

SLOWCOOKER

recepten

e-book met 5
gratis recepten om
uit te proberen



**MAKKELIJK, DIVERS EN
ZEER SMAAKVOL**

Recepten

01

- [Kip Boursin](#)
- [Pasta Kip Alfredo](#)
- [Gezonde hamburgers](#)
- [Hachee met appelstroop](#)
- [Boerenkool stampopot](#)

Informatie

02

- [Colofon](#)
- [Wie ben ik](#)
- [Het kan écht anders](#)
- [Klantcases](#)
- [Hoe nu verder](#)
- [Contact](#)



Colofon

Copyright © 2024 MamsatWork - Dutch Internet Media

Auteur; 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.



KIP BOURSIN



15 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 2 kipfilets
- 1 pakje boursin (of bijvoorbeeld paturain light)
- 3 uien
- 2 paprika's
- 1 bakje champignons
- 600 gram voorgekookte krieltjes
- 4 teentjes knoflook
- 1 flinke tl maggie tuinkruiden bouillonpoeder
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de kipfilets in stukjes
- Snipper de uien
- Snij de paprika's in grotere stukken
- Snij de champignons in plakjes
- Doe de ui onderin de slowcooker
- Daar bovenop leg je de voorgekookte krieltjes
- Voeg de kipfilet toe
- Leg de paprika en champignons er bovenop
- Pers de knoflookteentjes uit en strooi die over het geheel
- Boursin of Paturain er overheen verdelen
- Kruiden bouillonpoeder toevoegen
- De slowcooker gaat 4 op low
- Blijft het wat te vochtig? Doe de laatste 2 uur een theedoek onder de deksel



Ook lekker met broccoli erdoor



PASTA KIP ALFREDO



10 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 600 gram kipfilet
- 250 ml kookroom
- 2 courgettes
- 250 gram champignons
- 150 gram belegen geraspte kaas
- 300 gram mini penne
- 1 kippenbouillonblokje
- 3 tl witte wijnazijn
- 1 el peterselie
- 1 rode ui
- 3 teentjes knoflook
- 2 el kipkruiden
- 1 el Italiaanse kruiden

BEREIDING

- Snij de kipfilet in stukjes
- Marineer de kipfilet met de kipkruiden en Italiaanse kruiden
- Snipper de ui en pers de knoflook
- Doe dit in de slowcooker en leg de kip erop
- Voeg de kookroom toe en azijn toe
- Snij de courgette in plakken en in kwarten en de champignons door de midden (hele grote in kwarten)
- Voeg courgette en champignons toe aan de slowcooker
- Verkruiemel het bouillonblokje erover
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- 20-30 minuten voor het einde voeg je de penne en de kaas toe, even roeren.
- Regelmatig roeren zodat alle penne onder het vocht komt te staan om goed te garen



Tip: lijkt je gerecht na het toevoegen van de penne niet vochtig genoeg? Dan kan je altijd een klein scheutje water toevoegen om de penne beter te laten garen.



GEZONDE HAMBURGERS



10 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 4 hamburgers
- 3 uien
- 2 teentjes knoflook
- 4 plakken ontbijtspek
- plakjes kaas (stuk of 8)
- ketchup of curry (1 el per hamburger)

BEREIDING

- Snij de uien in halve ringen en leg die op de bodem van je slowcooker
- Pers de knoflookteentjes en leg ze op de ui
- Leg de hamburgers er bovenop
- Leg op iedere hamburger een plakje ontbijtspek
- Schaaf wat plakjes kaas en leg die weer op de ontbijtspek
- Ketchup of curry erover en klaar ben je!
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low



Tip: voeg op het laatst nog wat Italiaanse kruiden toe voor extra smaak



HACHEE MET APPELSTROOP



15 min



8 uur
low



4

INGREDIENTEN

- ± 750 gram runder riblappen (of hacheevlees)
- 3 uien
- 4 knoflookteentjes
- 4-6 kruidnagels
- 4 laurierblaadjes
- 2 el Ketjap Manis
- 1 el appelstroop
- 1 of 2 plakjes ontbijtkoek
- 1 el Maggi tuinkruiden bouillonpoeder
- 100 ml water
- 1 tl witte wijnazijn
- 2 el bloem

BEREIDING

- Snij de runder riblappen in stukken en haal door de bloem
- Snipper de uien en pers de knoflook
- Doe de ui met de knoflook in de slowcooker
- Leg het vlees erop
- Doe de laurierblaadjes en kruidnagel in een thee-ei en voeg toe
- Voeg de ketjap, appelstroop, het water, de bouillonpoeder en de azijn toe
- Even doorroeren mag, maar hoeft niet
- Verkruimel vervolgens de ontbijtkoek er overheen
- Zet de slowcooker voor minimaal 8 uur op low



BOERENKOOL STAMPPOT



20 min



6-7 uur
low



4-5

INGREDIËNTEN

- 1,5 kilo aardappelen
- 300 gram boerenkool
- 2 rode puntpaprika's
- 2 appels, ik heb Elstar gebruikt
- 300 ml water
- 2 runderbouillonblokjes
- 1-2 rookworsten
- eventueel 250 gram spekjes

Extra kruiden voor na het stampen

- 1 tl knoflookpoeder
- 0,5 tl kurkuma
- 1 tl nasikruiden
- 1-2 tl mosterd
- peper en zout naar smaak

Het makkelijkst is het om voorgekookte aardappelen te gebruiken. Die garen makkelijker. Gebruik je rauwe aardappelen, snij ze dan in kleinere stukjes en hou in de gaten dat de gaartijd per slowcooker kan verschillen.



BEREIDING

- Schil de aardappelen (of koop ze kant en klaar)
- Snij de aardappelen in kleinere stukken en leg ze onderin de slowcooker voor de boerenkool stampot
- Snij de puntpaprika's en leg ze er bovenop
- Schil en snij de appels en leg die daar weer bovenop
- Verkruiemel de runderbouillonblokjes erboven
- Voeg 300 ml water toe
- Plaats helemaal bovenop de boerenkool
- Zet de slowcooker voor 6-7 uur op low (of totdat de aardappels gaar zijn)
- Een uur voor het einde van de kooktijd voeg je de rookworsten bovenop toe (zonder verpakking) zodat ze kunnen mee verwarmen
- Als de aardappels gaar zijn kan alles gestampt worden
- Haal de rookworsten eraf en giet het overtollige vocht af voordat je gaat stampen, anders wordt je stampot te nat.
- Stamp de extra kruiden erdoor en voeg eventueel de (gebakken) spekjes toe.
- Serveer met de in plakjes gesneden rookworst

Wie ben ik?

Mijn naam is Joyce van de Pas

In de afgelopen 1,5 jaar hielp ik ruim 16.500 gezinnen naar meer *kookrust* tijdens het avondeten door te slowcooken met mijn recepten.

Drukke moeder. Ambitieuze ondernemer. En iemand die heel lang dacht dat ze alles zelf moest doen.

Want ik wilde alles. Een toffe baan, kinderen, een huis vol dieren. Maar toegeven dat het eigenlijk allemaal te druk was? Ho maar.

Ik heb van huis uit geleerd dat ik het allemaal zelf moet kunnen: mijn eigen kost moet verdienen, mijn kinderen opvoeden, een warm thuis bieden én het eten op tijd op tafel zetten.

Inmiddels denk ik daar toch iets anders over 😊. Want hulp inschakelen? Dat is oké.

Zo ben ik dus met de slowcooker begonnen.

Niet omdat ik zo'n kookfanaat ben. Maar omdat ik op zoek was naar rust in mijn dag. Minder kookstress. Minder gedoe rond etenstijd.

Toen ik mijn allereerste slowcooker kreeg (in 2012 alweer!), duurde het even voordat ik hem écht ging gebruiken. Ik dacht dat het ingewikkeld zou zijn. En ik zag er tegenop om uit mijn comfortzone te stappen.

Maar wat viel dat allemaal mee!

En dát is precies wat me zo enthousiast maakt over slowcooken. Want koken mag simpel zijn toch? Zonder gedoe.

Na ruim 14 jaar slowcooken is wat me het meest blijft hoe dit apparaat zóveel rust brengt in een druk leven. Of je nu 's ochtends vroeg je energie wilt benutten, of 's avonds thuiskomt in een huis waar het avondeten al voor je klaarstaat.

Het werkt eigenlijk altijd.

Funfacts

- 🐾 Gek op mijn honden, maar écht niet iedere dag zin om te wandelen
- 💪 Gestart met Personal Training omdat ik sterk en gezond oud wil worden
- 🍽️ Hou van lekker eten, maar stiekem niet van uren achter het fornuis staan

LIEFS, JOYCE



Het kan écht anders

Jij hebt het zelf in de hand

Uitgeblust thuiskomen na een lange dag. Kinderen die honger hebben, terwijl jouw brein dit nog aan het bedenken is: wat moet er gegeten worden? Heb ik alle boodschappen al in huis? Hoe lang gaat het koken duren? Geef ik ze alvast een boterham voor het eten?

Al deze momenten en keuzes?

Ik ken ze.

Geen energie

Zonder energie en mét tegenzin stond ik dagelijks boven de pannen. Wéér datzelfde prutje te koken.

Terwijl ik eigenlijk ook gewoon even wilde bijkomen van de dag.

En iets nieuws bedenken? Daar was al helemaal geen ruimte voor in mijn hoofd. Zo'n beetje iedere week stond er dus hetzelfde op tafel, met misschien een kleine twist...

Is dit voor jou ook herkenbaar? **Het kan écht anders.**

Hoe dan?

Vanaf het moment dat je de slowcooker écht gaat gebruiken verandert je avondspits. Iedere dag een beetje meer.

Geen gedoe meer als je thuiskomt.
Geen keuzestress als je mijn recepten gebruikt.
Gewoon aanschuiven.

En als ik jou één ding gun... dan is het dat. *Kookrust.*



“Live your dream,
don't dream your life”

Stap uit je comfortzone en begin gewoon.
Deze week één avond en één recept.
Volgende week misschien twee.

Kijk wat er gebeurt en wat bij jou past.

I got you!

Klantcases



"Ik kan weer voor mijn gezin zorgen"

Brenda had al een tijdje een slowcooker in huis, maar deed er nauwelijks iets mee. Door de pijn die ze heeft, at ze vaak makkelijk en ongezond. De drempel om écht te gaan koken bleef hoog.

Via Instagram kwam ze bij MamsatWork terecht. De recepten bleken zo duidelijk beschreven dat de angst om te beginnen vanzelf verdween.

Nu gooit ze 's ochtends alles in de pan, en 's avonds eten ze gezond. Twee à drie keer per week een heerlijk gerecht uit de slowcooker.

BR Brenda
NL • 4 reviews



Had ik dit maar eerder ontdekt

Ik heb al een tijdje een multi en een slowcooker in huis, maar meer dan een wat rijst koken deed ik er helaas niet mee. Via insta kwam ik bij MamsatWork.
En daar begon het toch te kriebelen om meer met de cookers te gaan doen. Maar mijn angst om te beginnen bleef hoog. Nu ik alle 6 de e-book e lid ben van de community ben ik daar over heen. Het staat zo duidelijk beschreven hoe en wat ik moet doen dat het vanzelf gaat. Tegenwoordig eten we 2 a 3 keer in de week heerlijke gerechten uit de boeken. Door de pijn die ik heb aten e vaak makkelijk en of ongezond maar dat is verleden tijd. In de ochten gooi ik alles in de pan en 's avonds eten we gezond! Ik ben zo blij dat ik MamsatWork heb gevonden!



jufchantal_pms heeft een opmerking geplaatst: Ik werk tijdelijk fulltime en ben mantelzorger. Ik ben zo blij met dit boek. We eten gevarieerd en gezond en het is goed in het weekend voor te bereiden. Deze week eten we rode curry, wortel paprika soep, pittige curry met garnaal, spinazie stampot. En op vrijdag halen we af. 4u



"We eten gevarieerd en gezond, zelfs in de drukste weken"

Chantal werkt tijdelijk fulltime én is mantelzorger. Drukker wordt het niet. Toch eten ze thuis gevarieerd en gezond, en dat is mede dankzij de slowcooker.

In het weekend bereidt ze alvast voor wat ze de week erna nodig heeft. Zo staat er door de week gewoon een warme maaltijd op tafel, zonder dat ze er 's avonds nog veel energie in hoeft te steken.

"As we speak zit ik op een terrasje terwijl thuis de babi pangang wordt gemaakt"

Patricia stuurde dit berichtje op een doordeweekse dag. Niet vanuit haar keuken, maar vanaf een terrasje. Terwijl thuis de slowcooker gewoon zijn werk deed.

Dat is precies waar het om gaat. Niet gebonden zijn aan je fornuis. Gewoon je dag leven, op jouw manier. En weten dat er 's avonds een warme maaltijd klaarstaat.

Hoi Joyce, Ik ben echt superblij met je kookboek. As we speak zit ik nu op n terrasje terwijl thuis de babi pangang wordt gemaakt 😊 misschien ooit nog een 2e kookboek? 🙌🙌🙌
groetjes Patricia



Hé Patricia, wat tof om te horen, dankjewel. En hoe ideaal inderdaad 😊, het beste wat je kan doen is een terrasje pakken terwijl je aan het koken bent!

Hoe nu verder?



Hopelijk heb je al zin gekregen om aan de slag te gaan met deze recepten. En misschien vraag je je zelfs af: wat nu?

Wil je meer recepten?

Dan ben je bij mij aan het juiste adres 😊. In mijn 6 e-books vind je **in totaal 202 recepten**, van snelle doordeweekse maaltijden tot uitgebreide stoofpotten.

Allemaal met ingrediënten die gewoon in de supermarkt te vinden zijn. [Je vindt ze hier.](#)



Heb jij liever een boek in handen? Kies dan voor mijn hardcover **kookboek Simpel & Smaakvol**. [Hier lees je meer informatie.](#)

Een expert in je broekzak...

Wil je meer dan alleen recepten? Dan is de VIP Slowcooker Community iets voor jou. Weekmenu's, kookvideo's, challenges, verdiepende tips en al je vragen kunnen stellen! Een community van gelijkgestemden die net zo enthousiast zijn over de slowcooker als jij. [Voor €4,95 per maand.](#)

Heb je nog geen slowcooker?

Geen zorgen. Ik heb een **gratis Slowcooker Special** gemaakt waarin ik de beste slowcookers op een rij heb gezet, met de voor- en nadelen van elke optie. Zodat jij in één keer de juiste keuze kan maken. [Hier vraag je hem aan.](#)



Handige tijdentabel

Als bonus: ik heb een overzicht gemaakt met alle kooktijden voor vlees, gevogelte, vis en groenten. Downloaden, printen en op de koelkast hangen. [Je vraagt hem hier aan.](#)



Tot in de keuken!



Heb je vragen? Stel ze gerust!



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



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



[HTTPS://WWW.MAMSATWORK.NL](https://www.mamsatwork.nl)