

**KEUKEN
HELDEN**

**JE NIEUWE
FAVORIETE
GERECHTEN
VOOR DOOR
DE WEEK**

SLOW



**ALTIJD
SUCCES
RECEPTEN**



COOKER

SLOW COOKER

je nieuwe favoriete gerechten voor door de week

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

voorbereiding, zo klaar	6
soepen & stoofschotels	8
curry club	30
meat lovers	52
woordenlijst	78
opmerkingen bij de recepten	80
register	81

VOORBEREIDING, ZO KLAAR

Het leuke van de slowcooker is dat je er moeiteloos gerechten mee bereidt. Voor alle recepten in dit boek heb je de ingrediënten in minder dan 30 minuten voorbereid en in de slowcooker gedaan. Dan hoef je het apparaat alleen nog maar in te stellen en doet het verder de rest.

Hier volgen wat tips om alles uit je slowcooker te halen. Soms moet je ingrediënten wel eerst in een pan bakken of verhitten voor je ze in de slowcooker doet, zodat het gerecht zo lekker mogelijk wordt.

VEILIGHEID VOOR ALLES

Lees voor je de slowcooker voor het eerst gebruikt de handleiding van de fabrikant, want elke slowcooker heeft weer andere mogelijkheden. Je vindt daar ook veiligheidsmaatregelen, zoals dat je het apparaat niet onbeheerd moet laten staan en dat je altijd moet zorgen dat het veilig op een vlak oppervlak staat.

CONTROLEER HET FORMAAT

Slowcookers bestaan in allerlei vormen en maten. Als je een kleinere of grotere slowcooker hebt dan in het recept wordt gebruikt, moet je de hoeveelheid ingrediënten en de vloeistof aanpassen.

RECEPTEN MET VLEES

Braad het vlees eerst aan. Dat geeft het een mooie kleur en verbetert de smaak. De voorbereidingstijd voor deze recepten is iets langer, 20-25 minuten. Braad het vlees aan in een grote koekenpan waarin de olie al is verhit en voeg het in porties toe; keer het, zodat het gelijkmatig bruin wordt. Zorg dat er voldoende olie in de pan zit, zodat het vlees karamelliseert en niet aanbrandt. En houd het vuur hoog tijdens het aanbraden; als de pan niet heet genoeg is, dan stooft het vlees gaar in plaats van dat het wordt gebraden. Als je slowcooker een bakfunctie heeft, gebruik die dan om vlees in porties aan te braden, net als in een pan.

**SOEPEN &
STOOFSHOTELS**





ALTERNATIEF

Gebruik grote in plaats van kleine witte bonen.

CURRY CLUB





KATSUCURRY

voorbereiden 15 min

bereiden 6 uur en 5 min

voor 4 personen

2²/₃ el plantaardige olie

1 kg runderschenkel zonder bot,
in stukjes van 4 cm

1 middelgrote ui (150 g), grof gehakt

3 middelgrote wortels (360 g),
in stukjes van 3 cm

2 middelgrote aardappels (400 g),
geschild, in stukjes van 3 cm

1 tl pikante chilivlokken (optioneel)

250 ml low salt runderbouillon

1 pakje van 92 g milde Japanse
currymix (zie tips)
sushirijst, voor erbij

INGELEGDE RADISJ

60 ml rijstazijn

1¹/₃ el kristalsuiker

8 radijsjes (200 g),

in flinterdunne plakjes

SESAMSPINAZIE

250 g babyspinazieblaadjes

2²/₃ el geroosterd sesamzaad (zie tips)

2²/₃ el mirin

2 tl sojasaus

2 tl kristalsuiker

1 Verhit de helft van de plantaardige olie in een grote koekenpan op hoog vuur. Braad de helft van het rundvlees met de ui 3 minuten tot het rondom bruin is; schep af en toe om. Schep het vlees en de ui in een slowcooker van 6 liter. Herhaal met de rest van de olie, rundvlees en ui.

2 Verhit de slowcooker op de lage stand. Voeg de wortels, aardappels, chilivlokken, runderbouillon en 250 ml water toe, en roer om te mengen. Stoof alles met deksel 6 uur op de lage stand.

3 Maak als de curry nog 15 minuten moet stoven de ingelegde radijs. Doe de rijstazijn, kristalsuiker en 60 ml water in een grote kan. Roer tot de suiker is opgelost. Voeg de radijs toe en zet opzij.

4 Maak de sesamspinazie. Doe de spinazieblaadjes in een middelgrote glazen kom en zet die 2 minuten of tot de blaadjes zijn geslonken in de magnetron op 400 W. Meng het sesamzaad, de mirin, sojasaus en kristalsuiker in een kommetje. Meng deze dressing door de spinazie. Voeg zout en peper naar smaak toe.

5 Schenk het vocht uit de slowcooker in een grote magnetronbestendige kan; je hebt 625 ml nodig. Voeg de Japanse currymix toe en zet de kan 2 minuten in de magnetron op 1000 W. Klop het mengsel dik en glad. Schenk in de slowcooker en roer door het vlees en de groenten.

6 Laat de radijs uitlekken. Serveer de curry op de sushirijst met de sesamspinazie en radijs. Bestrooi als je wilt met extra geroosterd sesamzaad.

tips Wij gebruikten een mix van zwart en wit sesamzaad en een milde Golden Curry Mix, die bij de meeste Aziatische supermarkten verkrijgbaar is.

**MEAT
LOVERS**





ROGAN JOSH VAN HELE LAMSSCHOUDER

voorbereiden 25 min

bereiden 8 uur

voor 6 personen

1¹/₃ el plantaardige olie

1,5 kg lamsschouder met bot

2 middelgrote uien (300 g)

4 knoflookteentjes

120 g verse gemberwortel

2²/₃ el tomatenpuree

12 kardemompeulen

12 hele kruidnagels

2 kaneelstokjes

2²/₃ el gemalen koriander

1¹/₃ el venkelzaad

3 tl gemalen kurkuma

1 tl chilipoeder

2 laurierblaadjes

1 blik van 400 g tomatenblokjes

1 tl zoutvlokken

gestoomde basmatirijst,

komkommerschijfjes, limoenpartjes,

yoghurt Griekse stijl, rode

chilipepperringetjes en muntblaadjes,

voor erbij

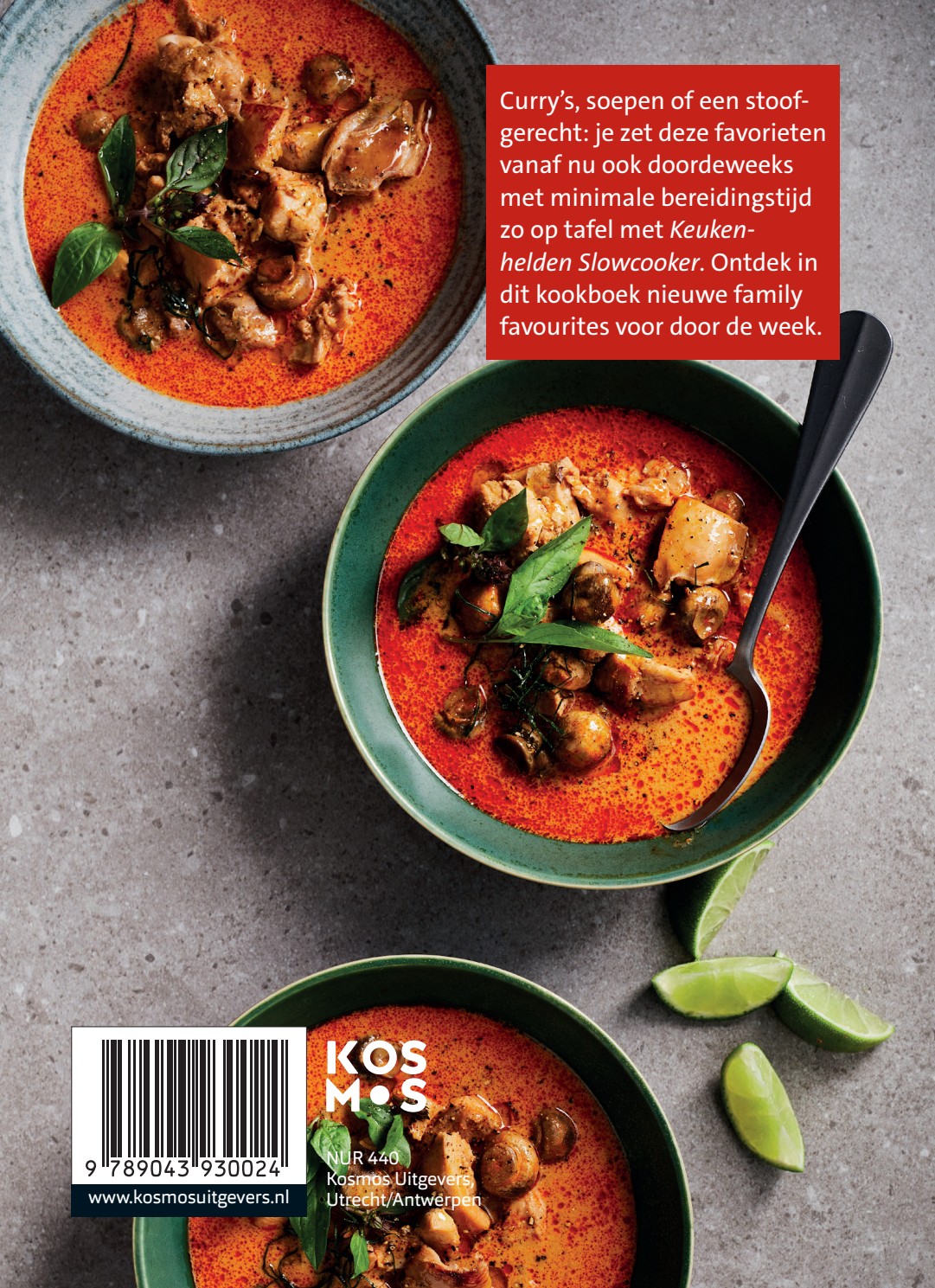
1 Verhit de plantaardige olie in een grote koekenpan op hoog vuur. Braad de lamsschouder met de vette kant naar beneden 5 minuten aan. Keer hem en braad de andere kant 5 minuten of tot hij bruin is. Leg de lamsschouder in een slowcooker van 5,5 liter.

2 Snijd intussen de uien en knoflook in dunne ringen en plakjes. Schil de gemberwortel en rasp hem fijn.

3 Draai het vuur van de koekenpan tot halfhoog. Voeg de uien toe en bak ze al roerend 5 minuten of tot ze zacht zijn. Doe de knoflook en gemberwortel erbij, en bak alles al roerend nog 5 minuten of tot het is gekaramelliseerd. Doe de tomatenpuree, kardemom, kruidnagel, kaneel, koriander, het venkelzaad, de kurkuma en het chilipoeder erbij. Bak alles 2 minuten al roerend tot het gaat geuren. Voeg de laurierblaadjes, tomatenblokjes, zoutvlokken en 160 ml water toe. Doe het mengsel in de slowcooker en stooft het met deksel erop 8 uur op de lage stand.

4 Haal de laurierblaadjes en hele specerijen eruit en gooi ze weg. Trek het lamsvlees in stukjes in de saus. Gooi de botten weg.

5 Serveer de rogan josh op de rijst met de komkommerschijfjes en limoenpartjes. Schep er wat yoghurt, chilipeper en munt op.



Curry's, soepen of een stoof-
gerecht: je zet deze favorieten
vanaf nu ook doordeweeks
met minimale bereidingstijd
zo op tafel met *Keuken-
helden Slowcooker*. Ontdek in
dit kookboek nieuwe family
favourites voor door de week.



9 789043 930024

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen