

- SNELLER
- GOEDKOPER
- MINDER CALORIEËN

BORED OF LUNCH

Het
Gezonde
Slowcooker
Boek

NATHAN ANTHONY





INHOUD

Welkom	6
Meer over de slowcooker	10
Essentiele producten in de voorraadkast	12
Fake aways	16
Doordeweekse diners	50
Lichte maaltijden	76
Familiefavorieten	102
Comfortfood	128
Koken voor gezelschap	154
Register	182
Dankwoord	190



Welkom

Heel erg bedankt voor het kopen van mijn Slowcooker-boek. Ik begon met *Bored of Lunch* op social media in 2020 om mensen tijdens de pandemie te helpen bij het thuis bereiden van meer verantwoorde en lekkere maaltijden. En vanuit een volledig egoïstisch standpunt gaf het mij ook een geweldig excuus om fantastische maaltijden voor mezelf te maken terwijl ik vanuit huis werkte. In twee jaar tijd kreeg ik bijna een miljoen volgers op mijn accounts en werden de filmpjes meer dan 100 miljoen keer bekeken. Ik ben geen geschoolde kok, ik heb nog nooit in de horeca gewerkt en heb ook geen achtergrond in voeding, maar ik heb wel een grote passie voor eten. Overdag werk ik voor een van de grootste bedrijven in het VK, daarnaast ben ik een toegewijde thuiskok. Mijn stijl van koken is snel en eenvoudig, wat mij helpt bij het managen van mijn tijd met mijn drukke baan.

Thuis koken zou niet duur moeten zijn. De gerechten in dit boek zijn voordelig en perfect voor als je voor je gezin kookt of maaltijden wilt bereiden voor jezelf voor de komende week. Slowcookers gebruiken minder elektriciteit dan ovens en fornuizen, dus met deze manier van koken zou je zelfs nog meer geld kunnen besparen. Alle ingrediënten in dit boek zijn verkrijgbaar bij de buurtsupermarkt, dus je hoeft niet op jacht te gaan naar ingrediënten bij speciaalzaken of gespecialiseerde winkels. Van de meeste ingrediënten zou er ook een huismerk van de supermarkt zelf moeten zijn zodat de

recepten nog voordeliger kunnen zijn. Ik heb bij alle recepten het aantal calorieën vermeld, omdat dat iets is wat ik bijhoud.

Het mooie van een slowcooker is dat je je eten van tevoren kunt voorbereiden, dat je het langzaam kan laten garen terwijl jij bezig bent met je drukke dag, en dat als je terugkomt er een heerlijke, verantwoorde en zelfgemaakte maaltijd klaarstaat. Ondanks dat de recepten in dit boek ontwikkeld zijn om in een slowcooker te worden gemaakt, kunnen ze ook bereid worden in een pan op het fornuis wanneer je eerder op de dag geen tijd had voor voorbereidingen. Op welke manier je ook kookt, in dit boek staan veel prachtige eenpansmaaltijden die jou de tijd geven om de dingen te doen waar je dol op bent.

Dit kookboek is opgedragen aan mijn fantastische volgers. Als jullie mij niet hadden gevolgd dan zou dit boek niet mogelijk zijn geweest. Ik hoop dat jullie ervan genieten en dat jullie net zo dol zullen zijn op de recepten als ik dat ben. Ik kan niet wachten om online te zien hoe jullie ze ook maken.

liefs,
Nathan

MEER OVER DE SLOWCOOKER

SLOWCOOKER

Ik heb twee slowcookers van verschillende afmetingen. De ene slowcooker heeft een inhoud van 3,5 liter en biedt ruimte voor vrijwel alle recepten in dit boek. Hij is met gemak groot genoeg voor vier grote porties. Mijn andere slowcooker heeft een inhoud van 6,5 liter en ik gebruik hem voor grote stukken vlees of gevogelte. Het is redelijk simpel om een slowcooker uit te zoeken omdat ze allemaal best makkelijk zijn om te gebruiken.

Sommige goedkopere slowcookers hebben alleen een hoge en een lage stand. De iets duurdere exemplaren hebben soms een warmhoudstand, zodat ze niet doorgaan met het garen van het eten, maar het alleen warm houden. Perfect als je veel mensen over de vloer hebt. Over het algemeen zijn de keramieken pan en deksel geschikt voor de afwasmachine, maar controleer dit bij jouw slowcooker. Het deksel heeft de neiging niet ovenbestendig te zijn, dus haal ik het altijd eraf als ik de keramieken pan in de oven zet.

Slowcookers staan natuurlijk best lang aan, maar ze zijn wel zeer energiezuinig en verbruiken ze niet zoveel elektriciteit, dus ze zijn vaak goedkoper in gebruik dan een standaardoven. Als aanvulling hierop is op het op lage temperatuur lang garen een geweldige manier om goedkope stukken vlees te bereiden. Ik hoop dat je ontdekt dat je slowcooker een fantastische manier is om wat geld te besparen op je huishoudrekening.





De eerste keer dat ik een rundvleesgerecht als dit proefde was in een Chinees restaurant in Swansea. Wáárom had ik dit nooit eerder gegeten, vroeg ik me af, het was heerlijk. Ik gebruik graag paksoi in dit recept, maar je kunt in plaats daarvan ook spinazie of bimi (aspergebroccoli) nemen. Kies een sojasaus van goede kwaliteit die een echt rijke smaak geeft.

STOOFVLEES & KASTANJECHAMPIGNONS IN SOJASAU

VOOR 4 PERSONEN

500 g runderlappen, in dunne reepjes	3 - 4 el sojasaus
5 tenen knoflook, in plakjes	1 tl Chinese rijstwijjn
10 kastanjechampignons	1 el hoisin
2,5 cm gemberwortel, geraspt	1 tl mirin
1 ui, in brede ringen	250 ml kippenbouillon
1 el maizena, met 1 el water tot een papje geroerd	4 kroppen Shanghai paksoi, in kwarten

1 Meng alle ingrediënten, behalve de paksoi, in de slow-cooker. Stoof het rundvlees 2 uur en 30 minuten tot 3 uur op de hoge stand of 5 tot 6 uur op de lage stand. Voeg de paksoi toe en stoof 7 minuten mee.



Serveer het stoofvlees met 150 gram gekookte basmatirijst per persoon, dit voegt 195 calorieën toe aan het totaal per portie.





Dit is beslist het populairste recept voor soep dat ik ooit online heb gepost. Ik ben helemaal verslingerd aan chorizo, de rokerige smaak ervan verbetert ieder gerecht. Deze soep kan, zoals al mijn soepen, in een grote pan op het fornuis worden gemaakt. Laat alle ingrediënten 25 tot 30 minuten pruttelen en pureer de soep glad.

WORTEL SOEP MET CHORIZO & CHILIPEPER

VOOR 6 PERSONEN

170 g chorizo, in plakjes	kleine handvol verse korianderblaadjes
7 wortels, in stukken	1,2 l groente- of kippenbouillon
3 aardappels, in stukken	zout en peper, naar smaak
1 rode chilipeper, in ringen	chilivlokken, om te garneren
3 tenen knoflook, fijngesneden	
1 el kerriepoeder	

1 Verhit, als je tijd hebt, een koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur op het fornuis en bak de chorizo tot hij aan beide kanten bruin verkleurd is. Sla deze stap over als je haast hebt.

2 Bewaar een paar plakjes chorizo voor de garnering. Meng alle ingrediënten in de slowcooker en voeg zout en peper naar smaak toe. Kook de groenten 3 uur op de hoge stand en pureer daarna met een staafmixer glad. Garneer de soep met de bewaarde chorizo en bestrooi met chilivlokken.





Orzo heeft een prachtige textuur en is eenvoudig te verwerken in een hele reeks aan verschillende recepten. Hier is orzo gecombineerd met pittige, geroosterde pompoen in een simpel maar vullend gerecht dat erg lekker en eveneens een van mijn favorieten is. Ik heb iedere week een vegetarische dag en dit gerecht staat vaak op het menu. Je kunt ook een ander soort pompoen gebruiken.

GEROOSTERDE POMPOEN MET HARISSA & ORZO

VOOR 4 PERSONEN

1 flespompoen, gehalveerd, zaadlijsten verwijderd en in parten	1 ui, gesnipperd
2 el harissa	350 g gedroogde orzo
1 el paprikapoeder	850 ml groentebouillon
1 el honing	1 tl kerriepoeder
handvol verse korianderblaadjes	500 g gezeefde tomaten
4 tenen knoflook, geperst	2 el zachte light roomkaas
	2 handenvol spinazie
	zout en peper, naar smaak

1 Verwarm de oven voor tot 180 °C. Leg de parten pompen op een bakplaat en voeg de harissa, het paprikapoeder en de honing toe. Bestrooi de pompoen met zout en peper en hussel tot de parten pompoen gelijkmatig bedekt zijn met de smaakmakers. Rooster de pompoen 25 minuten in de oven.

2 Schil de pompoen, snijd het vruchtvlees in stukken en leg ze in de slowcooker. Voeg alle overige ingrediënten, behalve de roomkaas en de spinazie, toe en kook de pompoen en de orzo 50 minuten op de hoge stand. Roer en controleer of de orzo gaar is. Kook de orzo nog 15 minuten als dat niet het geval is. Roer de roomkaas en de spinazie door de orzo.





80

GEWELDIGE RECEPTEN VOOR JE SLOWCOOKER

10 MINUTEN VOORBEREIDEN, JE SLOWCOOKER DOET DE REST

Haal het meeste uit je Slowcooker met 80 recepten van Nathan Anthony, de man achter het populaire foodplatform *Bored of Lunch*. Alle gerechten zijn:

- ✓ Eenvoudig
- ✓ Betaalbaar
- ✓ Zonder gedoe
- ✓ Gezond
- ✓ Superlekker

Met nieuwe favorieten als Noedels met rundvlees, honing & chilipeper, Pompoenrisotto, Broodjes pulled pork met guacamole of Mac 'n Cheese met knoflook – voel je je goed, elke dag weer.



9 789043 931595

www.kosmosuitgevers.nl

KOS MOS

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

