



Slow cooking

langzaam het lekkerst



Inhoud



Inhoud



Rundvlees

- 15 Rendang
 - 17 Hollands stoofvlees
 - 19 Limburgs zuurvlees
 - 21 Hachee
 - 23 Zuid-Afrikaanse boboti
 - 25 Boeuf Bourguignon
 - 27 Jamaicaanse stoof
 - 29 Stroganoff
-

Varkensvlees

- 32 Pulled pork uit de oven
 - 34 Mexicaanse chili
 - 36 Erwtensoepp
 - 38 Spaghetti Bolognese
 - 40 Langzaam gegaard buikspek
-

Lams- en kalfsvlees

- 45 Ossobucco met pappardelle
- 47 Bonenschotel
- 49 Kalfsragout met paddestoelen
- 51 Shepherd's pie

Kip

- 54 Coq au vin uit de oven
 - 56 Marokkaanse tajine met kip
 - 58 Spaanse pulled chicken
 - 60 Cassoulet met kip
 - 62 Roti met kippenpoten
-

Vis

- 67 Gekonfijte wilde zalm met groene groente
 - 69 Braziliaanse visstoof
 - 71 Schotse fishpie
 - 73 Gestoofde prei met tijgergarnalen
-

Vegetarisch

- 76 Gratin dauphinoise
- 78 Melanzane a la parmigiana
- 80 Thaise rode curry met pompoen
- 82 Libanese maghmour
- 84 Toscaanse ribolita
- 86 Marokkaanse harira soep
- 88 Knolselderij-bloemkoolsoep
- 90 Stoofpeertjes



Hollands stoofvlees

4 personen

- 1** Bestrooi de blokjes vlees met zout en peper. Hussel het vlees door de bloem. Verwarm de roomboter en braad het vlees op hoog vuur in circa 2 minuten goudbruin. Schep het vlees uit de braadpan, zet apart en draai het vuur lager.
- 2** Bak de uien circa 4 minuten in het braadvocht. Voeg het vlees, de laurierblaadjes en de kruidnagels toe.
- 3** Roer de appelstroop door de runderbouillon en voeg toe aan de pan.
- 4** Roer alles goed door en zorg dat het vlees goed net onder het vocht staat.
- 5** Dek de pan af, zet het vuur zo laag mogelijk en laat onder af en toe roeren circa 3 uur sudderen. Verwijder de kruidnagels en de laurierblaadjes.



600 g runderribblappen, in blokjes
van 2x2 cm
zout en peper
2 eetl bloem
100 g roomboter
2 grote uien, gesnipperd
2 laurierblaadjes
2 kruidnagels
2 eetl appelstroop
300 ml runderbouillon

Tip Heerlijk met rodekool en een kruimig aardappeltje

Bereiding: 3,5 uur

Mexicaanse chili

4 personen

1 Verhit de olijfolie in een ruime braadpan. Fruit de ui en de knoflook 2 minuten.

2 Bak het gehakt op middelhoog vuur in circa 5 minuten goudbruin en breng op smaak met zout, de paprikapoeder, chilipoeder en de komijnpoeder.

3 Voeg de maiskorrels, kidneybonen en tomaten in blik toe en roer goed door. Breng op smaak met een snufje zout en de runderbouillon. Laat 20 minuten sudderen op laag vuur.

4 Serveer met een eetlepel zure room, avocado en grof gehakte koriander.

Tip Heerlijk met witte rijst

Bereiding: 30 minuten



-
- 4 eetl olijfolie
 - 1 ui
 - 2 tenen knoflook
 - 300 g varkensgehakt
 - zout
 - 1 theel gerookte paprikapoeder
 - snufje chilipoeder
 - 1 eetl gemalen komijnpoeder
 - 2 eetl gekookte maiskorrels
 - 400 g kidneybonen, uitgelekt en afgespoeld
 - 1 blik tomaten in blik
 - 100 ml runderbouillon
 - 1 takje koriander, grof gehakt
 - 125 g zure room
 - 1 rijpe avocado, in partjes
-

