



DEEL 2

Slowcooker recepten

31 slowcooker recepten
Nederlandse keuken

Joyce van de Pas

01

KIP

(PAGINA 5)

- Spitskool Rendang kip
- Mexicaanse kip
- Pasta Kip Alfredo
- Griekse Aardappel Anders met kip gyros *
- Kip ragout *
- Romige penne kip
- Provencaalse bloemkool

02

RUND

(PAGINA 13)

- Irish stew
- Griekse Bifteki
- Italiaanse gehaktstaaf
- Bladerdeeghapjes met gehaktvulling

03

VARKEN

(PAGINA 18)

- Rollade met honing ketjap
- Beenham met Emmentaler kaas
- Hartige ham-preitaart
- Babi Pangang
- Risotto met chorizo
- Blote billen in het gras stampot
- Indonesische speklapjes *

04

SOEP

(PAGINA 26)

- Rode linzensoep
- Heldere paddenstoelensoep
- Italiaanse tomatensoep met chorizo *
- Kippensoep *
- Courgettesoep
- Licht pittige kerriesoep met kokos *

05

BROOD & ZOET (PAGINA 33)

- Crunchy caramel fudge
- Appelmoes en lunch met warme appeltjes
- Stoofpeertjes
- Bananenbrood met chocoladestukjes

06

VEGETARISCH (PAGINA 38)

- Rode kool met appeltjes

07

VIS (PAGINA 40)

- Tagliatelle met pangafilet in roomsaus
- Pasta Puttanesca



Colofon

Copyright © 2024 MamsatWork - Dutch Internet Media

Auteur; Joyce van de Pas

Bijdrage recepten *; Karin van Baggem

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.



01

KIP recepten

Slowcooker recepten met kip



SPITSKOOI RENDANG KIP



PREP 10 MIN



LOW 6 UUR



PERSONEN 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 gebuiksaanwijzing op de verpakking.
- Na opdienen heb ik er nog wat extra zout overheen gedaan, eet smakelijk!



MEXICAANSE KIP



PREP 15 MIN



LOW 4



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 500 gram kippedijen
- 3 rode paprika's
- 1 citroen
- 2 rode puntpaprika's
- 2 knoflookteentjes
- 4 theelepels mexicaanse kruiden
- 1 groentebouillon blokje
- 40 gram amandelschaafsel
- 100 gram witte kaas
- 4 takjes peterselie
- 1 zakje Hak kidneybonen chili schotel
- beetje zout
- optioneel: 3 stengels bleekselderij

BEREIDING

- Snij de paprika in reepjes en doe in de slowcooker
- Snij de kippendijen in stukjes en marineer ze met de mexicaanse kruiden, de geperste knoflook en de citroensap
- Voeg toe aan de slowcooker
- Heb je ook de bleekselderij erbij? Snij die dan in dunne reepjes en voeg toe aan de slowcooker
- Verkruimel het bouillonblokje boven de slowcooker
- Stel de slowcooker in op 4 uur op low
- In het laatste half uur voeg je de Hak kidneybonen toe, die hoeven alleen maar even mee op te warmen
- Bak het amandelschaafsel even licht aan in een bakpan, kruimel de witte kaas in een schaaltje en hak de peterselie. Deze ingrediënten serveer je er los bij.
- Ik heb er na het serveren zelf nog een beetje zout overheen gedaan

Serveer lekker met witte rijst en eventueel wat frisse salade



Vind je de saus te waterig? Met 2 theelepels maizena dik je hem eenvoudig in. Haal een beetje warme saus uit de slowcooker, meng dit met de maizena en voeg deze dan weer aan de slowcooker toe, half uurtje inkoken en klaar ben je.



PASTA KIP ALFREDO



PREP 10 MIN



LOW 4 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 600 gram kipfilet
- pakje kookroom (250ml)
- 2 courgettes
- 1 bakje champignons (250 gram)
- 150 gram belegen geraspte kaas
- 300 gram mini penne
- 1 kippenbouillonblokje
- 3 theelepels witte wijn azijn
- 1 eetlepel peterselie
- 1 rode ui
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels kipkruiden
- 1 eetlepel Garlic & Herb kruiden van *not just BBQ* (of wat Italiaanse kruiden)



BEREIDING

- Snij de kipfilet (of koop blokjes)
- Marineer de kipfilet met de kipkruiden en *not just BBQ* kruiden
- Snipper de ui en pers de knoflook
- Voor de liefhebber; fruit de ui en knoflook met wat olijfolie even aan in de pan en bak de kipfilet 2 minuten mee
- Doe dit daarna in de slowcooker
- Voeg de kookroom toe en azijn toe
- Snij de courgette in plakken en in kwarten en de champignons door de midden (hele grote in kwarten)
- Voeg courgette en champignons toe aan de slowcooker
- verkruimel het bouillonblokje erover
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- 15-20 minuten voor het einde voeg je de penne en de kaas toe, even roeren.
- Na 15 minuten is de penne gaar en kan je lekker eten!





GRIEKSE AARDAPPEL ANDERS



PREP 15 MIN



LOW 3-4 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 500 - 600 gram grote krieltjes
- 500 gram kip gyros
- 3 rode paprika's
- 2 courgettes
- een aantal zongedroogde tomaatjes in reepjes (hoeveelheid naar smaak)
- 2 uien
- 2 wortelen in stukjes gesneden
- zakje gyros kruiden van 30 gram
- 1 zakje peterselie
- 1 pot Aardappel Anders tuinkruiden/ knoflook

BEREIDING

- Snij de rode paprika's in reepjes en snipper de uien
- Snij de wortelen door de midden en dan in plakjes, zo krijg je halve maantjes
- Snij de peterselie fijn
- Snij de courgette in plakken en de zongedroogde tomaatjes klein
- Doe alle ingrediënten samen met de gyros en de Aardappel Anders in de slowcooker en bewaar wat van de peterselie om deze voor het serveren over het eten te strooien ter garnering
- Zet de slowcooker op low voor 4 uur

Ben je een gesmolten kaas liefhebber? Strooi dan 100-150 gram geraspte kaas door de gyros in de slowcooker, ongeveer een uur voor het einde.





KIP RAGOUT MET CHAMPIGNONS



PREP 25 MIN

LOW 6 UUR

PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 1 kilo kippendijen
- 1 gesnipperde ui
- 1 bakje soto boemboe
- 1 pot Maggi kippenbouillon en ongeveer 500 ml water
- 4 laurier blaadjes
- 500 gram champignons
- 3-4 teentjes geperste knoflook
- 100 gram roomboter
- 110 gram bloem
- peper en zout
- optioneel: mosterd

BEREIDING

Voordat je aan de slag gaat met deze ragout moet je weten dat het begin van de voorbereiding (de roux) plaatsvindt in een pannetje op je fornuis!

- Smelt de boter in een pannetje op je fornuis en fruit daarin op middel vuur het uitje en de boemboe aan.
- Voeg beetje bij beetje de bloem erbij en blijf goed roeren totdat er een bal ontstaat
- Nu kan je beetje bij beetje de bouillon en het water toevoegen. Wacht iedere keer totdat het eerste deel vocht is opgenomen voordat je weer wat toevoegt. Zo ontstaat er een mooie gladde saus.
- Doe deze saus in je slowcooker als al het vocht erin zit
- Snij de champignons en de kippendij in stukjes en voeg samen met de knoflook toe aan de slowcooker
- Stop de laurierblaadjes in een thee ei en voeg toe aan de slowcooker
- Na 6 uur op low valt de kip uit elkaar, of kan je hem heel eenvoudig uit elkaar halen en is je ragout klaar
- Voor wat extra smaak kan je wat mosterd en eventueel peper en zout toevoegen
- Serveer met rijst en doperwtjes óf in pasteibakjes



Als variatietip kan je de boemboe en laurierblaadjes achterwege laten en in plaats daarvan een stukje foelie, 2 eetlepels peterselie en 1 theelepel tijm en peper en zout toevoegen



ROMIGE PENNE MET KIP



PREP 15 MIN



LOW 4 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 600 gram kipfilet
- 500 gram penne
- 1 prei
- 2 uien
- 2 rode paprika's
- 3 bleekselderij stengels
- 2 eetlepels cajunkruiden
- 3 teentjes geperste knoflook
- zout naar smaak
- 2 eetlepels peterselie
- 1 eetlepel maggi tuinkruiden poeder
- 1 pakje boursin
- 1 bakje champignons (500 gram)

BEREIDING

- Snipper de ui en snij de paprika's in reepjes
- Snij de champignons in plakjes of kwarten en de bleekselderij in dunne plakjes
- Snij de prei in halve ringen (vergeet niet te wassen!)
- Voeg de groenten aan de slowcooker toe
- Snij de kipfilet in blokjes en voeg toe aan slowcooker
- Doe de boursin erbij
- Voeg geperste knoflook, cajunkruiden, peterselie en tuinkruiden poeder toe
- Zet de slowcooker op 4 uur
- Kook tegen het einde de penne volgens de gebruiksaanwijzing
- Is de penne klaar, voeg deze dan toe aan de slowcooker en roer door
- Voeg nog wat zout naar smaak toe en je avondeten is klaar!



PROVENÇAALSE BLOEMKOOI



PREP 30 MIN



HIGH 4 UUR
+ 1 UUR LOW



PERSONEN 4



INGREDIENTEN

- 1 bloemkool
- 1 stronk broccoli
- 3 kipfilets
- 5 teentjes knoflook, geperst
- 4 grote aardappelen
- 250 ml kippenbouillon
- 2 eetlepels crème fraîche
- 2 wortels
- 1 ui
- 2 eetlepels bloem
- 3 eetlepels provençaalse kruiden
- 2 theelepels Maggi tuinkruidenpoeder
- 75 gram geraspte kaas
- ± 350 gram mozzarella
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de bloemkool en broccoli in kleine stukjes en de wortel in dunne plakjes
- Schil de aardappelen en snij in stukjes
- Snipper de ui en doe alles in de slowcooker
- Snij de kipfilet en doe deze door de bloem
- Leg in de slowcooker erbij
- Voeg de maggi kruiden, de bouillon, 2 eetlepels provençaalse kruiden, de knoflook en de crème fraîche toe
- Zet de slowcooker 4 uur op high
- Voeg de geraspte kaas toe en roer door
- Snij de mozzarella in plakken, leg deze bovenop en strooi de laatste eetlepel provençaalse kruiden er overheen, daarna nog 1 uur op low.





02

RUND recepten

Slowcooker recepten met rundvlees
als basis



IRISH STEW



PREP 30 MIN HIGH 6 UUR PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 1 gewone ui en 3 rode uien
 - 3 winterpenen
 - 2 pastinaak
 - 800 gram vastkokende aardappelen
 - 3 laurierblaadjes
 - 2 bouillonblokjes
 - 1 blikje doperwten 160 gram
 - 1 blikje guinness strout
 - 2 puntpaprika's
 - 1,5 kilo sukadelappen
 - 1 eetlepel tijm
 - 1 eetlepel rozemarijn
 - Peper en zout naar smaak
 - 1 eetlepel peterselie
 - 2 eetlepels worcestersaus
 - 3 eetlepels zilveruitjes
 - 4 knoflookteentjes
 - 2 eetlepels zilveruitjes
 - 2 theelepels maizena
- Snipper de uien
 - Snij de wortels en pastinaak in smalle plakjes en snij deze plakjes weer in kwarten
 - Schil de aardappelen en snij deze in grove stukken (of haal een kant en klaar zakje)
 - Snij de puntpaprika's in kleine reepjes
 - Snij de sukadelappen in grove stukken
 - Pers de knoflookteentjes
 - Doe alles in de slowcooker
 - Voeg doperwten toe en laurierblaadjes toe
 - Voeg de kruiden toe
 - Doe de worcestersaus en zilveruitjes erbij
 - Zet de slowcooker 6 uur op high



Na 5 uur haal je een beetje vocht uit de pan en voeg je daar 2 theelepels maizena aan toe, roer goed door elkaar totdat de maizena is opgelost en doe daarna het vocht terug in de pan. Zo kan de saus het laatste uur wat indikken.





GRIEKSE BIFTEKI MET FETA



PREP 15 MIN



LOW 3 UUR



PERSONEN

4

INGREDIENTEN

- 500 gram rundergehakt
- 1 ui
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel peterselie
- 1 flinke theelepel oregano
- 1/2 theelepel kaneel
- 1/4 theelpeel cayennepeper
- 1/4 theelepel zwarte peper
- 100 gram feta

BEREIDING

- Doe het rundergehakt in een grote schaal
- Voeg alle kruiden toe
- Rasp de ui heel klein (ik gebruik hier een hakmolen van Tefal voor, ideaal!)
- Kneed het gehakt en de kruiden heel goed door elkaar
- Deel het gehakt in 4 even grote stukken
- Maak van ieder deel een gehaktbal (nog even goed het gehakt in elkaar kneden).
- Plet de gehaktbal in je handpalm, hij hoeft niet heel plat te worden (zoals een hamburger), maar mag ook geen bol blijven.
- Snij de feta in dunne plakken
- Snij iedere burger in het midden deels open en verdeel de feta er in.
- Vouw de burger dicht en maak er in je handpalm weer een goede dichte burger van
- Leg ze in de slowcooker 3 uur op low, eventueel tussendoor een keertje vocht afgieten als je wilt.

Sommige mensen gebruiken aluminium folie bolletjes zodat vlees niet in het vocht ligt, maar heel eerlijk... volgens mij is mijn slowcooker daardoor kapot gegaan...





ITALIAANSE GEHAKTSTAAF



PREP 20 MIN



LOW 3 UUR



PERSONEN 4-8



INGREDIENTEN

- ± 750 gram - 1 kilo gehakt (runder- of 50/50 gehakt)
- 1 klein potje pesto
- 2-3 tomaten
- 1 zakje mozzarella, 250 gram
- 2 theelepels italiaanse kruiden
- 2 pakjes rauwe ham
- zakje Italiaanse gehaktkruiden 40 gr
- 75 gram geraspte kaas
- zout naar smaak
- folie voor het maken van de staaf



Ik heb zelf 1 kilo gehakt gebruikt, waardoor we de helft over hadden en er twee dagen van hebben kunnen eten!

BEREIDING

- Meng het gehakt met de Italiaanse gehaktkruiden goed door (met de hand of met een keukenmachine)
- Pak een grote keukenplank en leg daar een groot stuk folie op
- Leg het gehakt op de folie en maak het gehakt plat tot een grote ovalen vorm
- Smeer hierover de pesto uit
- Snij de tomaten in hele dunne plakjes en leg deze bovenop de pesto
- Snij de mozzarella in dunne plakken en leg deze er bovenop
- Bestrooi met de geraspte kaas en de Italiaanse kruiden en doe er eventueel nog wat extra zout naar smaak over
- Rol het gehakt met behulp van de folie vanaf de korte zijde op tot een gehaktstaaf en maak de uiteinden dicht
- Beleg de gehaktstaaf met de rauwe ham, van onderen en boven en plaats de Italiaanse gehaktstaaf in de slowcooker voor 3 uur.
- Smullen maar! Wij aten dit met gekookte bloemkool/broccoli en aardappelpuree



BLADERDEEGHAPJES



PREP 30 MIN



LOW
4 UUR + oven



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 600 gram gehakt
- 8 bladerdeeg vellen
- een beetje zout naar smaak
- 2 eetlepels gehaktkruiden
- klein scheutje worcestersaus
- beetje curry
- 3 tenen knoflook
- hot chili saus (maximaal 1 theelepel)
- 1 ei

BEREIDING

- Doe het gehakt in de slowcooker
- Voeg het zout, de gehaktkruiden, de worcestersaus de curry en de hot chili saus toe
- Roer alles door elkaar en probeer het geakt alvast een beetje los te maken met 2 spatels
- pers de knoflook teentjes uit en roer nog even door het gehakt
- zet de slowcooker voor 4 uur op low
- Tijdens het laatste half uur zet je de oven aan om voor te verwarmen op 225°
- Haal het bladerdeeg uit de vriezer om even kort te 'ontdooien' en snij de vellen diagonaal door de midden
- Asl de slowcooker klaar is dan rul je het gehakt even goed in de slowcooker
- Giet het vocht af door het mengsel in een vergiet te doen
- Leg op één diagonaal vel wat gehakt en leg bovenop een ander vel
- Maak de randen dicht door ze met een vork aan elkaar te drukken
- Klop het ei en bestrijk de driehoekjes met ei
- 15-20 minuutjes in de oven en klaar zijn ze!



Hou je niet van pittig? Doe dan een beetje rustig aan met de hot chili saus.

Serveer lekker met een frisse salade!



03

VARKENS recepten

Slowcooker recepten met varkensvlees



ROLLADE MET HONING KETJAP



PREP 15 MIN



LOW
5-5,5 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 1 rollade
- 1 bakje champignons (250 gram)
- 2 uien
- 2 rode puntpaprika's
- 4 knoflookteentjes
- 1 eetlepel tijm
- peper en zout
- 3 theelepels honing
- 3 eetlepels ketjap manis
- beetje maizena om de saus te binden
- klein flesje BBQ saus (250 ml)

BEREIDING

- Snipper de ui, snij de champignons in schijfjes en de puntpaprika in stukjes
- Doe deze op de bodem van de slowcooker
- Pers de knoflook uit en roer deze er doorheen
- Bestrooi de rollade met peper en zout naar smaak
- Smeer dan de rollade rondom in met de honing en leg hem vervolgens in de slowcooker
- Giet nu de ketjap er overheen
- Strooi de tijm over de rollade en voeg de BBQ saus als laatste toe
- Er hoeft géén water toegevoegd te worden.

Na 5 tot 5,5 uur op low heb je een heerlijk malse rollade.



Haal voor het opdienen het touw al van de rollade af en snij de rollade in slices zodat je niet met het touw op je bord hoeft te stoeien.

Hou jij er ook van om de saus een beetje dikker te hebben? Schep dan na 4 uur een beetje van het vocht uit de slowcooker. Meng die met 2-3 theelepels maizena. Even goed kloppen zodat de klontjes weg zijn en weer toevoegen aan je slowcooker. Het laatste uur dikt de saus dan mooi in

BEENHAM MET EMMENTALER



PREP 15 MIN



LOW
3 UUR



PERSONEN 5-6

INGREDIENTEN

- 1 kilo rauwe beenham
- 25 gram roomboter
- ± 250 gram emmentaler
- 1 bakje zongedroogde tomaatjes
- 1 pakje ontbijtspek

BEREIDING

- Zet de slowcooker op high en smelt de roomboter
- Snij verschillende inkepingen in de beenham met een scherp mes, net niet helemaal tot aan de bodem van de beenham
- Maal de zongedroogde tomaatjes met een staafmixer tot een tapenade en smeer deze in de snedes in de beenham
- schaaf de kaas en stop die in de snedes over de tapenade
- Leg de ontbijtspek over de beenham
- Leg de beenham in de gesmolten boter en zet de slowcooker op low voor 3 uur



De kerntemperatuur van de beenham moet ongeveer 65° zijn, dan is deze gaar.





HARTIGE HAM PREI TAART



PREP 15 MIN

HIGH ± 4 UUR

PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 150 gram geraspte kaas (jong belegen)
- 300 gram hamblokjes
- 1 rode paprika in blokjes
- 125 gram kastanjechampignons
- 400 gram prei in ringen
- hartige taart- en quichedeeg (van Tante Fanny of een Koopmans pak)
- 2 knoflookteentjes, geperst
- 1 eetlepel maggi tuinkruiden
- 1 klein bakje kruidenkaas
- 2 eieren
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 1 eetlepel kruidenpaneermeel
- peper en zout naar smaak
- bakpapier

BEREIDING

- Ik heb de taartdeeg van tante Fanny gebruikt (lekker makkelijk) en daar zit al bakpapier onder; uitrollen en in je slowcooker leggen. Even de randen goed omhoog werken zodat je taart hoog genoeg is voor de vulling.
- In een aparte schaal de prei, ham, paprika en champignons (in stukjes gesneden) mengen
- De knoflook en maggi tuinkruiden met wat peper en zout erdoor mengen
- Doe het mengsel in de slowcooker, op het taartdeeg
- Kluts de 2 eieren in een kommetje en kluts de kruidenkaas er doorheen, meng ook het paneermeel erdoor.
- Giet het ei-kruidenkaasmengsel over de vulling
- Bestrooi met de geraspte kaas en strooi de Italiaanse kruiden erover.
- 4 uur op high in de slowcooker en je hartige taart is klaar

Serveer lekker met een frisse salade!





BABI PANGANG



PREP 20 MIN



HIGH
3 UUR



PERSONEN 4

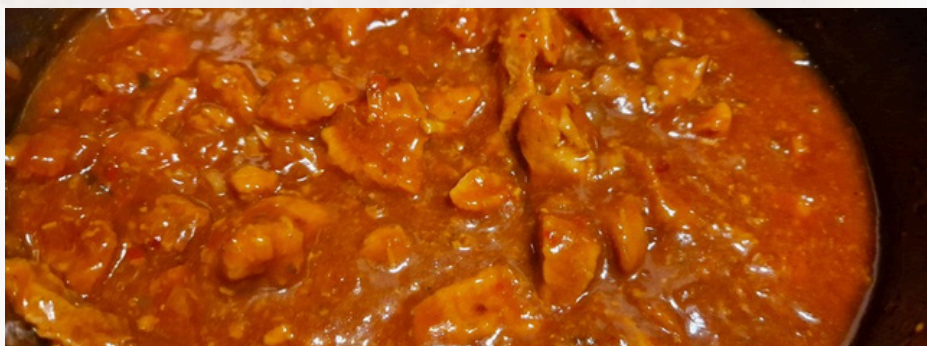
INGREDIENTEN

- 8 ons hamlappen
- 5 stengels bosui
- 4 teentjes geperste knoflook
- 2 cm geraspte gember
- 1 blikje tomatenpuree (70 gram)
- 1 ui
- 2 eetlepels bloem
- 1/2 theelepel sambal
- sap van 1/2 citroen
- 200 ml chilisaus (sweet)
- 3 eetlepels ketjap
- 3 eetlepels bruine bastersuiker
- 2 eetlepels ketchup
- 2 eetlepels gembersiroop
- 1 eetlepel 5 spices
- 1 eetlepel Maggi
tuinkruidenbouillon

BEREIDING

- Snij de bosuitjes in kleine ringetjes en hou even apart
- Snij de hamlappen in smalle repen
- Wentel de hamlappen in een kom door de bloem
- Snipper de ui en leg deze met de knoflook en geraspte gember onderin de slowcooker
- Leg hier bovenop de hamlappen
- Voeg de chili saus, ketjap, gembersiroop, sambal, ketchup en de tomatenpuree toe
- Strooi de five spices, de Maggi tuinkruiden én de bruine basterdsuiker over het geheel
- Besprenkel met de citroensap
- Zet de slowcooker voor 3 uur op high
- Na 1 uur op high heb ik een theedoek onder de deksel gedaan zodat de saus niet te waterig wordt. Hij was perfect !
- Serveer met de bosuitjes

Zorg voor wat variatie en een zuurtje op je bord met de toevoeging van Atjar Tjampoer





RISOTTO MET CHORIZO



PREP 15 MIN



LOW 2-3 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- ± 250 gram risotto
- chorizo worst (geen plakken en geen Stegeman)
- 1 bakje paddestoelen/champignons
- 2 kleine uitjes, gefruit
- parmezaanse kaas, 150 gram
- 3 teentjes knoflook
- erwtjes, 300 gram (diepvries)
- scheut rode wijn
- 2 eetlepels italiaanse kruiden
- 0,8 dl tot 1 liter kippenbouillon

BEREIDING

- Snipper de uitjes en fruit ze even aan in de pan
- Voeg de 3 teentjes knoflook geperst erbij
- Voeg de risotto toe en de rode wijn en bak 1 minuutje door (de alcohol verdampt)
- Doe alles in de slowcooker
- Snij de paddestoelen en champignons in repen en voeg ze toe aan de slowcooker
- Voeg erwtjes en de Italiaanse kruiden toe
- Snij de chorizo in plakjes en voeg die toe
- Als laatste de bouillon toevoegen
- Zet de slowcooker op 2-3 uur
- Voeg het laatste kwartier de parmezaanse kaas erdoor

Check de risotto tussendoor, de ene slowcooker wordt warmer dan de andere en dan is de risotto eerder klaar. Is hij nog te nat? Dan nog even langer met bijvoorbeeld een theedoek onder de deksel, of de deksel van de pan



BLOTE BILLEN IN HET GRAS STAMPPOT



PREP 15 MIN



HIGH
4 UUR en LOW
0,5 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 1 kilo kruimige aardappelen
- 1 grote ui gesnipperd
- 2 teentjes knoflook
- 600 gram (zakje) verse gesneden snijbonen
- 1 pot witte bonen
- 2 eetlepels crème fraîche
- 1 eetlepel mosterd
- 1/2 theelepel bonenkruid
- 300 ml water
- peper en zout
- 250 gram spekblokjes
- 1 eetlepel nasikruiden
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 groentebouillon blokje
- 1 klontje boter



Het beste kook je de snijbonen 5 minuten voor om de natuurlijke gifstof lectine onschadelijk te maken

BEREIDING

- Schil de aardappelen, snij in kleine stukken en doe ze in de slowcooker
- Voeg de snijbonen en het water toe
- Pers de knoflook en doe deze en de gesnipperde ui erbij
- Voeg mosterd, bonenkruid, nasikruiden, kerriepoeder en bouillonblokje toe aan de slowcooker
- Zet de slowcooker voor 4 uur op high
- Na 4 uur stamp je de aardappelen en snijbonen met 2 eetlepels crème fraîche en een klontje boter (let op: gebruik een siliconen stamper of stamp in aparte pan)
- Laat de witte bonen uitlekken en spoel even af, roer ze daarna door je stampot en zet de slowcooker nog voor een half uur op low om te verwarmen
- Breng eventueel met peper en zout op smaak
- Bak de spekje's terwijl uit en serveer die over de stampot





INGREDIËNTEN

- 700 gram speklapjes in stukjes gesneden
- 2 zoete puntpaprika
- 1 gele paprika
- 1 groene paprika
- 2 zoete witte uien
- 4 theelepels gemalen knoflook
- 4 theelepels sambal manis of badjak
- 50 milliliter ketjap manis
- 2 eetlepels gember siroop
- 1 eetlepel gemberpoeder
- flinke scheut sweet chili saus
- scheut rijst azijn
- 3 stengels bosui



PREP 15 MIN



HIGH 2 UUR
en daarna 2 UUR
LOW



PERSONEN: 4

INDONESISCHE SPEKLAPJES



BEREIDING

- Marineer de speklapjes de avond van tevoren in de knoflook, gembersiroop, gemberpoeder, ketjap en de sambal. Hoe langer je het laat intrekken des te meer smaak hebben de speklapjes
- Snipper de ui, snij de paprika's in stukjes en de bosui in ringen; doe dit in de slowcooker en hou een beetje bosui apart als garnering
- Voeg chilisaus en rijstazijn toe
- Leg hier bovenop de speklapjes (bak ze evt vooraf aan in de pan om vet te verminderen)
- Zet 2 uur op high en daarna nog 2 uur op low
- Let op: de speklapjes blijven zacht door het sudderen in de slowcooker, wil je meer bite dan kan je ze na de slowcooker nog een halfuurtje in de oven zetten (180°) of onder de grill. Óf je bakt ze vooraf in de pan om het vet er deels uit te bakken
- Garneer de indonesische speklapjes op het bord nog met wat bosui
- Serveer bijvoorbeeld met kokosrijst of met frietjes



Variatietip 1: gebruik bieslook in plaats van de bosui

Variatietip 2: vervang de gember door laos voor meer pit

Variatietip 3: bak de speklapjes aan voor nóg meer smaak



04

SOEP recepten

Slowcooker recepten voor soepen



RODE LINZEN SOEP



PREP 20 MIN



LOW
6-8 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 1 ui
- 1 rode paprika
- 1 aardappel
- 1 zoete aardappel
- 1 winterpeen
- 1 prei
- 1 zakje rode linzen (400 gram)
- 3 knoflook teentjes
- 1,5 el ras el hanout
- 2 groentebouillon blokjes
- 1,5 liter water
- 1 klein blikje tomatenpuree
- optioneel: beetje rozemarijn

BEREIDING

- Snipper de ui en pers de knoflook uit
- Halveer de winterpeen over de lengte en snij er allemaal dunne plakjes van
- Halveer de prei in de lengte en snij in dunne ringen
- Snij de paprika in dunne reepjes
- Schil de aardappel en zoete aardappel en snij in kleine blokjes
- Was de linzen in een zeef en laat uitlekken
- Doe de groenten met de knoflook in de slowcooker
- Voeg het water en de tomatenpuree toe.
- Voeg de bouillonblokjes en de ras el hanout toe
- Zet de slowcooker op 6-8 uur
- Als de slowcooker klaar is dan ga je nog even met de staafmixer door de soep om alles fijner te mixen. De soep hoeft niet volledig glad te zijn
- Voeg eventueel nog wat peper en zout toe naar smaak en klaar ben je!
- Garneer de soep eventueel met wat rozemarijn



Serveer deze soep bijvoorbeeld met een naanbrood uit de oven; super lekker!



HELDERE PADDESTOELENSOEP



PREP 15 MIN



LOW 4-6 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 3 sjalotjes
- 4 teentjes knoflook
- 3 liter bosaddestoelen bouillon
- 1 zakje (15 gram) Funghi Porcini (gedroogd eekhoorntjesbrood)
- 5 eetlepels sherry
- 3 takjes tijm
- 5 takjes peterselie
- 50 gram boter
- 500 gram (1 bakje) gemengde paddestoelen
- 2 selderijtakjes
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

- Snipper de sjalotjes
- Pers de knoflook
- Smelt de boter in de slowcooker, fruit de ui even aan met de knoflook
- Voeg de tijm en de peterselie toe
- Voeg het eekhoorntjesbrood toe
- Snij de paddestoelenmix in dunne reepjes en voeg toe aan de slowcooker
- Voeg de 3 liter bouillon toe (gemaakt van 3 liter water en 6 paddestoelen bouillon blokjes)
- Voeg de sherry toe en de selderijtakjes
- 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



ITALIAANSE TOMATENSOEP



PREP 10 MIN



LOW
5 UUR



PERSONEN 4-6

INGREDIENTEN

- 2 potten Maggi Tomaten bouillon van 485 ml
- 2 potten vullen met water
- 2 pakjes tomatenblokjes van 500 gram
- 2 pakjes passata van 500 gram
- 200 gram runder gehaktballetjes
- 1 chorizo worst (± 250 gram)
- 400-600 gram krieltjes
- 500 gram fijne soepgroenten
- 2-4 eetlepels Italiaanse kruiden

BEREIDING

- Doe de potten tomatenbouillon in de slowcooker
- Vul de potten tomatenbouillon allebei nog een keer met water en voeg deze toe aan de slowcooker (in totaal voeg je dus 2 potten water toe)
- Voeg de pakjes tomatenblokjes en passata toe
- Voeg de runder gehaktballetjes en de krieltjes toe
- Snij de chorizoworst in plakjes en daarna in kwartjes en voeg toe
- Voeg de soepgroenten toe
- Breng op smaak met de Italiaanse kruiden, begin met 2 eetlepels en voeg eventueel meer toe na een aantal uren koken als je dat nodig vindt.



In plaats van de krieltjes kan je ook bijvoorbeeld pastaschelpjes toevoegen voor een andere twist. Voeg deze pas het laatste uur toe aan de slowcooker zodat ze nog een beetje een bite hebben.

KIPPENSOEP



PREP 15 MIN



LOW 4-8 UUR



4-6
PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 potten Maggi Kippenbouillon van 485 ml
- 4 keer een pot water
- 1 pakje smaakmaker kippensoep (52 gram)
- 1 kilo of meer scharrel kippenpoten (of soepkip)
- 600 gram fijne soepgroenten

Optioneel

- vermicelli
- voor meer smaak kan je een laurierblaadje toevoegen



Ben je langer van huis? Zet dan de slowcooker gerust op 8 uur, hoe langer des te meer smaak je soep zal hebben.

BEREIDING

- Doe de bouillon in de slowcooker
- Voeg 4 keer een pot water toe
- Laat de kippenpoten 2 uur op slow garen
- Haal de kip uit de slowcooker en pluk al het vlees eraf
- Doe de kip terug in de slowcooker, voeg de soepgroenten en smaakmaker toe en laat de soep nog 2 uur op low doorgaren
- In het laatste half uurtje kan je optioneel de vermicelli toevoegen

Hou je niet van het gepruts met kippenpoten? Dan kan je uiteraard ook gewoon kippendijen gebruiken.





COURGETTESOEP



PREP 15 MIN



LOW 6 UUR



PERSONEN 6-8

INGREDIENTEN

- 6 courgettes, middelgroot
- 2 liter kippenbouillon (van bouillonblokjes of uit pot)
- 300 gram kruidenroomkaas
- 3 uien
- 4 teentjes knoflook
- 4 theelepels kerriepoeder
- 2 eetlepels fijn geknipte bieslook
- 200-300 gram gerookte kipreepjes
- Peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snijd de courgettes in halve plakjes
- Snij de uien in stukjes
- Doe uien en courgettes in de slowcooker (voor meer smaak bak je ze eerst nog even in de pan)
- Voeg de kippenbouillon toe en de kruidenroomkaas
- Pers de knoflook en voeg toe
- Doe de kerriepoeder erbij
- Zet de slowcooker voor 6 uur op low
- Als laatste even met de staafmixer erdoor en op smaak brengen met peper en zout
- Garneer met kipreepjes en bieslook vlak voor serveren
- Hou je soep over? Deze is makkelijk in te vriezen!



Serveer met wat witte kaas en croutons voor extra smaak en gezelligheid



KERRIE KOKOSSOEP



PREP 15 MIN



LOW 4 UUR



PERSONEN 2-3

INGREDIENTEN

- 300 gram kipfilet
- 400 ml kokosmelk
- 750 ml kippenbouillon
- 3 eetlepels kerrie poeder
- 1 eetlepel kurkuma
- 3 theelepels sambal badjak
- 1/2 eetlepel gemberpoeder
- 400 gram doperwten
- 50 gram noodles
- 2 zoete puntpaprika in reepjes
- Kokosrasp

BEREIDING

- Snij de kip in reepjes
- Doe de kokosmelk, bouillon, kip, kerrie poeder, gemberpoeder, kurkuma en de sambal in de slowcooker
- Zet de slowcooker op 4 uur
- Snij de paprika in reepjes
- Voor het laatste uur de doperwten en de paprika toevoegen
- Tijdens het laatste halve uur de noedels erbij toevoegen
- Serveer de soep met wat geraspte kokos

Variatietip: in plaats van de doperwten kan je ook sugar snaps of sperzieboontjes toevoegen, maar doperwtjes eet het makkelijkst!





05

BROOD & ZOET

Slowcooker recepten brood &
zoet



CARAMEL FUDGE



INGREDIËNTEN



PREP 10 MIN



LOW 4 UUR



PERSONEN 2-10

- 1 blikje (395 gram) gecondenseerde melk
- 50 gram roomboter
- 500 gram witte chocolade
- 1 tl vanille extract
- 50 gram bruine suiker
- 50 gram kristalsuiker
- 1 bakje nougatine nootjes



BEREIDING

- Smelt de roomboter in de slowcooker
- Voeg de gecondenseerde melk en de chocolade toe
- Voeg de bruine suiker en de kristalsuiker toe
- Voeg de theelepels vanille extract toe
- Doe de deksel op de pan en zet de slowcooker voor 1 uur op low
- Let op: roer zo nu en dan goed door, advies: iedere 10-15 minuten
- De substantie is nu helemaal gesmolten en goed vermengd
- Voeg de nougatine nootjes toe en roer goed door
- Leg een vel bakpapier op een bakplaat met opstaande rand en giet de gesmolten fudge erop (of giet de fudge in een siliconen bakvorm)
- Laat 30 minuten afkoelen
- Zet de bakplaat of de bakvorm vervolgens een aantal uren in de koelkast, minimaal 3-4 uur



APPELMOES EN LUNCH

WARME APPELTJES



PREP 20 MIN



HIGH
3-4 UUR



PERSONEN 6-8

INGREDIENTEN

- 1,5 kilo Elstar appels (ongeveer 12 stuks)
- 1 theelepel kaneel
- sap van 1 citroen
- theelepel vanille extract



Optioneel voor de lunch:

- 4 eetlepels havermout

Voor je lunch schep je er halverwege wat warme appelstukjes uit. Meng die met de havermout en je hebt een lunch die naar appeltaart smaakt!

BEREIDING

- Schil de appels, haal het klokkenhuis eruit en snij ze in stukjes
- Doe de appelstukjes in de slowcooker
- Voeg de kaneel, citroensap en vanille extract toe
- Zet de slowcooker voor 3-4 uur op high
- Na het slowcooker even met de staafmixer er doorheen en je bent klaar.





STOOFPEERTJES



PREP 20 MIN



HIGH
5 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 1,5 kilo Gieseman peertjes
- 1 liter bessensap
- ± 1 liter water
- 3 eetlepels perensuiker
- 2 eetlepels bruine basterdsuiker
- 2 kaneelstokjes
- 1 steranijs
- 3 kruidnagels

Optioneel voor de saus

- 2 theelepels maizena

BEREIDING

- Schil de Gieseman peertjes
- Snij het kontje van de peertjes af, het klokkenhuis kan je laten zitten want dat wordt bij deze peertjes botergaar dus kan je het gewoon opeten. Wel zo fijn, want nu kun je dus makkelijk hele peertjes serveren en dat staat een stuk leuker, toch?
- Doe de peertjes in de slowcooker en voeg bessensap toe
- Voeg de perensuiker en de bruine basterdsuiker toe, ben je niet zo'n zoetekauw, dan kan je wat minder suiker gebruiken (wij eten niet zo vaak stoofpeertjes maar ik vind ze zo echt op zijn lekkerst)
- Doe de kaneelstokjes, de steranijs en de kruidnagels in een thee-ei en leg deze in het sap
- Voeg water toe, totdat je peertjes bijna onder water staan (hoeft niet helemaal)
- Zet de slowcooker voor 5 uur op high en klaar zijn je peertjes
- Ik heb het vocht naderhand in een pan op het fornuis ingekookt tot een gewone hoeveelheid. Haal een beetje warme sap uit het pannetje en meng met de maizena, daarna weer terug in de pan doen. Zo wordt je saus lekker stroperig.

BANANENBROOD MET CHOCOLADE STUKJES



PREP 15 MIN



LOW 5 UUR



PERSONEN 4

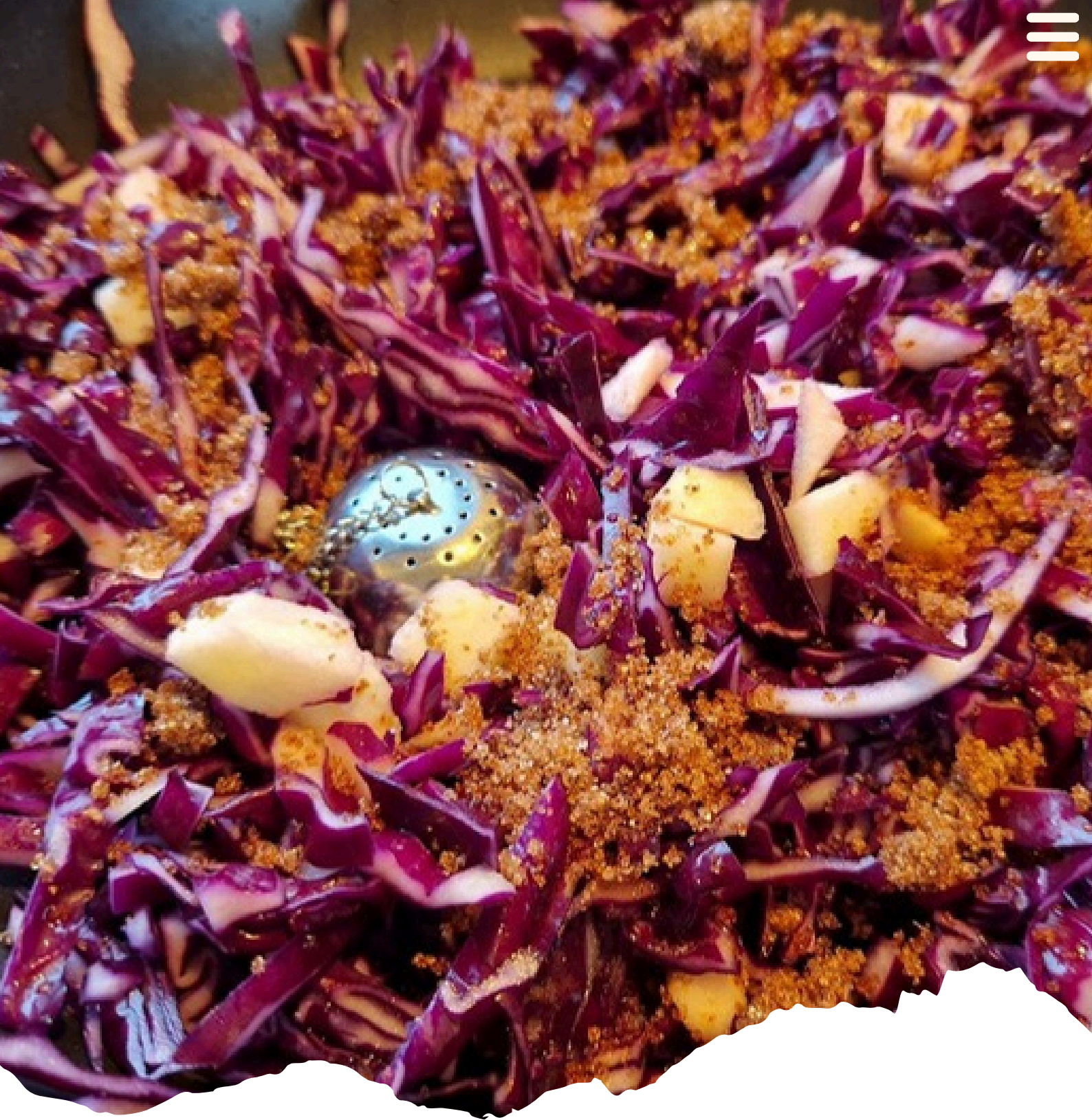
INGREDIENTEN

- Pak Koopmans bananenbrood
- 4 bananen
- 4 kalkoen eieren (of 5 grote kippe eieren)
- 125 gram chocoladevlokken
- 125 gram margarine

BEREIDING

- Mix de boter tot een gladde substantie (als deze op kamertemperatuur is dan is dat al makkelijker)
- Prak de bananen en voeg deze toe
- Voeg het pak Koopmans en de eieren toe (uiteraard zonder schaal)
- Mix alles op de laagste stand ongeveer 1 minuut door elkaar
- Voeg de chocoladevlokken toe en roer deze erdoor
- Doe bakpapier in je slowcooker zodat het bananenbrood met chocolade er straks makkelijk uit komt
- Theedoek onder de deksel
- 2 uur op high en 2 uur op low (probeer een beetje uit wat bij jouw slowcooker past, aangezien de temperaturen per slowcooker wat kunnen verschillen)
- Check tussendoor met een sateprikker even of het bananenbrood gaar is
- Smullen maar!





06

VEGETARISCH

Slowcooker recepten zonder
vlees



RODE KOOL MET APPELTJES



PREP 15 MIN



LOW 6 UUR



PERSONEN 4

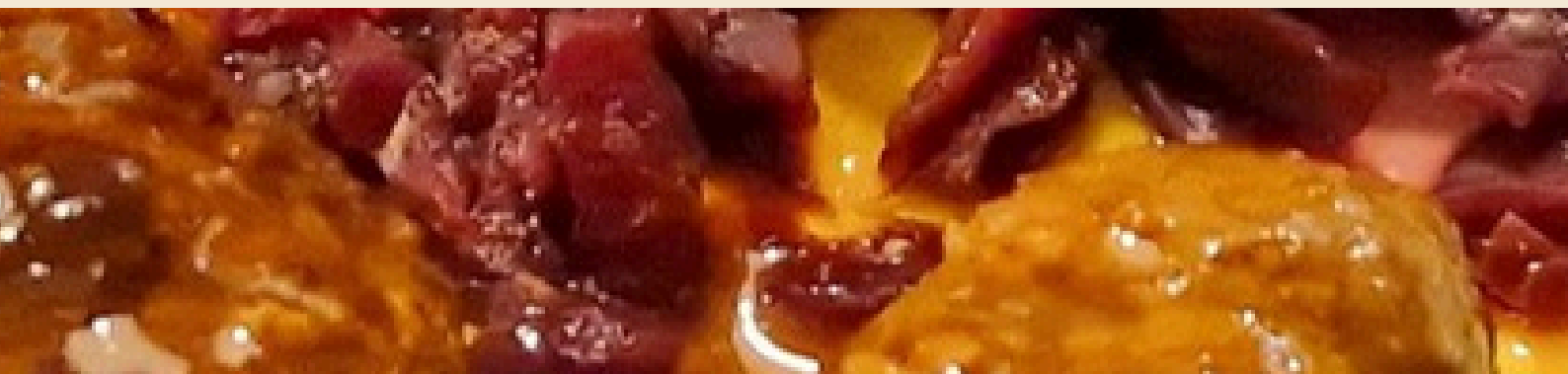
INGREDIËNTEN

- 1 rode kool
- 3 elstar appels
- 2 laurierblaadjes
- 1 steranijs
- 2 kruidnagels
- 1 kaneelstokje
- 1 el appelazijn
- 1 potje appelmoes (355 gram)
- 1 tl kaneel
- 3 el bruine suiker

BEREIDING

- Snij de rode kool in dunne reepjes (eerst door de midden en het hart eruit halen)
- Schil de appels en snij deze in kleine stukjes
- Doe de rode kool en de appel in de slowcooker en voeg de appelmoes toe
- Doe de laurier, steranijs, kruidnagel en het kaneelstokje in een thee ei en leg die in de rode kool
- Voeg de appelazijn (ik had honing appelazijn) toe
- Strooi de losse kaneel, de bruine suiker en een beetje zout over het geheel
- Zet de slowcooker minimaal voor op 6 uur op low. Je kan er ook voor kiezen om hem de eerste 2 uur op high te zetten en dan nog 3 uur op low.

Wij aten er heerlijke zelfgemaakte gehaktballen bij, maar als je vegetarisch wilt eten dan laat je die gewoon achterwege.





07

VIS

Slowcooker recepten met vis

TAGLIATELLE MET PANGAFIET



PREP 15 MIN



LOW 2-3 UUR



PERSONEN 4

INGREDIËNTEN

- ± 400 gram tagliatelle
- 4 pangafilets
- 3 prei stronken
- 250 gram champignons
- 125 gram crème fraîche
- 100 gram rode pesto
- 3 teentjes knoflook
- 1/2 theelepel piment
- 1 theelepel curry madras
- 2 theelepels Maggi tuinkruiden poeder
- 2 eetlepels bloem
- peper en zout naar smaak



Omdat iedere slowcooker anders verwarmt is het bij dit gerecht belangrijk om je eten (met name de vis) een beetje in de gaten te houden.

Is de saus te dun? Dik hem dan nog in met een beetje maizena of laat hem een half uurtje inkoken op de hoogste stand zonder deksel.

BEREIDING

- Snij de prei in ringen (vergeet niet te wassen)
- Snij de champignons in plakjes
- Leg de prei en de champignons in de slowcooker
- Bestrooi de pangafilets met bloem en peper en zout
- Voeg de crème fraîche, de rode pesto, de piment, curry madras en de Maggi tuinkruiden toe aan de slowcooker
- Pers de knoflook uit boven de slowcooker
- Roer alles even door
- Leg de pangafilets bovenop de prei en champignons
- Zet de slowcooker voor 2-3 uur op low en check tussendoor even of de vis gaar is.
- Kook de tagliatelle volgens de verpakking
- Serveer met een schijfje citroen als je dit in huis hebt én breng eventueel nog iets meer op smaak met peper en zout.





PASTA PUTTANESCA



PREP 15 MIN



LOW
4 UUR



PERSONEN 4

INGREDIENTEN

- 2 rode uien
- 15 ansjovisjes (meer mag ook, aanpassen aan eigen smaak)
- 2 blikjes van 400 gram gepelde tomaat
- marjoraan (oregano mag ook)
- verse basilicum (handvol)
- 2 eetlepels kappertjes
- handje zwarte olijfschijfjes
- zakje veldsla
- 150 gram parmezaanse kaas of gewone geraspte kaas
- 1 rode peper
- 3 teentjes knoflook
- ± 400 gram tagliatelle

BEREIDING

- Snipper de rode ui
- Snij de ansjovisjes in kleine stukjes
- Pers de knoflook
- Doe alles in de slowcooker
- Voeg de marjoraan (of oregano) toe en de blikjes tomaat
- Voeg de rode peper in zijn geheel toe
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- Tijdens het laatste half uur voeg je de kappertjes en de olijfschijfjes toe
- Snij de basilicum en hou apart
- Kook de tagliatelle gaar
- Voor het serveren verwijder je de rode peper
- Schep de tagliatelle op een bord en de saus er overheen
- Garneer met de kaas en de basilicum en eet er lekkere frisse veldsla bij.

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:*

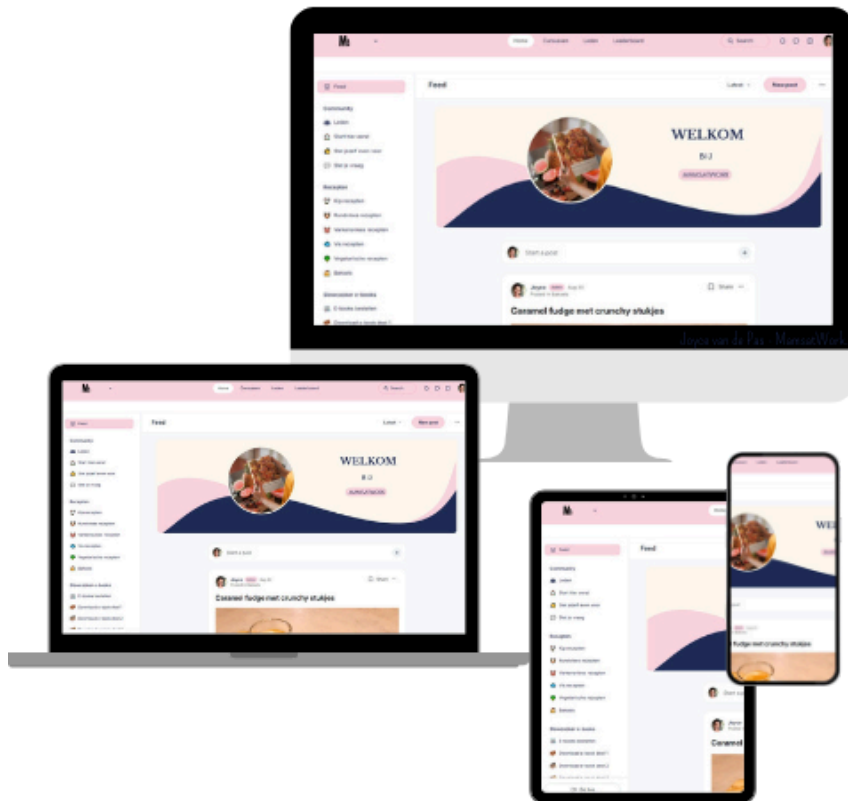
- de **beste kooktijden** voor vlees, vis en groenten
- het **verschil tussen harde en zachte groenten**
- hoe je **vocht gebruikt** in de slowcooker
- wat je doet als je gerecht té vochtig is (**inbinden**)
- de **basiskruiden en mixen**
- heerlijke **sausjes en marinades**
- gebruik van **kaas** in 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 TRUSTPILOT OVER DEEL 1

“

Super fijn kookboek :)
duidelijke stappen, lekkere recepten.

Daniëlle

“

Heb nu 4 recepten gemaakt uit het 1e e-book; Rode curry kip, Indonesische Rendang, Boerenkool, Uiensoep
Allemaal heerlijk en ik heb er echt plezier in.

Customer

“

Super heerlijke recepten. Wat een leuk boekje, makkelijk omschreven. Al 3 dingen uitgeprobeerd en allemaal even lekker. Zelfs onze zoon vindt het heerlijk. Zo makkelijk hoe het werkt en ik houd nu tijd over voor nog meer leuke dingen om te doen. Hopelijk komt er ook een deel 2, met nog meer lekkers.

Marianne

“

Een duidelijke kookboek voor de slowcooker.
De spruitjes recept, hamburger en pindakip gemaakt; lekker!
Een mooi en duidelijk geschreven kookboek met heerlijke recepten.

Elizabeth

“

Deze mag niet ontbreken in je keuken!
"Gewone alledaagse" recepten, maar zeker niet alledaagse smaken! Een paar recepten gemaakt en ik ben echt enthousiast!! Deze mag niet missen in je keuken.

Angelique



SLOWCOOKER KOOKTIPS

1

Bruine suiker in je gerechten

Er zijn veel gerechten die bruine suiker 'gebruiken' in het recept. Bruine suiker kan in de bewarpot snel hard worden. Heb je daar ook last van? Doe dan een marshmallow of broodkorstje erbij en je zal zien dat de suiker gewoon zacht blijft en makkelijker te gebruiken is.

2

Wat voor soort vlees in de slowcooker

Mager vlees zonder veel vet kan gemakkelijk uitdrogen tijdens het koken. Daarom is het slim vlees te kiezen met een beetje vet eraan. Rundvlees zoals sukadelappen zijn goede keuzes, evenals lamskoteletjes, spareribs of gevogelte die fantastisch bereid kunnen worden in een slowcooker.

3

Vis in de slowcooker

Er zijn niet veel mensen die vis in de slowcooker klaarmaken, terwijl dat ook uitstekend kan. Hou er alleen rekening mee dat vis écht een korte tijd nodig heeft. Gemiddeld is 2 uur voldoende.

4

LOW of HIGH gebruiken?

De meeste slowcookers hebben twee standen: LOW en HIGH. Kiezen voor de LOW-stand kost wat meer tijd, maar resulteert vaak in malser vlees en een rijkere smaak.

5

Hoeveel vocht gebruik je in jouw gerecht?

Dit verschilt echt per gerecht, maar beginnende slowcookers zijn geneigd om - naar mijn mening- teveel vocht te gebruiken. Een hele kip bijvoorbeeld kan prima zonder vocht en ook een hamburger met wat uitjes en een beetje ketchup is goed genoeg om zo te bereiden. Heb je een nieuw gerecht en twijfel je? Hou het dan tussentijds in de gaten.



Over mij

In mijn vorige Slowcooker e-book (deel 1) heb ik je al wat meer verteld over mijn passie voor eten en hoe ik in aanraking kwam met de slowcooker. Wil je mij wat beter leren kennen? Hieronder lees je wat mij nog meer bezig houdt. Check ook mijn website MamsatWork.nl als je wilt.

Het grootste voordeel van de slowcooker vind ik -naast dat ik er heerlijke gerechten in kan maken- dat je er ook niet echt meer naar om hoeft te kijken gedurende de tijd dat de slowcooker aan staat.

We hebben immers al genoeg aan ons hoofd gedurende de dag. En wat is het dan fijn om na je werk een heerlijke maaltijd op tafel te hebben staan zonder dat je nog uitgebreid hoeft te koken. Want wie heeft daar na een volle werkdag nou nog zin in?

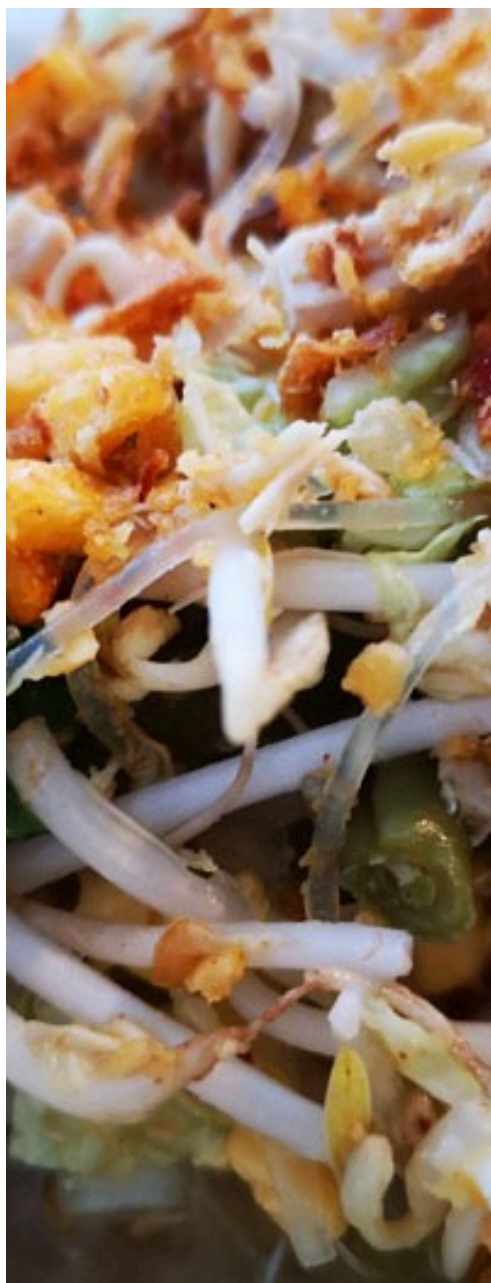
Ik vind koken hartstikke leuk, maar níet als ik het zelf enorm druk heb, de kinderen honger hebben en ze óók nog eens allebei op verschillende tijden moeten sporten. Zelfs na je werkdag is het dan nog plannen om iedereen tevreden te houden en toch een lekkere warme maaltijd te kunnen geven.

Het koken met de slowcooker heeft mijn missie dan ook weer aangewakkerd. Ik help graag drukke ondernemende ouders met mijn ideeën en producten om tijd te besparen en om hun leven nét wat makkelijker te maken. Dat kunnen we allemaal wel gebruiken toch?

De slowcooker e-books zijn daar een onderdeel van, maar ik richt me bijvoorbeeld ook op praktische tips voor in het huishouden en ontwikkel momenteel draaiboeken om eenvoudig een leuk kinderfeestje te organiseren zonder dat je daar alles zelf nog voor hoeft te bedenken.

Zo ben jij geholpen en hou je meer tijd over om te genieten van je gezin of familie. Of om lekker iets voor jezelf te doen!

[illegible]



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



[@MAMSATWORK](https://www.instagram.com/MAMSATWORK)



[@MAMSATWORK.NL](https://www.facebook.com/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



*Samen eten is olie voor de
vriendschap.*



”