

SLOWCOOKER

160 recepten om thuis te maken



Wat staat er straks op tafel?

Een pan hachee, kip met mosterd of een curry met linzen. In dit boek vind je 160 recepten voor de slowcooker. Je snijdt, mengt en braadt waar nodig aan. Daarna krijgt het gerecht de tijd om rustig te garen.

Er is meer mogelijk dan alleen stoofvlees. De twaalf hoofdstukken lopen van soep en kip tot vegetarische gerechten, pastasauzen en stoofperen. Voor een kleiner huishouden is er een apart hoofdstuk met acht recepten voor twee personen.

Bij elk recept staan de hoeveelheden, de paninhoud en de tijd op low en high. Soms gebruiken we alleen één stand. Voorbereiden en afmaken staan apart, zodat je vooraf ziet of er nog pasta gekookt, room toegevoegd of saus ingekookt moet worden.

Lees het recept eerst helemaal door en kies een pan die bij de hoeveelheid past. Controleer tegen het einde of het gerecht gaar is. Dan hoeft je alleen nog af te maken, te proeven en op te scheppen.

Inhoud

01	Soepen	16
	16 recepten	
02	Kip & kalkoen	50
	20 recepten	
03	Rundvlees	92
	18 recepten	
04	Varkensvlees	130
	14 recepten	
05	Lam & wild	160
	8 recepten	
06	Curry's	178
	14 recepten	

Verder in het boek

- | | | |
|----|------------------------------------|-----|
| 07 | Vegetarische maaltijden | 208 |
| | 16 recepten | |
| 08 | Bonen & linzen | 242 |
| | 14 recepten | |
| 09 | Groenten & bijgerechten | 272 |
| | 12 recepten | |
| 10 | Sauzen voor pasta | 298 |
| | 10 recepten | |
| 11 | Voor twee | 320 |
| | 8 recepten | |
| 12 | Zoet | 338 |
| | 10 recepten | |

Zo lees je de recepten

Hoeveelheden

Bij ieder recept staat het aantal personen. Bijgerechten zijn onderdelen van een maaltijd. Rijst, brood en andere suggesties zijn alleen meegerekend wanneer ze in de ingrediëntenlijst staan. Bonengewichten gelden na uitlekken, tenzij anders vermeld.

Drie tijden

Vorbereiden omvat snijden, afwegen en eventueel aanbraden. Garen is de tijd met gesloten deksel op low of high. Extra tijd is nodig voor bijvoorbeeld room toevoegen, pasta koken, saus binden of rusten. Tel deze tijden bij elkaar op voor je planning.

Maten

Een eetlepel is 15 ml en een theelepel 5 ml. Gebruik afgestreken lepels. Groenten was je voor gebruik. Hoeveelheden staan in grammen, milliliters en gebruikelijke keukenmaten.

Eerst lezen

Bekijk alle stappen en de benodigdheden. Soms gaat een ingrediënt later in de pan. Zet het dan apart klaar en bewaar bederfelijke producten tot gebruik in de koelkast.

Vorbereiden en aanbraden

Volledig ontdooien

Ontdooi vlees en kip in de koelkast voordat je begint. Snijd het in de aangegeven stukken. Zet rauwe ingrediënten niet met een uitgestelde start klaar in de pan; begin meteen met garen.

Aanbraden geeft smaak

Een slowcooker bruint vlees niet zoals een hete koekenpan. Bak het eerst in porties wanneer het recept dat aangeeft. Schraap smakelijke aanbaksels los met wat van het opgegeven vocht en doe ze erbij.

Harde groenten klein snijden

Wortel, aardappel en knolselderij hebben tijd nodig. Houd de genoemde afmetingen aan en leg stevige groenten waar aangegeven onderin. Een grote wortel wordt niet tegelijk gaar met dunne reepjes prei.

De juiste pan op het vuur

Zet een losse binnenpan alleen op het fornuis als de fabrikant dat toestaat. Gebruik anders een koekenpan of braadpan. Giet geen ijskoud vocht in een hete keramische pan.

Hachee

Veel ui, laurier en een scheut azijn: meer heeft hachee niet nodig. Het vlees is klaar als je het met een vork uit elkaar kunt drukken.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
600 g uien
300 ml runderbouillon
40 g boter
2 el bloem
2 el natuurazijn
2 laurierblaadjes
3 kruidnagels
1 tl bruine suiker
½ tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in blokken van 3 cm en de uien in halve ringen. Dep het vlees droog en meng met bloem, zout en peper.
- 2 Bak het vlees in twee porties bruin in boter. Schep in de slowcooker. Bak de uien 8 minuten in dezelfde pan.
- 3 Voeg bouillon toe en roer de aanbaksels los. Doe bij het vlees met azijn, laurier, kruidnagels en suiker. Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot het vlees zacht is.
- 4 Verwijder laurier en kruidnagels. Is de saus dun, schep dan wat saus in een steelpan, kook 10 minuten in en roer terug.



Paddenstoelenbourguignon

Bak de paddenstoelen in porties, zodat ze bruin worden. In een volle pan laten ze vooral vocht los.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

800 g gemengde paddenstoelen
300 g wortel
200 g sjalotten
250 ml rode wijn
250 ml groentebouillon
2 el tomatenpuree
3 tenen knoflook
3 takjes tijm
1 laurierblaadje
3 el olijfolie
1 el maizena
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd grote paddenstoelen doormidden, wortel in dunne plakjes en sjalotten in parten. Bak paddenstoelen in drie porties bruin in 2 el olie. Doe in de slowcooker.
- 2 Bak sjalotten 4 minuten in de overige olie. Voeg gehakte knoflook en tomatenpuree toe en bak 1 minuut. Schenk wijn erbij en laat 4 minuten koken.
- 3 Doe met wortel, bouillon, tijm, laurier en peper bij de paddenstoelen. Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot wortel zacht is.
- 4 Meng maizena met 2 el koud water. Roer erdoor en verwarm nog 15 minuten op high. Verwijder tijm en laurier.



Stoofperen in druivensap

Rood druivensap geeft de peren kleur en zoetheid. Laat ze heel, met het steeltje eraan.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4-5 uur

Extra tijd 15 min. saus inkoken

Pan slowcooker 3,5 l | dunschiller; steelpan

Ingrediënten

1,2 kg kleine stoofperen
750 ml rood druivensap
1 kaneelstokje
2 kruidnagels
2 repen sinaasappelschil, zonder wit
1 el citroensap

Bereiding

- 1 Schil peren en laat steeltjes zitten. Snijd een dun plakje van de onderkant zodat ze kunnen staan.
- 2 Zet peren in de slowcooker. Voeg druivensap, kaneel, kruidnagels, sinaasappelschil en citroensap toe. Het sap hoeft de peren niet helemaal te bedekken.
- 3 Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4-5 uur op high, tot een mes makkelijk door de peer glijdt. Keer peren halverwege voorzichtig voor een gelijkmatige kleur.
- 4 Schep peren uit de pan en verwijder specerijen en schil. Kook 250 ml kookvocht in een steelpan in 10-15 minuten wat in en lepel over de peren.

