



# SLOWCOOKER

*smaakvol, simpel, slow*





## INHOUD

DE SLOWCOOKER – INLEIDING	6
DAGELIJKS	10
GEZONDER	64
TOPRECEPTEN	112
WOORDENLIJST	152
REGISTER	158

# DE SLOWCOOKER – INLEIDING

Slowcooking is elders in de wereld een populaire manier om heerlijke maaltijden boordevol smaak te bereiden, en ook hier wordt de slowcooker steeds populairder. Slowcookers zijn ideaal voor mooie zomerdagen, als het te warm is om lang in de keuken te staan, of om vrijwel moeiteloos een heerlijk maal op tafel te zetten. De slowcooker is niet alleen geschikt voor stoofpotten, gebrad en curry's, maar voor veel meer dan je ooit voor mogelijk had gehouden. Behalve vlees en groenten kun je er ook desserts en zelfs fudge in bereiden. Eigenlijk heb je geen oven meer nodig.



## TIP UIT DE TESTKEUKEN

Heb je weinig tijd, bereid het vlees of de groente dan de avond ervoor en doe alles met het bak- of braadvocht in een goed sluitende koelkastdoos. Zet hem tot gebruik in de koelkast.

## VOOR HET EERSTE GEBRUIK

Slowcookers zijn in allerlei soorten en maten en versies verkrijgbaar. Als jouw slowcooker groter of kleiner is dan in het recept is aangegeven, moet je de hoeveelheid voedsel en vocht vergroten of verkleinen.

Lees voor het eerste gebruik de gebruiksaanwijzing door. Je vindt hierin ook de veiligheidsvoorschriften; zo mag je de slowcooker bijvoorbeeld niet zonder toezicht aan laten staan en moet het apparaat op een vlak en stevig oppervlak staan.

## GESCHIKT VLEES

Zelfs de taaiste stukken vlees worden mals als ze langdurig op lage temperatuur worden gestoofd. Stoof- of braadvlees is het geschiktst. Taaie stukken vlees zijn relatief goedkoop, en als je een stuk vlees zelf uitbeent en in blokjes snijdt, ben je nog voordeliger uit. Het geeft je ook de mogelijkheid om eventueel vet weg te snijden en de blokjes in gelijk formaat te snijden.

De geschiktste stukken vlees zijn:

**rundvlees** bovenbil, klapstuk, sukadelap, bavette, (achter- of schouder)muis, stooflap (borst), vinkenlap

**kalfsvlees** ossobuco-schenkel, kalfsschenkel, nekstuk

**lamsvlees** lamsnek, lamsschouder (ontbeend), lamsschenkel, voorbout (ontbeend)

**varkensvlees** varkenslap, procureur, buikspek, varkensschouder

**kip** alle stukken met bot, zoals drumsticks, dijnen of hele poten

**Vis en zeevruchten** zijn niet zo geschikt voor de slowcooker, want ze worden snel taai. Maar er zijn vele sausrecepten die je in de slowcooker kunt bereiden en waaraan je de vis op het laatste moment kunt toevoegen. Grote octopussen zijn wel geschikt; die worden in de slowcooker heerlijk mals.

## SNELLE VOORBEREIDING

Het stoven in de slowcooker mag dan lang duren, maar het voorbereiden is zo gedaan – het kost meestal nog geen 30 minuten. Het enige wat je dan nog hoeft te doen is de tijd instellen en het apparaat doet de rest.

Hoewel veel recepten voor de slowcooker erg eenvoudig zijn, is het beter om niet alles er maar gewoon in te doen. Hier komt de voorbereiding om de hoek kijken. In dit boek hebben we geprobeerd de voorbereiding rond de 15 minuten te houden.

### BAK HET VLEES EERST BRUIN

Het is belangrijk om het vlees eerst bruin te bakken, want dat verbetert de smaak en zorgt voor een mooie donkere kleur. Bak het vlees in porties in een voorverwarmde koekenpan en keer het regelmatig, zodat het gelijkmatig bruin bakt. Doe voldoende olie in de pan, zodat het vlees karamelliseert en niet schroeit. Zorg dat de pan tijdens het bakken goed heet blijft, want als hij te veel afkoelt, gaat het vlees koken en wordt het niet bruin. Als de slowcooker een sauté- of aanbraadinstelling heeft, kun je het vlees ook hierin bakken – in porties, net als in een koekenpan.

### INSTELLINGEN VAN DE SLOWCOOKER

Meestal geldt: hoe langer het vlees stooft, hoe mals het wordt en hoe voller de smaak zal zijn. Kies daarom een lage stand als je de tijd hebt, maar ga voor de hoogste stand als je haast hebt (dat scheelt ongeveer de helft). De temperatuur zal bij beide instellingen tegen het kookpunt aan blijven.

De hoogste stand is nuttig als je tegen het einde van de stooftijd ingrediënten wilt toevoegen of de saus wilt binden. Verwijder het deksel en voeg de ingrediënten of het bindpapje toe. Sluit de pan en laat alles nog 10-20 minuten op de hoogste stand stoven.

Sommige slowcookers hebben een warmhoudstand; deze dient niet voor de bereiding, maar om het eten warm te houden. Je zult na verloop van tijd wel ontdekken wat je het handigst vindt en hoe je de slowcooker het best kunt gebruiken.

### SAUS BINDEN

Als je het vlees voor het bakken door een beetje bloem haalt, krijg je licht gebonden stoofovcht. Gebruik je echter geen bloem voor het vlees, dan kun je het vocht aan het einde van de bereidingstijd binden met wat bloem of maizena.

Meng bloem of maizena met wat boter en wat water of (afgekoeld) stoofovcht voor je het door het stoofovcht roert; het mengt dan beter en de saus bindt gemakkelijker. Laat het gerecht dan nog (zonder deksel op de pan) 10 minuten op de hoogste stand stoven, tot het vocht is gebonden.

Je kunt het stoofovcht ook binden door wat van de gekookte groenten in een blender te pureren en door het stoofovcht te roeren.

### TIP UIT DE TESTKEUKEN

Vries overgebleven stoofovcht of saus apart in en gebruik beide als basis voor een ander gerecht, zoals een soep of saus.

### ONTVETTEN

Door het lange stoven kan er veel vet vrijkomen. Er zijn diverse manieren om dat te verwijderen. De beste is om het gerecht in de koelkast te zetten, dan zal het vet een laagje bovenop vormen. Je kunt het hard geworden vet er dan zo afscheppen. Maar als je geen tijd hebt om het gerecht helemaal te laten afkoelen moet je het anders aanpakken. Er bestaan speciale lepels waarmee je het vet van het vocht kunt scheiden, maar je kunt ook met een gewone diepe lepel voorzichtig het bovenste laagje van het gerecht afscheppen (eigenlijk laat je het vet in de lepel lopen door die net onder het vetlaagje in de stoofpot te drukken).

### GEDROOGDE BONEN

Gedroogde bonen moeten meestal worden voorgekookt voor je ze aan een gerecht kunt toevoegen omdat ze een giftige stof bevatten die eerst afgebroken moet worden. Dat geldt voor alle niervormige bonen. Was ze, laat ze uitlekken en kook ze in schoon water gaar. Voeg de gekookte bonen toe net zoals je met bonen uit blik zou doen.

Gedroogde kikkererwten en sojabonen kunnen direct worden meegekookt. Spoel ze goed af; ze hoeven niet eerst te weken.

### INVRIEZEN

Eten uit de slowcooker kan prima worden ingevroren; je hebt dan een heerlijk maal voor het grijpen. Zoek naar recepten waarbij ‘dubbele portie’ staat; bereid ze en bewaar ze in de diepvries.

We geven aan welke gerechten geschikt zijn om in te vriezen, maar als je het niet erg vindt dat het uiterlijk wat minder wordt, is vrijwel elk gerecht in te vriezen.

Gerechten uit de slowcooker zijn na correct invriezen ongeveer 3 maanden houdbaar. Doe het vlees en de groente na bereiding in diepvriesbakjes en schenk er zo veel stoofovcht op dat groente en vlees onderstaan. Zorg dat de inhoud ongeveer 2,5 cm onder de rand van het diepvriesbakje blijft, want het gerecht zal nog uitzetten tijdens het invriezen. Schrijf niet alleen de datum op het bakje, maar ook wat erin zit.



### TIP UIT DE TESTKEUKEN

De condens aan de onderkant van het deksel van slowcooker is afkomstig van het kokende voedsel eronder. Het verdampende vocht condenseert tegen het koelere deksel en druppelt geleidelijk weer op het stovende vlees, waardoor dat mals blijft en er een heerlijke saus ontstaat. Bij gebak en brood wil je dat juist niet. Wikkel het deksel dan in een theedoek of dek het gerecht losjes af met bakpapier, zodat het vocht niet op het baksel terecht komt.



# DAGELIJKS

