

Slowcooker recepten

deel 4

Joyce van de Pas



INHOUDSOPGAVE

01

KIP

- Kip d'Italiano
- Lemon kip
- Egg noodles
- Siciliaanse kip met rijst

02

RUND

- Macaroni met bonen
- Bloemkoolbom
- Italiaanse gehakt aardappelschotel
- Jachtschotel
- Gehaktballetjes in Indische satésaus
- Boeuf Stroganoff

03

VARKEN

- Slavinken
- Varkensoester
- Linguine met verse worst

04

SOEP

- Broccolisoepp

05

BROOD & ZOET

- [Kersencake](#)
- [Bladerdeeghapjes](#)
- [Rood fruit compote met banaan pannenkoekjes](#)
- [Gezonde appel-banaan-wortelcake](#)
- [Speculaasbrokjes](#)

06

VEGETARISCH

- [Prei aardappel potje](#)
- [Aardappelwortelpuree](#)
- [Portebello's met geitenkaas](#)
- [Tomaten conchiglie](#)
- [Penne met aubergine](#)
- [Hasselback aardappelen](#)

07

VIS

- [Garnalen curry met pitje](#)
- [Spaghetti met kerrieroomsaus en garnalen](#)
- [Pangafilet met ontbijtspek](#)
- [Zalmmoot met teriyakisaus](#)

MEER INFORMATIE

- [Colofon](#)
- [Slowcooker community](#)
- [Cursus leren experimenteren met de slowcooker](#)
- [Over mij](#)



Colofon

Copyright © 2025 MamsatWork - Dutch Internet Media

Auteur en receptontwikkelaar; Joyce van de Pas

Vormgeving en layout; Joyce van de Pas

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



01

KIP RECEPTEN

Slowcooker recepten
met kip



KIP D'ITALIANO



20 min



3 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 3 kipfilets
- 300 gram mozzarella
- 3-4 tomaten
- verse basilicum, 24 blaadjes
- 100 gram babyspinazie
- peper en zout naar smaak
- groene pesto naar smaak
- 6 el kruidenkaas
- 100 gram geraspte kaas
- wat huishoudfolie
- satéprikkers

BEREIDING

- Snij de kipfilets over de gehele lengte doormidden zodat je 2 platte kipfilets maakt van 1 kipfilet
- In totaal heb je dan 6 platte stukken kipfilet liggen
- Ieder stuk kipfilet maak je platter door er huishoudfolie op te leggen en de kip te 'pletten'; dat kan met een ijslepel, zware pollepel of een (vlees) hamertje
- Bestrooi kipfilet met peper en zout en besmeer daarna met pesto
- Leg hier bovenop dunne plakjes mozzarella en tomaat en de basilicum
- Rol de kipfilet op en steek de satéprikker er in
- Leg alle rolletjes in de slowcooker, nog wat peper en zout erover en zet de slowcooker voor 3 uur op low
- Na 2,5 uur haal je de kipfilets eruit, gooi je het vocht weg en leg je babyspinazie op de bodem
- Kipfilet rolletjes er weer bovenop, de overgebleven mozzarella en tomaat er overheen, een eetlepel kruidenkaas op iedere kiprol en de geraspte kaas erover. Nu kan het nog 30 minuten op low.



Lekker met aardappelgratin!



LEMON KIP



15 min



4 uur
low



4-6

BEREIDING

- Leg de kippendijen in de slowcooker
- Snij de rode ui in ringen en voeg deze aan de slowcooker toe
- Pers de knoflook er bovenuit
- Was de citroenen, voeg het sap van een 1/2 citroen toe en rasp de schil ervan (alleen het gele) om toe te voegen
- De andere citroen snij je in parten en leg je even opzij
- Snij de boter in stukken en leg op de kip
- Voeg uienpoeder, milde paprikapoeder, oregano en chilivlokken toe
- Verkruiemel het kippenbouillonblokje boven de slowcooker
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- In het laatste uur voeg je de citroenparten toe én de verse peterselie (fijngesneden)
- Voeg indien gewenst peper en zout naar smaak toe

INGREDIENTEN

- 1 kilo kippendijen
- 25 gram roomboter
- 20 gram verse peterselie
- 1 kippenbouillonblokje
- 1,5 citroen
- 1 rode ui
- 1 el uienpoeder
- 1 tl milde paprikapoeder
- 8 knoflookteentjes
- 0,5 tl chilivlokken
- 1 el oregano



Lekker met rijst en geroosterde puntpaprika



EGG NOODLES



15 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 400 gram prei
- 2 rode paprika's
- 2 grote wortels
- 500 gram kippendijen
- 2 tl knoflookpasta
- 2 tl gemberpasta
- 150-200 gram egg noodles
- 100 ml teriyaki saus
- 7 el ketchup
- 5 el milde chili saus
- 4 el sojasaus
- 3 el bruine basterdsuiker
- 1 gedroogd chilipepertje
- 4-6 el rijstazijn
- 250 gram cashewnoten

BEREIDING

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



SICILIAANSE KIP MET RIJST



10 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 250 gram cherrytomaatjes
- 2 courgettes
- 1 ui
- 3 el knoflookolie
- sap 1 citroen
- 400-500 gram kipfilet
- 225 ml kookroom
- 350 gram (basmati)rijst
- 1 el basilicum
- 1 el oregano
- 1 tl tijm
- 1 tl peterselie
- 0,5 tl knoflookpoeder
- 1 tl rozemarijn
- 0,5 tl uienpoeder
- zout en peper naar smaak
- handje verse peterselie

BEREIDING

- Snij courgette in grove stukken en snipper de ui
- Snij de cherrytomaatjes door de helft
- Snij de kipfilet in repen en besprenkel met wat knoflook olie
- Doe de courgette, ui en tomaat in de slowcooker, voeg de rest van de knoflookolie toe en de kruiden (behalve de peterselie)
- Pers een 1/2 citroen er boven uit
- Voeg 100 ml kookroom toe
- Zet slowcooker voor 4 uur op low
- Aan het eind kook je de rijst in 125 ml kookroom en 500 ml water gaar volgens de beschrijving op de verpakking. Roer als die klaar is het sap van 1/2 citroen erdoor
- Garneer met peterselie



Maak de knoflookolie eventueel zelf door verse knoflook te persen, olijfolie toe te voegen, wat stukjes verse rode peper erdoor te doen en wat groene kruiden zoals oregano of Italiaanse kruiden



02

RUND RECEPTEN

Slowcooker recepten
met rundvlees



MACARONI MET BONEN



10 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 400 gram Italiaanse roerbakgroenten
- 500 gram rundergehakt
- 150-200 gram kidneybonen
- 300 gram macaroni
- 400 gram tomatenblokjes
- 350 gram frito gekruid (tomaten passata)
- 3 tl oregano
- 1 tl Provençaalse kruiden
- 4 teentjes knoflook
- 2 tl Maggi tuinkruiden bouillonpoeder
- 1 tl komijn
- 1 tl uienpoeder
- zout naar smaak
- 150 gram geraspte kaas

BEREIDING

- Gehakt even kort rullen in de pan met de komijn, deze hoeft niet gaar te zijn, 2 minuutjes is genoeg. Je kan het gehakt ook eventueel rauw toevoegen; zorg er dan voor dat je het even 'losharkt' met een pollepel
- Doe de Italiaanse roerbakgroenten in de slowcooker
- Voeg het gehakt toe en de kidneybonen
- Doe de tomatenblokjes en frito erbij
- Voeg alle kruiden toe
- Pers de knoflook en voeg toe
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Roer - als je rauw gehakt hebt gebruikt- nog even goed door en maak de stukken gehakt nog wat kleiner nu ze gaar zijn
- Voeg eventueel nog wat zout naar smaak toe
- Kook de macaroni op het eind apart
- Roer de gekookte macaroni door de saus in de slowcooker
- Garneer met geraspte kaas



BLOEMKOOLBOM



20 min



5 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 1 bloemkool
- 500 gram gehakt
- 50 gram Bretonse gehaktkruiden
- 3 beschuiten (of 2 el paneermeel)
- 1 ei
- 4 teentjes knoflook
- 150 gram ontbijtspek
- 100 gram parmezaanse kaas
- zout naar smaak
- 1 el kerriepoeder
- 2 el peterselie
- mosterd bij het serveren



Bij het groen afsnijden van de bloemkool snij ik een beetje schuin naar binnen zodat ik ook iets van de stronk meeneem.

Serveer met wat mosterd erbij.

BEREIDING

- Snij het groen van de bloemkool en iets van de stronk. Let op: de bloemkool moet heel blijven.
- Was de bloemkool en laat even goed uitlekken
- Rasp de parmezaanse kaas en pers de knoflook uit
- Meng het gehakt met de gehaktkruiden, het ei, de parmezaanse kaas, kerriepoeder en de knoflook
- Verkruiemel de beschuit en meng door het gehakt
- Voeg zout naar smaak toe en kneed alles goed door het gehakt
- Pak de bloemkool erbij en maak van het gehakt een ronde platte 'plak'. Leg die over de bloemkool en duw met je handen het gehakt vast op de bloemkool. Schuif eventueel nog wat gehakt verder naar de onderkant van de bloemkool als daar nog niets zit
- Leg de ontbijtspek er plakje voor plakje overheen en doe de bloemkool in de slowcooker
- Bestrooi met peterselie en zet 5 uur op low
- Voor het 'mooi' nog eventjes (5 minuten) afgrillen in de oven

ITALIAANSE GEHAKT SCHOTEL



15 min



7-8 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 600 gram voorgekookte aardappelen
- 1 rode ui
- 5 teentjes knoflook
- 2 stuks prei
- 500 gram rundergehakt
- 150 gram geraspte kaas
- 1,5 el Italiaanse kruiden
- 1,5 el oregano
- 1 pakje tomatenblokjes (390 gram)
- 1 groente bouillonblokje
- 1 el zwarte balsamico azijn
- peper en zout naar smaak



Ik heb het gehakt rauw in de slowcooker gedaan. Goed roeren terwijl je alle ingrediënten erdoor doet. Zo kan het gehakt ook rullen.

Je kan het gehakt ook vooraf een paar minuten rullen in de koekenpan als je wilt.

BEREIDING

- Snij de aardappelen in smalle plakjes
- Doe het gehakt in de slowcooker
- Pers de knoflookteentjes uit
- Snipper de rode ui
- Snij de prei in halve maantjes en was goed, laat even uitlekken
- Meng het gehakt in de slowcooker met de ui, de prei, de tomatenblokjes, de knoflook en de Italiaanse kruiden en oregano
- Verkruiemel het groentebouillonblokje boven de slowcooker
- Voeg de balsamico azijn toe
- Voeg eventueel peper en zout naar smaak toe
- Roer alles goed door
- Leg de aardappelschijfjes op het gehaktmengsel
- Deksel erop en zet de slowcooker voor 7-8 uur op low
- Na 7 uur strooi je de geraspte kaas erover
- Doe nu een theedoek onder de deksel, deksel weer op de slowcooker en dan nog een laatste uurtje op low



JACHTSCHOTEL



20 min



7 uur
high



4

INGREDIENTEN

- 1 kilo riblappen
- 2 rode uien
- 400 gram champignons
- 1 prei
- 500 gram wortel
- 2 appels (elstar)
- 1 kilo aardappelen
- 2 el bloem
- 1 el mosterd
- 3 teentjes knoflook
- 2 el witte wijnazijn
- 2 laurierblaadjes
- 4 kruidnagels
- 1 steranijs
- 1 tl kaneel
- 1 runder bouillonblokje
- 1 tl Maggi tuinkruiden bouillonpoeder
- paar schepjes boter
- mespuntje nootmuskaat
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij prei in ringen, champignons in stukjes, wortel in schijfjes en snipper de ui
- Snij de riblappen in stukken en bestrooi met bloem
- Doe de groenten in de slowcooker (wortel onderop), leg het vlees er bovenop en voeg knoflook toe
- Doe kruidnagels, laurier en steranijs in een thee ei en duw dit in de slowcooker tussen het vlees
- Bestrooi met kaneel, verkruimel het runderbouillonblokje erboven, besprenkel met witte wijnazijn en voeg de mosterd toe
- Slowcooker voor 7 uur op high
- Tijdens het laatste uur kook je de aardappels in een pan gaar, giet af en stamp de aardappelen tot een puree met wat kookvocht of melk
- Breng op smaak met boter, peper, zout en nootmuskaat
- Een half uur voor tijd roer je het tuinkruidenbouillonpoeder door het stoofvlees
- Snij de appels in plakjes en leg die op het stoofvlees, aardappelpuree er bovenop (goed uitsmeren) en leg er klontjes boter op. Theedoek onder deksel en nog 0,5 uur op high.



Let op: aardappelpuree moet apart gemaakt worden.



GEHAKTBALLETJES IN INDISCHE SATÉSAUS



10 min



3-4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 500 gram rundergehakt
- 3 teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 ei
- 5 el paneermeel
- 1 tl sambal badjak
- 2 el ketjap manis
- mespuntje nootmuskaat
- peper en zout naar smaak
- 2 stengels bosui

Satésaus

- 4 el pindakaas
- 3 teentjes knoflook
- 2 el rietsuiker
- 10 el sojasaus
- 2 el ketjap
- 2 el sweet chilisaus
- 400 ml kokosmelk
- 1 tl sambal badjak
- 0,5 el rijstazijn
- zout naar smaak

BEREIDING

- Snipper de ui heel fijn
- Pers de knoflook
- Meng het gehakt met de ei, paneermeel, de helft van de knoflook, sambal, ui, ketjap en nootmuskaat
- Voeg peper en zout naar smaak toe
- Draai kleine gehaktballetjes en bak ze even aan in de pan (zo blijft de vorm beter, maar het hoeft niet persé)
- Doe de pindakaas, andere helft van de knoflook, rietsuiker, ketjap, sojasaus, kokosmelk, sambal, chilisaus en rijstazijn in de slowcooker
- Roer even door en leg de gehaktballetjes erin
- Zet de slowcooker 3 uur op low
- Garneer met in ringetjes gesneden bosuitjes



Lekker met gekookte (of gebakken) rijst en gegrilde groenten zoals courgette



BOEUF STROGANOFF



15 min



6 uur
high



4-5

INGREDIENTEN

- 2-3 rode ui
- 3 wortels
- 400 gram kastanje-champignons
- 1 kilo riblappen
- 5 teentjes knoflook
- 2 el bloem
- 1 el peterselie
- 1 laurierblaadje
- 1 tl paprikapoeder
- 250 ml water
- 1 runderbouillonblokje
- 70 gram tomatenpuree
- 125 ml crème fraîche
- 1 el mosterd
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de rode ui in halve ringen
- Snij de wortel in plakjes (hoeven niet heel dun)
- Borstel de kastanjechampignons schoon en snij in kwarten
- Doe de ui, wortel en champignons in de slowcooker
- Pers de knoflook er boven uit
- Voeg de peterselie, paprikapoeder, de tomatenpuree, mosterd en de crème fraîche toe en verkruimel het bouillonblokje erbij
- Voeg het water toe met een laurierblaadje
- Snij de riblappen in stukjes, doe ze in een schaal, voeg de bloem en het peper en zout toe en schep om totdat alle blokjes in de bloem gewenteld zijn
- Voeg de riblappen aan de slowcooker toe
- Zet de slowcooker 6 uur op high (of minimaal 8 uur op low)
- Serveer met basmati rijst of aardappelpuree
- Voor een mooie gebonden saus doe je 1-2 uur voor het einde van de kooktijd een theedoek onder de deksel



Wil je er graag meer groenten bij? Voeg extra rode paprika toe aan de slowcooker of serveer bijvoorbeeld met gekookte broccoli of boontjes. Besprenkel de groenten met een beetje citroensap voor een frisse touch



03

VARKENS RECEPTEN

Slowcooker recepten
met varkensvlees



SLAVINKEN



10 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 6 slavinken
- 2 el mosterd
- 1 el ketjap
- 1 el zoete chilisaus
- 1 kleine tl sambal oelek

BEREIDING

- Maak een marinade van de mosterd, ketjap, chilisaus en de sambal
- Leg de slavinken in de slowcooker
- Lak ze met een kwastje aan de bovenzijde in met 1/3 van de marinade
- Zet de slowcooker op 4 uur
- Na 2 uur draai je de slavinken om en lak je ze nog een keertje met 1/3 van de marinade
- Een half uurtje voordat ze klaar zijn (na 3,5 uur dus) draai je ze nog één keertje om, lak je ze voor de laatste keer en na de laatste 30 minuten zijn ze dan heerlijk mals én fantastisch van smaak



Wij hebben de slavinken gegeten met gekookte boontjes en krieltjes. Je kan ook eventueel de krieltjes in de slowcooker erbij doen, die gaan dan onderin en daar bovenop leg je dan de slavinken.



VARKENSOESTER



10 min



2-3 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 4 varkensoesters
- 3 teentjes knoflook
- 2 rode ui
- 2 tl balsamicoazijn
- 1,5 tl mosterd
- 2 el ketjap
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snipper de rode ui
- Pers de knoflook
- Heb je tijd over bak dan de ui even zacht in een pan met wat olie en de knoflook en blus af met balsamicoazijn,
- Leg de varkensoesters in de slowcooker
- Voeg het (gebakken) uimengsel toe, of doe de ui, knoflook en balsamicoazijn gewoon zo in de slowcooker, dat kan ook
- Voeg de mosterd en ketjap toe
- Zet de slowcooker voor 2,5 uur op low
- Varkensoester mag nog best een beetje rosé zijn van binnen



LINGUINE MET VERSE WORST



20 min



2-3 uur
high



4

INGREDIENTEN

- 3 rode puntpaprika's
- 150 gram champignons
- 1 gewone ui
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 4 knoflooktenen
- 25 gram harissa pasta
- 4 stuks verse worst
- 300 gram linguine
- 300 gram passata
- 70 gram tomatenpuree
- 2 el oregano
- 1 el Italiaanse kruiden
- 1 el Maggi tuinkruiden bouillonpoeder
- 125 gram kruidenkaas
- 125 gram parmezaanse kaas
- handjevol verse basilicumblaadjes

BEREIDING

- Snij de puntpaprika's in reepjes en de ui in halve ringen
- Snij de champignons in plakjes en de tomaat in stukjes
- Doe alles in de slowcooker
- Voeg de harissa pasta, tomatenpuree en passata toe
- Pers de knoflook uit en voeg toe
- Voeg de oregano, Italiaanse kruiden en tuinkruiden bouillonpoeder toe
- Haal het vel van de verse worst en snij de worst in stukjes
- Voeg de stukjes worst toe aan de slowcooker en roer even voorzichtig een beetje door
- Zet de slowcooker 2-3 uur op high (of 4-5 uur op low)
- Kook op het einde de linguine in ongeveer 12 minuten gaar
- Snij de basilicum in stukjes en rasp de parmezaanse kaas
- Serveer de linguine met de saus, strooi de verse basilicum en de parmezaan erover



04

SOEP RECEPTEN

Slowcooker recepten
voor soepen



BROCCOLISOEP



10 min



6 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 800 gram broccoliroosjes
- 2 courgettes
- 2 uien
- 4 knoflookteentjes
- 1,8 liter kippenbouillon
- 125 gram kruidenroomkaas
- 250 gram spekblokjes
- peper en zout
- 4 tl kerriepoeder

BEREIDING

- Snipper de ui
- Pers de knoflook
- Snij de broccoli in roosjes en de hardere steel in kleine blokjes
- Snij de courgette in plakjes en de plakjes in kwarten
- Doe alles in de slowcooker
- Voeg de kippenbouillon toe en de kruidenroomkaas
- Doe de kerriepoeder erbij
- Zet de slowcooker voor 6 uur op low
- Bak intussen de spekreepjes uit zodat ze klaar staan, óf doe dat op het einde en zet even apart
- Als laatste even met de staafmixer door de soep en op smaak brengen met peper en zout (let op, de spekreepjes brengen ook al een zoute smaak)
- Garneer de soep met de spekreepjes vlak voor het serveren



In plaats van de spekjes kan je ook lekkere gerookte kipreepjes gebruiken.



05

BROOD & ZOET

Slowcooker recepten
brood & zoet



KERSENCAKE



15 min



1 uur high
én 4 uur low



1 cake

INGREDIENTEN

- cakemix
- potje Hak Taart & Vlaaifruit kersen
- poedersuiker voor garnering

BEREIDING

- Maak je cakemix klaar volgens verpakking (of meng alle ingrediënten als je zelf je cakemix maakt)
- Maak bakpapier nat onder de kraan, verfrommel en vouw daarna weer uit elkaar zodat je hem goed in de slowcooker kan vouwen (óf gebruik een siliconen cakevorm in je slowcooker, deze wel even inspuiten met bakspray)
- Doe de mix in de slowcooker
- Vouw een theedoek onder de deksel die de condens kan opvangen
- Zet de slowcooker 1 uur op high
- Doe hierna de vlaaivulling over de cakemix heen
- Zet de slowcooker nu voor 3 uur op low
- Na 3 uur heb ik de cake nog 1 uur andersom gebakken op low (eruit gehaald, omgedraaid en er weer in gedaan)
- Check met een satéprikker of de cake gaar is
- Garneer met wat poedersuiker



Gebruik je een siliconenvorm? Doe dan 200-300 ml water in de binnenpan en zet daar de vorm in.



BLADERDEEGHAPJES



15 min



3 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 4 plakjes bladerdeeg
- rauwe ham (8 plakjes)
- kaas (ongeveer 12 plakjes)

BEREIDING

- Haal de plakjes bladerdeeg uit de diepvries en laat eventjes ontdooien
- Schaaf terwijl de plakjes kaas
- Leg op ieder vierkantje bladerdeeg 3 plakjes kaas en 2 plakjes ham
- Rol het vierkantje op door één van de punten naar binnen op te rollen. Zo krijg je een rolletje bladerdeeg met ham en kaas ertussen
- Je kan ook een vierkantje tot een klein driehoekje vouwen door hem 2x op te vouwen
- Zet de slowcooker 3 uur op low
- Even checken of hij goed gaar is en je hebt een heerlijke lunch



Je hebt uiteindelijk 4 bladerdeeghapjes; voor 4 personen iets lekkers bij de lunch, of voor 2 personen als lunch ansich.

Je hoeft niets meer toe te voegen... de ham maakt het bladerdeeghapje lekker zoutig.



ROOD FRUIT COMPOTE EN PANNENKOEKEN



15 min



3-4 uur
low



2

INGREDIENTEN

- 250 gram diepvries rood fruit
- 1 kaneelstokje
- 1 tl kaneel
- 1 tl vanille pasta
- evt. 2 el suiker

Pannenkoekjes:

- 1 banaan
- 1 ei
- 1 tl kaneel
- 3 el havermout

BEREIDING

- Doe het diepvries rood fruit in de slowcooker
- Voeg kaneelstokje, tl kaneel en tl vanille pasta toe
- Wil je het zoeter? Voeg dan ook 2 el suiker toe
- Slowcooker 3-4 uur op low en laatste uur met theedoek onder de deksel om wat in te laten dikken

- Pannenkoekjes bakken doe je apart in de pan als de compote bijna klaar is...

Bereiding pannenkoeken

- Meng het ei met de banaan, de kaneel en de havermout (ik gebruik hiervoor meestal een staafmixer, maar je kan ook eerst goed prakken en daarna roeren)
- Verwarm wat olijfolie in een koekenpan, bak 2 - wat dikkere- pannenkoeken van het beslag (laat langzaam garen)
- Rood fruit compote erover en eet smakelijk!



APPEL-BANAAN WORTELCAKE



15 min



2-3 uur
high



1 cake

INGREDIENTEN

- 180 gram havermout
- 8 gram bakpoeder (1/2 zakje)
- 2 appels
- 1,5 el speculaaskruiden
- 40 gram zelfrijzend bakmeel
- 150 ml melk
- 2 eieren
- 2 goed rijpe bananen
- 150 gram wortel
- 1 tl vanille extract
- handje walnoten

BEREIDING

- Rasp de wortel, snij 1,5 appel in kleine stukjes en 0,5 appel in dunne schijfjes, leg de schijfjes even apart
- Prak 2 bananen in een kom en meng de havermout en het zelfrijzend bakmeel erdoor; goed prakken
- Meng de eieren, de melk, de speculaaskruiden en het bakpoeder erdoor
- Nu nog het vanille extract, de geraspte wortel en de appelstukjes er aan toevoegen
- Weer goed doorroeren; je hebt nu een dikke substantie
- Doe bakpapier in je slowcooker of pak een siliconen vorm en spuit deze even in met bakspray
- Doe alles erin
- Verdeel de appelschijfjes en de walnoten erover
- Theedoek onder de deksel en dan 2-3 uur op high in de slowcooker
- Eet je er de volgende dag nog van? Warm eventjes op in de magnetron, zóóó lekker!



SPECULAASBROKJES



10 min



1,5 uur
high



4

INGREDIENTEN

- 125 gram bloem
- 1 tl bakpoeder
- 65 gram bruine basterdsuiker
- 2 tl speculaaskruiden
- 60 gram boter
- 2 el melk
- snufje zout
- bakspray



De rolletjes zetten uit tijdens het bakken en komen tegen elkaar aan. Door de scheiding ertussen zijn ze makkelijk te breken, maar je kan er natuurlijk ook gewoon één plak van maken in je slowcooker.

BEREIDING

- Verwarm de slowcooker voor op high
- Meng de bloem met de bakpoeder
- Voeg de bruine basterdsuiker toe
- Voeg de speculaaskruiden toe
- Voeg de melk toe
- Snij de koude boter in kleine stukjes en voeg deze toe
- Voeg het zout toe
- Knead er een deeg van (je kan een mixer gebruiken maar het gaat eigenlijk makkelijker met je handen)
- Als het deeg geknead is dan maak je er een rol van die je in gelijke stukken snijdt
- Deze stukken rol je weer uit tot kleinere dunnere rollen (ik had 6 stuks)
- Spray de slowcooker in en leg de speculaas rollen erin
- Theedoek onder de deksel en 1,5 uur op high bakken



06

VEGETARISCH

Slowcooker recepten
zonder vlees



PREI AARDAPPEL POTJE



15 min



3 uur
high



4

INGREDIENTEN

- 3-4 preien
- 750 gram aardappelen
- 150 gram kruidenkaas
- 1 flinke tl maggi tuinkruiden bouillonpoeder
- handje verse peterselie
- 2 mespuntjes nootmuskaat
- 3 tl mosterd
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Schil de aardappelen en snijd in kleine stukjes (of gebruik voorgekookte aardappels als je ze sneller gaar wilt krijgen)
- Snij de prei in halve ringen en was goed
- Doe de aardappels in de slowcooker en de prei er bovenop
- Bakje kruidenkaas er over
- Maggi tuinkruiden, nootmuskaat, mosterd en wat peper en zout toevoegen
- Slowcooker 3 uur op high (check even of de aardappels gaar zijn)
- Voor het serveren bestrooien met wat vers gehakte peterselie



Heerlijk met gehaktbrood (slowcooker e-book deel 1) erbij, of eventueel kippendij erdoor (voeg deze dan vanaf het begin toe)



AARDAPPEL WORTELPUREE



20 min



3 uur
high



4

INGREDIENTEN

- 600 gram aardappelen
- 500 gram wortels
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl balsamicoazijn
- 1 tl pompoensambal (gewone sambal kan ook , maar gebruik dan max 0,5 tl)
- 1 tl maggi tuinkruiden bouillonpoeder
- 2 el heksenkaas
- mespuntje nootmuskaat

BEREIDING

- Schil de aardappelen en snij in kleinere stukken
- Schil de wortels en snij in dunne plakjes
- Doe beiden in de slowcooker
- Pers de knoflook
- Snipper de rode ui, bak deze even zacht in een beetje olie in de pan met de knoflook en blus af met de balsamicoazijn
- Voeg de ui toe aan de slowcooker
- Voeg de sambal, de nootmuskaat en de tuinkruiden bouillonpoeder toe
- Zet de slowcooker 3 uur op high (of totdat de aardappel gaar is)
- Pureer na deze 3 uur de wortel en aardappel tot een gladde massa met de staafmixer
- Roer de heksenkaas er goed doorheen



Heerlijk bijgerecht bij bijvoorbeeld peultjes en varkensoester.



PORTABELLO'S MET GEITENKAAS



25 min



5 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 4 portebello's
- 2 rode uien
- 125-150 gram geitenkaas
- 200 gram cherrytomaatjes
- 2 rode paprika's
- 3 takjes rozemarijn
- 10 walnoten
- 750 gram aardappelen
- 4 tl honing
- 2-3 el balsamico azijn
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Schil de aardappel en snij in kleine stukjes of was de aardappel en gebruik hem met schil en al
- Snij de paprika's in grove repen en de rode ui in ringen
- Doe alles in de slowcooker
- Ris de rozemarijn van de takjes en snij in stukjes, doe 2/3 ervan door de groenten
- Voeg 1-2 el balsamico azijn toe en roer even door
- Maak de portebello's schoon met keukenpapier en snij de steel eruit
- Vul met stukjes geitenkaas en bestrooi met peper en zout naar smaak. Leg ze bovenop de groenten in de slowcooker en doe in iedere portebello 1 tl honing. Verdeel daarna 1 el balsamicoazijn en 1/3 van de rozemarijn over de portebello's
- Zet de slowcooker voor 5 uur op low (of totdat de aardappel gaar is)
- Tijdens het laatste uur doe je de cherry tomatjes door de helft bij het groentenmengsel en verdeel je de walnoten in stukjes over de portebello's
- Nog een uurtje mee laten verwarmen en dan is de maaltijd klaar



TOMATEN CONCHIGLIE



15 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 300 gram conchiglie
- 5 knoflookteentjes
- 1 ui
- 250 gram champignons
- 2 rode puntpaprika's
- 2 tomaten
- 100 gram mozzarella
- 350 gram passata
- handvol verse basilicum
- 100 gram tomatenketchup
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 2 tl gemalen koriander
- 2 tl komijnpoeder
- 1 tl gemalen kardemom
- 0,5 tl nootmuskaat
- 1,5 tl kaneel
- 2 kruidnagels
- 1 groentebouillonblokje
- 80 gram geraspte kaas
- evt. peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de tomaat en puntpaprika in stukjes
- Snipper de ui en snij de champignons in schijfjes
- Doe alles in de slowcooker
- Voeg de passata, de kruiden, het bouillonblokje en de tomatenketchup toe
- Pers de knoflook uit en voeg toe
- Doe de kruidnagels in een thee ei en leg die in je slowcooker
- Zet slowcooker 4 uur op low
- Snij de mozzarella alvast in stukjes en leg klaar
- In het laatste uur voeg je de mozzarella en de geraspte kaas toe. Haal de kruidnagel er van te voren uit en roer even door
- Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing en meng deze op het einde door de saus
- Bestrooi met vers gehakte basilicum voor het serveren



PENNE MET AUBERGINE



20 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 2 aubergines
- 2 uien
- 5 teentjes knoflook
- 100 gram (uitgelekte) zongedroogde tomaatjes
- 200 ml kookroom
- 350 gram penne
- handvol verse basilicum
- 100-150 gram rucola
- 60 gram parmezaanse kaas
- 1 groentebouillonblokje
- 10 gram Italiaanse kruiden
- 1 el bloem
- 1 el zwarte balsamico azijn

BEREIDING

- Snij de aubergines in kleine stukjes
- Snipper de ui
- Pers de knoflook
- Snij de zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes
- Doe de aubergines, ui, knoflook en zongedroogde tomaatjes in de slowcooker
- Strooi de bloem er overheen en voeg de kruiden toe
- Voeg de kookroom, de balsamico azijn en het bouillonblokje toe
- Zet de slowcooker 3 uur op high
- Snij de basilicumblaadjes klein en bewaar even apart
- Kook de penne apart volgens bereidingswijze verpakking en roer deze er -als hij gaar is- op het laatst doorheen.
- Rasp de parmezaanse kaas erover en roer door
- Serveer op een bedje van rucola



Tip: kan je Siciliaanse kruiden vinden dan is dat ook lekker in plaats van de Italiaanse, maar die zijn niet zo makkelijk in de supermarkt verkrijgbaar.



HASSELBACK AARDAPPELEN



20 min



6-7 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 8 wat grotere aardappelen
- 75 gram kruidenboter
- 2 el peterselie
- grof gemalen (zee) zout
- Indien gewenst nog wat geperste knoflook in olijfolie



Deze aardappels zijn een perfecte combi met de bloemkoolbom uit dit boek; ik maak ze zelf tegelijk in de slowcooker, waarbij ik de aardappels op de bloemkoolbom leg; zo kunnen ze tegelijk garen en heb je een volledige maaltijd gemaakt in één slowcooker.

BEREIDING

- Laat de aardappelen in de schil en was ze goed
- Eventueel ontpitten indien nodig
- Pak 2 satéprikkers en leg daar de aardappel tussen
- Nu ga je met een scherp mes plakken snijden in de aardappel. Doordat de aardappel tussen de satéprikkers ligt kan je maar snijden tot de satéprikker en snijd je de aardappelen niet helemaal door
- Vouw de aardappelen voorzichtig open en stop met een mes de kruidenboter tussen de plakken
- Leg de aardappelen in de slowcooker
- Besprenkel indien gewenst nog met wat knoflookolie
- Bestrooi de aardappelen met peterselie en gemalen grof (zee)zout naar smaak
- Zet de slowcooker 6-7 uur op low (totdat de aardappel gaar is)
- Prik voor het serveren even in de aardappelen om te checken of ze goed gaar zijn
- Tip: gril ze nog even 10 minuten in de oven/gril voor een knapperig resultaat



07

VIS

Slowcooker recepten
met vis



GARNALEN CURRY MET PITJE



30 min



3 uur
high



4

INGREDIENTEN

- 350 gram garnalen
- 350-400 gram basmatirijst
- 2 paprika's
- 1 ui
- 1 prei
- 200 gram champignons
- 400 ml kokosmelk
- 400 gr tomatenblokjes uit blik
- 8 teentjes knoflook
- 2 cm verse gember
- 1 groentebouillonblokje
- 2 tl garam massala
- 2 tl gemalen komijn
- 1 tl kurkuma
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl korianderpoeder
- 0,5 tl chilivlokken (hou je van echt pittig? Pak dan 1 tl)
- peper en zout naar smaak
- 1 tl bruine basterdsuiker
- handje verse koriander
- 0,5 citroen

BEREIDING

- Snij de paprika's in stukjes of repen
- Snipper de ui
- Snij de prei in ringen en was goed
- Snij de champignons in schijfjes
- Doe alle groenten in de slowcooker
- Voeg kokosmelk en tomatenblokjes toe
- Pers 5 teentjes knoflook uit en rasp de gember
- Voeg dit met alle (droge) kruiden, het bouillon blokje én de basterdsuiker toe aan de slowcooker
- Pers 0,5 citroen uit boven de slowcooker en roer alles door elkaar
- Zet de slowcooker 3 uur op high, het laatste uur doe je een theedoek onder de deksel om de saus wat in te laten dikken
- Maak de garnalen schoon en bak ze 3 minuten met 3 teentjes geperste knoflook en wat peper en zout. Na die 3 minuten leg je ze apart
- In de laatste 30 minuten dat de slowcooker aanstaat voeg je de garnalen toe en kook je de basmatirijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking
- Serveer je gerecht met verse koriander



SPAGHETTI MET KERRIEROOMSAUS



15 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

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

BEREIDING

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



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



PANGAFILET MET ONTBIJTSPEK



5 min



1-1,5 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 4 pangafilets
- 16-20 plakjes ontbijtspek
- peper naar smaak
- 3-4 el rozemarijn

BEREIDING

- Dep de pangafilet droog met keukenpapier
- Bestrooi de pangafilet met peper naar smaak
- Bestrooi iedere pangafilet met ongeveer 1 el rozemarijn
- Wrijf de rozemarijn en peper in
- Wikkel 4-5 plakjes ontbijtspek om de pangafilet
- Leg de pangafilet in de slowcooker
- Zet de slowcooker 1-1,5 uur op low



Het is heel lekker als je de pangafilet na de 1-1,5 uur in de slowcooker ook nog 5 minuten onder de grill zet zodat de ontbijtspek een beetje krokant wordt.



ZALMMOOT MET TERIYAKISAUS



5 min



1 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 500 gram zalm (op vel)
- 150 ml sojasaus
- 1 cm gember
- 3 knoflookteentjes
- 2 el honing
- 2 el bruine basterdsuiker
- 1 tl rijstazijn
- 1 el bloem met 1,5 el water
- 1 tl sesamolie
- sesamzaadjes en broccolikiemen ter garnering
- bakspray

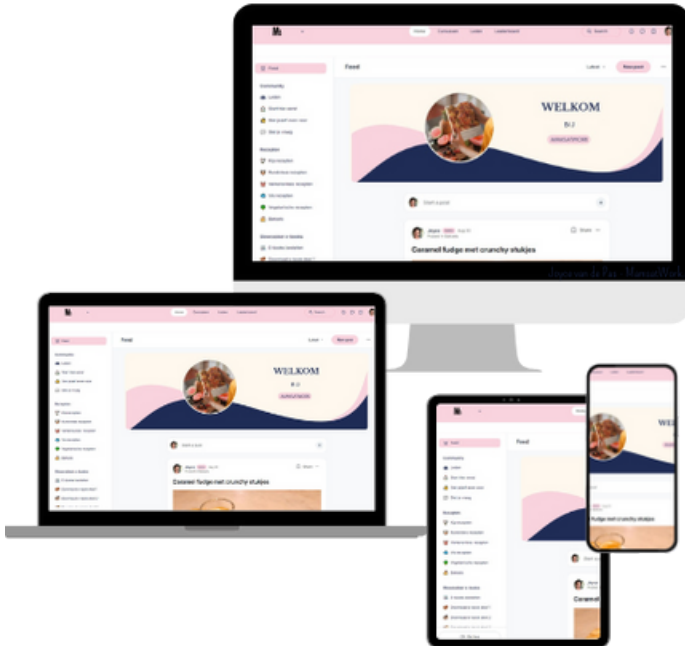
BEREIDING

- Pers de knoflook en rasp de gember
- Meng de bloem met het water in een apart bakje glad tot een papje zonder klontjes
- Meng de sojasaus met de suiker, azijn, honing, gember, knoflook, olie en het bloempapje tot een gladde marinade
- Dep je zalm droog met een keukenpapiertje
- Spuit de bodem van je slowcooker even in met wat bakspray (of een beetje boter erin)
- Leg de zalm in de slowcooker
- Teriyakisaus er overheen
- Theedoek onder de deksel en 1 uur op low
- Check even of de zalm gaar is (hij mag nog wat rosé zijn van binnen)
- Garneer de zalm met sesamzaadjes en wat broccoli kiemen



Als je de zalm mooi van kleur wilt hebben dan is het slim om tijdens het garen een paar keer de marinade over de zalm te scheppen.

Word lid van mijn exclusieve 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**
- **Wekelijks nieuwe recepten**
- Ontvang toegang tot **exclusieve kookvideos** en tips
- Stel **al je vragen** in een veilige omgeving
- Ontvang **cheet-sheets, mealprep én heel veel andere tips**
- Doe mee aan **toffe challenges** en win **nóg toffere prijzen**
- Join de **online live Q&A's**
- Verbind met andere slowcooker liefhebbers

[Lees hier meer informatie](#)

€ 4,95/MND

Leren experimenteren met de slowcooker



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 mijn exclusieve VIP slowcooker community** met weekmenu's, kookvideo's, steeds nieuwe recepten en meer.
- je kan al je vragen stellen

[Lees hier meer informatie](#)

Reviews

<  **Nicole Lepelaars**
+ Details en labels toevoegen

Wauw wat een hoop tips heb ik al gehoord 🤩
Les 1 tot en met 12 al geluisterd / gelezen
Dankjewel hiervoor 😊



Corrine van der Pas
1 hr ago

Joyce ik vind het zo ontzettend leuk hoe je dingen aanpakt, een extra stimulans om ermee aan de slag te gaan!

Liked Reply

1 like



Over mij

Ik ben auteur van inmiddels [6 slowcooker ebooks](#), een [hardcover kookboek dat je op je aanrecht kan leggen](#) en heb altijd 101 ideeën in mijn hoofd die ik graag wil uitwerken. Maar net als bij jullie heeft ook mijn dag maar 24 uur en dat vergeet ik wel eens ;) .

Verder besteed ik graag tijd aan mijn gezin, familie en vrienden en ben ik een dierenliefhebber. Ik ben dan ook blij dat ik mijn drukke werkzaamheden voor mijn bedrijf van huis uit kan uitvoeren. En hoe fijn is het dan als de slowcooker voor het eten zorgt!

Wil je me op dagelijkse basis volgen, beter leren kennen, weten met welke recepten ik bezig ben én wat ik nog meer voor leuke producten maak? Volg me dan ook op [Instagram](#) en [Tiktok](#).

En heb je vragen voor me? Stel ze gerust via team@mamsatwork.nl



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)