

HET ULTIEME
slowcooker
KOOKBOEK

Perfect voor te bereiden,
energie- en kostenbesparende
recepten voor elke gelegenheid

Clare Andrews

FONTAINE UITGEVERS

Inleiding 6

Welkom	8
Wat is een slowcooker?	10
De voordelen van een slowcooker	12
Conversieschema's	15
Welke slowcooker moet ik kopen?	20
Benodigdheden	22
Basisvaardigheden	26
Over de recepten	28

De recepten 30

Ontbijt en brunch	33
Aanzetten en weggaan	45
Klassiekers voor elke dag	75
Uitpakken in het weekend	107
Soepen, bijgerechten en sauzen	141
Desserts en drankjes	167
Register	184
Bedankt	190

Wat is een slowcooker?

Slowcookers zijn ongelooflijk handige en makkelijke elektrische apparaten die je kunnen helpen om heerlijke zelfgemaakte maaltijden te maken terwijl je zelf iets anders aan het doen bent. Ze zijn tevens een goedkoper alternatief voor een oven en makkelijk om mee te nemen, zodat je overal kunt koken waar een stopcontact is! Er zijn inmiddels zoveel soorten op de markt, van het klassieke model dat je eten gewoon langzaam en op lage temperatuur bereidt terwijl jij je eigen gang gaat, tot de modernere versies die meerdere functies hebben, waarmee je het eten eerst kunt smoren voor je het langzaam gaart of die zelfs als snelkoker kunnen functioneren. Als je, net als ik, jouw slowcooker al jaren hebt, dan hoeft je geen nieuwe te kopen – het idee is immers dat je geld bespaart!

Heel simpel gezegd is een slowcooker een apparaat dat eten langzaam (reken op enkele uren) en op een lage temperatuur bereidt. Op die manier koken bespaart veel energie; de gemiddelde slowcooker verbruikt ongeveer net zo veel als een standaardlamp. En deze manier van koken bespaart ook tijd, omdat je aan het begin van de dag gewoon een paar ingrediënten in de slowcooker stopt en bij thuiskomst een heerlijke maaltijd aantreft die zo op tafel kan worden gezet.

Langzaam garen werkt vooral goed voor goedkopere stukken vlees, waarbij het bindweefsel door de langzame bereiding zachter wordt en een stuk vlees dat bij een snelle bereiding taai en pezig zou zijn heerlijk sappig en mals wordt.

Net als met alle elektrische apparaten is het belangrijk om de handleiding te volgen, omdat alle modellen weer anders zijn.

De voordelen van een slowcooker

Slowcookers zijn goedkoper in gebruik

Een slowcooker verbruikt veel minder energie dan een traditionele oven, zo ongeveer evenveel als een gewoon lichtpeertje. Het energieverbruik verschilt wel per model en per stand, maar over het algemeen werken slowcookers met een lager wattage dan ovens. Dat betekent dat iets 8 uur lang op de lage stand bereiden veel goedkoper is dan dezelfde maaltijd 1 uur in de oven of op het fornuis bereiden. Met de huidige energieprijzen en voedselinflatie helpen deze fantastische apparaten je dagelijkse kosten echt lager te houden.

Slowcookers besparen tijd

Ik weet dat het tegenstrijdig klinkt, vooral omdat het woord 'slow' in de naam zit, maar slowcookers besparen echt tijd. De magie van de slowcooker is dat je je gang kunt gaan terwijl jouw lekkere, gezonde maaltijd staat te pruttelen. Met een paar minuten voorbereidingstijd in de ochtend heb je 's avonds na een lange drukke dag met minimale inspanning een maaltijd op tafel. Je kunt de voorbereiding ook de dag van tevoren doen, dan hoeft je alleen de ingrediënten uit de koelkast te halen en in de slowcooker te stoppen, de timer in te stellen of op start te drukken en je gang te gaan. Houd in gedachten dat de recepten in dit boek aangepast kunnen worden aan jouw lifestyle. Ik heb waar mogelijk bereidingstijden gegeven voor het bereiden van maaltijden op zowel de lage als de hoge stand.



Overnight oats

BEREIDING 8 uur/hele nacht op de lage stand **VOOR** 4-6 personen

Dit recept is ontzettend makkelijk. Je hoeft de ingrediënten alleen de avond van tevoren in de slowcooker te doen, hem aan te zetten en dan is je ontbijt de volgende ochtend klaar! Het is perfect voor drukke ochtenden wanneer de kinderen naar school moeten. Je kunt variëren met de toppings; bij ons thuis zijn gedroogde abrikozen en dadels favoriet.

150 g havervlokken
1 theel. gemalen kaneel
2 eetl. vloeibare honing
1 blik à 400 ml kokosmelk
400 ml water

- 1.** Doe voor je naar bed gaat alle ingrediënten in de slowcooker en bereid ze 8 uur op de lage stand.
- 2.** Voeg 's ochtends als je het lekker vindt een scheutje melk toe om het iets losser te maken. Voeg je favoriete toppings toe en serveer.

Voor erbij

scheutje melk (naar wens)
kleine handvol geschaafde
amandelen
handvol verse bosvruchten
scheutje vloeibare honing

Vegan chili sin carne

BEREIDING 6 uur op de lage stand **VOOR** 4 personen

Dit is bij ons thuis een grote favoriet. Ik maak het graag voor vrienden en familie, omdat ik weet dat iedereen het altijd lekker vindt. Zet de slowcooker rond lunchtijd aan en het gerecht is 's avonds klaar – maximale smaak met een minimale inspanning!

6 vegan worstjes, in plakjes
 2 uien, fijngehakt
 2 blikken à 400 g tomatenblokjes
 2 rode paprika's, zaadjes
 verwijderd en in stukjes
 2 theel. gemalen komijn
 1 grote wortel, geraspt
 1 stengel bleekselderij, fijngehakt
 ½ theel. chilipoeder
 1 blik à 400 g gemengde bonen
 2 tenen knoflook, geraspt
 zeezout en versgemalen zwarte
 peper

- 1.** Bak de worstjes eerst 5 minuten in een koekenpan op halfhoog vuur en leg ze daarna in de slowcooker. Doe de rest van de ingrediënten erbij, voeg zout en peper toe, en roer alles door elkaar. Bereid het gerecht 6 uur op de lage stand.
- 2.** Serveer de chili sin carne bestrooi met wat gehakte koriander en groene chilipeper, en geef er rijst bij.

Voor erbij

rijst
 handvol verse korianderblaadjes
 1 groene chilipeper, fijngehakt



Vega Lancashire hotpot

BEREIDING 5-6 uur op de lage stand **VOOR** 4 personen

Hoewel dit gerecht geen vlees bevat, heeft het toch die heerlijke langzaam gegaarde smaak die iedereen kent en zo lekker vindt. De worcestersaus geeft die lekkere kick, maar kun je eventueel vervangen door een vegetarisch of vegan alternatief, zoals HP Sauce of Henderson's Relish. Je wilt er absoluut wat knapperig brood bij serveren om alle smaken op je bord mee op te vegen; ik verzeker je dat je er niks van laat liggen.

5-6 witvlezige aardappels of een andere allrounder, geschild
 3 wortels, fijngehakt
 1 ui, fijngehakt
 500 ml groentebouillon
 3 tenen knoflook, geperst
 150 g kastanjechampignons, in plakjes
 60 g tomatenpuree
 2 eetl. worcestersaus
 1½ blik à 400 g linzen, plus het vocht van ½ blik
 1 theel. uiengranulaat
 1 theel. knoflookgranulaat
 1 theel. gedroogde oregano
 paar takjes tijm, blaadjes losgehaald
 zeezout en versgemalen zwarte peper

1. Snijd de aardappels in dunne schijfjes (je kunt dit in de keukenmachine of met een mandoline doen) en laat ze weken in een kom water.
2. Leg de wortels en ui in de slowcooker, en schenk de groentebouillon erbij. Voeg de knoflook, kastanjechampignons, tomatenpuree, worcestersaus, linzen en het vocht, de gedroogde specerijen, verse tijm en zout en peper toe. Bereid alles 3 uur op de lage stand.
3. Laat de aardappels uitlekken en dep ze droog met een schone theedoek of keukenpapier. Schik ze op de vulling in de slowcooker.
4. Leg een theedoek over de slowcooker, sluit het deksel en bereid alles nog 2-3 uur, afhankelijk van hoe dik de aardappelschijfjes zijn.
5. Serveer het gerecht met je favoriete bladgroenten en wat knapperig brood, en geniet ervan.

Voor erbij

gestoomde voorjaarsbladgroenten
 knapperig brood



Orzo met zalm

BEREIDING 1½-2 uur, daarna 30 minuten op de hoge stand **VOOR** 4 personen

Dit is eerlijk gezegd de lekkerste pasta die ik in mijn slowcooker heb bereid.
Hij is gewoon precies perfect.

4 zalmfilets zonder vel
500 g passata (gezeefde
tomaten)
350 ml groentebouillon
350 g orzo
1 theel. paprikapoeder
1 theel. knoflookgranulaat
1 theel. gedroogde oregano
5 zongedroogde tomaten
2 eetl. rode pesto
zeezout en versgemalen zwarte
peper

Voor erbij

handvol geschaafde Parme-
zaanse kaas
knoflookbrood
handvol peterselie, gehakt

1. Verhit de slowcooker 10 minuten voor op de lage stand.
2. Leg de zalmfilets met de passata in de slowcooker en schenk de groentebouillon erover. Gaar ze 2-3 uur op de lage stand (de tijd hangt van het formaat van de filets af).
3. Doe de orzo, het paprikapoeder, knoflookgranulaat, de oregano, zongedroogde tomaten en pesto erbij. Voeg zout en peper toe, roer door en bereid alles nog 30 minuten op de hoge stand en roer het in die tijd een paar keer door.
4. Serveer de orzo bestrooid met de Parmezaanse kaas en geef er wat knoflookbrood bij. Ik strooi er graag een beetje gehakte peterselie over.





Nieuwe aardappels met kappertjes-citroenboter

BEREIDING 4 uur op de hoge stand **VOOR** 4 personen als bijgerecht

Dit is zo'n sprankelend gerecht dat je het hele jaar door kunt serveren.
Het past heel goed bij een zomerse barbecue.

1 kg nieuwe aardappels,
gehalveerd (zorg dat ze van
gelijke grootte zijn)
2 eetl. boter, gesmolten
2 eetl. olijfolie
sap van 1 citroen
2 eetl. kappertjes, plus 1 eetl.
vocht
paar takjes verse dille, gehakt
zeezout en versgemalen zwarte
peper

- 1.** Leg de nieuwe aardappels in de slowcooker en gaar ze 4 uur op de hoge stand.
- 2.** Meng vlak voor de aardappels klaar zijn de boter met de olijfolie en het citroensap, en roer de kappertjes er met circa 1 eetlepel van het kappertjesvocht door.
- 3.** Schenk het botermengsel over de gare aardappels, hussel ze goed en bestrooi ze met zout en peper en de verse dille.



Sticky toffee pudding

BEREIDING 8 uur op de lage stand **VOOR** 6 personen

Wat kan ik over sticky toffee pudding vertellen? Het is een absolute klassieker die ik wel elke dag zou willen eten. Ik serveer hem altijd met lekker vanille-ijs.

125 g boter
 250 g dadels, ontpit
 125 ml kokend water
 1 theel. vanille-extract
 275 g donkere basterdsuiker
 325 ml slagroom
 5 eetl. treacle, golden syrup of
 keukenstroop
 2 grote eieren, losgeklopt
 200 g zelfrijzend bakmeel
 1 theel. zuiveringszout
 zeezout

Voor erbij

clotted cream, custard of ijs

1. Verhit de slowcooker 10 minuten voor op de lage stand. Vet een puddingvorm die in de slowcooker past in met 1 eetlepel van de boter en bekleed hem met bakpapier.
2. Leg de dadels in een hittebestendige kom en schenk het kokende water erover zodat ze onder staan. Week ze 30 minuten.
3. Doe het vanille-extract, 80 gram van de donkere basterdsuiker, de slagroom, de helft van de treacle en de helft van de boter in een pan. Verhit al roerend op halfhoog vuur tot de suiker is opgelost. Draai het vuur iets hoger en verhit nog 3 minuten. Klop het mengsel met een garde en voeg een snuf zout toe. Schenk circa een derde van het mengsel in de beklede vorm en laat de rest staan voor de saus.
4. Haal de dadels uit de kom, bewaar het weekvocht en hak ze grof. Roer de rest van de donkere basterdsuiker, de treacle en boter met de losgeklopte eieren in een mengkom door elkaar. Spatel het zelfrijzend bakmeel, zuiveringszout, ¼ theelepel zeezout, de dadels en het weekvocht er voorzichtig door. Schep dit in de vorm en laat circa 1 cm aan de bovenkant vrij. Dek af met een ingevet stuk bakpapier en een laag aluminiumfolie, maak in het midden een insnijding om de stoom te laten ontsnappen en zet het vast met keukentouw.
5. Zet de vorm in de slowcooker. Schenk kokend water tot halverwege de vorm. Leg het deksel op de slowcooker en bereid de pudding 8 uur op de lage stand.
6. Haal de vorm uit de slowcooker. Snijd de rand van de pudding los en stort de pudding op een serveerbord. Warm de rest van de saus vlak voor het serveren op om over de pudding te schenken. Serveer met wat clotted cream, custard of ijs.