

Slowcooker recepten

deel 7

Joyce van de Pas



01

KIP

- Bulgur met koolrabi
- Paprika kip met salsa
- Pittige kip met gele rijst
- Surinaamse kip met bloemkool
- Kikkererwtentoef
- Cheesy chicken
- Hari couscous
- Tagliatelle met kipgehakt

02

RUND

- Pindaboontjes
- Winters stoofpotje
- Spruitjes schotel
- Moink ballen
- Spaghetti Doppio
- Spitskool met Oosters gehakt
- Beef Teriyaki

03

VARKEN

- Provencaals potje
- Grove prei kerrie stamp
- Raapstelen stampot
- Conchiglie met venkel
- Gorgonzola schnitzel
- Grieks gehaktpotje

04

SOEP

- Wortel kokossoep
- Raapstelen soep
- Pinda ramen bowl

INHOUDSOPGAVE

05 BROOD & ZOET

- Bananen brownie

06 VEGETARISCH

- Paddenstoelenrisotto
- Canellini bonen met zoete aardappel
- Paksoi stampot
- Bloemkoolpuree

07 VIS

- Spinazie tagliatelle met zalm



Colofon

Copyright © 2026 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



BULGUR MET KOOLRABI



10 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 400-500 gram kippendijen
- 1 rode ui
- 2 stuks koolrabi
- 300 gram spinazie
- 20 gram vadouvan
- 150 ml water
- handje verse muntblaadjes
- 150 gram labneh
- 1 kippenbouillonblokje
- 2 tl witte balsamico azijn
- 3 tl honing
- 1 el kebabkruiden
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snipper de ui
- Schil de koolrabi en snij deze in blokjes van 1 cm
- Doe de ui in de slowcooker, leg de koolrabi er bovenop
- Snij de kippendijen en mix de kebabkruiden erdoor
- Voeg de kippendijen toe aan de slowcooker
- Voeg de vadouvan toe
- Verkruiemel het bouillonblokje erover
- Voeg de balsamico azijn en honing toe
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- In de laatste 30 minuten voeg je de spinazie toe én de bulgur
- Regelmatig omroeren en nog 150 ml water toevoegen om de bulgur goed te laten garen
- Snij terwijl de verse muntblaadjes in stukjes
- Serveer de bulgur met labneh en muntblaadjes



Niet iedere supermarkt heeft Labneh in het assortiment, maar de meeste grote ketens wel. Je kan het ook vaak online bestellen en anders eventueel vervangen door wat skyr (is iets minder romig).



PAPRIKA KIP MET SALSA



10 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 500 gram kippendijen
- 3 rode paprika's
- 2 rode uien
- 2 el paprikapoeder
- 1 flinke tl knoflookpoeder
- 10 gram verse koriander
- peper en zout naar smaak

Voor de salsa:

- 3 tomaten
- 250 gram mais
- sap van 1/4 limoen
- klein scheutje vierge olijfolie
- peper en zout naar smaak

Jalapeno dressing:

- 3 el mayonaise
- 10 gram koriander
- 1/2- 1 jalapenopeper (afhankelijk van hoe pittig je het wil)
- 1 limoen
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de kip in reepjes, de paprika in grote stukken en snipper de ui
- Leg de ui in de slowcooker, de kip er bovenop en daar bovenop de paprika
- Strooi paprikapoeder en knoflookpoeder erover
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Snij de verse koriander in stukjes en hou apart
- Laatste 2 uur eventueel theedoek onder de deksel
- Is er nog teveel vocht? Giet dan het kipmengsel voor serveren even af in een vergiet
- Serveer met koriander, salsa en de dressing erover

Salsa:

- Snij de tomaten in kleine stukjes, voeg uitgelekte mais en de rest toe en roer door

Dressing:

- Doe alle ingrediënten in een hoge kom
- Maak een gladde dressing met de staafmixer



Eet met rijst of met de zoete aardappelpuree (erg lekker)! In het laatste geval maak je de aardappelpuree eventueel in de pan als je 1 slowcooker hebt



PITTIGE KIP MET GELE RIJST



10 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 500 gram kippendijen
- 200 gram (gele) wortel
- 400 gram broccoli
- 300 gram gele rijst
- 2 tl chilivlokken
- 5 teentjes knoflook
- 40 gram honing
- 30 ml sojasaus
- 20 gram srirachasaus
- 1 kippenbouillon blokje
- 1-2 el rijstazijn
- 2 stengels bosuitjes
- handje sesamzaadjes
- peper en zout naar smaak

spicy mayo dressing:

- 2 el mayonaise
- 75 gram griekse yoghurt
- 35 gram srirachasaus
- 1 el ketchup
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de broccoli in wat grotere stukken
- Snij de wortel in kleine stukjes
- Leg de wortel onderop en daar bovenop de kip
- Voeg honing, sojasaus, srirachasaus, chilivlokken en knoflook toe en verkruimel het bouillonblokje erboven
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Snij de bosuitjes in ringetjes en zet apart
- Aan het einde kook je de rijst even apart, roer deze als hij gaar is door de rest in de slowcooker
- Voeg de rijstazijn toe en roer door
- Serveer met spicy mayo dressing, bosuitjes en sesamzaadjes

Dressing:

- Doe alle ingrediënten in een kom en roer goed door



Het gerecht is niet zo pittig als je misschien denkt, wil je het echt pittiger, dan kan je er nog 1-2 extra tl chilivlokken aan toevoegen



SURINAAMSE KIP MET BLOEMKOOI



15 min



4-5 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 2 uien
- 1 bloemkool
- 5 teentjes knoflook
- 700-800 gr kippendijfilet
- 4 el Nasi Trafasie
- 70 gram tomatenpuree
- 1 tl pimentpoeder
- 1 tl trassie
- 3 tomaten
- 2 el Ketjap
- 2 takjes selderij
- 300 gram zilvervliesrijst

BEREIDING

- Snipper de uien
- Pers de knoflook
- Snij de kippendijfilet in stukjes
- Snij de bloemkool in kleine roosjes
- Doe de uien in de slowcooker
- Voeg de kip toe
- Voeg de Nasi Trafasie, de trassie, de knoflook, tomatenpuree, ketjap en de pimentpoeder toe
- Snij de tomaten in stukjes en voeg toe aan de slowcooker
- Leg de selderijtakjes er bovenop
- Voeg de bloemkoolroosjes toe en doe de deksel op de pan
- Zet de slowcooker 4-5 uur op low
- Kook op het laatst de rijst apart



Let op: als de bloemkoolstukjes te groot zijn en bovenop blijven liggen, dan behouden ze een bite. Wij vinden dat lekker, maar wil je minder bite, dan kan je de bloemkool nog kleiner snijden, of bijvoorbeeld een uur voor het einde alles eens goed doorroeren waardoor de bloemkool ook onder de saus komt.

Tip: serveer met een partje limoen voor een frisse touch



KIKKERERWTEN STOOF



10 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 650-700 gram kant en klare kikkererwten, uitgelekt
- 500 gram kipgehakt
- 1 courgette
- 3 tl oregano
- 1 tl paprikapoeder
- 5 teentjes knoflook, geperst
- ½-1 tl chilivlokken
- 100 gram zongedroogde tomaten
- 1 groentebouillonblokje
- 200 ml slagroom
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 4 el verse basilicum
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Doe het kipgehakt in de slowcooker en haal een beetje uit elkaar
- Snij de courgette in dunne kwartjes en voeg toe
- Spoel de kikkererwten af met water en laat even uitlekken, voeg ze daarna toe aan de slowcooker
- Pers de knoflook en voeg toe
- Voeg de oregano, paprikapoeder en de chilivlokken toe
- Hak de zongedroogde tomaatjes grof en voeg toe aan de slowcooker
- Verkruiemel het bouillonblokje boven de slowcooker
- Voeg wat peper en zout toe
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Rasp alvast de parmezaanse kaas en hou apart
- Snij de basilicum fijn en hou apart
- Voeg 15 minuten voor het serveren de slagroom en parmezaanse kaas toe en laat even mee verwarmen (theedoek onder deksel vangt nog wat extra vocht op)
- Serveer met de basilicum en bijvoorbeeld een geroosterde boterham of pitabroodje



CHEESY CHICKEN



10 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 4 kipfilets
- 150 gram kruidenkaas
- 100 gram ontbijtspek
- 3 lenteuitjes
- 100 gram belegen kaas
- 2 tl crispy chili oil
- peper en zout naar smaak
- 5 gram verse peterselie

BEREIDING

- Leg de kipfilet in de slowcooker
- Bestrooi met peper en zout naar smaak
- Verdeel de kruidenkaas erover
- Sprengel de crispy chili oil erover
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- Bak terwijl de ontbijtspek in een pan en laat deze uitlekken
- Snij de lenteuitjes in fijne ringetjes
- Rasp de kaas
- In het laatste half uur strooi je de kaas over de slowcooker en doe je even een theedoek onder de deksel van de slowcooker
- Schep de kip uit de slowcooker met een schuimspaan en leg op een bord
- Serveer met lenteuitjes, de gebakken ontbijtspek en de peterselie



Lekker met gestoomde broccoli



HARF COUSCOUS



10 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 600-700 gram kipshoarma stukjes
- 300 gram volkoren couscous
- 250 gram haricot verts
- 400 gram snack tomaatjes
- 1 puntpaprika
- 1 courgette
- 4 teentjes knoflook
- 2 el milde harissa
- 1,5 tl ras el hanout
- 1 tl vadouvan
- 1 el honing
- peper en zout naar smaak
- 5 gram fijngehakte verse peterselie

Voor de peterselie-yoghurt:

- 200 gram yoghurt
- 10 gram fijngehakte verse peterselie
- peper en zout naar smaak
- klein beetje citroensap naar smaak
- 1 tl (citroen) olijfolie

BEREIDING

- Snij de haricot verts door de midden en kook even kort voor (2-3 minuten)
- Snij de courgette in plakjes van 0,5 cm ongeveer
- Halveer de snacktomaatjes
- Snij de puntpaprika in stukjes
- Pers de knoflook
- Doe de haricot verts in de slowcooker
- Leg de kipshoarma er bovenop
- Voeg de courgette, paprika en tomaat toe
- Voeg knoflook, harissa, ras el hanout, honing en vadouvan toe
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Voeg 5 minuten voor het serveren de couscous toe en laat die in het vocht wellen
- Garneer met de verse peterselie én de peterselie yoghurt

Peterselie-yoghurt maken:

- Doe de yoghurt in een kom
- Voeg de peterselie fijngehakt toe
- Voeg wat citroensap en de olijfolie toe
- Breng op smaak met peper en zout



TAGLIATELLE MET KIPGEHAKT



15 min



4-5 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 400 gram verse tagliatelle
- 800 gram broccoli
- 2 paprika's (rood, geel of oranje)
- 500 gram kipgehakt
- 4 teentjes knoflook
- 125 kruidenkaas
- 3 el pesto Arrabiatta
- 1 tl maggi tuinkruiden
bouillonpoeder
- 1 tl balsamico azijn
- 3 el harissa
- 100 gram belegen kaas, geraspt
- handjevol gesneden verse
basilicum
- Peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de broccoli in roosjes (middelgroot)
- Snij de paprika in grove stukken
- Pers de knoflook
- Doe het kipgehakt in de slowcooker en haal uit
elkaar
- Voeg de knoflook, pesto Arabiatta, harissa en
balsamico azijn toe
- Voeg de broccoli en de paprika toe
- Strooi het bouillonpoeder er overheen
- Voeg de kruidenkaas toe
- Zet de slowcooker 4-5 uur op low (afhankelijk van
de grootte en garing van de broccoli)
- Kook op het einde de tagliatelle gaar
- Roer alles in de slowcooker even goed door en
maak het kipgehakt indien nodig nog wat kleiner
- Serveer de tagliatelle en de groentenmix samen en
strooi op je bord de kaas en basilicum er overheen
- Voeg eventueel peper en zout naar smaak toe



Dit gerecht bevat geen echte saus, maar is smeugig door de kruidenkaas gemengd met de harissa en pesto. Wil je een echt sauzig effect, dan kan je bijvoorbeeld extra kookroom, pesto en harissa toevoegen.



02

RUND recepten

Slowcooker recepten
met rundvlees



PINDABOONTJES SWEET & SPICY



10 min



4 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 500 gram grote voorgekookte krieltjes
- 1 kilo boontjes
- 650-700 gram rundergehakt
- 2 el ketjap
- 2 el pindakaas
- 1 tl sambal Badjak
- 1 tl honing
- 2 tl milde paprikapoeder
- 2 tl knoflookpoeder
- 2 tl uienpoeder
- 2 tl gemalen koriander
- 1 tl gemalen komijn
- 0,5 tl chilipoeder
- 1 tl kaneel
- 0,5 tl kurkuma
- 0,5 tl gerookte paprikapoeder
- 0,5 tl gemalen citroengras
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Kook de boontjes 5 minuten voor (i.v.m. lectine)
- Snij de voorgekookte krieltjes in 4-en
- Doe de krieltjes in de slowcooker
- Doe het gehakt in een kom en maak 'klein' met 2 vorken
- Voeg het gehakt toe aan de slowcooker
- Bestrooi met alle kruiden
- Voeg de ketjap, sambal, pindakaas en honing toe
- Leg de boontjes bovenop
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Na 4 uur even goed husselen en eventueel wat zout en peper naar smaak toevoegen



WINTERS STOOFPOTJE



10 min



6-8 uur
high



4-5

INGREDIENTEN

- 1 kilo hachee vlees (stukjes)
- 1 kilo hutspotgroente
- 3 stengels bleekselderij
- 2 el tomatenpuree
- 1 glas (alcoholvrije) rode wijn
- 1 runderbouillonblokje
- 3 takjes rozemarijn
- 3 laurierblaadjes
- 2 el worcestersaus
- 1 el bruine suiker
- 2 el bloem
- 2 el sojasaus
- zout & peper naar smaak

Heerlijk met zoete aardappelpuree:

- 1 kilo zoete aardappel
- klein beetje boter (20 gram)
- 2 el jus uit de slowcooker
- Peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de bleekserij in kleine stukjes
- Haal het vlees door de bloem en doe het in de slowcooker
- Voeg de hutspotgroente en bleekselderij toe
- Voeg de wijn, tomatenpuree, worcestersaus, sojasaus en bruine suiker toe
- Verkruiemel het bouillonblokje erboven
- Doe de laurierblaadjes in een thee ei en leg deze in de slowcooker
- Leg de rozemarijn ertussen
- Zet de slowcooker voor 6-8 uur op high
- Doe de laatste uren een theedoek onder de deksel om de saus wat in te laten dikken
- Voeg peper en zout naar smaak toe

Aardappelpuree:

- Snij de zoete aardappel in stukjes
- Kook op het laatst de zoete aardappel in 15 minuten gaar
- Giet af, voeg de boter en 2 lepels jus toe en stamp de zoete aardappel tot een puree.
- Voeg peper en zout naar smaak toe.



SPRUITJES SCHOTEL



20 min



4-5 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 1 kilo spruitjes
- 500 gram voorgekookte krieltjes (géén mini)
- 500 gram rundergehakt
- 300 gram spekreepjes
- 3 teentjes knoflook
- Sap van 1/2 citroen
- 2 tl sambal badjak
- 2 el sojasaus
- 1 el oestersaus
- 0,5 tl maggi tuinkruiden bouillonpoeder
- handje vers gesneden munt

BEREIDING

- Maak de spruitjes schoon en halveer ze
- Doe de spruitjes in de slowcooker
- Halveer grote krieltjes en doe alle voorgekookte krieltjes op de spruitjes
- Voeg het gehakt rauw toe (maak een beetje los van elkaar)
- Voeg sojasaus, oestersaus, knoflook, citroensap en sambal toe
- Zet slowcooker voor 4-5 uur op low, totdat de spruitjes gaar zijn
- Bak de spekreepjes uit en zet apart
- Roer voor het serveren de Maggi tuinkruiden bouillonpoeder erdoor
- Serveer met vers gesneden munt en de uitgebakken spekjes



MOINK BALLEN



25 min



4 uur low



4

INGREDIENTEN

- 500 gram rundergehakt
- 2 pakjes broodbeleg ontbijtspek (reepjes)
- 40 gram geschaafde parmezaanse kaas
- 1 ei
- 5 teentjes knoflook
- 2 el Italiaanse kruiden
- 1 el gemalen peper
- zout naar smaak
- 3 el gehaktkruiden
- 50 ml melk
- 50 gram paneermeel
- 5 el Black Jack smokey BBQ saus

BEREIDING

- Meng alle ingrediënten door het gehakt, behalve de ontbijtspek en de smokey BBQ saus
- Kneed alles goed door het gehakt
- Draai kleine gehaktballetjes
- Rol om ieder gehaktballetje een reepje ontbijtspek
- Leg alle gehaktballetjes in de slowcooker
- Smeer met een kwastje de bovenkant in met de BBQ saus
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low



Als je thuis bent, dan zou je na 2 uur al het vet uit je slowcooker kunnen halen, de balletjes daarna voorzichtig omdraaien en ook aan de onderkant lakken met wat saus



SPAGHETTI DOPPIO



15 min



4 uur low



4

INGREDIENTEN

- 250-300 gram spaghetti
- 500 gram rundergehakt
- 350 gram frito (gekruid)
- 1 courgette
- 2 puntpaprika's (oranje+geel)
- 400 gram champignons
- 5 teentjes knoflook
- 3 el oregano
- 0,5 el maggi tuinkruiden
bouillonpoeder
- 70 gram tomatenpuree
- 100 gram salami worst
- 5 gram verse basilicum
- peper en zout naar smaak
- eventueel geraspte kaas

BEREIDING

- Doe het gehakt in stukjes in de slowcooker
- Pers de knoflook en voeg toe
- Snij de courgette, paprika en champignons in kleine stukjes en voeg toe aan de slowcooker
- Voeg de tomatenpuree, frito, oregano en de bouillonpoeder toe
- Snij de salami worst in kleine stukjes en voeg toe
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Kook vlak voor het einde de spaghetti volgens bereidingswijze in de pan
- Serveer de spaghetti met de doppio saus, de vers gesneden basilicum en eventueel wat geraspte kaas naar wens



Gebruik bijvoorbeeld 2 spatels om het gehakt wat uit elkaar te halen in de slowcooker



SPITSKOOL MET OOSTERS GEHAKT



15 min



4 uur low



4-5

INGREDIENTEN

- 500 gram gehakt
- 275 gram couscous
- 1 spitskool (± 800-900 gram)
- 1 citroen
- 1 ui
- 100 gram Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander
- 1 tl gemberpoeder
- 0.5 tl kurkuma
- 3 teentjes knoflook
- 1/4 tl chilipoeder
- Peper en zout naar smaak
- 1 groente bouillonblokje
- 20 gram amandelschaafsel
- 50 gram harissa
- handje vol verse dille (of snijvenkel, zie tip)
- 2 takjes verse munt
- handje vol verse bladpeterselie

BEREIDING

- Pers de knoflook en snipper de ui
- Kneed de komijn, koriander, gemberpoeder, kurkuma, knoflook en chilipoeder en peper en zout door het gehakt
- Voeg de ui toe aan de slowcooker
- Leg het gehakt (rauw) in stukjes er bovenop
- Snij de spitskool in reepjes en voeg toe
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Rooster het amandelschaafsel in een koekenpan tot het lichtbruin is en zet apart
- Meng de yoghurt met de mosterd en dille in een schaaltje en zet terug in de koelkast
- In de laatste 5 minuten kook je de couscous apart in het bouillonblokje volgens bereidingswijze op de verpakking, voeg daarna toe aan de slowcooker
- Serveer met de yoghurt dressing, de harissa, de munt en bladpeterselie, het amandelschaafsel en citroenpartje



In plaats van dille kan je ook venkelloof (snijvenkel) gebruiken, héél lekker!

De couscous heb ik in dit geval apart gekookt omdat er na 4 uur nagenoeg geen vocht in de slowcooker zat.



BEEF TERIYAKI



15 min



8 uur low



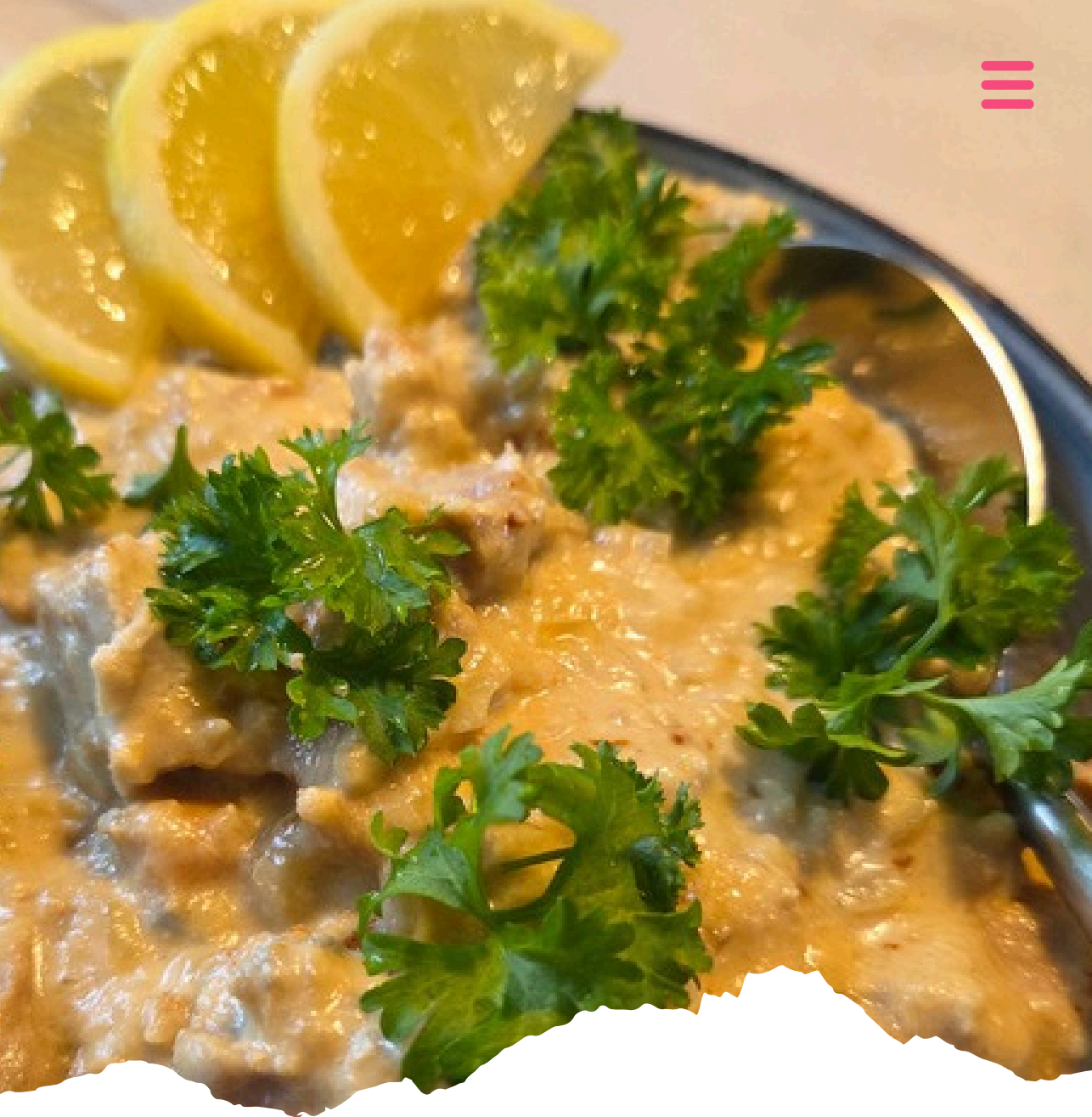
4

INGREDIENTEN

- 400-500 gram Thaise groentenmix
- 300 gram woknoedels
- 500 gram runderreepjes
- 3 zoete puntpaprika's
- 1 limoen
- 3 teentjes knoflook
- 2 cm verse gember
- 150 ml teriyakisaus
- 50 gram sesamzaadjes
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de zoete puntpaprika's
- Rasp de gember en pers de knoflook
- Doe de runderreepjes in de slowcooker
- Voeg de groentemix toe
- Voeg de puntpaprika's toe
- Voeg knoflook en gember toe
- Schenk de teriyakisaus er overheen
- Pers de halve limoen er bovenuit
- Zet de slowcooker voor 8 uur op low
- 30 minuten voor het einde voeg je de noedels (in stukjes) toe
- Laat deze nog 30 minuten garen en roer zo nu en dan door zodat alle noedels onder het vocht kunnen garen
- Voeg wat peper en zout naar smaak toe
- Serveer met sesamzaadjes en schijfje limoen



03

VARKENS recepten

Slowcooker recepten
met varkensvlees



PROVENÇAALS POTJE



5 min



5 uur low



4

INGREDIENTEN

- 800 gram Provençaalse groenten (2 zakjes van 400 gram)
- 800 gram verse braadworst
- 1 el oregano
- 1 el Provençaalse kruiden
- 1 el knoflookpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 1 groentebouillonblokje
- 150 gram kruidenkaas

BEREIDING

- Doe de groenten in de slowcooker
- Snij de braadworst in stukjes en doe in een kom
- Voeg Provençaalse kruiden, oregano en knoflookpoeder toe aan de worst en roer voorzichtig om
- Voeg worst toe aan de slowcooker
- Verkruiemel bouillonblokje erover
- Voeg kruidenkaas toe
- Zet slowcooker 4-5 uur op low
- Laatste 2 uur eventueel een theedoek onder de deksel



Als je wilt zou je hier nog prima (voorgekookte) krieltjes aan toe kunnen voegen



GROVE PREI KERRIE STAMP



10 min



4-5 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 2 preien
- 1 zakje Maggi prei kerrie ovenschotel kruiden (64 gram)
- 800 gram voorgekookte aardappelen
- 12 stuks chipolata worstjes (2 pakjes van 250 gram)
- 100 ml crème fraîche
- 2 el water

BEREIDING

- Doe de aardappel in stukken onderop in de slowcooker
- Snij de prei in halve ringen en voeg deze gewassen toe
- Snij de worstjes in stukjes en voeg toe
- Strooi het zakje Maggi prei kerriepoeder erover
- Zet de slowcooker 4 uur en 30 minuten op low
- De laatste 30 minuten voeg je de crème fraîche toe
- Voeg 2 el water extra toe om het wat smeugiger te maken
- Voor het serveren even doorroeren; hiermee krijg je een grove stamp



Ik heb gekozen voor de chipolata worstjes in de smaak Black Garlic maar een andere smaak kan ook.



RAAPSTELLEN STAMPPOT



5 min



4-5 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 800 gram voorgekookte kruimige aardappelen
- 200 ml water
- 400 gram raapstelen (of 250 gram raapstelen en 150 gram mosterdblاد)
- 400 gram spekreepjes
- 4 eieren
- 4 el grove mosterd
- 125 gram kruidenkaas
- 1 el crispy chili oil
- scheutje melk
- peper en zout naar smaak
- Eventueel: 1 rode paprika voor serveren

BEREIDING

- Doe de voorgekookte kruimige aardappelen in de slowcooker en voeg het water toe
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- Snij de raapstelen (en eventueel het mosterdblاد) in grove stukken
- Na 4 uur, als de aardappels gaar zijn giet je ze af
- Stamp vervolgens de raapstelen (en eventueel het mosterdblاد) er doorheen met de kruidenkaas
- Voeg een scheutje melk toe om het wat smeuijger te maken
- Voeg de mosterd, de crispy chili oil en peper en zout toe
- Doe alles weer terug in de slowcooker en verwarm nog even kort door met de deksel op de slowcooker
- Bak intussen de spekreepjes krokant en kook de eieren
- Roer de gekookte eieren in stukjes door de stampot
- Serveer de raapstelen stampot met de spekreepjes en eventueel wat dunne slices rode paprika



Ik stamp de aardappels met de raapstelen in een aparte schaal zodat ik de slowcooker niet beschadig.



CONCHIGLIE MET VENKEL



15 min



5 uur low



4

INGREDIENTEN

- 4 verse worsten
- 1 sjalot
- 2 teentjes knoflook
- 2 courgettes
- 1 venkel
- 400-500 gram conchiglie
- 200 ml slagroom
- 50-80 gram parmezaanse kaas
- 2 tl dragon
- 1 tl anijszaad
- peper en zout naar smaak
- chilivlokken naar smaak

BEREIDING

- Snij de venkel in dunne reepjes en doe in de slowcooker
- Snipper de sjalot en voeg toe
- Pers de knoflook en voeg toe
- Haal de velletjes van de worst en snij de worst in stukjes, leg deze in de slowcooker
- Snij de courgettes door de midden en in halve maantjes, voeg toe aan de slowcooker
- Voeg de dragon en anijszaad toe
- Zet de slowcooker 5 uur op low
- In de laatste 15-30 minuten voeg je de slagroom toe
- Kook op het laatst de conchiglie gaar, giet af en voeg toe aan de slowcooker
- Roer even door
- Voeg peper en zout naar smaak toe (en eventueel nog wat extra dragon als je dat lekker vindt)
- Serveer met parmezaanse kaas en chilivlokken



GORGONZOLA SCHNITZEL



5 min



4 uur low



4

INGREDIENTEN

- 600 gram schnitzel (ongepaneerd)
- 2 el bloem
- 1 ui
- 4 teentjes knoflook
- 2 tl witte wijn azijn
- 125 gram gorgonzola
- 125 ml slagroom
- 5 gram verse peterselie
- 4 schijfjes citroen

BEREIDING

- Snipper de ui en pers de knoflook
- Snij de schnitzels in repen
- Haal de schnitzel door de bloem
- Leg de ui en knoflook in de slowcooker
- Leg de schnitzel er bovenop
- Voeg de gorgonzola in stukken toe
- Voeg de witte wijnazijn toe
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Voeg in de laatste 30 minuten de slagroom toe
- Serveer met verse peterselie en citroenschijfje



Om schiften te voorkomen voeg ik de slagroom pas op het laatst toe, maar dit kan indien gewenst ook aan het begin toegevoegd worden. Schiften geeft géén andere smaak, het ziet er alleen wat minder aantrekkelijk uit.

Serveer bijvoorbeeld met gekookte broccoli en aardappelkroketjes uit de airfryer.



GRIEKS GEHAKTPOTJE



15 min



5-6 uur
low



4

INGREDIENTEN

- 500 gram rundergehakt
- 1 rode ui en 1 courgette
- 2 rode paprika's
- 450 gram rauwe aardappels
- 200 gram wortel (2 grotere)
- 70 gram tomatenpuree
- 3 teentjes knoflook
- 2 tl oregano
- 2 tl uienpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 0,5 tl tijm
- 0,5 tl komijnpoeder
- 0,5 tl kaneel
- 0,25 tl korianderpoeder
- 3 tl gyroskruiden

Tzatziki saus:

- 450 gram Griekse yoghurt (2%)
- 0,5 komkommer
- 1 schijfje citroen
- 1 teentje knoflook
- peper en zout naar smaak
- paar druppels olijfolie

BEREIDING

- Snipper de ui en pers de knoflook
- Snij de aardappels en wortels in kleine blokjes
- Doe bovenstaande in de slowcooker
- Voeg het gehakt in stukjes toe
- Snij de courgette in halve manen en de paprika in grove stukken
- Voeg beiden toe aan de slowcooker, inclusief de kruiden
- Zet de slowcooker voor 6 uur op low
- Roer voor het serveren even goed door

Maak de Tzatziki:

- Rasp de komkommer en doe in een bakje
- Voeg de yoghurt toe
- Pers de knoflook en voeg toe
- Pers het citroenschijfje hier boven uit
- Voeg peper en zout naar smaak toe



Serveer het gehaktpotje met de tzatziki erover en druppel een paar druppeltjes extra vierge olijfolie over de tzatziki vlak voor serveren.



04

SOEP recepten

Slowcooker recepten
voor soepen



WORTEL KOKOS SOEP



15 min



5 uur low



5-6

INGREDIENTEN

- 650 gram wortels
- 1 ui
- 400 ml kokosmelk (18% vet)
- 4 teentjes knoflook
- 4 cm gember
- 1 rode peper
- 1 tuinkruiden bouillonblokje
- 10 gram verse koriander
- 2 bosuitjes
- cayenne peper naar smaak
- 250 ml water

BEREIDING

- Snij de wortels in stukken van 4-5 cm en halveer deze
- Snipper de ui
- Pers de knoflook en rasp de gember
- Haal de pitjes uit de peper en snij de peper in stukjes
- Doe alles in de slowcooker
- Verkruimel het bouillonblokje erboven
- Voeg 100 ml water toe
- Deksel op de slowcooker en 7-8 uur op low laten stoven
- Haal alles uit je slowcooker en doe in een kom, blend met de staafmixer, voeg de kokosmelk toe en blend nu helemaal glad
- Doe alles weer terug in de slowcooker en voeg 150 ml water toe
- Verwarm nog 30 minuten op low
- Snij de bosuitjes in ringetjes
- Serveer de soep met bosuitjes en verse koriander en strooi er wat cayenne peper overheen



*Lekker met een zuurdesem
breekbrood uit de oven*



RAAPSTELLEN SOEP



15 min



5 uur low



4

INGREDIENTEN

- 250 gram raapstelen
- 1 pastinaak
- 200 gram aardappelen
- 1 rode ui
- 1 ltr kokend water
- 1 groentebouillon blokje
- 400 gram pangafilet
- 50 ml kookroom
- 1 tl mosterd
- 1 tl tijm
- 1 tl paprikapoeder
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de aardappelen en de pastinaak in kleine stukjes (blokjes van 1 cm)
- Doe de aardappel en pastinaak in de slowcooker
- Snipper de ui en voeg deze toe
- Voeg water, het bouillonblokje en de tijm toe
- Snij de raapstelen in kleine stukjes en voeg deze toe
- Zet de slowcooker 5 uur op low
- In het laatste half uur pureer je de soep
- Voeg dan de kookroom, de mosterd, de paprikapoeder toe en roer even goed door.
- Voeg de pangafilet in stukken toe en gaar deze nog 30 minuten met de deksel op de slowcooker



Serveer met stokbrood en kruidenboter



PINDA RAMEN BOWL



10 min



4 uur low



4-6

INGREDIENTEN

- 350 gram kipfilet
- 300 gram ramen noodles
- 400 gram paksoi
- 2 komkommers
- 5 knoflookteentjes
- 95 gram rode curry pasta
- 4 el witte miso
- 6 el pindakaas
- 50 ml sojasaus
- 3 el bruine suiker
- 1 liter water
- 1 kippenbouillonblokje
- 600 ml kokosmelk
- 10 gram verse koriander
- crispy chili oil

BEREIDING

- Snij de kipfilet in stukjes en voeg toe aan de slowcooker
- Pers de knoflook en voeg toe
- Voeg de rode curry pasta, witte miso, pindakaas, sojasaus, bruine suiker, water en het kippenbouillonblokje toe
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Snij de paksoi alvast en zet apart; de steel snij je in kleine stukjes, het blad mag je wat groter snijden
- In de laatste 30 minuten voeg je de kokosmelk, de paksoi en de ramen noodles toe
- Verwarm nog door en roer zo nu en dan zodat de noodles niet aan elkaar plakken
- Snij de komkommer in lange stengels
- Serveer de ramen bowl met de verse koriander, de komkommer en wat crispy chili oil



De smaak van deze ramen bowl is heerlijk, maar ook 'zwaar' vanwege de pindasmaak. De komkommer zorgt voor een frisse touch en is wat mij betreft onmisbaar. Het kan ook lekker zijn om hier nog wat oerbrood bij te serveren.



05

BROOD & ZOET

Slowcooker recepten
brood & zoet

A recipe card for 'Banane Brownie'. The top half features a photograph of several dark, fudgy brownie pieces, some topped with walnuts, on a light-colored wooden surface. In the top right corner, there is a small blue ceramic bowl containing a dark liquid, likely chocolate sauce. The title 'BANANEN BROWNIE' is written in a dark green, sans-serif font on a light green background. Below the title, there are three icons: a clock for '5 min', a slow cooker for '3 uur low', and a group of people for '10-15 porties'. The bottom half of the card is divided into two columns: 'INGREDIENTEN' and 'BEREIDING'. The ingredients list includes ripe bananas, pine nuts, agave syrup, cocoa powder, and baking powder. The preparation steps describe how to mix the ingredients and cook them in a slow cooker. An optional note mentions walnuts and chocolate chips. The footer contains a lightbulb icon and a tip about adjusting cooking time based on the slow cooker's shape.

BANANEN BROWNIE



5 min



3 uur low



10-15
porties

INGREDIENTEN

- 250-300 gram rijpe bananen (2-3 stuks)
- 125 gram pindakaas
- 60 ml agavesiroop (of stevia) heavenly dark)
- 25 gram cacaopoeder
- 1/2 tl bakpoeder

optioneel:

- walnoten
- chocolade druppels

BEREIDING

- Prak de bananen helemaal zacht en klein
- Voeg de pindakaas toe en roer deze erdoor
- Voeg de agavesiroop (of Stevia) erdoor
- Voeg de cacaopoeder toe
- Voeg het bakpoeder toe
- Roer alles goed door
- Doe alles in een siliconenvorm in je slowcooker (of bekleed je slowcooker eerst met bakpapier)
- Strooi hierover optioneel de chocoladedruppels en/of de walnoten, ik heb zelf alleen de walnoten gebruikt
- Doe een theedoek onder de deksel
- Zet de slowcooker 3 uur op low
- Laat de bananen brownie afkoelen voordat je hem opeet



Afhankelijk van de vorm van je slowcooker kan het zijn dat de brownie iets langer moet garen. Heb jij een ronde slowcooker en komt het beslag wat hoger in de pan? Check dan tussentijds even met een satéprikker of dat 3 uur voldoende is.



06

VEGETARISCH

Slowcooker recepten
zonder vlees



PADDENSTOELENRISOTTO



10 min



3 uur low



4

INGREDIENTEN

- 300 gram risottorijst
- 1 rode ui
- 4 knoflookteentjes
- 60 gram witte miso
- 1 stuks paksoi
- 1 rode peper
- 1 flinke el kruidenkaas
- 2 el korean BBQ kruiden (Santa Maria)
- 75 gram cashewnoten
- 400 gram kastanjechampignons
- sesamzaadjes
- 4 stengels bosui
- 1 paddenstoelen bouillonblokje
- 750 ml gekookt water

BEREIDING

- Snipper de rode ui
- Snij de bosui in reepjes en hou de helft apart (voor garnering)
- Snij de rode peper in dunne reepjes
- Pers de knoflook
- Fruit ui, bosui, peper en knoflook even kort in een koekenpan
- Doe het mengsel in de slowcooker
- Voeg de risottorijst toe
- Snij de champignons in stukjes en voeg toe
- Voeg de kruiden toe
- Verkruiemel het bouillonblokje en voeg het gekookte water toe
- Zet de slowcooker voor 3 uur op low
- Snij de paksoi en zet even apart
- Hak de cashewnoten en zet apart
- In het laatste uur voeg je de paksoi toe
- Vlak voor het serveren roer je de miso en de kruidenkaas erdoor
- Serveer met de overgebleven bosuitjes, de cashewnoten en wat sesamzaadjes



CANELLINI BONEN MET ZOETE AARDAPPEL



10 min



4 uur low



4

INGREDIENTEN

- 1 rode ui
- 5 teentjes knoflook
- 1 kleine rode peper
- 70 gram tomatenpuree
- 620 gram Cannellinibonen, uit blik
- 250 ml kookroom
- 100 gram zongedroogde tomaat
- 450 gram diepvries zoete aardappel
- 30 gram parmezaanse kaas
- 4 flatbreads
- 125 gram zure room
- peper en zout naar smaak

Voor de salade

- 1 tl olijfolie (tbv bakken)
- 25 gram panko
- 100 gram rucola
- 2 tl citroenschil rasp
- 2 el citroensap
- 30 gram parmezaanse kaas
- 2 tl olijfolie extra vierge
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snipper de rode ui en pers de knoflook
- Doe de rode ui onderin de slowcooker, de knoflook er bovenop en voeg de tomatenpuree toe
- Doe de diepvries zoete aardappel blokjes erop
- Spoel de cannellinibonen onder water af, laat uitlekken en voeg toe aan de slowcooker
- Rasp 30 gram van de parmezaanse kaas erover
- Snij de zongedroogde tomaatjes in stukjes en voeg toe
- Snij de peper in kleine stukjes en voeg toe
- Deksel erop en zet de slowcooker voor 4 uur op low
- In het laatste half uur voeg je de kookroom toe en peper en zout naar smaak
- Warm terwijl het flatbread kort op in een tosti-ijzer

Voor de salade

- Rooster de panko in de (bak) olijfolie in de pan lichtbruin met wat peper en zout
- Doe de rucola in een grote kom en voeg de panko toe
- Rasp de parmezaanse kaas erover, voeg de citroenschil rasp, het citroensap en de extra vierge olijfolie toe



Serveer de bonen met de salade, het flatbread én een lepel zure room per portie



PAKSOI STAMPPOT



20 min



8 uur low



4

INGREDIENTEN

- 600 gram kruimige aardappelen
- 700 gram zoete aardappel
- 2 paksoi stronken
- 1 rode peper
- 4 centimeter verse gember
- 5 teentjes knoflook
- 4 eieren
- 30-40 ml sojasaus
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Schil de aardappel en zoete aardappel en snij deze in kleine stukjes
- Doe ze in de slowcooker en voeg 200 ml water toe
- Snij de rode peper in smalle reepjes en voeg toe
- Pers de knoflook en rasp de verse gember erbij
- Zet de slowcooker voor 7 uur op low (totdat de aardappelen gaar zijn)
- Snij intussen de Paksoi en hou het groene gedeelte en witte gedeelte apart van elkaar
- Giet de aardappelen af en stamp ze
- Doe de aardappelstamp terug in de slowcooker, voeg de witte paksoi toe, roer goed door en zet de slowcooker nog voor 1 uur op low, in de laatste 10 minuten voeg je pas het groene gedeelte toe, roer ook nog even door
- Kook intussen de eieren hard
- Na 8 uur (totale tijd) haal je de stampot uit je slowcooker, doe weer in een schaal
- Voeg de sojasaus toe en eventueel peper en zout naar smaak toe en stamp nog een laatste keer door
- Serveer met sesamzaadjes en het hardgekookte ei



Ik stamp de aardappelen in een aparte schaal zodat ik de slowcooker niet beschadig.

En wil je deze stampot liever niet vegetarisch eten? Dan zijn speklapjes, of gebakken spekjes er lekker bij!

Is hij niet smeug genoeg? Een scheutje melk erbij doet wonderen!



BLOEMKOOLPUREE (MET MAKREEL)



10 min



4 uur low



4

INGREDIENTEN

- 1 middelgrote bloemkool
- 200 ml water
- 60 gr creme fraiche
- mespuntje nootmuskaat
- peper en zout naar smaak
- olijfolie naar smaak
- 500 gram gerookte makreel
- 5 gram verse peterselie (of bieslook)

BEREIDING

- Doe de bloemkool in roosjes in de slowcooker
- Voeg het water toe
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Pluis de gerookte makreel alvast 'uit elkaar' en hou apart in een bakje, of zorg voor gefileerde stukken makreel
- Als de bloemkool gaar is giet je deze af en bewaar je het vocht even apart
- Voeg peper, zout en nootmuskaat naar smaak toe
- Pureer de bloemkool met de crème fraiche en voeg indien gewenst wat olijfolie toe
- Mocht de puree niet smeuïg genoeg zijn, dan kan je nog wat van het bewaarde vocht toevoegen, anders mag het weg
- Garneer de puree met de makreel stukjes en de verse peterselie (of bieslook)



Pureer in een aparte kom zodat je slowcooker niet beschadigd.

Smaakt de bloemkoolpuree wat te 'vol' naar je zin? Fris hem dan op met een beetje uitgeperst citroensap.

Lekker om bijvoorbeeld te eten met verse doperwtjes of tuinbonen én een aardappelpkroketje.



07

VIS

Slowcooker recepten
met vis



SPINAZIE TAGLIATELLE MET ZALM



5 min



3-4 uur low



4

INGREDIENTEN

- 1 kilo diepvries spinazie a la crème (iets meer dan 1 pak)
- 600-700 gram verse zalm zonder huid
- 250 gram verse eierpasta (die normaal 2 min. moet koken)
- 0,5-1 tl maggi tuinkruidenbouillon poeder
- 100 gram kruidenkaas
- Peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Doe de diepvriesspinazie in de slowcooker
- Bestrooi de zalm flink met peper en zout
- Snij de zalm in stukken en voeg deze toe aan de slowcooker
- Zet de slowcooker voor 3-4 uur low (bij mij was 3 uur voldoende)
- In het laatste half uur voeg je de eierpasta, de kruidenkaas en de maggi tuinkruiden bouillonpoeder toe
- Roer even goed door zodat de pasta onder de spinazie staat, tussendoor trek je de nestjes uit elkaar met 2 vorken
- Voeg eventueel extra peper en zout naar smaak toe