

INHOUD

Inleiding	4
ONTBIJT	8
HOOFDGERECHT: TOT 3½ UUR	24
HOOFDGERECHT: MEER DAN 3½ UUR	64
ZOETE VERWENNERIJEN	108
Register	126

INLEIDING

Een slowcooker is een geweldig alternatief voor een traditionele oven. Je kunt hem uren aan laten staan en hem gewoon al het werk voor je laten doen terwijl je er indrukwekkende gerechten voor doordeweeks of gezellige etentjes in maakt. Een slowcooker is verrassend veelzijdig en de ideale manier om voedsel langzaam en op lage temperatuur te bereiden.

Dit boek bevat recepten voor het ontbijt, een lichte lunch, een uitgebreid diner en heerlijke zoetigheden – allemaal up-to-date en gebruikmakend van de beste vegetarische ingrediënten.

Hoewel de slowcooker in veel van deze recepten het meeste (zo niet alle) werk verricht, vergen sommige recepten een paar extra stappen die ervoor zorgen dat de smaak maximaal is, zoals bakken, fruiten, roosteren of grillen. Ook is het nodig om sommige gerechten na bereiding in de slowcooker nog even in de oven of onder de grill te zetten.

Slowcookers worden steeds populairder en ondanks de associatie met het stoven van goedkoop vlees laten de recepten in dit boek zien dat je er ook heerlijke vegetarische gerechten in kunt bereiden. Ik hoop dat je geïnspireerd raakt wanneer je de onbegrensde mogelijkheden ziet van de heerlijke en zeer gevarieerde gerechten die je in de slowcooker creëert.

Opmerking over de inhoud van de slowcooker

Alle recepten in dit boek zijn bereid in een slowcooker met een inhoud van 6,5 liter.

Pas indien nodig de hoeveelheden en bereidingstijden aan de inhoud van je eigen slowcooker aan. Ga vooral bij de bakrecepten nauwkeurig te werk.



TOPTIPS

Volg onderstaande richtlijnen om steeds weer geslaagde gerechten op tafel te kunnen zetten.

Less is more

Als je een beproefd recept aanpast voor de slowcooker, verminder dan de hoeveelheid vloeistof met minstens een derde of misschien zelfs de helft. Vanwege het goed sluitende deksel en de lange bereidingstijd zal de meeste vloeistof niet verdampen en kan je saus dunner en vloeibaarder worden dan de bedoeling was. Mocht dat het geval zijn, schep de vloeistof dan in een pan en kook hem op hoog vuur en zonder deksel in. Of schep 2 eetlepels vloeistof in een kommetje en roer er 1 eetlepel maizena door; voeg dit papje toe aan de vloeistof in de pan en laat de vloeistof terwijl je roert dikker worden.

Gelaagde smaken

Sla de voorbereidende stappen, zoals uien en knoflook fruiten, specerijen roosteren of groenten marinieren, niet over, omdat dit je gerechten juist een intensere smaak geeft. Je kunt natuurlijk alle ingrediënten zo in de slowcooker doen en de stekker in het stopcontact steken, maar dan krijg je een gerecht dat net iets minder smaakt.

Denk aan de temperatuur

Als je je ingrediënten rechtstreeks uit de koelkast in de slowcooker doet, heeft dat invloed op de bereidingstijd. Zorg dat de bouillon die je toevoegt kokendheet is, anders moet je de

bereidingstijd aanpassen. Als je haast hebt, is het verstandig de slowcooker al voor te verwarmen terwijl jij bijvoorbeeld de groenten snijdt.

Zorg dat groen groen blijft

Bepaalde groene groenten worden in de slowcooker een beetje bruin en ogen slap. Tenzij anders aangegeven voeg je groene bladgroenten en verse kruiden pas op het laatste moment toe om die mooie kleuren te behouden.

Blijf van het deksel af (meestal)

Geef niet toe aan de verleiding om af en toe even in de slowcooker te kijken of alles goed gaat, want als je het deksel opent, daalt de temperatuur en dat kan gevolgen hebben voor het gerecht. Voor elke keer dat je de slowcooker opent, moet je ongeveer 15 minuten bij de bereidingstijd optellen. Als je bepaalde gerechten bakt of de hoeveelheid vloeistof in de pan wilt verminderen, is het aan te raden een theedoek of keukenpapier onder het deksel te leggen om de stoom op te vangen, of om het deksel een deel van de bereidingstijd op een kier te zetten om de stoom te laten ontsnappen; als dit nodig is, wordt dit aangegeven in het recept.

Schoonmaken is een eitje

Vet indien mogelijk de slowcooker in, zodat er niets vastkoekt. Als je een heel kleverig mengsel bereidt, bekleed de binnenpan dan met bakpapier of met speciaal voor de slowcooker ontworpen liners waarmee je aangebrande bodems en zwartgeblakerde pannen kunt voorkomen.

Wees flexibel

Slow cooking is niet de meest intuïtieve manier van koken en verschillende modellen houden net even andere temperaturen aan, dus probeer wat flexibel te zijn met de bereidingstijden en leer je slowcooker goed kennen. Een recept waarin staat dat het gerecht na 2 uur klaar is, is in sommige slowcookers misschien al binnen 1½ uur klaar.

Hoog en laag

De meeste slowcookers hebben twee standen: 'hoog' en 'laag'. Als je iets langer wilt bereiden dan aangegeven of juist iets sneller klaar wilt

hebben, ga dan uit van de stelregel dat het op 'laag' twee keer zo lang duurt om iets te bereiden als op 'hoog'. Staat er bijvoorbeeld dat een gerecht 8 uur op 'laag' moet koken, dan kun je het dus in 4 uur op 'hoog' bereiden. Bedenk ook dat de standen en temperaturen per merk kunnen verschillen. Hoewel alle bereidingstijden kloppen voor de recepten in dit boek, is het dus verstandig om tijdens het bereiden af en toe even een blik in de pan te werpen.

Opwarmen en bewaren

Gebruik de keramische binnenpan niet om restjes in te bewaren: omdat de pan is bedoeld



om voedsel lange tijd warm te houden, kunnen er schadelijke bacteriën ontstaan als je een halfvolle pan na gebruik in de koelkast zet. Gebruik hem ook niet om restjes in op te warmen, want schadelijke bacteriën kunnen zich vermenigvuldigen in de tijd dat de pan volledig op temperatuur is.

Professioneel voorbereiden

Wanneer je de ingrediënten voorbereidt, denk dan na over hoe groot of klein je ze snijdt. Kook je ze 10 uur op de lage stand? Kies dan voor grote stukken, zodat ze niet tot moes koken. Moet het eten over een uur op tafel staan? Snijd de groenten dan heel klein, zodat ze zelfs in die korte tijd gaar worden. Plan bepaalde recepten, zodat je de voorbereidingen ruim van tevoren kunt treffen. Voor recepten waarbij alle ingrediënten simpelweg in de slowcooker worden gedaan, kun je de groenten snijden en tot gebruik in de vriezer bewaren; ontdooi ze en doe ze in de pan.

Timing is belangrijk

Veel slowcookers hebben geen ingebouwde timer, dus houd daar rekening mee. Gebruik een kookwekker of zet een tijdschakelaar op de slowcooker, zodat je nooit de tijd vergeet en het eten verpest.

Stevig en veilig

Zet de slowcooker op een stevige en vlakke ondergrond en niet vlak naast kwetsbare of brandbare spullen. De buitenkant van de slowcooker kan erg heet worden, dus wees altijd voorzichtig.

VEGETARISCHE INGREDIËNTEN

Hoewel je ongetwijfeld voldoende ervaring hebt met het kopen van vegetarische producten, staat hieronder nog wat info over enkele producten die vlees of dierlijke producten kunnen bevatten. Lees het etiket voor je een product koopt. Er zijn altijd plantaardige alternatieven voor onderstaande producten, dus moet je alle gerechten zonder problemen kunnen bereiden.

Kaas

In sommige traditionele kaasproductieprocessen wordt gebruikgemaakt van dierlijk stremsel, waardoor de kaas niet vegetarisch is. Koop daarom alleen kaas met plantaardig stremsel.

Pesto

Pesto bevat vaak Parmezaanse kaas, die wordt gemaakt met dierlijk stremsel.

Wijn

Wijn kan dierlijke eiwitten bevatten die voor de fermentatie, het bezinken en het verfijnen worden gebruikt. Controleer de informatie op het etiket.

Worcestersaus

Niet-vegetarische worcestersaus bevat traditioneel ansjovis.

Azijn

Azijn kan dierlijke eiwitten bevatten. Vegetarische azijn bestaat wel, maar lees het etiket. Alle gedestilleerde azijn en moutazijn is vegetarisch; een zure vloeistof als citroensap is een goed alternatief.

Deze indrukwekkende focaccia is eenvoudig te maken. Als je het brood bakken onder de knie hebt, kun je variëren met smaken.

**VOOR 6 PERSONEN • VOORBEREIDING 25 MINUTEN, PLUS RIJZEN
BEREIDING 2 UUR EN 50 MINUTEN**

TOMATEN-ROZEMARIJNFOCACCIA

3 dl lauwwarm water
1 theelepel fijne tafelsuiker
7 g (ca. 2 theelepels) droge gist
3 eetlepels olijfolie, plus
1 theelepel voor het
besprenkelen
1 theelepel zout, plus extra voor
het bestrooien
20 g rozemarijn, alleen de
naaldjes, fijngehakt
500 g bloem, plus extra voor het
bestuiven
9 of 10 kerstomaten van
verschillende kleuren,
gehalveerd

PESTOTOPPING

50 g pijnboompitten, geroosterd
100 g basilicumblaadjes
2 teentjes knoflook
50 g vegetarische Italiaanse harde
kaas, geraspt
1,5 dl extra vergine olijfolie
zout en peper

Doe het water en de suiker in een grote kom en roer tot de suiker iets is opgelost. Strooi de gist erbij en klop hem erdoor. Laat het mengsel 15 minuten staan, tot het oppervlak borrelt en schuimig is.

Voeg de olijfolie, het zout en 3 eetlepels rozemarijn toe en meng goed. Klop nu beetje bij beetje de bloem erdoor en meng goed voor je de volgende portie toevoegt. Stort het deeg op een met bloem bestoven werkblad en kneed het circa 10 minuten, tot het glad en elastisch is.

Bekleed de bodem en wand van de binnenpan van de slowcooker met bakpapier en leg het deeg erin. Dek het af met een schone theedoek en sluit het deksel. Zet de slowcooker op warm en laat het deeg 30 minuten rijzen, of tot het in volume verdubbeld is. (Als je slowcooker geen stand 'warm' heeft, doe je het deeg in een kom, bedek je het met een theedoek en laat je het op een warme plek rijzen.)

Neem het deeg uit de pan. Kneed het een paar minuten op een met bloem bestoven werkblad. Vorm er een gladde, iets platte bol van en leg die in de pan. Duw de tomaten erin, bestrooi met de rest van de rozemarijn en wat zout en besprenkel met olijfolie. Leg de theedoek weer over het deeg en sluit de slowcooker (of zet het weer op een warme plek); laat 20 minuten rijzen, tot het in volume verdubbeld is.

Zet de slowcooker op hoog en bak het brood 2 uur, tot het goudbruin is en een knapperige korst heeft. Neem het voorzichtig uit de slowcooker en laat het op een rooster iets afkoelen.

Doe alle pesto-ingrediënten in een keukenmachine en meng ze met korte stoten tot een gladde pesto. Breng op smaak met zout en peper.

Serveer de focaccia warm, met de pesto.



*Deze stevige stoofpot met bonen is een ware smaakexplosie.
Met de vegetarische worstjes is dit een vegavariant op een
Franse cassoulet.*

VOOR 4 PERSONEN • VOORBEREIDING 35 MINUTEN • BEREIDING 3 UUR

STOOFPOT MET VEGETARISCHE WORST & WITTE BONEN

3 eetlepels olijfolie
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, in plakjes
8 vegetarische worstjes
2 wortels, in dikke plakken
1 prei, bijgesneden,
schoongespoeld en in dunne
ringen
400 g tomatenblokjes uit blik
2 dl rode wijn
2 eetlepels tomatenpuree
2 geroosterde rode paprika uit
pot, uitgelekt en in dunne
repen
mispunt gedroogde chilivlokken
½ theelepel gedroogde oregano
2 takjes rozemarijn
2 takjes tijm
400 g witte of cannellini-bonen
uit blik, uitgelekt en afgespoeld
100 g boerenkool, stengels
verwijderd, bladeren grof
gescheurd
zout en peper
2 eetlepels fijngehakte peterselie,
voor de garnering

aardappelpuree, voor erbij

Verhit 2 eetlepels olie in een grote koekenpan en bak de ui op vrij laag vuur in 5 minuten zacht en doorschijnend. Roer de knoflook erdoor en bak alles nog 3 minuten, tot de ui en knoflook goudgeel zijn. Schep beide in de slowcooker.

Zet de koekenpan weer op het vuur, doe de resterende olie erin en braad de worstjes ongeveer 15 minuten, tot ze rondom goudbruin zijn.

Doe de worstjes in de slowcooker en voeg de wortel, prei, tomatenblokjes, wijn, tomatenpuree, paprikareepjes, chilivlokken en oregano toe. Vul het blikje van de tomatenblokjes met water en schenk dit in de slowcooker. Breng op smaak met flink wat zout en peper en voeg dan de rozemarijn en tijm toe. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 2 uur op hoog.

Schep de bonen erdoor, sluit de slowcooker weer en zet hem nog 50 minuten op hoog; voeg daarna de boerenkool toe. Sluit de slowcooker weer en zet hem nog 10 minuten op hoog, tot de boerenkool zacht is. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Garneer de stoofpot met de fijngehakte peterselie en serveer er romige aardappelpuree bij.



Een Franse klassieker: uiensoep. De beste versies staan heel lang op laag vuur te pruttelen, zodat de uien superzacht worden en de soep vol smaak zit. Hij wordt in dit recept extreem lang gekookt, maar dat is de moeite waard. Je zult je uiensoep nooit meer anders willen maken!

VOOR 4 PERSONEN • VOORBEREIDING 20 MINUTEN • BEREIDING 12 UUR

FRANSE UIENSOEP MET MOSTERD-EMMENTALERCROSTINI

100 g boter
2 eetlepels olijfolie
875 g witte uien, in ringen
1 theelepel zeezout
1,5 liter groentebouillon
1,5 dl witte wijn
2 eetlepels balsamicoazijn
3 takjes tijm
peper
fijngehakte tijm, voor de garnering

VOOR DE CROSTINI

1 kleine baguette, in 8 sneetjes van 1 cm dik
olijfolie, voor het besprenkelen
25 g dijonmosterd
100 g emmentaler, geraspt

Doe de boter en olie in de slowcooker, zet hem op laag en laat de boter smelten. Voeg de uienringen en het zeezout toe en roer goed. Sluit de slowcooker en zet hem 4 uur op laag, tot de uien zacht en gekaramelliseerd zijn; roer af en toe om te voorkomen dat ze vastkoeken.

Schenk de bouillon, wijn en balsamicoazijn erbij en voeg de tijm toe. Sluit de pan en laat hem 6 uur op laag staan, tot de soep is ingekookt en vrij sterk smaakt. Breng hem op smaak met zout en peper.

Verwarm de grill voor. Besprenkel de sneetjes brood met wat olie en rooster ze daarna aan beide kanten onder de grill. Bestrijk ze met wat mosterd.

Schep de soep in 4 hittebestendige kommen, leg in elke kom 2 crostini en strooi er lekker veel geraspte kaas over. Zet de kommen soep 3-5 minuten onder de grill, tot de kaas is gesmolten en goudbruin wordt.

Garneer met wat tijm en serveer de soep direct.

