

INSTANT POT KOOKBOEK

*Eenvoudige familiemaaltijden, slimme
drukkookmethoden en duidelijke instructies voor
consistente resultaten, elke keer weer*

JOSHUA BAXTER

Auteursrechtverklaring

© [JOSHUA BAXTER], 2026. Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een gegevensbanksysteem of verzonden in welke vorm of op welke wijze dan ook – elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopiëren, opnemen of anderszins – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur of uitgever, met uitzondering van korte citaten die worden gebruikt in recensies of wetenschappelijke werken.

Dit boek is een origineel werk van de auteur en bevat geen kopieën of reproducties van auteursrechtelijk beschermd materiaal uit andere bronnen. Alle recepten, instructies en uitleg zijn onafhankelijk ontwikkeld, getest en gepresenteerd voor educatieve en praktische doeleinden.

Merkenmelding

Alle productnamen, merknamen en handelsmerken waarnaar in dit boek wordt verwezen, zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. Verwijzingen naar **Instant Pot Duo 80 8L** De afbeeldingen van merkproducten en andere producten worden uitsluitend gebruikt ter identificatie en impliceren geen goedkeuring door of band met de merkeigenaren.

Algemene disclaimer

1. Veiligheid en gebruik:

Dit boek bevat instructies en tips voor het koken met de 8L Instant Pot Duo 80. Hoewel de auteur er alles aan heeft gedaan om de informatie zo nauwkeurig mogelijk weer te geven, is hij niet aansprakelijk voor letsel, brandwonden of schade als gevolg van verkeerd gebruik van het apparaat. Volg altijd de veiligheidsinstructies van de fabrikant, inclusief de juiste afsluiting, ventilatie en hantering van hete vloeistoffen en voedsel.

2. Bereidingstijden en hoeveelheden:

Kooktijden, drukinstellingen en vloeistofverhoudingen zijn gebaseerd op geteste methoden voor de 8L Instant Pot Duo 80. Individuele apparaten kunnen enigszins variëren, dus gebruikers dienen hun eerste pogingen in de gaten te houden en indien nodig aan te passen. De voedingsinformatie is een

schatting gebaseerd op standaard USDA-waarden en kan variëren afhankelijk van de merken ingrediënten, portiegroottes en bereidingsmethoden.

3. **Gezondheid en voeding:**

Dit boek is bedoeld als algemene kookhandleiding. Het is **Dit is geen vervanging voor professioneel medisch, voedings- of dieetadvies.** Raadpleeg een gekwalificeerde professional als u voedselallergieën, medische aandoeningen of specifieke dieetwensen heeft.

4. **Betrouwbaarheid:**

De auteur en uitgever wijzen elke aansprakelijkheid af voor schade, letsel of verliezen die voortvloeien uit het gebruik van dit boek. Gebruikers zijn zelf volledig verantwoordelijk voor het veilig bedienen van hun apparaten en het bereiden van voedsel.

INHOUDSOPGAVE

INVOERING	7
Hoofdstuk 1: De inhoud van 8 liter begrijpen	12
Hoofdstuk 2: De watertest en de eerste installatie	18
Hoofdstuk 3: De basisprincipes van koken onder druk, eenvoudig uitgelegd	23
Hoofdstuk 4: Het voorkomen van een "brandmelding"	28
Hoofdstuk 6: Perfecte witte rijst, elke keer weer	37
1. Langkorrelige witte rijst	37
2. Basmatirijst	38
3. Jasmijnrijst	39
4. Kortkorrelige rijst	40
Hoofdstuk 7: Volkorenproducten voor gezinsmaaltijden	42
5. Bruine rijst	42
6. Quinoa	43
7. Grove havermout	44
8. Parelgort	45
Hoofdstuk 8: Gedroogde bonen zelf koken	47
9. Zwarte bonen (niet geweekt)	47
10. Kidneybonen (geweekt)	48
11. Kikkererwten (niet geweekt)	49
12. Pintobonen	50
Hoofdstuk 9: Linzen en peulvruchten	52
13. Rode linzen	52
14. Groene linzen	53
15. Spliterwten	54

Hoofdstuk 10: Alledaagse troostsoepen	56
16. Klassieke kippen-groentesoep	56
17. Tomaten- en rode linzensoep.....	57
18. Hartige aardappel-preisoep.....	59
Hoofdstuk 11: Dikke en smakelijke stoofschotels	61
20. Paprikakip in Hongaarse stijl.....	63
21. Stoofpot met witte bonen en worst.....	64
Hoofdstuk 12: Variaties op kip en rijst.....	67
22. Simpele kip met rijst.....	67
23. Kip met citroen en kruiden en rijst	68
24. Tomatenrijst met kip op Spaanse wijze.....	70
Hoofdstuk 13: Pasta en graangerechten	72
25. Pasta Bolognese uit de snelkookpan.....	72
26. Romige champignon-orzo	73
27. Groentepasta Primavera.....	75
Hoofdstuk 14: Kip en kalkoen.....	77
28. Hele kip (1,5–2 kg).....	77
29. Kippendijen (vers en bevroren)	78
Hoofdstuk 15: Rundvlees en varkensvlees.....	80
30. Stoofvlees van de schouder	80
31. Pulled Pork Shoulder.....	81
Hoofdstuk 16: Betrouwbare timing voor groenten.....	84
32. Gestoomde broccoli.....	84
34. Knoflookaardappelen	86
Hoofdstuk 17: Het yoghurtprogramma vol vertrouwen	88
35. Naturel yoghurt.....	88
36. Griekse yoghurt (gezeefd)	89

Hoofdstuk 18: Tijdschema's voor koken onder druk.....	91
1. Langkorrelige witte rijst	91
2. Quinoa	92
3. Zwarte bonen (niet geweekt)	93
4. Rode linzen	94
6. Pulled Pork Shoulder.....	96
7. Gestoomde broccoli.....	97
8. Aardappelen met knoflook	98
Hoofdstuk 19: Veelvoorkomende problemen en oplossingen.....	100
Hoofdstuk 20: Metrische omrekeningen en batchaanpassingen	104

INVOERING

Waarom het 8L-model een eigen aanpak vereist

Wanneer mensen overstappen van een kleinere snelkookpan naar een exemplaar van 8 liter, gaan ze er vaak vanuit dat de ervaring hetzelfde zal zijn – alleen met meer voedsel erin. In de praktijk verandert de grotere inhoud echter de manier waarop warmte zich opbouwt, hoe de druk zich vormt en hoe lang de hele kookcyclus duurt. Door deze verschillen vanaf het begin te begrijpen, voorkomt u frustraties achteraf.

Het meest opvallende verschil is de tijd die nodig is om de juiste druk te bereiken. Een grotere kookruimte bevat meer lucht en doorgaans ook meer vloeistof. Voordat de druk kan oplopen, moet die vloeistof eerst aan de kook komen. In een snelkookpan van 6 liter kan dit relatief snel gebeuren. In een pan van 8 liter, vooral bij het koken van een grote hoeveelheid soep of stoofpot, kan dit aanzienlijk langer duren. Dit betekent niet dat het apparaat defect is. Het is simpelweg een natuurkundig principe: een groter volume vereist meer energie en meer tijd om grondig te verwarmen.

De hoeveelheid ingrediënten die je bereidt, heeft ook invloed op de drukstabiliteit. Wanneer de pan dicht bij de aanbevolen maximale vullijn wordt gevuld – vooral met vette voedingsmiddelen zoals bonen, rijst of vlees – zal het apparaat iets anders schakelen om de druk te handhaven. Het verwarmingselement kan vaker aanslaan om de interne temperatuur op peil te houden. Ook dit is normaal gedrag. Hoe groter de thermische massa in de pan, hoe meer regulering er nodig is.

De ruimte bovenin is ook een belangrijk aandachtspunt. Alle elektrische snelkookpannen hebben richtlijnen voor de maximale vulling, en deze zijn niet willekeurig. Bij een model van 8 liter is de verleiding groot om "net iets meer" te

vullen, omdat de pan ruim lijkt. Koken onder druk vereist echter voldoende ruimte boven het voedsel om stoom te laten circuleren. Overvullen vermindert die ruimte en kan de juiste drukopbouw of veilige drukontlasting belemmeren. Voor voedingsmiddelen die uitzetten – zoals gedroogde bonen, granen en peulvruchten – is het extra belangrijk om onder de halfvolle markering te blijven. Uitzetting tijdens het koken kan anders de beschikbare ruimte bovenin onverwacht verkleinen.

De minimale hoeveelheid vloeistof die nodig is, verdient evenveel aandacht. Koken onder druk werkt met stoom. Zonder voldoende dunne vloeistof – water of bouillon – kan het apparaat niet de stoom genereren die nodig is om de interne druk op te bouwen. Bij grotere modellen is de minimale hoeveelheid vloeistof doorgaans hoger dan bij kleinere apparaten. Hoewel recepten vaak precieze hoeveelheden specificeren, geldt over het algemeen dat een 8-liter model baat heeft bij minimaal 500 milliliter dunne vloeistof tijdens het koken onder druk. Dikke sauzen, roommengsels of recepten met veel tomaten vereisen extra vloeistof om aanbranden op de bodem te voorkomen voordat de druk is opgebouwd.

Aanpassingen aan de kooktijd worden soms verkeerd begrepen. De geprogrammeerde "druktijd" voor veel gerechten blijft consistent, ongeacht de grootte, omdat de interne druk vergelijkbaar is. Wat wel verandert, is de tijd die nodig is om die druk te bereiken en, in sommige gevallen, de tijd die nodig is voor de natuurlijke drukontlasting daarna. Een grote pan gevuld met stoofpot kan 15 tot 20 minuten nodig hebben om op druk te komen en nog eens 20 minuten voor de natuurlijke drukontlasting. Lezers moeten hiermee rekening houden bij het plannen van maaltijden. De actieve kooktijd kan 10 minuten zijn, maar de totale cyclus duurt langer.

Het voordeel van het 8-liter model wordt duidelijk zodra deze patronen begrepen zijn. Het is bijzonder geschikt voor gezinsmaaltijden, het bereiden van grote hoeveelheden en het voorbereiden van maaltijden. Grotere stukken vlees, hele kippen of meerdere porties granen kunnen in één keer bereid worden in plaats van in meerdere batches. Met de juiste vloeistofverhoudingen en een doordachte belading zijn de resultaten consistent en efficiënt.

Kortom, de 8-liter kookpan is niet ingewikkelder – het vereist alleen inzicht in de schaalverhouding. Bij een groter volume passen de warmteoverdracht en de kooktijd zich dienovereenkomstig aan. Zodra deze principes duidelijk zijn, wordt het apparaat voorspelbaar en betrouwbaar.

Hoe dit boek te gebruiken

Dit boek is zo opgebouwd dat koken in het dagelijks leven eenvoudig en niet overweldigend is. Elk hoofdstuk bouwt voort op het vorige, beginnend met basiskennis en doorlopend naar praktische, betrouwbare recepten.

Elk recept volgt dezelfde structuur, zodat lezers snel de informatie kunnen vinden die ze nodig hebben:

Vorbereidingstijd– De geschatte tijd die nodig is om de ingrediënten af te meten, te snijden en samen te voegen. Hierbij is de tijd die het apparaat nodig heeft om op druk te komen niet inbegrepen.

Druktetijd– De geprogrammeerde kooktijd zodra de volledige druk is bereikt. Het display begint pas af te tellen nadat de druk volledig is opgebouwd.

Vrijgavemethode– Duidelijke aanwijzingen over het al dan niet gebruiken van natuurlijke lossing, snelle lossing of een combinatie van beide. Deze stap heeft direct invloed op de textuur en gaarheid.

Portiegrootte– Een realistische schatting gebaseerd op standaard portiegroottes. Voor het 8-liter model zijn de meeste recepten bedoeld voor gezinnen of om restjes over te houden voor latere maaltijden.

De ingrediënten worden in metrische maten vermeld, conform de Europese versie van het apparaat. Waar nodig worden hoeveelheden in grammen en milliliters aangegeven voor meer precisie en consistentie. Dit vermindert giswerk en maakt afwegen eenvoudiger.

De instructies zijn stapsgewijs opgebouwd. Als er eerst gebakken moet worden voordat er onder druk gekookt wordt, legt het recept uit wanneer de aanbakresten van de bodem van de pan verwijderd moeten worden en waarom die stap belangrijk is. Het verwijderen van aangebrande stukjes na het toevoegen van vloeistof helpt de waarschuwing "aanbranden" te voorkomen die kan optreden als er voedselresten op het kookoppervlak achterblijven.

Waar nuttig, worden aan het einde van recepten korte toelichtingen toegevoegd. Deze kunnen aanbevelingen bevatten voor het bewaren van ingrediënten, invriezen of kleine aanpassingen bij het vervangen van ingrediënten. Deze toelichtingen zijn praktisch van aard en niet commercieel.

Het gedeelte over probleemoplossing achterin het boek is bedoeld als naslagwerk en niet als een apart hoofdstuk. Als een deksel niet opengaat, als de rijst zachter blijkt dan verwacht, of als er stoom langs de zijkanten ontsnapt, kunnen lezers dit gedeelte raadplegen zonder door irrelevant materiaal te hoeven bladeren.

Dit boek gaat er niet van uit dat je al ervaring hebt met koken, maar respecteert tegelijkertijd de tijd van de lezer. De instructies zijn duidelijk, zonder al te gedetailleerd te zijn. Het doel is om een stabiel zelfvertrouwen te ontwikkelen – om te weten wat je in elke fase van het kookproces kunt verwachten.

Veiligheids- en handelsmerkkennisgeving

Elektrische snelkookpannen zijn ontworpen met meerdere ingebouwde veiligheidsmechanismen, waaronder dekselvergrendelingen, druksensoren en temperatuurregelaars. Deze functies zijn effectief wanneer het apparaat volgens de voorschriften wordt gebruikt.

Zorg er altijd voor dat de afdichtingsring goed in het deksel zit voordat u gaat koken. Als de ring gedraaid is of niet volledig vastzit, kan er stoom ontsnappen en kan de druk niet goed opbouwen. Controleer de ring regelmatig op slijtage of scheuren. Vervangende ringen zijn goedkoop en zorgen voor een betrouwbare afdichting.

Voordat een drukcyclus wordt gestart, moet de stoomafvoerklap in de gesloten stand worden gezet. Houd tijdens een snelle afvoer uw handen en gezicht uit de buurt van de stoomuitlaat. De ontsnappende stoom is extreem heet en kan brandwonden veroorzaken.

Probeer nooit het deksel met geweld te openen. Het deksel is zo ontworpen dat het vergrendeld blijft zolang er druk op staat. Wacht tot de vlotter volledig is gezakt voordat u het deksel opent. Als u twijfelt, geef het deksel dan extra tijd om de druk op natuurlijke wijze te laten afnemen.

Overschrijd de aangegeven maximale vullijnen aan de binnenkant van de binnenpan niet. Vul de pan niet meer dan halfvol met voedingsmiddelen die schuimen of uitzetten, zoals bonen, granen en peulvruchten. Vul de pan voor andere voedingsmiddelen niet meer dan tweederde vol.

De binnenpan is gemaakt van roestvrij staal. Na herhaald gebruik kan er verkleuring optreden. Dit is puur cosmetisch en heeft geen invloed op de werking. Reinig de pan met een niet-schurende spons om het oppervlak te beschermen.

Houd u altijd aan de richtlijnen voor de veilige minimale interne temperatuur van vlees en gevogelte. Hoewel koken onder druk betrouwbaar hoge temperaturen bereikt, biedt het controleren van de gaarheid met een voedselthermometer extra zekerheid.

Merknamenmelding:

Instant Pot® is een geregistreerd handelsmerk van Instant Brands. Deze publicatie is niet gelieerd aan, onderschreven door of gesponsord door Instant Brands. Alle verwijzingen naar het apparaat dienen uitsluitend ter identificatie.