

Slowcooker recepten

deel 6

Joyce van de Pas



01

KIP

- Creamy chorizo chicken
- Mosterd kip met spitskool
- Marry me chicken
- Wortelrisotto met kip
- Peruaanse parelcouscous
- Hele kip
- Nasi
- Indiase paksoi dahl
- Vlindertjes met kipgehaktballetjes
- Bami Goreng
- Gyoza dumpling tray
- Butter chicken

02

RUND

- Hamburger curry
- Bobotie
- Marokkaanse parelcouscous

03

VARKEN

- Babi ketjap
- Schouderfiletlapjes met krieltjes en prei
- Raviolini mascarpone
- Rozemarijn aardappels met verse worst
- Chorizo stampot

04

SOEP

- Pompoensoep

05 BROOD & ZOET

- [Granola](#)
- [Kaiserschmarnn](#)
- [Cranberrysaus](#)

06 VEGETARISCH

- [Rigatoni met aubergine](#)
- [Mosterdkaviaar](#)
- [Venkel prei curry](#)
- [Zoete aardappelpuree](#)
- [Vegetarische pilav met een twist](#)

07 VIS

- [Wortel linzenpuree met pangafilet](#)

MEER INFORMATIE

- [Colofon](#)
- [Uitleg maaltijdpakketten](#)
- [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.



Op veler verzoek dan eindelijk ook zo nu en dan een maaltijdpakket voor het gemak erbij. Je vindt ze tussen de andere recepten.

HOE WERKT EEN MAALTIJDPAKKET RECEPT?

Per maaltijdpakket vind je de volgende informatie:

- waar het maaltijdpakket vandaan komt
- welke ingrediënten er in het pakket zelf zitten
- welke ingrediënten je zelf nog toe mag voegen
- hoe de kruidenmix is samengesteld
- hoe je deze maaltijd in de slowcooker maakt

Je kan met deze informatie zelf het maaltijdpakket klaarmaken, maar je kan dus óók de ingrediënten gewoon los halen en het recept koken zónder maaltijdpakket.

Ga je het zelf maken zonder kant- en klaar pakket? Dan haal je dus alle ingrediënten los en lees je waar de kruidenmix uit bestaat zodat je die zelf kan samenstellen. Hierin vind je dan de totale hoeveelheid van de kruidenmix en welke specerijen er in zitten.

Op deze manier zijn de recepten geschikt om te maken mét én zonder pakket.

LET OP!

Op veel verpakkingen staat dat er nog water toegevoegd moet worden. Bij de bereiding in de slowcooker is dit lang niet altijd het geval.

Volg dus altijd mijn ingrediënten en bereidingswijze om ervoor te zorgen dat je geen waterig gerecht krijgt.

Staat water toevoegen op het maaltijdpakket, maar geen water bij mijn ingrediënten? Dan voeg je dus **geen** water toe.



01

KIP recepten

Slowcooker recepten
met kip



CREAMY CHORIZO CHICKEN



15 min



3-4 uur
low



4-5

INGREDIENTEN

- 3 kippendijen in stukjes
- 5-6 puntpaprika's
- 1 rode ui
- 250 gram orzo
- 150 gram gesneden chorizo
- 100 gram verse spinazie
- 8 zongedroogde tomaatjes
- 2 tl rode pesto
- 1 el gedroogde basilicum
- 4 knoflookteentjes
- 400 ml gekookt water
- 1 kippenbouillonblokje
- 200 ml crème fraîche
- 50 gram Grana Padano

BEREIDING

- Snipper de ui en snij de paprika in grotere stukken (
- Pers de knoflook
- Doe ui en knoflook in de slowcooker en de kippendijen er bovenop
- Voeg in stukjes gesneden zongedroogde tomaatjes toe
- Voeg de pesto en basilicum toe en doe hier bovenop de paprikastukjes
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- Na 3 uur het gekookte water, bouillonblokje, de crème fraîche, de chorizo en de orzo erbij doen
- Even goed doorroeren en spinazie er bovenop leggen
- Nu nog minimaal een 1/2 uur de orzo gaar laten worden met deksel op de pan; zo nu en dan roeren om ook de spinazie erdoor te laten slinken.
- Serveren met de geraspte parmezaanse kaas en eventueel wat zout naar smaak



MOSTERD KIP MET SPITSKOOI



10 min



4 uur low



4-5

INGREDIENTEN

- 600-700 gram kippendijen
- 1 spitskool
- 500 gram voorgekookte krieltjes
- 250 gram champignons
- 200 gram crème fraîche
- 150 gram Dijon mosterd
- 0,5 tl kerriepoeder
- 0,5 tl mierikswortel
- 5 takjes tijm
- 1 laurierblad
- 1 flinke tl witte wijnazijn
- paar takjes platte peterselie
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de spitskool in stukjes
- Snij de champignons in plakjes
- Doe de krieltjes in de slowcooker
- Voeg de spitskool aan de slowcooker toe
- Leg de champignons daar bovenop
- Plaats bovenop de kippendijen
- Voeg de crème fraîche en mosterd toe
- Doe de tijm en het laurierblad in een thee-ei en duw deze tussen de groenten
- Voeg de azijn, kerrie en mierikswortel toe
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- Voor het serveren eventueel nog wat peper en zout naar smaak toevoegen
- Garneren met de platte peterselie



Je kan bij de kruiden ook eventueel nog een kippenbouillonblokje verkruiden en toevoegen



MARRY ME CHICKEN



15 min



4 uur low



4

INGREDIENTEN

- 500 gram kippendijen
- 1 ui
- 3 knoflookteentjes
- 500 gram broccoli
- 500 gram voorgekookte krieltjes
- 10 gram paprikapoeder
- 3 takjes verse tijm
- 10 gram oregano
- 1 el basilicum
- 15-30 gram groene pesto
- 1 kippenbouillonblokje
- 2 el bloem
- 125 ml crème fraîche
- 100 gram zongedroogde tomaatjes
- 1 tl balsamico azijn
- zout en peper naar smaak

BEREIDING

- Snij de kippendijen in reepjes en haal door de bloem
- Snipper de ui en pers de knoflook
- Snij de broccoli in roosjes en de stronk in kleine blokjes
- Doe de ui in de slowcooker en de krieltjes er bovenop
- Voeg de knoflook toe
- Leg de kip hier bovenop en daarop de broccoli
- Voeg paprikapoeder, oregano en basilicum toe en de zongedroogde tomaatjes
- Verkruiemel het bouillonblokje erboven
- Voeg de pesto toe en de balsamico azijn
- Doe de crème fraîche er bovenop en zet de slowcooker voor 4 uur op low



WORTELRIOTTO MET KIP



15 min



5 uur low



4

INGREDIENTEN

- 3 wortels
- 2 uien
- 250 gram risottorijst
- 5 teentjes knoflook
- 400 gram kippendijen
- 5-10 gram (citroen) tijm
- 10-15 gram bladpeterselie
- 40 gram parmezaanse kaas
- 15 gram amandelschaafsel
- sap van 1/2 citroen
- 1 groentebouillonblokje
- 500 ml water
- 1 tl honing
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de wortels in kleine blokjes en snipper de ui
- Pers de knoflook en hak de bladpeterselie fijn
- Ris van 1/4 van de (citroen) tijm de blaadjes af en leg apart, de rest laat je aan de takjes zitten
- Doe de wortel, de ui en de kippendij in de slowcooker
- Voeg knoflook, het water en het citroensap toe
- Verkruimel het bouillonblokje erboven
- Leg de takjes (citroen) tijm erin
- Zet de slowcooker voor 5 uur op low
- Na 2,5 uur haal je de kip én de takjes tijm er uit en haal je de staafmixer grof door de wortel en ui mix
- Voeg nu de risotto rijst toe, roer door en voeg de kip weer toe
- Laat nog 2,5 uur garen, of totdat de risotto gaar is, roer zo nu en dan door en voeg eventueel nog wat water toe als het te droog wordt
- Voeg op het einde de honing, de gehakte bladpeterselie en peper en zout toe
- Bak het amandelschaafsel kort bruin
- Serveer de risotto met amandelschaafsel, de tijmblaadjes en geraspte parmezaanse kaas



PERUAANSE PARELCOUSCOUS



10 min



4 uur low



4

INGREDIENTEN

- 400 gram kipgehakt
- 250 gram parelcouscous
- 4 knoflookteentjes
- sap 1/2 citroen
- 1 rode ui
- 2 rode paprika's
- 400 gram passata
- 75 gram bbq saus
- 2,5 tl gerookt paprikapoeder
- 1 tl gewone paprikapoeder
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl uienpoeder
- 1,5 tl korianderpoeder
- 0,5 tl kurkuma
- 0,5 tl chili
- 40-50 gram panko
- 1 kippenbouillonblokje
- 3 tl rietsuiker
- 80-100 gram rucola
- peper en zout naar smaak
- 150 gram volle yoghurt
- 5 gram dille

BEREIDING

- Snij de paprika in grove stukken
- Snipper de rode ui en pers de knoflook
- Meng het kipgehakt met de panko en peper en zout naar smaak
- Draai van het gehakt kleine gehaktballetjes
- Doe de rode ui in de slowcooker en het citroensap
- Leg de gehaktballetjes erop
- Leg hier bovenop de paprika
- Voeg de passata, bbq saus, knoflook, en alle kruiden toe
- Verkruiemel het bouillonblokje erboven
- Strooi de rietsuiker er over
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- Voeg in de laatste 30 minuten de parelcouscous toe en roer door
- Meng de yoghurt met fijn gesneden dille (en evt de jalapeno peper erdoor als je van pittig houdt)
- Serveer de parelcouscous met rucola (beetje mengen) en drapeer er een beetje yoghurt op



Optioneel: ½ jalapeno pepertje



HELE KIP MET WORTEL



10 min



6-7 uur
low



4

INGREDIENTEN

- Hele kip (voorgemarineerd)
- 2 tl kruidenboter
- 1/2 citroen
- 1 bos bospeen
- 1 ui
- 5 stengels bleekselderij
- 1 rode peper
- 1 el Maggi tuinkruidenbouillonpoeder
- 200 ml cola
- eventueel zout en peper naar smaak

BEREIDING

- Snij de wortels door midden en over de lengte (zodat je halve wortels krijgt)
- Snij de bleekselderij in stukken en snij die stukken over de lengte minimaal 3x doormidden (zodat je dunnere repen krijgt)
- Snij de ui in dunne ringen
- Doe de ui, wortel en bleekselderij onder in je slowcooker
- Strooi hier een eetlepel tuinkruidenbouillonpoeder overheen
- Doe de cola erbij
- Leg de kip erop en doe hier bovenop 2 tl kruidenboter
- Leg de rode peper eraan
- Snij de citroen in smalle schijfjes en leg op de kip
- Zet de slowcooker voor 6-7 uur op low (je kip is na 6 uur waarschijnlijk al gaar, maar check even de bleekselderij of dat je die gaar genoeg vindt)



*Serveer eventueel met gebakken aardappeltjes
Extra tip: Het overgebleven vocht in de pan kan je gebruiken als basis voor een kippensoep*



NASI



5 min



4 uur
low



4-5

INGREDIENTEN

- 275-300 gram rijst
- 900 gram nasigroenten
- 600 gram kippendijen
- 4 teentjes knoflook
- 1 rode peper
- 3 el ketjap
- 1 el yakitorisaus (sojasaus kan ook)
- 1 el gembersiroop
- 2 flinke tl komijn
- 2 flinke tl koriander
- 1 tl kurkuma
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl sereh
- 1/2 tl five spices
- 2 tl trassi

BEREIDING

- Pers de knoflook
- Doe de nasigroenten in de slowcooker
- Leg de kippendijen er bovenop
- Voeg de knoflook toe
- Voeg de ketjap, yakitorisaus en gembersiroop toe
- Strooi alle kruiden erover
- Leg de rode peper bovenop
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Doe eventueel de laatste 2 uur een theedoek onder de deksel als je mengsel te nat wordt (tip: je kan ook gewoon wat vocht 'aftappen' met een lepel voordat je de rijst erdoor doet)
- Kook in de laatste 20 minuten de rijst gaar
- Als de rijst klaar is roer je deze door het nasigroenten mengsel



Serveer eventueel met frisse komkommer, wat satésaus, gebakken uitjes en/of seroendeng



INDIAASE PAKSOI DAHL



10 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 1 rode ui
- 2 bossen paksoi
- 400 gram pompoen
- 400 ml kokosmelk
- 600 gram kipgehakt
- 1 kippen bouillonblokje
- 5 teentjes knoflook
- 3 cm verse gember
- 50 gram tomatenpuree
- 95 gram Dahl boemboe
- 1 limoen
- 15 gram verse koriander
- 2 naanbroden

BEREIDING

- Snipper de ui en pers de knoflook
- Snij de pompoen in kleine blokjes (of haal een zakje)
- Hou het witte deel en groene deel van de paksoi van elkaar gescheiden. Snij de witte stelen in kleinere stukken en het groene deel wat grover
- Haksel de gember in kleine stukjes (of rasp)
- Doe de ui en pompoen in de slowcooker
- Voeg knoflook en gember toe
- Leg het kipgehakt in stukken er bovenop
- Voeg de witte stukken van de paksoi toe
- Voeg tomatenpuree, de boemboe en de kokosmelk toe
- Verkruiemel het kippenbouillon blokje er overheen
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- In de laatste 30 minuten roer je een keer door en voeg je het groene deel van de paksoi toe, roer daarna nog even door
- Serveer met een kwart van de limoen per bord, de verse koriander en naanbrood



VLINDERTJES MET KIP GEHAKTBALLETJES



15 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 2 courgettes
- 1 ui
- 300 gram broccolirijst
- 500 gram kipgehakt
- 300 gram vlinderpasta
- 1 el oregano
- 1 el rozemarijn
- 150 ml kookroom
- 3 knoflookteentjes
- 20 gram Italiaanse kruiden
- 3-4 tl groene pesto
- 50 gram parmezaanse kaas
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snipper de ui en pers de knoflook
- Doe de ui en knoflook onderin de slowcooker
- Snij de courgettes in halve maantjes (niet te dun) en leg die bovenop de ui
- Meng het kipgehakt met de oregano en rozemarijn
- Draai hier kleine balletjes van en leg deze op de courgette
- Voeg de kookroom en italiaanse kruiden toe
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Voeg in de laatste 20-30 minuten de broccolirijst toe, roer even door en zorg ervoor dat de broccolirijst grotendeels onder het vocht staat
- Kook terwijl de vlinderpasta even apart in een pan en roer deze erdoor heen als hij gaar is
- Serveer met geraspte kaas en wat pesto erop
- Eventueel nog wat peper en zout naar wens toevoegen



Blijf niet te lang draaien met het kipgehakt, daar wordt het 'klef' van, gewoon even kneden en een balletje van maken voor het beste resultaat



BAMI GORENG



JUMBO



10 min



3-4 uur
low



4

INGREDIENTEN

In pakket:

- 1 (grote) zak bami groentemix
- 3 komkommers
- noedels (± 300 gram)
- zakje kruidenmix
- satésaus (± 150-200 ml)

Zelf toevoegen:

- 3-4 knoflookteentjes
- 3 el azijn
- 1 tl suiker
- 500 gram kippendijen
- optioneel: 4 eieren
- peper en zout naar smaak en eventueel wat kokosrasp

Kruidenmix zelf maken? Totaal 25 gram bestaande uit:
uienpoeder, knoflookpoeder, peper, kurkuma, paprikapoeder, komijnpoeder, korianderpoeder

BEREIDING

- Doe de groentemix in de slowcooker
- Voeg de kippendijen toe
- Strooi de kruidenmix erover
- Pers de knoflook en voeg deze toe
- Voeg het zakje satesaus toe
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- Kook de bami op het laatst even apart en voeg de gekookte bami toe aan de slowcooker
- Voeg peper en zout naar smaak toe

Optioneel:

- Bak de eieren erbij

Komkommer salade maken:

- Snij de komkommer in dunne plakjes, voeg de azijn en de suiker toe



[Check de maaltijdpagina uitleg](#)



GYOZA DUMPLING TRAY



5 min



2-3 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 12-16 diepvries gyoza's
- 400 gram basmati rijst
- 400 ml kokosmelk
- 95 gram boemboe gele curry
- 1 stronk paksoi
- 4 teentjes knoflook
- 2 cm gember
- 3 el sojasaus
- 1 el rijstazijn
- 1 el sesamololie
- witte en zwarte sesamzaadjes
- crispy chilli oil
- Optioneel: verse koriander

BEREIDING

- Doe de kokosmelk in de slowcooker
- Boemboe erbij en sojasaus, rijstazijn en sesamololie toevoegen
- Pers de knoflook, rasp de gember en voeg toe
- Even goed doorroeren tot je een egale saus krijgt
- Leg alle diepvries gyoza's erin (gewoon bevroren)
- Zet de slowcooker voor 2-3 uur op low
- Snij de paksoi in kleine reepjes en was deze, hou daarna even apart
- In het laatste uur voeg je de paksoi toe
- In de laatste 15 minuten kook je de rijst gaar
- Serveer de rijst met de currysous en gyoza's
- Garneer met wat crispy chilli oil, witte en zwarte sesamzaadjes én verse koriander



*Hou je van extra pittig? Dan is een rode curry boemboe ook lekker!
Grote eters in huis? Voeg wat extra gyoza's toe.
Dit gerecht is ook in vegetarische variant of rundvariant te maken.*



BUTTER CHICKEN



JUMBO



15 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

In pakket:

- 2 uien
- 1 stukje gember van 2 cm
- 2 teentjes knoflook
- 3 tomaten
- 1 flespompoe
- zakje kruidenmix
- 1 blikje tomatenpuree

Zelf toevoegen:

- 300-400 gram kippendijen
- 200 gram rijst (basmati)
- 30 gram boter
- 125 ml slagroom

Kruidenmix zelf maken? Totaal 25 gram bestaande uit:
kurkuma, komijnzaad, kardemom, peper, zout, klein beetje kaneel en 1 steranijs

BEREIDING

- Snipper de ui en pers de knoflook en rasp de gember
- Snij de tomaten in stukjes
- Verwijder de pitten en snij de flespompoe in kleine stukjes (het schillen ervan wordt makkelijker als je hem vooraf 3 minuten in de magnetron legt op 800 Watt; eerst even met een mes een aantal keer in de schil prikken)
- Snij de kippendijen in stukjes
- Leg de uien in de slowcooker met de knoflook en gember erop
- Hier bovenop kunnen de pompoestukjes
- Voeg de kip toe en daar bovenop de tomatenstukjes
- Voeg de kruiden, tomatenpuree en de boter en slagroom toe
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Kook aan het einde de rijst gaar en serveer samen (lekker met papadums erbij!)



[Check de maaltijdpagina uitleg](#)



02

RUND recepten

Slowcooker recepten
met rundvlees



HAMBURGER CURRY



10 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 4 hamburgers
- 500 gram voorgekookte krieltjes
- 400 gram soepgroenten (grof gesneden) óf broccoli (in kleinere roosjes)
- 3 paprika's
- 1 rode ui
- 3 teentjes knoflook
- 250 ml passata
- 1 el balsamicoazijn
- 1 el sojasaus
- 1 el worcestersaus
- 1 el honing
- 1 el paprikapoeder
- 1,5 el kerriepoeder
- 1 el donkere basterdsuiker
- 1 tl Maggi tuinkruiden bouillonpoeder
- zout naar smaak
- 2 el curry
- 1 el ketjap

BEREIDING

- Snipper de ui en pers de knoflook
- Snij de hamburgers in kleine stukjes
- Snij de paprika's in stukjes
- Doe de ui en knoflook in de slowcooker
- Leg de krieltjes er op en hier bovenop de hamburger stukjes
- Voeg de soepgroenten (of de broccoli) én de paprika toe en giet de passata er overheen
- Maak een marinade van de azijn, sojasaus, worcestersaus, honing, basterdsuiker paprikapoeder, tuinkruidenpoeder en kerriepoeder
- Voeg de marinade toe aan de slowcooker
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- Als je gerecht wat te vochtig blijft doe dan het laatste uur een theedoek onder de deksel
- Vlak voor het serveren roer je de curry en de ketjap er nog door
- Voeg eventueel nog zout naar smaak toe



Hou je van een beetje pittig? Voeg dan ½ theelepel chilipoeder toe; smaakvol, maar alleen als je van een pitje houdt.

Variatietip: kook er rijst bij in plaats van de krieltjes

BOBOTIE



15 min

4 uur
low

4

INGREDIENTEN

- 1 kilo gehakt
- 400 gram snijbonen
- 2 zoete puntpaprika's
- 1 ui
- 200 ml crème fraîche
- 5 teentjes knoflook
- 4 tl kerriepoeder
- 3 tl kurkuma
- 1 tl uienpoeder
- sap van 1/2 citroen
- 60 gram gedroogde abrikozen
- 60 gram rozijnen
- 6 el mangochutney
- 2 eieren
- 3 laurierbladen
- 2 kruidnagels
- 1 tl worcestersaus
- 1 el gembersiroop
- peper en zout naar smaak
- 300 gram rijst

BEREIDING

- Snij de snijbonen in stukken en kook ze 5 minuten voor
- Snij de paprika in grotere stukken
- Snipper de ui en pers de knoflook
- Pers de 1/2 citroen
- Kluts de 2 eieren in een kommetje
- Snij de gedroogde abrikozen in stukjes (net zo groot als de rozijnen)
- Stop de laurierbladen en kruidnagel in een thee-ei
- Doe het gehakt (rauw) in de slowcooker en maak deze wat kleiner
- Voeg alle ingrediënten toe, behalve de rijst en de paprika
- Mix alles goed door elkaar
- Leg de paprika bovenop
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Kook tegen het einde de rijst gaar en serveer de bobotie met de rijst



MAROKKAANSE PARELCOUSCOUS



10 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 300-350 gram parelcouscous
- 400 gram pompoenblokjes
- 200 gram spinazie
- 700 gram gehakt
- 800 ml tomatenblokjes (pak/blik)
- 10 dadels
- 125 ml crème fraîche
- 2 rode uien
- 4 teentjes knoflook
- 2 el peterselie
- 4 tl ras el hanout
- 3 el komijn
- 3 tl koriander (ketoembar)
- 3 tl venkelzaad
- ½ tl chiliflakes
- 1 tl kaneel
- 1 tl paprikapoeder

BEREIDING

- Snipper de ui en pers de knoflook
- Snij de dadels in stukjes
- Doe de ui onderin de slowcooker
- Voeg de pompoenblokjes toe
- Voeg het (rauwe) gehakt toe en maak hier kleinere stukken van met een spatel
- Voeg de knoflook toe
- Voeg alle kruiden toe
- Doe de tomatenblokjes hier overheen
- Deksel op de pan en zet de slowcooker 4 uur op low
- Voeg tijdens de laatste 30 minuten de dadels en de couscous toe, en roer even door
- Voeg de spinazie toe en roer nogmaals door
- Deksel weer op de pan en nog 30 minuten laten garen (tussentijds nog eenmaal doorroeren)
- Serveer met een lepel crème fraîche per bord



03

VARKENS recepten

Slowcooker recepten
met varkensvlees



BABU KETJAP



15 min



6 uur low



4

INGREDIENTEN

- 700 gram hamlappen
- 4 teentjes knoflook
- 2 cm gember
- 1 rode ui
- 400 gram thaise wokgroente
- 250 gram champignons
- 100 ml ketjap manis
- 1 el sojasaus
- 1 el gembersiroop
- 1/2 limoen
- 2 el bloem
- 1 tl sambal badjak
- 1 rode peper
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snipper de ui
- Pers de knoflook en rasp de gember
- Pers de limoen
- Snij de hamlappen in stukjes en haal ze door de bloem
- Snij de champignons in plakjes
- Doe de ui in de slowcooker en de hamlappen er bovenop
- Maak een marinade van de ketjap, sojasaus, gembersiroop, sambal, knoflook, gember en het limoensap
- Doe de marinade in de slowcooker
- Voeg de wokgroente en de champignons toe
- Leg de rode peper er op
- Zet de slowcooker 6 uur op low
- Om de saus wat in te laten dikken kan je 2 uur voor het einde een theedoek onder de deksel doen
- Kook 10 minuten voor het einde van de slowcooker tijd de rijst gaar en serveer samen, voeg eventueel nog wat peper en zout naar smaak toe



Lekker met zure komkommer



SCHOUDERFILETLAPJES MET KRIELTJES EN PREI



5 min



4-5 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 500 gram krieltjes
- 700 gram prei
- 4-6 schouderfiletlapjes (BBQ variant)
- 1 flinke tl Maggi tuinkruiden bouillonpoeder
- zout en peper naar smaak
- 125 gram kruidenkaas
- 2 el sweet chili
- 250 gram champignons

BEREIDING

- Doe de krieltjes onder in de slowcooker; ik gebruik zelf geen bistro krieltjes die vind ik te klein
- Leg de prei er bovenop
- Voeg de kruidenkaas, de peper en de Maggi tuinkruiden bouillonpoeder toe
- Roer even door
- Leg de schouderfiletlapjes bovenop
- Doe hier de sweet chili overheen
- Zet de slowcooker 4-5 uur op low
- Snij de champignons in kwarten
- Ik heb dit keer de champignons los in de pan gebakken, maar die zou je ook in kwarten toe kunnen voegen aan het gerecht; deze leg je dan bovenop de schouderfiletlapjes
- Als de aardappels gaar zijn haal je de schouderfiletlapjes eruit en kan je het gerecht serveren
- Voeg eventueel nog wat zout toe (niet echt nodig)



Schep dit recept op met een opscheplepel met gaatjes erin... er zit namelijk nogal wat vocht in het gerecht. Dit doet niets af aan de smaak, maar al dat vocht op je bord is niet echt lekker.



RAVIOLINI MASCARPONE



10 min



4 uur
low



5

INGREDIENTEN

- 1 ui
- 400-500 gram raviolini (vlees)
- 500 broccoli
- 400 gram kastanjechampignons
- 500 gram passata
- 250 gram mascarpone
- 100 gram geraspte kaas (jongbelegen)
- 1 groente bouillonblokje
- 2 tl oregano
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 el rozemarijn
- ½ tl gerookt paprikapoeder
- 1 tl gewone paprikapoeder
- 1 tl Maggi tuinkruidenbouillon poeder
- 100 ml heet water
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snipper de ui en doe die in de slowcooker
- Snij de broccoli stronkjes eraf (in grotere stukken) en snij de stronk zelf in kleine blokjes van 0,5 cm
- Snij de kastanjechampignons in grove stukken
- Voeg de broccoli en de champignons toe aan de slowcooker
- Voeg de passata en mascarpone toe
- Voeg alle kruiden toe en verkruimel het bouillonblokje erboven
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low, de blokjes van de broccolistronk zijn dan nog met een bite
- In de laatste 20 minuten voeg je de raviolini toe
- Regelmatig roeren zodat alle raviolini in het vocht kan garen. Mocht het geheel wat te droog worden dan voeg je nog 100 ml heet water toe (of een deel ervan, net hoeveel er nodig is om het smeugig te maken)
- Voeg eventueel peper en zout toe
- Serveer met geraspte kaas



ROZEMARIJN AARDAPPELS MET VERSE WORST



20 min



3,5-4 uur
high



4

INGREDIENTEN

- 600 gram rauwe aardappels
- 4-5 grote wortels (geel of oranje)
- 400-500 gram verse worstjes
- 4 takjes rozemarijn
- 2 rode uien
- 2 tl shoarmakruiden
- peper en zout naar smaak
- honing mosterd saus

Honing mosterdsaus zelf maken:

- 4 el mayonaise
- 1 el citroensap
- 1 el pittige mosterd
- 1 tl honing

BEREIDING

- Snipper de ui
- Snij de aardappels in kleine blokjes
- Snij de wortel in kleine stukjes
- Doe alles in de slowcooker
- Roer even door
- Snij de verse worst in stukjes en leg deze bovenop
- Leg de takjes rozemarijn ertussen
- Bestrooi met shoarmakruiden
- Zet de slowcooker 3,5 uur op high (géén vocht toevoegen)
- Maak intussen even de honing mosterdsaus door alle ingrediënten ervoor door elkaar te roeren en zet deze in de koelkast
- Roer voor het serveren alles even goed door
- Voeg peper en zout naar smaak toe
- Serveer met de honing mosterdsaus over de aardappels



CHORIZO STAMPPOT



20 min



5 uur low



4

INGREDIENTEN

- 650 gram aardappelen
- 4 flinke wortels
- 400 gram zoete aardappel
- 85 gram veldsla
- 225 gram chorizo
- 75-100 gram zongedroogde tomaatjes
- 250 ml gekookt water
- 1 groentebouillonblokje
- 1-2 el mosterd
- 1 tl korianderpoeder
- 1 tl gemalen anijszaad
- vers gemalen peper naar smaak

BEREIDING

- Schil en snij de aardappel en zoete aardappel in kleinere stukjes
- Snij de wortel in dunne halve schijfjes
- Doe alles in de slowcooker
- Voeg het gekookte water toe
- Verkruimel het bouillonblokje erboven
- Deksel op de pan en zet de slowcooker 5 uur op low
- Snij intussen de chorizo en zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes en hou even apart
- Als alles gaar is, goed afgieten en dan stampen
- Voeg de mosterd toe en doe alles weer terug in de slowcooker om warm te houden
- Voeg chorizo en zongedroogde tomaatjes toe en roer goed door
- Voeg de veldsla en de kruiden toe, roer nogmaals goed door



Let op met het stampen... ik doe dat in een aparte schaal om mijn slowcooker niet te beschadigen.

Sommige slowcookers doen wat langer over het garen van rauwe aardappel, dus even checken voordat je afgiet.



04

SOEP recepten

Slowcooker recepten
voor soepen



POMPOENSOEP



15 min



5 uur low



5-6

INGREDIENTEN

- 1 flespompoe (± 1 kilo)
- 1 rode paprika
- 4 wortels
- 2-3 uien
- 1 zoete aardappel
- 2 groentebouillonblokjes
- 1,2 liter water (gekookt)
- 4 teentjes knoflook
- 1 cm gember
- 1 el kerrie
- 1 tl ras el hanout
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 100 ml kokosmelk
- crispy chilli oil (Go-Tan)
- 15 gram verse koriander
- Peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Steek met een mes een paar keer in de pompoe en doe deze daarna 3 minuten op 600 watt in de magnetron; zo is hij makkelijker te schillen
- Snij de pompoe, paprika, wortel en zoete aardappel in stukken en doe in de slowcooker
- Snipper de ui, pers de knoflook en rasp de gember en voeg toe aan de slowcooker
- Voeg water en bouillonblokjes toe
- Deksel erop en zet de slowcooker 5 uur op low
- Snij de koriander klein en hou even apart
- Na 5 uur (als alles gaar is) haal je de staafmixer erdoor en maak je er soep van
- Voeg kruiden en kokosmelk toe en roer even door, proef en voeg peper en zout toe
- Serveer met 1 tl crispy chilli oil per persoon én verse koriander



Voorzichtig met de staafmixer, die van mij is hard plastic en kan in de slowcooker, maar heb je een stalen variant? Doe dan de inhoud van de slowcooker voor het mixen in een grote pan.



05

BROOD & ZOET

Slowcooker recepten
brood & zoet



GRANOLA



5 min



3 uur high



15-20
porties

INGREDIENTEN

- 325 gram speltvlokken
- 100 gepofte quinoa
- 75 gram zonnebloempitten
- 75 gram pompoenpitten
- 100 gram ongezouten noten
- 1 el kaneel
- 4 eetlepels honing
- 1 el kokosbloesem suiker
- 2 el kokosolie

BEREIDING

- Noten even klein hakken
- Alle ingrediënten in de slowcooker doen
- Even doorroeren
- 3 uur op high, deksel iets van de pan, tussendoor een paar keer roeren
- Serveer lekker met kokosvlokken als je daar van houdt!
- Top je yoghurt af met vers fruit



KAISERSCHMARRN



10 min



1-2 uur
high



2

INGREDIENTEN

- 200 ml melk
- 120 gram bloem
- 5 eieren
- 3 el suiker
- snufje zout
- poedersuiker
- optioneel: 1 tl geraspte citroenschil (door het melkmengsel)

BEREIDING

- Mix de melk met de bloem, het zout, 1 eetlepel suiker én 2 eieren tot een gladde massa
- Zet dit mengsel even apart
- Van de overgebleven 3 eieren ga je de dooiers van het eiwit scheiden; je gebruikt alléén het eitwit
- Klop in een nieuwe, schone kom het eitwit met 2 eetlepels suiker totdat dit wat opstijft, het mengsel hoeft niet helemaal stijf te zijn
- Schep het eiwitmengsel daarna voorzichtig door het melk mengsel, zo ontstaat een luchtige massa
- Doe dit mengsel in de slowcooker
- Doe een theedoek onder de deksel en zet de slowcooker voor 1,5 -2 uur op high
- Ieder half uur spatel je een en ander om
- Serveer met poedersuiker, én met de heerlijke (warme) cranberrysaus uit dit e-book



Spray je slowcooker van te voren even in met bakspray, dat werkt net wat makkelijker

Oók lekker om met appelmoes te serveren!



CRANBERRYSAUS



5 min



3 uur high



1
jampotje

INGREDIENTEN

- 250 gram cranberries (merk: eat me)
- 90 gram rietsuiker
- 125 ml verse sinaasappelsap
- 50 ml water
- 1 kaneelstokje

BEREIDING

- Spoel de cranberries af en doe ze in de slowcooker
- Strooi de rietsuiker er overheen
- Voeg de sinaasappelsap toe
- Voeg water toe
- Doe het kaneelstokje er in
- Zet de slowcooker 2 uur op high
- Na 2 uur haal je alles eruit en stamp je de cranberries in hun vocht in een schaal tot moes
- Doe het weer terug in de slowcooker en verwarm nu nog 30 tot 60 minuten op high, zonder deksel



Tijdens het laatste uur in de slowcooker zal de saus al indikken omdat je geen deksel gebruikt, maar geen zorgen als hij nog wat te dun is. Als de saus klaar is dan zet je de slowcooker uit en tijdens het afkoelen dikt de saus nog meer in.



06

VEGETARISCH

Slowcooker recepten
zonder vlees



RIGATONI MET AUBERGINE



10 min



4 uur low



4

INGREDIENTEN

- 2 uien
- 2 aubergines
- 250 gram cherrytomaatjes
- 5 knoflookteentjes
- 350 gram passata
- 1 el balsamico azijn
- 1 groentebouillonblokje
- 50 gram Italiaanse kruiden
- 50-75 ml kookroom
- 350 gram rigatoni
- 100-125 gram geraspte pecorino romano
- 50 gram parmezaanse kaas
- handvol verse basilicumblaadjes

BEREIDING

- Snipper de ui en pers de knoflook
- Snij de aubergine in blokjes
- Halveer de cherrytomaatjes
- Doe ui en knoflook in de slowcooker
- Leg de aubergine en tomaat er bovenop
- Voeg Italiaanse kruiden, de passata en de balsamico azijn toe
- Verkruiemel het bouillonblokje erboven
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- In de laatste 30 minuten voeg je de rigatoni en de kookroom toe, roer goed door
- Bestrooi met de Pecorino Roma en roer nogmaals door, zorg dat de rigatoni onder de saus staat
- Laat nog 30-45 minuten slowcooken totdat de rigatoni gaar is (roer zo nu en dan even door), kom je vocht tekort voeg dan nog wat kookroom toe
- Serveer met de geraspte parmezaanse kaas en fijngesneden basilicumblaadjes



MOSTERDKAVIAAR



2 min



2 uur high



1 potje

INGREDIENTEN

- 110 gram mosterdzaad
- 100 ml appelazijn
- 120 ml water
- 3 el suiker / lichte basterdsuiker
- snufje zout

BEREIDING

- Doe de mosterdzaad in de slowcooker
- Voeg azijn, vocht, zout en 2 el suiker toe
- Zet slowcooker 2 uur op high
- Roer na 2 uur even door en proef even of je hem zo goed van smaak vindt
- Voeg eventueel nog 1 el suiker toe en roer weer even goed door
- Zet de slowcooker nog 30 minuten op high om ook deze suiker te laten smelten
- Laat de mosterdkaviaar afkoelen en bewaar in een uitgekookt jampotje



Mosterdkaviaar gebruik je als topping op bijvoorbeeld een cracker met avocado en kipfilet. Ook lekker op filet americain, carpaccio, bij een kaasplankje of bijvoorbeeld op gehakt.

De mosterdkaviaar is veel minder pittig dan je zou denken doordat hij ingelegd is. Geeft een licht zuurtje aan je gerecht en zorgt voor een verfijnde balans.

Tijdens het slowcooken zelf kan er een zure lucht hangen.



VENKEL PREI CURRY



10 min



4 uur low



4

INGREDIENTEN

- 550-600 gram prei
- 1 rode peper
- 20 gram gemberpuree
- 3 teentjes knoflook
- 1 venkel
- 250 ml kokosmelk
- 115 gram kant- en klare kikkererwten uit pak
- 200 gram spinazie
- 1 limoen
- 100 gram witte kaas
- 4 eieren
- 15 gram gele currykruiden
- 1 groentebouillonblokje
- 8 pitabroodjes
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de prei in halve ringen
- Snij de venkel in kwarten en die kwarten in ringen
- Pers de knoflook
- Doe de venkel onderop in de slowcooker
- Voeg de prei toe
- Voeg de knoflook, gemberpuree, en de currykruiden toe
- Verkruiemel het bouillonblokje erover
- Leg de rode peper ertussen
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Spoel alvast de kikkererwten even af en laat uitlekken
- In de laatste 30 minuten haal je de rode peper eruit, voeg je de spinazie, kokosmelk en de kikkererwten toe
- Kook terwijl de eieren medium
- Verkruiemel de witte kaas en doe deze in een bakje
- Rooster de pitabroodjes in het tosti ijzer of in de oven
- Serveer de venkel curry met een ei, de kaas, het pitabroodje en een partje limoen



ZOETE AARDAPPELPUREE



10 min



4 uur low



4

INGREDIENTEN

- 600 gram zoete aardappel
- 500 gram gewone aardappel (geen voorgekookte)
- 300 ml (kokend) water
- 2 tl heksenkaas
- 2 flinke tl mosterd
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Schil de aardappelen en snij in blokjes van ± 1 cm
- Doe ze in de slowcooker
- Voeg 300 ml (kokend) water toe
- Zet de slowcooker 4 uur op low totdat de aardappels gaar zijn
- Giet de aardappels af
- Stamp de aardappels (ik doe dat in een aparte schaal omdat ik geen siliconen stamper heb)
- Voeg de heksenkaas en mosterd toe
- Voeg peper en zout naar smaak toe
- Stamp nogmaals goed door en dan is het klaar om te serveren



Zorg ervoor dat je de aardappels klein genoeg snijdt zodat hij ook echt binnen 4 uur gaar kan worden, snij je grotere stukken dan heeft de slowcooker langer de tijd nodig bij rauwe aardappelen.



VEGETARISCHE PILAV



15 min



3 uur low



4

INGREDIENTEN

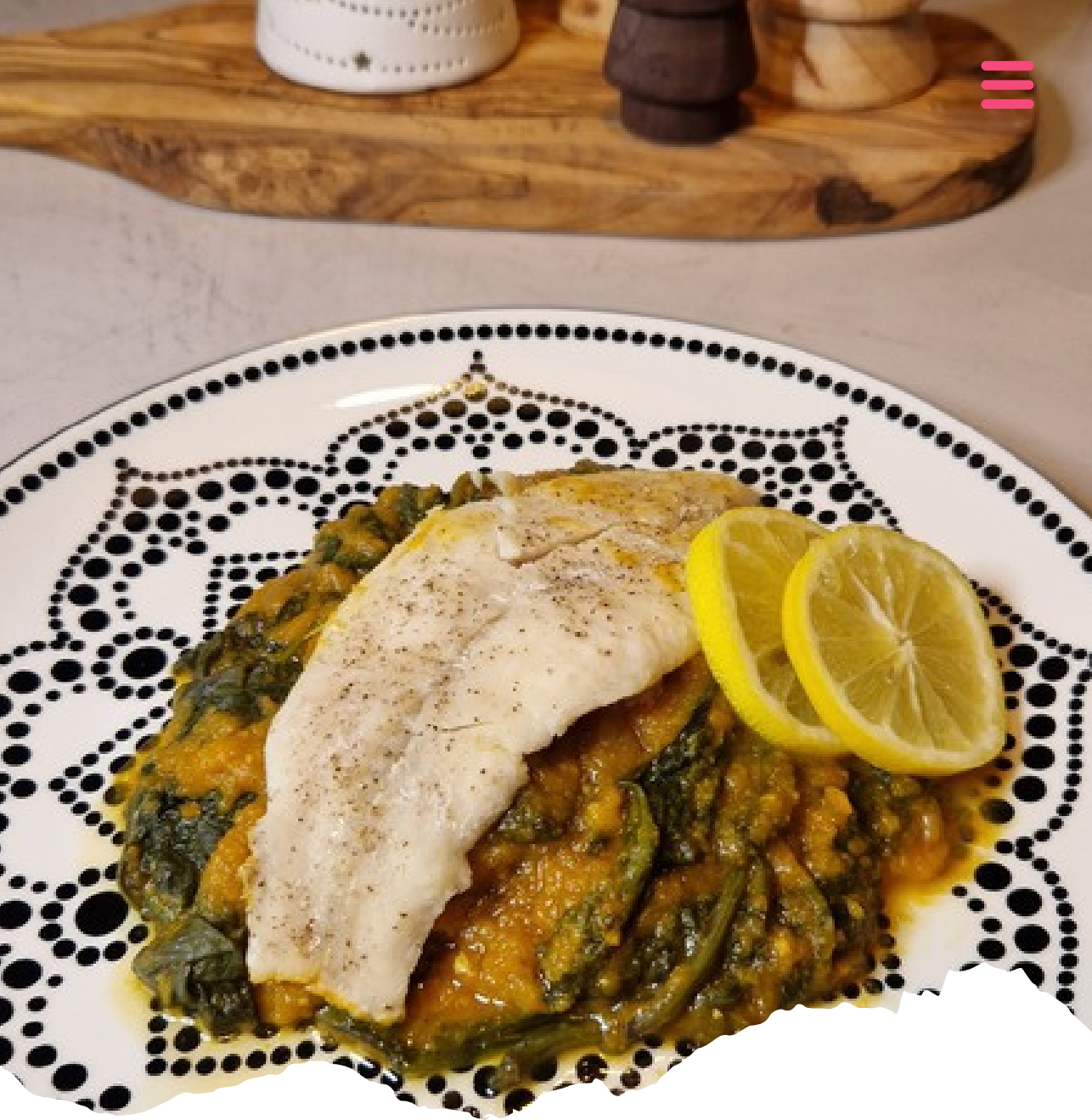
- 300 gram basmatirijst
- 125 gram peasmakers
- 90 gram uitgelekte kikkerwten
- 3 puntpaprika's
- 250 gram sugarsnaps
- 70 gram tomatenpuree
- 1 blik perziken, in stukjes (± 400 gram)
- 4 teentjes knoflook
- 1 ui
- 2 el chilisaus
- 1 flinke el ketjap Manis
- 1 tl sambal badjak
- 1 flinke tl paprikapoeder
- 1/2 tl kaneel

BEREIDING

- Snij de puntpaprika's in grote stukken
- Snipper de ui en pers de knoflook
- Dop de sugarsnaps en kook ze even kort voor (ivm lectine)
- Fruit de ui even kort aan met de knoflook en doe in de slowcooker
- Voeg de tomatenpuree toe en sambal toe
- Doe de peasmakers uit het zakje erbij
- Voeg de ketjap en de chilisaus toe
- Voeg de paprika, perziken en sugar snaps toe
- De kikkererwten gaan er bovenop
- Voeg paprikapoeder en kaneel toe en roer even door
- Zet de slowcooker voor 3 uur op low
- Kook in de laatste 15 minuten de rijst gaar en serveer samen



Wil je graag iets meer pit? Voeg dan een snuffje chilipoeder en eventueel wat extra sambal toe.



07

VIS

Slowcooker recepten
met vis



WORTEL LINZENPUREE MET PANGAFILET



10 min



7 uur low



4

INGREDIENTEN

- 2 uien
- 2 wortels
- 4 teentjes knoflook
- 100 gram rode linzen
- 400 gram spinazie
- 40 gram amandelschaafsel
- 1 citroen
- 1 groentebouillonblokje
- 2 tl gerookt paprikapoeder
- 50 ml water
- 4 pangafilets
- peper en zout naar smaak

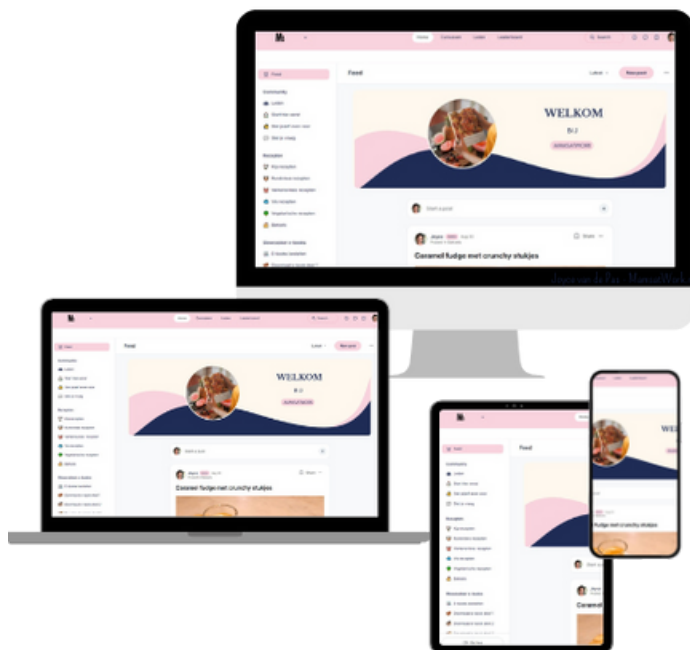
BEREIDING

- Snij de wortels in dunne halve maantjes
- Snipper de ui en pers de knoflook
- Doe de wortel in de slowcooker en leg de ui erop
- Voeg de rode linzen toe en de knoflook
- Voeg paprikapoeder toe, verkruimel het bouillonblokje en voeg het water toe
- Zet de slowcooker 6 uur op low
- Na 5,5 uur maak je er met de staafmixer puree van
- Voeg daarna de spinazie toe, roer door en doe een theedoek onder de deksel
- Laat nu nog een half uur de spinazie slinken
- Dep de pangafilet droog en bestrooi met peper en zout
- Als de spinazie geslonken is leg je de pangafilet er bovenop, zet de slowcooker nog ongeveer 1 uur op low
- Rooster intussen het amandelschaafsel kort bruin in een koekenpan
- Serveer de wortel-linzen puree met de pangafilet en een paar schijfjes citroen, knijp alvast een beetje citroen over de vis uit en bestrooi met amandelschaafsel

Let op: voor sommige slowcookers (zoals de Crockpot) lijkt 50 ml water wat te weinig. Hou dit dan in de gaten en voeg eventueel wat water toe als het te droog wordt. Zorg er wel voor dat je dan -voordat je gaat pureren- alles even goed afgiet, anders wordt het te waterig.



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](#)

Voor maar
€ 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](#) en [één hardcover kookboek voor op je aanrecht](#), 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 team@mamsatwork.nl