

inhoud

inleiding

soepen en voorgerechten

vis en zeevruchten

rund-, varkens- en lamsvlees

gevogelte en wild

groenten – hoofdgerechten

groenten – bijgerechten

granen, linzen en bonen

nagerechten

ingemaakte vruchten, bouillons en

drinkjes



inleiding

Uw slowcooker is werkelijk het einde. Dit apparaat staat geduldig in uw keuken en zorgt voor het avondeten, dat langzaam voor u wordt bereid tot u thuiskomt. Heeft u weinig tijd? Het kost u 's ochtends maar een paar minuten om alle ingrediënten in de cooker te doen en wat zout en peper toe te voegen. Als u dan 's avonds thuiskomt, moe en met een lege maag, komt een verrukkelijk aroma u tegemoet wanneer u de voordeur opent.

Ook als u thuis werkt of huisvader of -moeder bent, zal de slowcooker van onschatbare waarde blijken te zijn. Vlak voor het avondeten is het thuis immers vaak spitsuur. U moet aandacht besteden aan de maaltijd en de kinderen tegelijk, terwijl u gejaagd, moe en afgeleid bent. Wat heerlijk als een groot deel van de stress is weggewerkt omdat de maaltijd als vanzelf wordt bereid! Als u aan tafel gaat, lijkt het bijna of iemand anders de maaltijd heeft klaargemaakt. Als uw ochtenden chaotisch zijn, kunt u met enige planning de ingrediënten de avond tevoren gereedmaken. Snijd de groenten, week de bonen, marineer het vlees en kook de bonen 's ochtends een paar minuten – en schep alles in de cooker. Klaar is Kees.

In een slowcooker werken de ingrediënten op een fascinerende manier op elkaar in: ze pruttelen de hele dag zachtjes, waarbij de smaken zich mengen bij de lage hitte van de slowcooker. Voeg een bouillon van goede kwaliteit en verschillende kruiden en specerijen toe en u zult merken dat de smaken zich tijdens de lange bereiding ontwikkelen en verdiepen: met de

simpelste ingrediënten maakt u verrukkelijke gerechten. De natuurlijke sappen van het vlees en de groenten blijven bewaard in de cooker, dus is de bereide maaltijd voedzaam, mals en gezond.

Een gerecht uit de slowcooker is het ultieme gemakvoedsel, maar zonder de additieven die in kant-en-klaarmaaltijden zitten. U bepaalt zelf de hoeveelheid zout en vet. U bespaart ook geld, want door de lage bereidingstemperatuur worden ook minder dure stukken vlees lekker mals.

U hoeft weinig of geen aandacht aan de slowcooker te besteden. De temperatuur is zo laag dat u niet hoeft te roeren om te voorkomen dat het eten aanbrandt. Dit elektrische apparaat bereidt het voedsel gewoonlijk op een temperatuur van tussen de 75 en 140 °C. Het energieverbruik is vergelijkbaar met dat van een gloeilamp van 75 watt – en bij warm weer is een bijkomend voordeel dat de keuken er niet heet door wordt zoals bij een oven of gasfornuis.

Slowcookers zijn ook nog eens bijzonder veilig. Door de combinatie van de directe hitte in de binnenschaal, de lange bereidingstijd en de stoom die in de goed sluitende cooker ontstaat, worden bacteriën in het voedsel onschadelijk gemaakt.

Dit boek helpt u de veelzijdigheid van uw slowcooker te ontdekken. Van soepen en stoofpotjes tot taarten en nagerechten: de recepten zullen uw creativiteit stimuleren en ervoor zorgen dat u uw slowcooker meer dan ooit gaat gebruiken, waardoor u tijd en geld bespaart en uw gezin kunt voorzien van smakelijke, nieuwe en avontuurlijke maaltijden.

slowcookers en ander kookgerei

Er zijn slowcookers verkrijgbaar in allerlei soorten, maten en prijzen. Voor het beste resultaat moet de slowcooker minimaal voor de helft en maximaal voor driekwart zijn gevuld, dus kies een afmeting die bij uw behoefte past. Alle recepten in dit boek zijn uitgeprobeerd in een slowcooker met een inhoud van 4 liter. De knoppen van slowcookers kunnen verschillen per merk en type, maar ze hebben allemaal een hoge stand en een lage stand. In het algemeen kun je stellen dat voedsel er op de lage stand twee keer zo lang over doet om gaar te worden dan op de hoge stand. Lees hoe dan ook de gebruiksaanwijzing van de fabrikant. Sommige slowcookers hebben ook een automatische stand en een warmhoudstand. Op de automatische stand begint de slowcooker op hoog, maar als de temperatuur haar optimale niveau heeft bereikt, schakelt hij automatisch over op de lage stand. De warmhoudfunctie spreekt voor zich en is ideaal als het eten al klaar is, maar u nog niet klaar bent om aan tafel te gaan.

Als uw slowcooker geen bijbehorend rooster heeft, kunt u verfrommeld aluminium tussen de borden en de bodem van de binnenschaal doen bij het stomen of au bain-marie bereiden. U heeft ovenhandschoenen nodig om de binnenschaal uit de slowcooker te halen en een hittebestendige onderzetter of matje om uw werkvlak te beschermen. Een koekenpan met dikke bodem is onmisbaar voor het aanbraden van vlees en groente voordat ze de slowcooker in gaan. U heeft ook één of twee grote opscheplepels nodig om het eten mee in de cooker te scheppen. Verder heeft u een grote steelpan nodig om gedroogde bonen of erwten in te koken voor u ze in de slowcooker schept, en een vergiet voor het uitlekken. Een blender, staafmixer of pureestamper is handig voor het mixen van soep en het pureren van ingrediënten. Als u voedsel de avond tevoren in de koelkast doet, zijn diepvrieszakjes met zipsluiting ideaal. U kunt de inhoud zo in de slowcooker doen zonder dat u 's ochtends hoeft af te wassen.



de slowcooker – technieken

Het is niet moeilijk een slowcooker te leren gebruiken, maar de volgende aanwijzingen zullen zeker nuttig zijn.

veiligheidstips

Zorg ervoor dat alles schoon is voor u begint. Een schoon werkvlak en een schone cooker houden bacteriën tot een minimum beperkt. Was uw handen voor, tijdens en na de voedselbereiding, vooral als u met rauw vlees heeft gewerkt. Bewaar bederfelijke producten in de koelkast tot gebruik. Bereidt u de avond tevoren zowel vlees als groenten, bewaar ze dan afzonderlijk in de koelkast. Laat bevroren vlees of gevogelte altijd ontdooien voor u het in de slowcooker doet. De buitenkant van de slowcooker kan heet worden, dus zet hem niet aan de rand van het werkvlak en houd kleine kinderen uit de buurt. Gebruik de slowcooker niet om eten op te warmen. Lees de aanwijzingen van de fabrikant voor u met de slowcooker aan de slag gaat.

van tevoren aanbraden/bakken

Het is niet per se nodig om al het voedsel aan te braden of te bakken voor het de slowcooker in gaat, maar het kan de smaak ten goede komen. Niemand zal tegenspreken dat in boter gebakken voedsel beter smaakt dan in reuzel of olie gebakken voedsel, maar voor onze gezondheid is vet dat in koude toestand vloeibaar is veel beter dan hard vet. Daarom verdient plantaardige olie de voorkeur.

Wilt u het voedsel eerst bakken, dan zal dat de smaak beslist verbeteren, en als u de tijd heeft,





is het de moeite waard. Een van de voordelen van aanbraden is dat u de bouillon of wijn in de pan kunt schenken en het heerlijke aanbaksel van de bodem kunt schrapen. Een nadeel van aanbraden is dat u wat vet toevoegt – en dat kan een probleem zijn als u op dieet bent.

bouillons en vloeistoffen

U zult merken dat er tijdens de voedselbereiding weinig vocht verdampt uit de slowcooker. Daarom is de hoeveelheid vloeistof die u toevoegt bij de voorbereiding van groot belang. Groenten geven hun eigen vocht af en vergroten de hoeveelheid vloeistof in de cooker. En door te veel vloeistof verflauwt de smaak van het gerecht. Dus als u uw favoriete recepten aanpast aan een bereiding in de slowcooker kunt u ervan uitgaan dat de helft van de vloeistof uit het oorspronkelijke recept voldoende is. Maakt u bijvoorbeeld een stoofpotje of soep, dan heeft u alleen genoeg vloeistof nodig om de ingrediënten net onder te laten staan.

De vloeistof die u in de slowcooker voor soepen en stoofpotjes gebruikt, moet bouillon van goede kwaliteit zijn. Goede bouillon zorgt voor een rijkere smaak. In het laatste hoofdstuk vindt u een recept om uw eigen bouillon te maken, waarmee u zelf de gebruikte hoeveelheid zout en vet kunt bepalen.

smaakmakers

Eten dat in de slowcooker is bereid, kan qua smaak op elkaar lijken. Maar kiest u verschillende kruiden en specerijen, dan kan het eindresultaat enorm variëren. Als u zout en peper al bij het begin van de bereiding toevoegt, gebruikt u al snel te veel zout – terwijl we allemaal onze zoutinname zouden moeten beperken. Daarom raad ik u aan een gerecht vlak voor het



opdien en te proeven en dan pas het zout en de (liefst versgemalen zwarte) peper toe te voegen. Zo creëert u een goede smaakbalans en blijft uw eten zo gezond mogelijk.

zuivelproducten

Voeg zuivelproducten als room, yoghurt en kaas niet eerder dan een uur voor het einde van de bereidingstijd toe. Het gebruik van volle zuivel vermindert de kans op schiften. Voor sommige recepten moet u de binnenschaal van de cooker invetten – meestal gaat het dan om desserts, broodpudding, gebak en brood. Zo voorkomt u dat het voedsel blijft plakken.

bonen, linzen en granen

Bonen of erwten uit blik of uit de diepvries zijn een prima keuze als u weinig tijd heeft. Gebruikt u liever gedroogde bonen of erwten, verwijder dan verschrompelde exemplaren en spoel ze goed af. Week ze een nachtje en breng ze in een steelpan met water aan de kook. Draai het vuur laag en laat ze 10-15 minuten pruttelen. Zo verkort u de bereidingstijd in de slowcooker en zullen de bonen of erwten gelijkmatiger gaar worden.

Linzen hoeven niet te weken. U kunt ze zo in de slowcooker doen. De meeste granen hoeven niet te worden geweekt of voorgekookt, dus ook die zijn klaar voor gebruik in de slowcooker. Gebruikt u rijst, neem dan 1,2 dl water voor elke 100 gram rijstkorrels.

Pasta wordt pappig bij een lange bereiding. Desgewenst kunt u 30-40 minuten voor het eind van de bereidingstijd kleine pastavormpjes toevoegen.



groenten

Als u groenten snijdt voor soepen of stoofpotjes snijd ze dan in stukken van ongeveer gelijke grootte. Het gerecht ziet er dan niet alleen beter uit, maar de groenten worden ook gelijkmatiger gaar. Maakt u een braadschotel met knol- en wortelgroenten, verdeel de groenten dan over de bodem van de slowcooker en leg het vlees erop.

In sommige recepten worden ontvelde tomaten zonder pitjes voorgeschreven. Het ontvellen gaat als volgt: kerf de tomaten aan de onderkant in met een scherp mes en dompel ze onder in kokend heet water. Laat ze een minuutje of twee staan en vervolgens uitlekken. U kunt de velletjes er nu gemakkelijk af trekken. Snijd de tomaten doormidden en ga met uw vinger langs de binnenkant van elke tomaat om de pitjes te verwijderen. Die vallen er gemakkelijk uit.

vlees, gevogelte, vis en zeevruchten

De stukken vlees die het geschiktst zijn voor de slowcooker zijn vaak de goedkoopste, want de lange bereidingstijd is ideaal voor het mals maken van taaiere stukken rund- en lamsvlees. Als het gaat om kippenvlees zijn kippenbouten met bot een goede keus. Kipfilets zijn iets droger van textuur. Snijd voor de bereiding zo veel mogelijk vet en zeentjes van het vlees, en verwijder het vel van kip, kalkoen en ander gevogelte.

Vis vormt voor de slowcooker de grootste uitdaging. Het delicate vlees van witvis als kabeljauw of tilapia valt gemakkelijk uiteen, en is dus geschikter voor een korte bereidingstijd. De steviger vissen, zoals zeeduivel, zwaardvis en tonijn, die een vlezige textuur hebben, zijn een

betere keuze voor de slowcooker. Toch is ook het vlees van deze vissen kwetsbaar, dus probeer roeren aan het eind van de bereiding te vermijden. Bereidt u vis in de slowcooker, dan kunt u het beste eerst alle groenten in de binnenschaal leggen en daarna de vis erop, zodat die als het ware wordt gaar gestoomd. Zo blijft de textuur van de vis beter behouden. Voeg schelpdieren pas 30-40 minuten voor het eind van de bereidingstijd toe, anders worden ze taai.

afdekken

Houd het deksel op de slowcooker, tenzij u extra ingrediënten moet toevoegen. Elke keer dat u het deksel verwijdert, wordt de bereidingstijd met ongeveer 20 minuten verlengd. Aan de andere kant is het geen probleem als u het eten wat later op tafel wilt zetten. De hitte is zo beperkt dat het eten zelden uitdroogt of verpietert als de kooktijd met een uur – of zelfs langer – wordt verlengd.

potten steriliseren

Een goede manier om potten te steriliseren is ze af te wassen en ze in de vaatwasser te reinigen op de heetste stand. Heeft u geen vaatwasser, zet de potten dan in een grote steelpan, bedek ze met water en kook het water 5 minuten. Laat ze goed uitlekken en afkoelen voor u ze gebruikt. Bind er een stukje bakpapier en een lapje stof om of gebruik een schroefdeksel.



soepen en voorgerechten

Soepen zijn ideaal voor de slowcooker. Door de lange, langzame bereidingstijd komen de smaken goed tot ontwikkeling. Voorgerechtjes als paté kunnen worden gestoomd op een rooster of treeft, en u kunt zelfs brood bakken in de slowcooker.



maischowder

zie ook de variaties op blz. 41

Dit is een stevige, voedzame soep op basis van mais. De toevoeging van bacon en aardappelen maken er een maaltijd op zich van – ideaal voor de lunch op een koude winterdag.

450 g maïskorrels, uit de diepvries

9 dl water

4 plakken bacon, in stukjes

2 uien, in dunne ringen

3 aardappelen, in blokjes

6 dl melk

4 tl boter, gesmolten

zout en versgemalen zwarte peper

versgehakte peterselie (desgewenst)

Pureer de helft van de mais met 3 dl van het water in een blender of keukenmachine glad.

Bak de stukjes bacon in een droge koekenpan krokant en goudbruin. Neem ze uit de pan met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Fruit de uiringen al roerend 5-6 minuten in het baconvet, tot ze zacht worden. Schep ze in de slowcooker. Roer er de maispuree en de rest van de mais, de aardappelen en de rest van het water door. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 4-5 uur. Voeg de melk en gesmolten boter een halfuur voor het eind van de bereidingstijd toe.

Roer de bacon er vlak voor het opdienen door, voeg zout en peper naar smaak toe en garneer desgewenst met de gehakte peterselie.

Voor 4-6 porties

pittige pompoensoep

zie ook de variaties op blz. 42

Een gerecht dat doet denken aan de herfst met zijn tot goud verkleurende bladeren. De soep bevat weinig vet en is heerlijk pittig en verwarmend voor koudere dagen.

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 grote flespompoen (of vergelijkbaar), geschild, gehalveerd en pitten verwijderd | ½ tl gemalen komijn |
| 1 grote wortel, geschrapt en in dunne plakjes | ½ tl gemalen koriander (ketoembar) |
| 2 el plantaardige olie | ½ tl garam masala |
| 1 grote ui, in dunne ringen | 9 dl groentebouillon |
| 1 teentje knoflook, geperst | zout en versgemalen zwarte peper |
| 1 tl fijngehakte gember | crème fraîche, ter garnering |
| | geknipt bieslook, ter garnering |

Snijd de pompoen in blokjes en doe ze met de wortel in de slowcooker. Verhit de olie in een grote steelpan en voeg de uiringen, knoflook, gember en specerijen toe. Roer alles goed door elkaar. Laat het onder af en toe roeren circa 10 minuten afgedekt pruttelen op middelhoog vuur; zorg ervoor dat de specerijen niet verbranden. Voeg de bouillon toe en laat het geheel enkele minuten koken.

Doe de soep in de slowcooker met zout en peper. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-8 uur. (Of zet de cooker op stand hoog en stel de timer in op 3-4 uur.) Wilt u een gladde soep, pureer hem dan in een blender, of in de slowcooker met de staafmixer.

Voeg zo nodig zout en peper toe. Schep er voor het serveren een dot crème fraîche op en bestrooi de soep met vers geknipt bieslook.

Voor 6 porties



kippensoep

zie ook de variaties op blz. 43

Voor deze soep moet u eerst een kip koken en het meeste vlees in een ander gerecht verwerken. Dan laat u het karkas 8-10 uur in de slowcooker trekken voor een heerlijke kippensoep.

1 gekookt kipkarkas

1 grote ui, fijngesnipperd

2 wortels, geschraapt en gesneden

2 stengels bleekselderij, in plakjes

1 laurierblaadje

2 groentebouillonblokjes

1 l water

om de soep af te maken

2 wortels, geschraapt en fijngesneden

2 preien, gewassen en fijngesneden

2 stengels bleekselderij, fijngesneden

zout en versgemalen zwarte peper

versgehakte peterselie, ter garnering

Snijd met een klein scherp mes alle resterende stukjes kip van het karkas. Doe ze in een kom, dek ze af en bewaar ze in de koelkast. Leg het kipkarkas, de groente en het laurierblaadje in de slowcooker. Voeg de bouillonblokjes toe, plus genoeg water om het karkas onder te laten staan. De slowcooker mag voor niet meer dan twee derde gevuld zijn. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 8-10 uur.

Neem het kipkarkas uit de slowcooker en gooi het weg. Zeef de bouillon boven een grote kom. Reinig de slowcooker en schenk de bouillon er weer in. Voeg de extra groenten toe om de soep af te maken en zet de cooker op stand hoog; stel de timer in op 1-2 uur. Voeg 10 minuten voor het eind van de bereidingstijd de bewaarde stukjes kip plus zout en versgemalen zwarte peper naar smaak toe. Bestrooi de soep met de peterselie.

Voor 6 porties

prei-aardappelsoep

zie ook de variaties op blz. 44

Deze soep is een heerlijke klassieker: voedzaam en vol van smaak.

4 grote aardappelen, geschild en in blokjes
3 grote preien, gewassen en gesneden
1 grote ui, fijngesnipperd
2 groentebouillonblokjes

1 l kippen- of groentebouillon
4 tl gehakte verse dragon
zout en versgemalen zwarte peper
versgehakte peterselie, voor erbij (desgewenst)

Doe de aardappelen, prei, ui en bouillonblokjes in de slowcooker. Voeg de bouillon toe en zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 8 uur. Voeg vlak voor het serveren de dragon en zout en peper naar smaak toe. Garneer de soep eventueel met wat peterselie.

Voor 6 porties



franse uiensoep

zie ook de variaties op blz. 45

Het geheim van een verrukkelijke Franse uiensoep is een runderbouillon van goede kwaliteit en het langzaam karamelliseren van de uien – zo krijgt de soep zijn donkere kleur.

5 grote uien, in dunne ringen
4 el boter
1½ l runderbouillon
versgemalen zwarte peper

ter garnering (desgewenst, maar traditioneel)
90 g cheddar, geraspt
50 g Parmezaanse kaas, geraspt
6 sneden stokbrood

Vet de binnenschaal van de slowcooker in, schep de uiringen en boter erin en roer ze door elkaar. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 10-12 uur. Controleer af en toe of de randen niet te droog worden of verbranden, en roer even indien nodig. Na deze eerste fase zijn de uien mooi gekaramelliseerd. Voeg de bouillon en peper naar smaak toe. Doe het deksel er weer op en zet de cooker op stand hoog; stel de timer in op 1 uur.

Desgewenst: meng de kaassoorten en bestrooi de sneden stokbrood ermee. Leg een snee stokbrood op de bodem van elke soepkom en schep de soep erover. Serveer meteen.

Voor 6 porties

mulligatawny

zie ook de variaties op blz. 46

Mulligatawny betekent letterlijk peperwater: een pittige en bijzondere soep.

1 el boter	2 tl milde currypasta
450 g mager lamsvlees (één stuk)	1 el bloem
2 uien, fijngesnipperd	1½ l water of groentebouillon
1 wortel, fijngesneden	zout en versgemalen zwarte peper
1 kleine appel, geschild, klokhuis verwijderd, gesneden	1,5 dl volle melk
2 tl kerrie	2 el versgehakte peterselie, ter garnering

Smelt de boter in een middelgrote koekenpan en braad het vlees rondom aan. Neem het vlees uit de pan en houd het apart. Bak de uien, wortel en appel 3-4 minuten in dezelfde koekenpan. Voeg de kerrie en currypasta toe en bak ze op laag vuur 3 minuten mee. Roer de bloem erdoor en voeg geleidelijk een derde van het water of de bouillon toe. Breng het geheel al roerend aan de kook, schenk het in de slowcooker en voeg de rest van het water of de bouillon toe. Voeg ook het vlees toe, plus zout en versgemalen peper. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 8 uur. Voeg een halfuur voor het eind van de bereidingstijd de melk toe.

Zet de slowcooker uit, neem het vlees eruit met een schuimspaan en houd het apart. Pureer de soep in porties in een blender, of in de slowcooker met de staafmixer. Kiest u voor de blender, pureer dan een vierde deel van het vlees mee. Mix tot de soep de door u gewenste textuur heeft. Voeg eventueel nog zout en peper naar smaak toe. Verdeel wat van de rest van het vlees in stukjes over elke portie soep, bestrooi met de peterselie.

Voor 6 porties



erwtensoep

zie ook de variaties op blz. 47

Dit is een voortreffelijke maaltijdsoup! Een bijkomend voordeel is dat u deze soup prima kunt invriezen.

450 g groene of gele spliterwten, afgespoeld en uitgelekt	1 grote ui, fijngesnipperd
1 hamschijf	2 stengels bleekselderij, in plakjes
2 wortels, geschrapt en in blokjes	1 laurierblaadje
1 grote aardappel, geschild en in blokjes	1,2 l water
	zout en versgemalen zwarte peper

Doe de spliterwten in de slowcooker, leg de hamschijf erop en voeg de wortels, aardappel, uisnippers, bleekselderij en het laurierblaadje toe. Voeg het water toe zonder te roeren. Leg het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 8 uur. (Of zet de cooker op stand hoog; stel dan de timer in op 4-6 uur.) Het vlees moet gemakkelijk loskomen van het bot. Neem de ham uit de soup en verwijder bot, vet en vel. Hak het vlees in stukjes en schep het terug in de soup. Als u houdt van dikke soup, pureer de erwten dan deels – met de staafmixer of een pureestamper. Voeg zo nodig wat zout en peper toe.

Voor 6-7 porties



boerengroentesoep

zie ook de variaties op blz. 48

Dit is een stevige, voedzame soep. Kostelijk op een koude zondagmiddag na een flinke, verkwikkende wandeling. Probeer de groenten zo veel mogelijk in stukjes van gelijke grootte te snijden; dan ziet de soep er mooier uit. U hoeft spliterwten niet te laten weken voor u ze in de slowcooker bereidt.

2 el boter (of 2 el plantaardige olie)
2 grote uien, grof gesnipperd
2 preien, gewassen en in plakjes
1 koolraap, geschild en in blokjes
1 knolraap, geschild en in blokjes
2 stengels bleekselderij, in plakjes

150 g groene of gele spliterwten, afgespoeld en uitgelekt
400 g blokjes tomaat uit blik
9 dl groentebouillon
zout en versgemalen zwarte peper

Smelt de boter in een grote steelpan op middelhoog vuur. Voeg de uisnippers toe en fruit ze zachtjes gedurende 5 minuten, of tot ze zacht maar niet verkleurd zijn. Voeg de prei toe en bak die 2 minuten mee. Voeg de koolraap, knolraap en bleekselderij toe. Bak ze 5 minuten mee op laag vuur, onder voortdurend roeren. Roer de spliterwten, blokjes tomaat en de groentebouillon toe. Breng alles aan de kook. Schep de soep in de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-8 uur. De groenten moeten lekker zacht zijn. Voeg zout en versgemalen zwarte peper naar smaak toe.

Voor 8 porties

boerenpaté

zie ook de variaties op blz. 49

Met toast is deze grove paté een stevig voorgerecht; met stokbrood een heerlijk hoofdgerecht. U heeft een middelgrote vorm of een bakblik nodig dat in uw slowcooker past.

450 g kalfs- of varkensgehakt
225 g varkenslever, gehakt
125 g varkensvet, fijngehakt
1 sjalot, zeer fijn gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
5 dl port

3 sneden witbrood, korst verwijderd
2 eieren, losgeklopt
¼ tl piment
1 tl versgehakte tijm
snufje zout
6-8 plakken bacon

Doe het gehakt, de lever, het vet, de sjalot en knoflook in een middelgrote kom. Leg het brood in een andere kom, schenk de port erbij en laat het brood weken. Voeg het geweekte brood toe aan het vleesmengsel, samen met de geklopte eieren, het piment, de tijm en het zout. Klop alles goed door elkaar of mix het in een blender. Bekleed een vorm of bakblik met de plakken bacon en schep het patémengsel erin; duw de hoeken aan met de achterkant van een lepel. Strijk de bovenkant glad en leg er ingevette folie op – of een dubbele laag bakpapier; bind er dan keukentouw om.

Zet een bord op de bodem van de slowcooker en zet de vorm erop. Vul de slowcooker met water tot halverwege de zijkant van de vorm. Zet de cooker op stand hoog; stel de timer in op 3-4 uur. (Of zet de cooker op stand laag; stel dan de timer in op 6-8 uur.) Neem de vorm uit de slowcooker. Duw de paté in de vorm met een gewicht (ca. 1 kg) en laat hem afkoelen. Bewaar de paté in de koelkast. Stort hem vlak voor het opdienen op een snijplank.

Voor 6 porties

eenden-sinaasappelpaté

zie ook de variaties op blz. 50

De slowcooker is ideaal voor het bereiden van patés, die lang au bain-marie moeten worden verwarmd. Serveer plakken paté op wat sla. Geef er toastjes en cranberrymoes bij.

1 eend
1 eendenlever
225 g kalfsgehakt
50 g broodkruim
1 ui, fijngesnipperd
1 el versgehakte tijm

3 el versgehakte peterselie
zout en versgemalen zwarte peper
gerasppte schil van 1 sinaasappel
2 el cognac
2 eieren, losgeklopt
4 plakken bacon

Vet een terrine in die in uw slowcooker past. Vraag uw slager de eend te ontvellen en te ontbenen, of snijd zelf het vlees van de eend. De botten kunt u gebruiken voor bouillon. Hak het eendenvlees en de eendenlever grof.

Meng in een grote kom het eendengehakt met het kalfsgehakt, broodkruim, de uisnippers, kruiden plus zout en peper. Roer het sinaasappelrasp, de cognac en eieren erdoor. Schep de paté in de ingevette terrine en dek hem af met de bacon. Leg er folie op – of een dubbele laag bakpapier; bind er dan keukentouw om.

Zet een rooster of bord op de bodem van de slowcooker en zet de terrine erop. Vul de slowcooker met water tot halverwege de zijkant van de vorm. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 8 uur. (Of zet de cooker op stand hoog; stel dan de timer in op 4 uur.) Neem de paté uit de slowcooker, laat hem afkoelen en bewaar hem tot gebruik in de koelkast.

Voor ca. 8 porties



hummus

zie ook de variaties op blz. 51

Hummus is een geliefd, gezond voorgerecht. Lekker op geroosterd pitabrood en met crudités.

300 g gedroogde kikkererwten

2 el extra vergine olijfolie

1 grote ui, fijngesnipperd

4 teentjes knoflook, fijngehakt

1 wortel, geschrapt en fijngesneden

geraspte schil van 1 citroen

1,2 dl citroensap

125 g tahin

2 el sojasaus

1 tl gemalen komijn

½ tl cayennepeper, of naar smaak

zout en versgemalen zwarte peper

Doe de kikkererwten in een grote steelpan met zo veel water dat ze circa 7 cm onderstaan. Breng aan de kook en laat 10 minuten pruttelen. Schenk de erwten met het water in de slowcooker. Zet de cooker op stand hoog; stel de timer in op 8-10 uur. Als de kikkererwten zacht zijn, giet u het vocht af; bewaar het in een kom. Doe de erwten in een andere kom en laat ze afkoelen. Verhit de olie in een koekenpan en bak de uisnippers, knoflook en wortel op middelhoog vuur zacht en mooi bruin.

Pureer de afgekoelde kikkererwten met de inhoud van de pan glad in een blender met een beetje van het bewaarde vocht voor de gewenste consistentie. Misschien moet u dit in porties doen. Voeg het citroenrasp, citroensap, de tahin, sojasaus, gemalen komijn, cayennepeper plus zout en peper toe; meng alles goed. Proef de hummus en voeg zo nodig nog wat zout en peper toe. Is de saus te dik, voeg dan wat meer vocht toe. Schep de hummus in een schaal, dek af en bewaar in de koelkast.

Voor ca. 1½ liter





gehaktballetjes met rodebessensaus

zie ook de variaties op blz. 52

Dit vergt wat meer voorbereiding dan de meeste slowcookerrecepten, maar het bakken van de balletjes voor u ze in de slowcooker doet, is het resultaat de moeite waard.

450 g rundergehakt

30 g broodkruim

50 g gedroogde cranberry's

1 kleine ui, zeer fijn gesnipperd

½ tl zout

1 tl versgemalen zwarte peper

½ tl piment

1 ei, losgeklopt

2 el plantaardige olie

4-5 el bloem

voor de saus

450 g rode bessen, vers of uit de diepvries

400 g lichtbruine suiker

geraspte schil van ½ sinaasappel

1 sjalot, fijngesnipperd

90 ml port

½ tl gedroogde rozemarijn

versgehakte peterselie, voor erbij (desgewenst)

Meng in een grote kom het gehakt met het broodkruim, de cranberry's, uisnippers, het zout, de peper, het piment en het ei. Roer alles goed door elkaar. Rol 24 balletjes van het gehaktmengsel, elk circa 2,5 cm in doorsnede. Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Rol elk balletje door de bloem. Bak de gehaktballetjes in enkele minuten rondom bruin, laat ze uitlekken op keukenpapier en doe ze in de slowcooker. Niet te veel tegelijk. Als alle balletjes gebakken zijn, bereidt u de saus voor. Zet een middelgrote steelpan op middelhoog vuur en meng hierin alle sausingrediënten. Breng ze aan de kook. Laat de saus 5 minuten pruttelen en schep hem in de slowcooker. Roer de gehaktballetjes er voorzichtig door. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 3-4 uur. Serveer 4 balletjes per persoon – met wat van de saus en eventueel een beetje gehakte peterselie.

Voor 6 porties

focaccia

zie ook de variaties op blz. 53

Uw slowcooker is verrassend veelzijdig! Maak vers brood met een minimum aan inspanning.

voor het deeg
3 dl warm water
2 tl suiker
1 zakje gedroogde gist
200 g bloem
2 el suiker
1 tl zout
2 el extra vergine olijfolie

150 g bloem
2 tl gedroogde rozemarijn

voor de topping
3 kerstomaten
½ tl grof zeezout
1 tl gedroogde rozemarijn
1 tl extra vergine olijfolie

Maak eerst een gistpapje. Los de suiker in een kommetje al roerend op in het warme water. Strooi de gist erop en laat het mengsel in 10 minuten schuimig worden. Doe de bloem in een kom met de suiker, het zout en de olie. Klop alles door elkaar. Voeg de tweede hoeveelheid bloem en de rozemarijn toe, en blijf kloppen tot zich een stijf deeg vormt. Voeg als het droog aanvoelt wat meer water toe; voeg als het plakkerig is wat meer bloem toe. Vet de bodem van de binnenschaal van de slowcooker in en leg het deeg in het midden; duw het lichtjes aan. Maak met uw vinger 6 kuiltjes in het deegoppervlak en druk een halve kerstomaat in elk kuiltje. Bestrooi het deeg met het zout en de rozemarijn en sprenkel de olijfolie erover. Leg 5 stukken keukenpapier tussen de bovenrand van de slowcooker en het deksel. Leg een lucifer tussen het keukenpapier en de rand van de slowcooker, zodat de stoom kan ontsnappen. Zet de cooker op stand hoog; stel de timer in op 2 uur. Neem het deksel niet van de cooker tijdens de bereiding. Snijd de rand los en laat de focaccia op een rooster afkoelen.

Voor 1 brood

variaties

maischowder

zie het basisrecept op blz. 21

mais–krabchowder

Volg het basisrecept, maar voeg 10 minuten voor het eind van de bereidingstijd 350 gram gekookt wit krabvlees toe.

saffraan–zeevruchten–maischowder

Volg het basisrecept, maar voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 225 gram schelvis (bij voorkeur gerookt) in stukjes van 2 cm toe. Maal circa 15 saffraandraadjes tot een pasta met 1 theelepel kokend water en voeg die samen met de schelvis toe aan de chowder.

garnalen–maisbisque

Volg het basisrecept, maar voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 2 eetlepels witte wijn, 225 gram grof gehakte garnalen en 3 ontvelde, gehakte tomaten toe.

maischowder met schelpdieren

Volg het basisrecept. Maak 6 grote of 12 kleine schelpdieren schoon, kook ze op hoog vuur met een flinke scheut water, tot de schelpen opengaan. Neem ze uit de pan, snijd ze in stukjes van 1 cm en voeg ze 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd toe.





varianties

pittige pompoensoep

zie het basisrecept op blz. 22

thaise curry-kokos-pompoensoep

Volg het basisrecept, maar vervang 4,75 dl bouillon door 4 dl kokosmelk uit blik en voeg samen met de specerijen 1 eetlepel rode Thaise currypasta toe.

pittige pompoen-pastinaaksoep

Volg het basisrecept, maar vervang de wortel door 1 of 2 pastinaken.

pittige pompoensoep met korianderpesto

Volg het basisrecept. Doe voor de pesto bijna alle blaadjes van 2 bosjes koriander in een blender met 1 geperst teentje knoflook en de geraspte schil en het sap van 1 citroen. Pureer dit alles tot een pasta en voeg dan geleidelijk 60 ml extra vergine olijfolie toe. Garneer elke portie met 1 theelepel pesto en enkele korianderblaadjes.

pittige pompoen-preisoep met saffraanroom

Volg het basisrecept, maar voeg samen met de uiringen 1 fijngesneden prei toe. Maal voor de saffraanroom circa 20 saffraandraadjes tot een pasta met 1 theelepel kokend water en mix er 60 gram crème fraîche door. Garneer elke portie met een dot saffraanroom en wat gehakte peterselie.

varianties

kippensoep

zie het basisrecept op blz. 24

kippen-noedelsoep

Volg het basisrecept, maar voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 225 gram rijstnoedels of vermicelli toe.

thaise kokos-kippensoep

Volg het basisrecept, maar laat 2,5 dl water weg in de eerste fase. Voeg 1 eetlepel Thaise rode currypasta en 2,5 dl kokosmelk toe in de tweede fase.

courgette-kippensoep

Volg het basisrecept tot aan de tweede fase. Vervang de wortels, prei en stukjes kip door 675 gram fijngesneden courgettes en 2 eetlepels sherry. Pureer de soep aan het eind van de bereiding glad met 1,2 dl volle room.

koude waterkerssoep

Volg het basisrecept tot aan de tweede fase. Laat de wortels, stukjes kip en peterselie weg. Voeg 100 gram waterkers toe (steeltjes verwijderd en blaadjes grof gehakt). Bereid deze met de andere groenten. Pureer de soep vervolgens glad. Laat hem in enkele uren koud worden in de koelkast. Serveer de soep met een dot room en wat blaadjes waterkers.





varianties

prei-aardappelsoep

zie het basisrecept op blz. 25

prei-aardappelsoep met chorizo

Volg het basisrecept. Bak vlak voor de soep klaar is 175 gram chorizo in kleine blokjes, besprenkeld met wat olijfolie, in de oven op 200 °C. Pureer de soep glad en schep op elke portie 1 eetlepel chorizo met wat van het vet.

prei-aardappelsoep met stilton

Volg het basisrecept. Garneer elke portie met wat verkruimelde stilton.

bleekselderij-prei-aardappelsoep

Volg het basisrecept, maar voeg 2 stengels bleekselderij toe met de rest van de groenten.

variaties

franse uiensoep

zie het basisrecept op blz. 27

Franse uiensoep met champignons en bourbon

Volg het basisrecept, maar voeg 75 gram champignons in plakjes plus 2 eetlepels bourbon (of andere whisky) toe met de bouillon.

Franse uiensoep met gort en bonen

Volg het basisrecept, maar voeg met de bouillon 80 gram snelkokende gort en 400 gram uitgelekte cannellini-bonen uit blik toe.

romige uiensoep met cider

In plaats van het basisrecept: fruit de uiringen 15 minuten in een grote koekenpan voor u ze overdoet in de slowcooker. Voeg 1 liter runderbouillon en 5 dl cider toe. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-8 uur. Voeg zout en peper naar smaak toe, plus 1,2 dl volle room, en mix de soep glad. Laat de kaasbroodtopping weg. Garneer de soep met versgehakte peterselie.

Franse uiensoep met madera en gruyère

Volg het basisrecept, maar voeg met de bouillon 4 eetlepels madera toe. Vervang de cheddar door gruyère.





varianties

mulligatawny

zie het basisrecept op blz. 28

mulligatawny met bonen en gort

Volg het basisrecept, maar voeg met het vlees 100 gram gedroogde kidneybonen en 80 gram parelgort toe.

mulligatawny met tomaten

Volg het basisrecept, maar voeg met het vlees 400 gram blokjes tomaat uit blik (met het sap) toe.

mulligatawny met knolgroenten

Volg het basisrecept, maar voeg met het vlees 1 pastinaak, een extra wortel, 1 koolraap en 1 witte knolraap toe, allemaal geschild en fijngesneden.

mulligatawny met zoete aardappel

Volg het basisrecept, maar voeg met het vlees 1 geschilde zoete aardappel in blokjes toe.

variaties

erwtensoep

zie het basisrecept op blz. 30

erwten-zwartebonensoep met gerookt paprikapoeder

Volg het basisrecept, maar voeg met de groenten 1 eetlepel gerookt paprikapoeder en 400 gram zwarte bonen uit blik (uitgelekt) toe.

erwtensoep met basilicum

Volg het basisrecept, maar voeg met de groenten de blaadjes van 1 bosje basilicum toe.

split-en-doperwtensoep

Volg het basisrecept. Schep per portie 2 eetlepels gekookte verse doperwten in een soepkom, en schep daarover de soep.

erwten-limabonensoep

Volg het basisrecept, maar voeg met de groenten 400 gram limabonen uit blik (uitgelekt) toe.





variaties

boerengroentesoep

zie het basisrecept op blz. 32

koolsoep met limabonen

Volg het basisrecept, maar vervang de koolraap door 1 fijngesneden savoieekool en de spliterwten door 400 gram limabonen uit blik (uitgelekt).

boerengroentesoep met croutons en pesto

Volg het basisrecept. Maak croutons door 3 sneden oudbakken brood in blokjes te snijden. Bak ze in wat olijfolie met 1 gehakt teentje knoflook. Bestrooi elke portie met wat croutons en 1 tl van tevoren gemaakte pesto.

boerengroentesoep met linzen

Volg het basisrecept, maar vervang de spliterwten door 200 gram groene puylinzen.

boerenminestrone

Volg het basisrecept, maar vervang de spliterwten door ½ fijngesneden savoieekool en 450 gram gedroogde cannellini-bonen (een nachtje geweekt en 10 minuten gekookt). Voeg 30 minuten voor het eind van de bereidings-tijd 350 gram in stukjes gebroken spaghetti toe.

variaties

boerenpaté

zie het basisrecept op blz. 33

boerenpaté met cranberry's

Volg het basisrecept, maar voeg 50 gram gedroogde cranberry's aan de paté toe als u die uit de blender haalt.

boerenpaté met champignons en peterselie

Volg het basisrecept, maar voeg 30 gram fijngesneden champignons en 2 eetlepels versgehakte peterselie toe voor u de paté in de blender verwerkt.

boerenpaté met kastanjes

Volg het basisrecept, maar voeg 60 gram fijngesneden gekookte kastanjes aan de paté toe als u die uit de blender haalt.

boerenpaté met appel en walnoten

Volg het basisrecept, maar voeg 1 geschilde, fijngesneden appel en 30 gram gehakte walnoten aan de paté toe als u die uit de blender haalt.

boerenpaté met fazant en jeneverbessen

Volg het basisrecept, maar vervang 225 gram kalfs- of varkensgehakt door 225 gram gehakt fazantenvlees. Voeg 2 theelepels gekneusde jeneverbessen toe, samen met het piment en de tijm.





varianties

eenden-sinaasappelpaté

zie het basisrecept op blz. 34

eenden-kersenpaté

Volg het basisrecept, maar vervang het sinaasappelraspzel door 50 gram gedroogde kersen. Geef er cranberrymoos bij.

hoisin-eendenpaté met lente-uitjes

Volg het basisrecept, maar vervang het sinaasappelraspzel, de cognac en tijm door 2 eetlepels hoisinsaus en 2 eetlepels fijngesneden lente-uitjes.

eenden-pruimenpaté met armagnac

Volg het basisrecept, maar vervang het sinaasappelraspzel en de cognac door 50 gram gehakte gedroogde pruimen en 2 eetlepels armagnac. Geef er pruimenchutney bij: snijd 450 gram rode pruimen doormidden en gooi de pitten weg. Verhit de pruimen op laag vuur met 150 gram suiker, 1,2 dl ciderazijn, 1 kaneelstokje en 2 anijssterren tot de suiker oplost. Breng dit alles aan de kook en laat het pruttelen tot de pruimen na 25-30 minuten zacht zijn en de vloeistof siroopachtig is. Gooi het kaneelstokje en de anijssterren weg en laat de chutney koud worden in de koelkast.

eendenpaté met appel en venkel

Volg het basisrecept, maar vervang het sinaasappelraspzel door 1 kleine geschilde, fijngesneden appel en 1 theelepel kort geroosterd venkelzaad.

varianties

hummus

zie het basisrecept op blz. 36

hummus met geroosterde rode paprika

Volg het basisrecept. Voeg met de citroen en tahin 125 gram kort geroosterde en fijngesneden rode paprika aan de hummus toe.

hummus met zwarte bonen

Volg het basisrecept. Voeg met de citroen en tahin 400 gram zwarte bonen uit blik (uitgelekt) toe.

hummus met chipotle-pepers en koriander

Volg het basisrecept. Voeg met de citroen en tahin 2 milde chipotle-pepers (of jala-peñopepers) uit pot of blik plus twee handenvol versgehakte koriander toe.

hummus met zongedroogde tomaten en basilicum

Volg het basisrecept. Voeg met de citroen en tahin 3 eetlepels fijngesneden zongedroogde tomaten en een handjevol gehakt basilicum toe.

hummus met gebakken knoflook en spinazie

Volg het basisrecept. Bak 1 bolletje knoflook 20 minuten in de oven. Pel de afgekoelde knoflooktenen en voeg ze voor het blenden toe aan de kikkererwten. Voeg 80 gram gestoomde en fijngehakte verse spinazie toe na het blenden.





varianties

gehaktballetjes met rodebessensaus

zie het basisrecept op blz. 39

gehaktballetjes met barbecuesaus

Volg het basisrecept, maar vervang de saus door barbecuesaus (blz. 94).

lamsgehaktballetjes met rodebessensaus

Volg het basisrecept, maar vervang het rundergehakt door lamsgehakt. Bestrooi de balletjes met versgehakte munt in plaats van peterselie.

open lasagne met gehaktballetjes

Maak de gehaktballetjes en laat de rodebessensaus weg. Maak voor elke portie laagjes van een velletje gekookte lasagne, 1 eetlepel tomatensaus (blz. 269), 3 of 4 gehaktballetjes, 1 eetlepel geraspte cheddar, en herhaal dit. Bestrooi met versgehakt basilicum.

varkensgehaktballetjes met satésaus

Volg het basisrecept, maar vervang het rundergehakt door varkensgehakt en de rodebessensaus door satésaus (blz. 118).

kalkoengehaktballetjes met cranberrymoes

Volg het basisrecept, maar vervang het rundergehakt door kalkoengehakt en de rodebessensaus door cranberrymoes (blz. 264).

varianties

focaccia

zie het basisrecept op blz. 40

focaccia met rode ui en olijven

Volg het basisrecept, maar vervang de kerstomaten in de topping door 1 in partjes gesneden rode ui en 8 ontpitte zwarte olijven.

focaccia met zongedroogde tomaten en ansjovis

Volg het basisrecept, maar vervang de kerstomaten in de topping door 4 gehalveerde zongedroogde tomaten en een paar ansjovisfilets.

focaccia met geroosterde rode paprika en rozemarijn

Volg het basisrecept, maar vervang de kerstomaten in de topping door ½ rode paprika, geroosterd en in repen, en 1 extra theelepel rozemarijn.

focaccia met geroosterde knoflook en tijm

Volg het basisrecept, maar vervang de kerstomaten en rozemarijn in de topping door 1 geroosterd knoflookbolletje, in tenen verdeeld, en 1 theelepel tijm.

focaccia met tomaten en Parmezaanse kaas

Volg het basisrecept, maar voeg 2 eetlepels versgeraspte Parmezaanse kaas toe aan de topping.



vis en zeevruchten

Het kan lastig zijn om vis in de slowcooker te bereiden. Omdat vis een delicate textuur heeft, kan het uitdrogen en uiteenvallen. Maar vissoorten met stevig visvlees, zoals zeeduivel en zalm, zijn wél geschikt voor de slowcooker.



chinese zalm

zie ook de variaties op blz. 68

Kunt u geen babypaksoi vinden, gebruik dan 2 of 3 grotere stronken. De taugé wordt op het laatst toegevoegd, want die moet knapperig blijven. Serveer dit gerecht met Chinese rijstnoedels met wat sesamolie erdoor.

2 uien, in dunne ringen
1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd, in reepjes
4-6 stuks babypaksoi, schoongemaakt
100 g champignons, in plakjes
125 g babymaiskolfjes, vers of uit blik
125 g sugarsnaps
1 el plantaardige olie
2 tl vijfkruidenpoeder

1 milde groene Spaanse peper, zaadjes
verwijderd, fijngesneden
1 teentje knoflook, geperst
1 tl fijngeraspte gember
1,5 dl teriyakisaus
4 zalmfilets
versgemalen zwarte peper
225 g taugé
versgehakte koriander, ter garnering

Verdeel de uiringen over de bodem van de slowcooker. Voeg de paprika, paksoi, champignons, sugarsnaps en maiskolfjes toe.

Verhit de olie in een kleine steelpan op laag vuur. Voeg het vijfkruidenpoeder, de Spaanse peper, knoflook en gember toe; roerbak ze 2 minuten. Roer de teriyakisaus erdoor en schenk het mengsel in de slowcooker op de groenten. Leg de zalmfilets erop, voeg zwarte peper naar smaak toe en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 4 uur. Voeg aan het eind van de bereidingstijd zo nodig nog zout en peper naar smaak toe, en voeg dan de taugé toe. Laat het gerecht 5 minuten staan. Serveer het met noedels en garneer met de koriander.

Voor 4 porties

jambalaya

zie ook de variaties op blz. 69

Hoewel jambalaya van oudsher als eenpansmaaltijd met rijst wordt bereid, kunt u in de slowcooker beter het vlees en de groenten samen bereiden, de garnalen later toevoegen en het gerecht opdienen met rijst die afzonderlijk is gekookt.

450 g kipfilets	1 el cajunkruiden
3 el plantaardige olie	1 tl gedroogde tijm
450 g gerookte worst, in stukjes van 5 cm	1 tl gedroogde oregano
1 grote ui, fijngesnipperd	2,5 dl kippenbouillon
1 grote groene paprika, zaadlijsten verwijderd, in reepjes	350 g grote garnalen, gepeld, zwarte darmkanaaltjes verwijderd
3 stengels bleekselderij, gesneden	2 el versgehakt basilicum
400 g blokjes tomaat uit blik	250 g gekookte langkorrelige rijst per persoon, voor erbij
3 el tomatenpuree	
3 teentjes knoflook, geperst	

Snij de filets doormidden. Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de stukken kip rondom bruin. Doe ze in de slowcooker met de worst, uisnippers, paprika, bleekselderij, blokjes tomaat, tomatenpuree, knoflook, cajunkruiden, tijm en oregano. Voeg de kippenbouillon toe en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 7 uur. Proef 1 uur voor het eind van de bereidingstijd en voeg zout en peper naar smaak toe; roer de garnalen erdoor. Doe het deksel weer op de cooker.

Roer het basilicum door de jambalaya en schep het op een bedje van rijst.

Voor 7-8 porties



mediterraan visstoofpotje

zie ook de variaties op blz. 70

U kunt vis in de slowcooker bereiden, maar de bereidingstijd mag niet te lang zijn, want de textuur is delicaat en het visvlees droogt gemakkelijk uit. Laat de knoflook niet verbranden, want dan kan er een bittere smaak ontstaan.

2 el extra vergine olijfolie
3 teentjes knoflook, geperst
1 kleine venkelknol, gehalveerd en geraspt
½ tl chilivlokken
1 tl paprikapoeder
1,2 dl droge witte wijn
800 g gepelde tomaten uit blik
2,5 dl kippen- of visbouillon

1 tl gedroogd basilicum
1 tl gedroogde oregano
450 g stevige witvisfilets, in stukjes van
5 cm
225 g garnalen, gepeld, zwarte darmkanaaltjes
verwijderd
handjevol versgehakte peterselie

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op laag vuur. Bak hierin de knoflook 2 of 3 minuten, en voeg dan de venkel toe; bak die in ongeveer 5 minuten zacht. Doe over in de slowcooker en voeg de chilivlokken, het paprikapoeder, de witte wijn, tomaten, bouillon en kruiden toe. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 5 uur.

Voeg 1 uur voor het eind van de bereidingstijd zout en peper naar smaak toe, evenals de vis en garnalen. Doe het deksel weer op de cooker. Roer de peterselie er vlak voor het opdienen door.

Voor 4 porties

tonijnschotel

zie ook de variaties op blz. 71

Zorg ervoor dat u champignonsoep, tonijn in blik en visbouillon op voorraad heeft, dan kunt u dit recept altijd maken.

6 aardappelen, geschild en in schijfjes

zout en versgemalen zwarte peper

1 grote ui, fijngesnipperd

3 wortels, geschraapt en in blokjes

4 tomaten, gehakt

1 grote groene paprika, zaadlijsten verwijderd,
fijngesneden

ca. 450 g tonijn uit blik, uitgelekt

ca. 4 dl champignonsoep uit blik

2,5 dl visbouillon

Vet de bodem van de binnenschaal van de slowcooker in en verdeel hierover een derde van de aardappelen. Bestrooi ze met flink wat zout en versgemalen zwarte peper. Verdeel er een derde deel van de uisnippers, een derde deel van de wortels, een derde deel van de tomaten en groene paprika en 1 derde deel tonijn over. Herhaal de lagen twee keer, schenk de soep en visbouillon erbij en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 7-10 uur. De aardappelen moeten gaar en zacht worden.

Voor 4 porties

zwaardvis met sinaasappel- mangosalsa

zie ook de variaties op blz. 72

Dit pittige visgerecht, waarin de citrussmaken zich vermengen met de scherpe jerk seasoning, is kleurrijk en licht. Voortreffelijk met basmatirijst, op smaak gebracht met een beetje saffraan.

4 zwaardvissteaks	voor de sinaasappel-mangosalsa
60 ml extra vergine olijfolie	2 rijpe mango's, geschild, vruchtvlees in blokjes
2 el jerk seasoning (Jamaicaans marinade-mengsel van hete Spaanse pepers, piment en verschillende andere kruiden en specerijen)	3 sinaasappels, geschild en in stukjes
60 ml versgeperst limoensap	60 g lente-uitjes, gesneden
3 el versgeperst sinaasappelsap	3 el versgehakte koriander
60 ml tequila	½ tl gemberpoeder
3 tl versgehakte koriander	½ jalapeñopeper, zaadjes verwijderd, fijngesneden
zout en versgemalen zwarte peper	sap van ½ limoen, voor erbij (desgewenst)

Vermeng in een kom de olijfolie met de jerk seasoning, het limoensap, sinaasappelsap, de tequila, koriander en zout en peper naar smaak. Doe het mengsel over in de slowcooker, leg de zwaardvissteaks erop en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 2 uur.

Meng de ingrediënten voor de salsa in een kom. Serveer de zwaardvissteaks met de salsa en eventueel een kneepje limoensap.

Voor 4 porties



zeeduivel met champignons en paprikapoeder

zie ook de variaties op blz. 73

Zeeduivel is een ideale vis voor in de slowcooker, maar er kan tijdens de bereiding veel melkachtige vloeistof vrijkomen. Besprenkel de vis 30 minuten voor gebruik met zout en laat het intrekken. Dep droog met keukenpapier.

2 uien, fijngesnipperd	2,5 dl kippen- of visbouillon
200 g champignons, in plakjes	900 g zeeduivelstaart, in stukken van 10 cm
2 el paprikapoeder	1,5 dl zure room
2 teentjes knoflook, geperst	
zout en versgemalen zwarte peper	

Doe alle ingrediënten behalve de zeeduivel en zure room in de slowcooker en roer ze goed door elkaar. Voeg de stukken zeeduivel toe en wentel ze voorzichtig door de saus.

Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 4 uur. Voeg vlak voor het opdienen zout en peper naar smaak toe en roer de zure room erdoor.

Voor 6 porties



simpele gumbo

zie ook de variaties op blz. 74

Het woord gumbo is afkomstig van het Afrikaanse woord gombo, dat okra betekent. Gumbo is een soep of stoofpotje uit de omgeving van New Orleans in de VS. Met zeevruchten bereid wordt deze schotel algemeen beschouwd als creools gerecht.

225 g bacon, in stukjes	1 tl paprikapoeder
1 ui, fijngesnipperd	1 laurierblaadje
2 stengels bleekselderij, fijngesneden	½ tl cayennepeper
1 grote groene paprika, zaadjes verwijderd, fijngesneden	zout en versgemalen zwarte peper
2 teentjes knoflook, geperst	450 g garnalen, gepeld, zwarte darmkanaaltjes verwijderd
5 dl kippenbouillon	450 g krabvlees, vers of uit de diepvries
400 g blokjes tomaat uit blik	300 g okra, in stukjes van 1 cm
2 el worcestersaus	2 tl maizena vermengd met wat koud water
2 tl gedroogde tijm	versgehakte peterselie, ter garnering (desgewenst)
1 tl gedroogde oregano	

Bak de bacon in een koekenpan op middelhoog vuur. Schep de krokante bacon met de schuimspaan in de slowcooker. Giet het meeste vet uit de koekenpan en voeg de uisnippers, bleekselderij, paprika en knoflook toe. Bak ze 5 minuten op middelhoog vuur en schep ze in de slowcooker. Voeg de bouillon, tomaten, worcestersaus, tijm, oregano, het paprikapoeder, laurierblaadje en de cayennepeper toe. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 5 uur. Voeg 1 uur voor het eind van de bereidingstijd de garnalen, het krabvlees en de okra toe. Voeg 10 minuten voor het eind van de bereidingstijd zo nodig zout en peper toe. Roer het maizenapapje door de saus; laat 10 minuten indikken. Bestrooi desgewenst met peterselie.

Voor 6 porties





viscurry uit goa

zie ook de variaties op blz. 75

U kunt elke gewenste stevige witvis gebruiken. Voeg niet te veel tamarinde toe, want dan kan het gerecht een bittere smaak krijgen.

zaadjes van 4 kardemompeulen

1 tl korianderzaad

2 tl mosterdzaad

2 el ongezoet geraspt kokos

2 el olijfolie

1 grote ui, grof gesnipperd

4 teentjes knoflook, geperst

2 tl fijngehakte gember

2 milde rode Spaanse pepers

½ tl garam masala

1 tl gemalen komijn, 1 tl kurkuma, 1 tl paprika-poeder

2 tl tamarindepasta

1 tl kaneel

6 dl kokosmelk

700 g stevige witvisfilets, in stukken van 10 cm

1 kleine aardappel, geschild en in kleine blokjes

12 grote garnalen, gepeld, zwarte darmkanaaltjes verwijderd

4 el versgehakte koriander

2 tomaten, in kleine stukjes, ter garnering

Rooster de kardemomzaadjes plus het koriander- en mosterdzaad in een steelpan tot ze beginnen te springen. Neem de pan van het vuur en stamp het zaad tot poeder in een vijzel. Houd zolang apart. Rooster vervolgens het kokos in dezelfde steelpan goudbruin. Neem de pan van het vuur en houd apart. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de uisnippers 5 minuten. Bak de knoflook, gember, Spaanse pepers, komijn, kurkuma, het paprikapoeder en de garam masala 2 minuten mee. Voeg de fijngestampte zaadjes, het kokos en de tamarindepasta toe. Doe dit alles in de slowcooker en roer de kokosmelk erdoor. Leg de stukken vis en blokjes aardappel erin. Zet de afgesloten cooker op stand laag; stel de timer in op 4 uur. Roer de garnalen er 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd voorzichtig door. Voeg naar smaak zout en peper toe, roer de koriander door de curry en gaarneer met de stukjes tomaat.

Voor 4 porties



variaties

chinese zalm

zie het basisrecept op blz. 55

zalm met groene thaise currysaus

Volg het basisrecept, maar laat de babymais, het vijfkruidenpoeder en de taugé weg. Vervang de rode door groene paprika en de teriyakisaus door 1,5 dl kokosmelk en 2 eetlepels groene Thaise currypasta.

zalm met koreaanse barbecuesaus

Volg het basisrecept, maar laat de teriyakisaus weg. Maak Koreaanse barbecuesaus van 2 tl donkere sesamolie, 2 geperste teentjes knoflook, 1 eetlepel sojasaus, 3 eetlepels teriyakisaus, ½ theelepel zout en 60 gram verhitte bruine suiker (tot deze is opgelost).

zalm met zwartebonensaus

Volg het basisrecept, maar laat de teriyakisaus weg. Maak zwartebonensaus door in een steelpan 1 eetlepel arachideolie te verhitten en 800 gram zwarte bonen uit blik (uitgelekt en lichtjes geprakt), 2 teentjes knoflook, 1 eetlepel sojasaus, 2 eetlepels rijstwijn, 1 theelepel suiker en 2 theelepels maizena vermengd met 1,5 dl kippenbouillon toe te voegen. Breng aan de kook en laat 2 minuten pruttelen.

varianties

jambalaya

zie het basisrecept op blz. 56

jambalaya met ei en pancetta

Volg het basisrecept, maar voeg met de garnalen 90 gram gehakte pancetta toe. Voeg 10 minuten voor het eind van de bereidingstijd 2 hardgekookte en in stukjes gehakte eieren toe.

jambalaya met rode kidneybonen

Volg het basisrecept. Voeg met de kruiden ca. 400 gram rode kidneybonen uit blik (uitgelekt) toe.

clambalaya

Volg het basisrecept. Maak 6 grote of 12 kleine schelpdieren schoon en kook ze in een steelpan met een scheut water op hoog vuur, tot de schelpen opengaan. Haal de schelpdieren uit hun schelp en snijd ze in stukjes van 1 cm; voeg die vlak voor het eind van de bereidingstijd aan de jambalaya toe.

crabalaya

Volg het basisrecept. Voeg met de garnalen 150 gram krabvlees toe aan de jambalaya.





varianties

mediterraan visstoofpotje

zie het basisrecept op blz. 58

mediterraan visstoofpotje met pancetta

Volg het basisrecept, maar voeg met de vis en garnalen 90 gram gesneden pancetta toe.

mediterraan visstoofpotje met olijven en aubergine

Volg het basisrecept, maar laat de garnalen weg. Snijd 1 middelgrote aubergine in blokjes en voeg die met de bouillon en kruiden toe. Voeg met de vis ook nog 40 gram ontpitte zwarte olijven toe.

mediterraan visstoofpotje met mosselen

Volg het basisrecept, maar laat de garnalen weg. Voeg met de vis ook 450 gram verse en schoongemaakte mosselen toe.

mediterraan visstoofpotje met kreeft

Volg het basisrecept, maar laat de garnalen weg. Voeg met de vis ook 225 gram kreeftenvlees (vers of uit blik) toe.

variaties

tonijnschotel

zie het basisrecept op blz. 59

tonijnschotel met jalapeñopepers en gruyère

Volg het basisrecept, maar voeg 2 fijngesneden jalapeñopepers en 125 gram geraspte gruyère toe aan de laagjes.

tonijnschotel met lente-uitjes en mais

Volg het basisrecept, maar laat de wortels weg. Voeg 60 gram fijngesneden lente-uitjes en 125 gram mais toe aan de laagjes.

tonijnschotel met zoete aardappelen en asperges

Volg het basisrecept, maar vervang de aardappelen en groene paprika door zoete aardappelen en 8-10 asperges.





varianties

zwaardvis met sinaasappel-mangosalsa

zie het basisrecept op blz. 60

zwaardvis met zwartebonen-maissalsa

Volg het basisrecept, maar laat de salsa weg. Meng 400 gram zwarte bonen uit blik (uitgelekt) door 400 gram mais uit blik (uitgelekt). Voeg 2 eetlepels extra vergine olijfolie en een handvol versgehakte koriander toe. Serveer deze salsa met de zwaardvis.

honing-gembertilapia met zwartebonen-maissalsa

Volg het basisrecept, maar vervang de zwaardvis door tilapiafilet. Laat de jerk seasoning, het limoensap en de tequila weg. Vervang dit mengsel door 2 theelepels fijngehakte gember, 2 eetlepels honing en 60 ml visbouillon. Serveer met zwartebonen-maissalsa (zie boven).

zwaardvis met avocado-mangosalsa

Volg het basisrecept. Vervang de sinaasappels in de salsa door het vrucht-vlees van 1 avocado, in kleine stukjes.

zalm met uiensalsa

Volg het basisrecept, maar vervang de zwaardvissteaks door 4 zalmfilets. Vervang de sinaasappels en mango in de salsa door een halve gesnipperde rode ui en 2 eetlepels extra vergine olijfolie.

variaties

zeeduivel met champignons en paprikapoeder

zie het basisrecept op blz. 62

zeeduivel met champignons in barbecuesaus

Volg het basisrecept, maar laat de knoflook, paprika, bouillon en zure room weg.

Gebruik in plaats daarvan de barbecuesaus van blz. 94.

zeeduivel, champignons en garnalen met cashewnoten

Volg het basisrecept, maar voeg 30 minuten voor het serveren 90 gram

schoongemaakte garnalen en 30 gram cashewnoten toe.

zeeduivel en champignons met kalamata-olijven-citroensalsa

Volg het basisrecept, maar laat het paprikapoeder en de zure room weg. Maak een salsa van 4 fijngesneden stengels bleekselderij, 175 gram ontpitte kalamata-olijven, 1 groene Spaanse peper (zaadjes verwijderd), 1 teentje knoflook, 2 eetlepels gehakte peterselie en 2 eetlepels gehakt basilicum. Vermeng dit alles met 2 eetlepels extra vergine olijfolie en voeg zout en versgemalen peper naar smaak toe. Serveer met de zeeduivel.

zeeduivel in parmaham met champignons en paprikapoeder

Volg het basisrecept, maar wikkel elk stuk zeeduivel voor de bereiding in 2 plakjes parmaham.





varianties

simpele gumbo

zie het basisrecept op blz. 64

simpele gumbo met gemengde zeevruchten

Volg het basisrecept. Voeg met de garnalen en het krabvlees 6 oesters (uit de schelp) aan de gumbo toe.

simpele gumbo met worst

Volg het basisrecept. Voeg met de garnalen en het krabvlees 125 gram pittige worst in stukjes van 2 cm aan de gumbo toe.

simpele gumbo met inktvis

Volg het basisrecept, Voeg met de garnalen en het krabvlees 125 gram rauwe inktvis aan de gumbo toe.

simpele gumbo met mosselen

Volg het basisrecept. Voeg met de garnalen en het krabvlees 6 schoon-gemaakte mosselen aan de gumbo toe.

simpele gumbo met basilicum en olijven

Volg het basisrecept, maar voeg 10 minuten voor het eind van de bereidings-tijd een handjevol versgehakt basilicum en 60 gram ontpitte olijven aan de gumbo toe.

variaties

viscurry uit goa

zie het basisrecept op blz. 67

zeeduivelcurry met pancetta

Volg het basisrecept, kies zeeduivel voor de witvis en voeg met de garnalen 90 gram fijngesneden pancetta aan de curry toe.

viscurry met kreeft

Volg het basisrecept, maar vervang 225 gram van de witvis door 225 gram kreeftenvlees, vers of uit blik.

gemengde-zeevruchtencurry

Volg het basisrecept, maar vervang 225 gram van de witvis door 225 gram schoongemaakte mosselen en 125 gram rauwe inktvis.

viscurry met coquilles en rode paprika

Volg het basisrecept, maar vervang 225 gram van de witvis door 6 coquilles en voeg met de uisnippers en overige smaakmakers 2 rode paprika's, in dunne reepjes, toe.

zalmcurry met cashewnoten

Volg het basisrecept, maar gebruik zalm in plaats van witvis en voeg 10 minuten voor het eind van de bereidingstijd 30 gram cashewnoten toe.



rund-, varkens- en lamsvlees

Bereiding in de slowcooker is ideaal voor goedkope stukken vlees. Die zijn zelfs geschikter dan de duurdere stukken. Bouillon van een goede kwaliteit komt de smaak enorm ten goede. Door de toevoeging van wijn wordt het vlees malser en de smaak rijker.



runderstoofpotje met dumplings

zie ook de variaties op blz. 99

Beweeg vlees tijdens het aanbraden niet te veel door de pan; laat het een mooi bruin korstje krijgen voor u het omkeert om de andere kant aan te braden.

900 g magere runderlappen, in stukjes van 2 cm
zout en versgemalen zwarte peper
2 el plantaardige olie
2 grote uien, in dunne ringen
2 teentjes knoflook, geperst
2 el bloem
1,6 dl runderbouillon
3,3 dl donkerbruin bier
2 stengels bleekselderij, fijngesneden
2 takjes tijm

2 laurierblaadjes
1 runderbouillonblokje
1 el grove mosterd
1 el bruine suiker

voor de dumplings
100 g bloem
125 g bevroren boter, geraspt
snufje zout en versgemalen zwarte peper
1 el gedroogde gemengde Italiaanse kruiden

Bestrooi het vlees royaal met zout en peper. Verhit de olie in een koekenpan en braad het vlees. Doe het over in de slowcooker. Schenk zo nodig nog wat olie in de koekenpan en fruit de uiringen en knoflook 5 minuten. Roer de bloem erdoor. Voeg de bouillon en het bier al roerend beetje bij beetje toe, tot er een saus ontstaat. Voeg die toe aan het vlees in de slowcooker, samen met de bleekselderij, tijm en laurierblaadjes. Zet de afgesloten cooker op stand laag; stel de timer in op 8-10 uur. Voeg 25 minuten voor het eind van de bereidingstijd eventueel zout en peper toe en roer de mosterd en bruine suiker erdoor. Maak de dumplings. Meng in een kom de bloem met de boter, zout en peper, en de kruiden. Voeg genoeg water toe voor een zacht deeg. Vorm er 6 balletjes van met bebloemde handen. Verdeel de dumplings zo'n 20 minuten voor het eind van de bereidingstijd gelijkmatig over het stoofpotje. Ze moeten licht en luchtig worden.

Voor 6 porties



rundergebraad met bonensaus

zie ook de variaties op blz. 100

Dit gerecht is lekker en voedzaam. De combinatie van de verrukkelijke smaak en het gemak van een eenpansmaaltijd is moeilijk te overtreffen.

runderbraadstuk, ontbeend, van 1,4 kg
2 el olijfolie
zout en versgemalen zwarte peper
2 grote uien, in dunne ringen
3 teentjes knoflook, geperst
3 el tomatenpuree
3,5 dl witte wijn

4 wortels, geschraapt en in plakjes
5 dl runderbouillon
1 runderbouillonblokje
3 el worcestersaus
3 takjes tijm
400 g limabonen uit blik, uitgelekt

Dep het braadstuk droog met keukenpapier, wrijf het rondom in met olijfolie en bestrooi het royaal met zout en versgemalen zwarte peper. Zet een grote koekenpan met dikke bodem op hoog vuur en braad het vlees 3-5 minuten per kant aan tot zich een donkere korst vormt. Neem het vlees uit de pan en houd het apart. Zet het vuur laag en fruit de uiringen en knoflook in dezelfde koekenpan in 5 minuten zacht. Voeg de tomatenpuree en wijn toe, en breng dit alles aan de kook. Laat de wijn voor de helft inkoken en schraap de aanbaksels van de bodem van de pan. Doe deze saus over in de slowcooker, voeg de wortels toe en leg het braadstuk erop. Voeg de bouillon, het bouillonblokje, de worcestersaus en tijm toe. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 8-10 uur. Proef de saus 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd en voeg zout en peper naar smaak toe, samen met de limabonen.

Voor 6 porties

provençaalse stoofschotel

zie ook de variaties op blz. 101

Dit gerecht lijkt op boeuf bourguignon. Het belangrijkste verschil zit hem in de Provençaalse kruiden – een combinatie van tijm, marjolein, bonenkruid, rozemarijn, salie en basilicum. Meng ze zelf of koop de mix in de supermarkt.

60 g bloem	3 el tomatensaus uit blik of pakje
zout en versgemalen zwarte peper	1 el Provençaalse kruiden
900 g magere runderlappen, in stukjes van 5 cm	gerasppte schil van 1 sinaasappel
2 el olijfolie	2,5 dl runderbouillon
6 plakjes bacon, fijngesneden	1 runderbouillonblokje
1 grote ui, in dunne ringen	2,5 dl witte wijn
3 teentjes knoflook, geperst	60 g ontpitte zwarte kalamataolijven
125 g champignons, in plakjes	handvol versgehakte peterselie
3 wortels, geschrapt en in plakjes	

Vermeng de bloem in een diep bord met zout en versgemalen zwarte peper. Schep de stukjes vlees erin om tot ze rondom goed bedekt zijn. Verhit de olie in een grote koekenpan en bak het vlees in porties rondom bruin; voeg zo nodig meer olie toe. Doe het vlees in de slowcooker. Bak de bacon bruin en krokant; voeg toe aan het vlees. Zet het vuur laag, giet overtollig baconvet uit de pan en fruit de uiringen en knoflook in 5 minuten zacht. Doe ook de uiringen en knoflook over in de slowcooker. Roer dan de overgebleven bloem erdoor met de champignons, wortels, tomatensaus, kruiden en het sinaasappelrasp. Voeg de bouillon, het bouillonblokje en de wijn toe. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 8-10 uur. Proef 15 minuten voor het eind van de bereidingstijd, voeg eventueel nog zout en peper toe, plus de olijven en peterselie.

Voor 6 porties



steak-en-guinness-pudding

zie ook de variaties op blz. 102

Het Engelse woord 'pudding' moet u niet verwarren met ons nagerecht! Het komt van het Franse woord *boudin*, dat worst betekent en teruggaat tot pasteiachtige vleesgerechten uit de middeleeuwen. Gebruik als vorm een hittebestendige glazen kom met een inhoud van 1½ liter die in uw slowcooker past.

700 g runderstoofvlees	2,5 dl zeer koud water
2 el bloem	6 el Guinness of ander donker bier
zout en versgemalen zwarte peper	2 el plantaardige olie
1 kleine ui, fijngesnipperd	1 grote ui, in dunne ringen
1 runderbouillonblokje	2 tl bloem
200 g bloem	2 tl dijonmosterd
1 el bakpoeder	2 tl worcestersaus
225 g bevroren boter, geraspt	6 dl runderbouillon
½ tl zout	zout en versgemalen zwarte peper

Snijdt vet en zeentjes van het vlees en snijd het in stukjes van 1 cm. Doe de 2 eetlepels bloem, zout en peper, uisnippers en het verkruimelde bouillonblokje in een kom, voeg het vlees toe en schep dit alles door elkaar. Vermeng in een kom de 200 gram bloem met de boter en het zout. Voeg genoeg water toe voor een zacht deeg. Rol daarvan 2/3 deel uit tot een cirkel die groot genoeg is om een ingevette vorm met een inhoud van 1½ liter te bekleden. Rol de rest van het deeg uit tot een cirkel die als deksel op de vorm past. Schep het vleesmengsel in de met deeg beklede vorm, voeg bier toe tot 2,5 cm van de rand van de vorm. Maak de randen van het deegdeksel vochtig en druk het er stevig op. Dek het geheel af met bakpapier en vervolgens met aluminiumfolie, waarbij u ruimte overlaat voor het rijzen. Bind er keukentouw omheen; maak een hengsel om de vorm later gemakkelijk uit de cooker te kunnen tillen. Zet



de vorm op een rooster of omgekeerd bord in de slowcooker, en giet er water bij tot bijna halverwege de vorm. Zet de afgesloten cooker op stand laag; stel de timer in op 6-8 uur. Maak een uienjus: verhit de olie in een steelpan en voeg de uiringen toe. Fruit ze 15 minuten, roer de theelepel bloem erdoor en bak 1 minuut mee. Roer de rest van de ingrediënten erdoor en breng aan de kook; blijf roeren. Laat de jus 15 minuten pruttelen; voeg eventueel zout en peper toe. Neem na de bereidingstijd de pudding uit de cooker; gebruik het touwhengsel. Verwijder de folie en het bakpapier en snijd de pudding met een scherp mes in vier stukken. Schep de uienjus er vlak voor het opdienen over.

Voor 4 porties

bolognesesaus voor pasta

zie ook de variaties op blz. 103

Met deze saus krijgen kinderen de nodige groenten binnen, want er zitten champignons, tomaten en wortels in verborgen.

700 g mager rundergehakt
1 grote ui, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
1 el bloem
4 el tomatenpuree
6 el tomatensaus uit blik of pakje
400 g blokjes tomaat uit blik
2,5 dl runderbouillon
2,5 dl krachtige rode wijn
1 runderbouillonblokje

zout en versgemalen zwarte peper
1 tl suiker
1 el sojasaus
2 wortels, geschrapt en fijngesneden
150 g champignons, fijngesneden
2 el versgehakt basilicum
2 tl maizena vermengd met wat water
(desgewenst)
geraspte Parmezaanse kaas, ter garnering

Bak het gehakt al roerend rul en bruin in een grote braadpan. Neem het eruit, giet vrijgekomen vet af en doe het gehakt terug in de pan. Voeg de uisnippers en knoflook toe en bak ze 5 minuten mee. Roer de bloem erdoor en voeg de tomatenpuree, tomatensaus, blokjes tomaat, bouillon en wijn toe. Voeg zout en peper toe. Kook de saus enkele minuten op laag vuur en voeg dan de suiker, sojasaus, wortels, champignons en het basilicum toe. Roer alles door elkaar en doe het mengsel over in de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-7 uur. (Of zet de cooker op stand hoog; stel dan de timer in op 3-4 uur.) Proef en voeg zo nodig nog wat zout en peper toe. Maak de saus eventueel dikker met het maizenapapje. Schenk over pasta naar keuze en strooi de parmezaan erover.

Voor 6 porties

moussaka

zie ook de variaties op blz. 104

Past de binnenschaal van uw slowcooker onder de grill, laat de kaas dan een korstje vormen.

3 el plantaardige olie

1 grote ui, fijngesnipperd

2 teentjes knoflook, geperst

700 g mager rundergehakt

5 el tomatenpuree

zout en versgemalen zwarte peper

225 g aardappelen, geschild en in schijfjes

1 grote aubergine, in plakjes

225 g tomaten, ontveld en in plakjes

voor de kaassaus

1 el boter

1 el bloem

3,5 dl volle melk

150 g cheddar, geraspt

1 tl dijnosterd

zout en witte peper

1 eidooier

versgehakte peterselie, ter garnering

Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en fruit de uisnippers en knoflook. Voeg het gehakt toe en bak het in een paar minuten bruin. Neem de pan van het vuur en meng de tomatenpuree met wat zout en peper door het gehaktmengsel. Doe het in de slowcooker. Verhit de rest van de olie in de koekenpan en bak hierin de aardappelschijfjes op laag vuur goudbruin. Rangschik ze op het gehaktmengsel. Bak de plakjes aubergine 5-7 minuten in de koekenpan, voeg de plakjes tomaat toe en bak ze 5 minuten mee. Verdeel de groenten over de aardappelen. Smelt voor de kaassaus de boter in een steelpan, voeg de bloem toe en bak die 2-3 minuten mee. Zet het vuur laag tot middelhoog en blijf roeren terwijl u de melk beetje bij beetje toevoegt. Zet het vuur laag en roer twee derde van de kaas en mosterd erdoor plus wat zout en witte peper. Roer de eidooier erdoor. Schenk de saus over de moussaka. Zet de afgesloten cooker op stand laag; stel de timer in op 4-5 uur. Strooi op het laatst de kaas erover en laat eventueel smelten onder de grill. Bestrooi met peterselie.

Voor 6 porties

rogan josh

zie ook de variaties op blz. 105

Houdt u niet van al te scherp, laat dan het chilipoeder weg. Geef er naan en rijst bij.

900 g mager lamsvlees	1 tl fijngehakte gember
30 g bloem	1 tl chilipoeder
zout en versgemalen zwarte peper	1 tl garam masala
2 el boter of plantaardige olie	1,2 dl kippenbouillon
2 grote uien, in dunne ringen	400 g blokjes tomaat uit blik
3 teentjes knoflook, geperst	½ tl suiker
1 el gemalen koriander (ketoembar)	2 el yoghurt
1 el gemalen komijn	2 el versgehakte koriander
1 tl kurkuma	30 g amandelschaafsel, ter garnering

Snijd eventueel vet en zeentjes van het lamsvlees en snijd het in blokjes van 2 cm. Vermeng de bloem in een diep bord met zout en versgemalen zwarte peper. Schep de blokjes vlees erin om tot ze rondom goed bedekt zijn. Verhit de boter of olie in een grote koekenpan en bak de blokjes vlees in porties rondom bruin. Schep ze met een schuimschaaf op een bord en houd ze apart. Doe zo nodig nog wat meer boter of olie in de pan en fruit de uiringen en knoflook in 5 minuten zacht. Voeg de koriander, komijn, kurkuma, gember, het chilipoeder en de garam masala toe; bak ze 3-4 minuten mee. Roer de overgebleven bloem erdoor en voeg dan geleidelijk de kippenbouillon toe; meng alles goed. Voeg de blokjes tomaat toe en roer de aanbaksels los terwijl u de saus aan de kook brengt. Laat hem 3 minuten pruttelen en schenk hem in de slowcooker. Roer de suiker en het lamsvlees door de saus en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 5-6 uur. Roer vlak voor het opdienen de yoghurt en koriander plus eventueel zout en peper naar smaak door de curry. Strooi het amandelschaafsel erover.

Voor 6 porties



marokkaanse lamstajine

zie ook de variaties op blz. 106

Dit lamsgerecht smaakt lekker bij couscous met ovengebakken groenten. Week couscous 5 minuten in groentebouillon (net van de kook af), roer er kleine blokjes gebakken groente en gehakte kruiden door, plus wat zout en versgemalen peper.

60 g bloem	1 zoete aardappel, geschild en in blokjes
zout en versgemalen zwarte peper	3 wortels, geschrapt en in blokjes
700 g mager lamsvlees, in stukjes van 2 cm	60 ml madera
2 el plantaardige olie	250 g tomaten uit blik
2 uien, in dunne ringen	2,5 dl lams- of kippenbouillon
3 teentjes knoflook, geperst	1 el rodebessengelei
2 tl gemalen koriander (ketoembar)	1 el honing
2 tl gemberpoeder	150 g ontpitte dadels
1 tl kaneel	2 el versgehakte munt
1 tl kurkuma	

Vermeng de bloem in een diep bord met zout en versgemalen zwarte peper. Schep de stukjes vlees erin om tot ze goed bedekt zijn. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog tot hoog vuur en bak het vlees in 2 porties rondom bruin. Schep het vlees met een schuimspaan op een schoon bord en houd apart. Doe de uiringen en knoflook in de koekenpan en bak ze 3-4 minuten op middelhoog vuur. Bak dan de ketoembar, gember, kaneel en kurkuma 1 minuut mee. Doe dit mengsel in de slowcooker met het vlees, de zoete aardappel, wortels, madera, tomaten, bouillon, bessengelei, honing, dadels en eventueel overgebleven bloem. Roer goed door elkaar. Zet de afgesloten cooker op stand laag; stel de timer in op 6-8 uur. Proef aan het eind van de bereidingstijd en voeg eventueel zout en peper toe. Roer de munt erdoor.

Voor 6 porties

lamsschenkels met rodebessengelei en port

zie ook de variaties op blz. 107

Lamsschenkels hebben veel smaak, en de rodebessengelei doet recht aan de natuurlijke zoetheid ervan. Omdat het vlees van lamsschenkels tamelijk compact is, zet u de cooker op stand hoog.

30 g bloem
zout en versgemalen zwarte peper
4 lamsschenkels
2 el olijfolie
1 grote ui, fijngesnipperd
2 el rodebessengelei
2 tl gedroogde rozemarijn

3,5 dl kippenbouillon
60 ml port
1 el sojasaus
1 kippenbouillonblokje
2 tl maizena vermengd met wat water
(desgewenst)
versgehakte peterselie, ter garnering

Vermeng de bloem op een bord met zout en versgemalen zwarte peper. Wentel de lamsschenkels door de bloem. Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de schenkels bruin. Doe ze over in de slowcooker. Fruit de uisnippers in de koekenpan in 5 minuten zacht. Doe ze met de rodebessengelei en rozemarijn bij de schenkels in de cooker. Voeg de bouillon, port, sojasaus en het bouillonblokje toe en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand hoog; stel de timer in op 6-7 uur. Keer de schenkels indien mogelijk halverwege om.

Proef aan het eind van de bereidingstijd en voeg zout en peper naar smaak toe. Is de saus te dun, voeg dan het maizenapajje toe. Bestrooi het gerecht met de peterselie.

Voor 4 porties

lancashire hot pot met aardappelschijfjes

zie ook de variaties op blz. 108

Dit populaire Engelse gerecht wordt ook wel Betty's Hot Pot genoemd, naar een personage uit de bekende Britse soap *Coronation Street*. Betty maakt het al zo'n vijftig jaar elke dag in de pub Rovers Return.

700 g mager lamsvlees

30 g bloem

zout en versgemalen zwarte peper

3 wortels, geschraapt en in plakjes

1 kleine knolraap, geschild en in stukjes

1 grote ui, fijngesnipperd

1 prei, gewassen en gesneden

550 g aardappelen, geschild en in dunne schijfjes

3 dl kippenbouillon

1 el tomatenpuree

1 tl gemengde gedroogde Italiaanse kruiden

versgehakte peterselie, ter garnering

(desgewenst)

Snijd eventueel vet en zeentjes van het lamsvlees en snijd het in blokjes van 2½ cm. Vermeng de bloem in een diep bord met zout en versgemalen zwarte peper. Schep de blokjes vlees erin om tot ze rondom goed bedekt zijn. Meng de wortels, knolraap, uisnippers en prei door elkaar en maak er – om en om met het vlees – laagjes van in de slowcooker; voeg zout en peper naar smaak toe. Eindig met een dakpansgewijs gerangschikte laag aardappelschijfjes. Vermeng de bouillon met de tomatenpuree en Italiaanse kruiden; schenk dit mengsel over de laagjes in de slowcooker. Doe het deksel erop. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 7-8 uur. (Of zet de cooker op stand hoog; stel dan de timer in op 4-5 uur.) Bestrooi het gerecht eventueel met wat peterselie.

Voor 6 porties





lamsstoofpotje met dumplings

zie ook de variaties op blz. 109

Tijdens de bereiding absorberen de dumplings de smaak van het stoofpotje – overheerlijk en ook nog eens heel geschikt om de jus mee op te vegeen.

30 g bloem	1 kippenbouillonblokje
zout en versgemalen zwarte peper	3 wortels, geschraapt en in plakjes
900 g mager lamsvlees, in blokjes van 2 cm	2 tl gedroogde gemengde Italiaanse kruiden
2 el plantaardige olie	6 dumplings (zie blz. 77)
2 grote uien, fijngesnipperd	
125 g doperwtten, vers of uit de diepvries	
5 dl kippen- of lamsvleesbouillon	

Vermeng de bloem in een diep bord met zout en versgemalen zwarte peper. Schep de blokjes vlees erin om tot ze rondom goed bedekt zijn. Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog tot hoog vuur en bak het vlees in 2 porties rondom bruin. Doe het vlees met een schuimspaan over op een schoon bord en houd apart. Bak de uisnippers in de koekenpan op middelhoog vuur in zo'n 2 minuten zacht. Doe ze in de slowcooker en roer de eventueel overgebleven bloem, de doperwtten, bouillon, het bouillonblokje, het vlees en de wortels erdoor. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-7 uur. Maak de 6 dumplings. Proef 20 minuten voor het eind van de bereidingstijd en voeg desgewenst nog zout en peper toe. Verdeel de dumplings zo'n 20 minuten voor het eind van de bereidingstijd gelijkmatig over het stoofpotje. Ze moeten licht en luchtig worden.

Voor 6 porties

spareribs met barbecuesaus

zie ook de variaties op blz. 110

Een lange bereiding maakt spareribs extra lekker, dus de slowcooker is er ideaal voor. Ze worden eerst gebakken en dan in de slowcooker bereid met barbecuesaus.

2 racks spareribs
cajunkruiden
zout en versgemalen zwarte peper
versgehakte koriander en groene sla

voor de barbecuesaus
2,5 dl tomatenketchup
150 g bruine suiker
1,2 dl droge sherry
2 el fijngehakte gember
3 teentjes knoflook, geperst
1 el dijnonosterd
1,2 dl sojasaus
3 el worcestersaus

Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed een grote braadslee met aluminiumfolie. Bespuit met wat olie of bakspray. Wrijf de spareribs royaal in met cajunkruiden, zout en versgemalen zwarte peper, doe ze in de braadslee en bak ze 1 uur in de oven. Keer ze na 30 minuten om.

Meng alle ingrediënten voor de saus in een grote kom en houd die apart. Neem de spareribs uit de oven, verdeel ze in porties en leg ze in de slowcooker. Schenk de saus erover en doe het deksel erop. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 8-10 uur. Bestrooi met de versgehakte koriander en geef er wat groene salade bij. Gebruik de saus als dip.

Voor 4 porties

osso bucco

zie ook de variaties op blz. 111

Een gerecht uit Italië, van kalfsschenkel in tomaten en wijn, en gearneerd met een kleurrijke Milanese gremolata: een mix van citroen en peterselie. Serveer met sugarsnaps.

1,5 kg kalfsschenkel, afgespoeld, afgedroogd en losse stukjes bot verwijderd	1,2 dl witte wijn
30 g bloem	1,2 dl kippenbouillon
zout en versgemalen zwarte peper	400 g blokjes tomaat uit blik
3 el boter	½ tl suiker, of naar smaak
1 grote ui, fijngesnipperd	2 tl gedroogde rozemarijn
2 teentjes knoflook, geperst	voor de gremolata
3 wortels, geschrapt en in stukjes	4 el fijngehakte peterselie
2 stengels bleekselderij, schoongemaakt en in stukjes	fijngeraspte schil van 2 citroenen
	2-3 teentjes knoflook, fijngehakt

Wentel het vlees door de bloem vermengd met zout en versgemalen zwarte peper. Smelt de boter in een grote koekenpan, 1 eetlepel tegelijk, en braad de stukken kalfsschenkel rondom bruin in porties. Doe ze over in de slowcooker; zet ze recht op in de bodem van de binnenschaal. Doe zo nodig wat extra boter in de koekenpan en bak de uisnippers, knoflook, wortels en bleekselderij bruin. Doe ze bij het kalfsvlees in de slowcooker en voeg de wijn, bouillon, tomaten, suiker en rozemarijn toe. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 7-8 uur. (Of zet de cooker op stand hoog; stel dan de timer in op 3-4 uur.) Meng vlak voor het eind van de bereidingstijd de ingrediënten voor de gremolata. Proef het stoofpotje en voeg eventueel nog zout en peper toe. Bestrooi met gremolata. Serveer het vlees met het merg erin of smeer het merg op geroosterd brood.

Voor 6 porties

varkenshaas met marsala en pruimen

zie ook de variaties op blz. 112

Marsala heeft veel weg van sherry. De wijn en pruimen samen vormen een verrassende en verrukkelijke combinatie.

400 g pruimen uit blik of pot, op sap
60 g bloem
zout en versgemalen zwarte peper
700 g varkenshaas, in stukjes van 2 cm
2 el plantaardige olijfolie
1 grote ui, in dunne ringen
2 teentjes knoflook, geperst

200 g champignons, in plakjes
1,2 dl marsala
1,2 dl varkens- of kippenbouillon
1 el honing
2 tl gedroogde tijm
versgehakte peterselie, ter garnering

Laat de pruimen uitlekken, bewaar het sap. Verwijder pitten en gooi ze weg. Vermeng de bloem op een bord met zout en peper. Schep de blokjes vlees erin om. Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog tot hoog vuur en bak de blokjes vlees in twee porties rondom bruin. Doe ze met een schuimspaan over op een bord en houd ze apart.

Fruit de uiringen en knoflook 3-4 minuten in de koekenpan, tot ze zacht zijn. Doe ze over in de slowcooker en voeg het vlees, de champignons, marsala, bouillon, honing, tijm, het bewaarde pruimensap, de pruimen en eventueel overgebleven bloem toe. Roer alles door elkaar en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 5-6 uur. Voeg aan het eind van de bereidingstijd desgewenst nog zout en peper toe. Is de saus te dun, strooi er dan 1 eetlepel bloem op, roer en laat de cooker nog 10 minuten aan staan. Bestrooi het gerecht met de peterselie.

Voor 6 porties



pittige varkensvleesschotel

zie ook de variaties op blz. 113

Dit is een ideaal gerecht voor een feestelijk etentje. Het smaakt heerlijk en u kunt het opdienen met aardappelpuree of gebakken aardappelen. Voeg wat groene groenten toe om de maaltijd compleet te maken.

30 g bloem
2 tl kerrie
zout en versgemalen zwarte peper
900 g mager varkensvlees, in blokjes van
2 cm
2 el plantaardige olie
2 uien, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst

1 grote groene paprika, zaadlijsten verwijderd,
in kleine stukjes
200 g champignons, in plakjes
2 preien, gewassen en dungseden
400 g blokjes tomaat uit blik
2,5 dl kippenbouillon
2 tl gedroogde gemengde Italiaanse kruiden
versgehakte koriander, ter garnering

Vermeng de bloem op een bord met de kerrie plus zout en peper. Schep de blokjes vlees erin om tot ze er goed mee bedekt zijn. Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de blokjes vlees in 3-4 minuten rondom bruin. Doe ze met een schuimspaan over op een schoon bord. Fruit de uisnippers en knoflook in de koekenpan op middelhoog vuur in circa 2 minuten zacht. Doe over in de slowcooker en voeg het vlees, de paprika, champignons, prei, blokjes tomaat, bouillon, kruiden en eventueel overgebleven bloem toe. Roer alles goed door elkaar en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-7 uur.

Voeg aan het eind van de bereidingstijd zo nodig nog zout en peper toe. Bestrooi het gerecht met de koriander.

Voor 6 porties

varianties

runderstoofpotje met dumplings

zie het basisrecept op blz. 77

runderstoofpotje met rode paprika en dumplings

Volg het basisrecept, maar vervang de uien door 12 sjalotten (gepeld maar heel gelaten) en voeg 2 in reepjes gesneden rode paprika's toe.

runderstoofpotje met mieriksworteldumplings

Volg het basisrecept, maar voeg met het water 2 eetlepels mierikswortelroom aan de dumplings toe.

runderstoofpotje met chorizo en dumplings

Volg het basisrecept, maar voeg met de uien 225 gram blokjes chorizo toe.

runderstoofpotje met bonen en dumplings

Volg het basisrecept, maar voeg 225 gram gedroogde kidneybonen toe. Doe ze in een kleine steelpan, bedek ze met water, breng aan de kook en laat 10 minuten pruttelen. Giet de bonen af en doe ze met het vlees in de slowcooker.





varianties

rundergebraad met bonensaus

zie het basisrecept op blz. 79

rundergebraad met rodekool en venkel

Volg het basisrecept, maar voeg 350 gram geraspte rodekool en 2 theelepels venkelzaad toe als u het vlees in de slowcooker doet.

rundergebraad met madera

Volg het basisrecept, maar vervang 1,2 dl wijn door 1,2 dl madera.

rundergebraad met barbecuesaus

Volg het basisrecept, maar vervang 1,2 dl wijn door 1,2 dl barbecuesaus (zie blz. 94).

rundergebraad met zure room

Volg het basisrecept, maar roer aan het eind van de bereidingstijd 1,2 dl zure room door het gerecht.

rundergebraad met wilde paddenstoelen

Volg het basisrecept, maar voeg 1 uur voor het eind van de bereidingstijd 75 gram gehakte gemengde paddenstoelen toe.

varianties

provençaalse stoofschotel

zie het basisrecept op blz. 80

hongaarse goulash

Volg het basisrecept, maar laat het sinaasappelrasp en de olijven weg. Voeg met de uiringen 1 eetlepel paprikapoeder toe in de koekenpan. Schil 2 middelgrote aardappelen, snijd ze in blokjes en doe ze in de slowcooker voor u het deksel erop doet.

stoofschotel met mierikswortel

Volg het basisrecept, maar laat het sinaasappelrasp en de olijven weg. Roer vlak voor het opdienen 2 eetlepels mierikswortelroom door het gerecht.

stoofschotel met kidneybonen en Spaanse peper

Volg het basisrecept, maar laat het sinaasappelrasp en de olijven weg. Voeg met het aangebraden vlees 400 gram rode kidneybonen uit blik (uitgelekt) en 1 rode Spaanse peper (zaadjes verwijderd, fijngesneden) toe.

stoofschotel met basilicum en spinazie

Volg het basisrecept, maar laat het sinaasappelrasp weg. Voeg met het aangebraden vlees 2 eetlepels versgehakt basilicum toe. Voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 300 gram fijngehakte verse spinazie toe. Bestrooi met basilicum in plaats van peterselie.





variaties

steak-en-guinness-pudding

zie het basisrecept op blz. 82

steak-en-rode-wijnpudding

Volg het basisrecept, maar vervang het bier door een krachtige rode wijn.

steak-en-champignonpudding

Volg het basisrecept, maar voeg met het vlees 60 gram fijngesneden champignons toe.

steak-en-preipudding

Volg het basisrecept, maar voeg met het vlees een halve fijngesneden prei toe.

steak-en-maderapudding

Volg het basisrecept, maar vervang het bier door madera en voeg met het vlees 1 fijngesnipperde ui toe.

vegetarische pudding met uienjus

Volg het basisrecept, maar vervang het vlees door in gelijke stukjes gesneden gemengde groenten. Vervang de runderbouillon in de jus door groentebouillon.

varianties

bolognesesaus voor pasta

zie het basisrecept op blz. 84



midden-oosterse mix voor couscous

Volg het basisrecept, maar laat de tomatenpuree, rode wijn, wortels en het basilicum weg. Vervang ze door 5 eetlepels mangochutney. Voeg 1 groene peper (zaadjes verwijderd) en 2 courgettes toe, beide fijngesneden. Voeg 2 tl gemalen koriander (ketoembar) en 4 eetlepels versgehakte koriander toe. Serveer over couscous met extra koriander.

chili-gehaktsaus

Volg het basisrecept. Voeg 1 theelepel chilipoeder, 2 rode Spaanse pepers (zaadjes verwijderd, fijngesneden) toe, plus 4 eetlepels versgehakte koriander.

burrito's met chili-gehaktsaus

Bereid de chili-gehaktsaus. Schep 2 eetlepels ervan in het midden van een tortilla en rol die op. Schep er wat extra saus op, bestrooi met 2 eetlepels geraspte kaas en laat die onder de grill even smelten.

bolognese-aardappelschotel

Volg het basisrecept. Doe de bolognesesaus in een grote braadslee. Verdeel er een laag aardappelpuree over en laat de bovenkant bruin worden onder de grill.



varianties

moussaka

zie het basisrecept op blz. 85

lamsmoussaka met kaneel

Volg het basisrecept, maar vervang het rundergehakt door lamsgehakt en voeg er 2 theelepels kaneel aan toe.

vegetarische moussaka

Volg het basisrecept, maar vervang het gehakt door 225 gram in gelijke stukjes gesneden gemengde groenten. Voeg 400 gram witte bonen in tomatensaus en ½ eetlepel chilipoeder toe.

moussaka met Spaanse peper

Volg het basisrecept, maar voeg 1 theelepel fijngesneden milde Spaanse peper aan het gehakt toe.

moussaka met dadels en rozijnen

Volg het basisrecept, maar voeg 75 gram ontpitte, fijngesneden dadels en 75 gram rozijnen aan het gehakt toe.

moussaka met ovengebakken groenten en feta

Volg het basisrecept, maar laat de plakjes aubergine, kaassaus en kaastopping weg. Voeg op het gehakt een laagje ovengebakken groenten toe, zoals courgette, rode en groene paprika, rode ui en blokjes aubergine. Bestrooi met kleine blokjes feta.

varianties

rogan josh

zie het basisrecept op blz. 86

rogan josh met spinazie

Volg het basisrecept, maar voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 300 gram fijngehakte verse spinazie toe.

rogan josh met cashewnoten

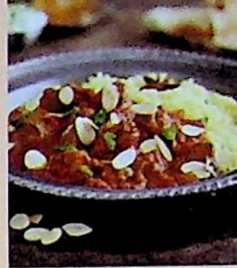
Volg het basisrecept, maar vervang het amandelschaafsel door 75 gram cashewnoten, die u vlak voor het eind van de bereidingstijd toevoegt.

rogan josh met mangochutney

Volg het basisrecept, maar schep met het lamsvlees 3 eetlepels mangochutney in de slowcooker.

rogan josh met paprika

Volg het basisrecept, maar voeg met de uiringen 2 in reepjes gesneden groene paprika's toe.





variaties

marokkaanse lamstajine

zie het basisrecept op blz. 88

marokkaanse lamstajine met kikkererwten en citroen

Volg het basisrecept, maar voeg met de uiringen 400 gram kikkererwten uit blik (uitgelekt) toe. Voeg daarnaast 1 uur voor het eind van de bereidingstijd de geraspte schil van 1 citroen toe.

marokkaanse geitenvleestajine

Volg het basisrecept, maar vervang het lamsvlees door geitenvlees.

marokkaanse lamstajine met abrikozen en vijgen

Volg het basisrecept, maar voeg met het aangebraden vlees 60 gram fijn-gesneden gedroogde abrikozen en 60 gram fijngesneden gedroogde vijgen toe.

marokkaanse lamstajine met harissa

Volg het basisrecept, maar voeg met het aangebraden vlees 2 eetlepels harissa toe.

variaties

lamsschenkels met rodebessengelei en port

zie het basisrecept op blz. 89

lamsschenkels met rode wijn en rozemarijn

Volg het basisrecept, maar vervang 2,5 dl bouillon door 2,5 dl krachtige rode wijn. Voeg 1 extra theelepel gedroogde rozemarijn toe.

lamsschenkels met gebakken knoflook en gedroogde kersen

Volg het basisrecept, maar voeg met de uisnippers 2 gebakken bolletjes knoflook en 60 gram gedroogde kersen toe.

lamsschenkels met honing en Spaanse peper

Volg het basisrecept, maar voeg met de uisnippers 2 eetlepels honing en 1 rode Spaanse peper (zaadjes verwijderd, fijngesneden) toe.

lamsschenkels met pancetta en bonen

Volg het basisrecept, maar voeg met de uisnippers 400 gram cannellini-bonen toe. Voeg vlak voor het opdienen 75 gram fijngesneden pancetta toe.





varianties

lancashire hot pot met aardappelschijfjes

zie het basisrecept op blz. 90

lancashire hot pot met zoete-aardappelschijfjes

Volg het basisrecept, maar vervang de aardappelen door zoete aardappelen.

lancashire hot pot met abrikozen en aardappelschijfjes

Volg het basisrecept, maar voeg met het vlees 60 gram gedroogde abrikozen toe voordat u de schijfjes aardappel toevoegt.

lams-en-tomatencobbler

Volg het basisrecept, maar laat de aardappelschijfjes weg en voeg een cobbler-topping toe. Zeef 200 gram bloem, 1 theelepel bakpoeder en een snufje zout boven een kom. Wrijf er met uw vingertoppen 60 gram koude boter door tot het mengsel op fijn broodkruim lijkt. Mix er 1 eetlepel gemengde gedroogde kruiden en 1,5 dl melk door en kneed er een zacht deeg van. Rol het uit en snijd er cirkeltjes uit; leg die 45 minuten voor het eind van de bereidingstijd op het vlees.

lancashire hot pot met aardappelschijfjes en champignonsaus

Volg het basisrecept, maar vervang de bouillon door 4 dl champignonsoep uit blik.

variaties

lamsstoofpotje met dumplings

zie het basisrecept op blz. 93

lamsstoofpotje met munt-dumplings

Volg het basisrecept, maar vervang de gemengde kruiden in de dumplings door 2 eetlepels versgehakte munt.

lamsstoofpotje met abrikozen en dumplings

Volg het basisrecept, maar voeg met het vlees 60 gram fijngesneden gedroogde abrikozen toe.

lamsstoofpotje met mader a en rozemarijndumplings

Volg het basisrecept, maar vervang 1,2 dl kippenbouillon door 1,2 dl mader a. Vervang de Italiaanse kruiden in de dumplings door 2 tl gedroogde rozemarijn.

lams-bonenstoofpotje met dumplings

Volg het basisrecept, maar voeg met het vlees 400 gram kidneybonen uit blik toe.

lams-champignonstoofpotje met dumplings

Volg het basisrecept, maar voeg met het vlees 125 gram in plakjes gesneden champignons toe.





varianties

spareribs met barbecuesaus

zie het basisrecept op blz. 94

kerriespareribs met barbecuesaus

Volg het basisrecept, maar vervang de cajunkruiden door kerrie.

spareribs met chipotle-barbecuesaus

Volg het basisrecept, maar voeg 2 chipotle-pepers aan de saus toe.

spareribs met hartig-zoete barbecuesaus

Volg het basisrecept, maar voeg 2 eetlepels honing aan de saus toe.

spareribs met oosterse barbecuesaus

Volg het basisrecept, maar voeg 2 eetlepels hoisinsaus aan de saus toe.

mosterdspareribs met barbecuesaus

Volg het basisrecept, maar vervang de cajunkruiden door 2 tl mosterdpoeder.

variaties

osso bucco

zie het basisrecept op blz. 95

osso bucco met marsala en champignons

Volg het basisrecept, vervang 60 ml van de witte wijn door marsala en laat de gremolata weg. Voeg met de groenten 75 gram in plakjes gesneden champignons toe.

osso bucco van lamsschenkel

Volg het basisrecept, maar vervang de kalfsschenkel door lamsschenkel.

osso bucco van kalkoen met cranberry's

Volg het basisrecept, maar vervang de kalfsschenkel door kalkoenpoten en voeg 75 gram gedroogde cranberry's toe. Laat de gremolata weg.

osso bucco van kip met salie

Volg het basisrecept, maar vervang de kalfsschenkel door kipdrumsticks. Laat de gremolata weg en voeg met de overige ingrediënten 2 tl gedroogde salie toe.

osso bucco met rode en groene paprika

Volg het basisrecept, maar voeg met de uisnippers 1 rode en 1 groene paprika (beide in reepjes) toe.





varianties

varkenshaas met marsala en pruimen

zie het basisrecept op blz. 96

varkenshaas met krokante bacon en mosterd

Volg het basisrecept, maar voeg met de gefruite uiringen 6 plakjes krokant gebakken bacon, in stukjes, plus 2 theelepels dijonmosterd toe.

varkenshaas met romige wittewijnsaus

Volg het basisrecept, maar vervang de marsala door witte wijn. Roer vlak voor het opdienen 2 eetlepels zure room door het gerecht.

varkenshaas met vermout, appel en crème fraîche

Volg het basisrecept, maar vervang de marsala door droge vermout. Voeg met het aangebraden vlees het gesneden vrucht vlees van 2 appels toe. Roer vlak voor het opdienen 2 eetlepels crème fraîche door het gerecht.

varkenshaas met marsala, pruimen en appeldumplings

Volg het basisrecept. Maak appeldumplings. Volg het recept op blz. 77, maar voeg met het water 2 eetlepels appelmoes toe. Voeg de dumplings 20 minuten voor het eind van de bereidingstijd toe.

varianties

pittige varkensvleesschotel

zie het basisrecept op blz. 98

pittige varkensvleesschotel met kikkererwten, linzen en groenten

Volg het basisrecept, maar voeg met het aangebraden vlees 400 gram kikkererwten uit blik (uitgelekt), 75 gram puylinzen en 2 geschrapte en gesneden wortels toe. Vervang de koriander door peterselie.

pittige varkensvleesschotel met abrikozen, rozijnen en dadels

Volg het basisrecept, maar laat de paprika weg en voeg met het aangebraden vlees 75 gram fijngesneden gedroogde abrikozen, 75 gram rozijnen en 75 gram verse of gedroogde ontpitte dadels toe.

pittige varkensvleesschotel met bleekselderij en pancetta

Volg het basisrecept, maar voeg met het aangebraden vlees 2 in plakjes gesneden stengels bleekselderij toe. Roer vlak voor het opdienen 75 gram pancetta, in blokjes, door het gerecht.

pittige varkensvleesschotel met prei en bier

Volg het basisrecept, maar vervang de kippenbouillon door donker bier. Vervang de koriander door peterselie.



gevogelte en wild

Gevogelte is mager en gezond – én een van de gemakkelijkste en veelzijdigste vleessoorten om te bereiden in de slowcooker. Ook wild is een goede keuze, want in de slowcooker wordt het vlees heerlijk mals. Gebruik sterke bouillon om de smaak nog verder te verbeteren.



rijstschotel met kip en chorizo

zie ook de variaties op blz. 138

In dit Spaans getinte gerecht heeft de smaak van de chorizo een heerlijke uitwerking op de rijst en kip: het resultaat is om van te smullen.

10-12 kipkarbonades (bouten zonder drumstick), ontveld en ontbeend
zout en versgemalen zwarte peper
2 el olijfolie
2 grote uien, fijngesnipperd
3 teentjes knoflook, geperst
2 el tomatenpuree
40 g zongedroogde tomaten
1 tl kurkuma
1 tl gerookt paprikapoeder

225 g chorizo, in blokjes van 2 cm
1,2 dl witte wijn
3,5 dl kippenbouillon
800 g blokjes tomaat uit blik
450 g rijst (5 minuten gekookt)
1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd, in reepjes
150 g doperwtten, rechtstreeks uit de diepvries
60 g ontpitte zwarte olijven
1 grote sinaasappel, in partjes
3 el versgehakte peterselie

Snijd zo veel mogelijk vet van de kip en controleer of er geen bot is achtergebleven. Snijd elke kipkarbonade doormidden en strooi er zout en versgemalen zwarte peper over. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de stukken kip in circa 5 minuten rondom mooi bruin. Schep ze met een schuimspaan op een schoon bord. Fruit de uisnippers en knoflook in dezelfde koekenpan 5 minuten; voeg de tomatenpuree, zongedroogde tomaten, kurkuma en het paprikapoeder toe. Bak ze 2 minuten mee. Voeg de wijn toe en laat die in enkele minuten iets inkoken; roer de aanbaksels los. Doe het mengsel over in de slowcooker, en voeg de kip, chorizo, kippenbouillon, tomaten, rijst en paprika toe. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 5-6 uur. Voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd eventueel nog zout en peper toe. Voeg ook de bevroren doperwtten, de olijven, sinaasappelpartjes en peterselie toe.

Voor 6 porties



kip met shiraz en gember

zie ook de variaties op blz. 139

Shiraz (ook wel syrah genoemd) is een donkerrode wijn met intense smaak.

125 g champignons, in plakjes	2 tl fijngehakte gember
2 wortels, geschraapt en in plakjes	3 teentjes knoflook, geperst
2 stengels bleekselderij, in plakjes	2 el tomatenpuree
2 takjes rozemarijn	3,5 dl shiraz of bourgogne
2 takjes tijm	2,5 dl kippenbouillon
6 plakjes gerookte bacon, in stukjes	1 kippenbouillonblokje
10-12 kipkarbonades (bouten zonder drumstick), ontveld en ontbeend	2 el cognac
30 g bloem	12 hele sjalotten, gepeld
zout en versgemalen zwarte peper	2 tl maizena, vermengd met wat water
1 grote ui, grof gesnipperd	versgehakte peterselie, ter garnering

Doe de champignons, wortels, bleekselderij en kruiden in de slowcooker. Bak de stukjes bacon in een droge koekenpan. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Houd ze apart. Vermeng de bloem op een bord met zout en peper. Wentel de kipkarbonades erdoor. Bak ze in het baconvet in de koekenpan mooi bruin en doe ze over in de slowcooker. Bak de uisnippers, gember en knoflook in de koekenpan circa 5 minuten. Schep ook het uimengsel in de slowcooker. Meng in een kom de tomatenpuree, wijn, bouillon, het bouillonblokje en de cognac. Schenk in de slowcooker, samen met de overgebleven bloem en de sjalotten en bacon. Roer alles door elkaar. Zet de afgesloten cooker op stand laag; stel de timer in op 8 uur. Voeg vlak voor het opdienen zout en peper naar smaak toe. Verwijder de kruidentakjes. Is de saus te dun, voeg dan het maizenapapje toe en laat de saus 10 minuten indikken. Bestrooi met peterselie.

Voor 6 porties

kip met satésaus

zie ook de variaties op blz. 140

Gewoonlijk wordt kipsaté geserveerd als spies met saus. Dit gerecht uit de slowcooker is een voortreffelijke variant.

4 kipfilets	1 tl mild chilipoeder
2 el cajunkruiden	4 el pindakaas
2 el plantaardige olie	1,2 dl kokosmelk
1 zoete aardappel, in kleine blokjes	3 el sojasaus
versgemalen zwarte peper	1 el citroensap
1 grote ui, grof gesnipperd	1,2 dl water
2 teentjes knoflook, geperst	versgehakte koriander, ter garnering
2 tl gemalen komijn	(desgewenst)
2 tl gemalen koriander (ketoembar)	

Bestrooi de kipfilets met de cajunkruiden. Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog tot hoog vuur en braad de kipfilets aan tot ze mooi goudbruin zijn. Doe ze over in de slowcooker en voeg de blokjes zoete aardappel plus wat zwarte peper toe. Zet het vuur lager en fruit de uisnippers en knoflook in circa 5 minuten zacht. Voeg de komijn, koriander en het chilipoeder toe, en bak ze 1 minuut mee. Schep ook het uimengsel in de slowcooker.

Doe de pindakaas in een middelgrote kom en roer de kokosmelk er beetje bij beetje door. Roer de sojasaus, het citroensap en water erdoor en doe de saus over in de slowcooker. Meng alles nog eens goed en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 4 uur. Voeg vlak voor het opdienen eventueel zout en peper naar smaak toe. Bestrooi het gerecht desgewenst met koriander.

Voor 4 porties





清蒸

thaise kipcurry

zie ook de variaties op blz. 141

Draag rubberhandschoenen bij het verwijderen van de zaadjes en het snijden van de Spaanse pepers. Wrijf niet in uw ogen; het hete pepersap kan pijnlijk scherp zijn. Deze curry smaakt heerlijk bij rijst.

voor de currypasta

2 sjalotten, grof gehakt

1 stengel citroengras, schoongemaakt en
fijnggehakt

3 rode Spaanse pepers, zaadjes verwijderd,
fijngesneden

1 stukje gember (2,5 cm), geschild en fijngehakt
geraspte schil en sap van 1 limoen

1 el vissaus (of sojasaus)

1 tl gemalen koriander (ketoembar)

1 tl gemalen komijn

1 tl witte peper

1 tl paprikapoeder

voor het currygerecht

1 el plantaardige olie

6 kipfilets

5 dl kokosmelk

Doe alle ingrediënten voor de currypasta in de keukenmachine en pureer ze tot een smeïge pasta.

Verhit de olie in een grote koekenpan en braad de kipfilets aan. Doe ze met een schuimspaan over in de slowcooker. Schep de currypasta in de koekenpan en verhit die 2 minuten. Voeg beetje bij beetje de kokosmelk toe; blijf roeren en schraap de aanbaksels van de bodem van de pan. Schenk de saus over de kip en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 5-6 uur. Serveer de curry met rijst.

Voor 6 porties

kip dhansak

zie ook de variaties op blz. 142

Dit is een Perzische curry met linzen en specerijen. U kunt het gerecht ook bereiden met lams- of rundvlees, maar het is vooral heerlijk met kip en geserveerd met pilavrijst.

10-12 kipkarbonades (bouten zonder drumstick), ontveld en ontbeend	1 tl gemalen komijn
2 el kerrie	1 tl suiker
2 el plantaardige olie	400 g blokjes tomaat uit blik
2 rode uien, gesnipperd	1 el sojasaus
3 teentjes knoflook, geperst	75 g gedroogde linzen, afgespoeld
2 tl kurkuma	1,8 dl kippenbouillon
2 tl gemalen koriander (ketoembar)	1 rode Spaanse peper, zaadjes verwijderd, fijngesneden
1 tl chilipoeder	handvol versgehakte koriander

Snijd zo veel mogelijk vet van de kip en controleer of er geen stukjes bot zijn achtergebleven. Snijd de kipkarbonades doormidden en bestrooi ze met de kerrie; zorg ervoor dat ze er gelijkmatig mee worden bedekt. Verhit de olie in een grote koekenpan en braad hierin de stukken kip in porties rondom mooi bruin. Schep ze met een schuimspaan op een schoon bord. Fruit de uisnippers en knoflook in de koekenpan op middelhoog vuur in 5 minuten zacht. Voeg de kurkuma, koriander, het chilipoeder, de komijn en suiker toe; bak ze 2 minuten mee. Blijf roeren en voeg de tomaatblokjes en sojasaus toe; schraap de aanbaksels van de bodem. Doe dit alles over in de slowcooker. Breng de linzen in ruim water in een steelpan aan de kook; laat ze 10 minuten pruttelen. Schep de uitgelekte linzen samen met de kip en bouillon in de slowcooker. Roer alles goed door elkaar en doe het deksel erop. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 5-6 uur. Voeg vlak voor het opdienen de Spaanse peper en koriander toe.

Voor 6 porties

kalkoen in romige cidersaus

zie ook de variaties op blz. 143

De milde, romige saus wordt op het laatst toegevoegd, want zuivelproducten zijn niet geschikt voor een lange bereiding in de slowcooker (ze gaan schiften).

4 el boter	4 appels, klokhuis verwijderd, in partjes
8-10 sjalotten, grof gesnipperd	gesneden (schillen hoeft niet)
4 stengels bleekselderij, in plakjes	2,5 dl cider of appelsap
6 kalkoenfilets	60 ml kippenbouillon
30 g bloem	1 kippenbouillonblokje
zout en versgemalen zwarte peper	1 dl volle room
40 g champignons, in plakjes	3 el geknipt bieslook, ter garnering
1 tl gedroogde dragon	

Verhit 2 eetlepels boter in een koekenpan en bak de sjalotsnippers en bleekselderij circa 5 minuten. Doe ze met een schuimspaan in de slowcooker. Wentel de kalkoenfilets door de bloem vermengd met zout en peper. Braad de filets in de koekenpan. Voeg de champignons en dragon toe aan het mengsel in de slowcooker en leg de kalkoenfilets erop. Laat de rest van de boter smelten in de koekenpan en voeg de appelpartjes toe. Bak ze in enkele minuten mooi bruin en schep ze in de slowcooker met de eventueel overgebleven bloem. Voeg de cider of het appelsap, de bouillon en het bouillonblokje toe aan de inhoud van de slowcooker; roer alles goed. Zet de afgesloten cooker op stand laag; stel de timer in op 6-7 uur.

Schep aan het eind van de bereidingstijd de kalkoenfilets op een bord en houd ze warm. Roer de room door de saus. Voeg eventueel nog zout en peper toe. Serveer de kalkoen met de saus en bestrooi het gerecht met het bieslook.

Voor 6 porties

met worst gevulde kipfilets op ratatouille

zie ook de variaties op blz. 144

De kip wordt gevuld met worst en basilicum, in bakpapier gewikkeld en op een kostelijke ratatouille gelegd. Alles wat u nog nodig heeft voor een complete maaltijd is een lekker knapperig stokbrood.

225 g worstvlees (bijvoorbeeld van een milde Italiaanse worstsoort)
1 el versgehakt basilicum
4 kipfilets
2 el extra vergine olijfolie
zout en versgemalen zwarte peper
1 tl chilivlokken

voor de ratatouille
1 grote rode ui, in parten
1 aubergine, in stukken
3 courgettes, in dikke plakjes
1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd
1 groene paprika, zaadlijsten verwijderd
3 el versgehakt basilicum
4 el tomatenpuree
zout en versgemalen zwarte peper

Meng het worstvlees en basilicum. Maak met een scherp mes een holte in elke kipfilet en vul elke filet met een vierde deel van de worst. Leg elke filet op een groot vierkant vel bakpapier; bestrijk de filets met olie en bestrooi ze met zout en peper. Strooi er wat chilivlokken over. Wikkel elke kipfilet in het bakpapier en bind er keukentouw omheen om er een pakketje van te maken. Houd de kippakketjes zolang apart. Vermeng alle ingrediënten voor de ratatouille in de slowcooker. Bestrooi met zout en peper. Leg de kippakketjes erop. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 10 uur. Haal de gevulde kipfilets vlak voor het opdienen uit het bakpapier en serveer ze met de ratatouille.

Voor 4 porties



kalkoen-cranberrychili

zie ook de variaties op blz. 145

Hoewel deze chili is gemaakt met kalkoengehakt (dat is gezonder) is het zaak er zo veel mogelijk een rundvleessmaak aan te geven, dus heb ik runderbouillon gebruikt en wat worcestersaus toegevoegd. Kalkoen smaakt tamelijk neutraal, maar de specerijen en cranberry's zorgen voor een intense smaak.

1 el plantaardige olie
700 g kalkoengehakt
1 grote ui, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
2 tl gedroogde gemengde Italiaanse kruiden
1 tl chilipoeder
1 tl gemalen komijn
1 tl gemalen koriander (ketoembar)
1 aardappel, geschild en in blokjes
2 tl rodebessengelei
2 el tomatenpuree

1 el worcestersaus
60 g champignons, in plakjes
30 g bospaddenstoelen (bijv. shiitakes), in plakjes
3,5 dl runderbouillon
1 runderbouillonblokje
80 ml rode wijn
1 rode Spaanse peper, zaadjes verwijderd, fijngesneden
75 g gedroogde cranberry's
3 el versgehakte koriander

Verhit de olie in een koekenpan en braad het kalkoengehakt aan; roer het los. Voeg de uisnipers en knoflook toe en bak ze circa 5 minuten mee, tot ze zacht zijn. Voeg de Ita-liaanse kruiden, het chilipoeder, de komijn, ketoembar, rodebessengelei, tomatenpuree en worcestersaus toe. Bak ze 1 minuut mee. Doe dit alles over in de slowcooker en voeg de paddenstoelen, bouillon, het bouillonblokje en de rode wijn toe. Roer alles door elkaar. Zet de afgesloten cooker op stand laag; stel de timer in op 6 uur. Voeg vlak voor het opdienen zo nodig nog wat zout en peper toe. Roer de Spaanse peper, cranberry's en koriander door de chili.

Voor 6 porties

eend met kersensaus

zie ook de variaties op blz. 146

Als u de eendenborsten in een droge pan bakt voor u ze aan de saus toevoegt, verwijdt u veel van het vet dat zich onder het vel bevindt. De zoetheid van de kersen contrasteert mooi met de sterke smaak van het eendenvlees.

2 grote eendenborsten, met vel
zout en versgemalen zwarte peper
2 sjalotten, fijngesnipperd
2,5 dl port
2,5 dl kippenbouillon
enkele takjes tijm

225 g verse kersen (of uit een pot), ontpit en
gehalveerd
2 el kersenjam
2 tl maizena vermengd met wat water
(desgewenst)
versgehakte peterselie, ter garnering
(desgewenst)

Snijd beide eendenborsten doormidden en bestrooi ze met zout en peper. Verhit een grote koekenpan tot hij goed heet is en braad hierin de gehalveerde eendenborsten met het vel naar beneden aan. Na 4-5 minuten is het vet grotendeels vrijgekomen en is het vel krokant en goudbruin. Keer de eendenborsten om en laat de andere kant in 2-3 minuten bruin worden. Doe ze over in de slowcooker. Giet het meeste vet uit de koekenpan, voeg de sjalottnipers toe en bak ze 1-2 minuten. Blus met de port en roer de aanbaksels los. Voeg de bouillon, tijm, kersen en kersenjam toe; blijf roeren. Schep dit alles in de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 5 uur. Proef aan het eind van de bereidingstijd en voeg zout en peper naar smaak toe. Is de saus te dun, voeg dan het maizenapapje toe en laat de saus 10 minuten indikken. Bestrooi het gerecht eventueel met peterselie.

Voor 4 porties

fazant in een stoofpotje

zie ook de variaties op blz. 147

U kunt fazant of korhoen gebruiken, afhankelijk van uw eigen voorkeur en van wat er verkrijgbaar is.

2 fazanten, schoongemaakt
zout en versgemalen zwarte peper
2 el plantaardige olie
2 plakjes bacon, in stukjes
1 grote ui, grof gesnipperd
4 teentjes knoflook, geperst
2 stengels bleekselderij, in plakjes
450 g wortels, geschraapt en in plakjes

2 el verse dragonblaadjes
1,5 dl droge witte wijn
1 kippenbouillonblokje
60 ml kippenbouillon
2 tl maizena vermengd met wat water
2 el volle room
versgehakte peterselie, ter garnering

Bestrooi de fazanten met flink wat zout en peper. Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de fazanten (één tegelijk) rondom bruin. Houd ze apart. Doe dan de bacon, uisnippers, knoflook en bleekselderij in de koekenpan en bak ze 5 minuten; schep het mengsel dan samen met de wortels in de slowcooker. Voeg de fazanten toe met de dragon, wijn, het bouillonblokje en de bouillon. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6 uur.

Neem aan het eind van de bereidingstijd de fazanten uit de cooker en houd ze warm. Schep eventueel vet van het oppervlak en bind de saus met het maizenapapje. Roer de room erdoor, proef en voeg zo nodig nog zout en peper toe. Leg de fazanten weer in de saus en bestrooi het gerecht met de peterselie.

Voor 4 porties





konijn cacciatore

zie ook de variaties op blz. 148

Konijnenvlees is mager en bevat minder cholesterol dan kip of kalkoen. Het wordt bijna altijd schoongemaakt en zonder vel verkocht, in stukken of heel gelaten. Een konijn van circa 1,5 kg is voldoende voor 4 personen. Als u wilt, kunt u dit gerecht ook met kip maken.

1 konijn van 1,5 kg, in 6 stukken
zout en versgemalen zwarte peper
2 el olijfolie
1 ui, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
2 groene paprika's, zaadlijsten verwijderd, in reepjes
400 g blokjes tomaat uit blik

60 g champignons, in plakjes
2,5 dl droge witte wijn
2 kippenbouillonblokjes
1 el gedroogde gemengde Italiaanse kruiden
1 tl ansjovispasta
versgehakte peterselie
geraspte Parmezaanse kaas

Bestrooi het konijnenvlees royaal met zout en peper. Verhit de olie in een grote koekenpan en braad de stukken konijn hierin aan tot ze rondom mooi bruin zijn. Doe ze met een schuimspaan over op een bord en houd ze apart. Fruit de uisnippers en knoflook in dezelfde koekenpan in circa 5 minuten op middelhoog vuur zacht. Schep het mengsel in de slowcooker en voeg de stukken konijn, paprika, blokjes tomaat, champignons, wijn, bouillonblokjes, kruiden en ansjovispasta toe. Roer alles door elkaar en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-7 uur.

Proef de saus vlak voor het opdienen en voeg zo nodig nog wat zout en peper toe. Bestrooi het gerecht met de peterselie en Parmezaanse kaas.

Voor 4 porties

hertenvlees in een rijke jus

zie ook de variaties op blz. 149

Hertenvlees bevat weinig vet. Wilt u een nog vetarmer gerecht maken, laat dan de bacon weg en gebruik 2 eetlepels olijfolie om het vlees in te bakken.

700 g hertenvlees
30 g bloem
zout en versgemalen zwarte peper
6 plakjes bacon, in stukjes
1 el olijfolie
14 kleine hele sjalotten, gepeld

450 g knolselderij, geschild en in blokjes
5 dl runder- of wildbouillon
2 runderbouillonblokjes
2 el worcestersaus
2 tl jeneverbessen, gekneusd
versgehakte peterselie, ter garnering

Snijd het vlees in blokjes. Vermeng de bloem op een bord met zout en peper. Schep de blokjes vlees erin om tot ze ermee bedekt zijn. Verhit een grote koekenpan en bak hierin de stukjes bacon goudbruin. Neem ze uit de pan met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Giet overtollig baconvet uit de pan en bak in de rest de blokjes hertenvlees (in porties) rondom bruin. Doe ze met een schuimspaan over in de slowcooker. Voeg zo nodig wat olijfolie toe aan het vet in de koekenpan en bak de sjalotten en knolselderij tot ze beginnen te verkleuren. Voeg ze toe aan het vlees in de slowcooker. Voeg de overgebleven bloem, de bacon, bouillon, bouillonblokjes, worcestersaus en jeneverbessen toe. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-7 uur. Voeg vlak voor het opdienen zo nodig nog wat zout en peper toe. Bestrooi het gerecht met de peterselie.

Voor 6 porties





hertenworstjes in donker bier

zie ook de variaties op blz. 150

Als het lastig is om worstjes van hertenvlees te vinden, kunt u ook andere worstjes van goede kwaliteit gebruiken. Het bier geeft een lekkere jus die de worstjes prima aanvult.

2 el plantaardige olie

8 hertenworstjes

1 grote ui, in dunne ringen

2 tl bloem

2 tl dijonmosterd

2 tl worcestersaus

2,5 dl runderbouillon

1 runderbouillonblokje

2,5 dl donker bier

2 tl gedroogde tijm

2 laurierblaadjes

zout en versgemalen zwarte peper

2 tl maizena vermengd met wat water

Verhit de olie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak hierin de worstjes bruin maar niet helemaal gaar. Doe ze met een schuimspaan over op een bord en houd ze apart. Zet het vuur lager en fruit de uiringen in de koekenpan tot ze zacht en licht verkleurd zijn. Roer de bloem en mosterd erdoor en bak ze 2 minuten mee, voeg vervolgens de worcestersaus toe. Blijf roeren, voeg geleidelijk de bouillon toe, plus het bouillonblokje en het bier. Breng de saus aan de kook en schep met de kruiden in de slowcooker. Voeg de worstjes toe, plus wat zout en peper, en doe het deksel erop. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-7 uur. Proef aan het eind van de bereidingstijd en voeg zout en peper naar smaak toe. Is de saus te dun, voeg dan het maizenapapje toe en laat de saus 10 minuten indikken.

Voor 4 porties

wild zwijn en varkensvlees met rioja

zie ook de variaties op blz. 151

Kunt u geen everzwijn vinden, gebruik dan varkensschouder.

450 g everzwijn, vet eraf gesneden
450 g varkensschouder, vet eraf gesneden

voor de marinade

1 kleine ui, fijngesnipperd
1 stengel bleekselderij, dungseden
2 teentjes knoflook, geperst
4 salieblaadjes
1 takje rozemarijn
2 laurierblaadjes
2 tl gedroogde tijm
2-3 kruidnagels
2 el rodewijnazijn
2 el rioja
2 el olijfolie
1 tl zout
2 tl versgemalen zwarte peper

voor de saus

30 g bloem
zout en versgemalen zwarte peper
2 el olijfolie
1 grote ui, in dunne ringen
2 teentjes knoflook, geperst
2,5 dl runderbouillon
1 of 2 runderbouillonblokjes
1,2 dl krachtige rode wijn
2 tomaten, in stukjes
1 el tomatenpuree
60 g champignons, in plakjes
2 laurierblaadjes
2 tl gedroogde rozemarijn
2 tl maizena vermengd met wat water
60 g blauwe bessen, vers of uit de diepvries
versgehakte peterselie, ter garnering

Snijdt het vlees in stukken van 5 cm. Meng de ingrediënten voor de marinade en roer het vlees erdoor. Laat het 24 uur marinieren in de koelkast.

Laat het vlees voor de bereiding uitlekken en dep het droog met keukenpapier. Vermeng de bloem met zout en peper en schep het vlees erin. Bak het in porties in een koekenpan in de olie mooi bruin en doe het met een schuimspaan over op een bord. Voeg de uiringen en knof-



look toe en fruit ze op laag vuur zacht. Voeg overgebleven bloem toe, roer de bouillon erdoor met de bouillonblokjes, wijn, tomaten en tomatenpuree. Roer de aanbaksels los, breng alles aan de kook en laat het 1 minuut pruttelen. Doe het over in de slowcooker en voeg het vlees, de champignons en kruiden toe. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 7-8 uur. Voeg daarna zo nodig zout en peper toe. Is de saus te dun, roer dan het maizenapapje erdoor, voeg de blauwe bessen toe en laat de saus 10 minuten indikken. Bestrooi met de peterselie.

Voor 6 porties



varianties

rijstschotel met kip en chorizo

zie het basisrecept op blz. 115

oosterse rijstschotel met kip

Volg het basisrecept, maar laat de chorizo, tomatenpuree, kurkuma, het paprikapoeder, de olijven en sinaasappel weg. Voeg 1 theelepel vijfkruidenpoeder, 60 gram peultjes en 250 gram babymais toe. Voeg voor het laatste halfuur 1 klein blikje ananastukjes en 100 gram gekookte garnalen toe.

rijstschotel met kip, barbecuesaus en honing

Volg het basisrecept, maar laat de chorizo, kurkuma, olijven en sinaasappel weg. Voeg met de witte wijn 1 theelepel barbecuekruiden, 3 eetlepels barbecuesaus en 2 eetlepels honing toe.

turkse rijstschotel met kip

Volg het basisrecept, maar laat de chorizo, het paprikapoeder, de kurkuma en sinaasappel weg. Vervang ze door 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar). 1 theelepel komijn en 10 saffraandraadjes, gemalen met 1 theelepel kokend-heet water. Voeg voor het laatste halfuur 150 gram rozijnen en 100 gram amandelen toe.

caribische rijstschotel met kip

Volg het basisrecept, maar laat de chorizo, het paprikapoeder, de olijven en sinaasappel weg. Voeg met de kurkuma 1 theelepel ketoembar, 1 theelepel kaneel, 1/2 theelepel komijn en 1/2 theelepel gemberpoeder toe.

variaties

kip met shiraz en gember

zie het basisrecept op blz. 117

kip met wijn en roomsaus

Volg het basisrecept, maar vervang de gember en shiraz door witte wijn. Roer vlak voor het opdienen 3 eetlepels volle room door de saus.

kip marsala met basilicum

Volg het basisrecept, maar vervang de gember en shiraz door marsala. Laat de rozemarijn en tijm weg. Vervang de peterselie door versgehakt basilicum.

kip met witte wijn en dragon

Volg het basisrecept, maar vervang de gember, shiraz, rozemarijn en tijm door witte wijn en 2 eetlepels verse dragonblaadjes.

kip marengo

Volg het basisrecept, maar laat de shiraz, gember en sjalotten weg. Vervang ze door 2,5 dl witte wijn en 1 grote gesnipperde ui. Neem 1 uur voor het eind van de bereidingstijd de kip uit de slowcooker en zeef de saus. Gooi de in de zeef achtergebleven groenten weg, behalve de champignons. Schep de saus weer in de slowcooker, laat hem indikken met een maizenapapje, voeg de champignons en de kip weer toe. Laat nog 1 uur in de slowcooker op stand laag.





varianties

kip met satésaus

zie het basisrecept op blz. 118

kipsaté met champignons

Volg het basisrecept, maar voeg 200 gram in plakjes gesneden champignons en 4 dl champignonsoep uit blik toe.

kipsaté met paprika

Volg het basisrecept, maar voeg met de uisnippers 2 in reepjes gesneden groene paprika's toe.

kipsaté met waterkastanjes en cashewnoten

Volg het basisrecept, maar voeg voor het laatste halfuur van de bereidings-tijd 125 gram in plakjes gesneden waterkastanjes en 60 gram cashewnoten toe.

kipsaté met ananas en pijnboompitten

Volg het basisrecept, maar voeg voor het laatste halfuur van de bereidings-tijd 250 gram stukjes ananas uit blik en 30 gram pijnboompitten toe.

kipsaté met babymais en amandelen

Volg het basisrecept, maar voeg met de uisnippers 6-8 babymaiskolfjes toe. Voeg voor het laatste halfuur van de bereidingstijd 30 gram amandelen toe.

variaties

thaise kipcurry

zie het basisrecept op blz. 121

thaise kipcurry met sperziebonen

Volg het basisrecept, maar schep samen met de kokossaus 175 gram sperziebonen in de slowcooker.

thaise kipcurry met rode paprika en amandelen

Volg het basisrecept, maar voeg met de kokossaus 2 in reepjes gesneden rode paprika's toe. Strooi met de koriander wat amandelschaafsel over de curry.

thaise kipcurry met basilicum en kokosroom

Volg het basisrecept, maar laat de koriander weg. Voeg vlak voor het opdienen een handjevol versgehakt basilicum en 60 ml kokosroom toe.

thaise kipcurry met aardappelen en cashewnoten

Volg het basisrecept, maar voeg met de kokossaus 1 geschilde grote in blokjes gesneden aardappel toe, plus 30 gram cashewnoten vlak voor het opdienen.

thaise kipcurry met paksoi en pijnboompitten

Volg het basisrecept, maar voeg 1 uur voor het eind van de bereidingstijd 2 fijngesneden stronkjes paksoi en 30 gram pijnboompitten toe.





variaties

kip dhansak

zie het basisrecept op blz. 122

kip dhansak met spinazie

Volg het basisrecept, maar roer 30 minuten voor het eind van de bereidings-tijd 700 gram verse gesneden spinazie door de curry.

kip dhansak met rode en groene paprika

Volg het basisrecept, maar voeg met de linzen en aangebraden kip 1 rode en 1 groene paprika toe – in reepjes.

kip dhansak met champignons

Volg het basisrecept, maar voeg met de linzen en aangebraden kip 125 gram plakjes champignon toe.

kip dhansak met gemengde groenten

Volg het basisrecept, maar voeg met de linzen en aangebraden kip 40 gram doperwten (diepvries), 40 gram wortels, in plakjes, en 1 geschilde aardappel, in kleine blokjes, toe.

kip dhansak met snelle pilavrijst

Volg het basisrecept; geef er pilavrijst bij. Doe 300 gram basmatirijst met ruim water in een grote steelpan. Breng aan de kook, leg het deksel op de pan en kook de rijst 10 minuten op middelhoog vuur. Giet de rijst af. Roer er 1 thee-
lepel komijn en 2 gesnipperde, gefruite sjalotten door.

variaties

kalkoen in romige cidersaus

zie het basisrecept op blz. 123

kalkoen in kruidige cidersaus

Volg het basisrecept, maar bak met de sjalotnippers 2 theelepels garam masala of gemalen komijn mee in de koekenpan.

kalkoen in romige cidersaus met amandelschaafsel

Volg het basisrecept, maar voeg met de gebakken appelpartjes 100 gram amandelschaafsel toe.

kalkoen in romige wittewijnsaus

Volg het basisrecept, maar vervang de cider of het appelsap door witte wijn.

kalkoen in romige cidersaus met perziken

Volg het basisrecept, maar laat de partjes appel weg. Voeg met de cider 175 gram in plakjes gesneden verse perziken (of perziken uit blik) toe.

kalkoen in romige cidersaus met prei en tijm

Volg het basisrecept, maar vervang de dragon door 2 theelepels gedroogde tijm. Bak met de sjalotnippers en bleekselderij 2 gesneden preitjes mee in de koekenpan.





variaties

met worst gevulde kipfilets op ratatouille

zie het basisrecept op blz. 124

met salieworst gevulde kipfilets op ratatouille

Volg het basisrecept, maar vervang het basilicum door 1 eetlepel gedroogde salie en 1 gesnipperde sjalot, gefruit in wat olijfolie.

met worst en waterkastanjes gevulde kipfilets op ratatouille

Volg het basisrecept, maar vervang het basilicum door 2 eetlepels fijngesneden waterkastanjes, vers (en gekookt) of uit blik.

met pittige worst en kaas gevulde kipfilets op ratatouille

Volg het basisrecept, maar gebruik pittig Italiaans worstvlees vermengd met 2 eetlepels geraspte cheddar.

met worst, rijst en rozijnen gevulde kipfilets op pittige ratatouille

Volg het basisrecept, maar laat het basilicum en de helft van het worstvlees weg. Vervang ze door 3 eetlepels gekookte basmatirijst en 1 eetlepel rozijnen. Voeg 1 fijngesneden rode Spaanse peper toe aan de ratatouille.

met worst en cranberry's gevulde kipfilets op ratatouille

Volg het basisrecept, maar vervang het basilicum door 2 eetlepels gedroogde cranberry's.

variaties

kalkoen-cranberrychili

zie het basisrecept op blz. 126

kalkoen-cranberrychili met kidneybonen

Volg het basisrecept, maar voeg met het gebraden kalkoengehakt 400 gram rode kidneybonen uit blik (uitgelekt) toe.

kalkoen-cranberrychili met rode en groene paprika

Volg het basisrecept, maar voeg met de Italiaanse kruiden en het chilipoeder 1 rode en 1 groene paprika toe – beide in reepjes.

kalkoen-cranberrychili met jalapeñopepers en nachochips

Volg het basisrecept, maar bak met de uisnippers in de koekenpan 1 of 2 (of desgewenst meer) fijngesneden jalapeñopepers mee. Serveer de chili over nacho's, bestrooi met geraspte cheddar en geef er zure room en tomatensalsa bij.

kalkoen-cranberrychili met hotdogs

Volg het basisrecept, maar voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 4 in stukjes van 2 cm gesneden hotdogs toe.

kalkoen-cranberrychili met avocadosalsa

Volg het basisrecept. Dien op met avocadosalsa: meng 1 geprakte rijpe avocado met 2 fijngesneden tomaten, 2 eetlepels gehakte koriander en 1 eetlepel extra vergine olijfolie.





variaties

eend met kersensaus

zie het basisrecept op blz. 127

retro-eend met sinaasappelsaus

Volg het basisrecept, maar laat de port, de helft van de kippenbouillon, de tijm, kersen en jam weg. Vervang ze door de partjes van 1 sinaasappel (vliesjes verwijderd), 2,5 dl rode wijn, 1,2 dl versgeperst sinaasappelsap en 2 eetlepels honing, die u samen met de kippenbouillon toevoegt.

eend met pruimensaus

In plaats van het basisrecept: doe na het aanbraden van de eendenborsten 175 gram fijngesneden pruimen, 175 gram in stukjes gesneden appel en 90 gram in stukjes gesneden peer in de slowcooker. Strooi er met 60 gram donkerbruine suiker, ½ theelepel geperst knoflook en 2 theelepels sojasaus over. Roer en verdeel de eend erover. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 5 uur. Pureer de saus glad voor het opdienen.

eend met peperkorrels en cognac

Volg het basisrecept, maar laat de port, bouillon, tijm, kersen en jam weg. Verhit 2,5 dl witte wijn, 1 kippenbouillonblokje en nog 2 gesnipperde sjalotten mee in de koekenpan. Doe met de overige sausingrediënten 4 eetlepels cognac en 4 eetlepels groene peperkorrels (of 1 eetlepel zwarte peperkorrels, gekneusd) in de slowcooker. Roer er vlak voor het opdienen 60 ml volle room door.

variaties

fazant in een stoofpotje

zie het basisrecept op blz. 128

fazant in een stoofpotje met spinazie en pijnboompitten

Volg het basisrecept. Voeg 1 uur voor het eind van de bereidingstijd 700 gram fijngehakte verse spinazie en 60 gram pijnboompitten toe.

fazant in een stoofpotje met venkel en pancetta

Volg het basisrecept, maar bak in de koekenpan 2 theelepels venkelzaad mee met de uisnippers. Doe 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 125 gram in stukjes gesneden pancetta in de slowcooker.

fazant in een stoofpotje met gort en knolgroenten

Volg het basisrecept, maar doe tegelijk met de fazanten 50 gram gort en 350 gram gemengde knolgroenten, in kleine blokjes, in de slowcooker.

fazant in een stoofpotje met kastanjes en mader

Volg het basisrecept, maar vervang de witte wijn door mader. Voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 125 gram kastanjes (vers en gekookt of uit blik) toe.





varianties

konijn cacciatore

zie het basisrecept op blz. 131

konijn cacciatore met chianti

Volg het basisrecept, maar vervang de witte wijn door chianti.

konijn cacciatore met worst en basilicum

Volg het basisrecept, maar bak met de uisnippers 250 gram Italiaans worstvlees mee in de koekenpan. Voeg vlak voor het opdienen 2 eetlepels versgehakt basilicum toe.

konijn cacciatore met cannellini bonen

Volg het basisrecept, maar voeg met de aangebraden stukken konijn ook 200 gram cannellini bonen uit blik toe.

konijn cacciatore met pancetta

Volg het basisrecept, maar voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 250 gram in kleine blokjes gesneden pancetta toe.

konijn cacciatore met linzen en oregano

Volg het basisrecept, maar voeg met de aangebraden stukken konijn ook 200 gram puylinzen uit blik toe. Vervang de Italiaanse kruiden door 1 eetlepel gedroogde oregano.

variaties

hertenvlees in een rijke jus

zie het basisrecept op blz. 132

hertenvlees in een portsaus met rode bessen

Volg het basisrecept, maar vervang 60 ml van de bouillon door 60 ml port en voeg 3 eetlepels rodebessengelei toe aan de jus.

hertenvlees in een rijke jus met salie en kastanjes

Volg het basisrecept, maar voeg 1 eetlepel gedroogde salie toe aan de jus. Voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 125 gram kastanjes (vers en gekookt of uit blik) toe.

hertenvlees in een rijke jus met bier en bruine suiker

Volg het basisrecept, maar vervang 2,5 dl van de bouillon door 2,5 dl donker bier. Voeg 2 eetlepels donkerbruine suiker aan de jus toe.

hertenvlees met aardappelgoulash

Volg het basisrecept, maar voeg met de aangebraden blokjes vlees 1 geschilde in blokjes gesneden grote aardappel en 2 eetlepels paprikapoeder toe.

hertenvlees in een tapenadejus

Volg het basisrecept, maar voeg met de aangebraden blokjes vlees 2 eetlepels tapenade toe.





varianties

hertenworstjes in donker bier

zie het basisrecept op blz. 135

hertenworstjes in espagnolesaus

Volg het basisrecept, maar laat de mosterd, het bier, 1,2 dl runderbouillon en de laurierblaadjes weg. Voeg aan de uiringen in de koekenpan 2 teentjes knoflook en 250 gram in plakjes gesneden champignons toe. Doe 400 gram blokjes tomaat uit blik en 2 eetlepels sherry plus 2 eetlepels ketchup in de koekenpan, tegelijk met de rest van de ingrediënten. Doe alles over in de slowcooker en voeg een bouquet garni toe; verwijder dit vlak voor het opdienen.

hertenworstjes en champignons in rode wijn

Volg het basisrecept, maar vervang het bier door rode wijn. Doe met de worstjes 250 gram in plakjes gesneden champignons in de slowcooker.

hertenworstjes, groenten en aardappelen in donker bier

Volg het basisrecept, maar voeg 3 geschrapte wortels (in plakjes), 1 geschilde kleine flespompoe (in blokjes), en 1 geschilde knolraap (in blokjes) toe. Voeg 60 ml extra bouillon toe en verdeel een laagje aardappelschijfjes over het gerecht in de slowcooker.

varianties

wild zwijn en varkensvlees met rioja

zie het basisrecept op blz. 136

wild zwijn en varkensvlees met rum en sinaasappel

Volg het basisrecept, maar laat de blauwe bessen weg en voeg de geraspte schil en het sap van 1 sinaasappel toe, tegelijk met de champignons en de kruiden. Voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 60 ml donkere rum toe.

wild zwijn en varkensvlees met madera en bacon

Volg het basisrecept, maar laat de blauwe bessen weg. Vervang de rode wijn door madera. Voeg 1 uur voor het eind van de bereidingstijd 6 plakjes krokant gebakken bacon (in stukjes) toe.

wild zwijn en varkensvlees met gemberwijn en perziken

Volg het basisrecept, maar laat de blauwe bessen weg en vervang de rode wijn door gemberwijn. Voeg 400 gram perziken uit blik, uitgelekt en in plakjes, toe, tegelijk met de champignons.

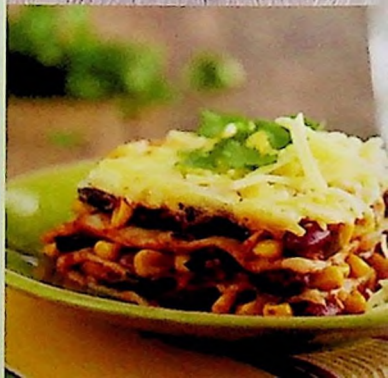
wild zwijn en varkensvlees met pruimen

Volg het basisrecept, maar laat de blauwe bessen en rode wijn weg; voeg 400 gram (ontpitte) pruimen uit blik of pot toe. Voeg vlak voor het opdienen 20 gram ingemaakte walnoten (als u die kunt vinden) toe.



groenten – hoofdgerechten

Slowcookers worden vooral geassocieerd met vleeschotels en -stoofpotjes. Maar ook zonder vlees kunt u in de slowcooker overheerlijke gerechten bereiden, waar u zowel verstokte vleeseters als vegetariërs een plezier mee doet.



turkse gevulde aubergines

zie ook de variaties op blz. 167

Dit gerecht wordt van oudsher *imam bayildi* genoemd, wat zo ongeveer 'in zwijm vallende imam' betekent. Waarom de imam flauwviel, is niet helemaal duidelijk: de imam in kwestie was óf verrukt van het gerecht (en had er wellicht te veel van gegeten) óf schrok van de dure ingrediënten.

2 kleine aubergines	1 tl kaneel
2 el olijfolie	1 tl suiker
1 grote ui, fijngesnipperd	4 el versgehakte peterselie
2 teentjes knoflook, geperst	3 el pijnboompitten
4 tomaten, ontveld, pitjes verwijderd, in stukjes	zout en versgemalen zwarte peper

Snijd de aubergines in de lengte doormidden. Schep het meeste vruchtvlees eruit; laat een dunne rand zitten. Houd de holle auberginehelften apart en snijd het vruchtvlees fijn. Verhit de olie in een grote koekenpan en fruit de uisnippers en knoflook in 5 minuten zacht. Voeg de tomaten, kaneel, suiker, peterselie en pijnboompitten toe. Roer het gesneden auberginevlees erdoor en schep het mengsel in de holle auberginehelften. Bestrooi met zout en versgemalen zwarte peper.

Leg de gevulde aubergines op een rooster in de slowcooker. U kunt ook wat aluminiumfolie verfrommelen als u geen rooster heeft. Schenk er heet water bij tot 2,5 cm langs de zijkant van de aubergines. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 3-4 uur. Twee halve aubergines zijn voldoende voor 1 persoon.

Voor 2 porties



hongaarse groentestoofpot

zie ook de variaties op blz. 168

In deze voedzame stoofpot van bonen, aardappelen en vele andere groenten worden de subtiele smaken van laurierblaadjes en paprikapoeder gecombineerd met Spaanse peper en rode wijn. De bonen zorgen voor eiwitten.

1 grote rode paprika, zaadlijsten verwijderd, in stukjes
3 aardappelen, geschild en in blokjes
3 wortels, geschrapt en in blokjes
1 knolraap of pastinaak, geschild en in blokjes
½ koolraap, geschild en in blokjes
400 g cannellini-bonen (of andere witte bonen) uit blik, uitgelekt
400 g blokjes tomaat uit blik
1 grote rode ui, fijngesnipperd
5 sjalotten, gepeld
3 teentjes knoflook

2 tl paprikapoeder
2 laurierblaadjes
2,5 dl krachtige Hongaarse rode wijn (of een andere krachtige rode wijn)
1,2 dl kippenbouillon
75 g zongedroogde tomaten, gehalveerd
1 el honing
1 middelscherpe Spaanse peper, fijngesneden
½ tl zout
versgemalen zwarte peper
1,2 dl zure room
handvol versgehakte peterselie

Zorg er bij het snijden van de groenten voor dat de blokjes en stukjes zo veel mogelijk van gelijke grootte zijn. Doe alle ingrediënten in de slowcooker, behalve de zure room en peterselie. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 8 uur. Roer vlak voor het opdienen de zure room en peterselie door het gerecht.

Voor 6 porties

groentechili

zie ook de variaties op blz. 169

Op een koude winteravond is er niets zo lekker als een dampende kom chili, bestrooid met geraspte cheddar en met een dot zure room erop. Houdt u van mild? Laat dan de Spaanse peper weg.

1 grote ui, grof gesnipperd	400 g tomaatblokjes uit blik
2 teentjes knoflook, geperst	175 g tomatenpuree
2 wortels, geschrapt en gesneden	1 milde of hete groene Spaanse peper, fijngesneden
2 courgettes, in plakjes	1 el gedroogde oregano
2 stengels bleekselderij, in plakjes	2 tl gemalen komijn
1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd, in stukjes	zout en versgemalen zwarte peper
1 groene paprika, zaadlijsten verwijderd, in stukjes	handvol versgehakte koriander
400 g zwarte bonen uit blik, uitgelekt	125 g cheddar, geraspt
400 g kikkererwten uit blik, uitgelekt	1 dl zure room, ter garnering
400 g kidneybonen uit blik, uitgelekt	

Doe de groenten in de slowcooker met de zwarte bonen, kikkererwten, kidneybonen, blokjes tomaat, tomatenpuree, Spaanse peper, oregano, komijn en zout en peper. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-8 uur. Roer vlak voor het opdienen de koriander door de chili. Serveer elke portie bestrooid met wat cheddar en schep er een dot zure room op.

Voor 6 porties





pompoentajine

zie ook de variaties op blz. 170

Snel en gemakkelijk te maken: dit Marokkaans getinte gerecht is heel gezond en bevat niet veel vet.

1 kleine flespompoen, geschild, pitten verwijderd, vruchtvlies in blokjes	400 g kikkererwten uit blik, uitgelekt
1 kleine zoete aardappel, geschild en in blokjes	1 tl gemalen komijn
1 kleine rode paprika, zaadjes verwijderd, in stukjes	1 tl gemalen koriander (ketoembar)
1 grote ui, grof gesnipperd	1 tl kaneel
2 teentjes knoflook, geperst	1 tl harissa
400 g tomaatblokjes uit blik	1,2 dl groentebouillon
	2 el versgehakte koriander

Zorg ervoor dat de groenten in stukjes van vergelijkbare grootte zijn gesneden. Doe alle ingrediënten, behalve de koriander, in de slowcooker. Roer ze goed door elkaar en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 7-8 uur. Roer vlak voor het opdienen de koriander door de tajine.

Voor 6 porties

romige groente-cannellini-schotel

zie ook de variaties op blz. 171

Dit is een kostelijke maaltijd op zich, maar u kunt het gerecht ook bij geroosterd vlees serveren.

1 el olijfolie	225 g bloemkoolrosjes
1 grote ui, fijngesnipperd	400 g cannellinibonen uit blik, uitgelekt
2 teentjes knoflook, geperst	400 g blokjes tomaat uit blik
2 stengels bleekselderij, in plakjes	1 el gedroogde tijm
2 wortels, geschraapt en gesneden	1 el paprikapoeder
1 kleine flespompoe, geschild, pitten verwijderd, vrucht vlees in stukjes	1 el bloem
175 g kleine krieltjes (of aardappelen in blokjes)	zout en versgemalen zwarte peper
	3 el volle room
	versgehakte peterselie, ter garnering

Verhit de olie in een grote koekenpan en fruit de uisnippers en knoflook in circa 5 minuten zacht. Bak vervolgens de bleekselderij 3 minuten mee. Doe het mengsel over in de slowcooker en voeg alle overige ingrediënten toe behalve de room en peterselie. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-8 uur. Roer vlak voor het opdienen de room erdoor en bestrooi het geheel met peterselie.

Voor 4 porties



gevulde paprika's

zie ook de variaties op blz. 172

Deze overheerlijke gevulde paprika's vormen een kleurrijk gerecht in mediterrane stijl, boordevol textuur en verrukkelijke smaken.

2 rode paprika's	450 g gekookte zilvervliesrijst
2 groene paprika's	3 el versgehakte peterselie
4 sjalotten, gepeld en fijngesnipperd	1 tl chilipoeder
2 teentjes knoflook, geperst	zout en versgemalen zwarte peper
2 tomaten, pitjes verwijderd en fijngesneden	

Was de paprika's en droog ze af. Snijd voorzichtig de bovenkant eraf, laat de stelen zo mogelijk intact en verwijder de zaadlijsten. Bewaar de paprikadekseltjes. Vermeng de sjalottnippers in een middelgrote kom met de knoflook, tomaten, rijst, peterselie en het chilipoeder. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schep het mengsel in de paprika's, leg de dekseltjes erop en zet de gevulde paprika's rechtop in de slowcooker, op een rooster. U kunt ook wat aluminiumfolie verfrommelen als u geen rooster heeft. Schenk er voorzichtig water bij; het moet net tot de bodem van de paprika's komen. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 4-6 uur.

Voor 4 porties

groentebiryani met cashewnoten

zie ook de variaties op blz. 173

Dit aromatische rijstgerecht smaakt uitstekend met Indiaas brood (naan), maar ook als bijgerecht bij de kip dhansak (blz. 122) of rogan josh (blz. 86).

2 el plantaardige olie	200 g sperziebonen, in stukjes
2 grote uien, fijngesnipperd	150 g doperwtten, uit de diepvries
2 teentjes knoflook, geperst	zout en versgemalen zwarte peper
2 tl fijngehakte gember	3 dl groentebouillon
2 tl kerrie	1,2 dl kokosmelk
1 tl garam masala	125 g geroosterde gezouten cashewnoten
1 tl gemalen komijn	enkele saffraandraadjes
1 tl kaneel	1 tl rozenwater
6 kardemompeulen	3 el kokend water
1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd, in stukjes	600 g basmatirijst, afgespoeld en uitgelekt
1 kleine zoete aardappel, geschild en in blokjes	versgehakte koriander, ter garnering

Vet de binnenschaal van de slowcooker in. Verhit de olie in een grote koekenpan en fruit de uisnippers en knoflook in circa 5 minuten zacht. Bak dan de gember 1 minuut mee. Roer de kerrie, garam masala, komijn, kaneel en kardemompeulen erdoor en bak ze 4 minuten mee. Doe dit alles over in de slowcooker en voeg de rode paprika, zoete aardappel, sperziebonen en doperwtten toe. Breng op smaak met zout en peper. Roer de bouillon en kokosmelk erdoor. Strooi de cashewnoten erover. Meng in een kommetje de saffraan, het rozenwater en het kokende water. Kook de rijst 5 minuten in ruim water en laat uitlekken. Schep de rijst op de groenten in de slowcooker en sprenkel het rozenwatermengsel erover. Zet de afgesloten cooker op stand laag; stel de timer in op 4 uur. Bestrooi het gerecht met de koriander.

Voor 6-8 porties



aubergine parmigiana

zie ook de variaties op blz. 174

Zuivelproducten zijn niet geschikt voor de lange bereidingstijden in de slowcooker, maar van alle kaassoorten is Parmezaanse kaas nog het meest robuust.

3 el olijfolie	zout en versgemalen zwarte peper
3 teentjes knoflook, geperst	3 kleine stevige aubergines, in plakjes van 1 cm dik
2 sjalotten, gepeld en fijngesnipperd	handvol basilicumblaadjes, plus extra voor de garnering
1 tl gedroogde oregano	100 g Parmezaanse kaas, geraspt
800 g blokjes tomaat uit blik	60 g droog broodkruim
2 el tomatenpuree	
1 tl suiker	

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan en fruit de knoflook, sjalotsnippers en oregano circa 5 minuten; laat de olie niet te heet worden, want dan kan de knoflook bitter worden. Voeg de blokjes tomaat en de tomatenpuree toe en verhit ze onder voortdurend roeren 10 minuten mee. Voeg de suiker en zout en peper naar smaak toe. Schep de helft van de tomatensaus in de slowcooker en verdeel hierover de plakjes aubergine in laagjes, waarbij u vers basilicum en Parmezaanse kaas tussen de laagjes strooit. Eindig met de rest van de tomatensaus en schud even met de binnenschaal om de saus door de laagjes te laten sijpelen. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 4 uur. Verhit vlak voor het opdienen de resterende eetlepel olijfolie in de koekenpan en bak het broodkruim krokant. Serveer elke portie bestrooid met broodkruim en basilicum.

Voor 6 porties

mexicaanse tortillalasnagne

zie ook de variaties op blz. 175

Deze Mexicaanse lasagne wordt gemaakt met tortilla's in plaats van pasta. De kaas wordt aan het eind toegevoegd. Wilt u een minder pittig resultaat, laat dan de verse Spaanse peper weg. Zijn uw tortilla's te groot voor de slowcooker, snijd ze dan bij.

2 el plantaardige olie
1 grote ui, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
1 gele paprika, zaadlijsten verwijderd,
fijngesneden
75 g champignons, in plakjes
2 tl gemalen komijn
1 tl chilipoeder
1 tl gedroogde oregano
1 verse groene Spaanse peper, zaadjes
verwijderd, fijngesneden

400 g tomaatblokjes uit blik
400 g zwarte bonen uit blik, afgespoeld en
uitgelekt
400 g maiskorrels uit blik, uitgelekt
4 el versgehakte koriander
8 maistortilla's
2,5 dl zure room
225 g cheddar, geraspt
3 el versgehakte koriander, ter garnering

Verhit de olie in een grote koekenpan en fruit de uisnippers en knoflook in circa 5 minuten zacht. Voeg de paprika en champignons toe en bak ze 5 minuten mee. Voeg de komijn, het chilipoeder, de oregano en Spaanse peper toe; bak ze 3 minuten mee. Voeg dan de tomaten, bonen, mais en koriander toe. Maak in de slowcooker laagjes van de tortilla's met de saus: begin met een tortilla en eindig met een laagje saus. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 5-6 uur. Vermeng 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd de zure room met de helft van de cheddar en verdeel dit mengsel over de lasagne. Bestrooi het gerecht vlak voor het opdienen met de rest van de cheddar en de koriander.

Voor 6 porties

varianties

turkse gevulde aubergines

zie het basisrecept op blz. 153

turkse gevulde aubergines met mozzarella en bleekselderij

Volg het basisrecept, maar laat de pijnboompitten weg. Voeg voordat u de auberginehelften vult 60 gram geraspte mozzarella en 1 fijngesneden stengel bleekselderij toe.

turkse gevulde aubergines met lamsvlees

Volg het basisrecept, maar laat de pijnboompitten weg. Voeg 175 gram lamsgehakt toe aan de uisnippers en knoflook in de koekenpan; bak het in circa 10 minuten mooi bruin. Volg verder weer het basisrecept.

turkse gevulde aubergines met krabvlees

Volg het basisrecept, maar laat de pijnboompitten weg. Voeg voordat u de auberginehelften vult 125 gram krabvlees (vers en gekookt of uit blik) toe.

turkse gevulde aubergines met gemengde bonen

Volg het basisrecept, maar voeg voordat u de auberginehelften vult 175 gram gemengde bonen uit blik toe.





variaties

hongaarse groentestoofpot

zie het basisrecept op blz. 155

hongaarse groentestoofpot met champignons

Volg het basisrecept, maar voeg 2 uur voor het eind van de bereidingstijd 75 gram in plakjes gesneden champignons toe.

hongaarse groentestoofpot met prei en appel

Volg het basisrecept, maar voeg 1 gesneden prei en 1 in stukjes gesneden frizure appel toe.

hongaarse groentestoofpot met cranberry's

Volg het basisrecept, maar voeg 75 gram gedroogde cranberry's toe.

hongaarse groentestoofpot met puylinzen

Volg het basisrecept, maar voeg 75 gram puylinzen uit blik toe.

hongaarse groentestoofpot met cashewnoten

Volg het basisrecept, maar voeg met de zure room en peterselie 75 gram ongezouten cashewnoten toe.

varianties

groentechili

zie het basisrecept op blz. 156

groentechili met mais en cashewnoten

Volg het basisrecept, maar voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 400 gram maiskorrels uit blik (uitgelekt) en 150 gram ongezouten cashewnoten toe.

groentechili met linzen en pijnboompitten

Volg het basisrecept, maar voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 400 gram puylinzen uit blik en 40 gram pijnboompitten toe.

groentechili met kruidencouscous

Volg het basisrecept en dien de chili op met kruidencouscous. Voeg aan de couscous (naturel) 2 theelepels gedroogde gemengde Italiaanse kruiden, zout en versgemalen zwarte peper, en 2 gesnipperde sjalotten (gefruit) toe.

groentechili met avocadosalsa

Volg het basisrecept en dien de chili op met avocadosalsa. Snijd het vrucht vlees van 1 avocado in blokjes en doe die in een kleine kom. Voeg 1 grote tomaat (in blokjes), ½ grof gesnipperde rode ui, 1 eetlepel limoensap, 2 eetlepels versgehakte koriander en 2 theelepels olijfolie toe. Meng dit alles goed door elkaar.





varianties

pompoentajine

zie het basisrecept op blz. 159

pompoentajine met abrikozen

Volg het basisrecept, maar voeg 150 gram gedroogde abrikozen toe aan de groenten.

pompoentajine met spinazie

Volg het basisrecept, maar voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 60 gram fijngehakte verse spinazie en 60 gram pijnboompitten toe.

pompoentajine met olijven en citroen

Volg het basisrecept, maar voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 60 gram ontpitte zwarte olijven en de geraspte schil van 1 citroen toe.

pompoentajine met amandelen en rozijnen

Volg het basisrecept, maar voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 75 gram amandelschaafsel en 60 gram rozijnen toe.

pompoentajine met chipotle-pepers

Volg het basisrecept, maar voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 2 fijngesneden chipotle-pepers (of andere Spaanse pepers) toe.

varianties

romige groente-cannellinischotel

zie het basisrecept op blz. 160

romige groente-zwartoogbonenschotel met paprikapoeder

Volg het basisrecept, maar vervang de cannellini-bonen door zwartoogbonen. Voeg aan de uisnippers in de koekenpan 2 theelepels paprikapoeder toe.

romige groente-cannellinischotel met rode biet

Volg het basisrecept, maar voeg 2 geschilde, in blokjes gesneden rode bieten toe met de rest van de groenten.

romige groente-cannellinischotel met knolselderij

Volg het basisrecept, maar voeg 1 selderijknol, vlak voor gebruik geschild en in blokjes gesneden toe met de rest van de groenten.

romige groente-cannellinischotel met pasta

Volg het basisrecept. Voeg met de room een extra eetlepel volle room en 175 gram beetgare penne toe. Laat het gerecht nog 20 minuten extra doorwarmen voor u het opdient.





varianties

gevulde paprika's

zie het basisrecept op blz. 162

gevulde paprika's met couscous, spinazie en pijnboompitten

Volg het basisrecept, maar laat de rijst, peterselie en het chilipoeder weg. Vervang ze door 175 gram (gekookte) couscous, 60 gram gesneden en geslonken spinazie, 75 gram pijnboompitten en 1 theelepel gemalen komijn.

gevulde paprika's met rijst, rode ui en sardines

Volg het basisrecept, maar laat de sjalotten en het chilipoeder weg. Vervang ze door 1 kleine rode ui, fijngesnipperd en kort gefruït, plus 1 blikje sardines, graten verwijderd en het visvlees in stukjes uiteen getrokken.

gevulde paprika's met rijst en munt

Volg het basisrecept, maar vervang het chilipoeder door 2 eetlepels versgehakte munt en 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar).

gevulde paprika's met couscous, courgettes en basilicum

Volg het basisrecept, maar laat het chilipoeder weg en vervang de rijst door 175 gram (gekookte) couscous. Voeg 1 in stukjes gesneden courgette en 2 handjes versgehakt basilicum toe.

varianties

groentebiryani met cashewnoten

zie het basisrecept op blz. 163

groentebiryani met cashewnoten, aardappel en gele rozijnen

Volg het basisrecept, maar vervang de zoete aardappel door 1 aardappel. Voeg tegelijk met de cashewnoten 75 gram gele rozijnen toe.

groentebiryani met cashewnoten, wortels en munt

Volg het basisrecept, maar voeg 175 gram in plakjes gesneden wortels en 2 eetlepels versgehakte munt toe.

groentebiryani met cashewnoten, tomaten en Spaanse peper

Volg het basisrecept, maar voeg 2 in stukjes gesneden tomaten en 1 fijn-gesneden rode Spaanse peper toe.

groentebiryani met knolselderij en amandelschaafsel

Volg het basisrecept, maar vervang de zoete aardappel door knolselderij en de cashewnoten door amandelschaafsel.

groentebiryani met cashewnoten, pompoen en kokos

Volg het basisrecept, maar vervang de zoete aardappel door pompoen en voeg 60 gram ongezoete kokosvlokken toe.





varianties

aubergine parmigiana

zie het basisrecept op blz. 165

aubergine parmigiana met rode ui en courgettes

Volg het basisrecept, maar voeg aan de laagjes in de slowcooker 1 kleine rode ui (gesnipperd en gefruït) toe, plus 1 kleine courgette, in kleine stukjes, even op laag vuur gebakken.

aubergine parmigiana met paprika en pijnboompitten

Volg het basisrecept, maar voeg met de laagjes aubergine 1 in reepjes gesneden groene paprika en 60 gram pijnboompitten toe.

aubergine parmigiana met spinazie en Spaanse peper

Volg het basisrecept, maar voeg met de laagjes aubergine 60 gram verse spinazieblaadjes en 1 fijngesneden rode Spaanse peper toe.

aubergine parmigiana met zongedroogde tomaten

Volg het basisrecept, maar voeg met de laagjes aubergine 150 gram gehalveerde zongedroogde tomaten toe.

variaties

mexicaanse tortillalasnagne

zie het basisrecept op blz. 166

mexicaanse lasagne met pasta

Volg het basisrecept, maar laat de tortilla's weg en gebruik voorgekookte lasagnevellen. Verkort de bereidingstijd naar 4 uur op stand laag.

mexicaanse tortillalasnagne met tequila en fajitakruiden

Volg het basisrecept, maar voeg 2 eetlepels tequila toe aan de saus. Vervang de specerijen door 1 eetlepel fajitakruiden.

mexicaanse tortillalasnagne met rode kidneybonen

Volg het basisrecept, maar vervang de zwarte bonen door rode kidneybonen.

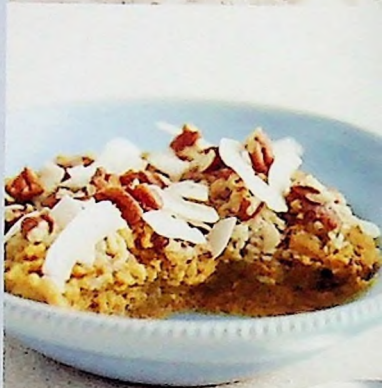
mexicaanse tortillalasnagne met guacamole

Volg het basisrecept en geef er als bijgerechtje verse guacamole bij. Pureer 3 fijngesneden milde Spaanse pepers, 1 fijngesnipperde sjalot, 2 fijngesneden (ontpitte) tomaten en het vruchtvlees van 3 rijpe avocado's. Verdun het mengsel met 1-2 eetlepels water en het sap van ½ limoen. Maak de guacamole kort voor gebruik klaar.



groenten – bijgerechten

Van kruidige aardappelen tot in sinaasappelsap
geglaceerde worteltjes en gekaramelliseerde uien –
boeiende smaken en verschillende texturen
stimuleren zowel kinderen als volwassenen om
groenten te eten. En de gemakkelijke bereiding in
de slowcooker is een bijkomend voordeel.



hartig-zoete rodekool met appel

zie ook de variaties op blz. 193

Dit is een traditioneel gerecht met een bijzonder tintje. Lekker met kalkoen uit de oven of bij een stoofpotje met varkensvlees. Deze rodekoolschotel is zowel koud als warm overheerlijk.

1 rode ui, fijngesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
1 rodekool, geraspt
1 el bruine suiker
1 el honing

1 el tomatenpuree
1 appel, geschild, klokhuis verwijderd, gesneden
1½ el rodewijnazijn
2,5 dl groentebouillon
zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

Roer alle ingrediënten door elkaar in de slowcooker en doe het deksel erop. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 7-8 uur.

Voor 8 porties



in sinaasappelsap geïsoleerde worteltjes

zie ook de variaties op blz. 194

Dit gerechtje is heel snel te maken en het resultaat is een lekkere variatie op gewoon gekookte wortels.

900 g jonge worteltjes
1,2 dl versgeperst sinaasappelsap
geraspte schil van 2 sinaasappels
2 el boter

75 g honing
zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
versgehakte peterselie, ter garnering

Doe alle ingrediënten in de slowcooker en doe het deksel erop. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-8 uur. Controleer wanneer de worteltjes gaar zijn. Bestrooi het gerecht met de peterselie.

Voor 6 porties

gestoofde bleekselderij

zie ook de variaties op blz. 195

Bleekselderij is een ondergewaardeerde groente die vaak in salades te vinden is, maar verrassend lekker smaakt als hij wordt gestoofd in groentebouillon met uien en knoflook.

900 g bleekselderij

2 el olijfolie

1 grote ui, fijngesnipperd

2 teentjes knoflook, geperst

2,5 dl groentebouillon

2 el tomatenpuree

1-2 tl chilivlokken

zout en versgemalen zwarte peper

versgehakte peterselie, ter garnering

Maak de bleekselderij grondig schoon, snijd al het blad eraf en trek de draadjes van de stengels. Snijd de stengels in stukjes van 10 cm lang. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en fruit de uisnippers en knoflook in circa 5 minuten zacht. Schep ze in de slowcooker en voeg de stukjes bleekselderij toe. Roer in een middelgrote steelpan de groentebouillon en tomatenpuree door elkaar tot de tomatenpuree is opgelost. Voeg ze toe aan de ui en knoflook in de slowcooker, samen met de chilivlokken. Breng het geheel op smaak met zout en peper. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 2-3 uur. Bestrooi het gerecht met de versgehakte peterselie.

Voor 6 porties





gekaramelliseerde uien

zie ook de variaties op blz. 196

Deze uien vormen een smakelijk bijgerechtje en doen het ook goed als toevoeging aan jus, soep en stoofpotjes. Het is handig er altijd wat van in de koelkast te hebben voor direct gebruik.

2,3 kg uien, in ringen
125 g boter
2 tl suiker

1 el balsamicoazijn
snufje zout

Doe de uiringen in de slowcooker met de boter, suiker, balsamicoazijn en een snufje zout. Doe het deksel niet op de slowcooker. Zet de cooker op stand hoog; stel de timer in op 1-3 uur. Roer alles even door elkaar, doe het deksel op de slowcooker en zet de cooker nu op stand hoog; stel de timer in op 8-10 uur. Als het kan, roert u om de zoveel tijd alles even door. De uien zullen langzaam karamelliseren terwijl de vloeistof geleidelijk verdamppt. Ze krijgen een mooie paarsbruine kleur. Bewaar ze in een plastic bak. Ze zijn in de koelkast tot een maand houdbaar.

Voor ca. 800 g

bombay-aardappelen

zie ook de variaties op blz. 197

Deze mild gekruide aardappelen zijn populair als bijgerecht voor elke Indiase maaltijd. Verse tomaten zijn het lekkerst, maar u kunt indien gewenst ook tomaten uit blik gebruiken.

4 el olijfolie
2 tl mosterdzaad
1 tl chilipoeder
3 tl gemalen kurkuma
1 tl gemalen komijn
1 tl garam masala

2 tl geschilde en fijngehakte gember
1,5 kg aardappelen, geschild en in blokjes
4 tomaten, zonder zaad, in stukjes
zout en versgemalen peper
flinke handvol versgehakte koriander

Vet de binnenschaal van de slowcooker in. Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de mosterdzaadjes tot ze beginnen te springen. Voeg het chilipoeder, de kurkuma, komijn, garam masala en gember toe; bak ze 3 minuten mee. Voeg de blokjes aardappel toe en schep ze goed om in het specerijenmengsel. Doe ze dan over in de slowcooker. Voeg de stukjes tomaat, wat zout en peper plus de helft van de koriander toe. Roer alles door elkaar en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-8 uur.

Roer de rest van de koriander vlak voor het opdienen door het gerecht.

Voor 6 porties





ratatouille met oregano en basilicum

zie ook de variaties op blz. 198

Deze ratatouille verschilt enigszins van die uit hoofdstuk 4. Als u wilt, kunt u de uisnippers en knoflook 5 minuten fruiten in een koekenpan in plaats van ze eerst te verhitten in de slowcooker.

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1 el olijfolie | 400 g blokjes tomaat uit blik |
| 1 grote rode ui, grof gesnipperd | 1 el tomatenpuree |
| 2 teentjes knoflook, geperst | 2 tl gedroogde oregano |
| 1 grote aubergine, in blokjes | 20 g verse basilicumblaadjes |
| 2 grote courgettes, blokjes | zout en versgemalen zwarte peper |
| 1 oranje of gele paprika, zaadlijsten verwijderd,
in stukjes | |

Zet de slowcooker op stand hoog. Verhit de olijfolie, uisnippers en knoflook ongeveer 15 minuten in de slowcooker (laat het deksel eraf); roer af en toe. Zet de cooker dan op stand laag, voeg de rest van de ingrediënten toe, doe het deksel op de slowcooker en stel de timer in op 6-7 uur.

Voor 6 porties



bonen in tomatensaus

zie ook de variaties op blz. 199

Veel lekkerder dan witte bonen in tomatensaus uit een pot of blik! En u kunt er een geheel eigen tintje aan geven met een of meer extra ingrediënten naar keuze.

400 g gedroogde kidneybonen, afgespoeld en een nachtje geweekt	100 g stroop
1 grote ui, fijngesnipperd	100 g bruine suiker
5 dl tomatensaus uit blik of pakje	2 el rodewijnazijn
4 el tomatenpuree	1 el dijonmosterd
1 el worcestersaus	2 tl cayennepeper
175 g ketchup	2 tl paprikapoeder
3,5 dl groentebouillon of water	zout en versgemalen zwarte peper

Laat de bonen uitlekken, doe ze in een steelpan, giet er zo veel water bij dat ze onderstaan en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat de bonen nog 15 minuten pruttelen voor u ze afgiet. Doe de bonen, uisnippers, tomatensaus, tomatenpuree, worcestersaus, ketchup, bouillon, stroop, bruine suiker en azijn in de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 8-10 uur; controleer wanneer de bonen gaar zijn. Voeg 1 uur voor het eind van de bereidingstijd de mosterd, cayennepeper, het paprikapoeder en zout en peper naar smaak toe.

Voor 8 porties

pommes de terre boulangères

zie ook de variaties op blz. 200

Aardappelen worden maar heel langzaam gaar in de slowcooker, dus snijd de schijfjes zo dun mogelijk, met een dunschiller of mandoline.

2 el olijfolie	zout en versgemalen zwarte peper
2-3 uien, in dunne ringen	20 g versgehakte peterselie
2 teentjes knoflook, geperst	3 dl groente- of kippenbouillon
4-6 aardappelen, geschild en in flinterdunne schijfjes	

Verhit de olie in een grote koekenpan en fruit de uiringen en knoflook 5 minuten, of tot ze zacht zijn en beginnen te verkleuren. Vet de binnenschaal van de slowcooker in en maak laagjes: begin met een laagje ui, dan een laagje aardappelschijfjes, dan zout, peper en peterselie. Herhaal de laagjes tot alle uiringen en aardappelschijfjes gebruikt zijn. Schenk de bouillon er langzaam bij en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 8-9 uur.

Voor 6 porties



zoete-aardappelschotel met kokos en pecannoten

zie ook de variaties op blz. 201

Een tongstrelend bijgerecht, heel geschikt voor de kerstdagen. En als er in de oven al een kalkoen wordt gebraden, is het heel handig dat u de slowcooker voor deze schotel kunt gebruiken. De specerijen zorgen voor een heerlijke geur en kinderen zijn dol op de zoete smaak.

4-5 grote zoete aardappelen (voor ca. 900 g puree)

75 g boter, gesmolten

100 g kristalsuiker

3 el lichtbruine suiker

2 eieren, losgeklopt

1 tl vanille-extract

1 tl kaneel

½ tl nootmuskaat

50 ml volle room

voor de topping

100 g pecannoten, gehakt

40 g kokosvlokken

150 g lichtbruine suiker

20 g bloem

2 el boter, gesmolten

Schil de zoete aardappelen, snijd ze in blokjes en doe ze in een grote steelpan. Giet er zo veel water bij dat ze onderstaan en breng aan de kook. Zet het vuur iets lager en laat de blokjes in 20-25 minuten gaar pruttelen. Giet ze af en pureer ze. Laat de puree iets afkoelen. Vermeng de puree dan in een grote kom met de boter, kristalsuiker, bruine suiker, eieren, vanille en specerijen; klop alles tot een gladde massa. Roer de room erdoor en schep dit alles in de slowcooker. Roer in een kleine kom de gehakte pecannoten, het kokos, de bruine suiker, bloem en gesmolten boter door elkaar. Verdeel dit mengsel over de zoete-aardappelpuree en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 3-4 uur.

Voor 8 porties

varianties

hartig-zoete rodekool met appel

zie het basisrecept op blz. 177

hartig-zoete rodekool met appel en rozijnen

Volg het basisrecept, maar voeg 75 gram rozijnen toe.

hartig-zoete groene en rodekool met appel en walnoten

Volg het basisrecept, maar vervang de helft van de rodekool door groene kool, en voeg 5 minuten voor het eind van de bereidingstijd 60 gram gehakte walnoten toe.

hartig-zoete rodekool met appel en rodebessengelei

Volg het basisrecept, maar voeg 2 eetlepels rodebessengelei toe.

hartig-zoete rodekool met appel en sinaasappel

Volg het basisrecept, maar voeg de geraspte schil van 1 sinaasappel toe.

hartig-zoete rodekool met appel en pruimen

Volg het basisrecept, maar voeg 150 gram pruimen uit pot of blik toe.





variaties

in sinaasappelsap geglaceerde worteltjes

zie het basisrecept op blz. 179

in ananas geglaceerde worteltjes met kokos

Volg het basisrecept, maar laat het sinaasappelsap en -raspsel weg; vervang ze door 30 gram fijngesneden ananas met sap. Bestrooi het gerecht met geraspt kokos.

in balsamicoazijn geglaceerde worteltjes

Volg het basisrecept, maar laat het sinaasappelsap en -raspsel weg; vervang ze door groentebouillon en 2 eetlepels balsamicoazijn.

in sinaasappelsap geglaceerde worteltjes met koriander

Volg het basisrecept. Roer vlak voor het eind van de bereidingstijd 20 gram versgehakte koriander door de worteltjes.

in sinaasappelsap en ahornsiroop geglaceerde pastinaak

Volg het basisrecept, maar vervang de worteltjes door geschilde en in stukjes gesneden pastinaken, en voeg 2 eetlepels ahornsiroop plus 1 theelepel kaneel toe.

in citroensap geglaceerde worteltjes

Volg het basisrecept, maar vervang het sinaasappelsap en -raspsel door citroensap en -raspsel.

varianties

gestoofde bleekselderij

zie het basisrecept op blz. 180

gestoofde bleekselderij met wortels en koriander

Volg het basisrecept, maar voeg met de bleekselderij 2 geschrapte in blokjes gesneden wortels toe. Vervang de peterselie door versgehakte koriander.

gestoofde bleekselderij met witte wijn

Volg het basisrecept, maar vervang de groentebouillon door droge witte wijn.

gestoofde bleekselderij met olijven

Volg het basisrecept, maar voeg met de bleekselderij 100 gram ontpitte zwarte olijven toe in de slowcooker.

gestoofde bleekselderij en artisjokken

Volg het basisrecept, maar vervang de helft van de bleekselderij door artisjokken uit blik.

gestoofde bleekselderij met bacon

Volg het basisrecept, maar voeg 125 gram fijngesneden bacon toe aan de uisnippers en knoflook in de koekenpan.





variaties

gekaramelliseerde uien

zie het basisrecept op blz. 183

gekaramelliseerde uien met pijnboompitten

Volg het basisrecept en bestrooi elke portie met 1 eetlepel geroosterde pijnboompitten.

gekaramelliseerde uien met champignons

Volg het basisrecept. Neem de gekaramelliseerde uien uit de koelkast en doe ze in een middelgrote steelpan. Voeg per portie 4 eetlepels in plakjes gesneden champignons toe; bak het geheel op middelhoog vuur tot de champignons gaar zijn.

gekaramelliseerde-uienquiche

Volg het basisrecept. Zijn de gekaramelliseerde uien afgekoeld, schep er dan 4 eetlepels van op de bodem van een met korst- of bladerdeeg beklede pastevorm. Klop in een middelgrote kom 2 eieren, 2 eidooiers, 2,5 dl volle melk en 4 theelepels gesmolten boter. Schenk dit mengsel over de uien en bak de quiche 25-30 minuten in de oven op 190 °C, tot de vulling is gestold.

gekaramelliseerde-uienomelet

Volg het basisrecept. Maak een omelet van 2 geklopte eieren, gebakken in een kleine koekenpan met 1 theelepel plantaardige olie. Voeg 2 eetlepels gekaramelliseerde uien toe, bak de omelet zo'n 2 minuten en keer hem voorzichtig om. Voor 1 portie.

variaties

bombay-aardappelen

zie het basisrecept op blz. 184

bombay-aardappelen met paprika en rozemarijn

Volg het basisrecept, maar voeg met de stukjes tomaat 1 in reepjes gesneden groene paprika en 2 theelepels gedroogde rozemarijn toe.

bombay-aardappelen met kardemom en maanzaad

Volg het basisrecept, maar voeg 6 kardemomzaden en 2 theelepels maanzaad toe.

bombay-aardappelen met cashewnoten en steranijs

Volg het basisrecept, maar voeg 20 gram cashewnoten en 3 anijssterren toe. Verwijder de anijssterren (zo mogelijk) voor het opdienen.

bombay-aardappelen met ui en appel

Volg het basisrecept, maar bak na het mosterdzaad 1 fijngesnipperde kleine ui mee in de koekenpan; en voeg met de stukjes tomaat 1 in kleine stukjes gesneden appel toe.

bombay-aardappelen met spinazie en pijnboompitten

Volg het basisrecept, maar voeg met de stukjes tomaat 350 gram fijngesneden verse spinazie en 20 gram pijnboompitten toe.





varianties

ratatouille met oregano en basilicum

zie het basisrecept op blz. 187

pittige ratatouille met oregano en basilicum

Volg het basisrecept, maar voeg 2 theelepels chilipoeder en 2 fijngesneden milde groene Spaanse pepers toe.

pastasaus van ratatouille

Volg het basisrecept. Mix wat ratatouille met een staafmixer tot een grove saus en schep die over pasta.

ratatouille met een kaastopping

Volg het basisrecept. Schep dan de ratatouille in een ovenschaal en schenk er kaassaus over, bestrooid met geraspte cheddar, en laat de kaas smelten en goudbruin worden onder de grill. Maak de kaassaus door 2 eetlepels boter in een steelpan te smelten, er 2 eetlepels bloem door te roeren en die 2 minuten te verhitten. Roer er geleidelijk 2,5 dl melk door en breng het mengsel aan het pruttelen. Roer er 60 gram geraspte cheddar, 1 theelepel dijonmosterd en wat zout en versgemalen zwarte peper door.

ratatouille met koriander en zongedroogde tomaten

Volg het basisrecept, maar laat het basilicum weg. Gebruik in plaats daarvan versgehakte koriander – voeg de helft aan het begin en de helft aan het eind toe. Voeg ook 75 gram zongedroogde tomaten toe.

variaties

bonen in tomatensaus

zie het basisrecept op blz. 189

bonen in tomatensaus met bourbon en chorizo

Volg het basisrecept, maar vervang de rodewijnazijn door bourbon (of andere whisky). Doe met de bonen ook 250 gram in stukjes gesneden chorizo in de slowcooker.

bonen in tomatensaus met ahornsiroop en appel

Volg het basisrecept, maar vervang de rodewijnazijn door ahornsiroop. Voeg ook 2 kleine in stukjes gesneden appels toe.

bonen in tomatensaus met bacon

Volg het basisrecept, maar voeg 250 gram in stukjes gesneden en krokant gebakken bacon toe.

bonen in tomatensaus met hotdogs

Volg het basisrecept, maar voeg 6 in plakjes gesneden hotdogs toe.

bonen in tomatensaus met bourbon en ananas

Volg het basisrecept, maar voeg 400 gram fijngesneden ananas uit blik (goed uitgelekt), 70 ml sterke koffie, 1,2 dl bourbon (of andere whisky) en 1,2 dl chilisaus toe.





varianties

pommes de terre boulangères

zie het basisrecept op blz. 190

pommes de terre boulangères met rozemarijn

Volg het basisrecept, maar voeg met de laagjes peterselie 2 eetlepels verse rozemarijn toe, fijngehakt en in een vijzel gekneusd.

pommes de terre boulangères met prei

Volg het basisrecept, maar vervang de uien en knoflook door 4 preitjes, in dunne ringetjes gesneden en kort gesauteerd.

pommes de terre boulangères met zoete aardappel

Volg het basisrecept, maar vervang 1 aardappel door 1 zoete aardappel. Voeg met de laagjes peterselie 2 eetlepels verse rozemarijn toe, fijngehakt en in een vijzel gekneusd.

pommes de terre boulangères met salie

Volg het basisrecept, maar voeg met de laagjes peterselie 3 eetlepels versgehakte salie toe.

pommes de terre boulangères met appel

Volg het basisrecept, maar vervang de bouillon door cider. Voeg met de laagjes peterselie 1 zeer fijn gesneden moesappel toe.

variaties

zoete-aardappelschotel met kokos en pecannoten

zie het basisrecept op blz. 192

zoete-aardappelschotel met marshmallows

Volg het basisrecept, maar vervang de topping door minimmarshmallows.

zoete-aardappel-pompoenschotel

Volg het basisrecept, maar laat de topping weg. Vervang de helft van de zoete aardappelen door 350 gram flespompoen, in kleine blokjes. Laat beide suikersoorten en het vanille-extract weg en gebruik 150 gram kort gefruite ui-snippers en 2 theelepels gedroogde rozemarijn.

zoete-aardappelschotel met sinaasappel en pecannoten

Volg het basisrecept, maar laat het vanille-extract weg en vervang het door het sap en de geraspte schil van 1 grote sinaasappel.

zoete-aardappelschotel met wortel en koolraap

Volg het basisrecept, maar laat de topping weg. Vervang de helft van de zoete aardappelen door een mengsel van wortel en koolraap, beide fijngesneden. Laat beide suikersoorten, het vanille-extract en de kaneel weg.

zoete-aardappelschotel met lente-ui, peterselie en pijnboompitten

Volg het basisrecept, maar laat de kristalsuiker, vanille en kaneel weg. Voeg 150 gram gesneden lente-uitjes en 20 gram versgehakte peterselie toe. Vervang de topping door 125 gram pijnboompitten.



granen, linzen en bonen

Voor zowel vegetariërs als vleeseters vormen granen, linzen en bonen een goede bron van eiwitten en vitaminen, maar ook van vezels. Een smakelijk stoofpotje boordevol bonen betekent smullen voor het hele gezin.



bulgur met rode paprika

zie ook de variaties op blz. 218

Bij een lange bereiding zal de kleur van groenten vervagen. Als u wilt, kunt u daarom de uisnippers en paprika in wat olie sauteren en ze 10 minuten voor het eind van de bereidingstijd toevoegen. De voorbereiding voor dit gerecht neemt slechts 5 minuten in beslag.

350 g bulgur	2 el olijfolie
1 grote ui, fijngesnipperd	2 tl gedroogde tijm
125 g champignons, in plakjes	2 tl sojasaus
1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd, in stukjes	zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
1 l groentebouillon	20 g versgehakte koriander

Doe alle ingrediënten behalve de koriander in de slowcooker en doe het deksel erop. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 3-3½ uur. Roer vlak voor het opdienen de koriander door het gerecht.

Voor 6 porties



stoofpotje met gierst en rode ui

zie ook de variaties op blz. 219

We zouden er allemaal goed aan doen meer volkorengranen te eten – die zijn namelijk bijzonder goed voor ons spijsverteringsstelsel. Gierst is qua smaak en textuur vergelijkbaar met couscous. Hoewel we dit gerecht een stoofpotje noemen, komt er niet veel toegevoegde vloeistof aan te pas. Als u zoutarme groentebouillon gebruikt, moet u waarschijnlijk een beetje zout toevoegen, want hele graankorrels hebben van zichzelf weinig smaak.

160 g gierst

2 rode uien, grof gesnipperd

2 aardappelen, geschild en in blokjes

2 wortels, in blokjes

2 stengels bleekselderij, in plakjes

125 g champignons, in plakjes

8 dl groentebouillon

1 tl gedroogde marjolein

zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

20 g versgehakte peterselie

Rooster de gierst 5-8 minuten onder voortdurend roeren in een grote droge koekenpan op middelhoog vuur. Schep de gierst in de slowcooker en voeg de rest van de ingrediënten toe, behalve de peterselie. Roer alles goed door en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 3-3½ uur. Proef vlak voor het opdienen en voeg zo nodig wat zout en peper toe. Roer dan de peterselie door het gerecht.

Voor 4 porties

romige risotto met spinazie

zie ook de variaties op blz. 220

Wie risotto op het fornuis klaarmaakt, moet voortdurend blijven roeren – voor veel mensen is dat een reden om er niet aan te beginnen. Maar als u risotto in de slowcooker bereidt, hoeft u er geen aandacht aan te besteden.

2 el olijfolie
3 sjalotten, fijngesnipperd
250 g arboriorijst
2,5 dl droge witte wijn

8 dl kippenbouillon
versgemalen zwarte peper
550 g jonge spinazie, gewassen
geraspte Parmezaanse kaas, ter garnering

Verhit de olie in een kleine steelpan en fruit hierin de sjalottnippers op middelhoog vuur in circa 5 minuten zacht. Doe ze over in de slowcooker en schep de rijst erdoor – zorg ervoor dat de rijstkorrels goed worden bedekt met de olie. Voeg de wijn en de bouillon toe, plus wat zwarte peper. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand hoog; stel de timer in op 3-4 uur. Roer 15 minuten voor het eind van de bereidingstijd de spinazie door de risotto. Bestrooi het gerecht voor het opdienen met de Parmezaanse kaas.

Voor 4 porties

pilav van basmatirijst

zie ook de variaties op blz. 221

Dit is een buitengewoon veelzijdig rijstgerecht, waar u nagenoeg alles naar wens aan kunt toevoegen. Het is lekker op zichzelf, maar ook met vis of vlees – gegrild of geroosterd. De doperwten worden op het laatst toegevoegd omdat hun kleur dan helder blijft.

1 el olijfolie

1 grote ui, fijngesnipperd

400 g basmatirijst

1 l groentebouillon

175 g fijngesneden wortels

zout en versgemalen zwarte peper

90 g fijngesneden rode paprika

75 g doperwten uit de diepvries, ontdooid

90 g amandelschaafsel, geroosterd

versgehakte peterselie, ter garnering

Vet de binnenschaal van de slowcooker in. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en fruit hierin de uisnippers circa 5 minuten, tot ze zacht zijn. Schep de rijst erin om, zodat de korrels met de olie worden bedekt. Voeg dan de bouillon toe en breng aan de kook. Laat de rijst slechts 4 minuten pruttelen. Doe de rijst dan over in de slowcooker, voeg de wortels toe en doe het deksel erop. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 3 uur.

Voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd zout en peper naar smaak toe, voeg nu ook de rode paprika, doperwten en het amandelschaafsel toe. Bestrooi het gerecht als het klaar is met de peterselie.

Voor 8 porties

pilav van gemengde granen

zie ook de variaties op blz. 222

Deze pilav bevat een combinatie van gemengde hele graankorrels, die als onderdeel van een gezond voedingspatroon de kans op hartkwalen kunnen helpen verminderen. De groenten en specerijen zorgen voor een smakelijk en gezond geheel.

2 el sesamolie	1 prei, gesneden
1 ui, fijngesnipperd	200 g tuin- of limabonen (evt. diepvries)
2 tl korianderzaad, gekneusd	125 g champignons, in plakjes
2 tl mosterdzaad	½ rode paprika, zaadlijsten verwijderd, in stukjes
2 teentjes knoflook, geperst	1 l groente- of kippenbouillon
1 tl chilivlokken	zout en versgemalen zwarte peper
100 g quinoa, afgespoeld	4 el versgehakte peterselie
100 g spelt, afgespoeld	4 el versgehakte koriander
100 g bulgur	4 el gehakte geroosterde pecannoten
100 g bruine linzen, afgespoeld	

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin het koriander- en mosterdzaad een minuut of 2, tot de mosterdzaadjes beginnen te springen. Voeg de uisnippers en knoflook toe en bak ze circa 5 minuten mee, of tot ze zacht zijn. Schep het uimengsel in de slowcooker en voeg de chilivlokken, quinoa, spelt, bulgur, linzen, bonen, prei, champignons, rode paprika en bouillon toe. Voeg zout en peper naar smaak toe en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 4-6 uur.

Proef vlak voor het opdienen en voeg zo nodig nog wat zout en peper toe. Roer de peterselie, koriander en pecannoten erdoor.

Voor 6 porties





indiase dahl

zie ook de variaties op blz. 223

U kunt deze Indiaas gekruide dikke soep als voorgerecht serveren, met chapatis, maar ook als onderdeel van een Indiase maaltijd, met pappadums en kip dhansak (zie blz. 122). Dahl staat bekend om zijn fraaie gele kleur.

2 el plantaardige olie

1 el kerrie

1 el kurkuma

1 el paprikapoeder

1 el gemalen komijn

1 tl chilipoeder

1 tl fijngehakte verse gember

4 teentjes knoflook, geperst

400 g gedroogde rode linzen, afgespoeld

1½ l groentebouillon

2 kippenbouillonblokjes

1 aardappel, geschild en in kleine blokjes

zout en versgemalen zwarte peper

versgehakte koriander, ter garnering

Verhit de olie in een kleine steelpan en bak hierin op laag vuur de kerrie, kurkuma, het paprikapoeder, de komijn, het chilipoeder, de gember en knoflook tot na een paar minuten de heerlijke geuren vrijkomen. Doe dit mengsel over in de slowcooker, voeg de rest van de ingrediënten toe en doe het deksel erop. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-7 uur. Proef de dahl vlak voor het opdienen en voeg zo nodig wat zout en peper toe. Bestrooi het gerecht met de koriander.

Voor 6 porties

kikkererwten-linzenschotel met knoflook

zie ook de variaties op blz. 224

Dit aromatische kikkererwtengerecht is vullend genoeg om zelfs de grootste eters te verzadigen.

400 g gedroogde kikkererwten, uitgezocht en een nachtje geweekt	1 tl tamarindepasta
2 el plantaardige olie	100 g gedroogde rode linzen, afgespoeld
1 grote ui, fijngesnipperd	1 l groentebouillon
4 teentjes knoflook	½ flespompoen, geschild en in blokjes
3 tl gedroogde rozemarijn	1 laurierblaadje
	verse rozemarijn, ter garnering

Laat de kikkererwten uitlekken, doe ze in een middelgrote steelpan, giet er zo veel water bij dat ze onderstaan en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat de kikkererwten 15 minuten pruttelen. Giet ze af en schep ze in de slowcooker. Verhit de olie in een grote koekenpan en fruit de uisnippers en knoflook 5 minuten, of tot ze zacht zijn. Voeg ze toe aan de kikkererwten in de slowcooker, en voeg ook de rest van de ingrediënten toe, behalve de rozemarijn. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 7-8 uur.

Voeg zo nodig vlak voor het eind van de bereidingstijd wat zout en versgemalen zwarte peper toe. Bestrooi het gerecht met de rozemarijn.

Voor 6 porties



stoofpotje met linzen, bonen en gort

zie ook de variaties op blz. 225

Dit stoofpotje is voedzaam en vullend. Zelfs hardnekkige vleeseters zullen ervan smullen.

1 el boter	150 g gedroogde rode linzen, afgespoeld
1 el plantaardige olie	2 tl gedroogde salie
1 ui, fijngesnipperd	2 tl gedroogd basilicum
2 teentjes knoflook, geperst	200 g limabonen, uit de diepvries
175 g champignons, in plakjes	zout en versgemalen zwarte peper
8 dl groentebouillon	versgehakte peterselie, ter garnering
150 g ongekookte parelgort	

Smelt de boter en olie in een kleine koekenpan. Fruit hierin de uisnippers en knoflook circa 5 minuten, of tot ze zacht zijn. Doe ze over in de slowcooker en voeg ook de rest van de ingrediënten toe, behalve de limabonen en peterselie. Doe het deksel op de slowcooker. zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 10-12 uur. Roer 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd de limabonen erdoor. Proef en voeg zo nodig wat zout en versgemalen zwarte peper toe. Bestrooi het gerecht met de peterselie.

Voor 4 porties

mungbonen-aardappelschotel

zie ook de variaties op blz. 226

Mungbonen hebben een volle en romige textuur. Ze vormen een ongebruikelijke en verrukkelijke keuze voor een stoofschotel als deze.

400 g mungbonen uitgezocht, afgespoeld en een nachtje geweekt	2 tl gedroogde marjolein
2 el plantaardige olie	2 grote wortels, geschrapt en in blokjes
1 grote ui, fijngesnipperd	2 stengels bleekselderij, in dunne plakjes
2 teentjes knoflook, geperst	125 g champignons, in plakjes
4 aardappelen, geschild en in blokjes	1½ l groentebouillon
	zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

Laat de mungbonen uitlekken, doe ze in een middelgrote steelpan, giet er zo veel water bij dat ze onderstaan en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat de mungbonen 15 minuten pruttelen. Giet ze af en doe ze over in de slowcooker. Verhit de olie in een grote koekenpan en fruit de uisnippers en knoflook 5 minuten, of tot ze zacht zijn. Schep ze in de slowcooker, voeg de rest van de ingrediënten toe en roer alles door elkaar. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 10 uur. Proef vlak voor het opdienen en voeg zo nodig nog wat zout en versgemalen zwarte peper toe.

Voor 6 porties

zwartoogbonen met bacon

zie ook de variaties op blz. 227

Zwartoogbonen worden vaak gegeten op joodse nieuwjaarsfeesten en geassocieerd met geluk. In de zuidelijkste staten van de VS worden ze bereid met gezouten varkensvlees in een gerecht dat *hoppin' john* heet. Deze versie is kruidiger en zit boordevol smaak.

150 g gedroogde zwartoogbonen, uitgezocht,
afgespoeld en een nachtje geweekt
225 g bacon, in stukjes
1 grote ui, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
2 tl gedroogde oregano
2 tl paprika-poeder
2 tl chilipoeder (of naar smaak)
1 tl komijnzaad, gekneusd

1 tl korianderzaad, gekneusd
300 g snijbiet of groene kool, schoongemaakt
en in reepjes
400 g blokjes tomaat uit blik
zout en versgemalen zwarte peper
350 g mais, uit de diepvries
200 g basmati- of langkorrelige rijst,
ongekookt

Laat de zwartoogbonen uitlekken en doe ze in een steelpan. Zet ze net onder water en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat de bonen 1 uur pruttelen. Giet ze af en houd ze apart. Bak de stukjes bacon krokant in een droge koekenpan. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Laat het meeste baconvet uit de pan lopen. Fruit de uisnippers en knoflook 5 minuten. Voeg de oregano, het paprika-poeder, chilipoeder, het komijn- en korianderzaad toe en bak ze 2 minuten mee. Doe dit alles in de slowcooker. Voeg de bacon, zwartoogbonen, snijbiet, blokjes tomaat en zout en peper toe. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 9-10 uur. (Of zet de cooker op stand hoog en stel de timer in op 5-6 uur.) Voeg de mais en rijst toe en houd de cooker 1 uur op stand laag. Voeg vlak voor het opdienen nog wat zout en peper toe.

Voor 6 porties





varianties

bulgur met rode paprika

zie het basisrecept op blz. 203

bulgurchili

Volg het basisrecept, maar vervang de groentebouillon door tomatensap. Voeg 1 theelepel chilipoeder, 2 fijngesneden rode Spaanse pepers, 1 runderbouillonblokje, 400 gram rode kidneybonen uit blik (uitgelekt) en 400 gram zwarte bonen uit blik (uitgelekt) toe.

bulgur met rode paprika, rozijnen en cashewnoten

Volg het basisrecept, maar voeg 15 minuten voor het eind van de bereidingstijd 40 gram gele rozijnen en 60 gram cashewnoten toe.

bulgur met rode paprika, citroen en olijven

Volg het basisrecept, maar voeg 15 minuten voor het eind van de bereidingstijd de geraspte schil van 2 citroenen en 40 gram ontpitte zwarte olijven toe.

bulgur met rode paprika, spinazie en pijnboompitten

Volg het basisrecept, maar voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 175 gram verse jonge spinazie en 60 gram pijnboompitten toe.

variaties

stoofpotje met gierst en rode ui

zie het basisrecept op blz. 205



stoofpotje met gierst, rode ui en bacon

Volg het basisrecept. Roer vlak voor het opdienen 125 gram krokant gebakken stukjes bacon door het gerecht, tegelijk met de peterselie.

stoofpotje met gierst, rode ui en mais

Volg het basisrecept, maar laat de marjolein weg. Voeg 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar) en 1 theelepel gemalen komijn toe met de rest van de ingrediënten. Roer 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 350 gram maiskorrels uit blik door het gerecht.

stoofpotje met gierst, rode ui, rode paprika en basilicum

Volg het basisrecept, maar laat de marjolein weg. Voeg 15 minuten voor het eind van de bereidingstijd 1 in stukjes gesneden rode paprika (5 minuten gesauteerd in wat olie) en 40 gram verse blaadjes basilicum toe.

stoofpotje met gierst, rode ui en tomaten

Volg het basisrecept, maar voeg 15 minuten voor het eind van de bereidingstijd 2 tomaten (pitjes verwijderd, fijngesneden) en 40 gram verse blaadjes basilicum toe.



variaties

romige risotto met spinazie

zie het basisrecept op blz. 206

romige risotto met waterkers en doperwten

Volg het basisrecept, maar laat de spinazie weg. Roer 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 150 gram doperwten (uit de diepvries) door de risotto, en voeg 10 minuten later 40 gram grof gehakte waterkers toe.

romige risotto met pijnboompitten en basilicum

Volg het basisrecept, maar laat de spinazie weg. Voeg 10 minuten voor het eind van de bereidingstijd 60 gram pijnboompitten en 2 eetlepels versgehakt basilicum toe.

romige risotto met flespompoeen en salie

Volg het basisrecept, maar laat de spinazie weg. Voeg tegelijk met de rijst 100 gram fijngehakte flespompoeen toe. Voeg 10 minuten voor het eind van de bereidingstijd 2 eetlepels versgehakte salie toe.

romige risotto met asperges, citroen en munt

Volg het basisrecept, maar laat de spinazie weg. Voeg 30 minuten voor het eind van de bereidingstijd 6-8 groene asperges (diagonaal in stukjes gesneden) toe. Voeg 20 minuten later 1 theelepel fijngeraspte citroenschil en 1 eetlepel versgehakte munt toe.

varianties

pilav van basmatirijst

zie het basisrecept op blz. 207

kruidige pilav van basmatirijst met gedroogde vruchten en noten

Volg het basisrecept, maar bak 1 theelepel gemalen komijn, 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar) en 2 geperste teentjes knoflook mee met de uisnippers. Voeg met de paprika en doperwten 40 gram rozijnen, 40 gram fijngehakte gedroogde abrikozen en 40 gram cashewnoten toe.

pilav van basmatirijst met bleekselderij en broccoli

Volg het basisrecept, maar voeg met de paprika en doperwten 40 gram gekookte en fijngesneden bleekselderij en 60 gram gekookte broccoliroosjes toe.

pilav van basmatirijst met flespompoe

Volg het basisrecept, maar voeg met de wortels 100 gram flespompoe (in blokjes) toe.

pilav van basmatirijst met champignons en zongedroogde tomaten

Volg het basisrecept, maar laat de wortels en doperwten weg. Voeg met de bouillon 75 gram in plakjes gesneden champignons toe, en voeg met de paprika en doperwten 40 gram in stukjes gesneden zongedroogde tomaten toe.





varianties

pilav van gemengde granen

zie het basisrecept op blz. 208

pilav van gemengde granen met snijbiet

Volg het basisrecept, maar voeg 350 gram gewassen en fijngesneden snijbiet toe, en vervang de pecannoten door walnoten.

pilav van gemengde granen met broccoli

Volg het basisrecept, maar voeg 450 gram broccoliroosjes toe, en vervang de pecannoten door geroosterde pistachenoten.

pilav van gemengde granen met munt en lente-uitjes

Volg het basisrecept, maar voeg met de peterselie en koriander ook 40 gram versgehakte munt en 150 gram fijngesneden lente-uitjes toe.

pilav van gemengde granen met abrikozen en amandelen

Volg het basisrecept, maar voeg met de peterselie en koriander ook 40 gram fijngesneden gedroogde abrikozen toe, en vervang de pecannoten door fijngehakte geroosterde amandelen.

pilav van gemengde granen met doperwten

Volg het basisrecept, maar voeg 1 uur voor het eind van de bereidingstijd 150 gram doperwten (vers of uit de diepvries) toe.

varianties

indiase dahl

zie het basisrecept op blz. 211

indiase dahl met venkel en rozijnen

Volg het basisrecept, maar bak met de specerijen ook 1 theelepel venkelzaad mee. Roer vlak voor het opdienen 40 gram rozijnen door het gerecht.

indiase dahl met rode paprika en kokosmelk

Volg het basisrecept, maar vervang 3,5 dl van de bouillon door kokosmelk en voeg 1 in stukjes gesneden rode paprika toe.

indiase dahl met aubergine

Volg het basisrecept, maar voeg 1 in blokjes gesneden middelgrote aubergine toe.

indiase dahl met appel en bleekselderij

Volg het basisrecept, maar voeg 1 in blokjes gesneden appel en 2 in dunne plakjes gesneden stengels bleekselderij toe.

indiase dahl met tomaten en yoghurt

Volg het basisrecept, maar vervang 7,5 dl van de groentebouillon door 7,5 dl gehakte tomaten (met sap) uit blik. Schep op elke portie een dot dikke milde yoghurt.





varianties

kikkererwten-linzenschotel met knoflook

zie het basisrecept op blz. 212

kikkererwten-linzenschotel met knoflook en specerijen

Volg het basisrecept, maar laat de rozemarijn weg. Voeg van elk van de volgende specerijen 1 theelepel toe aan de uisnippers in de koekenpan: kurkuma, paprikapoeder, garam masala, gemberpoeder en kerrie. Laat de cheddar weg en roer vlak voor het opdienen 225 gram verkruidelde feta en 40 gram versgehakte peterselie door het gerecht.

kikkererwten-linzenschotel met knoflook, olijven en tomaten

Volg het basisrecept, maar voeg vlak voor het opdienen 100 gram ontpitte groene olijven en 4 fijngesneden (ontpitte) tomaten toe.

kikkererwten-linzenschotel met knoflook, citroen en tijm

Volg het basisrecept, maar voeg 2 theelepels gedroogde tijm toe. En roer vlak voor het opdienen het sap en de geraspte schil van 1 citroen plus 40 gram versgehakte peterselie door het gerecht.

kikkererwten-linzenschotel met knoflook, tomaten en pijnboompitten

Volg het basisrecept, maar roer enkele minuten voor het eind van de bereidingstijd 4 fijngesneden (ontpitte) tomaten en 90 gram pijnboompitten door het gerecht.

variaties

stoofpotje met linzen, bonen en gort

zie het basisrecept op blz. 214

stoofpotje met linzen, kidneybonen en gort

Volg het basisrecept, maar vervang de limabonen door 450 gram rode kidneybonen uit blik, afgespoeld en uitgelekt. Voeg vlak voor het opdienen 1 fijngesneden milde groene Spaanse peper toe. Bestrooi het gerecht met versgehakte koriander in plaats van peterselie.

stoofpotje met linzen, bonen, gort en pompoen

Volg het basisrecept, maar voeg met de rest van de ingrediënten een halve in blokjes gesneden flespompoen toe.

stoofpotje met linzen, bonen, gort en chorizo

Volg het basisrecept, maar voeg 1 uur voor het eind van de bereidingstijd 225 gram in blokjes gesneden chorizo toe. Bestrooi het gerecht met geraspte cheddar.

stoofpotje met linzen, bonen, gort en tofoe

Volg het basisrecept, maar voeg 1 uur voor het eind van de bereidingstijd 225 gram in blokjes gesneden tofoe toe.





varianties

mungbonen-aardappelschotel

zie het basisrecept op blz. 215

mungbonen-aardappelschotel met tamarinde

Volg het basisrecept, maar voeg met de rest van de ingrediënten 2 theelepels tamarindepasta toe.

mungbonen-en-zoete-aardappelschotel

Volg het basisrecept, maar vervang de aardappelen door zoete aardappelen. Voeg vlak voor het opdienen 60 gram cashewnoten toe.

mungbonen-aardappelschotel met knolselderij

Volg het basisrecept, maar laat de marjolein weg. Voeg met de mungbonen 175 gram in blokjes gesneden knolselderij toe, plus 20 gram verse blaadjes basilicum vlak voor het opdienen.

mungbonen-aardappelschotel met limabonen

Volg het basisrecept, maar voeg 30 minuten voor het eind van de bereidings-tijd 400 gram limabonen uit blik (uitgelekt) toe.

varianties

zwartoogbonen met bacon

zie het basisrecept op blz. 216



zwartoogbonen met hamschijf

Volg het basisrecept, maar laat de bacon weg. Neem in plaats daarvan een hamschijf, die u met de groenten in de slowcooker doet. Snijd vlak voor het opdienen het vlees van het bot en doe het vlees terug in de slowcooker. Warm nog even door.

zwartoogbonen met champignons

Volg het basisrecept, maar voeg met de rest van de groenten 125 gram in plakjes gesneden champignons toe.

zwartoogbonen met rode paprika en koriander

Volg het basisrecept, maar voeg met de rest van de groenten 1 in stukjes gesneden rode paprika toe. Roer vlak voor het opdienen 4 eetlepels versgehakte koriander door het gerecht.

zwartoogbonen met fiespompoe

Volg het basisrecept, maar voeg met de rest van de groenten een halve in blokjes gesneden fiespompoe toe.

nagerechten

Gestoomde puddingen zijn een geslaagde keuze voor de slowcooker, maar u kunt ook heel goed andere nagerechten – zoals vruchtencobblers (een soort gebak), taarten en zelfs brownies – in de slowcooker bereiden.



kleverige karamelpudding

zie ook de variaties op blz. 248

Dien dit dessert op met een bolletje ijs of een dot slagroom.

voor de saus

125 g boter

1 el schenkstroop

150 g lichtbruine suiker

2 el volle room

1 tl vanille-extract

voor de pudding

200 g dadels, ontpit en fijngesneden

2,5 dl water

1 tl zuiveringszout

275 g zachte boter, plus extra voor het
invetten

200 g donkerbruine suiker

2 eieren

175 g zelfrijzend bakmeel

½ tl gemberpoeder

Maak eerst de saus. Smelt de boter in een kleine steelpan op laag vuur. Voeg al roerend de suiker en stroop toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten pruttelen. Neem de pan van het vuur. Als het mengsel is afgekoeld, roert u er de room en vanille door. Houd apart. Breng de dadels met het water in een steelpan aan de kook. Roer het zuiveringszout erdoor. Laat 5 minuten pruttelen en laat afkoelen. Klop de boter, bruine suiker, eieren, het meel en het gemberpoeder door elkaar. Meng de afgekoelde dadels erdoor. Schep 3 eetlepels saus in een ingevette oven-schaal (inhoud 2 liter) en schenk het puddingmengsel erop. Leg er een vel bakpapier en aluminiumfolie op; laat ruimte voor het rijzen. Bind er keukentouw omheen; maak een hengsel om de pudding er later mee uit de cooker te kunnen tillen. Zet de vorm op een laag verfrommelde aluminiumfolie in de slowcooker, en giet er water bij tot bijna halverwege de vorm. Zet de cooker op stand hoog; stel de timer in op 4 uur. (Of op stand laag; stel dan de timer in op 8-9 uur.) Verwarm de saus vlak voor het opdienen en schenk de saus over de warme pudding.

Voor 6-8 porties



worteltaart met sinaasappelglazuur

zie ook de variaties op blz. 249

Een taart bakken in de slowcooker ligt misschien niet voor de hand, maar probeer het eens. U zult verrast zijn over het resultaat. Het frisse glazuur contrasteert heerlijk met de kruidige taart, maar u kunt er ook gewoon een dot slagroom op scheppen.

200 g suiker

2 eieren

60 ml water

75 ml zonnebloemolie

150 g bloem

1 tl vanille-extract

1 tl bakpoeder

½ tl zuiveringszout

1 tl kaneel

1 tl gemberpoeder

75 g wortels, geschraapt en fijngeraspt
voor het glazuur

200 g poedersuiker, gezeefd

1½-2 el sinaasappelsap

30 g walnoten, gehakt

Klop met een handmixer de suiker, eieren, water en olie in een kom door elkaar. Mix er ook kort de bloem, vanille, het bakpoeder, zuiveringszout, de kaneel en het gemberpoeder door – tot alles net gemengd is. Roer de geraspte wortel er met een metalen lepel door. Vet de binnenschaal van de slowcooker in met boter of bakspray. Schenk het beslag erin. Leg 4 of 5 vellen keukenpapier tussen de bovenrand van de slowcooker en het deksel. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op iets meer dan 2 uur. Controleer of de taart gaar is: als u er een satéprikker in steekt, moet die er schoon weer uitkomen. Neem de binnenschaal uit de slowcooker en laat de taart 20 minuten afkoelen. Ga dan met een mes langs de rand en stort de taart op een rooster. Laat hem volledig afkoelen. Vermeng in een kom de suiker met wat sinaasappelsap tot een smeugige substantie. Bestrijk hiermee de taart en strooi de walnoten erover.

Voor 6-8 porties

choco-karamelkwarktaart

zie ook de variaties op blz. 250

Een kwark- of kaastaart die in de oven wordt gebakken, kan barsten bij het afkoelen. Laat het deksel dus tot op het laatst op de cooker.

75 g biscuitjes (digestive) met een laagje
chocolade, verkruimeld
30 g walnoten, gehakt
2 el suiker
60 g boter, gesmolten
350 g volle kwark
125 g suiker

2 el bloem
2 eieren
1 tl vanille-extract
75 g zure room
100 g chocoladedruppels, puur
100 g butterscotch-chips

Meng de biscuitkruimels, walnoten, 2 eetlepels suiker en de boter in een grote kom. Spreid het mengsel uit over de bodem van een springvorm van 18 cm in doorsnee. Klop de kwark glad in een grote kom en mix er de 125 gram suiker door. Klop de bloem, eieren en vanille erdoor. Roer de zure room erdoor en schenk de vulling in de springvorm. Smelt de chocoladedruppels en butterscotch-chips in aparte kommen in de magnetron en besprenkel de taart ermee. Maak er met een mes marmerpatronen in. Zet een rooster op de bodem van de slowcooker en vouw twee 60 cm lange stukken aluminiumfolie doormidden, en dan nog een keer, zodat u 2 lange repen krijgt. Leg ze over het rooster, in de vorm van een kruis, zodat u de vorm later gemakkelijk uit de cooker kunt tillen. Zet de vorm erop; controleer of hij goed recht staat. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand hoog; stel de timer in op 2½-3 uur. Schakel daarna de slowcooker uit, maar laat het deksel er nog 1 uur op. Haal de taart uit de slowcooker en laat hem helemaal afkoelen voor u hem in de koelkast zet.

Voor 6 porties





chocolade-walnootbrownies

zie ook de variaties op blz. 251

Deze brownies zijn heel smeug, met veel chocolade. Het keukenpapier op de slowcooker voorkomt dat er vocht op het oppervlak van het gebak druppelt, waardoor het zompig zou worden.

1,2 dl plantaardige olie

200 g bruine suiker

2 el boter

2 eieren

2,5 dl water

30 g walnoten, gehakt

50 g chocoladedruppels, puur

50 g cacao

75 g bloem

1 el maizena

¼ tl bakpoeder

¼ tl zuiveringszout

¼ tl zout

250 g kristalsuiker

vanille-ijs, voor erbij

Verwarm in een kleine steelpan de olie, bruine suiker en boter tot de suiker is gesmolten. Klop in een grote kom de eieren los en roer het water erdoor. Vermeng in een andere kom de walnoten, chocoladedruppels, cacao, bloem, maizena, het bakpoeder, zuiveringszout, zout en de kristalsuiker. Voeg dit mengsel toe aan de losgeklopte eieren, samen met het olie-boter-en-suikermengsel; roer alles goed door elkaar. Schenk het beslag in de slowcooker, leg 2 lagen keukenpapier tussen de bovenrand van de slowcooker en het deksel. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 2 uur. Controleer na 1¾ uur of het browniegebak klaar is: als u er een satéprikker in steekt, moet er iets aan blijven kleven; de brownies moeten in het midden nog een beetje smeug zijn. Serveer ze warm met vanille-ijs.

Voor 6 porties

cobbler met perziken

zie ook de variaties op blz. 252

De kaneel en nootmuskaat in deze cobbler zorgen voor een verrukkelijk aroma – en de smaak is gewoon goddelijk. Geef er een bolletje vanille-ijs bij.

125 g gesmolten boter

100 g bloem

200 g suiker

2 tl bakpoeder

snufje zout

1,5 dl volle melk, op kamertemperatuur

1 ei, op kamertemperatuur

800 g perziken uit blik, uitgelekt

100 g suiker

1 tl kaneel

½ tl gemalen nootmuskaat

vanille-ijs, voor erbij

Vet de binnenschaal van de slowcooker in en zet de cooker op stand laag. Schenk de gesmolten boter erin. Vermeng in een grote kom de bloem, suiker, het bakpoeder en zout. Roer de melk en het ei erdoor en schenk het mengsel op de gesmolten boter. Vermeng in een andere kom de plakjes gesneden perziken met de suiker en specerijen. Verdeel ze over het beslag in de slowcooker; niet roeren. Leg 2 of 3 lagen keukenpapier tussen de bovenrand van de slowcooker en het deksel. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 4 uur. Dien de cobbler warm of koud op.

Voor 6 porties

gevulde appels

zie ook de variaties op blz. 253

Warme gevulde appels zijn gezond, gemakkelijk klaar te maken en heerlijk als winterdessert. Dien ze op met een dot slagroom. Kerf de appels rondom in om te voorkomen dat ze barsten.

6-8 middelgrote appels
2 tl citroensap
2-3 el rozijnen
50 g kristalsuiker
1 tl kaneel

1,8 dl sinaasappelsap
1 tl geraspte sinaasappelschil
1,2 dl cider of appelsap
100 g bruine suiker
geklopte slagroom, voor erbij

Maak met een scherp mes een inkeping rondom het midden van elke appel en verwijder het klokhuis met een appelboor. Bestrijk de holte in elke appel met wat citroensap om verkleuring te voorkomen. Roer in een kleine kom de rozijnen, suiker en de helft van de kaneel door elkaar. Vul de appels met dit mengsel.

Zet de appels rechtop in de slowcooker en voeg het sinaasappelsap, de rest van de kaneel, het sinaasappelsrasp, de cider en bruine suiker toe. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 3-4 uur. Serveer de appels met slagroom.

Voor 6-8 porties

peren gepocheerd in rode wijn

zie ook de variaties op blz. 254

Dit kostelijke dessert smaakt koud het best. Geef er een flinke dot slagroom bij. U kunt de peren desgewenst al 2 dagen van tevoren bereiden. Bewaar ze in de koelkast.

150 g suiker
1,5 dl water
1,5 dl rode wijn
1 kaneelstokje

6 stevige peren
2 tl maizena vermengd met 3 eetlepels water
geklopte slagroom, voor erbij

Doe de suiker, het water, de wijn en het kaneelstokje in een middelgrote steelpan. Verhit dit alles tot de suiker is opgelost en schenk het mengsel in de slowcooker. Schil de peren; laat het steeltje eraan. Zet ze in de siroop in de slowcooker. Doe het deksel erop. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 2 uur. Daarna zijn de peren iets doorzichtig. Doe ze met een schuimspaan over op een schaal. Voeg het maizenapapje toe aan de siroop in de slowcooker; roer goed. Laat het deksel van de slowcooker en laat de siroop in 15 minuten indikken. Laat afkoelen en lepel de siroop over de peren. Laat ze goed koud worden in de koelkast. Geef er (niet te stijf) geklopte slagroom bij.

Voor 6 porties





apple brown betty

zie ook de variaties op blz. 255

Dit heerlijke dessert, een mengsel van broodkruim, boter en appel, is al sinds de koloniale tijd een favoriet in Amerika. Maar ook vandaag de dag is de *apple brown betty* niet te versmaden. Een lekkere traktatie voor een speciale gelegenheid.

1 kg appels, geschild, klokhuis verwijderd, in plakjes van ½ cm dik

2 el citroensap

250 g vers broodkruim

125 g boter, gesmolten, plus extra voor het invetten

300 g lichtbruine suiker

2 tl kaneel

1 tl gemberpoeder

½ tl piment

½ tl nootmuskaat

100 g rozijnen

vanille-ijs, voor erbij

Doe de plakjes appel in een grote kom en roer het citroensap erdoor; zorg ervoor dat de plakjes er rondom mee bedekt zijn, zodat ze niet verkleuren.

Meng in een andere kom het broodkruim en 125 gram boter met de bruine suiker, kaneel, het gemberpoeder, piment, de nootmuskaat en rozijnen. Vet de binnenschaal van de slowcooker in met boter. Maak een laagje appel, dan een laagje broodkruim en dan weer appel – in totaal van elk laagje 2 of 3. Eindig met een laagje broodkruim. Leg 2 lagen keukenpapier tussen de bovenrand van de slowcooker en het deksel. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 3-4 uur. Controleer op tijd of de plakjes appel zacht zijn. Dien het gerechtje op met vanille-ijs en desgewenst karamelsaus.

Voor 6 porties

rijstpudding

zie ook de variaties op blz. 256

Dit lekker ouderwetse nagerecht smaakt zowel warm als koud overheerlijk – gewoon op zichzelf of met stroop, chocoladesaus of vruchten naar keuze.

1,3 l volle melk
125 g arboriorijst
100 g suiker

Roer alle ingrediënten in de slowcooker goed door elkaar. Doe het deksel erop. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-8 uur.

Voor 6 porties





crème brûlée met blauwe bessen

zie ook de variaties op blz. 257

De beste manier om het knapperige laagje op de crème brûlée te maken is met een gasbrandertje. Heeft u er geen, dan kunt u de toetjes onder de zeer hete grill zetten om de suiker te laten karamelliseren.

75 g blauwe bessen, vers of uit de diepvries
3 dl volle room
1 vanillestokje

4 eidooiers
50 g suiker
3 eetlepels suiker voor het toplaaigje

Verdeel de blauwe bessen over 4 eenpersoonsschaaltjes (ramekins). Verwarm de room met het (gespleten) vanillestokje au bain-marie (in een hittebestendige kom boven een pan heet water). Breng de room net tegen de kook aan, neem de kom van de hittebron en laat de vanillesmaak 15 minuten intrekken. Neem dan het vanillestokje uit de room en schraap de zaadjes eruit; doe die terug in de room. Kluts de eidooiers met de suiker in een middelgrote kom. Klop de vanilleroom erdoor en schenk het mengsel dan voorzichtig op de blauwe bessen in de ramekins. Zet die op de bodem van de slowcooker. Giet zo veel water in de slowcooker dat het tot halverwege de zijkant van de schaaltes komt. Wees voorzichtig; er mogen geen druppels op de toetjes komen. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 3-3½ uur; de toetjes moeten gestold zijn en in het midden nog lichtjes trillen. Neem met ovenhandschoenen de binnenschaal uit de slowcooker en laat afkoelen tot u de ramekins eruit kunt halen. Bewaar de toetjes enkele uren of tot de volgende dag in de koelkast. Bestrooi de crèmes brûlées met de extra suiker en gebruik een gasbrandertje of hete grill om het suikerlaagje te karamelliseren.

Voor 4 porties

choco-tapiocapudding

zie ook de variaties op blz. 258

Een van de problemen bij het koken van pudding op het fornuis is dat de melk kan aanbranden op de bodem van de steelpan. Met de slowcooker is dat probleem uit de wereld.

2 l melk
250 g suiker
150 g tapiocaparels

3 eieren
1 tl amandelextract
1 el cacao

Meng de melk, suiker en tapioca in de slowcooker en doe het deksel erop. Zet de cooker op stand hoog; stel de timer in op 2-3 uur. Controleer of de tapiocaparels wat zachter zijn geworden. Klop in een grote kom de eieren, het amandelextract en de cacao door elkaar. Meet 1,2 dl van de tapiocamelk af en roer die hoeveelheid door de eieren (dit om te voorkomen dat de eieren gaan stollen). Doe dit nog 2 keer en schenk het mengsel dan in de slowcooker; roer alles nog eens goed door elkaar. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand hoog voor nog eens 30 minuten tot 1 uur – of tot de tapiocaparels zijn opgezwollen en de pudding dikker is geworden. Schakel de slowcooker uit en haal het deksel eraf. Laat de pudding nog 1 uur indikken, roer nog een keer en laat de pudding vervolgens koud worden in de koelkast.

Voor 6 porties

broodpudding met witte chocolade en kersen

zie ook de variaties op blz. 259

Een traktatie voor wie dol is op chocolade en een prima manier om overgebleven brood te gebruiken. Heerlijk met kersensaus of met een dot slagroom.

75 g gedroogde kersen

2 el bourbon of cider

2 el boter, voor het invetten

1½ kg stokbrood, in blokjes

125 g witte chocolade van goede kwaliteit,
grof gehakt

4 eieren

100 g suiker

3,5 dl melk

4 tl boter, gesmolten

1 tl vanille-extract

geklopte slagroom, voor erbij

Week de kersen in een kom 1 uur in de bourbon of cider. Laat ze uitlekken en houd ze apart. Vet de binnenschaal van de slowcooker royaal in met boter en verdeel de helft van de blokjes brood over de bodem. Strooi de helft van de kersen en dan de helft van de chocolade erover. Voeg dan de rest van het brood toe en eindig met nog een laagje kersen en chocolade.

Klop de eieren en suiker in een middelgrote kom, en klop vervolgens de melk, de gesmolten boter en het vanille-extract erdoor. Schenk dit mengsel voorzichtig over het brood, de kersen en chocolade. Duw het geheel voorzichtig aan om ervoor te zorgen dat het brood doordrenkt raakt. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand hoog; stel de timer in op 1¾ uur. Laat het deksel erop tot de pudding zich heeft uitgezet en is gestold. De timing is belangrijk. Dien de pudding warm op, met een dot slagroom.

Voor 6 porties



varianties

kleverige karamelpudding

zie het basisrecept op blz. 229

kleverige choco-karamelpudding

Volg het basisrecept, maar vervang 2 eetlepels bloem door 2 eetlepels gezeefde cacao.

kleverige karamelpudding met appel en kaneel

Volg het basisrecept, maar laat de saus weg en vervang het gemberpoeder door kaneel. Voeg met de afgekoelde dadels 1 in kleine blokjes gesneden appel toe. Dien op met geklopte slagroom.

kleverige karamelpudding met sinaasappel en rum

Volg het basisrecept, maar voeg met de afgekoelde dadels 2 eetlepels rum en de geraspte schil van 1 sinaasappel toe. Voeg aan de saus ook 2 eetlepels rum toe, plus 75 gram fijngehakte dadels.

kleverige karamelpudding met vijgen

Volg het basisrecept, maar laat het gemberpoeder weg. Voeg met de afgekoelde dadels de geraspte schil van 1 sinaasappel en 75 gram gehakte gedroogde vijgen toe.

variaties

worteltaart met sinaasappelglazuur

zie het basisrecept op blz. 231

citroentaart

Volg het basisrecept, maar laat het glazuur, het water en de wortels weg. Gebruik meer olie (1,2 dl) en voeg de geraspte schil van 2 citroenen aan het beslag toe. Vermeng het sap van 2 citroenen met 125 gram suiker. Prik de warme taart op een paar plaatsen in met een vork en sprenkel het mengsel erover.

appel-pecantaart met chocoladeglazuur

Volg het basisrecept, maar laat het glazuur, het water en de wortels weg. Gebruik meer olie (1,2 dl) en voeg 275 gram fijngesneden appel aan het beslag toe. Maak een glazuur door gedurende circa 1 minuut 1 eetlepel cacao te verhitten met 3 eetlepels boter. Neem dan de pan van het vuur en meng er 3 eetlepels gecondenseerde melk en 225 gram poedersuiker door. Bestrijk hiermee de afgekoelde taart.

peren-chocoladetaart met slagroom

Volg het basisrecept, maar laat het water, de wortels en 2 eetlepels van de bloem weg. Gebruik meer olie (1,2 dl). Voeg 2 eetlepels gezeefde cacao en 275 gram in stukjes gesneden peer aan het beslag toe. Vervang het glazuur door geklopte slagroom.





varianties

choco-karamelkwarktaart

zie het basisrecept op blz. 232

chocolade-pindakaaskwarktaart

Volg het basisrecept, maar vervang de butterscotch-chips door pindakaas-zoutjes.

witte-chocolade-kwarktaart

Volg het basisrecept, maar vervang de chocoladedruppels en butterscotch-chips door 175 gram witte-chocoladedruppels.

kwarktaart met chocolate-chip-cookiedeeg

Volg het basisrecept, maar laat de chocoladedruppels en butterscotch-chips weg. Maak ter vervanging 175 gram chocolate-chip-cookiedeeg en rol er kleine balletjes van (was eerst uw handen en bestuif ze met wat bloem). Verdeel de deegballetjes gelijkmatig over de bovenkant van de taart en druk ze helemaal in de vulling voor u de taart in de slowcooker zet.

kwarktaart met blauwe bessen

Volg het basisrecept, maar laat de chocoladedruppels en butterscotch-chips weg. Strooi 150 gram verse blauwe bessen over de taart en druk ze helemaal in de vulling voor u de taart in de slowcooker zet.

varianties

chocolade-walnootbrownies

zie het basisrecept op blz. 235

rocky-road-brownies

Volg het basisrecept. Strooi 10 minuten voor het eind van de bereidingstijd 25 gram minimarshmallows op het browniegebak.

dubbele-chocolade-walnootbrownies

Volg het basisrecept, maar voeg tegelijk met de walnoten 50 gram witte-chocoladedruppels (of gehakte witte chocolade) toe.

chocolade-gember-brownies met walnoot

Volg het basisrecept, maar voeg 1 eetlepel stroop aan het olie-botermengsel toe, en voeg 2 theelepels gemberpoeder toe aan het bloemmengsel.

chocolade-pindakaasbrownies met walnoot

Volg het basisrecept, maar voeg 3 eetlepels pindakaas toe aan de met water losgeklopte eieren; meng goed door elkaar.





variaties

cobbler met perziken

zie het basisrecept op blz. 236

cobbler met kersen

Volg het basisrecept, maar vervang de perziken door ontpitte kersen uit pot of blik (uitgelekt).

cobbler met abrikozen en amandel

Volg het basisrecept, maar vervang de perziken door abrikozen uit pot of blik (of geweekte gedroogde abrikozen). Voeg 1 theelepel amandelextract aan het beslag toe en bestrooi de cobbler voor het opdienen met wat amandelschaafsel.

cobbler met perziken en frambozen

Volg het basisrecept, maar voeg met de perziken ook 75 gram frambozen toe.

cobbler met appel en bramen

Volg het basisrecept, maar laat de perziken, kaneel en nootmuskaat weg. Gebruik in plaats daarvan 400 gram in plakjes gesneden appel en 400 gram bramen (eventueel uit pot, blik of diepvries).

varianties

gevulde appels

zie het basisrecept op blz. 237

gevulde appels met blauwe bessen en amandelen

Volg het basisrecept, maar laat de rozijnen en kaneel uit de vulling weg. Vervang ze door 3 eetlepels blauwe bessen (vers of uit de diepvries) en 2 theelepels gehakte amandelen.

gevulde appels in zoete witte wijn

Volg het basisrecept, maar laat het sinaasappelsap, het sinaasappelrasp en de cider weg. Gebruik in plaats daarvan 3 dl zoete witte wijn.

gevulde appels met dadels en pecannoten

Volg het basisrecept, maar laat de rozijnen en kaneel uit de vulling weg. Vervang ze door 3 eetlepels ontpitte en fijngehakte gedroogde dadels en 1 eetlepel gehakte pecannoten.

gevulde appels met abrikozen en amandelen

Volg het basisrecept, maar laat de rozijnen en kaneel uit de vulling weg. Vervang ze door 3 eetlepels fijngehakte gedroogde abrikozen en 1 eetlepel gehakte amandelen. Vervang de cider door grand marnier.





varianties

peren gepocheerd in rode wijn

zie het basisrecept op blz. 238

perziken gepocheerd in marsala

Volg het basisrecept, maar vervang de peren door perziken en de rode wijn door marsala.

peren gepocheerd in rode wijn met cognac

Volg het basisrecept, maar voeg 2 eetlepels cognac toe aan de wijn.

peren gepocheerd in zoete witte wijn met vanille

Volg het basisrecept, maar laat het water, de rode wijn en het kaneelstokje weg. Gebruik in plaats daarvan 2 gespleten vanillestokjes en 3 dl zoete witte wijn.

peren gepocheerd in port

Volg het basisrecept, maar vervang het water en de rode wijn door 3 dl port.

varianties

apple brown betty

zie het basisrecept op blz. 241

apple brown betty met rabarber

Volg het basisrecept, maar vervang 90 gram appel door 90 gram fijngesneden rabarber.

apple brown betty met perziken en cranberry's

Volg het basisrecept, maar vervang de helft van de plakjes appel door plakjes perzik. Voeg 25 gram gedroogde cranberry's toe aan de appel- en perzikplakjes.

krokante apple brown betty met abrikoos

Volg het basisrecept, maar vervang de helft van de plakjes appel door plakjes abrikoos. Voeg 60 gram gehakte walnoten toe aan het broodkruim.

apple brown betty met peer en chocoladesaus

Volg het basisrecept, maar vervang de helft van de plakjes appel door plakjes peer. Serveer het dessert met chocoladesaus.





varianties

rijstpudding

zie het basisrecept op blz. 242

kokosrijstpudding

Volg het basisrecept, maar vervang de melk door kokosmelk. Smaakt koud het lekkerst.

rijstpudding met abrikoos en frambozencoulis

Volg het basisrecept en laat de pudding koud worden in de koelkast. Leg op elke portie een halve abrikoos en besprenkel het geheel met frambozencoulis. Om de coulis te maken wrijft u 300 gram verse frambozen door een zeef en klopt u er 4 eetlepels gezeefde poedersuiker door – 1 eetlepel tegelijk.

rijstpudding met rozijnen, kersen en amandelen

Volg het basisrecept. Voeg 10 minuten voor het eind van de bereidingstijd 50 gram rozijnen, 50 gram ontpitte verse donkere kersen en 50 gram amandelschaafsel toe.

kruidige rijstpudding met cashewnoten en kardemom

Volg het basisrecept, maar voeg 10 minuten voor het eind van de bereidingstijd 30 gram ongezoeten geroosterde cashewnoten en ½ theelepel kardemomzaad toe.

varianties

crème brûlée met blauwe bessen

zie het basisrecept op blz. 245

crème brûlée met kersen

Volg het basisrecept, maar vervang de blauwe bessen door ontpitte kersen.

crème brûlée met citroen

Volg het basisrecept, maar laat de blauwe bessen weg. Voeg met de suiker de geraspte schil van 1 citroen aan de eidooiers toe.

crème brûlée met chocolade

Volg het basisrecept, maar laat de blauwe bessen weg. Voeg 90 gram gesmolten chocoladedruppels aan de room toe nadat u het tegen de kook aan heeft gebracht.

crème brûlée met ahornsiroop

Volg het basisrecept, maar laat de blauwe bessen weg. Voeg 60 ml ahornsiroop aan de eidooiers toe terwijl u ze klutst.

crème brûlée met kokos

Volg het basisrecept, maar laat de blauwe bessen en room weg. Gebruik in plaats daarvan 2,5 dl kokosmelk en voeg 4 eetlepels kokosvlokken toe.





varianties

choco-tapiocapudding

zie het basisrecept op blz. 246

choco-tapiocapudding met kersen

Volg het basisrecept, maar voeg 30-60 minuten voor het eind van de bereidingstijd 75 gram gedroogde kersen toe.

choco-tapiocapudding met peer

Volg het basisrecept. Voeg aan elke portie wat plakjes verse peer toe.

vanille-tapiocapudding

Volg het basisrecept, maar vervang het amandelextract en de cacao door 1 theelepel vanille-extract. Dien de pudding op met verse aardbeien en frambozen en een flinke dot geklopte slagroom.

choco-kaneeltapiocapudding

Volg het basisrecept, maar vervang het amandelextract door ½ theelepel kaneel. Serveer de pudding met afgekoelde gestoofde appels.

varianties

broodpudding met witte chocolade en kersen

zie het basisrecept op blz. 247

broodpudding met pure chocolade en cranberry's

Volg het basisrecept, maar vervang de witte chocolade door pure chocolade. Vervang de kersen door gedroogde cranberry's.

broodpudding met witte chocolade en blauwe bessen

Volg het basisrecept, maar vervang de kersen door gedroogde blauwe bessen.

broodpudding met witte chocolade, ananas en kokos

Volg het basisrecept, maar laat de kersen weg. Verwerk 3 eetlepels gehakte gekonfijte ananas en 75 gram gezoete kokosvlokken in de laagjes.

broodpudding met witte chocolade en kersen met kersensaus

Volg het basisrecept. Maak kersensaus door het sap uit een pot ontpitte kersen (van ca. 450 g) te verhitten met 1 eetlepel maizena, 1 eetlepel suiker en 1 eetlepel citroensap. Laat 2 minuten pruttelen, neem de pan van het vuur en voeg de kersen toe. Serveer de saus warm met de broodpudding. Geef er desgewenst ook geklopte slagroom bij.



ingemaakte vruchten, bouillons en drankjes

Het weekend is heel geschikt om uw slowcooker te gebruiken voor iets anders dan een maaltijd of dessert. U kunt een hoeveelheid geogst fruit inmaken, een heerlijke bouillon bereiden voor de komende week of een lekkere punch creëren voor een feest: uw slowcooker is daarbij een waardevol hulpmiddel.



bosvruchtencompote

zie ook de variaties op blz. 274

Een compote bestaat uit vruchten die een uur of twee in siroop zijn gekookt. Serveer de compote warm of koud, als dessert of bij het ontbijt met muesli of yoghurt.

150 g aardbeien

150 g frambozen

150 g pruimen, ontpit

150 g kersen, ontpit

150 g blauwe bessen

150 g bramen

200 g suiker

Was de vruchten en laat ze uitlekken. Snijd de aardbeien en pruimen in stukjes zo groot als de frambozen. Schep al het fruit en de suiker in de slowcooker en doe het deksel erop. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 2-3 uur.

Voor 6 porties



citroencurd

zie ook de variaties op blz. 275

Deze curd is veelzijdig in het gebruik. U kunt er bijvoorbeeld kleine citroentaartjes mee maken. Ook lekker bij schuimgebak, op scones of met ijs als toetje.

geraspte schil en sap van 8 citroenen

3 eieren

300 g suiker

2 eidooiers

175 g boter, in blokjes

Verhit het citroenrasp, citroensap, de suiker en boter in een middelgrote steelpan op laag vuur tot de suiker is opgelost en de boter is gesmolten; roer onderwijl af en toe. Klop de eieren en eidooiers in een middelgrote kom en zeef ze boven het citroenmengsel. Roer alles goed door elkaar. Schenk het mengsel in een diepe ovenschaal (inhoud 1 liter) die in uw slowcooker past en dek het af met aluminiumfolie. Bind er keukentouw omheen; maak een hengsel om de vorm later gemakkelijk uit de cooker te kunnen tillen. Zet de vorm in de slowcooker, en giet er heet water bij tot halverwege de ovenschaal. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 2-3 uur. Roer zo mogelijk 1 of 2 keer. Steriliseer 5 potjes, schenk de curd erin en sluit de potjes goed af. Plak er een etiket op; u kunt de curd tot 4 weken in de koelkast bewaren.

Voor circa 5 potjes met elk 2,5 dl

cranberrymoos

zie ook de variaties op blz. 276

Dit is de gemakkelijkst te maken cranberrymoos die u ooit zult maken! De fornuismethode is hier echt achterhaald.

800 g verse cranberry's

400 g suiker

2,5 dl versgeperst sinaasappelsap

Was de cranberry's en doe ze met de suiker en het sinaasappelsap in de slowcooker. Doe het deksel erop. Zet de cooker op stand hoog; stel de timer in op 2-2½ uur. Aan het eind van de bereidingstijd zijn de cranberry's gebarsten. Schakel de slowcooker uit, neem het deksel van de pan en laat de saus afkoelen tot kamertemperatuur. U kunt de cranberrymoos tot 3 weken in de koelkast bewaren.

Voor 1½ liter





appelbeleg

zie ook de variaties op blz. 277

Lekker op brood! Dit smeersel heeft iets weg van appelstroop, maar is kruidiger en romiger van textuur. Ook heerlijk door yoghurt.

125 g kristalsuiker

125 g bruine suiker

1 tl kaneel

½ tl versgeraspte nootmuskaat

½ tl gemberpoeder

¼ tl kruidnagelpoeder

¼ tl zout

15-16 appels, geschild, klokhuis verwijderd,
fijngehakt

Vermeng in een middelgrote kom de suikersoorten met de specerijen en het zout. Doe het fijngehakte appelvrucht vlees in de slowcooker en strooi het suiker-specerijenmengsel erover. Roer alles door elkaar. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 12 uur. Het mengsel moet zijn ingedikt en donkerbruin zijn door het karamelliseren van de suiker. Heeft u graag een gladdere textuur, klop dan even met een garde. Bewaar het mengsel in gesteriliseerde potjes. Het is in de koelkast 1 maand houdbaar. U kunt het ook invriezen.

Voor 5 potjes

ingemaakte pruimen

zie ook de variaties op blz. 278

Voor dit gerecht kunt u de pruimen halveren en de pitten verwijderen, maar u kunt ze ook heel laten. Houdt u van een zachtere textuur, dan snijdt u de pruimen voor de bereiding in vieren.

1,3 kg rijpe pruimen (ca. 12-14), gewassen

400 g kristalsuiker

1 tl kaneel

½ tl gemberpoeder

60 ml water

2 el maizena

Doe de pruimen – gehalveerd of heel – in de slowcooker met de suiker en specerijen. Vermeng in een kommetje de maizena met het water; voeg dit maizenapapje toe aan de pruimen. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 3-4 uur. Schenk in gesteriliseerde potjes. In de koelkast zijn de pruimen 2 weken houdbaar. U kunt ze ook invriezen.

Voor 3 porties

de ultieme tomatensaus

zie ook de variaties op blz. 279

Dit is de ultieme tomatensaus voor over pasta. De lange bereiding zorgt voor een rijke, volle smaak die de meeste op het fornuis klaargemaakte sauzen ontberen. Houd deze saus op voorraad in de koelkast. Invriezen kan ook.

2 el extra vergine olijfolie	3 blikjes tomatenpuree
2 grote uien, fijngesnipperd	2 stengels bleekselderij, schoongemaakt en in dunne plakjes
4 teentjes knoflook, geperst	2 grote wortels, geschrapt en in kleine blokjes
3 tl gedroogd basilicum	1 el sojasaus
3 tl gedroogde oregano	1 el worcestersaus
2,5 dl groentebouillon	1 el suiker
1 groente- of kippenbouillonblokje	zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
800 g blokjes tomaat uit blik, met sap	handjevol versgehakt basilicum
800 g tomatensaus uit blik of pakje	

Verhit de olie in een grote koekenpan en fruit de uisnippers en knoflook 5 minuten, of tot ze zacht zijn. Voeg de kruiden toe en bak ze 1 minuut mee. Schep het mengsel in de slowcooker en voeg de rest van de ingrediënten toe, behalve het basilicum. Doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 6-8 uur. Controleer 1 uur voor het eind van de bereidingstijd of de saus niet te dik wordt. Is dat wel het geval, verdun de saus dan met een klein beetje water of groentebouillon. Proef en voeg zo nodig nog wat zout en peper toe. Roer het basilicum erdoor en laat de saus nog 1 uur op stand laag in de slowcooker.

Voor ca. 2½ liter

runderbouillon

zie ook de variaties op blz. 280

Als u dit recept volgt, krijgt u een volle, vlezige bouillon. Vraag uw slager naar ossenstaart, schenkels of andere vlezige runderbotten. Bewaar de bouillon in handige porties. Invriezen is een prima optie.

700 g runderbotten	2 teentjes knoflook, gehakt
225 g stoofvlees (rund), in blokjes	1 tl zwarte peperkorrels
1 grote ui, in vieren gesneden	4 kruidnagels
1 grote wortel, geschrapt en gehalveerd	1 tl gedroogde tijm
1 stengel bleekselderij, in drie stukken gesneden	1 tl gedroogde rozemarijn
2 el plantaardige olie	1 tl gedroogde peterselie
	2 laurierblaadjes

Verwarm de oven voor op 220 °C. Doe de botten, het vlees en de groenten in een grote braadslee, besprenkel ze met de olie en schep de botten erin om zodat ze er rondom mee worden bedekt. Bestrooi het geheel met de knoflook en kruiden, en bak dit alles ongeveer 1 uur in de oven; keer de botten, het vlees en de groenten halverwege om. Neem de braadslee uit de oven en doe alles over in de slowcooker. Giet er zo veel water bij dat alle ingrediënten net worden bedekt (ca. 1½ liter). Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 10-12 uur. Giet de bouillon door een zeef in een pan, leg er een deksel op en zet hem in de koelkast. Gooi de botten en groenten weg. Als de bouillon goed koud is, schept u het vet van het oppervlak. U kunt de bouillon 4-5 dagen in de koelkast bewaren, en in de vriezer tot 6 maanden.

Voor ca. 1½ liter





bisschopswijn

zie ook de variaties op blz. 281

Bisschopswijn is een verrukkelijk winterdrankje, dat een feest extra gezellig maakt. Als de wijn klaar is, kunt u hem in de slowcooker laten, zodat hij warm is wanneer uw gasten arriveren. U hoeft er geen dure wijn en cognac voor te gebruiken, want de suiker en specerijen veranderen de smaak. Gebruik dus gerust goedkopere varianten!

2 flessen rode wijn
1,2 dl cognac
200 g lichtbruine suiker

1 sinaasappel
8 kruidnagels
1 kaneelstokje, in 3 stukjes gebroken

Schenk de wijn en cognac in de slowcooker en roer de suiker erdoor. Snijd de sinaasappel in 8 partjes (met schil) en steek in elk partje een kruidnagel. Voeg toe aan het mengsel in de slowcooker, samen met het kaneelstokje. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 3-4 uur. Serveer de wijn in hittebestendige glazen.

Voor 8-10 glazen



varianties

bosvruchtencompote

zie het basisrecept op blz. 261

bosvruchtendessert

Bereid de compote en laat hem afkoelen. Bekleed een ovenschaal (inhoud 1 liter) met dunne plakjes witbrood zonder korst. Schep de compote erin en leg er plakjes brood op. Leg er vershoudfolie over en bewaar de pudding tot de volgende dag in de koelkast.

perzikencompote

In plaats van het basisrecept: maak de compote met 8 grote verse ontpitte perziken, in plakjes. Voeg 200 gram bruine suiker, 1,2 dl cognac, 1 theelepel vanille-extract en 1 theelepel gemberpoeder toe. Voeg 4 eetlepels boter toe en doe het deksel op de slowcooker. Zet de cooker op stand laag; stel de timer in op 2 uur.

bosvruchtencompote met zandkoek

Bereid de compote. Voor de zandkoek zeeft u 100 gram bloem, 1 snufje zout, 40 gram fijn maismeel en 60 gram suiker in een grote kom. Wrijf er 125 gram boter door. Druk het deeg in een taartvorm van 18 cm doorsnede en laat het in 30 minuten koud worden in de koelkast. Prik er op een paar plaatsen in met een vork, kerf er driehoekjes in en bak de zandkoek 40-45 minuten op 165 °C in de oven goudbruin. Lekker bij de bosvruchtencompote.

varianties

citroencurd

zie het basisrecept op blz. 263



citroen-limoencurd

Volg het basisrecept, maar vervang 2 van de citroenen door 3 limoenen.

sinaasappel-citroencurd

Volg het basisrecept, maar vervang 2 van de citroenen door 2 sinaasappels.

kleine citroen-meringuetartjes

Volg het basisrecept. Vul 12 deels gebakken deegvormpjes met wat citroencurd en schep daarop wat meringue, die u maakt door 2 eiwitten met 100 gram fijne kristalsuiker heel stijf te kloppen. Verdeel het eiwit over de tartjes en bak ze circa 20 minuten in de oven op 240° C, of tot de meringue krokant en goudbruin is. Laat de tartjes een beetje afkoelen en serveer ze warm.

citroen-frambozencurd

Volg het basisrecept, maar vervang 4 van de citroenen door 300 gram door een zeef gepureerde frambozen. Gebruik het raspel van slechts 1 citroen.

citroen-passievruchtencurd

Volg het basisrecept, maar vervang 2 van de citroenen door 100 gram passievruchtenpulp, afkomstig van circa 5 passievruchten.



varianties

cranberrymoos

zie het basisrecept op blz. 264

cranberry-en-blauwe-bessenmoos

Volg het basisrecept, maar voeg met de cranberry's 300 gram verse blauwe bessen en 400 gram extra suiker toe.

cranberrymoos met sinaasappelmarmelade

Volg het basisrecept, maar voeg 100 gram sinaasappelmarmelade toe.

cranberrymoos met kaneel en nootmuskaat

Volg het basisrecept, maar voeg 2 theelepels kaneel en 2 theelepels nootmuskaat toe.

cranberryrelish

Volg het basisrecept, maar voeg het fijngesneden vruchtvlies van 1 peer en 40 gram fijngehakte dadels toe.

cranberry-appelmoos

Volg het basisrecept, maar voeg het fijngesneden vruchtvlies van 2 appels toe.

varianties

appelbeleg

zie het basisrecept op blz. 267

appel-rabarberbeleg

Volg het basisrecept, maar laat 3-4 appels weg en vervang ze door 700 gram in stukjes van 2,5 cm gesneden rabarber.

appel-abrikozenbeleg

Volg het basisrecept, maar laat 3-4 appels weg en vervang ze door 450 gram verse abrikozen, ontpit en fijngesneden. Schillen hoeft niet.

tortilla's met appelbeleg

Volg het basisrecept. Verwarm 4 bloemtortilla's, één tegelijk, in wat olie in een koekenpan. Bestrijk de tortilla's met appelbeleg en rol ze op. Strooi er wat kaneelsuiker over. Doe de opgerolde tortilla's terug in de pan om de suiker te laten karamelliseren. Dien ze heet op. Heerlijk met vanille-ijs en butterscotch-saus.

appel-kersenbeleg

Volg het basisrecept, maar laat 3-4 appels weg en vervang ze door 450 gram verse ontpitte kersen.





varianties

ingemaakte pruimen

zie het basisrecept op blz. 268

ingemaakte perziken

Volg het basisrecept, maar vervang de pruimen door perziken. Verwijder de pitten. Schillen is niet nodig.

ingemaakte kersen

Volg het basisrecept, maar vervang de pruimen door 1,5 kg kersen, met of zonder pitten.

ingemaakte vijgen

Volg het basisrecept, maar vervang de pruimen door vijgen, gewassen en geschild. Laat de maizena en het water weg en voeg het sap van 2 citroenen toe.

warme vruchtensalade

Volg het basisrecept, maar vervang 1 kg van de pruimen door 500 gram fijngesneden peer en 500 gram fijngesneden appel. Serveer de vruchtensalade recht uit de cooker, met een bolletje ijs.

ingemaakte appels en bramen

Volg het basisrecept, maar vervang de pruimen door 1 kg fijngesneden appel en 500 gram bramen.

varianties

de ultieme tomatensaus

zie het basisrecept op blz. 269

pittige tomatensaus met artisjokken en zongedroogde tomaat

Volg het basisrecept. Voor over pasta: voeg aan elke portie 1 artisjokhart uit blik (in 3 stukken gebroken), 1 gehalveerde zongedroogde tomaat en 1 fijngesneden milde groene Spaanse peper toe.

tomaten-paprikasaus

Volg het basisrecept, maar voeg 4 geroosterde rode paprika's toe. Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten, bestrijk de paprikahelften met wat plantaardige olie en leg ze onder de grill. Wacht tot ze zwart beginnen te blakeren. Laat ze afkoelen, verwijder de velletjes, snijd het vruchtvlees in stukjes en voeg ze toe met de rest van de groenten.

tomatensaus met gehaktballetjes

Volg het basisrecept. Serveer de saus met gehaktballetjes. Kneed in een kom 500 gram rundergehakt, 1 grof gesnipperde kleine ui en wat zout en versgemalen zwarte peper door elkaar. Draai er met uw handen kleine tot middelgrote gehaktballetjes van, rol ze door wat bloem en bak ze in zeer hete olie tot ze donkerbruin en deels gaar zijn. Laat ze enkele minuten uitlekken op keukenpapier. Doe ze in een ovenschaal met circa 1 liter van de tomatensaus, en bak het geheel 30 minuten in de oven op 180 °C. Dien op met pasta.





varianties

runderbouillon

zie het basisrecept op blz. 270

kippenbouillon

Volg het basisrecept, maar vervang de botten en het stoofvlees door een hele kip, in stukken gesneden. Voeg ook 1 theelepel gedroogde salie toe.

visbouillon

Volg het basisrecept, maar laat de botten en het stoofvlees weg. Doe 1 kg viskoppen, visafsnijdsels en -graten meteen met de groenten in de slowcooker. Laat de kruiden weg en vervang ze door 2 theelepels gedroogde dilleblaadjes.

groentebouillon

Volg het basisrecept, maar laat de botten en het stoofvlees weg. U kunt het bakken in de oven ook achterwege laten. Voeg met de rest van de groenten nog 1 wortel, 3 stengels bleekselderij, 2 preien en 1 tomaat toe – alles schoongemaakt en gesneden.

lamsbouillon

Volg het basisrecept, maar vervang de botten en het stoofvlees door 1 kg lamsschenkels.

kalfsbouillon

Volg het basisrecept, maar vervang de botten en het stoofvlees met dezelfde hoeveelheid kalfsbotten en kalfsvlees.

variaties

bisschopswijn

zie het basisrecept op blz. 273

bisschopswijn met grand marnier

Volg het basisrecept, maar voeg met de wijn 4 eetlepels grand marnier of cointreau toe.

non-alcoholische warme punch

Volg het basisrecept, maar vervang de wijn en cognac door 1,5 liter appelsap en 2,5 dl cranberrysap.

warme cider met boter

Volg het basisrecept, maar vervang de rode wijn en cognac door 2½ liter cider en 3 dl ahornsiroop. Schenk de cider in hittebestendige glazen en schep er een klontje kruidige boter op: vermeng hiervoor 225 gram zachte boter met 100 gram bruine suiker en 1 theelepel nootmuskaat, 1 theelepel piment en 1 theelepel gemberpoeder.

bisschopswijn met kersenbrandewijn

Volg het basisrecept, maar voeg 4 eetlepels kersenbrandewijn toe.



De slowcooker is een bijzonder praktisch en veelzijdig keukenapparaat. Is het niet heerlijk om op een koude winteravond na een lange werkdag thuis te komen en niets te hoeven doen? U kunt zelfs in een warm schuimend bad stappen terwijl het eten geduldig op u wacht.

- Met de 500 helder beschreven recepten zal zelfs een beginnende keukenprins of -prinses telkens weer heerlijke maaltijden op tafel kunnen toveren.
- Ook vindt u in dit boek diverse tips over veilige voedselbereiding en ontdekt u wat de beste stukken vlees voor de slowcooker zijn. Bovendien leert u variëren in textuur en smaak.
- *500 slowcookergerechten* bevat recepten voor elke gelegenheid, van voorgerechten en soepen tot hoofdgerechten, desserts en zelfs ingemaakte producten.



9 789048 304417