SLOWCOOKER RECEPTEN

deel 5

Joyce van de Pas

INHOUDSOPGAVE

01 KIP

- Pesto kip met krieltjes
- Spinazie curry quiche
- Surinaamse Roti
- Knoflook kip
- Chicken tonight
- Kip Jambalaya
- Kip in spinazie roomsaus
- Kippenpootjes - supersnel

02 RUND

- Korean beef
- Paddenstoelenstoof
- Sloppy Joe tortilla's
- Gehaktballen (half om half)

03 VARKEN

- Risotto met verse worst
- Spaanse Casarecce
- Varkenshaas met ham en broccoli
- Witlof met cottage cheese en hamlappen
- Varkenshaas in champignons roomsaus
- Orechietta met doperwtjes en spek

04 SOEP

- Curry aardappel kip soep
- Thom Kha Kai soep
- Waterzooi
- Kliekjes soep

INHOUDSOPGAVE

05 BROOD & ZOET

- Kaneelcake
- Rabarbermoes met aardbei

06 VEGETARISCH

- Aardappelschotel met boontjes
- Wet curry noodles
- Paprika risotto
- Vegetarische linzencurry
- Hete bliksem
- Zoete aardappelstamppot met kaasblokjes

07 VIS

- Pangasius met salie

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.

01

KIP RECEPTEN

Slowcooker recepten
met kip

PESTO KIP MET KRIELTJES

15 min | 4 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 600 gram voorgekookte krieltjes
- 100 gram (verse) pesto
- 1 ui
- 2 gele (of rode) paprika's
- 1 courgette
- 3 kipfilets in stukjes
- 2 tl kruidenkaas
- 1 tl maggi tuinkruiden bouillonpoeder
- 1 eetlepel oregano
- 1 tl tijm
- 1tl paprikapoeder
- 1 tl rozemarijn
- 1/2 tl chilivlokken
- peper en zout naar smaak
- Optioneel: pijnboompitjes

BEREIDING

- Marineer de stukjes kipfilet in een beetje olijfolie met de oregano, tijm, rozemarijn, paprikapoeder en chilivlokken en wat peper en zout
- Snij de voorgekookte krieltjes in stukjes
- Snij de ui in ringen en de paprika in repen
- Snij de courgette in halve maantjes
- Leg de aardappels onderop, dan de ui, de paprika en de courgette er op
- Doe 60 gram pesto er overheen en bewaar de rest voor het einde
- Kipfilet erop en dan de kruidenkaas en de maggi tuinkruiden er overheen
- Slowcooker 4 uur op low
- Vlak voordat je gaat serveren roer je de resterende pesto erdoor
- Even proeven en nog wat peper en zout naar smaak toevoegen als je dat wilt
- Optioneel kan je het gerecht nog serveren met wat pijnboompitjes

SPINAZIE CURRY QUICHE

20 min | 3 uur high | 4

BEREIDING

- Snipper de uien en pers de knoflook
- Snij de kipfilets in stukjes en marineer in de ketjap manis met wat peper en zout
- Fruit de ui en bak kort de kipfiletstukjes erbij
- Voeg de spinazie toe en laat deze slinken
- Voeg de curry madras kruiden en peper en zout naar smaak toe

Roux maken

- Smelt de boter zachtjes in een pannetje
- Als de boter gesmolten is voeg je al roerend beetje voor beetje de bloem toe
- Blijf roeren totdat je een dikkere massa krijgt zonder klontjes
- Voeg nu langzaam – al roerend – beetje voor beetje de koude melk toe totdat je een mooie egale roux krijgt die niet te dun is
- Voeg de roux -als die klaar is- toe aan de pan van de spinazie curry pie vulling
- Leg de rol deeg met bakpapier in de slowcooker, zet de randen van het deeg iets omhoog zodat je een kuipje hebt. Doe de vulling er in.
- Doe een theedoek onder de deksel en zet de slowcooker voor 3 uur op high.

INGREDIENTEN

- 400-500 gram spinazie
- 2 uien
- 2 kipfilets
- 4 teentjes knoflook
- 3 tl curry madras kruiden
- scheutje ketjap manis
- peper en zout naar smaak
- rol vers bladerdeeg

Voor de roux

- 50 gram boter
- 40 gram bloem
- ± 350-400 ml melk

Let op: *dit gerecht heeft voorbereiding in de pan nodig*

Tip: *serveer met walnoten over de quiche*

SURINAAMSE ROTI

20 min | 3-4 uur high | 4

INGREDIENTEN

- 600 gram voorgekookte aardappelen
- 4 kippendijen
- 2 tomaat
- 3 uien
- 4 eieren
- 1 rode peper
- 6 knoflookteentjes
- 250 gram haricot verts
- 1 rode paprika
- 1 el witte wijnazijn
- 400 ml groentebouillon
- 4 rotivellen
- 1 tl peper (en zout naar smaak)
- 3 tl koriander
- 3 tl komijn
- 3 tl mosterdzaad
- 3 tl uienpoeder
- 2 tl venkelzaad
- 1 tl gemberpoeder
- 2 tl kurkuma

BEREIDING

- Kook de haricot vers 5 minuten voor, spoel af met koud water en leg apart
- Snipper de ui, pers de knoflook en doe in slowcooker
- Snij de voorgekookte aardappels in stukjes en leg er bovenop
- Snij de tomaten en paprika in stukjes en doe in de slowcooker
- Snij de kippendijen in reepjes en voeg toe aan de slowcooker
- Meng alle kruiden door elkaar en strooi in de slowcooker
- Voeg de witte wijnazijn en de groentebouillon toe
- Leg de rode peper in zijn geheel bovenop
- Zet de slowcooker voor 3-4 uur op high
- Tijdens het laatste uur voeg je de haricot verts toe
- Kook op het einde de eieren hard en bak de rotivellen volgens gebruiksaanwijzing even kort in de koekenpan
- Schep de roti op je bord, leg er een ei bij en een rotivel

KNOFLOOK KIP

15 min | 4 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 800 gram kippendijen
- 3-4 bollen knoflook
- 2 rode ui
- 2 paprika's
- 250 gram champignons
- 800 gram broccoli (of broccolirijst)
- 1 el tuinkruiden bouillonpoeder
- 8 takjes tijm
- 1 limoen
- zout naar smaak

Wil je de saus graag wat ingedikt hebben, haal dan de kip vooraf even door de bloem, of gebruik wat maizena achteraf om in te dikken tijdens het laatste uur (doe dan ook het laatste uur even een theedoek onder de deksel)

BEREIDING

- Snij de kippendijen in stukken
- Snipper de rode ui
- Snij de paprika's grof en de champignons in kwarten
- Ontpel alle teentjes knoflook, je hoeft ze niet te persen
- Doe alles in de slowcooker (kip bovenop en daar de tijm op)
- Strooi er een eetlepel tuinkruiden bouillonpoeder overheen
- Pers de limoen er boven uit
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low
- Vlak voor het einde: was de broccoli en maak er broccolirijst van (dit doe ik zelf altijd in de blender, maar je kan ook broccolirijst kopen)
- Bak de broccolirijst 5 minuten en je kan alles serveren.
- Voeg eventueel nog wat zout naar smaak toe

CHICKEN TONIGHT

15 min | 3-4 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 300 gram zilvervliesrijst
- 2 paprika's (rood en geel)
- 700 gram kippendij
- 250 gram peultjes
- 1 rode ui
- 4 teentjes knoflook
- 2 el rijstazijn
- 70 gram tomatenpuree
- 2 el sojasaus
- 2 cm verse gember
- 1 el gembersiroop
- klein blikje perzikschijfjes (uitlekgewicht 140 gram), bewaar de siroop
- 3 tl garam massala
- 1 tl paprikapoeder
- 75 ml kokosmelk
- 1 kippenbouillonblokje
- 15 gram verse koriander
- 2 wortels
- 60 gram cashewnoten

BEREIDING

- Snipper de rode ui en snij de wortels in kleine stukjes, doe vervolgens in de slowcooker
- Snij de paprika in grove stukken en voeg toe
- Snij de kippendijfilet in stukjes en leg deze bovenop
- Pers de knoflook en rasp de verse gember
- Maak een pasta van de tomatenpuree, garam massala, paprikapoeder, knoflook, verse gember, gembersiroop, sojasaus, rijstazijn en een scheutje perziksap (ongeveer 100 ml)
- Voeg de kruidenpasta en de kokosmelk toe aan de slowcooker
- Verkruimel het bouillonblokje erboven
- Zet de slowcooker voor 3-4 uur op low
- Maak de peultjes schoon en kook ze 3 minuten voor, leg apart
- Hak de cashewnoten klein en zet apart
- Snij de verse koriander klein en hou apart
- Snij de perzik in kleine stukjes en leg apart
- Voeg tijdens het laatste uur de peultjes en de perzik toe
- Kook tegen het einde de rijst gaar en serveer met de koriander en de cashewnoten

KIP JAMBALAYA

20 min | 4 uur low | 4-5

INGREDIENTEN

- 500-600 gram kippendijen
- 300 gram sperziebonen
- 3 stengels bleekselderij
- 1 winterpeen
- 250 gram champignons
- 1 rode paprika
- 350 gram tomato frito
- 2 tomaten
- 4 teentjes knoflook
- 1 rode ui
- 1 kippenbouillonblokje
- 1/2 tl chilivlokken
- 1 el cajunkruiden
- 300 gram basmatirijst
- 100 gram chorizo
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl paprikapoeder

BEREIDING

- Snipper de rode ui
- Snij de winterpeen en bleekselderij in dunne schijfjes en de tomaten in stukjes
- Snij de champignons en de paprika in stukjes
- Snij de chorizo in schijfjes en die weer in kwartjes
- Halveer de boontjes en kook 5 minuten voor
- Snij de kippendijen in stukjes
- Doe de ui, winterpeen en bleekselderij in de slowcooker
- Pers de knoflook erover
- Leg de kippendijen er bovenop
- Leg de boontjes, champignons, paprika en tomaat erop
- Voeg de tomatenpuree en de kruiden toe, verkruimel het bouillonblokje
- Doe de tomato frito erover en voeg de chorizo toe
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Wil je de saus wat indikken gebruik dan tijdens het laatste uur een theedoek onder de deksel
- Kook tegen het einde van de kooktijd de rijst gaar en roer de rijst daarna door de slowcooker voor een paella maaltijd

KIP SPINAZIE ROOMSAUS

15 min | 4 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 2 uien
- 3 takjes verse tijm
- 3 wortels
- 250 gram champignons
- 10 gram verse peterselie
- 3 kipfilets
- 1-2 el bloem
- 1 el mediterraanse kruiden (of Italiaanse)
- 1 kippenbouillonblokje
- 4 teentjes knoflook
- 200 ml kookroom
- sap van ½ citroen
- 200 gram spinazie

BEREIDING

- Snipper de ui en pers de knoflook
- Doe de tijm in een thee-ei
- Snij de wortels in dunne kleine stukjes
- Snij de champignons in plakjes
- Snij de peterselie klein en leg apart
- Snij de kipfilet in blokjes, bestrooi met mediterraanse kruiden en peper en zout.
- Bestrooi de kip met bloem
- Doe de ui en wortel in de slowcooker en de kip er bovenop
- Voeg de champignons en knoflook toe en verkruimel het bouillonblokje erboven
- Voeg de kookroom en het citroensap toe en stop het thee ei tussen de groenten
- Zet de slowcooker 4 uur op low, tijdens het laatste half uur voeg je de spinazie toe
- Serveer met de verse peterselie

Lekker met gebakken aardappeltjes

Voor een mooie gebonden saus doe je 1-2 uur voor de eindtijd een theedoek onder de deksel

KIPPENPOOTJES

1 min | 4 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 8 stuks gemarineerde kippenpootjes (kant en klaar)

BEREIDING

- Leg de kippenpootjes in de slowcooker
- Zet de slowcooker voor 4 uur op low

02

RUND RECEPTEN

Slowcooker recepten
met rundvlees

KOREAN BEEF

20 min | 6-7 uur high | 4-5

INGREDIENTEN

- 1,5 kilo sukadelapjes
- 2 uien
- 300 gram basmatirijst
- 120 ml sojasaus
- 2 el rijstazijn
- 100 gram bruine suiker
- flinke el geraspte gember
- 5-6 teentjes knoflook
- 3 el bloem
- 1 tl sesamolie
- 1 tl gemalen peper
- 1/4 tl chilipoeder
- 1 tl sriracha saus
- 2-3 lenteuitjes
- witte sesamzaadjes

Voor een mooie gebonden saus doe je 1-2 uur voor de eindtijd een theedoek onder de deksel

BEREIDING

- Snij het grove (harde) vet van de sukadelapjes en snij het vlees in stukjes
- Doe de sukadelapjes in een kom en bestrooi met de bloem, roer goed door zodat al het vlees onder de bloem zit
- Doe het vlees in de slowcooker
- Snipper de uien en voeg toe
- Voeg de sojasaus, rijstazijn en sesamolie toe
- Voeg de peper, chilipoeder, bruine suiker en de srirachasaus toe
- Pers de knoflook en rasp de gember, voeg toe aan de slowcooker
- Roer door en zet de slowcooker voor minimaal 6 uur op high
- Snij de lenteuitjes en hou apart
- Kook op het einde de basmatirijst volgens de verpakking
- Serveer met lenteui en sesamzaadjes (en bijvoorbeeld geroosterde paprika als groenten)

PADDENSTOELENSTOOF

20 min | 8-9 uur low | 4-5

INGREDIENTEN

- 1 grote ui, gesnipperd
- 400 gram pompoenblokjes
- 400 gram paddenstoelen mix
- 1 kilo riblappen
- 1-2 el bloem
- 1 runderbouillonblokje
- 2 el tomatenpuree
- 5 teentjes knoflook
- 1 rode peper
- 2 takjes rozemarijn
- 3 takjes tijm
- 50 ml worcestersaus
- 100-150 ml water
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snipper de ui
- Snij de paddenstoelen in grove stukken of kwarten
- Snij de riblappen in stukken en haal ze door de bloem
- Doe de ui in de slowcooker, de pompoen er bovenop, daar bovenop het vlees en dan de paddenstoelenmix
- Verkruimel het bouillonblokje erboven en voeg de tomatenpuree toe
- Pers de knoflook uit en voeg toe aan de slowcooker
- Voeg de worcestersaus toe en het water
- Voeg de rode peper (in zijn geheel) en de takjes rozemarijn en tijm toe
- Zet de slowcooker voor minimaal 8 uur op low

Voor een mooie gebonden saus doe je 1-2 uur voor de eindtijd een theedoek onder de deksel

SLOPPY JOE TORTILLA'S

15 min | 4 uur low | 4

INGREDIENTEN

Sloppy Joe stuff

- 1 paprika en 3 sjalotjes
- 500 gram rundergehakt
- 300 gram passata
- 5 teentjes knoflook
- 2 tl komijnpoeder
- 2 tl uienpoeder
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl balsamico azijn
- 1/2 tl chilivlokken
- 1-2 el worcestersaus
- 4 el ketchup
- 2 el rietsuiker
- 1 tl siracha saus
- 1 laurierblaadje
- zout naar smaak
- 100-150 gram geraspte kaas

Voor de tortilla:

- 4 grote tomaat tortilla's
- 150 gram rucola
- 200 gram Philadelphia light
- 3 tl mierikswortel
- 1 el peterselie

BEREIDING

- Snipper de sjalotjes, pers de knoflook en snij paprika klein
- Doe het gehakt rauw in de slowcooker en rul deze een beetje met 2 spatels
- Voeg de ui, paprika en knoflook toe
- Voeg alles van de Sloppy Joe stuff toe behalve de kaas
- Doe een theedoek onder de deksel vanaf het begin
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Giet eventueel overtollig vocht af, doe alles terug in de slowcooker, verwijder het laurierblaadje en voeg evt wat zout toe
- Voeg de geraspte kaas toe, roer door en hou alles warm in de slowcooker terwijl je met de tortilla's aan de slag gaat

Tortilla's:

- Mix Philadelphia met mierikswortel en peterselie
- Verwarm een tortilla volgens de gebruiksaanwijzing
- Smeer hem 'ruim' in met de Philadelphia mix
- Leg er een handje rucola op
- Leg de de Sloppy Joe erop
- Rol de tortilla op

GEHAKTBALLEN

20 min | 3 uur high | 4

INGREDIENTEN

- 1 kilo gehakt (half om half)
- 100 gram boter
- 2-3 takjes verse rozemarijn
- 2 laurierblaadjes
- 2 el ketchup

Door gehakt kneden:

- 2 eieren
- 2 tl zout
- 1 tl peper
- 1/2 tl nootmuskaat
- 1 tl sambal badjak
- 2 el mosterd
- 1 el worcestersaus
- 2 uien
- 1 sneetje brood
- optioneel: nog wat paneermeel

BEREIDING

- Snipper de ui heel klein
- Kluts de eieren
- Verkruimel de boterham en laat in het ei weken
- Kneed het gehakt met de ui, het brood en resterende ingrediënten goed door elkaar
- Is het gehakt nog wat te nat? Voeg dan nog wat paneermeel toe
- Draai er 8 gelijke ballen van
- Liefst leg je de ballen nog een uurtje in de koelkast om wat op te stijven
- Bak de ballen even kort in 50 gram boter in de pan zodat ze wat kleur krijgen, maar vooral ook vanwege vormbehoud
- Doe het restant boter in de slowcooker
- Leg de rozemarijn erin en daar de ballen bovenop
- Voeg 2 laurierblaadjes toe
- Doe de ketchup over de ballen
- Zet slowcooker voor 3 uur op high

Gebruik half om half gehakt om je gehaktballen zo sappig mogelijk te krijgen

03

VARKENS RECEPTEN

Slowcooker recepten
met varkensvlees

RISOTTO MET VERSE WORST

15 min | 2-3 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 3 verse worsten
- 4 knoflookteentjes
- 900 ml kippenbouillon
- 300 gram pompoenblokjes
- 300 gram risotto
- 2 rode ui
- 50 gram geraspte kaas
- 2 el witte wijnazijn
- 300 gram spinazie
- 2 stengels bleekselderij
- 1 tl uienpoeder
- peper en zout naar smaak
- eventueel 50 gram gehakte hazelnoten

BEREIDING

- Snij de pompoenblokjes klein
- Snipper de ui en pers de knoflook
- Snij de bleekselderij in kleine stukjes
- Doe bovenstaande in de slowcooker
- Voeg de risotto en de bouillon toe
- Doe de witte wijnazijn erbij
- Snij de worst in stukjes en voeg toe aan de slowcooker
- Roer voorzichtig door
- Zet slowcooker voor 3 uur op low
- Voeg de spinazie toe in het laatste uur en doe een theedoek onder de deksel zodat je gerecht wat kan indikken
- In het laatste kwartier schep je de kaas erdoor
- Breng op smaak met wat peper en zout en serveer met de hazelnootstukjes (die geven een lekkere bite aan het gerecht).

SPAANSE CASARECCE

15 min | 3 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 300 gram casarecce
- 375 gram cherrytomaatjes
- 2 flinke eetlepels kruidenkaas
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 3 flinke wortels
- 150 gram chorizo
- 100 gram geraspte (jong belegen) kaas
- 1 laurierblaadje
- 1 eetlepel oregano
- 1 eetlepel basilicum
- 1 tl uienpoeder
- 4-5 teentjes knoflook
- 150 gram guacamole
- optioneel: 100 gram rucola
- optioneel: peper en zout

BEREIDING

- Snipper de ui, snij de paprika in stukjes
- Halveer de cherrytomaatjes
- Schil de wortels en snij deze in kleine stukjes (dunne plakjes en die in kwart stukjes)
- Snij de chorizo in kleine blokjes
- Doe de wortels en de ui onderop in de slowcooker
- Daar bovenop de paprika, chorizo en de tomaatjes
- Pers de knoflook uit en voeg die toe
- Voeg de laurier, kruiden en de kruidenkaas toe
- Zet de slowcooker voor 3 uur op low
- Kook op het einde de casarecce pasta in een pan volgens gebruiksaanwijzing
- Roer de gekookte pasta door de slowcooker en voeg de kaas toe, roer nog even kort door
- Serveer met de guacamole én eventueel wat rucola

VARKENSHAAS MET HAM EN BROCCOLI

15 min | 5 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 1 varkenshaasje
- 125-150 gram ham
- 125 gram crème fraiche
- 1 stronk broccoli
- 3 sjalotjes
- 250 gram champignons
- 3-4 teentjes knoflook
- ± 500 gram voorgekookte krieltjes
- 1 rode paprika
- 1 flinke tl paprikapoeder
- 1 tl sambal Oelek
- peper en zout naar smaak
- 1 el mosterd

BEREIDING

- Snij de rode paprika in grove stukken en de champignons in kwarten
- Snipper de sjalotjes en pers de knoflook
- Snij de broccoli in roosjes en de dikke steel in hele kleine blokjes
- Snij de varkenshaas in medaillons en die vervolgens in blokken van 2-3 cm (niet aanbakken)
- Bestrooi deze met zout en peper naar smaak
- Doe de ui, de broccoliblokjes en de aardappeltjes onder in de slowcooker
- Daar bovenop de champignons, de knoflook, de paprika en de broccoliroosjes
- Leg de varkenshaas en de ham er bovenop
- Voeg de crème fraiche, de mosterd, paprikapoeder én de sambal toe
- Zet de slowcooker voor 5 uur op low en roer tussentijds eventueel een keer door

Eet je liever minder pittig?
Gebruik dan een 1/2 tl sambal

WITLOF MET COTTAGE CHEESE

15 min | 6-7 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 4 hamlapjes
- 5-6 stronken witlof
- 500 gram voorgekookte krieltjes
- 200 gram cottage cheese
- 2 el bloem
- 1 ui
- 4 teentjes knoflook
- 1 tl witte wijn azijn
- 1 tl tomatenpuree
- 1 tl sambal badjak
- 1 tl tuinkruiden bouillonpoeder
- 0,5 el tijm
- 0,5 el paprikapoeder
- 1 el rozemarijn
- 2 el mosterd
- 2 el maizena
- zout naar smaak
- evt 50 gram Grana Padano
- aftoppen met een handje gewone geraspte kaas

BEREIDING

- Snij de witlof door midden, snij het hart eruit en de rest in grove stukken
- Snij de hamlappen in stukken en haal ze door de bloem
- Snipper het uitje en pers de knoflook
- Doe de ui en knoflook in de slowcooker en leg de krieltjes er bovenop
- Leg de hamlappen daar weer boven op
- Meng de cottage cheese met de kruiden, de tomatenpuree, de witte wijnazijn, sambal en de mosterd en voeg deze aan de slowcooker toe
- Leg de witlof bovenop
- Deksel erop en slowcooker voor 6-7 uur op low
- Tijdens het laatste uur heb ik een maizenapapje toegevoegd en ook een theedoek onder de deksel gedaan om het geheel wat in te dikken
- Vlak voor het serveren roer je de Grana Padano erdoor als je die wilt gebruiken
- Eventueel nog wat zout naar smaak toevoegen na serveren (de Grana Padano geeft ook een sterkere smaak)
- Serveer met wat gewone geraspte kaas

VARKENSHAAS IN CHAMPIGNONROOMSAUS

10 min | 3-4 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 2 varkenshaasjes
- 1 ui
- 250 gram champignons
- 1 el bloem
- 1 el roomboter
- 125 ml crème fraiche
- 100 ml gekookt water
- 1 paddenstoelenbouillon blokje
- 1 el witte wijnazijn
- 2 el maizena
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de varkenshaas in stukjes en haal door de bloem
- Snipper de ui
- Snij de champignons in plakjes
- Doe alles in de slowcooker
- Voeg de boter toe en de crème fraiche
- Verkruimel het bouillonblokje erboven
- Voeg gekookt water en azijn toe
- Slowcooker 3 uur op low
- Laatste uur eventueel een theedoek onder de deksel
- Ik heb de saus verder ingedikt met een maizenapapje om een mooie gebonden dikke saus te krijgen

Lekker met gekaramelliseerde worteltjes en aardappel gratin

ORECHIETTA MET DOPERWTJES EN SPEK

15 min | 4 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 400 gram orecchiette
- 600 gram spekreepjes
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 courgette
- 500 gram velderwtjes (diepvries)
- Paturain cuisine, 150 gram
- 1 tl sriracha saus
- 1/2 tl paprikapoeder
- sap 1/2 limoen
- peper en zout naar smaak
- optie: geraspte (Parmezaanse) kaas

Tip: ook lekker om nog wat groene asperges toe te voegen

BEREIDING

- Snipper de ui en pers de knoflook
- Snij de courgette in blokjes
- Doe de ui en knoflook in de slowcooker
- Voeg de courgette, doperwtjes en de paturain toe
- Voeg de sriracha saus en het limoensap toe
- Doe nu de spekreepjes erbij als je die van het begin af aan wilt toevoegen; let op, hou je van krokante spekjes (zoals wij), dan laat je dit achterwege
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Voeg de laatste 30 minuten de orechietta toe en laat een half uur meegaren. Lijkt het geheel te droog te worden terwijl de orechietta nog niet helemaal gaar is? Voeg dan een klein beet extra water toe. Tussentijds een paar keer roeren
- Bak terwijl de spekjes uit in de pan als je ze knapperig wilt serveren en dus niet in de slowcooker hebt gedaan
- Serveer de orechietta met de spekreepjes en wat geraspte parmezaanse kaas
- Voeg eventueel peper en zout naar smaak toe

04

SOEP RECEPTEN

Slowcooker recepten
voor soepen

CURRY AARDAPPELSOEP

15 min | 2 uur high 3 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 500 gram aardappelen
- 400 gram kippendij reepjes
- 350 gram paksoi
- 3 grote sjalotten
- 2 wortels
- 3 el hoisin saus
- 2-3 el vissaus
- 1 stengel citroengras
- 1 kippenbouillon blokje
- 2 el gele curry kruiden
- 600 ml water
- 300 ml slagroom of crème fraiche

In plaats van de gele curry kruiden (die je niet altijd in de supermarkt kan vinden) kan je ook curry madras kruiden gebruiken, deze zijn wel ietsje pittiger.

BEREIDING

- Schil de aardappelen en snij in hapklare stukjes
- Snipper de sjalotjes
- Snij de wortel in halve maantjes
- Doe de aardappel onderop in de slowcooker, sjalotjes en de wortel er bovenop
- Voeg de kippendij reepjes toe
- Voeg de hoisinsaus en de vissaus toe
- Verkruimel het bouillonblokje erboven en voeg de gele curry kruiden toe
- Voeg water en slagroom (of creme fraiche) toe
- Kneus de citroengras stengel (voor meer smaak) en leg deze in de soep.
- Zet de slowcooker 2 uur op high. Hierna mag hij nog 3 uur op low
- Je kan de slowcooker ook van het begin af aan op 7-8 uur op low zetten, tot de aardappel gaar is
- Snij de paksoi in reepjes (het groene deel mag wat grover gesneden dan het witte deel) en voeg deze tijdens het laatste uur toe

THOM KHA KAI SOEP

10 min | 3-4 uur low | 4

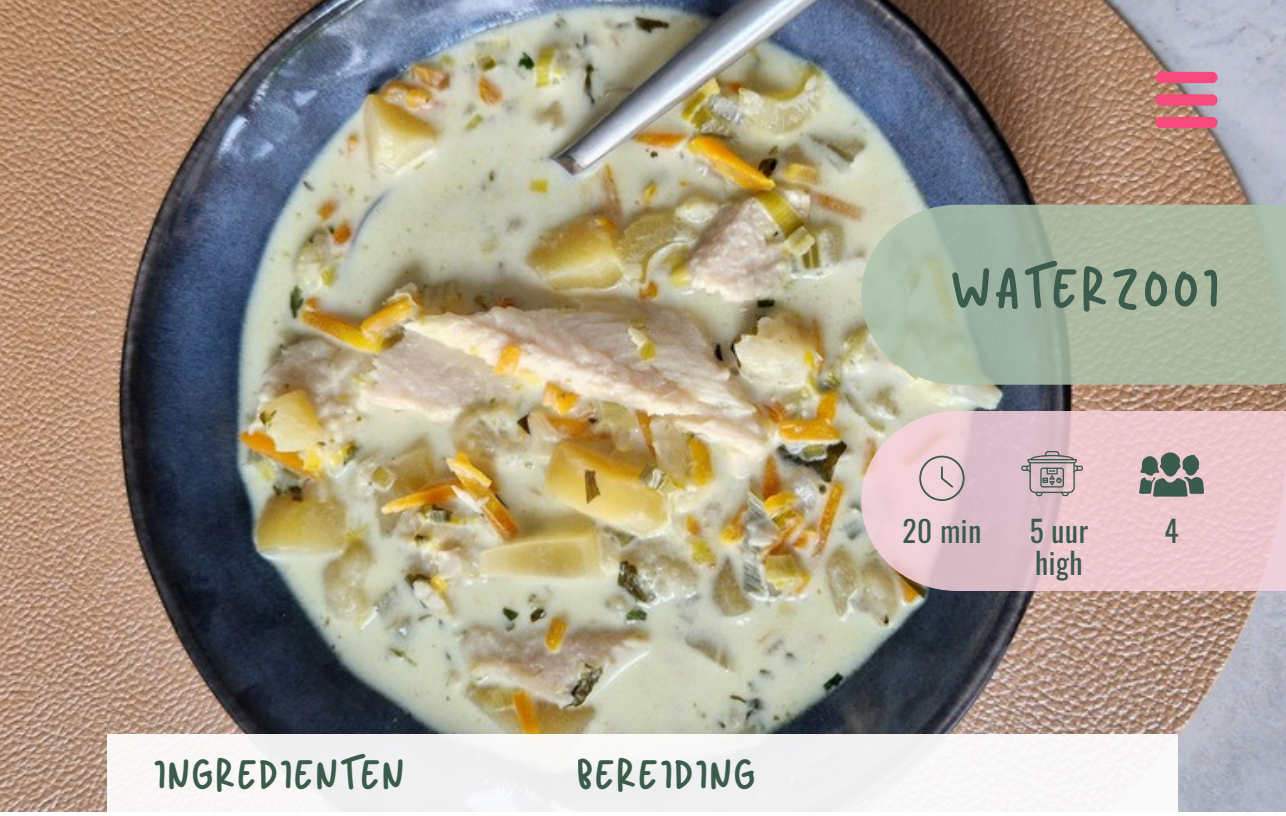
INGREDIENTEN

- 400 gram kipfilet
- 350 ml kippenfond
- 3 stengels citroengras
- bosje lente uitjes
- 1,5 tl laos
- 1 tl gemberpoeder
- 0,5 tl kerriepoeder
- 400 ml kokosmelk
- 1-2 el vissaus
- 2 tl kokos bloesem suiker (of bruine suiker)
- 1 rode peper
- 150 gram oesterzwammen
- 1 limoen
- koriander ter garnering
- 1 zoete puntpaprika

BEREIDING

- Snij de kipfilet in repen
- Snij de onderkant en bovenkant van het citroengras, haal de buitenste laag eraf en kneus het citroengras
- Snij de lente uitjes in ringetjes
- Snij de oesterzwammen in repen
- Pers de limoen uit
- Doe alles in de slowcooker (rode peper en citroengras gaan erin zijn geheel in)
- Je kan de paprika meteen toevoegen, maar ook 2 uur voor het einde, dan wordt hij wat minder zacht
- Na 3-4 uur op low is de soep klaar
- Schep op en garneer met koriander

Lekker met gebakken paratha erbij



WATERZOOI

20 min | 5 uur high | 4

INGREDIENTEN

- 1 ltr water
- 2 groentebouillonblokjes
- ⅔ prei
- 3 wortelen
- 400 gram vastkokende aardappelen
- 4 stengels bleekselderij
- 1 tl kervel
- 2 tl dragon
- 15 gram verse peterselie
- 0,5 ltr slagroom
- 500 gram pangafilet
- 300 gram bloemkool in kleine roosjes
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij de aardappelen in kleine stukjes
- Snij de prei in halve ringen
- Maak van de wortel julienne reepjes
- Snij de bleekselderij in kleine stukjes
- Doe bovenstaande in de slowcooker
- Voeg 1 liter water toe
- Voeg de groentebouillonblokjes toe
- Voeg de kervel en de dragon toe, en peper en zout naar smaak
- Haal de blaadjes van de peterselie, snij ze en voeg toe aan de slowcooker
- Zet de slowcooker 5 uur op high
- Maak de bloemkool in hele kleine roosjes en zet even apart
- 1 uur voor het einde voeg je de bloemkool en de slagroom toe
- 30 minuten voor het einde voeg je de pangafilet toe
- Serveer met nog wat extra verse peper erover

KLIEKJES SOEP

10 min | 5 uur high | 4

INGREDIENTEN

- 4 puntpaprika's
- 2 gewone paprika's
- 3 tomaten
- 3 wortels
- 4 stengels bleekselderij
- 4 knoflookteentjes
- 2 groentebouillonblokjes
- 2 laurierblaadjes
- 1 liter water
- 1 tl maggi tuinkruidenbouillonpoeder
- 200 gram kruidenkaas (of 150 gram en 50 ml crème fraiche zoals ik bij het opmaken van de restjes)
- 250 gram rundersoep balletjes
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snij alle groenten in stukken (hoeft niet heel klein)
- Doe alles in de slowcooker
- Pers de knoflook uit en voeg toe
- Voeg water toe, bouillonblokjes en kruidenkaas en eventueel crème fraiche
- Voeg de laurierblaadjes toe in een thee-ei
- Zet de slowcooker 5 uur op high
- Na 4 uur haal je het thee-ei eruit
- Pak de staafmixer en haal die door de soep, je krijgt nu een gebonden soep
- Proef even en voeg eventueel de tuinkruiden bouillonpoeder toe en peper en zout naar smaak
- Voeg de soepballetjes toe en laat nog 1 uur op high garen

Tip: je kan hier allerlei groenten aan toevoegen als je wilt. Denk bijvoorbeeld aan courgette, broccoli of bloemkool. Ideaal dus om restjes op te maken.

05

BROOD & ZOET

Slowcooker recepten

brood & zoet

KANEELCAKE

15 min | 1,5 uur high én 1 uur low | 1 cake

INGREDIENTEN

- 250 gram roomboter (kamertemperatuur)
- 100 gram witte basterdsuiker
- 50 gram honing
- 1 appel (optioneel, wel heel lekker)
- 60 gram pecannoten
- 5 eieren
- 250 gram zelfrijzend bakmeel
- 60 gram bruine basterdsuiker
- 2 tl kaneel
- 1 tl koekkruiden
- 1/2 tl pumpkin spice
- snufje zout

Icing:

- 100 gram poedersuiker
- 2 el water

Voeg langzaam water aan poedersuiker toe tot de gewenste dikte

BEREIDING

- Snij de pecannoten en de appel in kleine stukjes
- Meng in een apart schaaltje de bruine basterdsuiker, de kaneel, koekkruiden en pumpkin spice door elkaar, hou even apart
- Meng met een mixer de boter met de witte basterdsuiker en de honing door elkaar, voeg een voor een de eieren toe en meng op de lage stand
- Voeg zelfrijzend bakmeel en het zout toe, ook weer op lage stand
- Als het beslag egaal is roer je er met de hand de appelstukjes en stukjes pecannoot door
- Gebruik bakpapier in je slowcooker of een siliconen vorm (de laatste even inspuiten met bakspray)
- Doe de helft van je beslag in de vorm, daarna 3/4 van het kaneelmengsel en vervolgens de andere helft van het beslag. Ga er een paar keer met een spatel rustig doorheen voor een marmereffect.
- De rest van het bruine suiker/kaneelmengsel mag bovenop
- Theedoek onder de deksel, slowcooker 1,5 uur op high, daarna nog 1-1,5 uur op low
- Serveer met de icing

RABARBER AARDBEIENMOES

10 min | 4 uur low | 4-6

INGREDIENTEN

- 750 - 1 kg rabarber
- 800 gram aardbeien
- 1 tl kaneel
- 2 zakjes vanillesuiker

BEREIDING

- Snij de rabarber in stukjes (ik heb hem eerst ook nog een beetje geschild)
- Doe de rabarber in de slowcooker
- Maak de aardbeien schoon en voeg toe
- Doe de kaneel en vanillesuiker erbij
- Zet de slowcooker 4 uur op low
- Halverwege kan je een theedoek onder de deksel doen om de moes wat in te dikken
- Na 4 uur even de staafmixer erdoor en je hebt een heerlijke rabarbermoes

Je kan de rabarbermoes zo eten als toetje, bij je ijs, maar ook op de Griekse yoghurt is dit lekker.

Let op: ben je een zoetekauw, dan is 2 zakjes vanillesuiker misschien niet voldoende. Proef hem dan eerst even en voeg eventueel nog wat extra toe

06

VEGETARISCH

Slowcooker recepten
zonder vlees

AARDAPPELSCHOTEL MET BOONTJES

25 min | 6 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 600 gram voorgekookte aardappelen
- 200 gram sperziebonen
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 250 gram champignons
- 150 gram geraspte kaas
- 4 eieren
- handje verse peterselie
- 2 wortels
- 1 el basilicum
- 1 el oregano
- 1 tl tijm
- 1 tl peterselie
- 1/2 tl knoflookpoeder
- 1 tl rozemarijn
- 1/2 tl uienpoeder
- zout en peper naar smaak

BEREIDING

- Schil de aardappelen en snijd in kleinere stukjes
- Snij de wortel in dunne plakjes en halveer ze, kook de boontjes 5 minuten voor
- Snipper de ui, pers de knoflook uit en snij de champignons in plakjes
- Doe de aardappelen met wortel en ui onder in de slowcooker, knoflook en champignons er bovenop
- Meng de kruiden en voeg toe aan de slowcooker
- Sperziebonen mogen meteen toegevoegd worden, maar ook wat later (als je ze niet te slap wilt hebben dan voeg je ze halverwege toe)
- Zet de slowcooker 6 uur op low, een half uurtje voor het einde giet je overtollig vocht af en roer je de kaas door
- Serveer met wat vers gehakte peterselie en een gebakken ei!

WET CURRY NOODLES

10 min | 3 uur high | 4

INGREDIENTEN

- 300 gram voorgekookte Udon noodles
- 2 rode ui
- 600 gram champignons roerbakmix
- 4 knoflookteentjes
- 2 rode pepers
- 400 ml kokosmelk
- handje verse koriander
- 80 gram gezouten pinda's
- 30 ml sojasaus
- handje gebakken uitjes
- 1 paddenstoelen bouillonblokje
- 15 gram curry madras kruiden
- 200 ml water
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snipper de ui en pers de knoflook
- Bak de ui even glazig in de pan met de knoflook en curry madras kruiden
- Voeg het uimengsel toe aan de slowcooker
- Voeg de champignons roerbakmix toe
- Doe de kokosmelk erbij en het water
- Verkruimel het bouillonblokje erboven
- Leg de rode pepers erop en zet de slowcooker 3 uur op high
- 1/2 uur voor het einde voeg je de Udon noodles toe én de sojasaus
- Breng eventueel verder op smaak met zout en peper
- Serveer met gezouten pinda's, gebakken uitjes en de verse koriander

PAPRIKA RISOTTO

15 min | 2,5 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 300 gram risotto
- 3 rode puntpaprika's
- 2 gewone paprika's (rood/geel)
- 80 gram grano padano kaas
- 1 ui
- 3 tomaten
- 6 knoflooktenen
- 80 gram walnoten
- 8 ronde plakjes geitenkaas
- 1 groentebouillon blokje
- 20 gram verse basilicum
- 600 ml gekookt water
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl milde paprikapoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1-2 el kruidenkaas
- peper en zout naar smaak
- beetje honing

BEREIDING

- Snipper de ui fijn
- Snij de paprika's en tomaat in hele kleine stukjes
- Doe ui, paprika, tomaat en risotto in de slowcooker
- Voeg gedroogde kruiden en knoflook toe
- Voeg gekookt water toe en verkruimel het bouillonblokje, even doorroeren
- Zet slowcooker 2,5 uur op low
- Snij de verse basilicum alvast en zet klaar voor later
- Tijdens het laatste uur indien nodig een theedoek onder de deksel doen als het recept te vochtig blijft
- 15 minuten voor het serveren zet je de oven aan (200°). Leg de plakjes geitenkaas op een plaat met bakpapier, besprenkel met wat honing en de walnoten en verwarm voor ongeveer 10 minuten
- Voeg in de laatste 15 minuten ook de kaas, de verse basilicum en de kruidenkaas aan de risotto toe, roer voorzichtig nog eventjes door
- Breng op smaak met wat peper en zout
- Serveer met de geitenkaas bovenop de risotto

Om het éxtra lekker te maken gebruik je vlak voor het serveren even de oven

LINZENCURRY

10 min | 4 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 1 rode peper
- 1 ui
- 1 groentebouillonblokje
- 5 teentjes knoflook
- 15 gram gemberpasta
- 400 ml kokosmelk
- 2 pakjes linzen (2x380 gram)
- 200 gram verse spinazie
- 8 pitabroodjes
- 2,5 tl kurkuma
- 2 el gele currykruiden
- 75 gram witte kaas
- 150 ml water

BEREIDING

- Snipper de ui en pers de knoflook
- Laat de linzen uitlekken in een vergiet en spoel ze even af onder de kraan
- Doe de ui in de slowcooker en de linzen er bovenop
- Voeg de kokosmelk toe, de gemberpasta en de knoflook
- Voeg de kruiden toe en het bouillonblokje
- Leg de rode peper erin
- Deksel op de slowcooker en zet hem voor 4 uur op low
- Een half uur voor het einde roer je de spinazie erdoor en 150 ml water, laat dit nog een half uurtje sudderen
- Zet terwijl de oven aan voor de pitabroodjes en verwarm deze volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking
- Brokkel de witte kaas in kleine stukjes
- Strooi voor het serveren de witte kaas over de curry en serveer met de pitabroodjes

Vind je het wat te pittig of sterk van smaak? Roer er dan nog een lepel volle yoghurt door op je bord

HETE BLIKSEM

20 min | 5 uur low | 4

INGREDIENTEN

- 1 kilo voorgekookte aardappelen (kruimig)
- 5 elstar appels
- peper en zout naar smaak
- snuf kaneel (ongeveer 0.25 tl)
- handje verse bieslook

BEREIDING

- Gebruik voorgekookte aardappelen zodat je zeker weet dat ze op tijd gaar zijn
- Snij de aardappelen in kleinere stukjes
- Schil de appels, ontdoe ze van het klokkenhuis en snij ze in stukjes (net zo groot als de aardappel)
- Doe de aardappel in de slowcooker en de appel er bovenop
- Zet de slowcooker 5 uur op low
- Na 5 uur is alles gaar genoeg om te stampen (bij mij was het geheel precies vochtig genoeg om een smeuïge puree te maken, anders zou je eventueel nog een klein beetje melk of boter toe kunnen voegen)
- Voeg peper en zout naar smaak toe en een snuf kaneel
- Knip de bieslook klein en serveer de hete bliksem met de bieslook

Tip: door de kruiden pas na het slowcooken toe te voegen zorg je ervoor dat de kleur van de hete bliksem op zijn mooist blijft. Voeg je de kruiden van te voren toe dan zal je zien dat de puree donkerder van kleur wordt.

ZOETE AARDAPPELSTAMPPOT

20 min | 4-5 uur high | 4

INGREDIENTEN

- 400 gram aardappel
- 800 gram zoete aardappel
- 300 ml water
- 3 rode uien
- 1 rode paprika
- 150 gram veldsla
- 2 el balsamico azijn
- 2 el mosterd
- 500 gram cherry tomaatjes
- 200 gram chili kaas blokjes (Jumbo)
- 60 gram ongebrande pecannoten
- Peper en zout naar smaak

Let op: laatste 20 minuten ook bereiding in oven nodig

BEREIDING

- Schil de aardappel en zoete aardappel en snij in kleine stukjes
- Snipper de rode ui
- Doe de ui en aardappel in de slowcooker met 300 ml water
- Zet de slowcooker voor 4-5 uur op high
- Halveer de cherry tomaatjes
- Snij de paprika in stukjes
- Tijdens het laatste half uur van de slowcooker verwarm je de oven voor op 220°. Doe de cherrytomaatjes met de paprika, balsamico azijn en peper en zout in een ovenschaal voor 20 minuutjes
- Hak de pecannoten in stukjes
- Als de slowcooker klaar is giet je het overtollige vocht weg en stamp je de aardappelen met de mosterd; doe het vervolgens weer in de slowcooker
- Roer de veldsla, de tomaatjes (eerst vocht afgieten) en de helft van de kaas door de stamppot en breng eventueel nog op smaak met peper en zout
- Garneer met de overgebleven kaasblokjes en de pecannoten

07

VIS

Slowcooker recepten
met vis

PANGASIUS MET SALIE

10 min | 1,5 uur low | 4

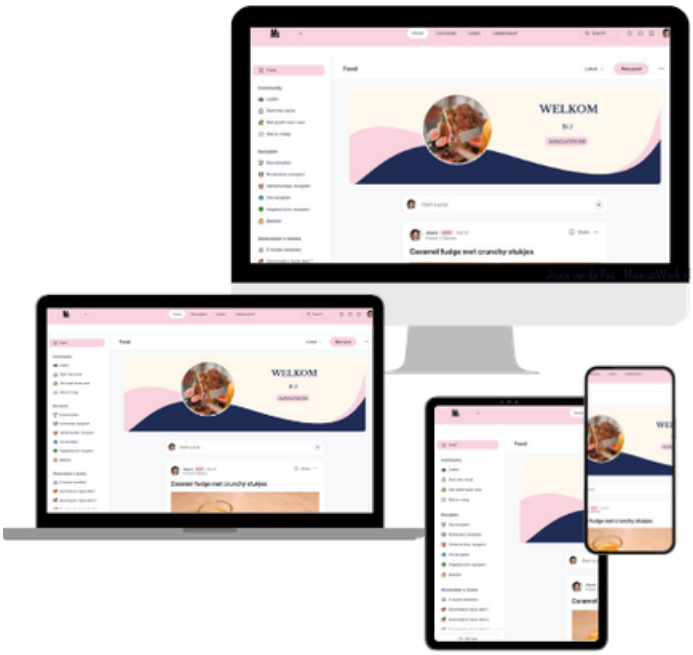
INGREDIENTEN

- 800 gram pangasiusfilet
- 1 bosje salie (15 gram)
- 70 gram roomboter
- peper en zout naar smaak
- 300 gram spekreepjes
- halve citroen

BEREIDING

- Dep de pangasiusfilet aan beide zijden droog met keukenpapier
- Bestrooi ze ruim met peper en zout
- Leg ze in de slowcooker (mogen best op elkaar liggen)
- Snij de boter in blokjes en leg die er bovenop
- Haal het blad van de salie en snij in reepjes
- Zet de slowcooker voor 1,5 uur op low
- Tussendoor zo nu en dan de gesmolten boter weer over de vis sprenkelen is extra lekker
- Bak de spekreepjes in de pan uit en leg even apart
- Na 1,5 uur haal je de vis uit de slowcooker
- Serveer met een schijfje citroen en de uitgebakken spekreepjes

Word VIP slowcooker lid



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**
✅ **Altijd** mijn **nieuwste recepten** koken
✅ 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

Lees hier meer informatie

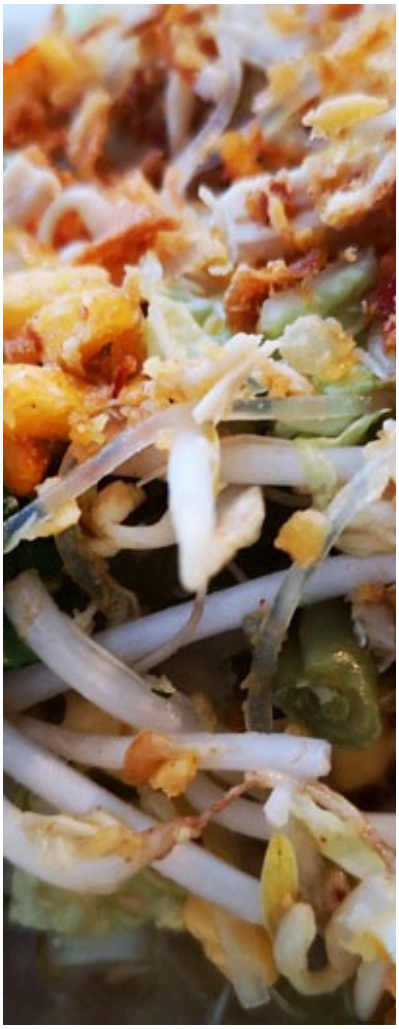
Over mij

Ik ben auteur van inmiddels **5 slowcooker ebooks**, een **écht kookboek dat je op je aanrecht kan leggen** 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



HET LIJKT ME LEUK OM MET JE IN CONTACT TE KOMEN. VOLG ME GERUST OP:

@MAMSATWORK

@MAMSATWORK.NL

HTTPS://WWW.MAMSATWORK.NL