

Inhoud

Inleiding	6
Alles over slowcookers	8
Soepen	10
Gevogelte	52
Rund-, varkens- & lamsvlees	80
Groenten	122
Pasta & granen	146
Bakken & desserts	166
Register	192

Toscaanse tomaten-broodsoep

Vorbereiding 10 min.

Bereiding 3-4 min. voor
het bakken + 4 u in de
slowcooker

Deze klassieke soep is heel geschikt om in een slowcooker te maken. De textuur is fantastisch. Het originele recept maakt gebruik van stevig – en zoutloos – Toscaanse brood; het beste alternatief buiten Italië is zuurdesembrood (zonder korst). Gebruik verse of bliktomaten. Als je verse gebruikt, moet je ze wel even ontvellen.

6 el (90 ml) olijfolie extra vierge
1 grote witte ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook
2 laurierblaadjes
1 kg stevige, rijpe tomaten of 2 blikken
(à 400 g) tomatenstukjes
500 g stevig brood van 1 dag oud, in blokjes
van 2,5 cm
750 ml groente- of kippenbouillon

zeezoutvlokken en versgemalen zwarte
peper, naar smaak
verse basilicumblaadjes, voor de garnering
versgeraspte pecorino of Parmezaanse
kaas, voor erbij

6

PORTIES

Gebruik je verse tomaten, dan moet je ze eerst even ontvellen en de zaadjes verwijderen. Hiervoor dompel je de hele tomaten 2-3 minuten in een pan kokend water en dan nog even in koud water. Daarna kun je het vel er zo af trekken. Snijd de tomaten horizontaal doormidden. Knijp er zachtjes in om de zaadjes te verwijderen. Hak het vruchtvlies dan grof.

Verhit 2 eetlepels van de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook en laurierblaadjes toe en bak ze 3-4 minuten, tot de ui zacht is. Doe het uienmengsel, de tomaten, het brood en de bouillon in de kom van de slowcooker. Breng op smaak met zout en peper. Leg het deksel erop en verwarm 4 uur op de lage stand. Wordt de soep te dik, voeg dan nog wat bouillon of water toe (het moet de consistentie van pap hebben).

Verwijder de laurierblaadjes. Schep de soep in zes voorverwarme kommen en besprenkel met de resterende olie. Garneer met basilicum, bestrooi met pecorino en serveer warm.



Vietnamese kipcurry met zoete aardappels

Vorbereiding 10 min.

Bereiding 10 min. voor het bakken + 4 u in de slowcooker

Vietnamese curry's zijn meestal milder dan hun Indiase of Thaise neven. Vietnamees currypoeder is te koop bij toko's of online.

3 el Vietnamees currypoeder	1 el suiker
¼ tl zeezoutvlokken + extra, naar smaak	3 kleine wortels, gehalveerd en in de lengte in dunne reepjes
1 kg kippendijfilets, in kwarten	1 blik (400 ml) kokosmelk
2 el zonnebloemolie	1 ui, in 8 partjes
1 sjalotje, fijngehakt	600 g zoete aardappels, geschild en in kleine blokjes
2 teentjes knoflook, geperst	25 g Thais of gewoon basilicum
1 tl chilivlokken	2-3 el verse koriander, grof gehakt
3 el vissaus	2 lente-uitjes, in dunne ringetjes
1 stengel citroengras, gekneusd en in de lengte gehalveerd	versbereide jasmijnrijst of eiernoodles, voor erbij
stukje verse gember (ca. 2,5 cm), geschild, in plakjes en gekneusd	
350 ml kippenbouillon	

6

PORTIES

Meng 2 eetlepels currypoeder met het zout in een kom die groot genoeg is voor alle kip. Haal de stukken kip erdoor zodat ze ermee bedekt worden. Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Roer het sjalotje, de knoflook, chilivlokken en het resterende currypoeder erdoor. Fruit circa 20 seconden, tot alles begint te geuren. Voeg de stukken kip toe en braad ze in 5-10 minuten goudbruin. Doe het mengsel in de kom van de slowcooker. Voeg de vissaus, het citroengras, de gember, bouillon, suiker, wortels, kokosmelk, ui en zoete aardappels toe. Breng op smaak met zout. Leg het deksel erop en verwarm 4 uur op de lage stand, tot de kip en groenten zacht zijn. Garneer met het basilicum, de verse koriander en lente-uitjes. Serveer warm met rijst of noodles.



Lamskorma

Voorbereiding 15 min.

Bereiding 10 min. voor
het bakken + 8¼ u in
de slowcooker

Kormacurry's bevatten traditioneel yoghurt en notenpasta. Hier wordt cashewroom gebruikt, die je zelf kunt maken door cashewnoten te weken en daarna met vers water in de keukenmachine glad te pureren. Deze room wordt ook gebruikt als alternatief voor slagroom of kokosmelk en zorgt in deze curry voor een lekker romige, dikke basis voor de curry.

Specerijenmengsel

10 kruidnagels
10 zwarte peperkorrels
4 kardemompeultjes
1 kaneelstokje
4 gedroogde rode chilipepers
4 el korianderzaadjes
2 el komijnzaadjes
1 tl venkelzaadjes
1 steranijs
1 tl gemalen kurkuma

Korma

2 el ghee of plantaardige olie
600 g lamsbout, in blokjes

2 uien, in dunne ringen
½ el fijn geraspte gember
3 teentjes knoflook, in dunne plakjes
1 tl chilipoeder
zeezoutvlokken
½ tl saffraandraadjes, geweekt in 60 ml warm water
250 g cashewroom (zie receptintro)
1 kaneelstokje
60 ml yoghurt, voor erbij
2 tomaten, in stukjes
verse koriander
versbereide basmatirijst

4

PORTIES

Specerijenmengsel

Rooster alle specerijen, behalve de kurkuma, in een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur tot ze beginnen te geuren, na circa 30 seconden. Laat iets afkoelen.

Maal de geroosterde specerijen samen met de kurkuma met een specerijenmolen of vijzel tot een poeder.

Korma

Verhit 1 eetlepel ghee in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de blokjes lamsvlees toe en bak ze rondom bruin in 5-8 minuten. Doe het vlees in de kom van de slowcooker.

Verhit de resterende eetlepel ghee in dezelfde pan en fruit de uien, gember, knoflook, het chilipoeder en het specerijenmengsel 1-2 minuten, tot ze geuren. Doe met het vlees in de slowcooker.

Breng op smaak met zout en voeg de saffraan inclusief het weekwater, de cashewroom en het kaneelstokje toe, plus genoeg water om het vlees net onder te zetten. Leg het deksel erop en verwarm 7-8 uur op de lage stand, tot het vlees zeer mals is.

Roer de yoghurt en tomaten erdoor en verwarm 15 minuten op de hoge stand. Laat het deksel eraf als je de saus een beetje wilt laten indikken.

Garneer met verse koriander en serveer warm met rijst.



Gevulde paprika's

Vorbereiding 15 min.
+ 10 min. voor het weken

Bereiding 6 u in de
slowcooker

Deze oogverblindende paprika's zijn voldoende als hoofdgerecht voor twee personen en als bijgerecht voor vier. In de kom van de slowcooker zal een verrukkelijke donkere bouillon ontstaan. Schep deze voor het serveren over de warme paprika's.

4 grote rode of gele paprika's
8 sneetjes brood van 1 dag oud
zout en versgemalen zwarte peper
4 el kappertjes
100 g zwarte olijven, grof gehakt
3 teentjes knoflook, fijngesnippt
3 el fijngesnippte verse peterselie
handvol verse basilicumblaadjes
8 ansjovisfilets, gepraat

350 g tomaten, ontveld en fijngesnippt
120 g versgeraspte Parmezaanse kaas
120 g versgeraspte provolone
1 el wittewijnazijn
120 ml olijfolie extra vierge
120 ml water

2

PORTIES

Snijdt de steeltjes van de paprika's als ze erg lang zijn maar laat een klein stukje (2,5 cm) zitten. Snijdt ongeveer 1,5 cm van de bovenkant van de paprika af en leg dit kapje opzij. Verwijder voorzichtig de zaadjes en zaadlijsten.

Week het brood 10 minuten in koud water. Druk het teveel aan vocht eruit, verkruimel het brood en leg het in een kom. Breng op smaak met zout en peper.

Voeg de kappertjes, olijven, knoflook, peterselie, basilicumblaadjes, ansjovis, tomaten, Parmezaanse kaas en provolone toe. Schenk de azijn en de helft van de olie erbij en meng goed.

Vul de paprika's met het mengsel en zet de kapjes er weer op. Zet de paprika's rechtop in de kom van de slowcooker.

Schenk de resterende olie en het water rondom de onderkant van de paprika's.

Leg het deksel erop en verwarm 6 uur op de lage stand.

Server warm. Je kunt de heerlijk donkere bouillon uit de pan over de paprika's scheppen of apart erbij serveren.

