

HET
Slowcooker
BOEK

80 MAKKELIJKE
RECEPTEN VOOR
ELKE DAG

SABINE KONING



Voorwoord

Koken met een slowcooker – zo werkt dat

Handig om te weten

Slowcookerhacks

Hoe maak je de slowcooker schoon?

Slowcooker Cheat Sheet

STOOFSCHOTELS, CURRY'S & SOEPEN

Goedgevulde minestrone

Cowboystoofschotel

Gumbo met worst & garnalen

Gumbo van rode bonen en kikkererwten

Bloemkoolsoep met oudekaascroutons

Broccolisoepp met pesto & orzo

Lasagnesoepp

Erwtensoepp met rookworst

Paddenstoelenstroganoff

Boeuff stroganoff

De lekkerste bolognesesaus

Bolognesesaus met linzen

Vietnamese pho

Thaise massaman curry

Tonkotsu-ramen

7 RIJST, PASTA & NOODLES

8 Pepperoni pizzabake 44

11 Margherita pizzabake 44

12 Pasta Boursin met tomaatjes 48

13 Pasta rode pesto met wodka 49

14 Avocado-mac & cheese 50

Mac & cheese met romige bloemkoolsaus 50

Gevulde pastaschelpen met spinazie & ricotta 51

Spinazierisotto met pijnboompitjes 53

Tomatenrisotto met chorizo 54

Chow mein met kip & biefstuk 57

22 Chow mein met kabeljauw & garnalen 57

Jambalaya 58

Orzo puttanesca 61

26 'Gebakken' rijst 62

30 VLEES & VIS

32 Toscaanse kip 67

33 Sticky BBQ-spareeribs 70

34 Cottage pie 71

34 Hele kip met 40 teentjes knoflook 72

37 Babi pangang met atjar 73

38 Ajam pangang 73

41 Kip in zwartebonensaus 74

Tempé in zwartebonensaus 74

Zoetzure kip

Indonesische rendang

Jackfruit-rendang

Kip cashew

BBQ pulled pork taco's

Bao's met sticky buikspek

Bao's met zoete kippendijen

Hachee

Hachee van seitan

Groene kokoscurry met kabeljauw

Visstoof met kabeljauw & garnalen

Marokkaanse kip met parelcouscous

Kip marsala

Gehaktbrood

No-meatloaf

Hollandse gehaktballen met jus

Teriyaki-gehaktballetjes

Langzaam gegaarde zalm met dille

VEGETARISCH

Gepofte aardappelen met knoflook & kruidencrème

Enchiladapotje met pompoen

Gevulde paprika's met gele rijst

Corn chowder

Vegetarische mini-cottagepies

75 Chili sin carne 114

79 Pindastoof met kikkererwten 117

79 Rode curry met bloemkool & cashew 118

80 Jackfruit-stoofschotel 121

83 Pompoenasagne met ricotta 122

84 Frisse doperwtensoepp 125

84 Pulled portobello taco's 126

87

87 **AGV**

88 Witlofschotel met ham & kaas 131

88 Boerenkoolstampot met shoarma & knoflook 134

91 Zuurkoolstampot met zuurkoolspek 135

92 Preistampot met mosterd & kruidenkaas 136

95 Andijviestampot met oude kaas & ui 137

95 Stoofpotje met witte asperges & gerookte zalm 139

96 Aardappelschotel met champignons & spek 140

99 Broccoli met gekruide aardappeltjes & kip 143

100 Kapucijnerschotel met champignons & prei 144

Aardappelgratin met rodekool 147

Aardappelpuree met parmezaan & bosui 148

Griekse aardappelschotel met feta & gyros 151

Sperziebonen met gehakt & pindasaus 152

105

106

109

110 Bonusrecept: Chocolade-pindakaascake 155

113 Register 156



Voorwoord

Koken met een slowcooker; de laatste jaren is de populariteit van dit apparaat enorm toegenomen. Zelf ben ik fan van het eerste uur.

In 2013 publiceerde ik het allereerste slowcookerrecept op mijn website Ohmyfoodness.nl.

Sindsdien zijn er vele recepten bijgekomen en steeds vaker kreeg ik van lezers de vraag of ik niet eens een slowcookerkookboek wilde maken. Het heeft even geduurd, maar hierbij dan eindelijk hét naslagwerk dat iedere slowcookereigenaar in zijn/haar bezit zou moeten hebben.

In dit boek vind je niet alleen 80 makkelijke recepten voor elke dag, maar ik leg je ook uit hoe een slowcooker precies werkt en hoe het nou zit met het energieverbruik. Ik deel mijn handige slowcooker-hacks met je, vertel hoe je zo'n apparaat nu goed schoonmaakt en misschien wel het allerbelangrijkste: ik laat je zien hoe jij jouw favoriete gerecht slowcookerproof maakt.

Met dit boek weet ik zeker dat jouw slowcooker onder de laag stof vandaan gehaald gaat worden en dat hij óók tijdens de warme maanden van het jaar voor je mag koken.

Liefs, Sabine

Koken met een slowcooker

- zo werkt dat

Een van de dingen die een slowcooker zo ideaal maakt om mee te koken, is dat je het apparaat met rust kunt laten terwijl het zijn werk doet. Met een drukke baan en/of weinig tijd om in de keuken te staan is het dus mogelijk om 's ochtends het eten in de pot van de slowcooker te doen, zodat je 's avonds direct kunt aanschuiven. Ook fijn: de kinderen ophalen terwijl het eten al opstaat en perfect gekookte risotto maken zonder moeite. Klinkt geweldig toch? Maar hoe werkt het nou precies?

HOE WERKT HET?

Een slowcooker wordt voornamelijk gebruikt om gerechten gedurende een langere tijd op lage temperatuur te garen. Juist omdat de temperatuur zo laag blijft, kun je het apparaat met rust laten terwijl het voor je kookt. Een slowcooker heeft vaak een temperatuur van 80 °C op stand *Low* en 90 °C op stand *High*.

Het volledige gerecht wordt in de pot gegaard en om dit te kunnen doen is het meestal nodig om een klein beetje vocht toe te voegen. Dit kan in de vorm van saus, water, bouillon, tomatenblokjes

enzovoort. Door de deksel op de pot te doen en deze erop te laten gedurende de gaartijd, circuleert het vocht (stoom) in de pot. Omdat er niets verdampt, blijven alle smaken en voedingsstoffen in de pot aanwezig.

VERBRUIK

Veel mensen zijn in het begin niet zo happig op het gebruik van een slowcooker. Zeker niet als ze zien dat de pot soms wel 8 uur moet aanstaan. Slowcookers zijn echter een stuk zuiniger in gebruik dan je denkt! Tijdens het maken van dit boek heb ik gemerkt dat de piek in mijn energieverbruik minder hoog was op dagen dat ik drie slowcookers meerdere uren aan had staan, dan op dagen dat ik twee keer per dag mijn inductieplaat gebruikte. Het verbruik van een slowcooker is natuurlijk afhankelijk van het merk en de soort, de tijd waarop je hem aan hebt staan en de stand die je gebruikt. Maar gemiddeld verbruikt een slowcooker zo'n 100 watt per uur.

AANBRADEN

Laat ik vooropstellen dat ik geen fan ben van het moeten aanbraden of -bakken van ingrediënten voordat ze de pot in gaan. Ik heb dit dan ook zo veel mogelijk proberen te vermijden in de recepten uit dit boek. Bij recepten waar ik je wel vraag om er een aparte pan bij te pakken, is er wat mij betreft echt een reden voor.

Vlees aanbraden zorgt namelijk niet alleen voor een mooier uiterlijk, maar het voegt ook daadwerkelijk meer diepgang qua smaak aan het gerecht toe. Een absolute noodzaak om vlees eerst aan te braden voordat het de slowcooker in gaat is er niet, maar bij een aantal recepten loont het absoluut de moeite.

Je zult ook een paar recepten tegenkomen waarbij je de knoflook en ui eerst moet aanbakken. Dit raad ik aan omdat de totale tijd die staat voor het bereiden van dit gerecht in de slowcooker net iets te kort is om de ui en knoflook goed te garen. Een gerecht dat uiteindelijk vooral naar rauwe ui of knoflook smaakt, is natuurlijk zonde!

WELKE SLOWCOOKER IS HET BESTE?

Er is niet één slowcooker die het allerbeste werkt. Welke pot voor jou het beste is, is afhankelijk van heel wat factoren. De vragen die je jezelf eigenlijk zou moeten stellen voordat je investeert in een slowcooker zijn:

1. Wat wil ik erin bereiden?
2. Voor hoeveel mensen kook ik doorgaans?
3. Wil ik alleen maar slowcooken of eigenlijk ook wat meer kunnen?

Op basis van bovenstaande vragen kun je jouw keuze al wat meer toespitsen. Onderzoek de verschillende formaten, er zijn bijvoorbeeld al slowcookers met een inhoud van 2,5 liter (perfect voor twee personen) maar ook met 6+ liter (ideaal voor een gezin).

Tegenwoordig zijn er ook verschillende multicookers die vaak een slowcookstand hebben. Multicookers combineren vaak de functies van een slowcooker, grillapparaat, airfryer, rijstkoker en/of snelkookpan. Voor alle recepten uit dit boek kun je ook een multicooker op de slowcookstand gebruiken.



Tonkotsu-ramen

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

Tonkotsu-bouillon

- 100 g varkensvet of vetspek, in blokjes
- 500 ml kippenbouillon
- 100 ml dashi-bouillon
- 500 ml (plantaardige) melk
- 4 teentjes knoflook

En verder per kom

- 1 portie ramennoedles (70-100 g), gekookt
- 50 g shiitake, in plakjes
- 1 handvol taugé
- 3 el Tsuyu
- 300 ml Tonkotsu-bouillon
- 75 g speklap, gebakken
- 1 ei, zachtgekookt
- 1 bosui, in dunne ringen

BEREIDINGSWIJZE

Doe voor de bouillon het varkensvet, de kippenbouillon, dashi, melk en knoflook in de pot en laat de bouillon 6 uur op stand *Low* trekken.

Blend de bouillon met een staafmixer glad en haal hem daarna door een zeef.

Verdeel de gekookte noodles, shiitake en taugé over diepe kommen.

Roer de Tsuyu en Tonkotsu-bouillon door elkaar en schenk dit over de noodles in de kom.

Leg de speklap en het ei in de soepkom en garneer de soep met bosui.

Verklarende woordenlijst

Onderstaande ingrediënten zul je moeten kopen bij een Aziatische supermarkt.

Dashi-bouillon: Japanse bouillon, gemaakt op basis van tonijn en kombu (zeewier). Er is ook een plantaardige variant verkrijgbaar, deze wordt gemaakt van kombu en gedroogde shiitake.

Tsuyu: geconcentreerde Japanse soepbasis, vaak gemaakt met een combinatie van dashi en sojasaus. Ook lekker als basis voor een dipsaus.



Orzo puttanesca

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 4 el olijfolie
- 3 teentjes knoflook, fijgehakt
- 1 rode peper, fijgehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 6 ansjovisfilets op olie
- 75 g olijven, in ringen
- 1 tl gedroogde oregano
- 800 g tomatenblokjes
- 400 ml Tomato Frito
- 400 g orzo, gekookt
- 2 el kappertjes
- peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Doe de olijfolie samen met de knoflook, rode peper, ui, ansjovis, olijven, gedroogde oregano, tomatenblokjes en Tomato Frito in de slowcooker.

Gaar 4 uur op *High* of 6 uur op *Low*.

Voeg de laatste 20 minuten de orzo en kappertjes toe en breng het gerecht op smaak met peper en zout.



4U 20MIN -
6U 20MIN



BBQ pulled pork taco's



6U 10MIN -
10U 10MIN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

Pulled pork

- 800 g procureur of karbonade zonder bot
- 2 uien, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 3 el lichte basterdsuiker
- 2 tl gerookte-paprikapoeder
- 1 tl gemalen koriander
- 1 tl gemalen komijn
- 2 tl gedroogde tijm
- 1 tl zout
- ½ tl zwarte peper
- 75 ml appelciderazijn
- 100 ml water
- 4 el barbecuesaus

En verder

- 10 tacoschelpen
- ijsbergsla
- gebakken uitjes

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten voor de pulled pork bij elkaar in de pot van de slowcooker en gaar het vlees 6 uur op *High* of 10 uur op *Low*. Haal eventueel het laatste uur de deksel van de pot zodat de saus wat kan indikken.

Trek het vlees met behulp van twee vorken helemaal uit elkaar.

Serveer de BBQ pulled pork in tacoschelpen met ijsbergsla en gebakken uitjes.

Enchiladapotje met pompoen

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN)

- 400 g pompoen, in blokjes
- 1 rode paprika, in blokjes
- 200 g kikkererwten
- 200 g mais
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 tl gemalen komijn
- 1 jalapeño, in halve ringen
- 400 g tomatenblokjes
- 200 ml tomatensaus
- 1 el gedroogde oregano
- ½ el paprikapoeder

Garneren

- ijsbergsla
- crème fraîche
- avocado, in plakjes
- tortillachips

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten voor het enchiladapotje in de pot van de slowcooker en gaar 3 uur op *High* of 6 uur op *Low*.

Top het gerecht af met ijsbergsla, crème fraîche, avocado en serveer met tortillachips.





Tip

Maak dit gerecht in twee slowcookers, in etappes of gebruik een gewone pan voor de aardappelpuree.

Vegetarische mini-cottagepies

30MIN

4U 30MIN - 10U

5U - 10U 30MIN

INGREDIËNTEN (8 PERSONEN)

Vega cottagepie-vulling

- 2 uien, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 2 stengels bleekselderij, in stukjes
- 2 wortels, in blokjes
- 400 g champignons, in plakjes
- 200 g groene linzen, uitgelekt
- 200 g diepvriesdoperwten
- 2 el tomatenpuree
- 2 el bloem
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl gedroogde tijm
- 2 el worcestershiresaus
- 1 groentebouillonblokje
- 125 ml rode wijn
- peper en zout

Aardappelpuree

- 500 g kruimige aardappelen, geschild en in stukken
- 125 ml groentebouillon
- flinke klont boter
- snufje nootmuskaat
- peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten voor de vega cottagepie-vulling in de pot van de slowcooker en gaar 2 uur op *High* of 4 uur op *Low*.

Breng op smaak met peper en zout.

Maak in de andere pot de aardappelpuree door de aardappelen en de bouillon 2,5 uur op *High* of 6 uur op *Low* te garen.

Giet de aardappelen af, voeg de boter, nootmuskaat, peper en zout toe en stamp fijn.

Schep de cottagepie-vulling in kleine vormpjes of cocottes en verdeel de aardappelpuree eroverheen.



Griekse aardappelschotel met feta & gyros



30MIN



2U 30MIN - 5U



3U - 5U 30MIN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 800 g aardappelen, in stukken
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl oregano
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl tijm
- 400 g kippenfilet, in reepjes
- 2 el gyroskruiden
- 1 rode paprika, in blokjes
- 50 g zwarte olijven, zonder pit
- 1 el verse munt, fijngehakt
- 1 el verse peterselie, fijngehakt
- 1 rode ui, in halve ringen
- 100 g feta, verkruimeld
- peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Doe de aardappelen samen met de komijn, oregano, het knoflookpoeder, de tijm, peper en zout in een kom en schep dit even goed om.

Kruid de kip met de gyroskruiden en doe samen met de gekruide aardappelen, paprika, olijven, munt, peterselie en ui in de pot van de slowcooker.

Gaar de aardappelschotel 2,5 uur op *High* of 5 uur op *Low*.

Verkruimel de laatste 10 minuten de feta over het gerecht.