

Slowcooker recepten

deel 4

Joyce van de Pas



INHOUDSOPGAVE

01

KIP (PAGINA 5)

- [Kip d'Italiano](#)
- [Lemon kip](#)
- [Cashew noodles](#)
- [Siciliaanse kip met rijst](#)

02

RUND (PAGINA 10)

- [Macaroni met bonen](#)
- [Bloemkoolbom](#)
- [Italiaanse gehakt aardappelschotel](#)
- [Jachtschotel](#)
- [Gehaktballetjes in Indische satésaus](#)

03

VARKEN (PAGINA 16)

- [Slavinken](#)
- [Varkensoester](#)
- [Linguine met verse worst](#)

04

SOEP (PAGINA 20)

- [Broccolisoepp](#)

05

BROOD & ZOET

(PAGINA 22)

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

06

VEGETARISCH

(PAGINA 27)

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

07

VIS

(PAGINA 34)

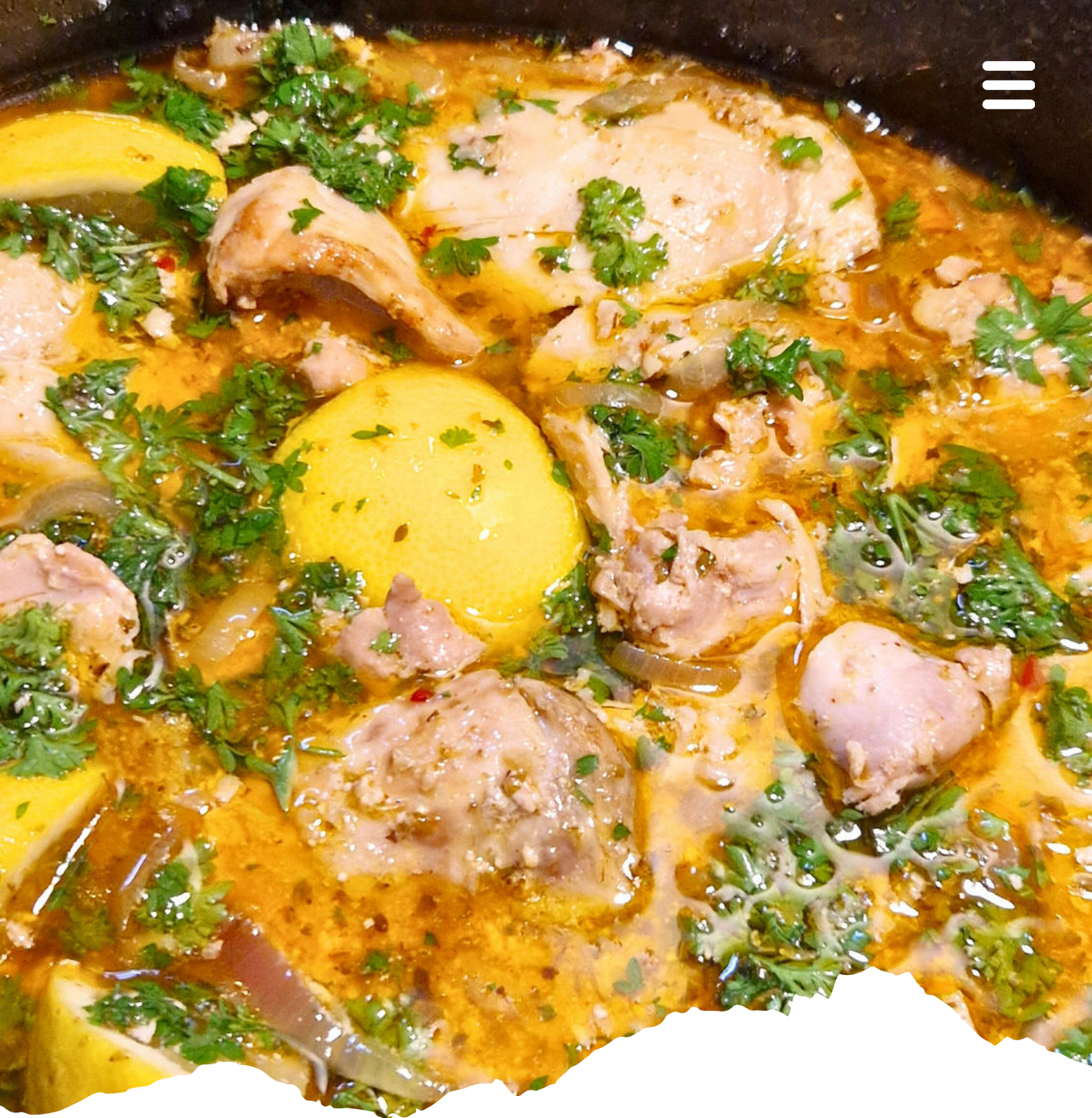
- [Garnalen curry met pitje](#)
- [Spaghetti met kerrieroomsaus en garnalen](#)
- [Pangafilet met ontbijtspek](#)
- [Zalmmoot met teriyakisaus](#)



Colofon

Copyright © 2024 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



prep 20 min



3 uur low



4 personen



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
- wat huishoudfolie
- satéprikkers
- 6 eetlepels kruidenkaas
- 100 gram geraspte kaas

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 nog platter door er huishoudfolie op te leggen en de kip te 'pletten'. Ik heb dat zelf met een ijslepel gedaan, het kan ook met een zware pollepel bijvoorbeeld of een 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 nu op en steek er een satéprikker stevig 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



prep 15 min



low 4 uur



4-6 personen

INGREDIENTEN

- 1 kilo kippendijen
- 1 1/2 citroen
- 25 gram roomboter
- 20 gram verse peterselie
- 1 kippenbouillonblokje
- 1 rode ui
- 1 el uienpoeder
- 1 tl milde paprika
- 8 knoflookteentjes
- 1/2 tl chilivlokken
- 1 el oregano
- peper en zout naar smaak



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 paprika, oregano en chilivlokken toe
- Verkrummel 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)

lekker met rijst en geroosterde puntpaprika





CASHEW NOODLES



prep 15 min



4 uur low



4 personen

INGREDIENTEN

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

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 en haal de grote vetstukken eraf, de rest laat je zitten omdat dat de kip malser maakt.
- 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 gember toe en het chilipepertje (tip: doe deze in een thee-ei)
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- In de laatste 45 minuten doe je de noodles erbij én voeg je de teriyaki saus toe om nog wat extra moisture te creëren voor de noodles om te garen
- Roer in de laatste 45 minuten regelmatig even door voor gelijke garing van de noodles
- Hak de cashewnoten en serveer deze over de maaltijd



SICILIAANSE KIP MET RIJST



prep 10 min



4 uur low



4 personen

INGREDIENTEN



- 250 gram cherrytomaatjes
- 2 courgettes
- 1 ui
- 3 eetlepels knoflookolie
- sap 1 citroen
- 400-500 gram kipfilet
- 225 ml kookroom
- 300-400 gram (basmati)rijst
- 1 eetlepel basilicum
- 1 eetlepel oregano
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel peterselie
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel rozemarijn
- 1/2 theelepel 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 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



prep 10 min



4 uur low



4 personen

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 provencaalse kruiden
- 4 teentjes knoflook
- 2 tl maggi tuinkruiden
- 1 tl komijn
- 1 tl uienpoeder
- zout naar smaak
- 150 gram geraspte kaas



Ik heb regelmatig recepten waar ik de pasta op het einde van het recept nog ongekookt toevoeg aan de slowcooker. Toch valt me op dat dit lastiger timen is op gaarheid dan de pasta even los koken. Dat laatste heeft dan ook mijn voorkeur.

BEREIDING

- Gehakt even kort rullen in de pan met de komijn, deze hoeft niet gaar te zijn, 2 minuutjes is genoeg
- Doe de Italiaanse roerbakgroenten in de slowcooker
- Voeg het gehakt toe en de kidneybonen
- Doe de tomatenblokjes en frito erbij
- Voeg Oregano, Provencaalse kruiden, uienpoeder en Maggi tuinkruiden poeder toe
- Pers de knoflook uit en voeg toe
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Voeg eventueel nog wat zout naar smaak toe
- Kook de macaroni apart
- Roer de gekookte macaroni door de saus in de slowcooker
- Garneer met geraspte kaas





BLOEMKOOLBOM



prep 20 min



5 uur low



4 personen

INGREDIENTEN

- 1 bloemkool
- 500 gram gehakt
- 30-50 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.

Ik heb zelf 30 gram gehaktkruiden gebruikt, maar zal een volgende keer iets meer gebruiken.

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
- Verkruimel 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 (een beetje zoals je deeg in een taartvorm verdeeld)
- 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 AARDAPPEL SCHOTEL



prep 20 min



5 uur high



4 personen



INGREDIENTEN

- 600-700 gram aardappelen
- 1 rode ui
- 5 teentjes knoflook
- 2 stuks prei
- 500 gram rundergehakt
- 150 gram geraspte kaas
- 1,5 eetlepel Italiaanse kruiden
- 1,5 eetlepel Oregano
- 1 pakje tomatenblokjes (390 gram)
- 1 groente bouillonblokje
- 1 el zwarte balsamico azijn
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Was de aardappelen en schaaft ze 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 (kan ook op je bord nog)
- Roer alles goed door
- Leg de aardappelschijfjes allemaal over elkaar op het gehaktmengsel
- Deksel erop en zet de slowcooker voor 5 uur op high
- Na 4 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 high



Ik heb in dit gerecht voor het eerst ervoor gekozen om het gehakt rauw in de slowcooker te doen. Terwijl ik alle ingrediënten erdoor deed heb ik goed geroerd zodat het gehakt al wat geruld werd. Dat ging prima.

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



INGREDIËNTEN



- 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 tuinkruidenbouillon poeder
- paar schepjes boter
- snufje nootmuskaat
- peper en zout naar smaak



prep 20 min



7 uur high



4 personen

JACHTSCHOTEL



Ik heb zelf de laatste 2 uur van het slowcooken een theedoek onder de deksel gedaan om het gerecht zo meer te laten binden.

BEREIDING

- Snij de prei in ringen, de champignons in stukjes, de wortel in schijfjes en snipper de ui
- Snij de riblappen in stukken (haal eventueel hard vet eruit) en bestrooi met bloem
- Doe alle groenten in de slowcooker (wortel onderop) en leg de riblappen er bovenop
- Doe de kruidnagels, laurier en steranijs in een thee ei en duw dit thee ei in de slowcooker tussen de groenten en het vlees
- Bestrooi met kaneel, verkruimel het runderbouillonblokje erboven
- Besprenkel met witte wijn azijn en voeg 1 eetlepel mosterd toe
- Slowcooker voor 7 uur op high
- Tijdens het laatste uur kook je de aardappels in een pan gaar, giet af (bewaar wat kookvocht) en stamp de aardappelen tot een puree (gebruik hiervoor wat kookvocht of eventueel wat melk). Breng op smaak met boter, peper en zout en snufje 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.

INGREDIENTEN GEHAKT

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

SATESAUS

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



GEHAKTBALLETJES IN INDISCHE SATÉSAUS



prep 10 min



2,5 uur low



4 personen

BEREIDING

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

Lekker met rijst en bijvoorbeeld gegrilde courgette!
(maak reepjes van de courgette, smeer ze in met olijfolie, knoflook, peper en zout én een beetje sojasaus en doe ze op 175° ongeveer 20-30 min in de oven.





03

VARKENS recepten

Slowcooker recepten
met varkensvlees



SLAVINKEN



prep 10 min



4 uur low



4 personen

INGREDIENTEN

- 6 slavinken
- 2 eetlepels mosterd
- 1 eetlepel ketjap
- 1 eetlepel zoete chilisaus
- 1 kleine theelepel 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.



INGREDIENTEN

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

VARKENSOESTER



prep 10 min



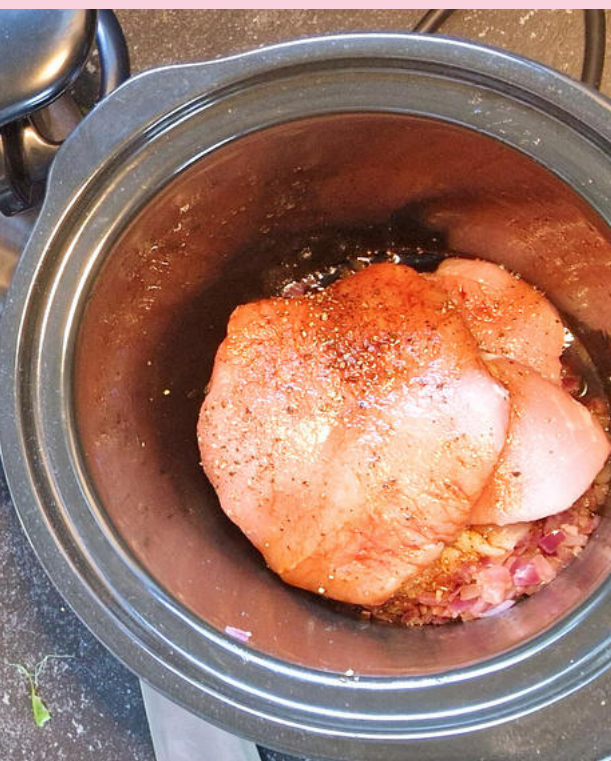
2,5 uur low



4 personen

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





INGREDIËNTEN

- 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
- klein bakje kruidenkaas
- 125 gram parmezaanse
kaas
- handjevol verse
basilicumblaadjes



prep 20 min



2,5 uur high



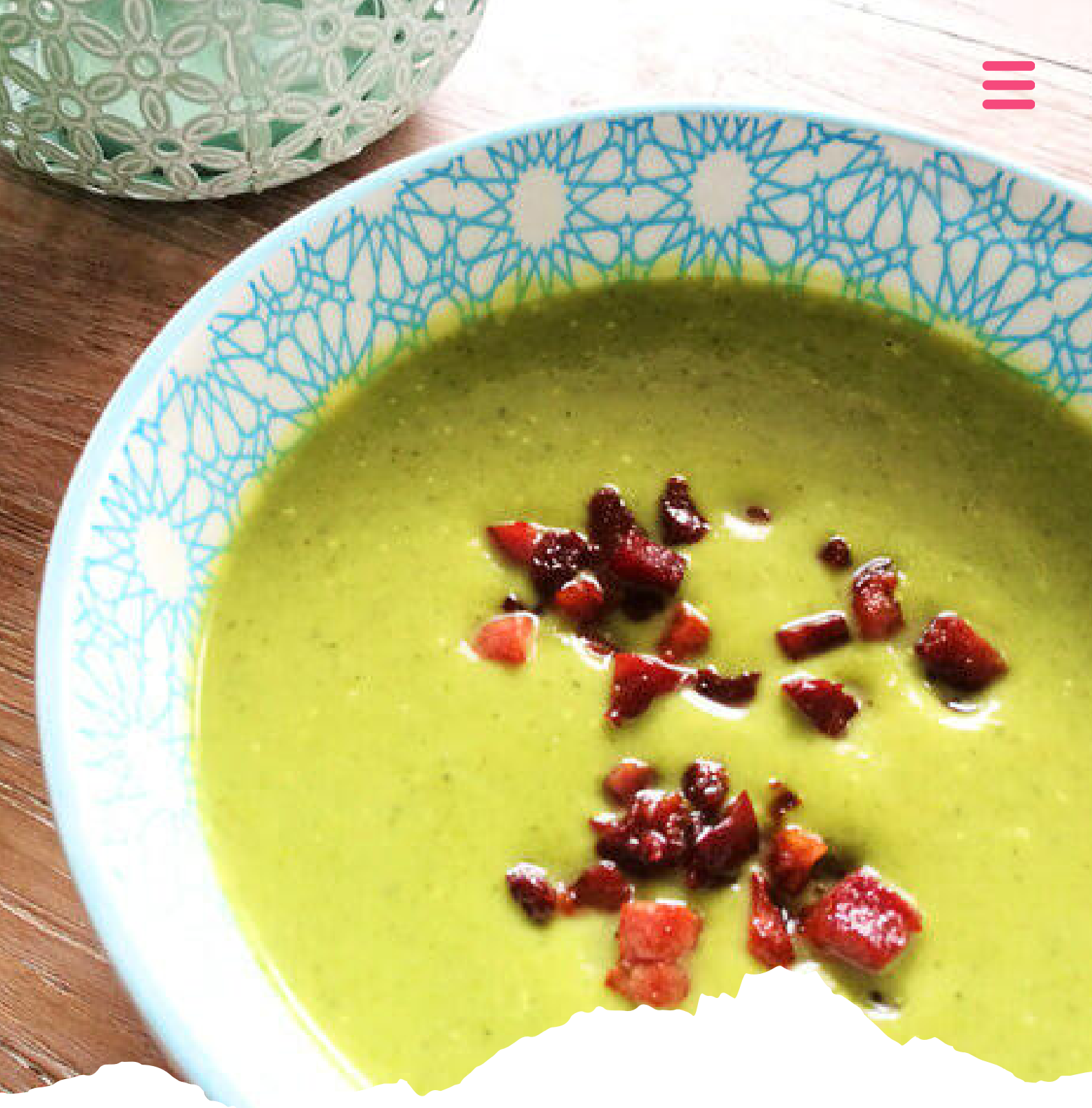
4 personen

LINGUINE MET VERSE WORST



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 2,5 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



prep 10 min



6 uur low



4 personen

INGREDIENTEN

- 800 gram broccoliroosjes
- 2 courgettes
- 2 uien
- 4 knoflookteentjes
- 1,8 liter kippenbouillon
- 1 pakje kruidenroomkaas
- 250 gram spekblokjes
- peper en zout
- 4 theelepels 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 (voor meer smaak kan je eerst even in de pan aanbakken)
- 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



05

BROOD & ZOET

Slowcooker recepten
brood & zoet



KERSENCAKE



prep 15 min



1 uur high én
4 uur op low



1 cake

INGREDIËNTEN

- cakemix
- potje Hak Taart & Vlaaifruit kersen

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)
- 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



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



BLADERDEEG HAPJES



prep 15 min



3 uur low



4 personen

INGREDIENTEN

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

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.

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
- Ik heb zelf de punten nog iets naar binnen gedraaid om de vorm van een croissantje te maken. Niet zo mooi dus ik zou ze gewoon recht houden de volgende keer.
- Zet de slowcooker 3 uur op low
- Even checken of hij goed gaar is en je hebt een heerlijke lunch.





ROOD FRUIT COMPOTE



prep 15 min



3-4 uur low



1 persoon

INGREDIËNTEN

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

- 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- WORTEL CAKE

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
- Meng de havermout en het zelfrijzend bakmeel erdoor
- Goed roeren en 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 even goed doorroeren
- Je hebt nu een dikke substantie
- Doe bakpapier in je slowcooker (even nat maken om goed te kunnen vormen)
- Of pak een siliconenvorm die je even inspuut met bakspray
- Doe de substantie erin
- Nu nog de appelschijfjes en de walnoten er over verdelen
- theedoek onder de deksel en dan 2,5 uur op high in de slowcooker
- Klaar is je heerlijk gezonde banaan-appel-wortelcake!
- Eet je er de volgende dag nog van? Warm eventjes op in de magnetron, zóóó lekker!

INGREDIËNTEN

- 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



prep 15 min



2,5 uur high



8-10 personen





06

VEGETARISCH

Slowcooker recepten
zonder vlees



PREI AARDAPPEL POTJE

INGREDIËNTEN

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



prep 15 min



3 uur high



4 personen

BEREIDING



- Schil de aardappelen en snijd in kleine stukjes (of gebruik voorgekookte aardappels)
- Snij de prei in halve ringen en was goed
- Doe de prei in de slowcooker
- Aardappels 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 met kipfilet stukjes erdoor (die doe je er dan
vanaf het begin bij)



AARDAPPEL WORTELPUREE



prep 20 min



3 uur high



4 personen

INGREDIËNTEN

- 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 1/2 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 (zie ook de varkensoester voor de na foto)



PORTEBELLO'S MET GEITENKAAS



prep 25 min



5 uur low



4 personen



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
- 3 el balsamico azijn
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Schil de aardappel en snij in kleinere partjes of was de aardappel goed 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 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
- Zet 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 (tot aardappel gaar is)
- Tijdens het laatste uur van deze 5 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



prep 15 min



4uur low



4 personen



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 de laatste 45-60 minuten 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



prep 20 min



4 uur low



4 personen

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 -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



prep 15 min



6-7 uur low



4 personen

INGREDIENTEN

- 8 wat grotere aardappelen
- bakje kruidenboter (ik heb de helft gebruikt, maar het is een beetje afhankelijk van de grootte van je aardappelen)
- 2 el peterselie
- Grof gemaken (zee) zout
- Indien gewenst nog wat geperste knoflook in olijfolie

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
- 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



prep 30 min



3 uur high



4 personen

INGREDIENTEN

- 350 gram garnalen
- 350-400 gram basmatirijst
- 2 paprika's
- 1 ui
- 1 prei
- 200 gram champignons
- 400 ml kokosmelk
- 400 gram 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
- 1/2 tl chilivlokken (hou je van echt pittig? Pak dan 1 tl)
- peper en zout naar smaak
- 1 tl bruine basterdsuiker
- handje verse koriander
- 1/2 citroen

GARNALEN CURRY MET PITJE



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 samen met alle kruiden, het bouillonblokje én de basterdsuiker toe aan de slowcooker
- Pers 1/2 citroen uit boven de slowcooker en roer alles door elkaar
- Zet de slowcooker 3 uur op high, het laatste uur haal je de deksel van de slowcooker om de saus wat in te laten dikken
- Verwijder het darmkanaal van de garnalen 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 KERRIE ROOMSAUS EN GARNALEN



prep 20 min



4 uur low



4 personen



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



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.

BEREIDING

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



PANGAFILET MET ONTBIJTSPEK



prep 5 min



1-1,5 uur low



4 personen

INGREDIENTEN

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

BEREIDING

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



Tip: het lekkerste is het als je de pangafilet na de 1-1,5 uur in de slowcooker nog 5 minuten onder de grill zet zodat de ontbijtspek een beetje hard wordt.





ZALMMOOT MET TERIYAKISAUS



prep 5 min



1 uur low



4 personen



INGREDIENTEN

- 500 gram zalm (op vel)
- 150 ml sojasaus
- 1 tl geraspte gember (ik had kant en klaar uit een potje)
- 3 knoflookteentjes
- 2 el honing
- 2 el bruine basterdsuiker
- 1 tl rijstazijn
- 1 el bloem met 1,5 eetlepel water
- 1 tl sesamolie
- sesamzaadjes en broccolikiemen ter garnering (kan ook zonder natuurlijk)
- sesamzaadjes
- eventueel broccoli kiemen
- eventueel nog peper en zout, maar vond ik niet nodig

BEREIDING

- Meng de bloem met het water in een apart bakje tot een papje zodat alle klontjes weg zijn
- 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
- Eventueel peper en zout erop (let op: sojasaus is ook heel zout van zichzelf)
- 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
- Garneer de zalm met sesamzaadjes en wat broccoli kiemen
- Eet smakelijk!

REVIEWS VAN KLANTEN



“ —

Met **al 105 reviews** op Trustpilot en een gemiddelde van 5 ★ ben ik stiekem heel trots op hoe mijn e-books ontvangen worden. Hieronder lees je een aantal reviews van Trustpilot en van Google.



Annette Knijff

1 review NL



3 jul 2024

Het 3e kookboek van Joyce...

Het 3e kookboek van Joyce natuurlijk ook gekocht en weer nog meer heerlijke recepten!

Haar recepten zijn lekker, overzichtelijk, verse ingrediënten, verrassend! Ik krijg er veel inspiratie van en nog meer plezier om te koken!

Datum van ervaring: 03 juli 2024

MV

m v spaandonk

2 reviews NL



11 sep 2024

Zeer tevreden...

Ondertussen de Bami, de Indonesische rendang, spitskool rendang kip, Pindakip, Babi pangang, Andjvie stampot met karbonade en de kippensoep gemaakt. De kippensoep vond ik niet zo lekker (is mijn smaak hè) vind t niet echt naar kippensoep smaken. Misschien zelf iets verkeerd gedaan. Al het andere was zo heerlijk, Alles klopt ook, niet te nat, niet te droog. Ben echt blij met de recepten en ben aan t denken wat het volgende gerecht gaat worden. Dankjewel Joyce 😊

Datum van ervaring: 11 september 2024

CD

Christ de wit

2 reviews NL



2 sep 2024

Geweldig!

Last minute is de slowcooker mee op vakantie naar zuid Frankrijk gegaan. Dus ook op het laatste moment random kruiden in de pot gelegd. Op locatie een speurtocht in de supermarkt naar de juiste ingrediënten, wat een uitdaging!!!

Maar dankzij de 3 slowcooker kookboeken van Joyce hebben we bijna dagelijks een heerlijk gerecht. Ik ben echt razen los enthousiast. In de ochtend gooi ik de pot vol en bij thuiskomst een heerlijke maaltijd. Zonder een hoop gedoe in camping keukentjes. Vandaag de pasta kip Alfredo. Maar ook thuis is de slowcooker samen met de kookboeken onmisbaar!

Datum van ervaring: 02 september 2024

IM

Inge Mulkens

1 review NL



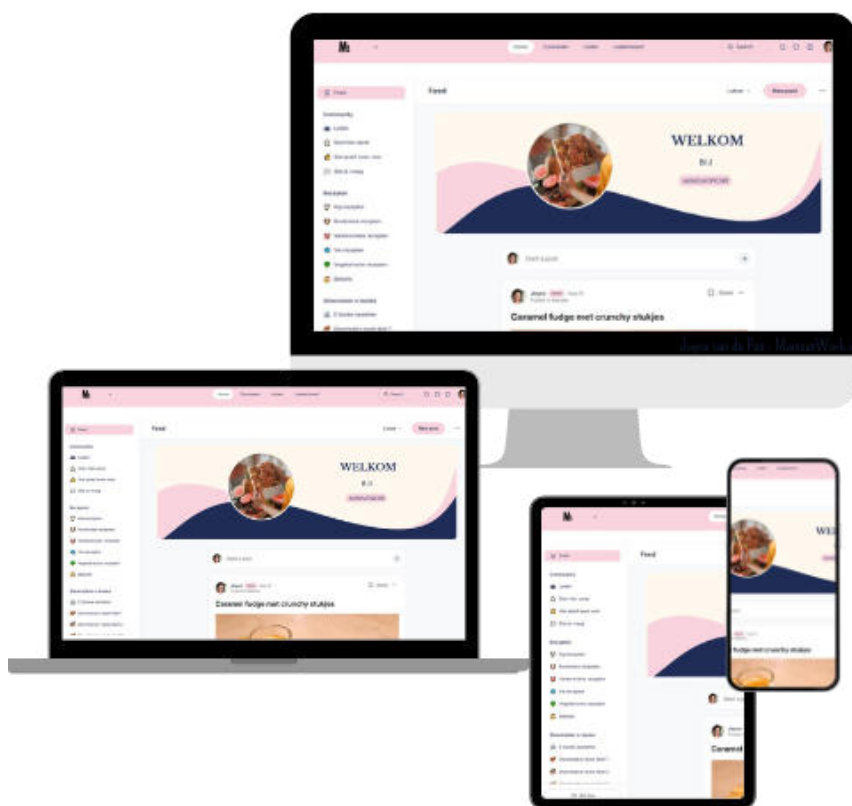
6 mei 2024

gemakkelijk en snel

Nadat ik beide e-books ontvangen heb maak ik iedere week minimaal 1 recept en tot nu toe smaakt alles nog heerlijk. De recepten zijn duidelijk en daardoor makkelijk voor te bereiden. Ik zet de slowcooker aan voordat ik ga werken en als ik thuis kom staat er een heerlijk gerecht klaar. Dank je wel Mamsatwork.

Datum van ervaring: 05 mei 2024

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** en **boodschappenlijstjes**
- **Heerlijke recepten**, delen van recepten én eenvoudig terugvinden
- Ontvang toegang tot **exclusieve kookvideos** en tips
- Stel **al je vragen** aan slowcooker experts in een veilige omgeving
- Ontvang **cheet-sheets**, **planners** en **mealprep tips**
- Krijg **50% korting op mijn slowcooker e-books** tijdens lidmaatschap
- Vraag recepten aan die je graag als slowcooker recept zou willen zien
- Breng goede suggesties in om de community nog verder te verbeteren

[Lees hier meer informatie](#)

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 mijn exclusieve VIP slowcooker co** 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](#)

Reviews





Over mij

Ik ben auteur van inmiddels [4 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](#).

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

[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



*Good food is the
foundation of
genuine happiness*

”