



# Slowcooker recepten deel 3

---

Joyce van de Pas

# INHOUDSOPGAVE

01

## KIP (PAGINA 4)

- [Kip cashew noodles](#)
- [Toscaanse kip](#)
- [Bami](#)
- [Baharat bulgur met kip](#)
- [Kip Korma](#)
- [Mini tortilla's met kip](#)
- [Pulled chicken](#)

02

## RUND (PAGINA 12)

- [Chili \\*](#)
- [Biefreepjes met rijst](#)

03

## VARKEN (PAGINA 15)

- [Broodje shoarma](#)
- [Andijviestamppot met karbonade](#)
- [Noodles met Thaise gehaktballetjes](#)

04

## SOEP (PAGINA 19)

- [Aspergesoep](#)
- [Kaassoep \\*\\*](#)

05

## BROOD & ZOET (PAGINA 22)

- [Havermout banaan ontbijt of lunch](#)
- [Rijstepap](#)
- [Kruidkoek](#)

06

## VEGETARISCH (PAGINA 26)

- [Asperges](#)
- [Spruitjes stamppot met heksenkaas](#)
- [Vegetarische linsenschotel](#)
- [Zuid Afrikaanse groentestoof](#)

07

## VIS (PAGINA 31)

- [Spinazie stamppot met witvis](#)
- [Orzo met bimi en scampi's](#)



## Colofon

Copyright © 2024 MamsatWork - Dutch Internet Media

Auteur; Joyce van de Pas

Vormgeving en layout; Joyce van de Pas

\*Recept chili is ingezonden door: Daniëlle Bosma-Bouma

\*\*Recept kaassoep is ingezonden door: Inge Roelofs

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 CASHEW NOODLES



prep 15 min



4 uur low



4 personen



### INGREDIENTEN

- 1 rode paprika en 1 gele paprika
- 1 prei
- 1 ui
- 250 gram champignons
- 500 gram kipfilet
- 250 gram egg noodles
- 100 gram gehakte cashew noten
- verse koriander naar smaak
- 1 eetlepel oestersaus
- 2 eetlepels honing
- 2 cm geraspte gember
- 1/2 theelepel chilipoeder
- Zout en peper naar smaak
- 1 eetlepel rijstazijn
- 2 eetlepels sojasaus
- 4 teentjes knoflook
- 2 eetlepels ketjap manis (zoet)
- 1 eetlepel gembersiroop

### BEREIDING

- Snij de paprika in stukjes
- Snij de prei in ringen
- Snij de champignons in plakjes
- Maak een marinade van de rijstazijn, sojasaus, ketjap, oestersaus, geraspte gember, geperste knoflook, gembersiroop, honing en chilipoeder
- Maak de kipfilets schoon en snij in stukjes
- Voeg alle groenten toe aan de slowcooker
- Voeg de kipfilet toe aan de slowcooker
- Voeg de marinade toe
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low, in de laatste 30 minuten roer je de egg noodles erdoor. Roer regelmatig door zodat alle noodles onder de saus staan
- Serveer bestrooid met gehakte cashew noten en verse koriander.



## TOSCAANSE KIP



prep 20 min



4 uur low



4 personen

### INGREDIENTEN

- 3-4 kipfilet
- zout en peper
- 5 knoflookteentjes
- 2 eetlepels bloem
- sap van een halve citroen
- 4 sjalotjes
- 1 bakje cherrytomaatjes (ongeveer 400 gram)
- 200-300 gram babyspinazie
- 1 blokje kippenbouillon
- 1 pakje kookroom (250 ml, 20% vet)
- 1 eetlepel oregano
- 1/2 eetlepel Italiaanse kruiden
- handje parmezaanse kaas (ongeveer 50 gram denk ik)
- 400 gram mini conchiglie (pasta schelpjes)
- beetje basilicum ter garnering

### BEREIDING

- Snipper de sjalotjes en doe ze in de slowcooker
- Pers de knoflookteentjes uit en voeg die toe
- Maak de kipfilet schoon en snij in langere stukken
- Kruid de kip met peper en zout
- Doe 2 eetlepels bloem in een diep bord en haal de kipfilet door de bloem heen
- Leg de stukken kipfilet in de slowcooker op de sjalotjes
- Doe de kookroom in de slowcooker
- Voeg het kippenbouillonblokje toe, de oregano en de Italiaanse kruiden
- Pers een halve citroen uit en voeg het citroensap toe aan de slowcooker voor de Toscaanse kip
- Halveer de cherrytomaatjes en doe ze in de slowcooker
- Voeg de 200 gram babyspinazie toe
- Zet slowcooker 4 uur op low
- Voeg na 3,5 uur de geraspte kaas en de pasta schelpjes toe
- Garneer met een beetje basilicum voor serveren



*Tip: roer het laatste half uur zo nu en dan de pasta schelpjes om, zodat ze allemaal regelmatig onder het vocht komen staan. Heeft je gerecht niet voldoende vocht? Voeg dan een klein beetje water toe om de pasta gaar te laten worden.*





# BAMI



prep 10 min



low 4 uur



4 personen

## INGREDIENTEN

- 500 gram kipfilet
- 300-400 gram baminestjes
- 1 rode paprika
- bami groentenpakket (400 gram)
- 4 teentjes knoflook
- 1/2 tl citroengraspoeder (sereh)
- 1 tl uienpoeder
- 2 cm geraspte gember (of 1 tl poeder)
- 1 tl nasi poeder
- 1 tl gemalen komijnpoeder
- 1 tl koriander poeder (ketoembar)
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl milde paprikapoeder
- 1 eetlepel gembersiroop
- 2 eetlepels ketjap manis zoet
- 1 eetlepel sesam olie

## BEREIDING



- Snij de kipfilet in blokjes
- Snij de rode paprika in reepjes
- Voeg het bamipakket toe (hou de rode peper nog even apart)
- Voeg de kipfilet blokjes toe
- Meng alle kruiden door elkaar
- Strooi de kruiden er over
- Pers de knoflook, rasp de gember en voeg toe aan de slowcooker
- Doe de gembersiroop, sesamolie en ketjap manis erbij
- Roer alles door elkaar
- Leg als laatste de rode peper bovenop
- Deksel op de pan en 4 uur op low
- Kook vlak voor het eten de bami volgens gebruiksaanwijzing apart en roer daarna door de groenten



Bak er een lekker eitje bij



## BAHARAT BULGUR MET KIP



prep 15 min



3 uur low



4 personen

### INGREDIENTEN

- 200 gram snijbonen
- 300 gram bulgur
- 400 gram kippendijen
- 2 paprika's (geel en rood)
- 2 uien
- 3 tomaten
- 150 gram volle yoghurt
- 10 gram bladpeterselie
- 3 knoflookteentjes
- 2 el baharat kruiden
- 2 eetlepels gyros kruiden
- peper en zout
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- 1 groentebouillonblokje
- 1 tl olijfolie
- 1 limoen

### BEREIDING

- Marineer de kippendijen met 2 eetlepels gyros kruiden
- Snij de snijbonen in kleine stukjes en kook ze 5 minuten voor ivm de lectine
- Snij de paprika in lange reepjes
- Snij de ui in ringen
- Pers de knoflook en doe dit met de paprika, ui, snijbonen en de kippendijen in de slowcooker
- Snij de tomaten in blokjes en leg apart
- Snij de bladpeterselie en leg apart
- Bestrooi met de baharatkruiden en verkruimel het groentebouillonblokje
- Roer door elkaar
- Zet de slowcooker voor 3 uur op low
- In de laatste 20 minuten voeg je de bulgur toe om mee te garen en ook de tomatenblokjes en de helft van de bladpeterselie, roer zo nu en dan even om
- Vlak voor het serveren meng je de yoghurt in een apart bakje met de olijfolie, peper en zout, paprikapoeder en de andere helft van de bladpeterselie
- Serveer de bulgur, met yoghurt er overheen en een kwart van de limoen erbij (die knijp je boven je bord uit)

*De bulgur laat je garen in het vrijgekomen vocht van de groenten en kippendijen waardoor het vocht opgenomen wordt en je de perfecte substantie krijgt*







## KIP KORMA



prep 20 min



4 uur low



4 personen

### INGREDIENTEN

- 1 pak tomatenstukjes (380 ml)
- 400 ml kokosmelk
- 2 zoete puntpaprika's
- 1 ui
- 125 gram champignons
- 5 knoflooktenen
- 3 cm gember
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl kurkuma
- 0,5 tl chilipoeder
- 0,5 tl kaneel
- 2 tl garam masala
- 1 kip bouillonblokje
- 500 gram kip in stukjes
- 1 el bloem
- verse koriander
- 2 eetlepels amandelschaafsel
- 2 eetlepels grieks yoghurt
- pakje (kant en klare) kikkererwten (380 gr)

### BEREIDING

- Snij de puntpaprika's in reepjes, de champignons in stukjes en snipper de ui
- Snij de kipfilet in stukjes en roer de eetlepel bloem erdoor
- Pers de knoflook uit en rasp de gember
- Doe de paprika, champignon, ui en de kip in de slowcooker
- Voeg alle kruiden toe, behalve de verse koriander
- Voeg knoflook en gember toe
- Voeg kokosmelk en tomatenstukjes toe en roer alles goed door
- Zet de slowcooker 3 uur op high of 4-5 uur op low
- Voeg voor het laatste half uur de kikkererwten toe (eerst uit laten lekken en eventueel even afspoelen)
- Schep voor het serveren de Griekse yoghurt erdoor en serveer mer koriander en amandelschaafsel



## MINI TORTILLA'S MET KIP



prep 15 min



4 uur low



4 personen

### INGREDIENTEN



- 2 rode paprika's
- 2 uien
- 4 teentjes knoflook
- 1/2 courgette
- 1 eetlepel citroensap
- 400-500 gram kippendijen
- pakje mini tortilla's (12 stuks)
- verse peterselie naar smaak
- 5-6 plakjes cheddar kaas
- 1 maxi mozzarella (uitgelekt 200 gram)
- 150 gram geraspte kaas
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1 eetlepel kipkruiden
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel korianderpoeder
- zout en peper naar smaak
- 100-150 gram gemengde salade

### BEREIDING



*Let op; gerecht moet laatste 5 minuten in de oven*

- Snij de paprika en courgette in kleine stukjes
- Snipper de uien en pers de knoflook
- Snij de kippendijen in kleine stukjes en doe alles in de slowcooker
- Voeg de kruiden en citroensap toe en roer door elkaar
- Zet slowcooker 4 uur op low en leg in het laatste half uur de cheddar kaas op het mengsel. Verwarm nu ook de oven voor op 200 °
- Als slowcooker klaar is even proeven of er nog wat peper en zout toegevoegd mag worden
- Vet een ovenschaal in en vul de tortilla's met kipmengsel en daar bovenop de salade. Bestrooi met stukjes mozzarella en geraspte kaas en zet voor 5 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is. Garneer voor serveren met peterselie



## PULLED CHICKEN



prep 15 min



4 uur low



4-6 personen

### INGREDIENTEN

- 1200 gram kippendijen
- 2 uien
- 2 kruidnagels

#### Kruiden rub

- 1/2 eetlepel knoflookpoeder
- 1/2 eetlepel zout
- 1/2 eetlepel zwarte peper
- 1/2 eetlepel gemalen mosterdzaad
- 1,5 eetlepel gerookte paprikapoeder

#### Marinade:

- 3 teentjes knoflook
- 3 eetlepels bruine basterdsuiker
- 1 eetlepel appelazijn
- 300 ml ketchup
- 1 eetlepel (appel) stroop
- 1 theelepel zout
- 1 eetlepel gerookte paprikapoeder
- 1 theelepel kaneel
- 4 eetlepels bruine rum

### BEREIDING

- Meng de kippendijen met alle kruiden van de rub, dit mag je ook een dag van te voren al doen. Doe dit vervolgens in de slowcooker
- Snipper de ui en voeg deze toe
- Maak nu de marinade met alle ingrediënten
- Giet de marinade over de kippendijen en meng het geheel goed door
- Doe de kruidnagels in een thee ei en leg deze tussen de kippendijen
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low



*Wil je een non-alcoholische vervanging? Gebruik dan siroop met amandelextract in plaats van de rum.*

*Serveer deze pulled chicken bijvoorbeeld op een broodje, met een lekkere frisse salade erbij. Denk hierbij aan de witte koolsalade (komt in mijn e-book met allerlei verschillende salades).*





02

## **RUND** recepten

Slowcooker recepten  
met rundvlees



# CHILI



prep 30 min



3 uur high



4-6 personen

## INGREDIENTEN

- 4 dikke uien
- 500 gr (runder)gehakt
- 4 knoflookteentjes
- Scheutje olijfolie
- Blikje tomatenpuree (70gr)
- 1 blik gepelde tomaten 240 gram
- 1/2 theelepel chilipoeder
- 1 eetlepel oregano
- 1 kruidnagel
- 1 theelepel gehaktkruiden
- 2 laurierblaadjes
- 500 ml water met runderbouillonblokje
- 1 grote pot bruine bonen 800 gram
- 200 gram champignons
- 1 rode paprika

## BEREIDING

- Snipper de ui en pers de knoflook. Fruit de ui samen met de knoflook tot ze glazig zijn (op sauteerstand in slowcooker of in de pan)
- Voeg het gehakt toe met de chilipoeder en gehaktkruiden en rul dit mee met de ui
- Voeg het blikje tomatenpuree toe en de oregano als het gehakt rul is en roer dit er goed doorheen
- Snij ondertussen de paprika en champignons klein en doe ze in de slowcooker.
- Doe het gehakt erbij
- Voeg de gepelde tomaten, het water en bouillonblokje toe
- Doe de laurier en kruidnagel in een thee ei in de slowcooker
- Zet de slowcooker voor 3 uur op high
- In het laatste half uur voeg je de bruine bonen uit pot toe (ik laat ze eerst even uitlekken)
- Serveer met een afbak stokbroodje en wat knoflookboter



*Vind je het te pittig? (ik had er 1 tl chilipoeder in en dat vonden wij te pittig, vandaar dat ik in het recept maar een 1/2 tl heb toegevoegd). Minder pittig maken? Doe er wat griekse yoghurt door op je bord!*





## BIEFREEPJES MET RIJST



prep 20 min



8 uur low



4 personen

### INGREDIENTEN

- 1 prei
- 1/2 chinese kool
- 1 rode paprika
- 3 wortels
- 1 rode peper
- 600 gram biefreepjes
- 300 gram rijst
- 5 teentjes knoflook
- 2 cm gember
- 1 el vissaus
- 3 el hoisin saus
- 2 el ketjap
- 1 tl komijn
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl kaneel
- 1 tl koriander
- 1-2 kruidnagels
- gomasio ter garnering

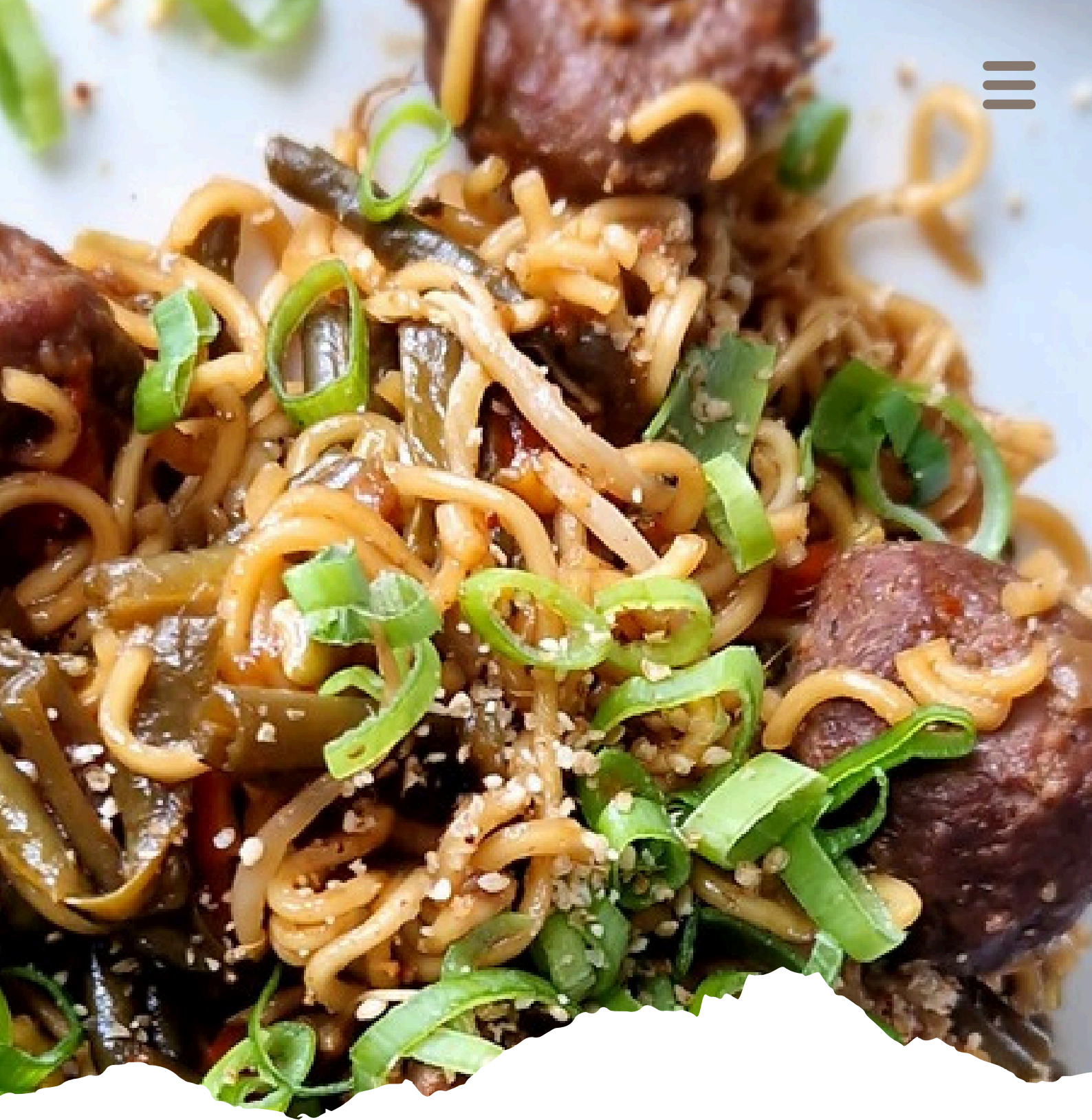
### BEREIDING

- Snij de prei in halve ringen
- Snij de chinese kool in grove repen
- Snij de paprika in stukjes
- Snij de wortels in dunne halve plakjes
- Doe de groenten in de slowcooker (zelf heb ik de paprika 4 uurtjes later toegevoegd, maar dat kan ook vanaf het begin al, wordt hij alleen wat zachter)
- Pers de knoflook en rasp de gember zonder de schil
- Voeg vissaus, hoisinsaus, ketjap, geperste knoflook en gember toe aan de slowcooker
- Voeg de kruiden toe en doe de kruidnagel(s) in een thee ei erbij
- Voeg de biefreepjes toe en roer alles even door elkaar
- Leg de rode peper bovenop
- Zet de slowcooker voor 8 uur op low
- Kook 15 minuten voor tijd de rijst erbij en bestrooi met gomasio voor het serveren



*bij mij was het gerecht wat te vochtig naar mijn zin; ik heb het in een vergiet afgegoten, daarna teruggedaan in de slowcooker en nog 1 eetlepel hoisinsaus erdoor geroerd.*





03

## **VARKENS recepten**

Slowcooker recepten  
met varkensvlees



## BROODJE SHOARMA



prep 15 min



4-5 uur low



4 personen

### INGREDIENTEN

- 1 kilo shoarma (kan ook met kip)
- 2 zoete puntpaprika's
- 1 bakje champignons, 250 gram
- 2 uien
- 3 knoflookteentjes
- 1 el komijnpoeder
- 2 cm verse gember (of 1 tl poeder)
- 1 el korianderpoeder
- 1 tl kurkuma
- 2 tl milde paprikapoeder
- 2 kruidnagels
- 1 tl kaneel
- citroensap van kwart citroen
- pita broodjes naar wens
- 200 ml kookroom

### BEREIDING

- Snipper de ui, snij de champignons in schijfjes en de puntpaprika in smalle reepjes
- Doe deze op de bodem van de slowcooker
- Pers de knoflook uit en roer deze er doorheen
- Voeg de kruiden toe en de kookroom
- Voeg de citroensap toe
- Rasp de gember of voeg de gemberpoeder toe
- De kruidnagels heb ik zelf in een thee-ei toegevoegd zodat ik ze er eenvoudig uit kan halen
- Voeg de shoarma toe en roer even om
- Leg de pitabroodjes even kort in de oven, op een grill of bak ze even licht in de pan voordat je gaat eten

Na 4 tot 5 uur op low heb je heerlijk malse shoarma.



*Eet er een lekkere frisse salade bij, of gewoon wat sla, tomaat en komkommer!*



# ANDIJVIESTAMPPOT MET KARBONADE

## INGREDIENTEN

- 4 karbonades
- 2 eetlepels curry
- 2 eetlepels ketjap Manis zoet
- 2 eetlepels chilisaus
- 1 theelepel sambal oelek
- 4 teentjes knoflook
- 1,3 kilo aardappelen
- 500 gram rauwe andijvie
- 2 zoete puntpaprika's
- 4 eieren
- 0,5 theelepel nootmuskaat
- 1/2 theelepel maggi  
tuinkruidenpoeder
- 1 eetlepel mosterd
- 25 gram boter
- 100 ml water
- zout naar smaak



prep 20 min



5 uur high



4 personen

## BEREIDING

- Schil de aardappelen en snij ze in stukken
- Snij de zoete puntpaprika's in reepjes
- Doe de paprika en aardappelen onderin de slowcooker en strooi de nootmuskaat erover
- Voeg het water toe
- Pers de knoflook
- Maak een marinade van de curry, ketjap, chilisaus, knoflook en sambal
- Leg de karbonades op de aardappels en schenk de marinade erover
- Zet de slowcooker voor 5 uur op high
- Kook vlak voor de eindtijd de eieren hard
- Schep voorzichtig de karbonades er uit. Stamp nu de aardappels met de paprika en voeg -in delen- de rauwe andijvie toe. Voeg de mosterd en de maggi tuinkruidenpoeder toe met de boter en stamp nog even door.
- Voeg eventueel nog wat zout naar smaak toe en serveer de stamppot met de karbonades







# NOODLES MET THAISE GEHAKTBALLETJES

## BEREIDING

- Verwijder de steeltjes van de boontjes, snij ze door midden en kook ze 5 minuten voordat je ze in de slowcooker doet
- Snij de bosuitjes in ringen; het witte gedeelte mag in de slowcooker, het groene hou je even apart, snij de rode paprika in stukken en voeg toe samen met de geperste knoflook
- Meng het gehakt met het ei, de paneermeel, de komijn, koriander, kurkuma en gemberpoeder
- Draai kleine gehaktballetjes van het gehakt. Is het gehakt te nat? Voeg dan nog wat extra paneermeel toe. Leg de gehaktballetjes bovenop de groenten in de slowcooker
- Schenk de ketjap en de hoisin saus over het geheel
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- In het laatste uur voeg je de noodles en de taugé toe. Maak de noodles 'klein' door ze vooraf te breken. De noodles kunnen nu garen in de saus in de slowcooker. Roer ze wel zo nu en dan om zodat alle noodles een tijdje onder de 'saus' staan
- Voeg eventueel nog een beetje hoisinsaus toe om het nog wat smeùiger te maken
- Serveer de noedels met het restant van de bosuitjes en de gomasio



prep 30 min



4 uur low



4 personen



## INGREDIËNTEN

- 150 gram noodles
- 600 gram gehakt (half om half)
- 80 ml ketjap
- 100 ml hoisin saus
- 500 gramsperziebonen
- 1 rode paprika
- 4 teentjes knoflook
- 20 gram gomasio
- 1 bosje bosuitjes
- 100 gram taugé
- 1 tl komijn
- 1 tl Koriander
- 1 tl Kurkuma
- 1 tl gemberpoeder
- 1 ei
- 60 gram paneermeel
- zout naar smaak



04

## **SOEP recepten**

Slowcooker recepten  
voor soepen



## ASPERGESOEP



prep 20 min



4 uur low



4 personen

### INGREDIENTEN

- schillen van 1-1,5 kilo asperges
- 1 liter kippenbouillon
- 1 eetlepel peterselie
- zout en peper naar smaak
- 1/2 theelepel nootmuskaat
- optioneel: potje asperges
- optioneel: een bakje hamreepjes

### BEREIDING

- Doe de schillen van de asperges in de slowcooker
- Voeg de kippenbouillon toe
- Voeg de peterselie, nootmuskaat en peper en zout toe
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- Gebruik een staafmixer om de schillen zoveel mogelijk te pureren of doe alles in een blender
- Let op: de schillen zullen niet allemaal gepureerd worden omdat er altijd wat hardere schillen over zijn die niet gaar te krijgen zijn.
- De gepureerde soep hierna dus altijd zeven voor een 'glad' resultaat
- Doe de soep weer terug in de slowcooker en voeg eventueel de asperges uit pot in stukjes toe als je graag wat extra asperges er in wilt.
- Proef even en voeg eventueel nog wat peper en zout naar smaak toe.



*Deze soep is een licht gebonden soep zonder dat je er eerst een roux voor maakt. Super makkelijk én heel gezond dus! Maak je als basis wel een roux bij deze soep, dan zal hij wat sterker gebonden zijn; ook heel lekker ;).*





## KAASSOEP

### BEREIDING

- Snipper de uien
- Pers de knoflook
- Fruit in wat olie de ui met knoflook glazig, voeg daarna het gehakt en de gehaktkruiden toe en bak even zachtjes rul
- Snij de paprika in blokjes en de bloemkool in kleine roosjes
- Snij de wortel in kleine blokjes en de prei in halve ringen
- Snij de champignons in stukjes
- Doe alle groenten in de slowcooker en voeg het gerulde gehakt toe
- Voeg 1,5 liter water toe en verkruiemel de bouillonblokjes
- Voeg 3 bakjes smeerkaas toe en roer door elkaar
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Vlak voor het serveren bak je even de spekjes uit, snij je de bieslook klein en bak je het amandelschaafsel in een koekenpan zonder olie of boter licht bruin. Blijf erbij zodat dit niet aanbrandt
- Serveer de soep met de spekjes, bieslook en het amandelschaafsel als garnering en eventueel een afbakbroodje erbij



prep 20 min



4 uur low



6 personen



### INGREDIËNTEN

- 500 gram rundergehakt
- 250 gr gerookte spekjes
- 2 gesnipperde ui
- 4 geperste knoflook
- 1 prei
- kleine bloemkool (of 250 gram roosjes)
- 3 grote pakjes Eru smeerkaas
- 1,5 liter water
- 2 groentebouillonblokjes
- 1 rode paprika
- 200 gram champignons
- 2 wortels
- 1 eetlepel gehaktkruiden
- handje verse bieslook
- 20 gr amandelschaafsel



05

## **BROOD & ZOET**

Slowcooker recepten  
brood & zoet





# HAVERMOUT BANAAN



prep 5 min



2 uur low



1 persoon

## INGREDIËNTEN

- 2 geprakte overrijpe bananen
- 5-6 eetlepels havermout
- 1 theelepel kaneel
- 0,5 eetlepel honing
- topping: blauwe bessen, frambozen
- lekker erbij: griekse yoghurt

## BEREIDING

- Prak de 2 overrijpe bananen op een bord
- Voeg de eetlepels havermout toe
- Voeg de kaneel en de honing toe
- Prak alles goed door elkaar
- Vet de slowcooker eventjes een beetje in met wat boter of olie
- Doe het havermout banaan mengsel in de slowcooker
- Zet de slowcooker voor 2 uur op low, deksel op de pan, zónder theedoek. Je hebt het vocht nodig om het mengsel een beetje smeug te houden
- Let op: roer 2-3 keer even om in deze 2 uur
- Serveer het mengsel met blauwe bessen en frambozen
- Griekse yoghurt erbij hoeft niet persé maar is wel lekker fris om toe te voegen

*Een beetje kokos erdoor is ook heel lekker!*





# RIJSTEPAP



prep 15 min



4 uur low



4 personen

## INGREDIENTEN

- 1 liter melk
- 180 gram basmatirijst
- beetje roomboter
- 2 kaneelstokjes
- 1 theelepel vanille extract
- 1 eetlepel bruine basterdsuiker

### Voor het opdienen:

- 1 eetlepel honing per portie
- eventueel rietsuiker
- wat vers fruit zoals aardbeien of blauwe bessen

*Serveer met wat honing en strooi er wat rietsuiker over en top af met aardbeien en blauwe bessen.*

## BEREIDING

- Bak de basmatirijst even in een droge koekenpan voor een paar minuten totdat deze lichtbruin kleurt en lekker begint te geuren
- Doe de rijst vervolgens in de slowcooker en voeg de melk toe
- Voeg de kaneelstokjes toe
- Doe het vanille extract en de bruine suiker in de slowcooker
- Roer even goed door
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- Roer tussendoor regelmatig door



*De rijstepap is klaar als de rijst gaar is en de pap nog redelijk door te roeren is. De substantie mag niet té droog worden in je slowcooker. Merk je dat de rijst te droog wordt maar deze nog niet gaar genoeg is naar je zin? Voeg dan nog een beetje melk toe en roer goed door.*





## KRUIDKOEK



prep 10 min



1,5-2 uur low



10-12 personen

### INGREDIENTEN

- 300 gram zelfrijzend bakmeel
- 200 ml volle melk
- 250 gram bruine basterdsuiker
- 1 el schenkstroop
- 1 ei
- 1,5 tl kaneel
- 1 el speculaaskruiden
- 1 zakje vanillesuiker
- 1/4 tl zout

#### Topping:

- evt amandelschaafsel (25 gram)

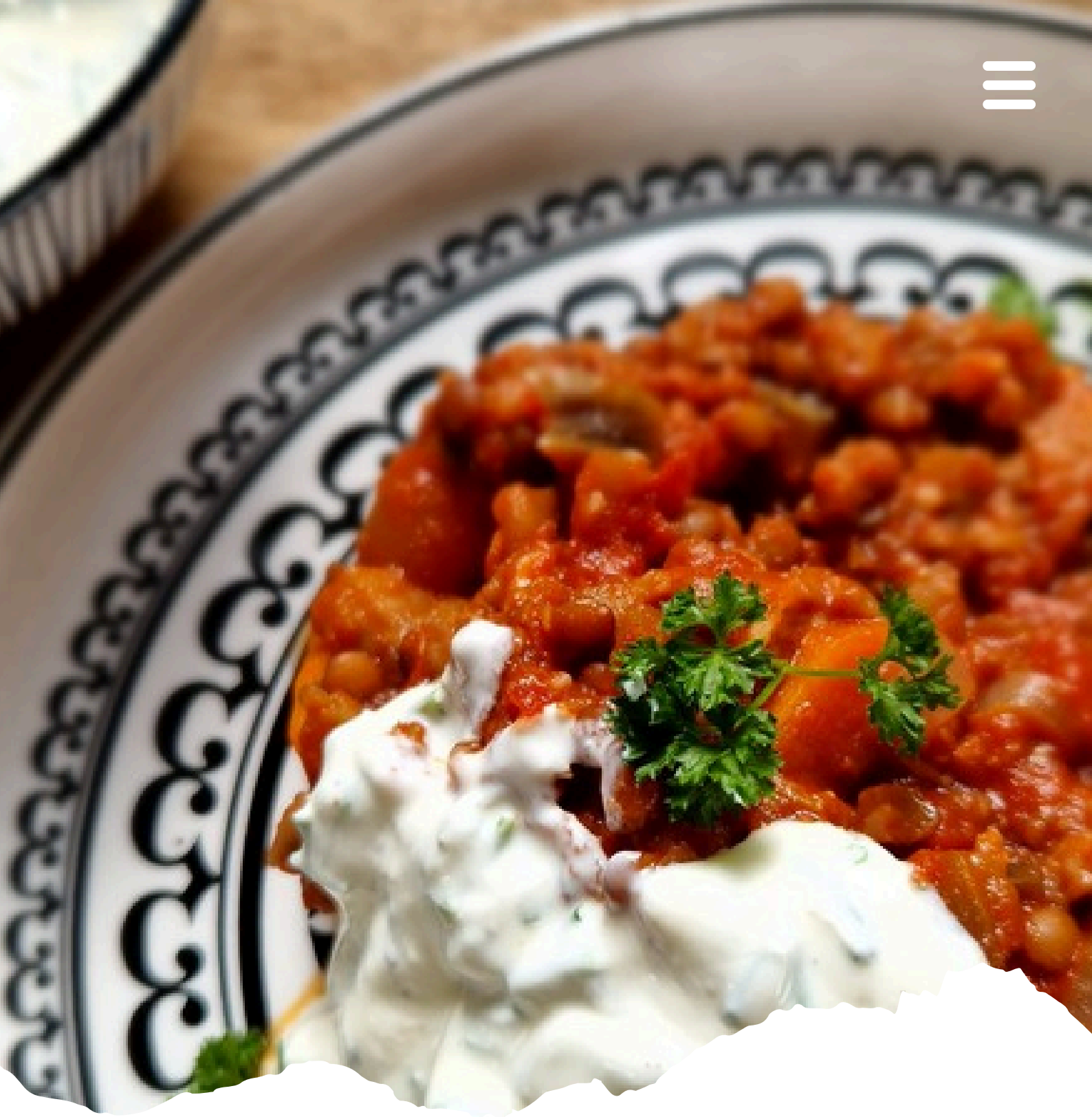


### BEREIDING

- Meng meel, basterdsuiker, vanillesuiker, zout, kaneel en speculaaskruiden door elkaar in een beslagkom
- Klop in een aparte kom de melk, het ei en de stroop door elkaar totdat de stroop en het ei gemengd zijn met de melk
- Doe de melk bij het meelmengsel in de beslagkom en klop dit tot een glad beslag (ongeveer 1 minuutje op een lage stand met de keukenmachine)
- Maak bakpapier onder de kraan nat en frommel het in elkaar zodat je het daarna eenvoudig in de slowcooker kan uitvouwen óf gebruik een siliconenvorm in je slowcooker
- Giet het beslag erin
- Bak heel kort het amandelschaafsel bruin in een koekenpan zonder boter
- Strooi het amandelschaafsel over het beslag
- Zet de slowcooker voor 1,5-2 uur op low.

*De kruidkoek wordt vrij snel gaar dus hou hem tussendoor in de gaten*

*Check met een satéprikker of hij al gaar is. Bij mij was hij in 1,5 uur klaar, maar het is uiteraard afhankelijk van type én de grootte van je slowcooker.*



06

## **VEGETARISCH**

Slowcooker recepten  
zonder vlees





# ASPERGES



prep 5 min



3 uur low



4 personen

## INGREDIËNTEN

- 1,5 kilo asperges
- 1 tl maggi  
tuinkruiden poeder
- 125 gram roomboter
- peper naar smaak
- 2 eetlepels bieslook
- optioneel:  
8 eieren  
8 plakjes york ham

## BEREIDING

- Schil de asperges of koop geschilde asperges bij de boer; vraag in dit geval wel de schillen mee zodat je hier nog lekker soep van kan trekken
- Smelt de boter in de slowcooker
- Leg de asperges op de gesmolten boter
- Bestrooi met de tuinkruiden poeder
- Maal wat peper over de asperges
- Strooi de bieslook er over
- Zet de slowcooker op 3 uur
- Kook vlak voor het einde de eieren hard en serveer de asperges met de eieren en de ham

*Bewaar het vocht en de gesmolten boter voor de dag erna en gebruik die als basis voor de aspergesoep uit dit e-book.*





# SPRUITJES STAMPPOT



prep 15 min



5-6 uur low



4 personen

## INGREDIËNTEN

- 1 kilo aardappelen
- 750 gram spruitjes
- 3 el heksenkaas
- 1 el bouillonpoeder
- 1 tl kerrie
- 2 appels (elstar)
- 200 ml water
- melk
- hand vol bieslook



## BEREIDING

- Schil de aardappelen, snij in kleine stukjes en doe in de slowcooker
- Maak de spruitjes schoon, halveer en doe deze bij de aardappelen
- Voeg de bouillonpoeder en kerriekruiden toe samen met 200 ml water
- Schil de appels en snij in kleine stukjes
- Zet de slowcooker 5-6 uur op low
- Is er teveel vocht in de slowcooker na 6 uur? Giet dan eerst het vocht af alvorens de spruitjes te gaan stampen
- Voeg de heksenkaas en de bieslook toe
- Stamp de spruitjes en aardappelen
- Indien nodig voeg je wat melk toe om de stamppot smeuïger te maken

*Als je de appel graag wat meer met een bite wilt, dan kan je die ook het laatste uur pas toevoegen*







# VEGETARISCHE LINZENSCHOTEL



prep 20 min



5 uur low



4 personen

## INGREDIËNTEN

- 2 aubergines
- ± 400 gram kant en klare linzen
- 1 ui
- 1 wortel
- 2 pakjes tomaten blokjes (390 gram)
- 200-250 gram vegetarisch gehakt
- 3 teentjes knoflook
- 2 el balsamico azijn
- 1 groente bouillonblokje
- 1 tl komijn
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl kaneel
- 1 kruidnagel
- 1 tl sambal manis
- 75-100 geraspte oude kaas
- 200 gram Griekse yoghurt
- handje bieslook, kort geknipt
- peper en zout naar smaak

## BEREIDING

- Snipper de ui en snij de aubergines in kleine blokjes
- Snij de wortel in dunne halve plakjes
- Doe de groenten in de slowcooker
- Voeg het vegetarische gehakt toe
- Pers de knoflook uit en voeg toe
- Spoel de linzen af en voeg toe
- Voeg de tomatenblokjes toe met de balsamico azijn
- Verkruiemel het groentebouillonblokje en voeg samen met de andere kruiden toe
- Roer alles even door
- Doe de kruidnagel in een thee ei en voeg toe
- Zet de slowcooker 5 uur op low
- In het laatste half uur roer je de kaas er door, laat nu de deksel van de pan
- Doe de yoghurt in een bakje, voeg peper en zout naar smaak toe én een handjevol bieslook
- Serveer de vegetarische linzenstoof met de yoghurt





## ZUID AFRIKAANSE GROENTESTOOF



prep 15 min



4-5 uur low



4 personen



### INGREDIENTEN

- 600 gram aardappelen
- 2 citroenen
- 600 gram Italiaanse roerbakgroente
- 60-75 gram dadels
- handvol bladpeterselie
- 2 el kaapse kruiden
- 1 groentebouillon blokje
- 3 knoflookteentjes
- 1/3 rode peper
- 2 cm gember
- 300 gram witte kaas
- 4 eetlepels Griekse yoghurt
- Peper en zout naar smaak

### BEREIDING

- Schil de aardappelen en snij deze in stukjes
- Doe aardappels in de slowcooker
- Voeg de Italiaanse roerbakgroente toe
- Snij dadels in stukjes en voeg toe
- Voeg kruiden toe en verkruimel het bouillonblokje erbij
- Pers de knoflook, schil en rasp de gember en voeg toe aan de slowcooker
- Verwijder de pitjes uit de rode peper en snij in dunne reepjes, doe ze in de slowcooker
- Voeg het sap van 1 citroen toe
- Snij de bladpeterselie en hou even apart
- Zet de slowcooker voor 4-5 uur op low
- Vlak voor het serveren snij je de witte kaas in kleine stukjes, roer deze door de slowcooker en laat even kort mee verwarmen
- Breng eventueel nog op smaak met wat peper en zout (vind ik zelf niet nodig)
- Roer voor het serveren per portie 1 eetlepel Griekse yoghurt erdoor en garneer met bladpeterselie



07

## VIS

Slowcooker recepten  
met vis



prep 30 min



3 uur high



4 personen

## INGREDIËNTEN

- 750-800 gram aardappelen
- 2 winterpenen
- 200 ml water
- 3 rode uien
- 1 pastinaak
- 300 gram spinazie
- 100 gram spekreepjes
- 4 knoflookteentjes
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl nasikruiden
- 1/4 tl cayennepeper
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl peterselie
- 3 of 4 stuks witvis (panga of heek bijvoorbeeld)
- peper en zout naar smaak
- 2 el balsamico azijn
- 2 tl honing



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.

# SPINAZIE STAMPPOT MET WITVIS



*Let op: bij dit recept moet je in het laatste halfuur nog wat extra handelingen verrichten op het fornuis om het éxtra lekker te maken.*

## BEREIDING

- Schil de aardappelen en snij deze in kleine stukjes
- Snij de pastinaak en de winterpeen in blokjes
- Doe de aardappelen, pastinaak, winterpeen in de slowcooker met geperste knoflook en kruiden
- Voeg het water toe en zet slowcooker op 2,5 uur high
- Voeg na 2,5 uur de spinazie toe en roer alles goed door elkaar. Leg de witvis bovenop. Bestrooi met peper en zout en zet slowcooker nog 30 minuten aan.
- Bak in dit laatste half uur ook de spekjes uit
- In een andere pan bak je de rode ui in ringen zachtjes gaar in een beetje boter, blus deze na 10 minuten af met de balsamico azijn en voeg de honing toe. Bak nog zachtjes voor 5 minuten totdat de slowcooker ook klaar is.
- Haal de vis van de stamppot en leg even apart, stamp de aardappelen en spinazie door elkaar en roer de spekjes erdoor.
- Serveer de stamppot op bord met de vis en de gecaramelliseerde rode uiringen.







## ORZO MET SCAMPI'S



prep 20 min



2,5 uur high



4 personen

### INGREDIENTEN

- 250 gram orzo
- pakje bimi 200 gram
- 125 gram champignons
- 2 zoete puntpaprikas
- 2 sjalotjes
- 6 teentjes knoflook
- 450 gram wokgarnalen (diepvries)
- 1 pakje kruidenkaas 150 gram
- 1 citroen
- handje verse peterselie
- 1 eetlepel maggi tuinkruidenbouillonpoeder
- 250 ml water
- peper en zout naar smaak
- 1 theelepel peterselie (kruiden)
- 1/4 theelepel chilipoeder

### BEREIDING

- Snij de bimi (ook de steel), de champignons en puntpaprika in schijfjes en reepjes, snipper de sjalotjes
- Doe alles in de slowcooker
- Voeg kruidenkaas toe en de maggi tuinkruiden bouillonpoeder
- Voeg 4 teentjes geperste knoflook toe
- Voeg water toe
- Zet de slowcooker 2,5 uur op high
- De laatste 30 minuten voeg je de orzo toe en roer je deze goed door
- De orzo neemt al het vocht op en is in 30 minuten gaar, een keertje tussentijds doorroeren kan.
- De laatste 5 minuten even de garnalen apart wokken met 2 teentjes knoflook, beetje peper en zout, de chilipoeder en de theelepel peterselie.
- Roer het sap van de citroen door de orzo vlak voor opdienen en serveer met de scampi's
- Garneer met de verse peterselie



*In plaats van bimi kan je ook eventueel broccoli gebruiken*

# REVIEWS VAN TRUSTPILOT OVER DEEL 1 EN 2



“

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*





# Recepten die in ieder geval in deel 4 komen



1

## Kip Tikka Masala

Een heerlijk recept met garam masala kruiden en een koriander twist.

2

## Kersen cake

Cake uit de slowcooker kennen we al, deze variatie is gemaakt met lekkere kersen.

3

## Bloemkool bom

Je hebt hem wellicht al eens voorbij zien komen, ook ik ga hier een eigen versie van maken; het is weer eens iets anders.

4

## Varkenshaas in champignon roomsaus

Ook varkenshaas kan je uitstekend in de slowcooker maken en ik maak in deel 4 een variant met heerlijke champignons roomsaus.

5

## Gekarameliseerde wortels

Zoete wortels als hoofdgerecht of bijgerecht.





## Over mij

Ik ben auteur van inmiddels [3 slowcooker ebooks](#), [content creator](#) 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](#).

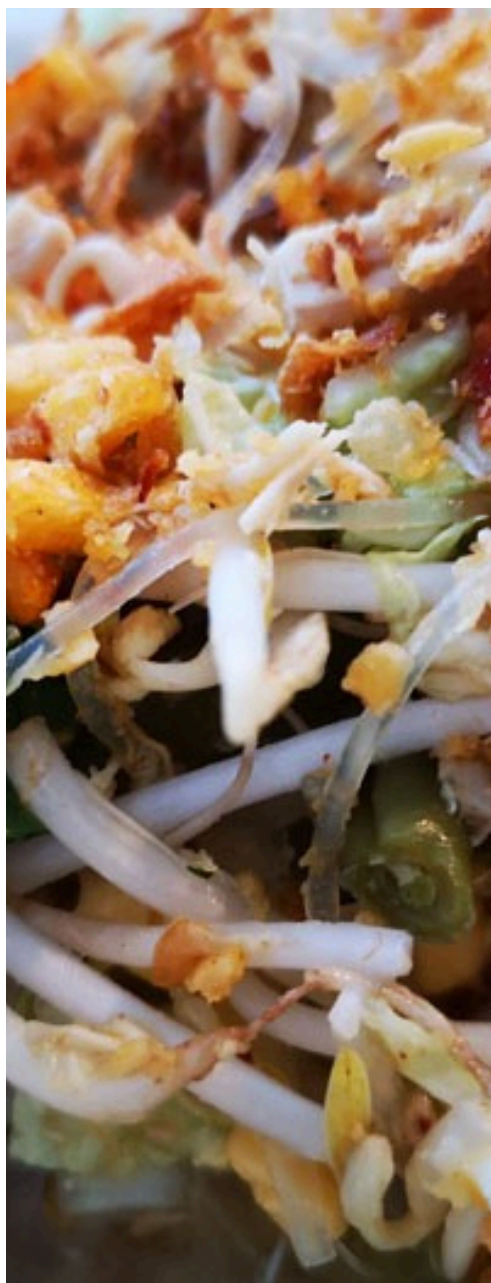
Of wordt binnenkort lid van mijn **Slowcooker VIP Community**. Deze community staat in de startblokken. Ik ben druk bezig om hier een waanzinnig platform voor jullie van te maken. Een platform voor gelijkgestemden (zonder allerlei FB advertenties), waar je **in alle veiligheid** je vragen kan stellen, waar ik **maandelijks kookvideo's** ga plaatsen, waar we een **wekelijks live vragenuurtje** organiseren, waar je allerlei **handige templates** vindt, waar je leert over meal preppen én waar je natuurlijk allemaal **heerlijke recepten kan terugvinden die exclusief zijn voor onze leden**.

Lijkt dit je interessant en wil je op de hoogte blijven van de lancering? [Schrijf je hier in](#).

Verder wil ik ook graag iets van jou weten... **welke gerechten zou jij graag in de slowcooker maken, waarvan je niet goed weet hoe je dit recept in zou moeten steken?**

Mail me met je 'aanvraag' op [joyce@mamsatwork.nl](mailto:joyce@mamsatwork.nl) en ik ga voor je aan de slag om een recept te ontwikkelen voor het door jou gewenste gerecht. Klein voorbehoud; als ik denk dat het niets voor mij is om te maken, dan laat ik je dat uiteraard weten.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



**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



*Good food is the  
foundation of  
genuine happiness*

”