

Sabine Koning bij Becht:

Het slowcookerboek
Het vega slowcookerboek
Het airfryerboek

HET Slowcooker BOEK *wereldgerechten*

70 RECEPTEN VOOR
ELKE DAG

SABINE KONING



Voorwoord

Inmiddels kunnen we er niet meer omheen: slowcooken is booming business. En dat is ook niet zo gek, want het is ontzettend leuk én makkelijk om te doen. De grootste culinaire Facebookgroepen behoren toe aan slowcookerfans en inmiddels kun je kiezen uit honderden verschillende slowcookers als je toe bent aan een nieuw model.

Dat was tien jaar geleden wel anders! Ik ging als een van de eerste foodies in Nederland aan de slag met de slowcooker. In die tijd was er eigenlijk maar één slowcookermerk: Crockpot. Ik kocht er mijn allereerste slowcookertje van. Hij was piepklein – precies groot genoeg om voor twee personen uit te koken – en ik moest 'm uit Amerika importeren. Bovendien waren er maar weinig recepten voor slowcookergerechten te vinden, het aanbod was marginaal.

Fasforward naar tien jaar later en je hebt mijn derde slowcookerboek in handen. Na het immense succes van *Het slowcookerboek* en daaropvolgend *Het vega slowcookerboek* werd het tijd om mijn andere passie erbij te betrekken: de wereldkeuken. Ik ben iemand die culturen het liefst ontdekt aan de hand van hun keuken. In mijn leven heb ik dan ook al aardig wat bijzondere gerechten geproefd en smaken ontdekt, waarmee ik jou ook graag kennis laat maken. Dit boek is een verzameling van mijn favoriete wereldgerechten – natuurlijk allemaal slowcookerproof.

Bereid je voor op heerlijk kruidige geuren, bijzondere smaken en verrassende gerechten. Maak je geen zorgen: ik heb de recepten stuk voor stuk op een toegankelijke manier voor je opgeschreven, zodat je niet voor één gerecht naar vier verschillende winkels hoeft. Want daar houden we niet van.

Uiteraard vind je in dit boek ook de nodige tips om optimaal gebruik te maken van jouw slowcooker en hoe je jouw favoriete recepten ombouwt naar een slowcookerproof variant.

Ik wens je ontzettend veel kook- en eetplezier – hopelijk brengen mijn gerechten een stukje van de wereld bij jou thuis.

Liefs, Sabine

Spaanse kipstoof met chorizo

Deze Spaanse kipstoof brengt meteen die typische mediterrane warmte je keuken in: rokerige chorizo, zachte kip en die volle geur van paprika en oregano. Terwijl alles langzaam pruttelt, mengt de chorizo zijn kruidige olie met de tomaten en dat geeft precies die diepe, hartige smaak waar de Spaanse keuken zo om bekendstaat.

INGREDIËNTEN

- 200 g chorizo, in plakjes
- 500 g kipdijfilet, in reepjes
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 rode paprika, in dunne reepjes
- 2 el tomatenpuree
- 2 tl gemalen komijn
- 1 tl gerookte-paprika-poeder
- 1 tl paprikapoeder
- 2 tl gedroogde oregano
- 400 ml gezeefde tomaten
- 100 g groene knoflook-olijven
- zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten met uitzondering van de knoflookolijven in de pot van de slowcooker.

Gaar het gerecht 3 uur op *High* of 5,5 uur op *Low*.

Voeg de laatste 30 minuten van de kooktijd de knoflookolijven toe en schep door de kipstoof.





Kip à la Normande

Een van mijn favoriete Franse stoofgerechten moet toch wel kip à la Normande zijn. Cider, mosterd en zachte appel maken de saus fris en vol tegelijk. Het staat geregeld bij ons op tafel en iedereen is er altijd dol op.

INGREDIËNTEN

- 50 g roomboter
- 4 kippenbouten
- 125 g spekreepjes
- 4 sjalotten, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 1 el bloem
- 1 el dijonmosterd
- 1 kippenbouillonblokje
- 150 ml appelcider
- 1 rode appel, in partjes
- 125 g crème fraîche
- zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Smelt de boter in een ruime pan en braad hierin de kippenbouten rondom bruin.

Haal de kip uit de pan. Voeg de spekjes, sjalot en knoflook toe aan het bakvet in de pan. Fruit het geheel goed aan tot de sjalot glazig wordt en je de knoflook goed ruikt. Doe dan de bloem in de pan en bak al roerend 2 minuten mee.

Doe de kip, spekjes, sjalot en knoflook in de pot van de slowcooker. Schep de mosterd in de pot en verkruiemel het bouillonblokje erboven. Schenk ook de appelcider in de pot. Roer even goed door.

Gaar de kip 3,5 uur op *Low* of 2 uur op *High*.

Voeg het laatste halfuur de appelpartjes aan de kip toe, zodat deze zacht kunnen worden.

Haal de kip uit de pot en roer de crème fraîche door de saus. Breng de saus op smaak met zout en peper en doe de kip 10 minuten terug in de pot zodat deze weer warm kan worden.





Ossobuco

Runderschenkels worden niet vaak meer gebruikt, maar je hebt ze wél nodig voor het maken van ossobuco: een heerlijk Italiaans stoofgerecht. De gremolata die je als topping over het gestoofde vlees schept, maakt het plaatje compleet – een beetje zoals chimichurri dat doet in Argentijnse gerechten.

INGREDIËNTEN

- 4 runderschenkels
- 2 el bloem
- klont boter
- 1 winterpeen, in blokjes
- 1 stengel bleekselderij, in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 el tomatenpuree
- 200 g tomatenblokjes
- 1 runderbouillonblokje
- 2 takjes tijm
- 1 laurierblaadje
- zout en peper

Gremolata

- 1 el witte wijnazijn
- 1 el extra vergine olijfolie
- 1 teentje knoflook, geraspt
- 3 el verse peterselie, fijngehakt

BEREIDINGSWIJZE

Wentel de runderschenkels door de bloem en bak aan weerszijden 5 minuten aan in een klont boter, tot het vlees bruin kleurt.

Doe de schenkels dan in de pot van de slowcooker en voeg de rest van de ingrediënten toe.

Gaar het vlees 5 uur op *High* of 8 uur op *Low*.

Verwijder, zodra het vlees gaar is, de (inmiddels kaal geworden) takjes tijm en het laurierblaadje.

Meng de ingrediënten voor de gremolata met elkaar.

Serveer de ossobuco met de gremolata als topping.





Texmex-chili

Is er iets meer comfortfood te noemen dan een kom dampende chili op een koude winterdag? Zeker wanneer je deze texmex-chili aftopt met tortillachips, zure room en lekker veel kaas. Gebruik de chips om de chili mee op te lepelen, zo lekker.

INGREDIËNTEN

- 500 g rundergehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 el gedroogde oregano
- 1 el donkere basterdsuiker
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el jalapeños, fijngesneden
- 2 el tomatenpuree
- 1 rode paprika, in blokjes
- 500 g gemengde bonen
- 400 g tomatenblokjes
- 2 runderbouillonblokjes

Toppings

- 4 handen tortillachips
- 150 ml zure room
- 100 g geraspte cheddar
- 1 avocado, in plakjes

BEREIDINGSWIJZE

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

Serveer de chili met tortillachips, zure room, geraspte cheddar en in plakjes gesneden avocado.





Butter chicken

Butter chicken is een van de bekendste Indiase currygerechten. Het is gemarineerde kip in een boterige, romige tomatensaus. Ontzettend smaakvol, heel makkelijk om te maken en te serveren met verschillende bijgerechten waaronder rijst, zoetzure komkommer en naan.

INGREDIËNTEN

Kipmarinade

- 75 g dikke yoghurt
- 1 el garam masala
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl gemalen koriander
- 1 tl gemalen komijn
- 1 cm verse gember, fijngenhakt
- 2 teentjes knoflook, fijngenhakt

Butter chicken

- 400 g kipdijfilet
- 50 g roomboter
- 2 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 2 uien, in halve ringen
- 2 el garam masala
- 2 el tomatenpuree
- 200 g tomatenblokjes
- 50 ml kookroom
- zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Roer de ingrediënten voor de marinade in een kom door elkaar. Leg de kip in de kom met de marinade en schep even goed om. Laat afgedekt 1 uur in de koelkast staan.

Smelt de boter in een koekenpan en bak hierin de gemarineerde kip rondom bruin. Haal het vlees uit de pan en leg in de pot van de slowcooker.

Voeg de knoflook, uien, garam masala, tomatenpuree en tomatenblokjes toe.

Gaar de butter chicken 2,5 uur op *High* of 4,5 uur op *Low*. Voeg de laatste 30 minuten de kookroom toe en roer goed door.

Breng de butter chicken op smaak met zout en peper en serveer met gekookte rijst.





Thaise zalmcurry

In Thailand wordt niet zoveel met zalm gekookt, maar deze zalmcurry heeft wel veel Thaise invloeden. Zo gebruik ik Thais basilicum en is ook vissaus onmisbaar in Thaise gerechten. Voor dit recept maak je eigenlijk alleen de curry in de slowcooker klaar, de zalm bak je apart. Zo voorkom je dat de vis uit elkaar valt.

INGREDIËNTEN

Curry

- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 70 g rode currypasta
- 1 el vissaus
- 200 ml kokosmelk
- sap van 1 limoen
- 1 el donkere basterdsuiker
- 1 el Thais basilicum, fijngehakt
- 1 el peterselie, fijngehakt
- 200 g bladspinazie
- 100 g wortel, julienne gesneden
- 1 rode paprika, in reepjes

Crispy kokosrijst

- 1 kop pandanrijst
- 400 ml kokosmelk
- 15 g roomboter

En verder

- 4 moten zalm, zonder huid

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten voor de curry in de pot van de slowcooker en gaar de curry 2,5 uur op *High* of 5 uur op *Low*.

Doe de rijst samen met de kokosmelk in een pan en kook de rijst met het deksel op de pan in 10 minuten gaar. Laat de rijst afkoelen en bak vervolgens in een klontje boter krokant. Er mag best een korstje op de rijst komen.

Bak de zalmmoten intussen in circa 3-4 minuten per kant gaar in een koekenpan.

Doe de gebakken zalm in de curry en serveer met de crispy kokosrijst.



30MIN



2U 30MIN - 5U



3U - 5U 30MIN



4 PERSONEN



20MIN



4U - 6U



4U 20MIN -
6U 20MIN



4 PERSONEN

Laksa

Met noedelsoepen kun je eindeloos variëren en deze Maleisische laksa is een regelrechte smaakbom. Eigenlijk is het een mix van curry en soep: megalekker en goed vullend!

INGREDIËNTEN

Bouillon

- 3 el rode currypasta
- 2 el kerriepoeder
- 3 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 1 ui, gesnipperd
- 1 l water
- 1 kg kipstukken
- 2 el vissaus
- 1 el limoensap
- 1 tl kristalsuiker
- 400 ml kokosmelk

En verder

- 400 g eiernoedels, gekookt
- 200 g taugé
- 4 eieren, gekookt
- verse koriander/peterselie

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten voor de bouillon in de pot van de slowcooker en gaar 4 uur op *High* of 6 uur op *Low*.

Haal de kipstukken uit de pot en pluk het vlees met een vork van de botten af. Doe het kippenvlees terug in de bouillon en gooi de botten weg.

Schep de gekookte eiernoedels in diepe borden en verdeel de taugé erover. Schenk een paar lepels van de bouillon over de noedels en taugé in de borden.

Halveer de eieren en verdeel over de borden. Garneer de laksa met verse koriander of peterselie.



Miso ramen

Mijn favoriete noedelsoeprecepten zijn toch wel die voor Japanse ramen. Voor dit recept gebruikte ik miso, een pasta van gefermenteerde sojabonen. Miso is tegenwoordig bij vrijwel elke supermarkt verkrijgbaar en een klein beetje – in dit geval slechts één eetlepel – geeft vaak al heel veel smaak aan een gerecht.

INGREDIËNTEN

Bouillon

- 500 g kipfilet
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 tl verse gember, fijngehakt
- 1 l kippenbouillon
- 50 ml sojasaus
- 2 el rijstazijn
- 1 el misopasta
- 200 ml kokosmelk
- 200 g kastanjechampignons, in plakjes

En verder

- 200 g ramennoedels
- 2 bosuitjes, in ringen
- 4 eieren, gekookt
- 1 el geroosterde sesamzaadjes
- 1 el sesamololie

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten voor de bouillon in de pot van de slowcooker. Roer goed door en gaar de bouillon 8 uur op Low.

Haal de kip uit de bouillon en pluk het vlees uit elkaar. Schep de kip daarna weer terug in de bouillon.

Kook de ramennoedels gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel de gekookte noedels over diepe kommen en schep de bouillon eroverheen.

Garneer de soep met bosui, gekookte eieren en geroosterde sesamzaadjes. Maak af met een drizzle sesamololie.





Pita gyros

Waan je even in Griekenland met deze pita gyros. De pitabroodjes maak je zelf, want dat is een stuk lekkerder dan de platte droge ufo's uit de supermarkt. Door de gyros te bereiden in de slowcooker krijgt het vlees extra veel smaak.

INGREDIËNTEN

Kipgyros

- 500 g kipdijfilet
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 2 el olijfolie
- 1 el gedroogde oregano
- 1 el gedroogde peterselie
- 2 el rodewijnazijn

Pita

- ½ el kristalsuiker
- 4 g instantgist
- 250 ml lauwwarm water
- ½ tl zout
- 1 el gedroogde oregano
- 400 g bloem

Toppings

- 200 g ijsbergsla, in reepjes
- 1 komkommer, in reepjes
- 200 g tzatziki
- 150 g feta, verkruimeld

BEREIDINGSWIJZE

Doe de ingrediënten voor de kipgyros in de pot van de slowcooker en gaar het vlees 1,5 uur op *High* of 3 uur op *Low*.

Los intussen voor de pita's de suiker en gist op in het water en laat een minuut of tien staan tot het mengsel goed begint te bubbelen; de gist is dan geactiveerd.

Meng het gistpapje met het zout, de oregano en bloem en kneed in 10 minuten tot een zacht en licht plakkerig deeg. Vorm een bal van het deeg en leg in een licht ingevette kom. Laat het deeg 1 uur afgedekt op kamertemperatuur rijzen.

Haal de kip uit de pot. Pluk het vlees uit elkaar en meng de kip dan weer met de ingrediënten in de pot, zodat de smaken goed kunnen intrekken. Verwarm de kip nog 5-10 minuten mee.

Verdeel intussen het deeg in 6 gelijke delen. Rol elk bolletje deeg op een bebloemd werkblad uit tot een ronde, dunne plak en bak een voor een in een droge koekenpan in een paar minuten aan beide kanten bruin.

Vul de pita's met de kipgyros, ijsbergsla, komkommer, tzatziki en feta en serveer direct.

1U 15MIN

1U 30MIN - 3U

2U 45MIN - 4U 15MIN

4 PERSONEN



Indiase biryani

Ik geef toe: biryani is een vrij bewerkelijk gerecht en je moet er dan ook wat tijd voor uittrekken. Maar geloof me als ik zeg dat het dik de moeite waard is! In de slowcooker is het een stuk makkelijker te bereiden dan in een pan en alle smaken blijven behouden.

INGREDIËNTEN

Gemarineerde kip

- 600 g kipdijfilet, in grove stukken
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 el verse gember, fijngehakt
- 1 el garam masala
- 1 el paprikapoeder
- ½ el kurkuma
- 75 g Griekse yoghurt
- sap van ½ citroen

Biryani

- 3 uien, in halve ringen
- 3 teentjes knoflook
- 2 tomaten, in blokjes
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl gemalen koriander
- 2 el melk
- 1 plukje saffraan
- 300 g basmatirijst, gekookt
- olie

BEREIDINGSWIJZE

Leg de stukken kip in een kom en roer alle ingrediënten voor de marinade door elkaar.

Wrijf de kip in met de marinade en laat minimaal 2 uur, maar bij voorkeur een hele nacht, afgedekt in de koelkast marineren.

Bak voor de biryani de uienringen met de knoflook in een beetje olie in een koekenpan tot de uien zacht zijn.

Doe de gemarineerde kip samen met de rest van de marinade in de pot van de slowcooker en voeg hier de zachte uien, tomaten, tomatenpuree, koriander, melk en saffraan aan toe. Schep even om.

Gaar het vlees 3 uur op *High* of 4,5 uur op *Low*.

Schep de laatste 10 minuten van de kooktijd de gekookte rijst door het gerecht en warm nog even mee.





Kaasfondue

Kaasfondue uit de slowcooker? JAZEKER! Eén ding waar je echt op moet letten: koop niet van die voorgeraspte zakjes kaas, want die zullen gaan klonteren. Ga dus voor een stuk gruyère, emmentaler en jong belegen kaas en ga zelf aan de slag met een rasp. Eten er kinderen mee? Dan kun je de wijn ook vervangen door appelsap.

INGREDIËNTEN

- 500 ml chardonnay
- 2 teentjes knoflook, geraspt
- 1 mespuntje nootmuskaat
- 300 g gruyère, geraspt
- 200 g emmentaler, geraspt
- 100 g jong belegen kaas, geraspt
- snuf witte peper

BEREIDINGSWIJZE

Doe de wijn samen met de knoflook en nootmuskaat in de pot van de slowcooker en verwarm dit 30 minuten op *High*.

Voeg de geraspte kazen toe en roer door tot de kaas helemaal is gesmolten. Breng de kaasfondue op smaak met een snuf witte peper.

Houd de slowcooker tijdens het fonduen op de warmhoudstand om te voorkomen dat de kaas stolt.

