gewoon zo overheen
- Maak plakjes van de boter en verdeel deze over de cakemix
- Nou, je peach cobbler is klaar om in de slowcooker te starten met garen. Na 5 uur op low in de slowcooker is de peach cobbler klaar om te eten.



Ik heb tijdens de bereiding een paar keer de boel even omgeschept maar ik denk dat dat in principe niet nodig is. Het geheel blijft ongetwijfeld ook mooier als je dat niet doet.





CHOCOLADE FUDGE



INGREDIËNTEN



PREP 10 MIN



HIGH 30 min



PERSONEN:
20 stukjes

- 1 blikje gecondenseerde melk
- 200 gram witte chocolade
- 200 gram melk chocolade
- 40 gram boter

Optioneel:

- scheutje licor 43
- decoratie caramel

BEREIDING

- Doe alle ingrediënten (behalve de caramel) in de slow cooker en laat het smelten op de stand high, zónder deksel. Wel even in de buurt blijven voor het beste resultaat aangezien het slim is om iedere 5 minuten eventjes in de slow cooker te roeren. Totdat alles gesmolten is.
- Bij dit recept voeg je dus ook de likeur toe, de decoratie caramel laat je echter nog even achterwege.
- Als alles gesmolten is dan doe je bakpapier in een schaal waar je de fudge uit de slow cooker in schenkt.
- Als laatste de caramelstukjes er overheen strooien. Je kan ze er overigens ook doorheen roeren natuurlijk, dan krijg je een meer gemengde fudge.
- Even af laten koelen en dan nog een tijdje in de koelkast om écht af te koelen. Minimaal een uurtje en klaar is je fudge uit de slow cooker!



BANANENBROOD



PREP 15 MIN



LOW
3.5 UUR



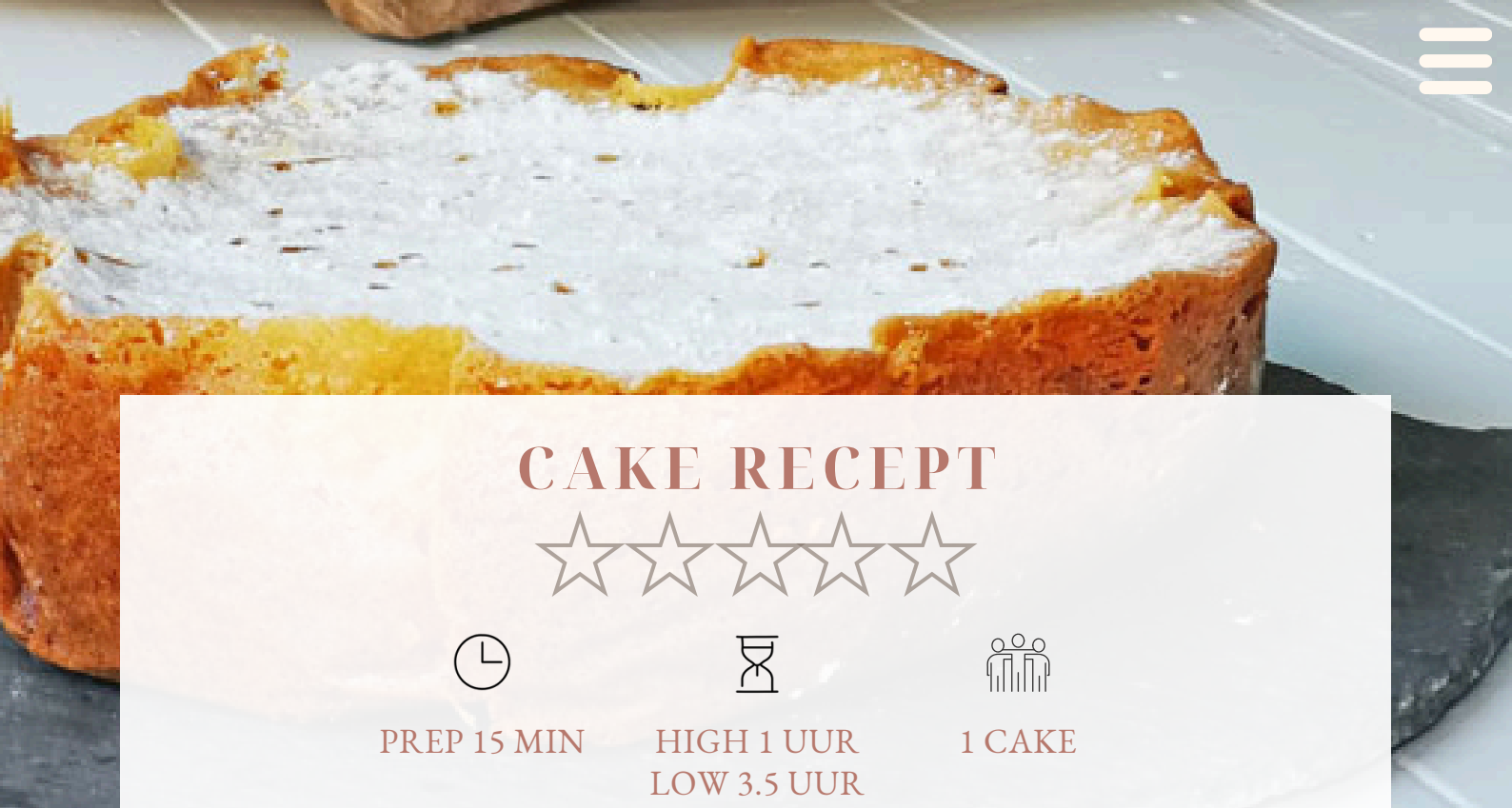
1 BROOD

INGREDIENTEN

- 3 rijpe bananen
- 3 eieren
- 100 gr speltbloem
- 75 gr havermoutvlokken
- 1 theelepel koek- of speculaaskruiden (en/of kaneel)
- baking soda, 1 theelepel
- 1 scheut dadel of agave siroop
- Naar wens: noten, dadelstukjes, vijgenstukjes, rozijnen, coconibts etcetera
- Amandelschaafsel (garnering)

BEREIDING

- Meng alle ingrediënten door elkaar, behalve het amandelschaafsel (je kan prakken en mengen, maar een staafmixer werkt ook prima)
- Bekleedt de slowcooker voor dit bananenbrood met bakpapier (ingevet)
- Doe het beslag in de slowcooker en leg het amandelschaafsel er bovenop
- Wikkel een theedoek om de deksel (om het vocht op te vangen)
- Zet de slowcooker 3 1/2 uur op low
- Prik er even met een sateprikker in om te kijken of je bananenbrood recept gelukt is en deze inmiddels gaar is. Is deze nog niet klaar? Laat het bananenbrood dan nog iets langer staan.



CAKE RECEPT



PREP 15 MIN



HIGH 1 UUR
LOW 3.5 UUR



1 CAKE

INGREDIENTEN

- Cakemix naar keuze

BEREIDING

- Maak je mix klaar (gebruik je een cakemix dan hoeven hier vaak alleen nog maar eieren bij. Maak je de cakemix zelf, meng dan alle ingrediënten.
- Als je de mix gemengd hebt, dan is hij klaar om in de slowcooker te doen. Om te beginnen gebruik je bakpapier als je een slow cooker cake maakt.
- De mix gaat in de slowcooker op het bakpapier.
- Pak een theedoek die je onder de deksel van de slowcooker doet om het vocht op te vangen
- Eerst zet je de slowcooker op 1 uur, stand hoog. Daarna ongeveer 3,5 uur op stand laag.
- Na deze tijd kan je er met een satéprikker in prikken om te kijken hoe het met de cake is. Let erop dat bij slowcookers de tijd wat kan verschillen. Denk je dat hij nog te nat is? Dan doe je er nog een half uurtje bij.
- Even wat poedersuiker er overheen strooien en je hebt een heerlijke cake uit de slowcooker!



CINNAMON ROLLS



PREP 30 MIN



HIGH 2 UUR



4-6

INGREDIËNTEN

Voor het deeg van de kaneelbroodjes

- 3,5 kopje bloem
- 1,3 kopje warm water
- 1 eetlepel zout
- 1 eetlepel droge gist
- 2 eetlepels honing
- mixer met kneedhaken
- boter (halvarine)

Voor het suikerlaagje voor op de cinnamon rolls

- 0,5 kopje kristalsuiker
- 0,5 kopje bruine suiker
- 1,5 eetlepel kaneel

BEREIDING

- Doe het warme water in een kom
- Voeg de gist en de honing toe en roer voorzichtig door.
- Laat de kom 5 minuten staan om te rusten.
- Doe de bloem in de kom erbij en voeg het zout toe.
- Zet de mixer op de laagste stand en kneed alles voorzichtig door.
- Kneed daarna nog 5 minuten op de middelste stand. Je krijgt nu al echt een bol deeg.
- Laat deze bol deeg 10 minuten rusten en rijzen op een plank die voorzien is van een heel dun laagje bloem
- Maak ondertussen de suikervulling: alles door elkaar husselen in een kommetje
- Als het deeg 10 minuten heeft gestaan kan je de bal met een ingebloemde deegroller tot een plak uitrollen.
- Een dun laagje boter er overheen smeren en dan de suikervulling er overheen doen. In plakjes snijden en die plakjes vervolgens oprollen.
- Voordat je de deksel op de slowcooker doet doe je een theedoek onder de deksel van de slowcooker. Deze vangt de condensatie druppels op.
- Zet de broodjes 2 uur in de slowcooker! Eet smakelijk!





KAAS- UI BROOD MET ITALIAANSE TWIST



PREP 15 MIN



HIGH 1.45



1 BROOD

INGREDIENTEN

- 1 broodmix pak naar keuze
- 2 uien
- 1 potje zongedroogde tomaatjes
- 10-20 olijven
- 3 teentjes knoflook
- 1 eetlepel tijm
- 1 eetlepel rozemarijn
- 1 eetlepel oregano
- beetje parmezaanse kaas
- 100 gram gewone kaas



Wil je graag een knapperig korstje op je brood (ziet er wel zo lekker uit), dan doe je hem nog 10 minuten in de oven op ongeveer 180°.

BEREIDING

- Maak het brooddeeg volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking
- Snipper de ui, pers de knoflook, snij de zongedroogde tomaatjes en olijven in stukjes
- Bak de ui samen met de andere ingrediënten en de kruiden even kort voor
- Rol het brooddeeg uit op je aanrecht (strooi wat bloem eronder zodat het niet blijft plakken)
- Strooi het uimengsel over het uitgerolde brooddeeg
- Strooi daar wat parmezaanse kaas en geraspte gewone kaas overheen
- Nu ga je het brooddeeg oprollen. Vouw het daarna in drieën zodat het een broodvorm krijgt en dan is je brood klaar om in de slowcooker te doen.
- Maak eerst een stuk bakpapier nat en leg dat in je slowcooker. Plaats het brooddeeg erop en doe er nog wat extra ui en kaas bovenop.
- Doe vervolgens een theedoek onder de deksel van je slowcooker, zodat het vocht niet op je brooddeeg drupt.
- Zet je slowcooker 1 uur en 45 minuten op high. Hierna is het brood bakken in de slowcooker klaar en is je deeg gaar.



06

VEGETARISCH

Slowcooker recepten zonder
vlees

SPRUITJES



PREP 10 MIN



LOW
4 UUR



PERSONEN 4-5

INGREDIENTEN

- 1 kilo spruitjes
- een rode paprika
- een gele paprika
- bakje champignons
- 1 bakje paturainlight
- 1/2 flesje kookroom
- 4 teentjes knoflook
- 2 uien
- 1 theelepel sambal oelek
- geraspte kaas, ± 100 gram
- 1 eetlepel tuinkruiden

Optioneel: spekjes (2-3 ons)

bouillon poeder

BEREIDING

- Snij het kontje van de spruitjes en was ze
- Snipper de ui
- Snij de champignons in plakjes
- snij de rode en gele paprika in stukjes
- Pers de teentjes knoflook uit
- Gooi alle bovenstaande ingrediënten met de spruitjes in de slowcooker
- Voeg de paturain licht toe en een 1/2 flesje kookroom
- Voeg de bouillonpoeder toe en de sambal
- Even voorzichtig omscheppen
- Slowcooker 4 uur op low zetten
- Heb je teveel vocht? Voeg een beetje allesbinder toe
- Alles even omroeren en de geraspte kaas er over strooien
- Nog een uurtje deksel erop en daarna kan je lekker eten!
- Mocht je de spruitjes niet vegetarisch willen eten dan kun je de spekjes het beste apart bakken en deze later toevoegen.





ORZO MET BROCCOLI EN KASTANJE CHAMPIGNONS



PREP 10 MIN LOW 5 UUR PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 2 stronken broccoli
- 3 uitjes
- 1 bakje kastanje champignons
- 250 gram orzo
- 300 ml groentebouillon
- 4 teentjes knoflook
- 150 gram geraspte kaas
- pijnboompitten
- 2 eetlepels citroensap
- theelepel tijm
- zout en peper

BEREIDING

- Snij de broccoli in kleine stronkjes
- Snij de kastanje champignons in plakjes
- Snipper de uitjes en pers de knoflookteentjes
- Meng de citroen met de tijm en de knoflook
- Doe de broccoli in de slowcooker en voeg de gesnipperde ui, de kastanjechampignons, het citroensap mengsel en de bouillon toe
- Voeg wat zout en peper toe
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Voeg na deze 4 uur de orzo en de geraspte kaas toe en zet de slowcooker nog een uurtje op low
- Daarna kan hij prima in de warmhoudstand blijven
- Rooster vlak voor het opdienen nog wat pijnboompitjes in de pan op een zacht vuurtje en strooi die op het bord over het eten





PINDASAUS



INGREDIËNTEN



PREP 10 MIN



LOW 2-3 UUR



DE
HOEVEELHEID
BEPAAAL JE ZELF

- 2 uien
- beetje boter
- lepeltje suiker
- scheutje azijn
- beetje trassie
- 4 -6 teentjes knoflook
- theelepel sambal manis
- beetje zout
- flink wat sojasaus
- pot pindakaas

BEREIDING

- Snipper de uien en fruit ze in de pan met de geperste knoflook in een beetje boter
- Voeg de suiker en de sambal toe en roer nog even door
- kook intussen wat water
- Als de uien glazig zijn dan kan je ze in de slowcooker doen
- Voeg de azijn, trassie, zout, sojasaus en de pindakaas toe
- Verdun de saus wat totdat deze goed smeug is en de gewenste dikte heeft
- Zet de slowcooker 2-3 op low
- Als de pindasaus klaar is kan je hem -indien nodig- nog wat verdunnen met heet water.



Wij vinden dit heerlijk bij zelfgemaakte nasi, maar je kan hem ook eten bij de pindakip én wij hebben het restje van de pulled chicken de dag erop ook gegeten met wat van deze saus. Heerlijk! Ook erg lekker uiteraard bij de BBQ of om stokbrood in te dippen.



ZOETE AARDAPPEL



PREP 15 MIN



HIGH 4 UUR



PERSONEN: 4

INGREDIËNTEN

- 1 kilo zoete aardappelen
- 1 theelepel kaneel
- 0,5 theelepel kardemom
- wat agavesiroop (of ahornsiroop)
- theelepeltje vers geraspte gember
- 2 dl sinaasappelsap
- beetje zout

BEREIDING

- Schil de zoete aardappelen en snij ze in hapklare blokjes.
- Kook water (of gebruik de quooker) en zet de zoete aardappel 10 minuten in dit water
- Maak een mengsel van de resterende ingrediënten in je slowcooker
- Giet de zoete aardappel af en doe deze in de slowcooker bij het mengsel
- Even doorroeren en de slowcooker op hoog zetten. 4 uur op hoog is voldoende
- Tussentijds de zoete aardappel in de slowcooker nog eventjes doorroeren is wel slim, dan gooi je de blokjes even om, maar hoeft niet persé.



Gebruik een goed mes om de zoete aardappel te snijden. Zoete aardappel is rauw behoorlijk hard en als je mes niet scherp genoeg is, dan is het lastig om er doorheen te komen!



VEGETARISCHE GROENTETAJINE



PREP 20 MIN



LOW 5 UUR



4 PERSONEN

INGREDIENTEN

- 5 uien
- 3 wortels
- 1 rode paprika
- 1 venkel
- 2 courgettes
- 3 teentjes geperste knoflook
- geraspte citroenschil (van 1 citroen)
- geraspte gember (2 centimeter)
- kikkererwten (200 gr)
- 2 theelepels kaneel
- 1 theelepel ras el hanout
- 500 ml groentebouillon
- zout en peper
- verse koriander naar smaak (3 takjes ongeveer), klein geknipt
- olijfolie
- speltcouscous

BEREIDING

- Snij de uien in kwarten
- Rasp de wortels en snij deze in dunne plakjes
- Snij de paprika in lange reepjes
- De courgette mag in plakjes en daarna in vieren gesneden
- Snij de venkel in dunne plakjes en halveer deze
- Bak de venkel, wortel en paprika in de wok op een zacht vuurtje
- Voeg de uien, courgette en kikkererwten toe
- Voeg groentebouillon, knoflook, citroen, gember en kaneel toe
- Even aan de kook laten komen en daarna de groentetajine in de slowcooker doen
- Zet de slowcooker 5 uur op low, tussentijds een keer omscheppen.
- Serveer de groenten met de couscous. Eet smakelijk!

EEN VLIEGENDE START



Ga aan de slag met mijn slowcooker e-books boordevol heerlijke gerechten. In mijn 4 e-books vind je in totaal 141 overheerlijke recepten, die al duizenden keren door anderen met plezier gekookt zijn. Laat je inspireren door mijn heerlijke recepten en kook met het grootste gemak lekkere en gezonde maaltijden!



Deel 1



Deel 2



Deel 3



Deel 4

LEREN KOKEN MET DE SLOWCOOKER



Wil jij tijd besparen en toch heerlijke en gezonde maaltijden op tafel zetten?

Mijn *online cursus* '**Leren experimenteren met de slowcooker**' geeft je alle informatie en tips om chefkok te worden van je eigen keuken! *Leer in 15 modules met 49 lessen en 17 video's alles over:*

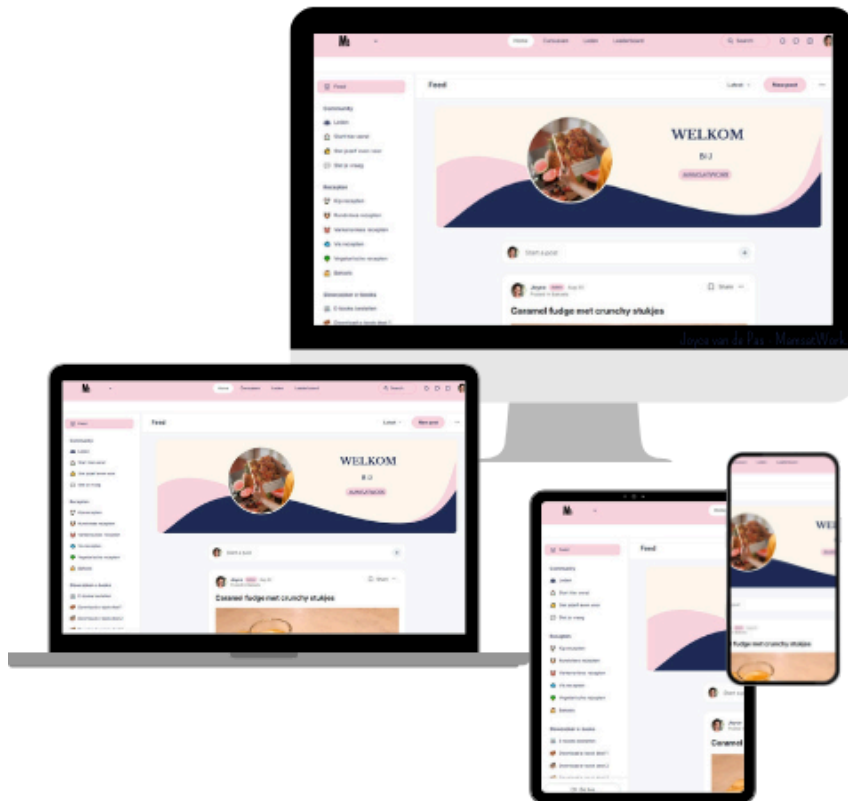
- de **beste kooktijden** voor vlees, vis en groenten
- het **verschil tussen harde en zachte groenten**
- hoe je **vocht gebruikt** in de slowcooker
- wat je doet als je gerecht té vochtig is (**inbinden**)
- de **basiskruiden en mixen**
- heerlijke **sausjes en marinades**
- gebruik van **kaas** in de slowcooker
- **pasta, rijst** en **granen** in de slowcooker
- **snelle** en **makkelijke** recepten
- **bestaande recepten aanpassen** naar slowcooker recepten

Daarnaast krijg je ook nog:

- **gratis 1 jaar toegang tot exclusieve slowcooker community** met weekmenu's, kookvideo's, recepten en meer.
- je kan al je vragen stellen
- Krijg **50% korting op mijn slowcooker e-books** tijdens lidmaatschap

[Lees hier meer informatie](#)

WORD LID VAN DÉ VIP SLOWCOOKER COMMUNITY



Ben jij het beu om altijd maar te moeten bedenken wat je zal gaan eten?
I feel you, ik had dat vroeger ook!

Word lid van mijn **exclusieve Slowcooker Community** en je hoeft niet meer na te denken over wat je wilt eten, want in mijn community vind je:

- Complete **weekmenu's** en **boodschappenlijstjes**
- **Heerlijke recepten**, delen van recepten én eenvoudig terugvinden
- Ontvang toegang tot **exclusieve kookvideos** en tips
- Stel **al je vragen** aan slowcooker experts
- Ontvang **cheet-sheets, planners** en **mealprep tips**
- Krijg **50% korting op mijn slowcooker e-books** tijdens lidmaatschap

[Lees hier meer informatie](#)

REVIEWS VAN KLANTEN



“ —

Hoi, ik had nog courgette en prei in de koelkast, eigenlijk kan je zeggen allerlei restjes kunnen erin en het was een feest maal!
Schoon op en komt bij mijn favorieten
Bedankt !

Anneke over de kip boursin

“ —

Wat een heerlijk recept, we eten het iedere week.
Ga het ook de volgende keer met prei maken.
Dankjewel voor het delen.
Groetjes van mij

Trudy over de witlof uit de slowcooker

“ —

Dit was mijn eerste gerecht gemaakt in de slowcooker!
Ongelooflijk lekker! Dank je wel Joyce, voelde me even een masterkok.

Thea over de hachee

“ —

Verbluffend lekker

Peter over de boerenkool uit de slowcooker

“ —

Onverwacht lekker....? Het was verrukkelijk. Met jouw recept van de stoofvlees. Nog nooit zo'n lekkere hutspot gegeten.

Marja over de hutspot uit de slowcooker



SLOWCOOKER KOOKTIPS

1

Sperziebonen en de slowcooker

Wil je de sperziebonen in de slowcooker meedoen, zorg er dan voor dat je ze eerst zeker 5 minuten kookt om de natuurlijke gifstof Lectine teniet te doen. Je kan sperziebonen ook op het einde los koken en als laatste toevoegen voor het opdienen.

2

Kokosmelk in de slowcooker

Sommige koks voegen de kokosmelk vanaf het begin toe aan de slowcooker. Maar er zijn slowcookers die te warm worden waardoor dit gaat schiften. Je kan de kokosmelk dan ook pas het laatste half uur toevoegen.

3

Stampotten maken

Hou er rekening mee dat je een stampot in de meeste slowcookers niet kan stampen omdat je dan de pot beschadigd. Gooi de inhoud voor het stampen dus altijd over in een pan of een schaal die daar wel tegen bestand is, óf gebruik een siliconen stamper.

4

Kruiden gebruiken in de slowcooker

Kruiden zoals bijvoorbeeld laurierblad en kruidnagel en dergelijke stop je het beste in een thee ei in de slowcooker. Na de bereidingstijd heb je deze er dan zo uitgevist. Hou er daarnaast rekening mee dat je tijdens slowcooken meer kruiden gebruikt dan normaal.

5

Hoe warm wordt jouw slowcooker?

De tijden die je op internet ziet (en ook de tijden in mijn e-book) moet je als richtlijn aanhouden voor je eigen slowcooker.

Omdat de ene slowcooker wat warmer wordt dan de andere kan er echter wat verschil in zitten. Leer je eigen slowcooker dus goed kennen en pas daar eventueel de tijden op aan.



Over mij

Hoi,

Ik hou van lekker eten. Met mijn man, met onze kinderen, onze vrienden en met onze familie.

Natuurlijk ga ik graag een keertje uit eten, maar koken en dan samen met anderen thuis eten - met een lekker wijntje erbij- vind ik zeker zo gezellig.

Misschien ken je al wel een paar van mijn recepten, ik plaats ze namelijk ook in mijn VIP community voor slowcooken en op mijn website MamsatWork.nl.

Hoe ik in aanraking kwam met de slowcooker...

Het is alweer jaren geleden dat ik voor het eerst in aanraking kwam met de slowcooker naar aanleiding van een review die ik over dit apparaat mocht schrijven. Ik had er nog geen idee van hoeveel plezier ik hier naderhand van zou hebben en hoe makkelijk of dat het koken met de slowcooker eigenlijk is.

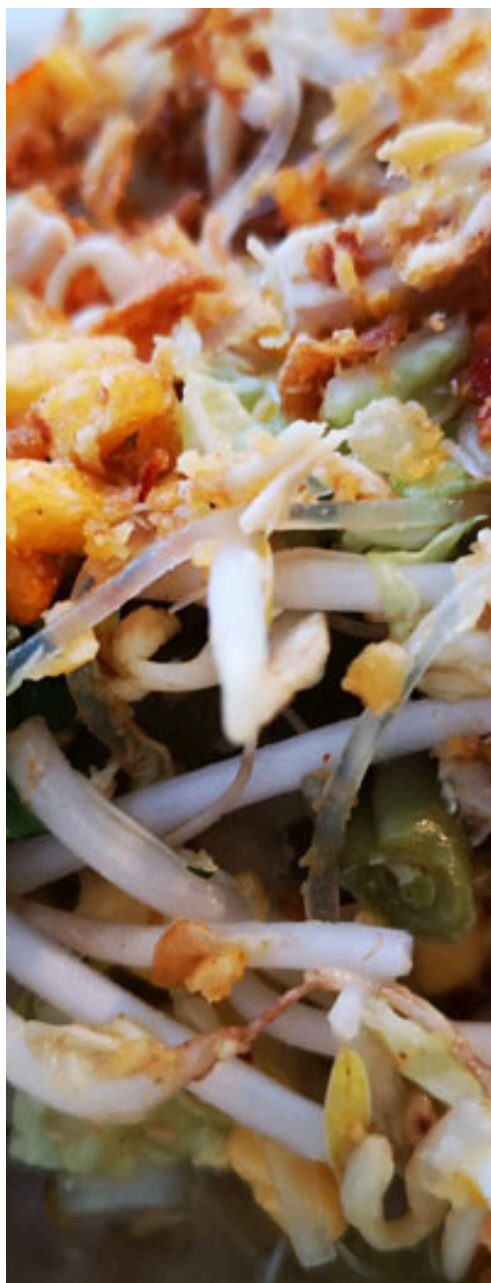
Inmiddels heb ik al heel wat recepten gecreëerd die door ons hele gezin getest en goed bevonden zijn.

Tijd voor eigen ebooks (*er zijn er al 4 inmiddels*) met slowcooker recepten om alles makkelijk terug te vinden én anderen te inspireren om lekker en makkelijk te koken.

Uitgave 2023 - Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt worden zonder nadrukkelijke voorafgaande schriftelijke toestemming van Joyce van de Pas - Dutch Internet Media

Eet smakelijk!

[illegible]



HET LIJKT ME LEUK OM MET JE
IN CONTACT TE KOMEN. VOLG
ME GERUST OP:



[@MAMSATWORK](#)



[@MAMSATWORK.NL](#)



[HTTPS://WWW.MAMSATWORK.NL](https://www.mamsatwork.nl)



SLOWCOOKER WEEK PLANNER

	ONTBIJT	LUNCH	DINER	DESSERT
MA				
DI				
WO				
DO				
VR				
ZA				
ZO				

REMINDER

REMINDER



*Food for the body is not
enough. There must be
food for the soul.*