

40 kaarten *Originele*

# SLOW COOKING

recepten



Weinig tijd? Ga langzaam koken! Sudderlapjes, stoofpotjes, oven-schotels, soepen, zoete gerechten ... Zodra alle ingrediënten in de pan zitten en de deksel erop gaat, heb je er praktisch geen omkijken meer naar tot het gerecht gereed is. De voordelen zijn groot: door het langzaam garen behouden vlees, vis en groenten veel meer smaak en voedingsstoffen. Vlees wordt supermals. Kruiden en specerijen krijgen alle kans om hun werk te doen. En terwijl het gerecht zachtjes pruttelt, kun jij gewoon je dagelijkse dingen doen. Langzaam koken is dus lekker lang genieten! Bij alle recepten wordt vermeld hoe je ze klaarmaakt: in de slowcooker (SC), op het fornuis (F) of in de oven (O). Soms kun je kiezen of gebruik je meerdere apparaten. Hoe dan ook, het resultaat is verbluffend lekker én zeer efficiënt qua tijdsbeslag.

Slowly does it!



*Take it slow!*

© 2017 ImageBooks Factory BV, Veghel

Receptuur: Floor van Dinteren, Floorabella; archief studio ImageBooks

Fotografie: Floor van Dinteren, Floorabella; studio ImageBooks; [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Vormgeving: Studio ImageBooks. Alle rechten voorbehouden.

# STOOFVLEES COGNAC

*met verse kruiden*



4

*Personen*

## STOOFVLEES COGNAC

*met verse kruiden*

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 g riblappen
- 1 ui
- 1 winterpeen
- 1 venkelknol
- 4 teentjes knoflook
- 2 stengels bleekselderij
- 1 bosje verse peterselie
- 50 g roomboter
- 1 el bloem
- 1 l runderbouillon
- 5 el cognac
- 2 laurierblaadjes
- 3 steranijs
- grofgemalen peper
- grofgemalen zeezout

### Voor de garnering:

- takjes verse peterselie

Snijd de riblappen, de ui, de winterpeen, de venkel, de knoflook en de bleekselderij in grove stukken. Houd een paar takjes peterselie apart voor de garnering en hak de rest fijn. Smelt de roomboter in een pan. Bak de ribstukjes in 5 minuten bruin. Strooi de bloem over het vlees en schep alles goed om. Schenk de bouillon en de cognac in de pan. Breng het geheel aan de kook. Doe alles over in de slowcooker en zet deze op de laagste stand. Voeg de groenten, de peterselie, de laurier en de steranijs toe. Doe de deksel op de pan en laat alles 10 uur garen.\*

Haal de steranijs en de laurier uit de stoofpot en breng hem op smaak met peper en zeezout.

Hak de overgebleven peterselie grof en strooi deze voor het serveren over het stoofvlees. De stoofschotel smaakt lekker met een puree van aardappels, knolselderij of pastinaak.

\*Kooktijd op fornuis i.p.v. slowcooker: 150 minuten.

# RISOTTO

*met garnalen*



4

*Personen*

## RISOTTO *met garnalen*

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 teentjes knoflook
- 1 venkelknol
- 1 sjalotje
- 1 bosje verse dille
- 1 citroen of limoen
- 200 g Parmezaanse kaas
- 50 g roomboter
- 400 g risottorijst
- 500 ml kippenbouillon
- 500 ml droge witte wijn
- 100 g mascarpone

### Voor de garnering:

- 400 g Hollandse garnalen
- takjes verse dille
- truffelolie

Snijd de knoflook, de venkel, het sjalotje en de dille heel fijn. Rasp de citroen en snijd hem in schijfjes. Rasp de Parmezaanse kaas. Smelt de boter in een pan en fruit de sjalotjes, de knoflook en de venkel hier 2 minuten in. Voeg de risottorijst toe en bak hem 2 minuten mee.

Doe alles over in de slowcooker en zet deze op de hoogste stand. Schep een pollepel kippenbouillon bij de rijst en roer hem goed door. Als het vocht bijna is opgenomen door de rijst, voeg je weer een pollepel bouillon toe. Herhaal dit tot de bouillon op is en doe hetzelfde met de wijn. Na ongeveer 2 uur is de risotto gaar.\*

Roer de dille, de citroenrasp, de Parmezaanse kaas en de mascarpone door de risotto. Garneer de risotto met de Hollandse garnalen, de schijfjes citroen en wat takjes verse dille. Sprenkel er als laatste wat truffelolie over. Lekker met een glas witte wijn.

\*Kooktijd op fornuis i.p.v. slowcooker: 25 minuten.



# STEW VAN SCHENKEL

*en geroosterde paprika*



4

*Personen*

## STEW VAN SCHENKEL *en geroosterde paprika*

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 g kalfsschenkel
- 1 ui
- 1 bos bospenen
- 4 teentjes knoflook
- 4 kruimige aardappels
- 50 g roomboter
- 1 el bloem
- 2 laurierblaadjes
- 1 l groentebouillon
- 500 ml droge witte wijn

### voor de geroosterde paprika

- 6 rode paprika's
- 50 ml milde olijfolie
- 1 el gedroogde tijm
- grofgemalen peper
- grofgemalen zeezout

### Voor de garnering:

- 1 bosje platte peterselie

\*Kooktijd op fornuis i.p.v. slowcooker:  
120 minuten.

Snijd de kalfsschenkel, de ui, de bospenen en de knoflook in grove stukken. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Laat het bot aan de schenkel zitten voor een intensere smaak. Smelt de roomboter in een pan. Bak de schenkel in 5 minuten bruin. Schep de bloem en de laurierblaadjes door het vlees. Schenk de bouillon en de witte wijn erbij. Breng het geheel aan de kook. Doe alles over in de slowcooker en zet deze op de laagste stand. Voeg de groenten en de aardappelblokjes toe. Doe de deksel op de pan en laat alles 10 uur garen.\*

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de paprika's in stukken en leg ze op het bakpapier. Giet de olijfolie over de paprika's en strooi er wat tijm, peper en zeezout over. Gril de paprika's een half uur in de oven. Haal de laurier uit de stoofpot en breng de stoofpot op smaak met peper en zeezout. Snijd de peterselie grof. Garneer de stoofpot met de peterselie en serveer hem met de gegrilde paprika.





# ITALIAANS STOOFPOTJE

*met pancetta*



4

*Personen*

## ITALIAANS STOOFPOTJE *met pancetta*

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 kg ribblappen
- 200 g pancetta
- 4 sjalotjes of twee rode uien
- 4 teentjes knoflook
- 50 g roomboter
- 2 el bloem
- 1 flesje dubbelbier
- 1 l runderbouillon
- 100 g tomatenpuree
- 5 takjes verse basilicum
- 2 laurierblaadjes
- 2 el bruine suiker
- 5 takjes verse oregano
- 500 g kerstomaatjes
- 200 g Parmezaanse kaas
- grofgemalen peper
- grofgemalen zeezout

Lekker met  
champignons en  
polenta of pasta.

\*Kooktijd op fornuis i.p.v. slowcooker:  
180 minuten.

Snijd de ribblappen en de pancetta in stukjes. Hak de sjalotjes en de knoflook fijn. Smelt de boter in een pan en bak hierin de ribstukjes bruin. Voeg de pancetta, de sjalotjes en de knoflook toe en roerbak deze mee in de pan. Schep de bloem door het vlees. Schenk het bier en de bouillon in de pan. Breng alles aan de kook. Doe alles over in de slowcooker en zet deze op de laagste stand. Voeg de tomatenpuree toe en roer alles goed door. Pluk de blaadjes van de basilicumtakjes. Voeg de basilicumblaadjes, de laurierblaadjes, de bruine suiker en de takjes oregano toe en roer nogmaals door. Doe de deksel op de pan en laat alles 12 uur garen.\*

Haal de laurierblaadjes en de takjes oregano uit de pan. Was de kerstomaatjes en voeg ze toe aan de stoofpot. Laat de stoofpot nog 15 minuten garen.

Rasp de Parmezaanse kaas. Roer de kaas door de schotel en breng hem op smaak met peper en zeezout.