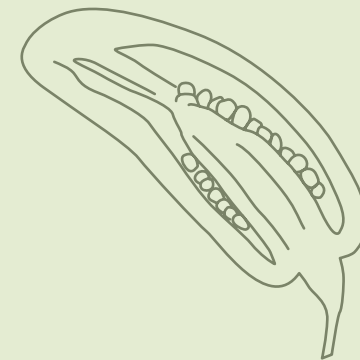
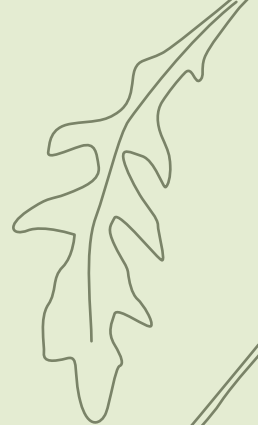
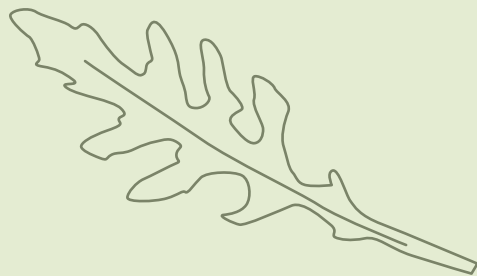




SIMPELE RECEPTEN VOOR DE SLOWCOOKER

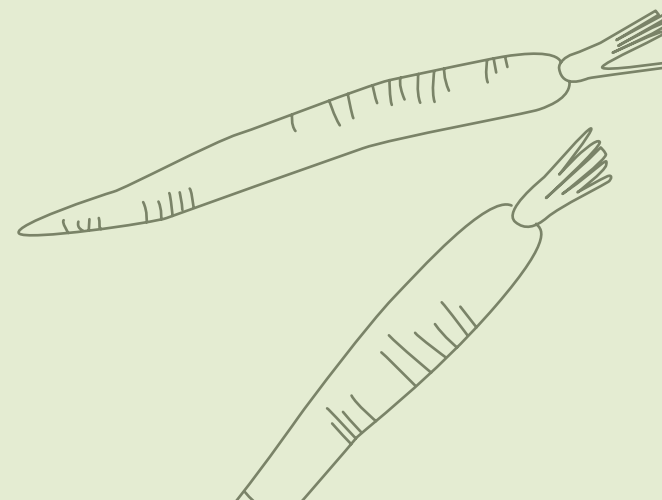
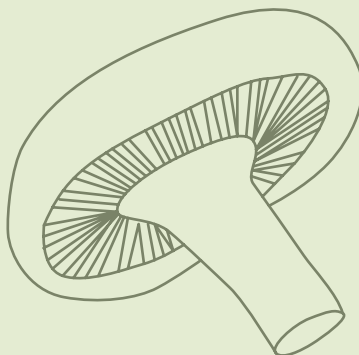
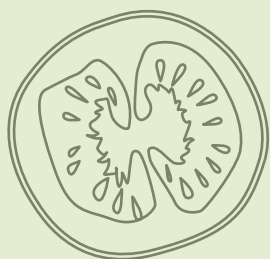
LEKKER
&
GEZOND





inhoud

gemak dient de mens	6
tips & trucs	8
luie vrijdagavond	10
curryavond	46
voor het hele gezin	84
weekend	118
vooruit koken	154
register	188



GEMAK DIENT DE MENS

Slowcookers zijn verkrijgbaar in uiteenlopende vormen en maten en met verschillende snufjes. We hebben de recepten in dit kookboek getest met slowcookers van verschillende afmetingen, uiteenlopend van 4,5 liter tot 6 liter. Als je een kleiner of groter apparaat hebt, zul je de hoeveelheid ingrediënten en vrijwel zeker ook de hoeveelheid vloeistoffen in de recepten moeten aanpassen.

De eerste stap voor je je slowcooker gaat gebruiken, is het lezen van de handleiding, aangezien elk apparaat weer andere snufjes heeft. In de handleiding vind je ook belangrijke veiligheidsinstructies, bijvoorbeeld dat je het apparaat nooit onbeheerd moet achterlaten.

Sommige slowcookers verwarmen vanaf de bodem en zijkanten, andere alleen vanaf de bodem. Sommige apparaten hebben een timer waardoor ze na de bereidingstijd afslaan, andere hebben een timer die het eten op een lagere temperatuur warm houdt totdat je gaat eten.

INSTELLINGEN

Voor vlees geldt dat hoe langer het kan garen, hoe malser het wordt en hoe intenser de smaken zullen zijn. Als je de tijd hebt, kun je de slowcooker dus het beste op een lage stand zetten. Als je minder tijd hebt, kun je met een hoge stand de bereidingstijd halveren. De hoge stand is ideaal als je aan het eind van de bereidingstijd ingrediënten moet toevoegen. Voeg de ingrediënten toe en laat het apparaat 10-20 minuten op de hoge stand staan. Sommige slowcookers hebben ook een warme stand om het eten warm te houden tot je aan tafel gaat.

HET BESTE VLEES VOOR DE SLOWCOOKER

Als je het lang en langzaam laat garen, wordt zelfs het taaieste stuk vlees mals. Stoofvlees is de beste optie. Wat taaier vlees is over het algemeen goedkoper, maar door het vlees zelf van de botten te snijden bespaar je nog meer geld. Als je het vlees zelf snijdt, kun je ook zichtbaar vet verwijderen en de stukken allemaal even groot maken.

HET MEEST GESCHIKTE VLEES:

Rund bovenbil, sukade, skirt steak, kogelbiefstuk, schouder/onderrib, schenkel

Kalf schenkel, oester, schouder

Lam nekfilet, schouder zonder bot, schenkel, bout zonder bot

Varken schouderkarbonades, nek, buik, schouder

Kip alles met bot, zoals drumsticks, dijen en bouten

Vis en zeevruchten zijn niet echt geschikt voor de slowcooker omdat ze snel taai worden. Er zijn wel veel recepten voor sauzen die je in de slowcooker kunt bereiden, waaraan je vlak voor het serveren vis of zeevruchten toevoegt. De uitzondering is octopus, die wel mals wordt in de slowcooker.

SYMBOLEN

Met behulp van deze symbolen kies je het juiste recept voor jou.



vegetarisch



geschikt voor invriezen



lactosevrij



glutenvrij

Opmerking: het is belangrijk om te weten dat in veel ingrediënten bindmiddelen, emulgeermiddelen of andere toevoegingen of ingrediënten zitten die gluten bevatten. Zo bevatten sommige kant-en-klare bouillons tarwezetmeel en kunnen ook misopasta's en kimchi tarwe bevatten. Als je glutenintolerant bent is het daarom belangrijk om etiketten te controleren. In alle recepten in dit boek waarin pasta of brood wordt gebruikt, kun je gluten-vrije alternatieven kiezen. Als je lactose-intolerant bent, bestaan er inmiddels voldoende alternatieve zuivelsoorten die je als vervanger kunt gebruiken.



VLEES VOORAF DICHTSCHROEIEN

De meeste slowcookerrecepten zijn vrij eenvoudig, maar je moet de ingrediënten niet zomaar allemaal in het apparaat doen. Als je het vlees eerst dichtschroeit, wordt de smaak versterkt en krijg je een mooie, rijke kleur. Gebruik hiervoor een grote, hete koekenpan met een beetje olie, voeg het vlees in delen toe en bak het rondom bruin. Zorg voor voldoende olie in de pan, zodat het vlees karamelliseert en niet te donker wordt. Zorg ervoor dat de pan heet is voordat je het vlees toevoegt.

Zorg ervoor dat de pan tijdens het bakken goed heet blijft; als de pan afkoelt, zal het vlees meer stoven dan bruinbakken.

Als je weinig tijd hebt, kun je het vlees de avond voor gebruik dichtschroeien. Doe het dan samen met de sappen uit de pan in een luchtdicht afsluitbare bak en bewaar het tot de volgende dag in de koelkast.

SAUZEN BINDEN

Door vlees voor het dichtschroeien te bestuiven met wat bloem, krijg je uiteindelijk een saus die dik genoeg is om een dun laagje om het vlees te vormen. Als het vlees voor het recept niet hoeft te worden bestoven, kun je de saus binden met bloem of maizena. Meng de bloem of maizena met boter of een koude vloeistof, zoals water of een beetje afgekoeld kookvocht uit de slowcooker; hierdoor wordt het beter opgenomen door het kookvocht als je het aan het eind van de bereidingstijd door het gerecht roert. Sluit het deksel en laat de saus op de hoogste stand binden – dit duurt 10-20 minuten.

Je kunt een saus ook dikker maken door wat van de gare groente glad te malen en dan door het kookvocht te roeren.

TIPS VOOR INVRIEZEN

In de slowcooker bereide maaltijden kunnen tot 3 maanden in de vriezer worden bewaard. Ze bevatten meestal een flinke hoeveelheid vocht, dus gebruik geschikte diepvriesbakken en voeg zoveel vocht toe dat het vlees en/of de groenten onderstaan. Laat tussen het eten en het deksel 2,5 cm ruimte vrij zodat het kan uitzetten en sluit de bak goed af. Voorzie de bak van een datum voordat je hem in de diepvries zet.

Als een recept een grote hoeveelheid paddenstoelen of aardappelen of een groot stuk vlees bevat, raden we invriezen meestal af. Als je het niet erg vindt dat het eten er na ontdooien niet meer zo fris uitziet, kun je in principe alles invriezen.

OPMERKING OVER GEDROOGDE BONEN

Sommige gedroogde bonen moeten voordat je ze toevoegt aan de slowcooker worden gekookt omdat ze een bepaald chemisch stofje bevatten. Niervormige bonen in alle kleuren en maten zijn verwant aan elkaar en móét je wassen, laten uitlekken en in schoon water koken tot ze zacht zijn. Je kunt de gekookte bonen op dezelfde manier als bonen uit blik toevoegen aan een slowcookergerecht.

Gedroogde, ongeweepte kikkererwten en sojabonen kun je wel direct in de slowcooker gebruiken; spoel ze wel eerst af. Je hoeft ze ook niet eerst een nacht te laten weken.



luie vrijdagavond

Na een drukke week is koken wel het laatste
waar je zin in hebt, dus kies voor de
vrijdagavond voor deze slowcookermaaltijden
die je al eerder hebt voorbereid.