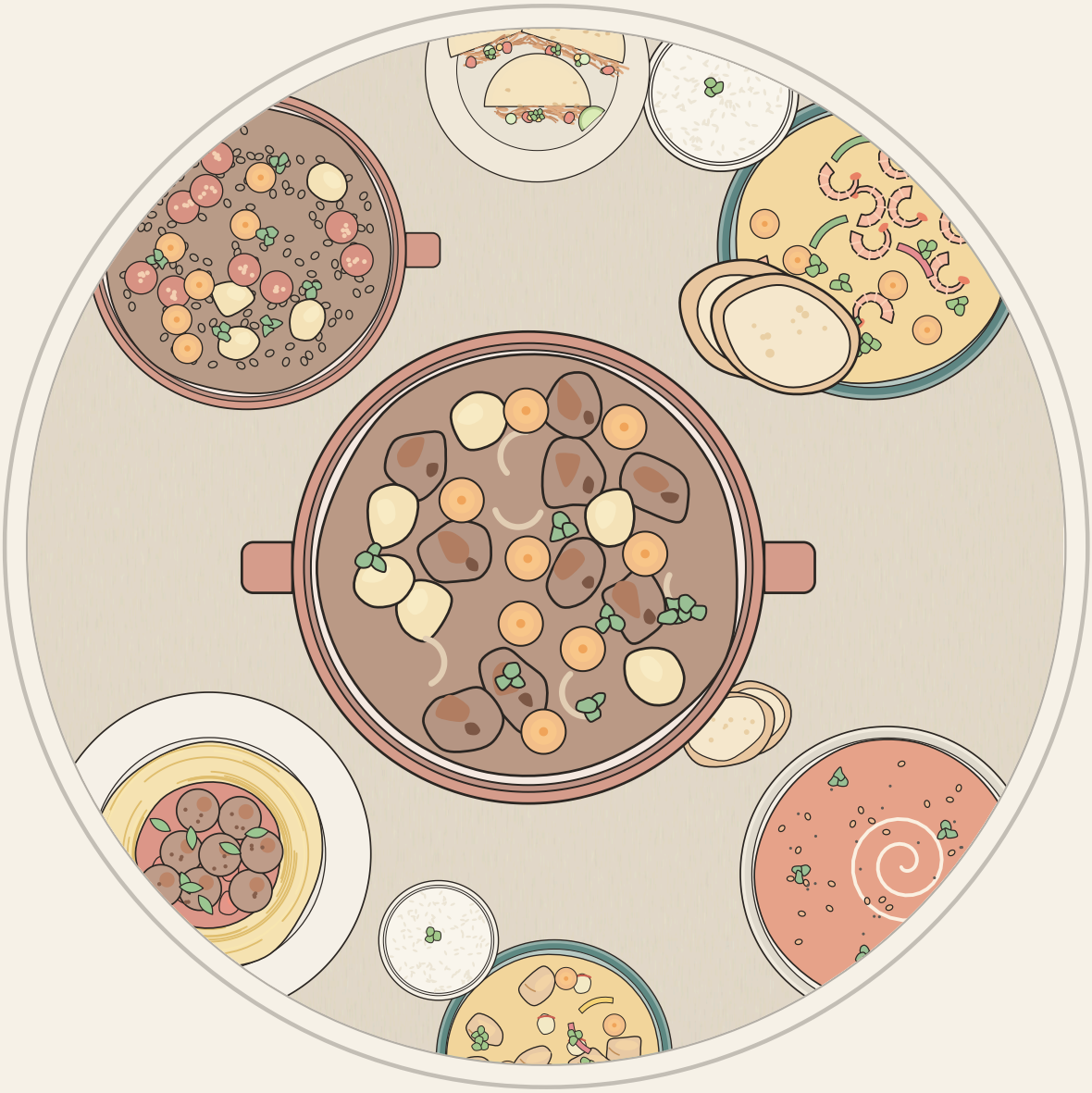
SLOWCOOKERRECEPTEN VOOR GEZINNEN AAN DE COSTA DEL SOL

# *Smaakvol* Koken

*met Bianca Manuela Seegers*



Betaalbare gezinsrecepten uit de slowcooker

VOOR 4 PERSONEN | VANAF €1,50 P.P. | MILD VOOR KINDEREN | ALLES UIT DE SPAANSE SUPERMARKT

SLOWCOOKERSPAIN.COM

VOORWOORD

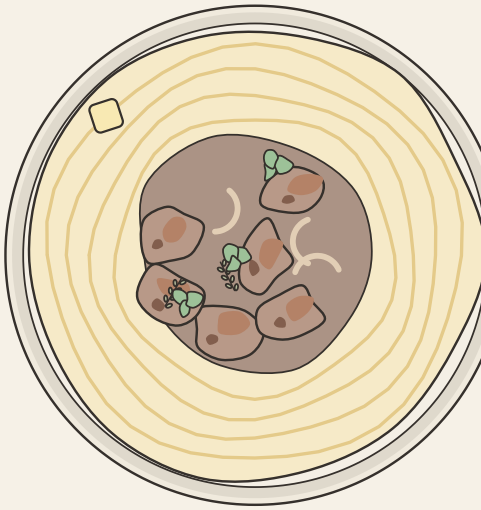
# *Welkom aan tafel*

Doordeweeks wil je vooral één ding: een warme, goede maaltijd op tafel, zonder dat je na een lange dag nog uren in de keuken staat. Daarom draait dit boek om de slowcooker. Je snijdt wat, bakt kort aan en daarna doet hij het werk.

Elk recept is voor vier personen: twee volwassenen en twee kinderen. Ik houd de smaken mild, zodat iedereen gewoon meeëet. Wie het pittiger wil, pakt aan tafel de hete saus erbij. De ingrediënten vind je in de Spaanse supermarkt en de meeste maaltijden kosten tussen de €6 en €12.

Hollandse stoofpot, Spaanse lentejas of een milde curry: kies wat bij je week past, zet de slowcooker aan en geniet van de geur die door het huis trekt. Eet smakelijk!

*Bianca*



*Jij snijdt, de slowcooker doet de rest.*

INHOUD

# *Wat eten we vandaag?*


## *I* HOLLANDS & EUROPEES 8

01 Hollandse stoofpot met rundvlees 9
02 Romige kip met paprika en rijst 10
03 Gehaktballetjes in Italiaanse tomatensaus 11
04 Bolognesesaus met extra groenten 12
05 Aardappel-preisoep 13
06 Stoofvlees met aardappelpuree 14
07 Kip in romige champignonsaus 15
08 Varkensvlees in honing-mosterdsaus 16
09 Cottage pie met gehakt en groenten 17
10 Toscaanse kip 18
11 Hachee met rode kool 19
12 Ouderwetse erwtensoep met rookworst 20
13 Boeuf bourguignon met of zonder wijn 21
14 Franse mosterdkip met dragon 22
15 Luikse balletjes in stroopsaus 23
16 Kalkoenfricassee met champignons en doperwten 24
17 Zuurkoolstoof met rookworst en aardappel 25
18 Hutspot met klapstuk 26
19 Coq au vin-light met kippendijen 27
20 Kalkoenstoof met appel, cranberry's en krieltjes 28
21 Jachtschotel met appel en puree 29
22 Kip cacciatore met paprika en olijven 30
23 Hollandse groentesoep met balletjes 31
24 Kip paprikash met zure room 32

## *II* SPAANS & MEDITERRAAN 33

25 Spaanse linzen met chorizo 34
26 Spaanse kipstoof met kikkererwten 35
27 Griekse citroenkip met aardappelen 36
28 Spaanse worst- en aardappelstoof 37
29 Spaanse gehaktballetjes met wortel en erwtjes 38
30 Varkenswangetjes in rode wijn met puree 39
31 Milde knoflookkip met krieltjes 40
32 Spaanse rundvleesstoof met paddenstoelen 41
33 Lichte kip in saffraan-amandelsaus 42
34 Gevulde aubergines met gehakt en tomaat 43
35 Varkensvlees in tomatensaus 44
36 Aragonese paprikakip met serranoham 45
37 Cordobese ossenstaartstoof 46
38 Valenciaanse sinaasappelkip met honing 47
39 Griekse stifado met sjalotjes en orzo 48

## *III* WERELDGERECHTEN 49

40 Pulled chicken wraps 50
41 Milde chili con carne 51
42 Milde kipkerrie met kokosmelk 52
43 Marokkaanse kipstoof met ras el hanout 53
44 Pulled pork taco's 54
45 Romige milde kip tikka masala 55
46 Mexicaanse pulled beef 56
47 Teriyaki kip 57
48 Thaise kokos-kip met pindasaus 58
49 Milde butter chicken 59
50 Hongaarse goulash met paprika 60
51 Beef stroganoff met champignons 61
52 Koreaans bulgogi-rund met rijst 62
53 Kipshoarma met knoflooksaus 63
54 Milde jambalaya met kip en chorizo 64

55 Chinese honing-sojakip met broccoli 65
56 Caribische kip met zoete aardappel en ananas 66
57 Kleverige BBQ-spareribs 67
58 Japanse curry met varkensvlees 68
59 Zoetzure tofu met paprika en ananas 69
60 Zweedse gehaktballetjes in roomsaus 70
61 Mexicaanse kip-tortillasoep 71
62 Hongaarse kip paprikash met zure room 72
63 Provençaalse kip met olijven en krieltjes 73
64 Britse kip-preipie met bladerdeegdakje 74
65 Marokkaanse rundvleestajine met abrikozen 75
66 Libanese aubergine-kikkererwtenstoof 76
67 Japanse nikujaga met rund en aardappel 77
68 Sloppy joes met extra groenten 78

IV VIS & GARNALEN 79

69 Romige tomaten-visstoof 80
70 Romige knoflookgarnalen met pasta 81
71 Spaanse kabeljauwstoof met aardappel 82
72 Milde kokos-garnalencurry 83
73 Smeuïge Spaanse rijst met inktvis en garnalen 84
74 Mosselen en garnalen in tomaat-paprikasaus 85
75 Heek op een groentebed met citroen 86
76 Baskische tonijn-aardappelstoof 87
77 Zeekat met doperwten en aardappel 88
78 Zalm met romige prei en krieltjes 89
79 Milde vistaco's met paprika-tomatensaus 90

V BUDGETFAVORIETEN 91

80 Romige tomaten-linzensoep 92
81 Ouderwetse kip-groentestoof 93
82 Italiaanse gehakt-groentestoof 94
83 Lichte Asturische bonenstoof met milde chorizo 95
84 Britse worstjesstoof met witte bonen 96
85 Gevulde paprika's met gehakt en rijst 97
86 Kip-pastaschotel met broccoli en kaas 98
87 Andalusische kikkererwtenpot met kip 99
88 Romige macaroni met ham en kaas 100
89 Bruine bonensoep met spekjes 101

VI VEGETARISCH 102

90 Sevillaanse kikkererwten met spinazie 103
91 Spaanse groentestoof met gebakken eitje 104
92 Minestrone met witte bonen en soeppasta 105
93 Linzen-dal met spinazie en kokos 106
94 Chili sin carne met zoete aardappel 107
95 Ratatouille met kikkererwten 108
96 Aubergine-courgettelasagne uit de slowcooker 109
97 Romige pompoen-wortelsoep 110
98 Gevulde paprika's met rijst, groente en kaas 111
99 Milde bloemkool-aardappelcurry met kokos 112
100 Zelfgemaakte baked beans op toast 113
101 Romige paddenstoelenstroganoff 114
102 Romige risotto met doperwten en citroen 115
103 Shakshuka met feta 116

VII ZOET UIT DE SLOWCOOKER 117

104 Rijstpap met citroen en kaneel 118
105 Gestoofde peren in druivensap met kaneel 119
106 Warme chocoladebrownie uit de slowcooker 120

107 Broodpudding met sinaasappel en rozijnen ..... 121
108 Appel-kaneelhavermout voor het ontbijt ..... 122
109 Appelcrumble met kaneel uit de slowcooker ..... 123
110 Karamelpudding uit de slowcooker ..... 124

*VIII* MEER UIT DE SLOWCOOKER 125

111 Boerenbrood uit de slowcooker ..... 126
112 Bananenbrood uit de slowcooker ..... 127
113 Focaccia met rozemarijn en olijfolie ..... 128
114 Zelfgemaakte yoghurt ..... 129
115 Heldere kippenbouillon ..... 130
116 Groentebouillon van verse groenten ..... 131
117 Ouderwetse appelmoes ..... 132
118 Gekarameliseerde uien ..... 133
119 Kikkererwten uit droog met romige hummus ..... 134
120 Gepofte aardappelen uit de slowcooker ..... 135
121 Romige warme chocolademelk ..... 136
122 Aardbeienjam met citroen ..... 137

Zo lees je de recepten ..... 6
Slowcooker-basics ..... 7
Je boodschappenlijst in het Spaans ..... 138

WEGWIJS

# *Zo lees je de recepten*

*Elk recept is voor vier personen: twee volwassenen en twee kinderen. Bovenaan elk recept staan dezelfde labels, zodat je in één oogopslag ziet wat je kunt verwachten.*

**PRIJS**
Richtprijs voor de hele maaltijd voor vier personen, gebaseerd op Spaanse supermarktprijzen.

**PITTIGHEID**
Eén pepertje is kindermild, twee kruidig maar niet heet, drie pittig. Extra pit pas aan tafel.

**VEGA**
Een blaadje betekent vegetarisch: zonder vlees of vis, gemaakt met groentebouillon.

**VOORBEREIDING**
De tijd voor snijden en aanbakken, voordat alles de slowcooker in gaat.

**SLOWCOOKER LOW/HIGH**
Elk recept geeft een tijd voor LOW en voor HIGH. LOW geeft het malste resultaat. Kip is gaar bij 75 °C in de kern.

**INVRIEZEN**
Sneeuwvlok: in porties in te vriezen, tot drie maanden. Geen sneeuwvlok? Dan is het vers het lekkerst.

MILD KRUIDIG PITTIG

*Prijzen zijn richtprijzen (prijspeil 2026) voor de hele maaltijd. Elke slowcooker is anders: zie de tijden als richtlijn.*

# *Slowcooker-basics: zo haal je er alles uit*

1 **VUL ½ TOT ¾**

Een te lege pot droogt uit, een te volle wordt niet op tijd gaar. Houd de pot tussen half en driekwart vol.

2 **HARD ONDERIN**

Aardappel, wortel en ui gaan onderin, waar de warmte zit. Vlees leg je er bovenop.

3 **DEKSEL DICHT**

Elke keer dat je het deksel optilt, kost dat 15–20 minuten extra gaartijd. Kijken mag aan het eind.

4 **FORMAAT**

Alle recepten zijn voor een slowcooker van 3,5–5 liter. Groter (6 l of meer)? Neem de kortste tijd en controleer eerder.

5 **LOW OF HIGH**

HIGH is ruwweg anderhalf tot twee keer zo snel als LOW. LOW geeft het malste vlees; HIGH is voor als je later begint.

6 **AANBAKKEN = SMAAK**

Vlees, chorizo en ui kort bruin bakken geeft een diepere saus. Kruiden kort meebakken in olie maakt ze voller.

7 **MINDER VOCHT**

In de slowcooker verdampt bijna niets. Gebruik minder bouillon dan in een gewone pan; verdunnen kan altijd nog.

8 **ROOM EN VIS OP HET EIND**

Room, yoghurt, vis en garnalen gaan er pas aan het eind bij, of na het pureren of uitzetten, zoals in het recept staat.

9 **BINDEN**

Roer maïzena eerst los met een scheutje koud water en meng het in het laatste halfuur door de saus, op HIGH.

10 **NOOIT BEVROREN**

Doe geen bevroren vlees of kip in de slowcooker. Ontdooi het een nacht in de koelkast.

11 **ECHT GAAR**

Kip is gaar bij 75 °C kerntemperatuur: het vlees is wit en het vocht helder. Twijfel? Nog een halfuurtje.

12 **BONEN UIT BLIK**

Gebruik peulvruchten uit blik of pot. Gedroogde kidneybonen worden in de slowcooker niet heet genoeg.

13 **OPWARMEN**

Warm restjes op in een pan of magnetron tot ze gloeiend heet zijn, niet in de slowcooker.

14 **RESTJES**

Binnen 2 uur in de koelkast en binnen 3 dagen op. Invriezen kan tot 3 maanden; ontdooi in de koelkast.

15 **MILD HOUDEN**

Kook mild voor de hele tafel. Hete saus, chilivlokken of pimentón picante zet je erbij voor wie wil.

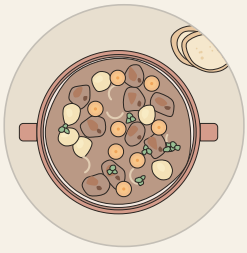
HOOFDSTUK I · 24 RECEPTEN

# Hollands & Europees

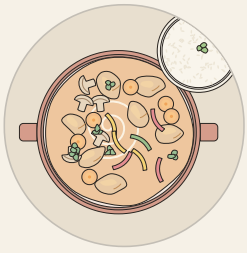
I

VERTROUWDE KLASSIEKERS, LEKKER LANG GEGAARD

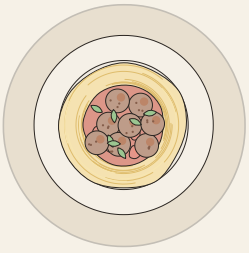
*Stoofpot, bolognese, cottage pie en romige kip: gerechten die iedereen kent en lust. De slowcooker maakt het vlees boterzacht en de saus vol van smaak, terwijl jij iets anders doet.*



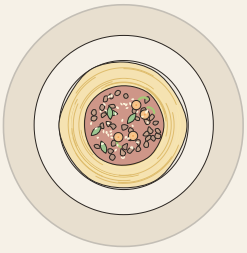
01 · HOLLANDSE STOOFPOT MET RUNDVLEES



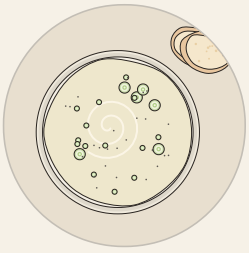
02 · ROMIGE KIP MET PAPRIKA EN RIJST



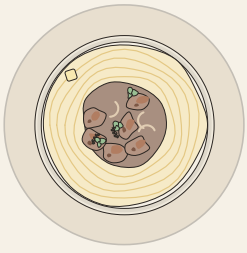
03 · GEHAKTBALLETJES IN ITALIAANSE TOMATENSAUS



04 · BOLOGNESESAUS MET EXTRA GROENTEN



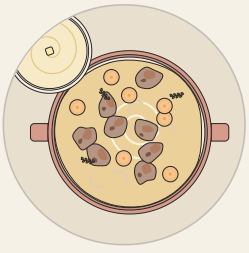
05 · AARDAPPEL-PREISOEP



06 · STOOFVLEES MET AARDAPPELPUREE



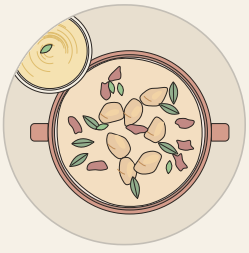
07 · KIP IN ROMIGE CHAMPIGNONSAUS



08 · VARKENSVLEES IN HONING-MOSTERDSAUS



09 · COTTAGE PIE MET GEHAKT EN GROENTEN



10 · TOSCAANSE KIP

# Hollandse stoofpot met rundvlees



*Boterzacht rundvlees, zoete wortels en aardappelen in een zacht-zure jus: Hollandse winterkost waar het hele huis heerlijk van gaat ruiken.*

€ 10–12 *ca. € 2,50–3,00 p.p.* · MILD · 20 MIN · LOW 8–9 UUR · HIGH 5–6 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Kies vastkokende aardappelen in grote stukken, dan blijven ze heel. Is de jus te dun? Prak een paar aardappelstukjes fijn en roer ze erdoor: gratis binding.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | bloem<br>*harina de trigo* |
| 1 el | olie<br>*aceite de girasol* |
| 500 g | runderstoofvlees (riblappen), in blokken van 4 cm<br>*carne para guisar (morcillo o aguja de ternera)* |
| 600 g | vastkokende aardappelen (3 grote)<br>*patatas para guisar* |
| 3 | wortels<br>*zanahorias* |
| 2 | uien, in halve ringen<br>*cebollas* |
| 250 ml | runderbouillon<br>*caldo de carne* |
| 1 el | mosterd<br>*mostaza* |
| 1 el | azijn<br>*vinagre de vino* |
| 1 tl | bruine suiker<br>*azúcar moreno* |
| 2 | laurierblaadjes<br>*hojas de laurel* |
| | peper en zout |

## BEREIDING

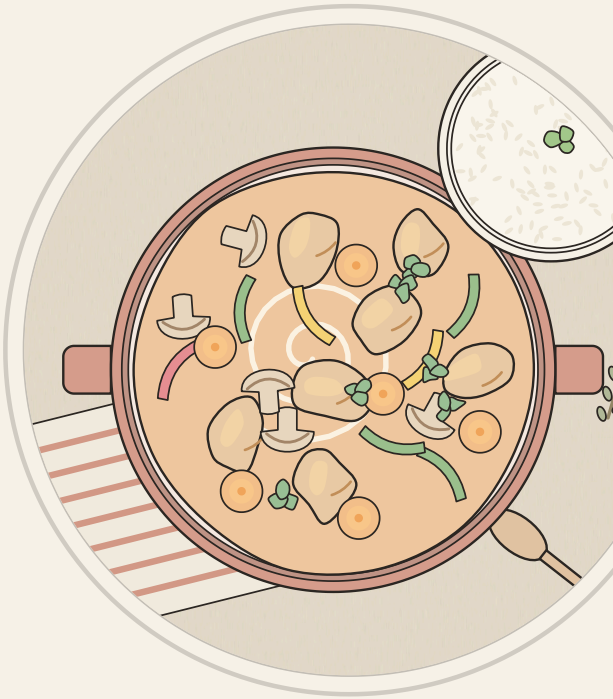
1. Bestrooi het vlees met bloem, zout en peper. Bak het in twee porties rondom bruin in hete olie; zo krijg je smaak én een gebonden jus.
2. Snijd aardappelen en wortels in grove stukken en leg ze onderin de slowcooker, waar het het warmst is. Leg het vlees erop.
3. Fruit de uien 3 minuten in dezelfde pan. Blus af met bouillon, mosterd, azijn en suiker en schraap de aanbaksels los.
4. Giet dit over het vlees, leg de laurier erbij en sluit het deksel. Gaar 8–9 uur op LOW of 5–6 uur op HIGH.
5. Vis de laurier eruit en proef: breng op smaak met zout, peper en eventueel een scheutje azijn. Het vlees moet uit elkaar vallen.

**VOOR DE KIDS**

*Prak vlees, aardappel en wortel samen met wat jus fijn: een vertrouwd stamppotje voor kleine eters.*

# Romige kip met paprika en rijst

*Malse kipdij in een fluweelzachte, zoete paprikaroomsaus vol groenten: kleurrijk op het bord en altijd een schot in de roos.*



€ 9–11 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 15 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Dat lepeltje tomatenpuree is mijn geheim: het geeft de paprikasaus diepte en een warme kleur, zonder dat het naar tomaat smaakt.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | kipdijfilet, in grote stukken<br>*contramuslo de pollo deshuesado* |
| 2 | paprika's (rood en geel), in reepjes<br>*pimiento rojo y amarillo* |
| 1 | ui, in halve ringen<br>*cebolla* |
| 2 | wortels, in dunne plakjes<br>*zanahorias* |
| 150 g | champignons, in plakjes EXTRA<br>*champiñones laminados* |
| 1 el | tomatenpuree<br>*tomate concentrado* |
| 2 tl | zoet paprikapoeder<br>*pimentón dulce* |
| 1 tl | oregano<br>*orégano* |
| 150 ml | kippenbouillon<br>*caldo de pollo* |
| 150 ml | kookroom EXTRA<br>*nata para cocinar* |
| 1 el | maïzena + 2 el koud water<br>*maicena* |
| 1 el | olie, peper en zout<br>*aceite de oliva* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 300 g | rijst<br>*arroz* |

## BEREIDING

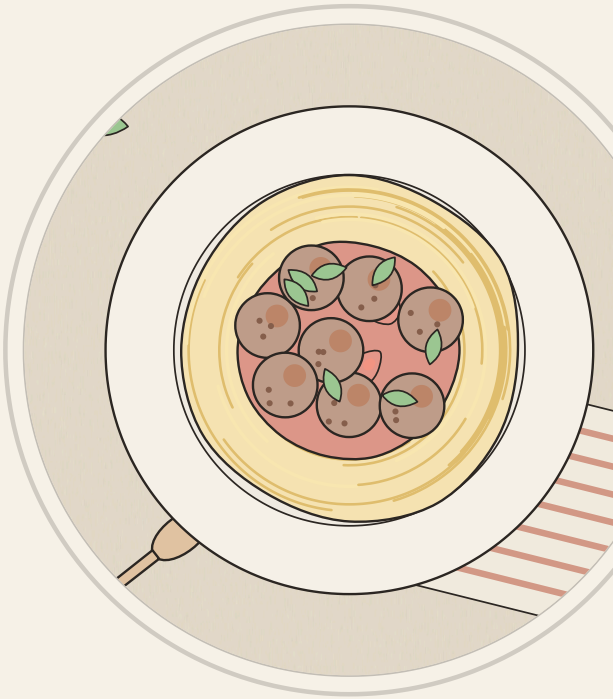
1. Bestrooi de kip met zout, peper en de helft van het paprikapoeder. Bak de stukken kort goudbruin in olie; ze hoeven nog niet gaar.
2. Leg wortel en ui onderin de slowcooker, dan paprika, champignons (optioneel) en kip. Roer bouillon, tomatenpuree, rest paprikapoeder en oregano los en giet erover.
3. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH, met het deksel dicht. De kip is gaar bij 75 °C in de kern.
4. Roer het laatste halfuur de kookroom (optioneel) en de maïzena, aangelengd met 2 el koud water, erdoor. Laat met deksel dicht doorgaren.
5. Kook intussen de rijst volgens de verpakking en schep de kip met saus erover.

**VOOR DE KIDS**

*Geen champignonfans? Snijd ze heel fijn, dan verdwijnen ze ongemerkt in de saus.*

# Gehaktballetjes in Italiaanse tomatensaus

*Sappige gehaktballetjes die urenlang zachtjes sudderen in een zoete tomatensaus met verstopte groenten: een feestje voor elk kind.*



€ 9–11 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 20 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Kneed het gehakt zo kort mogelijk: hoe minder je kneedt, hoe malser de balletjes. Ze zijn gaar als ze vanbinnen niet meer roze zijn.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 400 g | half-om-half gehakt *carne picada mixta (cerdo y vacuno)* |
| 1 | ei *huevo* |
| 3 el | paneermeel *pan rallado* |
| 2 el | geraspte Parmezaan EXTRA *queso parmesano rallado* |
| 2 tl | Italiaanse kruiden *hierbas italianas (o orégano y albahaca)* |
| 400 g | gezeefde tomaat *tomate triturado* |
| 1 el | tomatenpuree *tomate concentrado* |
| 1 | ui, fijngesnipperd *cebolla* |
| 1 | wortel, fijn geraspt EXTRA *zanahoria* |
| 2 | tenen knoflook, geperst *ajo* |
| 1 tl | oregano *orégano* |
| 1 el | olijfolie, peper en zout *aceite de oliva* |
| 100 ml | water *agua* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 300 g | spaghetti *espaguetis* |

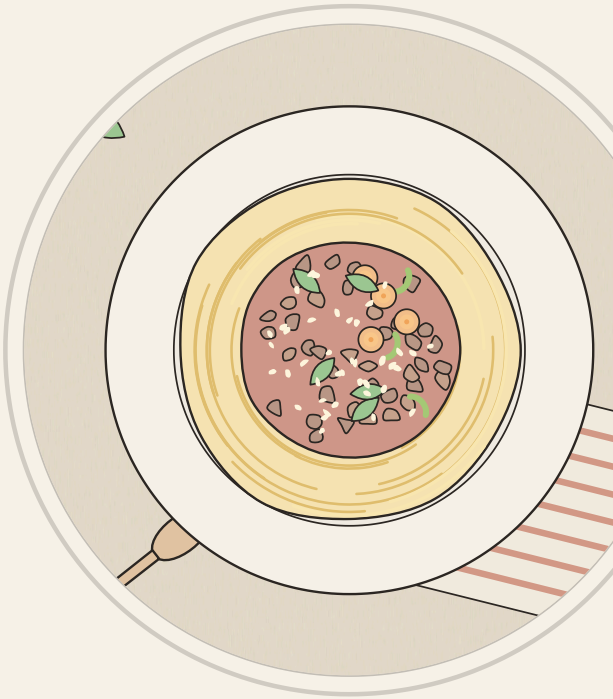
## BEREIDING

1. Kneed gehakt, ei, paneermeel, Parmezaan (optioneel), 1 tl Italiaanse kruiden, zout en peper kort door elkaar. Draai met natte handen zo'n 20 balletjes.
2. Bak de balletjes rondom bruin in olijfolie. Ze hoeven niet gaar; het korstje geeft smaak en houdt ze heel.
3. Roer tomaat, tomatenpuree, ui, wortel (optioneel), knoflook, oregano en de rest van de kruiden in de slowcooker. Spoel het pak om met 100 ml water.
4. Leg de balletjes in de saus en schep ze voorzichtig onder. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH.
5. Kook de spaghetti beetgaar, proef de saus op zout en peper en serveer met een extra snufje Parmezaan (optioneel).

**VOOR DE KIDS**

*Laat de kinderen zelf balletjes draaien; zelfgemaakt smaakt dubbel zo lekker. Volwassenen: chilivlokken aan tafel.*

# Bolognesesaus met extra groenten



*Een rijke, diep-tomatige bolognese waarin courgette, wortel en selderij stilletjes verdwijnen: groenten eten zonder dat iemand het merkt.*

€ 9–11 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 15 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Roer vlak voor het serveren een scheutje pastakookwater door de saus: hij wordt glanzend en blijft beter aan de spaghetti hangen. Echte Italiaanse truc.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 400 g | rundergehakt<br>*carne picada de vacuno* |
| 1 | ui<br>*cebolla* |
| 2 | wortels<br>*zanahorias* |
| 1 | courgette EXTRA<br>*calabacín* |
| 2 | stengels bleekselderij EXTRA<br>*apio* |
| 400 g | gezeefde tomaat<br>*tomate triturado* |
| 2 el | tomatenpuree<br>*tomate concentrado* |
| 150 ml | runderbouillon<br>*caldo de carne* |
| 1 tl + 1 tl | oregano en basilicum<br>*orégano y albahaca* |
| 1 | laurierblad<br>*hoja de laurel* |
| 1 el | olijfolie, peper en zout<br>*aceite de oliva* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 300 g | spaghetti<br>*espaguetis* |

## BEREIDING

1. Bak het gehakt rul en bruin in olijfolie in een hete pan. Laat het even liggen voor je roert; zo ontstaan smaakvolle korstjes.
2. Snipper ui en selderij (optioneel) fijn en rasp wortel en courgette (optioneel) grof. Hoe fijner, hoe minder de kinderen ze terugvinden.
3. Doe gehakt, groenten, tomaat, tomatenpuree, bouillon, kruiden en laurier in de slowcooker. Roer goed en breng op smaak met zout en peper.
4. Gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH. Te dun? Leg het deksel de laatste 30 minuten op een kier.
5. Haal het laurierblad eruit, kook de spaghetti beetgaar en schep de saus royaal erover.

**VOOR DE KIDS**

*Pureer de saus kort met de staafmixer: superglad, en de groenten zijn onzichtbaar.*

# Aardappel-preisoep

*Fluweelzachte, romige soep van prei en aardappel: eenvoudig, voordelig en precies wat je wilt op een frisse herfstavond.*



€ 7–9 *basis vanaf € 6–8* · MILD · VEGA · 15 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Mix kort: te lang pureren maakt aardappel lijmerig. Invriezen? Doe dat vóór de room erbij gaat en roer die er na het opwarmen door.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | kruimige aardappelen, in blokjes<br>*patatas para cocer* |
| 2 | preien<br>*puerros* |
| 1 | ui<br>*cebolla* |
| 1 el | boter<br>*mantequilla* |
| 1 liter | groentebouillon<br>*caldo de verduras* |
| 150 ml | kookroom EXTRA<br>*nata para cocinar* |
| snufje | nootmuskaat<br>*nuez moscada* |
| | peper en zout |

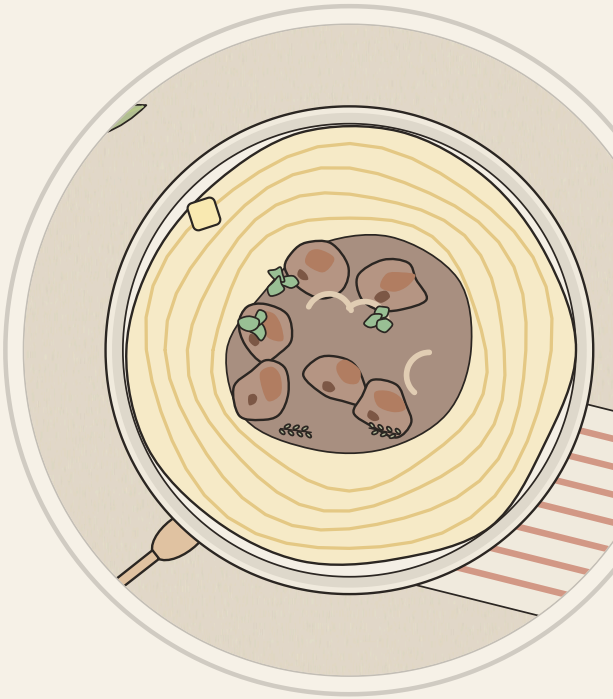
## BEREIDING

1. Snijd de prei in ringen en spoel ze goed in een vergiet: tussen de lagen zit vaak zand. Snipper de ui.
2. Fruit prei en ui 5 minuten zachtjes in de boter, zonder te kleuren. Dit geeft de soep een zoete, ronde smaak.
3. Doe prei, ui, aardappel en bouillon in de slowcooker, maximaal driekwart vol. Gaar 5–6 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH.
4. Pureer de soep glad met een staafmixer. Houd de kop onder het soepoppervlak, dan spat het niet.
5. Roer de kookroom (optioneel) erdoor en laat 10 minuten doorwarmen. Breng op smaak met zout, peper en een snufje nootmuskaat.

**VOOR DE KIDS**

*Serveer met reepjes geroosterd brood met kaas om in de soep te dippen.*

# Stoofvlees met aardappelpuree



*Draadjesvlees zoals oma het maakte: zacht uit elkaar vallend in een glanzende, zoetzure jus, met een berg romige puree ernaast.*

€ 10–12 *ca. € 2,50–3,00 p.p.* · MILD · 20 MIN · LOW 8–9 UUR · HIGH 5–6 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Het donkere aanbakken is alles: bak in kleine porties, anders gaat het vlees koken in plaats van kleuren. Wil je het extra Hollands? Voeg 2 kruidnagels toe.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | stoofvlees (sukade- of riblappen), in blokken *carne para guisar (morcillo)* |
| 2 | uien, in halve ringen *cebollas* |
| 2 | wortels, in stukken (EXTRA) *zanahorias* |
| 250 ml | runderbouillon *caldo de carne* |
| 1 el | mosterd *mostaza* |
| 1 el | azijn *vinagre de vino* |
| 1 el | bruine suiker *azúcar moreno* |
| 2 | laurierblaadjes *hojas de laurel* |
| 2 takjes | tijm (of 1 tl gedroogd) *tomillo* |
| 1 el | maïzena + 2 el koud water *maicena* |
| 1 el | olie, peper en zout *aceite de girasol* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 1 kg | kruimige aardappelen *patatas para cocer* |
| 150 ml | warme melk *leche* |
| 30 g | boter *mantequilla* |

## BEREIDING

1. Dep het vlees droog, bestrooi met zout en peper en bak het in kleine porties rondom donkerbruin in olie. Leg het in de slowcooker.
2. Fruit de uien goudbruin in dezelfde pan. Blus af met bouillon, mosterd, azijn en suiker en schraap alle aanbaksels los.
3. Giet dit over het vlees, voeg wortel (optioneel), laurier en tijm toe en sluit het deksel. Gaar 8–9 uur op LOW of 5–6 uur op HIGH.
4. Roer het laatste halfuur de maïzena, aangelengd met 2 el koud water, door de jus. Vis laurier en tijmsteeltjes eruit.
5. Kook intussen de aardappelen gaar, giet af en stamp ze met warme melk, boter en zout tot romige puree.

**VOOR DE KIDS**

*Maak een kuiltje in de puree en schep er jus in: een vulkaantje. Kinderen vinden het geweldig.*

# Kip in romige champignonsaus

*Malse kip in een romige saus met champignons, knoflook en tijm: comfortfood dat smaakt alsof je uren in de keuken stond.*



€ 9–12 *basis vanaf € 9–11* · MILD · 15 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Bak de champignons op hoog vuur en niet te veel tegelijk, dan bruinen ze in plaats van te stoven. Dat is het verschil tussen een flauwe en een volle saus.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | kipdijfilet<br>*contramuslo de pollo deshuesado* |
| 250 g | champignons, in plakjes<br>*champiñones laminados* |
| 1 | ui, gesnipperd<br>*cebolla* |
| 2 | tenen knoflook, geperst<br>*ajo* |
| 150 ml | kippenbouillon<br>*caldo de pollo* |
| 1 tl | tijm<br>*tomillo* |
| 150 ml | kookroom<br>*nata para cocinar* |
| 1 el | maïzena + 2 el koud water<br>*maicena* |
| 2 el | verse peterselie, fijngehakt (EXTRA)<br>*perejil fresco* |
| 1 el | olie, peper en zout<br>*aceite de oliva* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 1 kg | kruimige aardappelen (voor puree)<br>*patatas para cocer* |
| 100 ml + 25 g | melk en boter<br>*leche y mantequilla* |

## BEREIDING

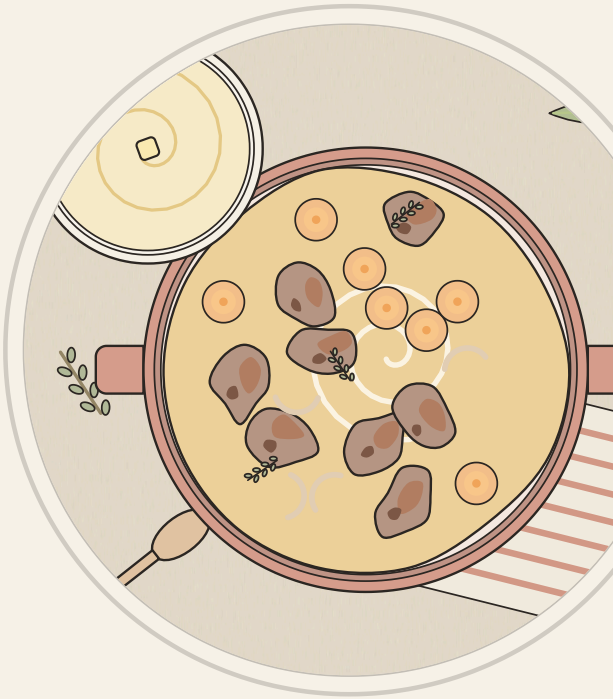
1. Bestrooi de kip met zout en peper, bak kort goudbruin in olie en leg hem in de slowcooker.
2. Bak champignons, ui en knoflook 4 minuten op hoog vuur in dezelfde pan. Zo verliezen de champignons hun water en krijgen ze smaak.
3. Schep dit over de kip, giet de bouillon erbij en strooi de tijm erover. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH.
4. Roer het laatste halfuur de kookroom en de maïzena, aangelengd met 2 el koud water, erdoor. De kip moet 75 °C in de kern halen.
5. Kook intussen de aardappelen en stamp ze met melk en boter tot puree. Strooi peterselie (optioneel) over de kip en serveer.

**VOOR DE KIDS**

*Prak de puree met een lepel saus: romig, mild en makkelijk eten voor kleine handjes.*

# Varkensvlees in honing-mosterdsaus

*Zacht stoofvarkensvlees met appel in een zoet-romige honing-mosterdsaus: de perfecte balans tussen zoet en hartig.*



€ 9–12 *basis vanaf € 8–11* · MILD · 15 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Mosterd verliest zijn smaak tijdens lang garen. Voeg daarom de helft pas aan het eind toe: zo blijft de saus fris en proef je de mosterd echt.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 700 g | varkensschouder, in blokken van 4 cm<br>*aguja o paleta de cerdo para guisar* |
| 1 | ui, in partjes<br>*cebolla* |
| 2 | wortels, in stukken<br>*zanahorias* |
| 1 | zoete appel, in partjes (EXTRA)<br>*manzana Golden* |
| 2 el | mosterd<br>*mostaza (Dijon o a la antigua)* |
| 1 el | honing<br>*miel* |
| 200 ml | kippenbouillon<br>*caldo de pollo* |
| 1 tl | tijm<br>*tomillo* |
| 100 ml | kookroom (EXTRA)<br>*nata para cocinar* |
| 1 el | maïzena + 2 el koud water<br>*maicena* |
| 1 el | olie, peper en zout<br>*aceite de girasol* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 800 g | aardappelen of 300 g rijst<br>*patatas o arroz* |

## BEREIDING

1. Snijd overtollig vet van het vlees. Bestrooi met zout en peper en bak de blokken in porties licht bruin in olie.
2. Leg wortel, ui en appel (optioneel) onderin de slowcooker en schep het vlees erop.
3. Roer bouillon, honing, 1 el mosterd en tijm door elkaar en giet erover. Gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH.
4. Roer het laatste halfuur de kookroom (optioneel), de rest van de mosterd en de maïzena, aangelengd met 2 el koud water, erdoor.
5. Kook intussen aardappelen of rijst. Proef de saus en breng op smaak met zout, peper of een extra lepeltje honing.

**VOOR DE KIDS**

*Te mosterdig? Een extra scheutje room en wat honing maken de saus zachter voor kleine proevers.*

# Cottage pie met gehakt en groenten

*Hartige gehaktvulling met groenten onder een dekentje van romige puree: Britse comfortfood die het hele gezin aan tafel krijgt.*



€ 9–12 *basis vanaf € 8–11* · MILD · 20 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*De vorkgroefjes worden onder de grill knapperige randjes, het lekkerste stuk. Geen grill? Schep de puree in de slowcooker op de vulling en warm 15 minuten door.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 400 g | rundergehakt<br>*carne picada de vacuno* |
| 1 | ui, gesnipperd<br>*cebolla* |
| 2 | wortels, in blokjes<br>*zanahorias* |
| 100 g | diepvrieserwten EXTRA<br>*guisantes congelados* |
| 200 g | gezeefde tomaat<br>*tomate triturado* |
| 1 el | tomatenpuree<br>*tomate concentrado* |
| 150 ml | runderbouillon<br>*caldo de carne* |
| 1 tl | tijm<br>*tomillo* |
| 1 el | worcestersaus (of sojasaus)<br>*salsa Worcestershire (o salsa de soja)* |
| 1 el | maïzena + 2 el koud water<br>*maicena* |
| 1 el | olie, peper en zout<br>*aceite de girasol* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 800 g | kruimige aardappelen<br>*patatas para cocer* |
| 100 ml + 30 g | melk en boter<br>*leche y mantequilla* |

## BEREIDING

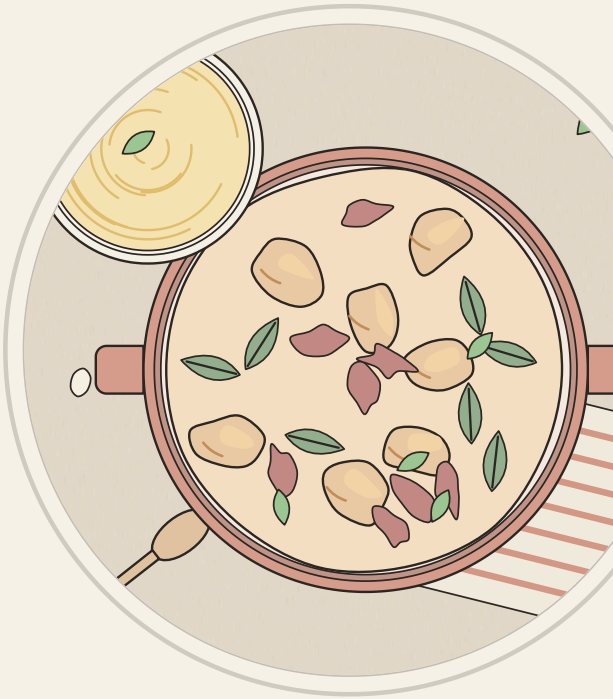
1. Bak gehakt en ui rul en bruin in olie. Schep het met wortel, tomaat, tomatenpuree, bouillon, tijm en worcestersaus in de slowcooker.
2. Breng op smaak met zout en peper en gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH, met het deksel dicht.
3. Roer het laatste halfuur de erwten (optioneel) en de maïzena, aangelengd met 2 el koud water, erdoor. Zo wordt de vulling mooi gebonden.
4. Kook intussen de aardappelen en stamp ze met melk, boter en zout tot een stevige puree.
5. Schep de vulling in een ovenschaal, verdeel de puree erover en trek groefjes met een vork. Gril 10 minuten onder de hete ovengrill (of 15 min op 220 °C) tot goudbruin.

**VOOR DE KIDS**

*Strooi wat geraspte kaas over de puree: iedereen wil het goudbruine korstje.*

# Toscaanse kip

*Romige kip met zongedroogde tomaat, spinazie en Parmezaan: smaakt naar Italiaanse vakantie, gewoon op een doordeweekse avond.*



€ 10–12 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 15 MIN · LOW 3½–4 UUR · HIGH 2 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Zongedroogde tomaten in olie zijn zachter en voller van smaak dan gedroogde uit een zakje. Heb je die toch? Week ze eerst 10 minuten in heet water.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | kipdijfilet<br>*contramuslo de pollo deshuesado* |
| 1 | ui, gesnipperd<br>*cebolla* |
| 2 | tenen knoflook, geperst<br>*ajo* |
| 100 g | zongedroogde tomaten in olie, in reepjes EXTRA<br>*tomates secos en aceite* |
| 150 ml | kippenbouillon<br>*caldo de pollo* |
| 1 tl | oregano<br>*orégano* |
| 150 ml | kookroom<br>*nata para cocinar* |
| 1 el | maïzena + 2 el koud water<br>*maicena* |
| 100 g | verse spinazie<br>*espinacas frescas (brotes)* |
| 30 g | geraspte Parmezaan EXTRA<br>*queso parmesano rallado* |
| 1 el | olijfolie, peper en zout<br>*aceite de oliva* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 300 g | pasta (penne of macaroni)<br>*macarrones o penne* |

## BEREIDING

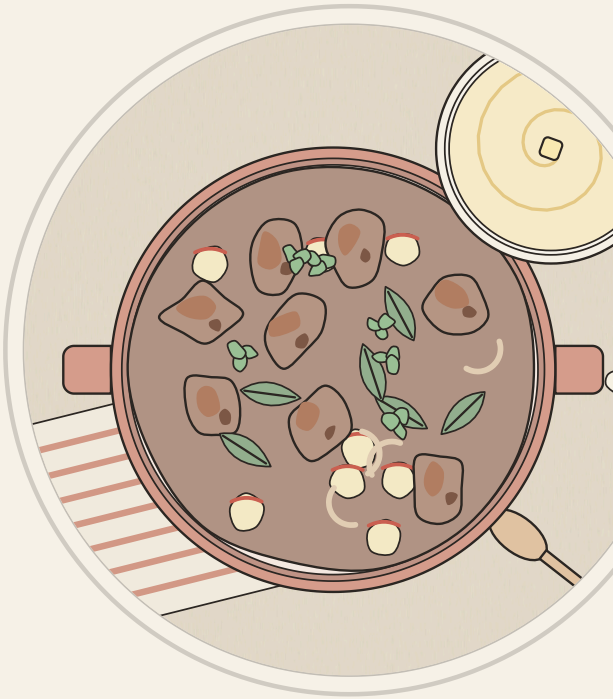
1. Bestrooi de kip met zout, peper en oregano en bak kort goudbruin in olie. Gebruik gerust de olie uit het tomatenpotje.
2. Leg ui en knoflook onderin de slowcooker, dan de kip en de zongedroogde tomaten (optioneel). Giet de bouillon erover.
3. Gaar 3½–4 uur op LOW of 2 uur op HIGH, met het deksel dicht, tot de kip 75 °C in de kern is.
4. Roer het laatste halfuur de kookroom en de maïzena, aangelengd met 2 el koud water, erdoor.
5. Schep 10 minuten voor het eind spinazie en Parmezaan (optioneel) erdoor; de spinazie slinkt vanzelf. Kook intussen de pasta en serveer.

**VOOR DE KIDS**

*Spinazietwijfelaars? Hak de blaadjes fijn, dan worden het onopvallende groene spikkeltjes in de saus.*

# Hachee met rode kool

*Klassieke Hollandse hachee: rundvlees in een zoetzure uienjus met laurier en kruidnagel. Met rode kool en puree is het feest.*



€ 10–12 *ca. € 2,50–3,00 p.p.* · MILD · 20 MIN · LOW 8–9 UUR · HIGH 5–6 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Ontbijtkoek vind je zelden in Spanje; Lotus-koekjes binden en kruiden de jus net zo goed. Te dun? Laat de hachee een halfuur zonder deksel op HIGH indikken.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 700 g | runderstoofvlees (riblappen of sukade), in blokken van 3 cm<br>*carne para guisar (aguja o morcillo de ternera)* |
| 2 el | bloem<br>*harina de trigo* |
| 1 el | boter<br>*mantequilla* |
| 4 | uien, in halve ringen<br>*cebollas* |
| 300 ml | runderbouillon<br>*caldo de carne* |
| 3 el | rode wijnazijn<br>*vinagre de vino tinto* |
| 2 el | appelmoes + 1 el honing (i.p.v. appelstroop)<br>*compota de manzana y miel* |
| 4 | speculaaskoekjes (i.p.v. ontbijtkoek)<br>*galletas Lotus caramelizadas* |
| 3 | laurierblaadjes<br>*hojas de laurel* |
| 4 | kruidnagels<br>*clavo de olor* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | aardappelpuree of gekookte aardappelen |
| | rode kool uit pot, opgewarmd met een appel (lombarda en conserva) |

## BEREIDING

1. Bestrooi het vlees met bloem, zout en peper en bak het in twee porties bruin in boter. Leg het in de slowcooker.
2. Bak de uien 8 minuten zacht en goudbruin in dezelfde pan. Blus af met bouillon en azijn en schraap de aanbaksels los.
3. Giet de uien over het vlees. Voeg laurier, kruidnagels, appelmoes en honing toe en verkruimel de koekjes erover.
4. Sluit het deksel en gaar 8–9 uur op LOW of 5–6 uur op HIGH. Niet tussendoor openen: elke keer kost warmte en tijd.
5. Vis laurier en kruidnagels eruit. Roer het vlees los tot draadjes en proef: wat extra azijn of honing voor de zoetzure balans.

**VOOR DE KIDS**

*Draadjesvlees met puree en een kuiltje jus: zacht en zoetig. Vis de uienringen eruit voor kieskeurige eters.*

# Ouderwetse erwtensoep met rookworst

*Dikke Hollandse snert met spliterwten, groenten en worst. Precies goed voor die zeldzame koude winterdag aan de Costa.*



€ 8–10 *ca. € 2,00–2,50 p.p.* · MILD · 20 MIN · LOW 8–9 UUR · HIGH 4–5 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Spliterwten zijn soms lastig: kijk bij Carrefour, Lidl-themaweken of een internationale winkel. Snert wordt na een nacht in de koelkast nóg dikker; verdun bij opwarmen met water.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 500 g | groene spliterwten, gespoeld<br>*guisantes secos partidos* |
| 1,5 l | water |
| 2 | bouillonblokjes (groente of kip)<br>*pastillas de caldo* |
| 300 g | varkensribbetjes of speklap<br>*costillas de cerdo o panceta fresca* |
| 1 | prei, in ringen<br>*puerro* |
| ½ | knolselderij of 3 stengels bleekselderij, in blokjes<br>*apionabo o apio en rama* |
| 2 | wortels, in blokjes<br>*zanahorias* |
| 1 | ui, gesnipperd<br>*cebolla* |
| 2 | aardappelen, in blokjes<br>*patatas* |
| 1 | rookworst of 4 gerookte worstjes<br>*salchichas ahumadas (Lidl)* |
| 1 | laurierblad<br>*hoja de laurel* |
| | peper en zout |

**ERBIJ**

roggebrood of geroosterd brood

## BEREIDING

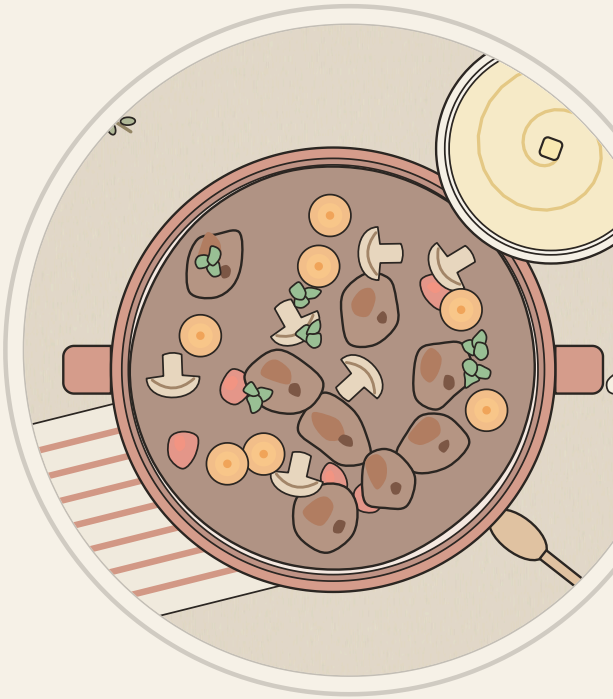
1. Spoel de spliterwten in een zeef tot het water helder is; weken hoeft niet. Doe ze met water, bouillonblokjes en laurier in de slowcooker.
2. Snijd prei, selderij, wortels, ui en aardappel klein en roer ze erdoor. Leg de ribbetjes of speklap erbovenop.
3. Gaar 8–9 uur op LOW of 4–5 uur op HIGH. Roer na een paar uur één keer door, want spliterwten zakken naar de bodem.
4. Haal het vlees eruit, trek het van de botjes en snijd het klein. Doe vlees en worst in plakjes terug en verwarm nog een halfuur.
5. Roer de soep krachtig door of pureer een deel. Te dik? Voeg heet water toe. Breng pas nu op smaak met peper en zout.

**VOOR DE KIDS**

*Schep een kommetje soep met plakjes worst en geef er een geroosterd broodje bij om te dippen.*

# Boeuf bourguignon met of zonder wijn

*Franse stoofklassieker met mals rundvlees, spekjes, champignons en uitjes. Met rode wijn óf mosto tinto: allebei rijk en mild.*



€ 13–15 *basis vanaf € 12–14* · MILD · 30 MIN · LOW 8–9 UUR · HIGH 5–6 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Zonder alcohol: neem mosto tinto (rood druivensap, in elke Spaanse supermarkt) met een eetlepel azijn tegen de zoetheid. Geen sjalotten? Halveer gewone kleine uien.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | runderstoofvlees, in blokken van 4 cm *carne para guisar (morcillo de ternera)* |
| 2 el | bloem *harina de trigo* |
| 125 g | spekblokjes *taquitos de bacon* |
| 250 g | sjalotten of kleine uitjes, gepeld *chalotas o cebollitas francesas* |
| 3 | wortels, in stukken *zanahorias* |
| 2 | teentjes knoflook, geperst *ajo* |
| 1 el | tomatenpuree *tomate concentrado* |
| 400 ml | rode wijn, of mosto tinto + 1 el rode wijnazijn *vino tinto o mosto tinto* |
| 250 ml | runderbouillon *caldo de carne* |
| 250 g | champignons (EXTRA) *champiñones* |
| 2 | laurierblaadjes en een takje tijm *laurel y tomillo* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | aardappelpuree |
| | stokbrood (EXTRA) |

## BEREIDING

1. Bak de spekjes uit in een koekenpan en schep ze in de slowcooker. Bestrooi het vlees met bloem, zout en peper en bak het in porties bruin.
2. Fruit uitjes, wortel en knoflook kort in hetzelfde vet, roer de tomatenpuree erdoor en schep alles bij het vlees.
3. Giet de wijn in de pan en laat 5 minuten flink koken: in de gesloten slowcooker verdampt alcohol nauwelijks. Mosto tinto alleen opwarmen.
4. Voeg bouillon, laurier en tijm toe, schraap de aanbaksels los en giet alles over het vlees. Gaar 8–9 uur op LOW of 5–6 uur op HIGH.
5. Bak de champignons (optioneel) goudbruin en roer ze het laatste uur erdoor. Vis de laurier eruit en proef op peper en zout.

**VOOR DE KIDS**

*Kook je met wijn, dan blijft er altijd wat alcohol over; mosto tinto is de veilige kindversie.*

# Franse mosterdkip met dragon



*Poulet à la moutarde in gezinsstijl: sappige kippendijen in een romige, milde mosterdsaus met dragon. Doordeweeks Frans, zonder gedoe.*

€ 8–10 *basis vanaf € 7–9* · MILD · 15 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Kippendijen blijven sappig in de slowcooker, filet wordt sneller droog. Gebruik altijd ontdooide kip: bevroren vlees blijft te lang lauw, en dan kunnen bacteriën groeien.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 8 | kippendijfilets (ca. 800 g), ontdooid *contramuslos de pollo deshuesados* |
| 1 el | bloem *harina de trigo* |
| 1 el | olie *aceite de girasol* |
| 2 | uien, gesnipperd *cebollas* |
| 2 | teentjes knoflook *ajo* |
| 2 | wortels, in plakjes *zanahorias* |
| 250 g | champignons, in plakjes EXTRA *champiñones laminados* |
| 200 ml | kippenbouillon *caldo de pollo* |
| 2 el | Dijon-mosterd *mostaza de Dijon* |
| 200 ml | kookroom *nata para cocinar* |
| 1 tl | gedroogde dragon *estragón seco* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | witte rijst |
| | groene boontjes EXTRA |

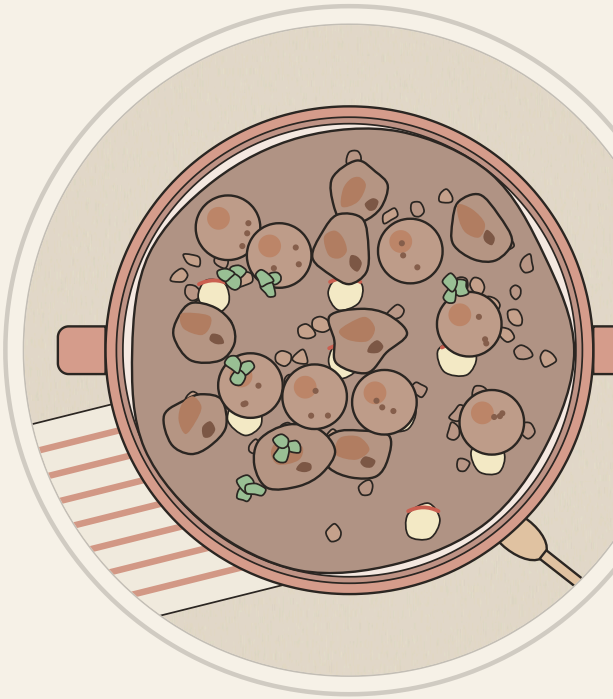
## BEREIDING

1. Bestrooi de kip met bloem, zout en peper en bak hem 2–3 minuten per kant goudbruin. Leg de kip in de slowcooker.
2. Fruit ui, knoflook en wortel 3 minuten in dezelfde pan. Blus af met bouillon, roer de mosterd erdoor en giet dit over de kip.
3. Strooi de champignons (optioneel) en de dragon erover. Gaar 5–6 uur op LOW of 3 uur op HIGH, tot de kip gaar en mals is.
4. Roer de kookroom erdoor en laat nog een halfuur op HIGH zonder deksel indikken. Room pas nu: lang meegaren laat zuivel schiften.
5. Proef en breng op smaak met peper, zout of een extra lepel mosterd. Strooi er eventueel verse peterselie over.

**VOOR DE KIDS**

*Mosterd wordt mild en zoetig door het garen. Snijd de kip in reepjes, met saus over rijst.*

# Luikse balletjes in stroopsaus



*Belgische boulets à la liégeoise: sappige gehaktballen in een zoetzure uiensaus. Met frietjes of stokbrood smullen grote én kleine eters.*

€ 7–9 *basis vanaf € 6–8* · MILD · 25 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Luikse siroop vind je hier zelden. Honing met appelmoes komt verrassend dichtbij; heb je appelstroop uit Nederland, gebruik die. Draai de ballen met natte handen, dan plakt niets.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | half-om-half gehakt *carne picada mixta (cerdo y ternera)* |
| 1 | ei *huevo* |
| 40 g | paneermeel *pan rallado* |
| 1 el | boter *mantequilla* |
| 3 | uien, in halve ringen *cebollas* |
| 300 ml | runderbouillon *caldo de carne* |
| 2 el | honing + 2 el appelmoes (i.p.v. Luikse siroop) *miel y compota de manzana* |
| 2 el | rode wijnazijn *vinagre de vino tinto* |
| 1 el | bruine suiker *azúcar moreno* |
| 2 | laurierblaadjes en 3 kruidnagels *laurel y clavo de olor* |
| 1 el | maizena *maicena* |
| | peper, zout en nootmuskaat *nuez moscada* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | ovenfrietjes of gebakken aardappeltjes |
| | stokbrood EXTRA |
| | frisse sla EXTRA |

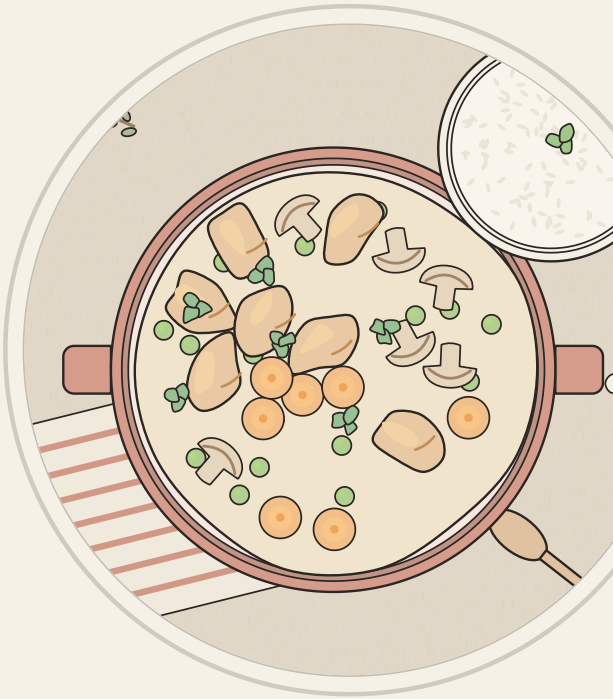
## BEREIDING

1. Meng gehakt, ei, paneermeel, nootmuskaat, zout en peper en draai 8–10 flinke ballen. Bak ze rondom bruin in boter; zo blijven ze heel.
2. Leg de balletjes in de slowcooker. Bak de uien 10 minuten zacht en goudbruin in hetzelfde braadvet.
3. Blus af met bouillon en roer honing, appelmoes, azijn en suiker erdoor. Giet over de balletjes en leg laurier en kruidnagels erbij.
4. Gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH. Het gehakt moet helemaal doorgegaard zijn, zonder roze kern.
5. Vis laurier en kruidnagels eruit. Bind de saus met maizena aangelengd met koud water en laat nog 15 minuten op HIGH doorkoken.

**VOOR DE KIDS**

*Halveer een balletje, doop de frietjes in de zoete saus en klaar: Belgisch frituurgevoel zonder frituur.*

# Kalkoenfricassee met champignons en doperwten



*Hollandse fricassee met kalkoen in een lichte, romige saus met champignons en doperwten. Zacht van smaak en dus heel kindvriendelijk.*

€ 9–11 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 15 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2½–3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Kalkoendij (muslo de pavo) blijft sappiger dan filet en is vaak goedkoper; bij filet de kortste tijd aanhouden. Diepvrieserwtjes mogen bevroren erbij, de stoof is dan al heet.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 700 g | kalkoendij of -filet, in blokken van 3 cm<br>*muslo de pavo deshuesado o pechuga de pavo* |
| 1 el | boter<br>*mantequilla* |
| 1 | ui, gesnipperd<br>*cebolla* |
| 2 | wortels, in plakjes<br>*zanahorias* |
| 250 g | champignons, in kwarten<br>*champiñones* |
| 400 ml | kippenbouillon<br>*caldo de pollo* |
| 1 | laurierblad<br>*hoja de laurel* |
| 2 el | maizena<br>*maicena* |
| 150 ml | kookroom<br>*nata para cocinar* |
| 150 g | diepvriesdoperwten EXTRA<br>*guisantes congelados* |
| ½ | citroen, het sap<br>*limón* |
| | peper, zout en nootmuskaat<br>*nuez moscada* |

**ERBIJ**

witte rijst

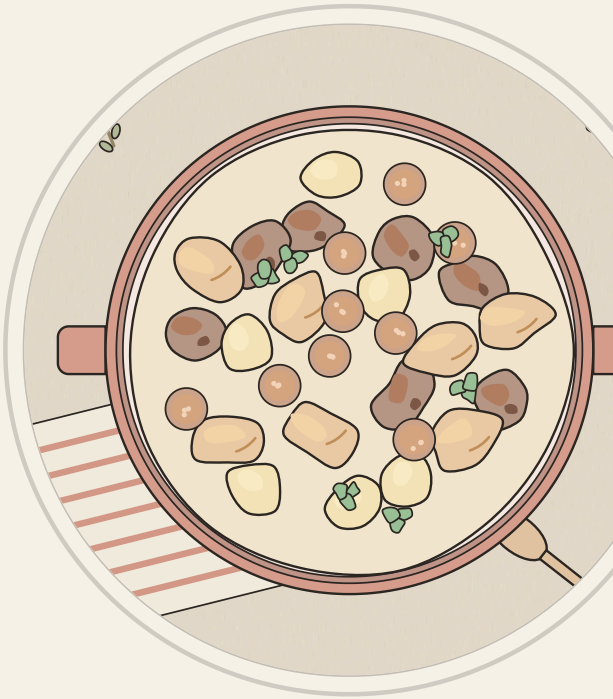
## BEREIDING

1. Bestrooi de kalkoen met zout en peper en bak hem kort aan in boter, alleen voor de kleur. Schep hem in de slowcooker.
2. Voeg ui, wortel, champignons, bouillon en laurier toe. Gaar 4–5 uur op LOW of 2½–3 uur op HIGH; magere kalkoen droogt uit bij langer garen.
3. Zet op HIGH. Roer de maizena glad met de kookroom en roer dit samen met de doperwten (optioneel) door de stoof.
4. Laat 20 minuten doorgaren tot de saus bindt en de erwtjes (optioneel) warm zijn. Vis het laurierblad eruit.
5. Breng op smaak met citroensap, nootmuskaat, peper en zout. Een kneepje citroen maakt de romige saus frisser.

**VOOR DE KIDS**

*Rijst met witte saus, erwtjes en zachte stukjes kalkoen: het milde bordje dat bijna elk kind lust.*

# Zuurkoolstoof met rookworst en aardappel



*Hollandse zuurkool zonder gedoe: zuurkool, aardappel en spekjes garen samen zacht, met appel voor mildheid. Prakken, worst erbij, klaar.*

€ 7–9 *basis vanaf € 6–7* · MILD · 15 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Zuurkool heet in Spanje chucrut: in pot bij Lidl en Carrefour, soms bij Mercadona. Proef eerst; is hij erg zuur, spoel hem dan in een vergiet onder koud water.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | aardappelen, in grote stukken<br>*patatas* |
| 500 g | zuurkool (pot of zak), uitgelekt<br>*chucrut* |
| 1 | zure appel, in blokjes EXTRA<br>*manzana Granny Smith* |
| 1 | ui, in halve ringen<br>*cebolla* |
| 125 g | spekblokjes EXTRA<br>*taquitos de bacon* |
| 250 ml | kippenbouillon<br>*caldo de pollo* |
| 1 | laurierblad<br>*hoja de laurel* |
| 1 | rookworst of 4 gerookte worstjes<br>*salchichas ahumadas (Lidl)* |
| 30 g | boter<br>*mantequilla* |
| 100 ml | warme melk<br>*leche* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | mosterd EXTRA |
| | jus of appelmoes EXTRA |

## BEREIDING

1. Bak spekjes (optioneel) en ui 5 minuten in een koekenpan. Spoel de zuurkool kort af als je hem minder zuur wilt.
2. Leg de aardappelen onderin de slowcooker. Verdeel zuurkool, appel (optioneel), spek-ui en laurier erover en giet de bouillon erbij.
3. Gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH, tot de aardappelen helemaal zacht zijn.
4. Leg de worst het laatste halfuur bovenop om op te warmen. Haal hem eruit en vis het laurierblad weg.
5. Prak aardappel en zuurkool met boter en warme melk tot een smeuïge stamppot. Breng op smaak en serveer met plakken worst.

**VOOR DE KIDS**

*Meer aardappel, minder zuurkool en een extra plakje worst: zo valt het zure mee voor jonge proevers.*

# Hutspot met klapstuk

*Leidse hutspot op z'n best: zoete wortel, ui en aardappel met boterzacht klapstuk dat bovenop langzaam meegaart. Echt Hollands.*



€ 10–12 *basis vanaf € 9–11* · MILD · 20 MIN · LOW 8–9 UUR · HIGH 5–6 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Klapstuk kent de Spaanse slager niet: vraag om falda of aguja para guisar, met een randje vet. Veel kookvocht over? Kook het in een steelpan in tot jus.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | klapstuk of runderlappen, in 4 stukken<br>*falda o aguja de ternera para guisar* |
| 1 el | olie<br>*aceite de girasol* |
| 1 kg | aardappelen, in grote stukken<br>*patatas para cocer* |
| 750 g | winterpeen of wortels, in plakken<br>*zanahorias* |
| 3 | uien, in grove stukken<br>*cebollas* |
| 300 ml | runderbouillon<br>*caldo de carne* |
| 1 | laurierblad<br>*hoja de laurel* |
| 30 g | boter<br>*mantequilla* |
| 150 ml | warme melk<br>*leche* |
| | snuf nootmuskaat<br>*nuez moscada* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | mosterd EXTRA |
| | augurkjes EXTRA |

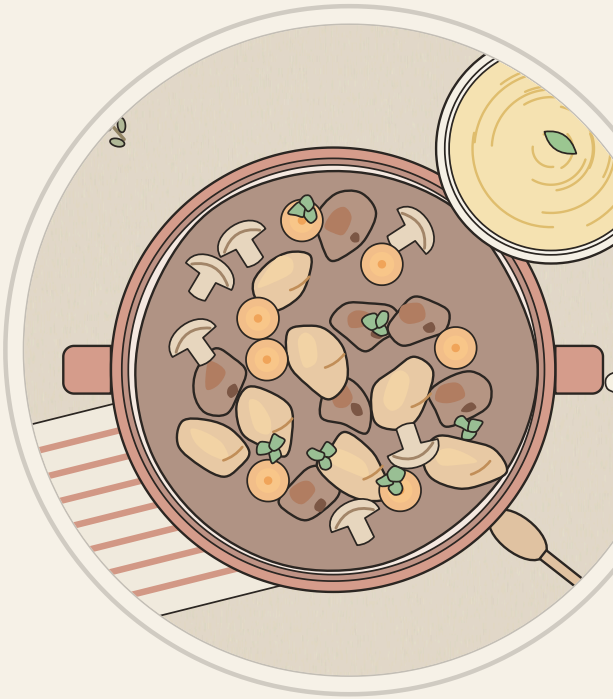
## BEREIDING

1. Bestrooi het vlees met zout en peper en bak het rondom bruin in hete olie. Blus de pan af met de bouillon.
2. Leg aardappel, wortel en ui onderin de slowcooker, waar het het warmst is. Leg vlees en laurier erop en giet de bouillon erover.
3. Gaar 8–9 uur op LOW of 5–6 uur op HIGH, tot het vlees uit elkaar valt.
4. Haal vlees en laurier eruit. Giet het kookvocht af en bewaar het: dat wordt je jus.
5. Stamp de groenten met boter, warme melk, nootmuskaat en een scheut kookvocht. Serveer met het vlees in draadjes en jus.

**VOOR DE KIDS**

*Hutspot is oranje, zacht en zoet: maak een kuiltje voor de jus en het bord is zo leeg.*

# Coq au vin-light met kippendijen



*Franse kip in rode wijnsaus, lichter en milder gemaakt: kippendijen, spekjes, champignons en wortel. Ook heerlijk met mosto tinto.*

€ 9–11 *basis vanaf € 7–9* · MILD · 30 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Kippendijen met bot geven de rijkste saus en blijven sappig. Haal het vel eraf: in de vochtige slowcooker wordt het nooit krokant, alleen slap.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 8 | kippendijen met bot, zonder vel *contramuslos de pollo sin piel* |
| 2 el | bloem *harina de trigo* |
| 100 g | spekblokjes (EXTRA) *taquitos de bacon* |
| 250 g | sjalotten of kleine uitjes, gepeld *chalotas* |
| 2 | wortels, in stukken *zanahorias* |
| 2 | teentjes knoflook *ajo* |
| 1 el | tomatenpuree *tomate concentrado* |
| 300 ml | rode wijn of mosto tinto *vino tinto o mosto tinto* |
| 200 ml | kippenbouillon *caldo de pollo* |
| 250 g | champignons (EXTRA) *champiñones* |
| 2 | laurierblaadjes en een takje tijm *laurel y tomillo* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | tagliatelle met een klontje boter |
| | aardappelpuree (EXTRA) |

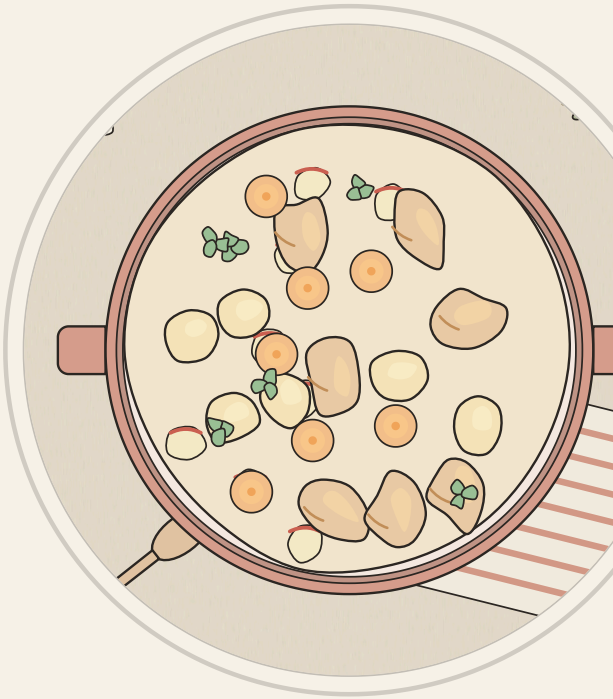
## BEREIDING

1. Bak de spekjes (optioneel) uit en schep ze in de slowcooker. Bestrooi de kip met bloem, zout en peper en bak hem in het spekvet goudbruin.
2. Fruit sjalotten, wortel en knoflook 4 minuten, roer de tomatenpuree erdoor en schep alles met de kip in de slowcooker.
3. Kook de wijn 5 minuten flink in de pan, zodat een groot deel van de alcohol verdampt; mosto tinto alleen opwarmen. Voeg de bouillon toe.
4. Giet dit over de kip, leg laurier en tijm erbij en gaar 5–6 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH.
5. Bak de champignons (optioneel) goudbruin en roer ze het laatste halfuur erdoor. Vis de kruiden eruit en proef op peper en zout.

**VOOR DE KIDS**

*Trek de kip van het bot over de tagliatelle. Kook je voor kinderen, kies dan mosto tinto.*

# Kalkoenstoof met appel, cranberry's en krieltjes



*Malse kalkoen met krieltjes, appel en een vleugje cranberry in een milde mosterdjus: een feestelijke najaarsstoof die ook doordeweeks makkelijk kan.*

€ 10–12 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 20 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3–3½ UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Kies kalkoendij (contramuslo de pavo) en geen filet: dij blijft sappig tijdens het lange garen, filet wordt droog en draderig. Geen cranberry's in huis? Een eetlepel rodebessen- of bosbessenjam in de saus geeft hetzelfde zoetzure accent.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | kalkoendijfilet, in blokken van 4 cm *contramuslo de pavo deshuesado* |
| 1 el | bloem *harina de trigo* |
| 1 el | olie *aceite de girasol* |
| 600 g | krieltjes, gehalveerd *patatas baby* |
| 3 | wortels, in stukken EXTRA *zanahorias* |
| 2 | uien, in partjes *cebollas* |
| 2 | zoetzure appels, in grote partjes *manzanas Golden* |
| 400 ml | kippenbouillon *caldo de pollo* |
| 1 el | mosterd *mostaza* |
| 3 takjes | tijm (of 1 tl gedroogd) *tomillo* |
| 1 | laurierblad *hoja de laurel* |
| 60 g | gedroogde cranberry's EXTRA *arándanos rojos deshidratados* |
| 1 el | maizena *maicena* |
| 100 ml | kookroom EXTRA *nata para cocinar* |
| | peper en zout |

**ERBIJ**

| | |
|---|---|
| | gekookte sperziebonen of rode kool EXTRA |

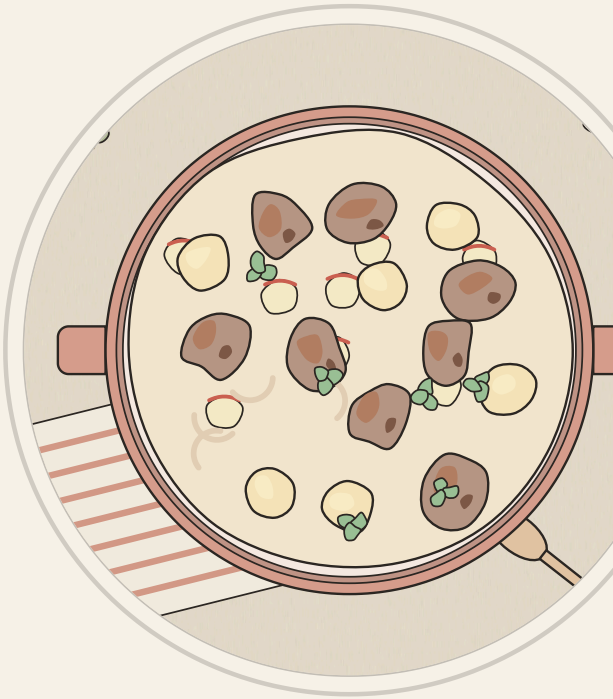
## BEREIDING

1. Bestrooi de kalkoen met bloem, zout en peper en bak hem in twee porties kort rondom bruin in hete olie; zo krijg je smaak én een gebonden saus.
2. Leg krieltjes en wortel (optioneel) onderin de slowcooker, waar het het warmst is. Leg de kalkoen erop en verdeel ui en appel erover.
3. Blus de pan af met de bouillon, roer de mosterd erdoor en schraap de aanbaksels los. Giet dit in de slowcooker en voeg tijm, laurier en cranberry's (optioneel) toe.
4. Sluit het deksel en gaar 5–6 uur op LOW of 3–3½ uur op HIGH, tot de krieltjes zacht zijn en de kalkoen in het midden minstens 75 °C is.
5. Vis tijm en laurier eruit en zet op HIGH. Roer de maizena glad met de kookroom (optioneel) of 3 el koud water, roer dit door de stoof en laat 15–20 minuten doorgaren tot de saus bindt. Breng op smaak met zout en peper.

**VOOR DE KIDS**

*Zachte aardappeltjes, zoete appel en milde jus: prak alles samen fijn tot een feestelijk stamppotje voor kleine eters.*

# Jachtschotel met appel en puree



*Ouderwetse Hollandse jachtschotel: stoofvlees met appel en ui in een zachte jus, onder een deken van puree en kaas.*

€ 10–12 *basis vanaf € 9–11* · MILD · 30 MIN · LOW 7–8 UUR · HIGH 4–5 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Geen oven aan? Verdeel de puree in de slowcooker over het vlees, strooi de kaas erop en laat nog 20 minuten op HIGH staan. Minder krokant, net zo lekker.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | runderstoofvlees, in blokjes van 2 cm *carne para guisar de ternera* |
| 1 el | bloem *harina de trigo* |
| 1 el | boter *mantequilla* |
| 3 | uien, in ringen *cebollas* |
| 250 ml | runderbouillon *caldo de carne* |
| 1 el | appelazijn *vinagre de manzana* |
| 1 | laurierblad en 2 kruidnagels *laurel y clavo de olor* |
| 2 | handappels (Golden), in partjes *manzanas Golden* |
| 1 kg | kruimige aardappelen *patatas para puré* |
| 150 ml | warme melk *leche* |
| 50 g | geraspte kaas EXTRA *queso rallado* |
| | peper, zout en nootmuskaat *nuez moscada* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | rode kool of appelmoes EXTRA |
| | frisse sla EXTRA |

## BEREIDING

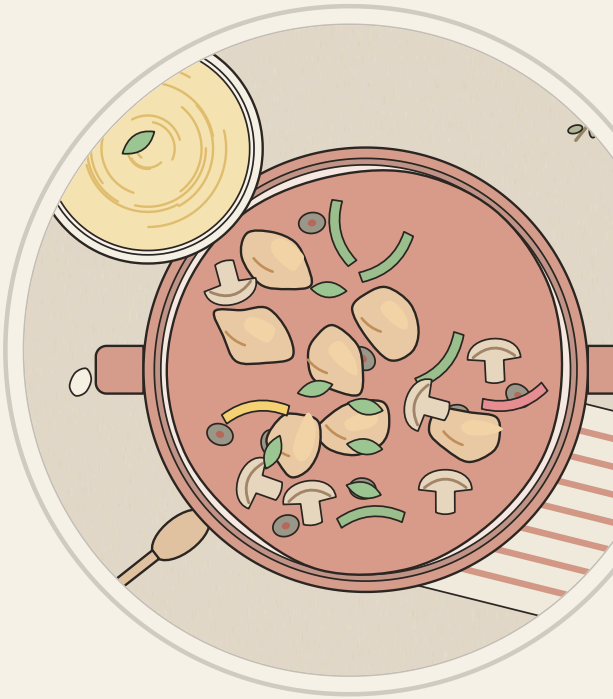
1. Bestrooi het vlees met bloem, zout en peper en bak het bruin in boter. Leg het met de uien in de slowcooker.
2. Blus de pan af met bouillon en azijn, schraap de aanbaksels los en giet over het vlees. Voeg laurier en kruidnagels toe.
3. Gaar 7–8 uur op LOW of 4–5 uur op HIGH. Leg de appelpartjes er het laatste uur bovenop, dan vallen ze niet uit elkaar.
4. Kook intussen de aardappelen gaar en stamp ze met melk, nootmuskaat, zout en peper tot een smeuïge puree.
5. Vis laurier en kruidnagels eruit. Schep het vlees in een ovenschaal, bedek met puree en kaas (optioneel) en gratineer 10 minuten onder de grill.

**VOOR DE KIDS**

*Zoete appel, zachte puree en gesmolten kaas: laat ze zelf hun 'bergje met verrassing' scheppen.*

# Kip cacciatore met paprika en olijven

*Italiaanse jagerskip: kippendijen in een milde tomatensaus met paprika, champignons en olijven. Lekker bij pasta of een stuk brood.*



€ 8–10 *basis vanaf € 8–9* · MILD · 20 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Klassiek gaat er een scheut wijn in, maar die kookt in de slowcooker nauwelijks in. Wil je toch die diepte, roer dan aan het eind een theelepel balsamico door de saus.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 8 | kippendijfilets (ca. 800 g) *contramuslos de pollo deshuesados* |
| 1 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | ui, in parten *cebolla* |
| 2 | paprika's (rood en geel), in repen *pimientos rojos y amarillos* |
| 200 g | champignons EXTRA *champiñones* |
| 2 | teentjes knoflook *ajo* |
| 400 g | tomatenblokjes *tomate troceado* |
| 1 el | tomatenpuree *tomate concentrado* |
| 100 ml | kippenbouillon *caldo de pollo* |
| 1 tl | gedroogde oregano en rozemarijn *orégano y romero* |
| 50 g | zwarte olijven zonder pit EXTRA *aceitunas negras sin hueso* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | spaghetti of penne |
| | stokbrood EXTRA |

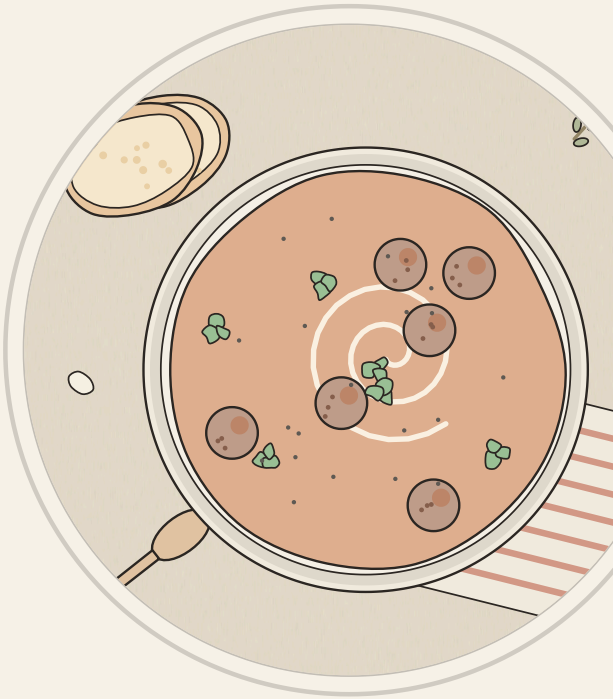
## BEREIDING

1. Bestrooi de kip met zout en peper en bak hem kort goudbruin in olijfolie. Optioneel, maar het geeft meer smaak.
2. Leg ui, paprika en champignons (optioneel) in de slowcooker en leg de kip erop.
3. Roer knoflook, tomatenblokjes, tomatenpuree, bouillon en kruiden door elkaar en giet over de kip. Weinig vocht: de groenten geven zelf sap af.
4. Gaar 5–6 uur op LOW of 3 uur op HIGH. Roer het laatste halfuur de olijven (optioneel) erdoor.
5. Trek de kip eventueel in grove stukken en proef op peper en zout. Serveer met pasta of brood.

**VOOR DE KIDS**

*Halveer de olijven of laat ze weg; zoete paprika in tomatensaus vinden de meeste kinderen prima.*

# Hollandse groentesoep met balletjes



*Oma's heldere groentesoep met kleine gehaktballetjes, vermicelli en veel groenten. Een kom vol zorg en gezelligheid.*

€ 6–8 *basis vanaf € 5–7* · MILD · 25 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Wil je een heldere soep? Kook de balletjes eerst 3 minuten in water en giet dat schuimwater weg. Invriezen kan prima, maar dan zonder vermicelli.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 300 g | rundergehakt<br>*carne picada de ternera* |
| 2 el | paneermeel<br>*pan rallado* |
| 1 | prei, in ringen<br>*puerro* |
| 2 | wortels, in blokjes<br>*zanahorias* |
| ¼ | bloemkool, in kleine roosjes (EXTRA)<br>*coliflor* |
| 2 | stengels bleekselderij, in plakjes<br>*apio en rama* |
| 1,5 l | hete runderbouillon<br>*caldo de carne* |
| 1 | laurierblad<br>*hoja de laurel* |
| 75 g | vermicelli<br>*fideos finos (cabellín)* |
| 2 el | verse peterselie, fijngehakt (EXTRA)<br>*perejil* |
| | peper, zout en nootmuskaat<br>*nuez moscada* |

**ERBIJ**

stokbrood of krentenbol

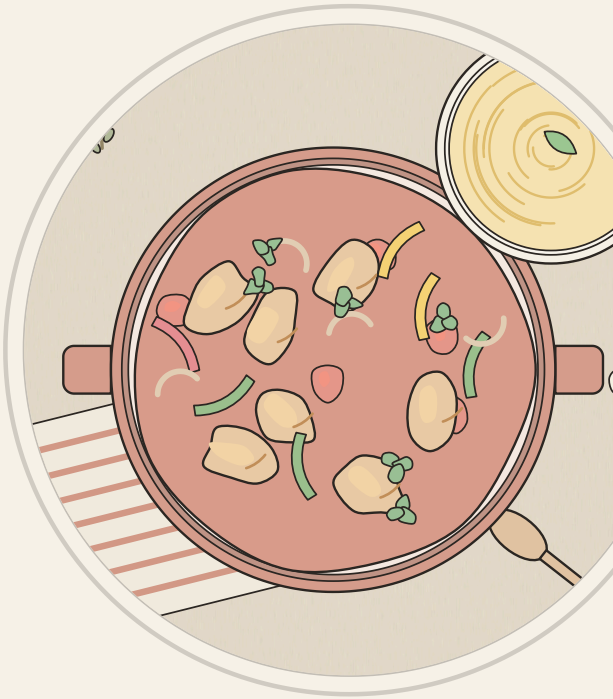
## BEREIDING

1. Meng gehakt, paneermeel, nootmuskaat, zout en peper en rol er met natte handen balletjes van zo groot als een knikker.
2. Doe prei, wortel, bloemkool (optioneel), selderij en laurier in de slowcooker. Giet de hete bouillon erover, dan komt alles sneller op temperatuur.
3. Laat de balletjes voorzichtig in de soep glijden. Gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH.
4. Zet op HIGH, breek de vermicelli erboven in stukjes en roer door. Gaar nog 10–15 minuten met deksel.
5. Vis het laurierblad eruit, schep eventueel het vet van het oppervlak en roer de peterselie (optioneel) erdoor. Proef op zout.

**VOOR DE KIDS**

*Tel samen de balletjes in elke kom: iedereen evenveel, dan is er geen ruzie aan tafel.*

# Kip paprikash met zure room



*Hongaarse paprikakip, zacht gehouden: kippendijen in een fluweelzachte saus van zoete paprika, ui en zure room. Heerlijk bij brede noedels.*

€ 8–10 *basis vanaf € 8–9* · MILD · 20 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Kies pimentón dulce, niet picante of ahumado: de zoete versie is mild en geeft de echte paprikash-kleur. Zuivel pas aan het eind toevoegen, anders schift het.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 8 | kippendijfilets (ca. 800 g)<br>*contramuslos de pollo deshuesados* |
| 1 el | olie<br>*aceite de girasol* |
| 2 | uien, gesnipperd<br>*cebollas* |
| 1 | rode paprika, in reepjes<br>*pimiento rojo* |
| 2 | teentjes knoflook<br>*ajo* |
| 2 el | zoete paprikapoeder (niet gerookt)<br>*pimentón dulce (no ahumado)* |
| 1 el | tomatenpuree<br>*tomate concentrado* |
| 200 ml | kippenbouillon<br>*caldo de pollo* |
| 1 el | bloem<br>*harina de trigo* |
| 150 ml | zure room of volle Griekse yoghurt<br>*nata agria o yogur griego natural* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | brede eiernoedels of tagliatelle |
| | komkommersalade EXTRA |

## BEREIDING

1. Bak de kip in olie kort goudbruin en leg hem in de slowcooker. Fruit de uien in dezelfde pan 5 minuten zacht.
2. Haal de pan van het vuur en roer paprikapoeder en knoflook erdoor; zo verbrandt de paprika niet en wordt hij niet bitter.
3. Roer tomatenpuree en bouillon erdoor en giet over de kip. Leg de paprikareepjes erop.
4. Gaar 5–6 uur op LOW of 3 uur op HIGH, tot de kip mals is.
5. Klop de bloem door de zure room, roer er wat hete saus door en dan alles door de stoof. Nog 15 minuten op HIGH.

**VOOR DE KIDS**

*Rode saus, zachte kip en brede noedels om op te slurpen: snijd de kip klein voor de jongsten.*

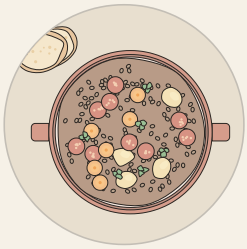
HOOFDSTUK II · 15 RECEPTEN

II

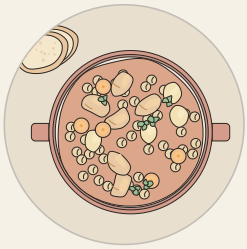
# *Spaans & Mediterraan*

ZON OP JE BORD

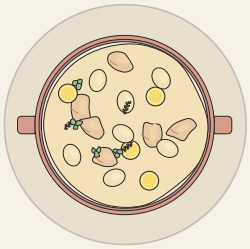
*Lentejas met milde chorizo, kipstoof met kikkererwten en Griekse citroenkip. Eenvoudige mediterrane stoofgerechten met ingrediënten die in elke Spaanse supermarkt gewoon in het schap liggen.*



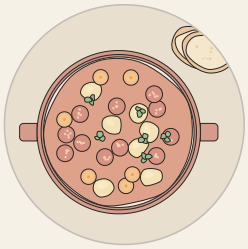
25 · SPAANSE LINZEN MET CHORIZO



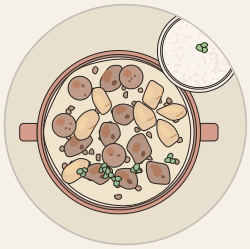
26 · SPAANSE KIPSTOOF MET KIKKERERWTEN



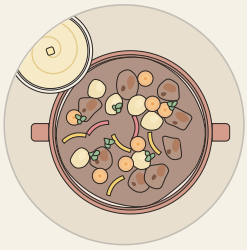
27 · GRIEKSE CITROENKIP MET AARDAPPELEN



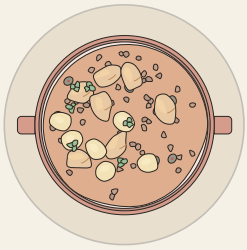
28 · SPAANSE WORST- EN AARDAPPELSTOOF



29 · SPAANSE GEHAKTBALLETJES MET WORTEL EN ERWTJES



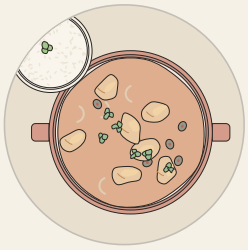
30 · VARKENSWANGETJES IN RODE WIJN MET PUREE



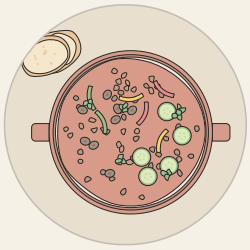
31 · MILDE KNOFLOOKKIP MET KRIELTJES



32 · SPAANSE RUNDVLEESSTOOF MET PADDENSTOELEN



33 · LICHTE KIP IN SAFFRAAN-AMANDELSAUS

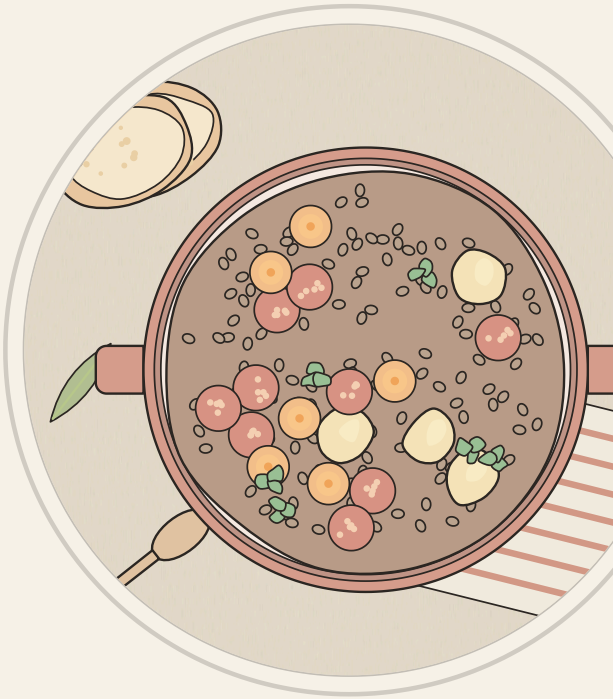


34 · GEVULDE AUBERGINES MET GEHAKT EN TOMAAT

# Spaanse linzen met chorizo

*In Spanje: Lentejas con chorizo*

*Zo eet heel Spanje op een doordeweekse avond: dikke, rokerige linzenstoof waar je met een stuk brood de pan schoon veegt.*



€ 7–9 *ca. € 1,75–2,25 p.p.* · MILD · 15 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Prak een paar aardappelblokjes tegen de wand en roer ze door: de stoof wordt vanzelf romig. Het scheutje sherryazijn op het eind maakt de smaak dieper, zoals Spaanse oma's doen.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | olijfolie<br>*aceite de oliva* |
| 250 g | pardina-linzen, afgespoeld<br>*lentejas pardinas* |
| 100 g | milde chorizo, in plakjes<br>*chorizo dulce (sarta)* |
| 1 + 2 | ui + tenen knoflook<br>*cebolla + ajo* |
| 2 | wortels<br>*zanahorias* |
| 2 (± 400 g) | aardappelen<br>*patatas* |
| 200 g | gezeefde tomaat<br>*tomate triturado* |
| 900 ml | groentebouillon<br>*caldo de verduras* |
| 1 tl | zoet paprikapoeder<br>*pimentón dulce* |
| 1 | laurierblad<br>*hoja de laurel* |
| 1 el | sherry- of wijnazijn<br>*vinagre de Jerez* |
| | zout en peper |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 1 | stokbrood of boerenbrood<br>*barra de pan / pan rústico* |

## BEREIDING

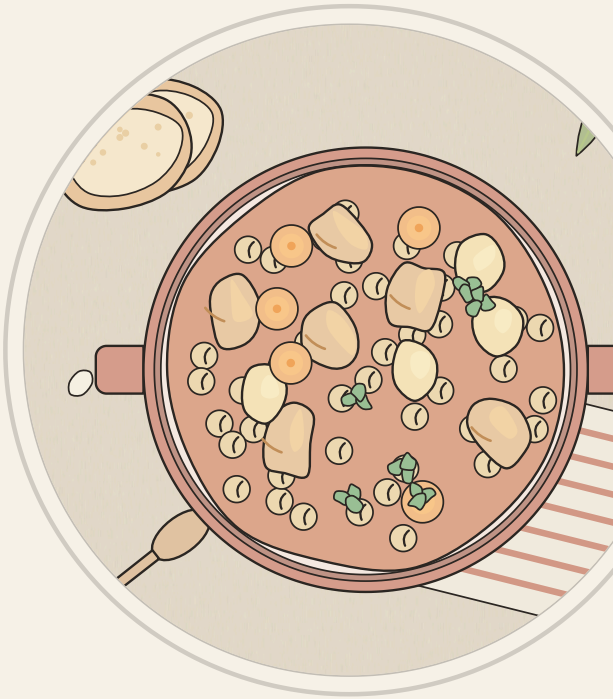
1. Spoel de linzen in een zeef tot het water helder is; weken is niet nodig. Schil aardappelen en wortels en snijd ze in blokjes van 2 cm.
2. Bak de chorizo 2 minuten in de olijfolie, fruit ui en knoflook 3 minuten mee. Roer van het vuur af het paprikapoeder erdoor; het verbrandt snel.
3. Schep alles in de slowcooker met linzen, groenten, tomaat, laurier en bouillon. Zout nog niet: dat doe je aan het eind.
4. Gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH met het deksel dicht, tot de linzen volledig zacht zijn.
5. Te dik? Roer er wat heet water door. Haal het laurierblad eruit en breng op smaak met zout, peper en de azijn.

**VOOR DE KIDS**

*Kies chorizo dulce, nooit picante. Liefhebbers strooien wat pimentón picante op hun eigen bord.*

# Spaanse kipstoof met kikkererwten

*Goudbruine kip, romige kikkererwten en zoete paprika in een tomatensaus die naar een Andalusische dorpskeuken ruikt.*



€ 9–11 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 15 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Aardappel en wortel gaan onderin: daar is de slowcooker het heetst, en harde groenten hebben de meeste tijd nodig. Spoel de kikkererwten goed af, het potvocht smaakt zout en dof.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | olijfolie<br>*aceite de oliva* |
| 500 g | kipdijfilet, in grote stukken<br>*contramuslo de pollo deshuesado* |
| 1 pot/blik | kikkererwten (± 250 g uitgelekt)<br>*garbanzos cocidos* |
| 2 | wortels, in blokjes<br>*zanahorias* |
| 2 (± 400 g) | aardappelen, in blokjes<br>*patatas* |
| 1 + 2 | ui + tenen knoflook<br>*cebolla + ajo* |
| 400 g | gezeefde tomaat<br>*tomate triturado* |
| 200 ml | kippenbouillon<br>*caldo de pollo* |
| 1 tl | zoet paprikapoeder<br>*pimentón dulce* |
| ½ tl | gemalen komijn<br>*comino molido* |
| 1 tl | gedroogde oregano<br>*orégano* |
| | zout en peper |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 1 | stokbrood EXTRA<br>*barra de pan* |

## BEREIDING

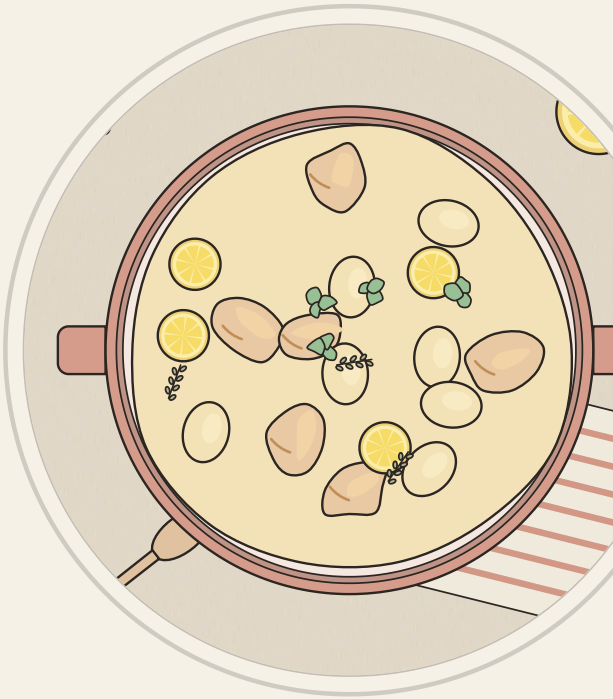
1. Bestrooi de kip met zout en peper en bak 3–4 minuten in olijfolie tot ze goudbruin kleurt; gaar hoeft ze nog niet te zijn.
2. Fruit ui en knoflook 3 minuten in hetzelfde vet. Roer van het vuur af paprikapoeder, komijn en oregano erdoor.
3. Leg aardappel en wortel (blokjes van 2 cm) onderin de slowcooker, daarop de afgespoelde kikkererwten, kip en ui. Giet tomaat en bouillon erover.
4. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH met het deksel dicht, tot de aardappel zacht is en de kip 75 °C bereikt.
5. Proef en breng op smaak met zout en peper. Te dun? Prak een lepel kikkererwten fijn en roer erdoor.

**VOOR DE KIDS**

*Mild en zacht, lekker om te prakken. Volwassenen: een snufje pimentón picante aan tafel.*

# Griekse citroenkip met aardappelen

*Zonnige kip met citroen, knoflook en oregano op aardappelen die alle jus opzuigen: een Grieks zomerterras op een doordeweekse avond.*



€ 9–12 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 15 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Rasp de schil pas aan het eind: urenlang garen maakt citroen dof, verse rasp laat alles oplichten. Krokante randjes? Zet de aardappelen nog 10 minuten onder de ovengrill.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | kipdijfilet<br>*contramuslo de pollo deshuesado* |
| 700 g | vastkokende aardappelen<br>*patatas* |
| 1 | ui, in ringen<br>*cebolla* |
| 2 tenen | knoflook, geperst<br>*ajo* |
| 1 | citroen (rasp + sap)<br>*limón* |
| 150 ml | kippenbouillon<br>*caldo de pollo* |
| 3 el | olijfolie<br>*aceite de oliva virgen extra* |
| 2 tl | gedroogde oregano<br>*orégano* |
| 1 tl | gedroogde tijm<br>*tomillo* |
| | zout en peper |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 200 g | Griekse yoghurt EXTRA<br>*yogur griego natural* |
| ½ | komkommer, in blokjes EXTRA<br>*pepino* |

## BEREIDING

1. Snijd de aardappelen in partjes van 3 cm en leg ze met ui, knoflook, zout en peper onderin de slowcooker.
2. Bestrooi de kip met zout en peper. Bak hem eventueel 3 minuten goudbruin in een hete pan: mooier van kleur en voller van smaak.
3. Leg de kip op de aardappelen. Klop citroensap, olijfolie, bouillon, oregano en tijm door elkaar en giet erover.
4. Gaar 5–6 uur op LOW of 3 uur op HIGH met het deksel dicht, tot de aardappelen zacht zijn en de kip 75 °C haalt.
5. Rasp vlak voor het opdienen de citroenschil erover en schep de jus door de aardappelen. Serveer met yoghurt (optioneel) en komkommer (optioneel).

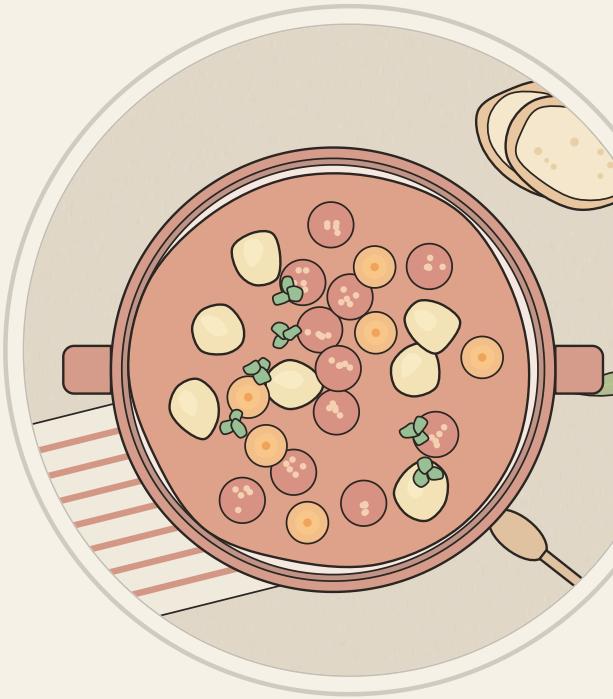
**VOOR DE KIDS**

*Te zuur voor de kleintjes? Gebruik een halve citroen en geef volwassenen extra rasp.*

# Spaanse worst- en aardappelstoof

*In Spanje:* *Patatas a la riojana*

*Patatas a la riojana voor het hele gezin: aardappelen die smelten in een dieprode, rokerige saus vol chorizo.*



€ 8–10 *basis vanaf € 7–9* · KRUIDIG · 15 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Het 'breken' van de aardappel (chascar, zeggen Spanjaarden) laat zetmeel vrij dat de saus bindt, zonder bloem. Drijft er veel vet bovenop, schep het dan voor het opdienen met een lepel af.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 300 g | milde chorizo, in plakken<br>*chorizo dulce (sarta)* |
| 600 g | vastkokende aardappelen<br>*patatas* |
| 2 | wortels, in plakken<br>*zanahorias* |
| 1 | ui, gesnipperd<br>*cebolla* |
| 2 tenen | knoflook<br>*ajo* |
| 400 g | gezeefde tomaat<br>*tomate triturado* |
| 400 ml | kippen- of groentebouillon<br>*caldo de pollo / de verduras* |
| 1 tl | zoet paprikapoeder<br>*pimentón dulce* |
| 2 | laurierblaadjes<br>*hojas de laurel* |
| 1 el | olijfolie<br>*aceite de oliva* |
| | zout en peper |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 1 | stokbrood EXTRA<br>*barra de pan* |

## BEREIDING

1. Schil de aardappelen en 'breek' ze in stukken van 3 cm: snijd half in en wrik los. De ruwe randjes binden straks de saus.
2. Bak de chorizo 3 minuten in de olie tot het rode vet loskomt. Fruit ui en knoflook 3 minuten mee; roer van het vuur af het paprikapoeder erdoor.
3. Doe aardappel en wortel in de slowcooker, schep het chorizomengsel erover en voeg tomaat, bouillon en laurier toe. Het vocht staat net onder de aardappelen.
4. Gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH met het deksel dicht, tot de aardappelen zacht zijn.
5. Prak een paar stukken aardappel tegen de wand voor een dikkere saus. Haal de laurier eruit en zout pas nu: chorizo is al zout.

**VOOR DE KIDS**

*Snijd de chorizo in kleine halve maantjes; kinderen prikken ze graag tussen de aardappelen.*

# Spaanse gehaktballetjes met wortel en erwtjes

*In Spanje: Albóndigas en salsa*

*Malse gehaktballetjes in een zachte Spaanse jus met wortel en erwtjes: een tapasklassieker die als gezinsmaaltijd minstens zo goed werkt.*



€ 7–9 *basis vanaf € 6–8* · MILD · 25 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Pureer een paar wortelplakjes met wat saus en roer dat terug: zo wordt de jus vanzelf romig, precies zoals in de tapasbar om de hoek.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 500 g | gemengd gehakt (varken en rund) *carne picada mixta cerdo y vacuno* |
| 1 | ei *huevo* |
| 40 g | paneermeel, geweekt in 4 el melk *pan rallado* |
| 3 tenen | knoflook, fijngehakt *ajo* |
| 2 el | bloem *harina de trigo* |
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | ui, fijngesnipperd *cebolla* |
| 2 | wortels, in plakjes *zanahorias* |
| 100 ml | droge witte wijn (of extra bouillon) EXTRA *vino blanco para cocinar* |
| 300 ml | kippenbouillon *caldo de pollo* |
| 150 g | doperwtjes uit de diepvries EXTRA *guisantes congelados* |
| | verse peterselie, peper en zout *perejil fresco* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | witte rijst |
| | of ovenfrietjes (patatas fritas) EXTRA |

## BEREIDING

1. Meng gehakt, ei, geweekt paneermeel, de helft van de knoflook, wat peterselie, zout en peper. Draai er met natte handen zo'n 20 balletjes van.
2. Rol ze door 1 el bloem en bak ze in porties rondom goudbruin in olijfolie; ze hoeven nog niet gaar. Leg ze in de slowcooker.
3. Fruit ui, wortel en de rest van de knoflook 4 minuten in dezelfde pan. Strooi de overige bloem erover, blus af met wijn (optioneel) en laat 2 minuten pruttelen.
4. Roer de bouillon erdoor, schraap de aanbaksels los en giet de saus over de balletjes. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH.
5. Roer de erwtjes (optioneel) er het laatste halfuur door. Proef de saus; de balletjes zijn gaar als ze vanbinnen niet meer roze zijn.

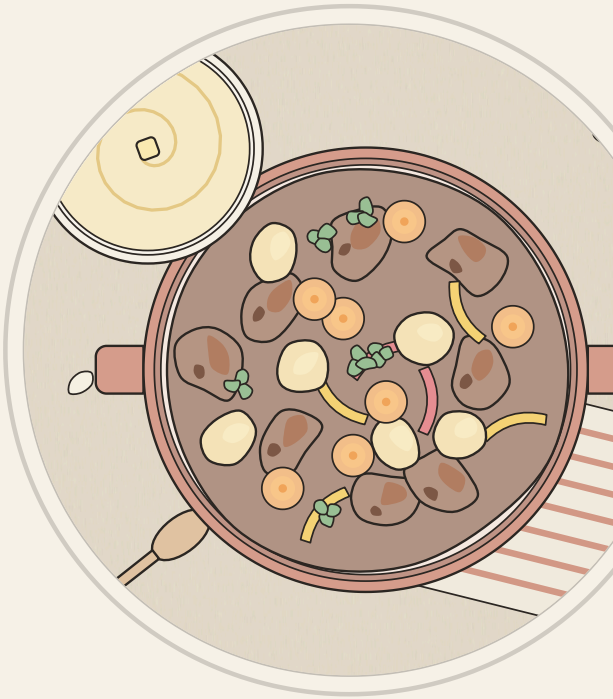
**VOOR DE KIDS**

*Laat ze meehelpen met balletjes rollen; met witte rijst en een lepel saus verdwijnt alles.*

# Varkenswangetjes in rode wijn met puree

*In Spanje: Carrilleras al vino tinto*

*Varkenswangetjes die na een dag in rode wijn met een vork uit elkaar vallen: Andalusisch zondagseten, met een romige puree erbij.*



€ 11–13 *basis vanaf € 10–12* · MILD · 25 MIN · LOW 8–9 UUR · HIGH 5–6 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Vraag bij de vleesafdeling naar 'carrilleras ibéricas': nog malser. Liever zonder wijn? Neem druivensap met een scheutje azijn, of gewoon extra bouillon.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | varkenswangen (ca. 8 stuks), vliesjes verwijderd *carrilleras de cerdo* |
| 1 el | bloem *harina de trigo* |
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 2 | uien, in stukken *cebollas* |
| 2 | wortels, in stukken *zanahorias* |
| 1 | rode paprika, in stukken EXTRA *pimiento rojo* |
| 2 tenen | knoflook *ajo* |
| 1 el | tomatenpuree *tomate concentrado* |
| 200 ml | rode wijn *vino tinto* |
| 200 ml | runderbouillon *caldo de carne* |
| 2 + 1 | laurierblaadjes en takje tijm *laurel y tomillo* |
| 1 kg | kruimige aardappelen, plus scheut melk en klontje boter voor de puree *patatas para cocer* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | aardappelpuree |
| | brood om de saus op te deppen EXTRA |

## BEREIDING

1. Dep de wangetjes droog, bestuif ze met bloem, zout en peper en bak ze in porties rondom bruin in olijfolie. Leg ze in de slowcooker.
2. Fruit ui, wortel, paprika (optioneel) en knoflook 5 minuten in dezelfde pan. Roer de tomatenpuree erdoor en bak 1 minuut mee.
3. Giet de wijn erbij en laat 3–4 minuten stevig inkoken: in de slowcooker verdampt bijna niets, dus de alcohol moet er nu af.
4. Voeg bouillon, laurier en tijm toe, schraap de pan schoon en giet alles over het vlees. Gaar 8–9 uur op LOW of 5–6 uur op HIGH.
5. Haal het vlees eruit, vis laurier en tijm weg en pureer groenten en jus tot een glanzende saus. Leg de wangetjes terug.
6. Kook intussen de aardappelen gaar en stamp ze met warme melk en een klontje boter tot een smeuïge puree.

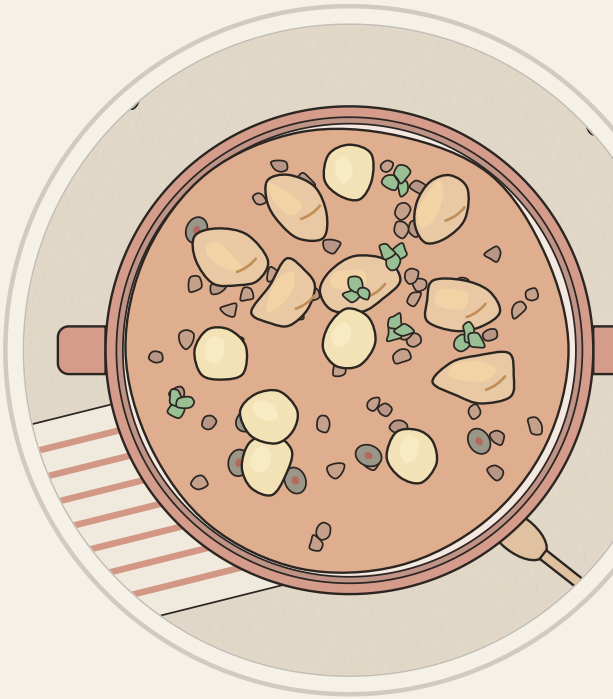
**VOOR DE KIDS**

*Het vlees valt met een vork uit elkaar; prak het met een lepel saus door de puree.*

# Milde knoflookkip met krieltjes

*In Spanje: Pollo al ajillo*

*Kip met hele knoflooktenen, witte wijn en krieltjes: de Spaanse klassieker, maar langzaam gegaard en daardoor zacht, zoet en mild.*



€ 8–10 *basis vanaf € 6–8* · MILD · 20 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3–4 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Langzaam gegaarde hele teentjes worden zoet en smeuïg: prak ze door de saus of smeer ze op brood. Zo is ajillo verrassend mild.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | kippendijfilet *contramuslos de pollo deshuesados* |
| 1 el | bloem *harina de trigo* |
| 3 el | olijfolie *aceite de oliva virgen extra* |
| 12 tenen | knoflook, gepeld en heel *ajos* |
| 600 g | krieltjes, gehalveerd *patatas pequeñas* |
| 150 ml | droge witte wijn EXTRA *vino blanco* |
| 150 ml | kippenbouillon *caldo de pollo* |
| 1 | laurierblad *hoja de laurel* |
| 1 tl | gedroogde tijm *tomillo* |
| ½ | citroen (sap) *limón* |
| 1 bosje | verse peterselie, fijngehakt EXTRA *perejil fresco* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | groene salade EXTRA |
| | stokbrood EXTRA |

## BEREIDING

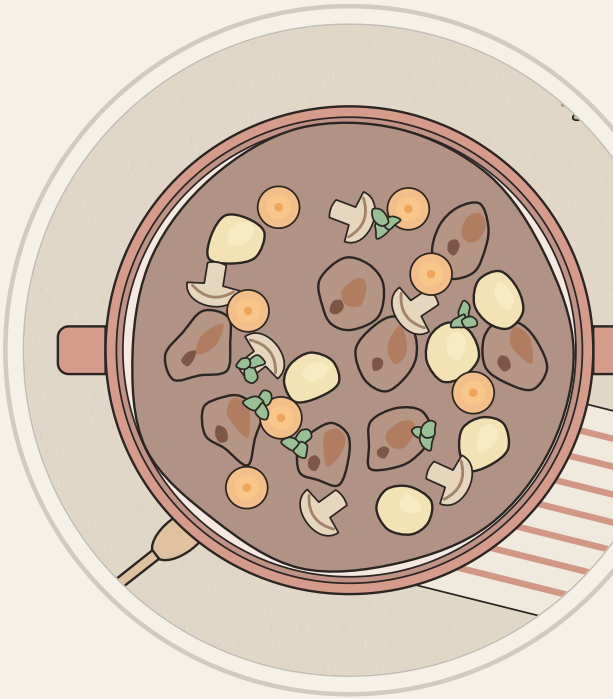
1. Leg de krieltjes onderin de slowcooker, waar het het warmst is. Bestuif de kip met bloem, zout en peper en bak hem aan beide kanten goudbruin.
2. Bak de hele knoflooktenen 2 minuten zachtjes mee tot ze lichtgoud zijn; bruin worden ze bitter. Leg kip en knoflook op de krieltjes.
3. Blus de pan af met wijn (optioneel), laat 2 minuten inkoken en voeg bouillon, laurier en tijm toe. Giet dit over de kip.
4. Gaar 5–6 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH. De kip is goed als hij in het dikste deel 75 °C haalt.
5. Roer citroensap en peterselie (optioneel) erdoor en proef. Wie pit wil, strooit aan tafel wat guindilla (gedroogde chilivlokken) over het eigen bord.

**VOOR DE KIDS**

*De knoflook is zacht en zoet; geef kip en krieltjes met een lepel saus en brood.*

# Spaanse rundvleesstoof met paddenstoelen

*Rundvlees dat urenlang zacht stooft met wijn, paddenstoelen en aardappel: een stevige estofado con setas voor koele avonden.*



€ 13–15 *basis vanaf € 12–14* · MILD · 30 MIN · LOW 8–9 UUR · HIGH 5–6 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Schenkel (morcillo) zit vol bindweefsel dat na urenlang garen gelatineus en mals wordt. Mager vlees zoals biefstuk wordt in de slowcooker juist droog en draderig.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | runderstoofvlees (schenkel of schouder), in blokken van 4 cm<br>*morcillo o aguja de ternera* |
| 1 el | bloem<br>*harina de trigo* |
| 2 el | olijfolie<br>*aceite de oliva* |
| 400 g | champignons en gemengde paddenstoelen<br>*champiñones y setas variadas* |
| 2 | uien, in halve ringen<br>*cebollas* |
| 2 | wortels, in stukken<br>*zanahorias* |
| 2 tenen | knoflook<br>*ajo* |
| 500 g | vastkokende aardappelen, in grote stukken<br>*patatas para guisar* |
| 150 ml | rode wijn (of extra bouillon) EXTRA<br>*vino tinto* |
| 300 ml | runderbouillon<br>*caldo de carne* |
| 2 + 1 tl | laurierblaadjes en gedroogde tijm<br>*laurel y tomillo* |
| | peper en zout |

**ERBIJ**

| | |
|---|---|
| | stokbrood EXTRA |

## BEREIDING

1. Leg aardappel en wortel onderin de slowcooker. Bestuif het vlees met bloem, zout en peper en bak het in porties rondom bruin in olijfolie.
2. Bak de paddenstoelen op hoog vuur 5 minuten tot ze kleuren en hun vocht kwijt zijn; zo wordt de stoof niet waterig. Zet ze apart.
3. Fruit ui en knoflook 3 minuten, blus af met wijn (optioneel) en laat 3 minuten inkoken. Voeg de bouillon toe en schraap de aanbaksels los.
4. Leg het vlees op de groenten, giet de jus erover en voeg laurier en tijm toe; vul hooguit driekwart. Gaar 8–9 uur op LOW of 5–6 uur op HIGH.
5. Roer de paddenstoelen er het laatste uur door. Te dun? Roer de laatste 30 minuten 1 el maïzena, aangelengd met koud water, erdoor.

**VOOR DE KIDS**

*Snijd vlees en paddenstoelen klein en geef extra aardappel; de jus is mild en zacht.*

# Lichte kip in saffraan-amandelsaus

*In Spanje: Pollo en pepitoria*

*Kip in een fluweelzachte saffraansaus, gebonden met amandel en eidooier: een lichtere versie van het Castiliaanse feestgerecht.*



€ 9–11 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 25 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Picada is het Spaanse bindmiddel: geen room of maïzena nodig en toch een fluweelzachte saus. Een staafmixer of hakmolentje werkt prima.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | kippendijfilet *contramuslos de pollo deshuesados* |
| 1 el | bloem *harina de trigo* |
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | ui, fijngesnipperd *cebolla* |
| 2 tenen | knoflook *ajo* |
| 50 g | gepelde amandelen *almendras crudas peladas* |
| 2 | hardgekookte eieren *huevos* |
| 1 snuf | saffraan EXTRA *azafrán en hebra* |
| 100 ml | droge witte wijn (of fino) EXTRA *vino blanco* |
| 300 ml | kippenbouillon *caldo de pollo* |
| 1 | laurierblad *hoja de laurel* |
| | verse peterselie, peper en zout *perejil fresco* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | witte rijst |
| | sperziebonen EXTRA |

## BEREIDING

1. Bestuif de kip met bloem, zout en peper. Bak hem in olijfolie aan beide kanten goudbruin en leg hem in de slowcooker.
2. Rooster amandelen en knoflook goudbruin in dezelfde pan en schep ze apart. Fruit de ui 5 minuten en blus af met wijn (optioneel).
3. Voeg bouillon, saffraan (optioneel) en laurier toe en giet dit over de kip. Gaar 5–6 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH, tot de kip 75 °C haalt.
4. Maal amandelen, knoflook, eidooiers en een scheut saus fijn tot een gladde picada. Roer dit het laatste halfuur door de saus om te binden.
5. Vis het laurierblad eruit, proef en strooi gehakt eiwit en peterselie erover.

**VOOR DE KIDS**

*Mild, goudgeel en romig: met rijst erbij lijkt het op kip in saus van oma.*

# Gevulde aubergines met gehakt en tomaat

*In Spanje:* Berenjenas rellenas

*Aubergines gevuld met gehakt in tomatensaus, met gesmolten kaas erop: Andalusische huiskeuken waar ook groentetwijfelaars blij van worden.*



€ 9–11 *basis vanaf € 7–9* · MILD · 30 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Past het niet? Snijd de aubergines in drie stukken en vul die. Een ovale slowcooker van 5–6 liter werkt het best; vul hem hooguit driekwart.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 2 | grote aubergines<br>*berenjenas* |
| 400 g | gemengd gehakt<br>*carne picada mixta* |
| 1 | ui, fijngesnipperd<br>*cebolla* |
| 2 tenen | knoflook<br>*ajo* |
| 1 | rode paprika, in blokjes (EXTRA)<br>*pimiento rojo* |
| 400 g | Spaanse tomatensaus<br>*tomate frito* |
| 1 tl | gedroogde oregano<br>*orégano* |
| 2 el | olijfolie<br>*aceite de oliva* |
| 80 g | geraspte kaas (EXTRA)<br>*queso rallado para gratinar* |
| 2 el | paneermeel (EXTRA)<br>*pan rallado* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | stokbrood |
| | groene salade (EXTRA) |

## BEREIDING

1. Halveer de aubergines in de lengte en hol ze uit tot een rand van 1 cm. Hak het vruchtvlees fijn en bestrooi de bootjes met wat zout.
2. Bak ui, paprika (optioneel), knoflook en auberginebloklokjes 5 minuten in olijfolie. Voeg gehakt en oregano toe, bak rul en roer de helft van de tomatensaus erdoor.
3. Schep de rest van de saus met 100 ml water onderin de slowcooker. Vul de bootjes met het gehakt en zet ze er naast elkaar in.
4. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH, tot de aubergine zacht is als je er een vork in steekt.
5. Optioneel: Strooi kaas en paneermeel erover en laat het laatste kwartier met deksel smelten. Krokant gewenst? Zet ze even onder de grill van de oven.

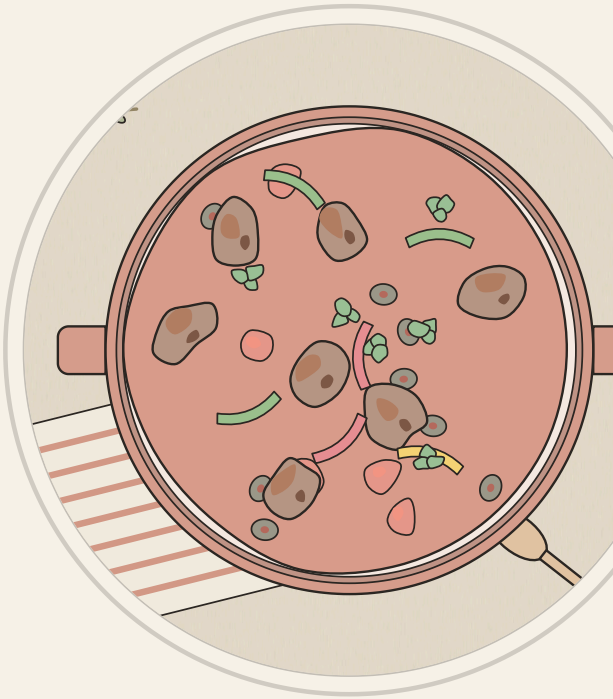
**VOOR DE KIDS**

*Schep de vulling met saus uit het bootje over rijst als aubergine nog te spannend is.*

# Varkensvlees in tomatensaus

*In Spanje: Magro con tomate*

*Mals varkensvlees in een zoete, dikke tomatensaus: hét Andalusische huisgerecht, dat elke abuela op haar eigen manier maakt.*



€ 9–11 *basis vanaf € 7–9* · MILD · 20 MIN · LOW 7–8 UUR · HIGH 4–5 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Vraag bij de slager om 'magro' of 'aguja': schoudervlees met wat vet blijft sappig. Haas of lende wordt in de slowcooker juist droog.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | varkensschouder, in blokjes van 3 cm *magro de cerdo (paleta en tacos)* |
| 1 el | bloem *harina de trigo* |
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | ui, fijngesnipperd *cebolla* |
| 1 | groene puntpaprika, in blokjes *pimiento verde italiano* |
| 3 tenen | knoflook *ajo* |
| 800 g | gezeefde tomaten *tomate triturado* |
| 100 ml | droge witte wijn (of bouillon) EXTRA *vino blanco* |
| 1 tl | suiker *azúcar* |
| 1 tl | gedroogde oregano *orégano* |
| 2 | laurierblaadjes *hojas de laurel* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | ovenfrietjes (patatas fritas) |
| | stokbrood EXTRA |

## BEREIDING

1. Bestuif het vlees met bloem, zout en peper en bak het in porties rondom bruin in olijfolie. Leg het in de slowcooker.
2. Fruit ui, paprika en knoflook 5 minuten in dezelfde pan. Blus af met wijn (optioneel) en laat 2 minuten inkoken.
3. Roer tomaat, suiker, oregano en laurier erdoor en giet dit over het vlees; vul hooguit driekwart. Gaar 7–8 uur op LOW of 4–5 uur op HIGH.
4. Is de saus te dun? Leg het deksel het laatste halfuur op een kier. Vis de laurier eruit en proef op zout en peper.
5. Serveer met frietjes of brood. Guindilla of pimentón picante zet je aan tafel neer voor wie pit wil.

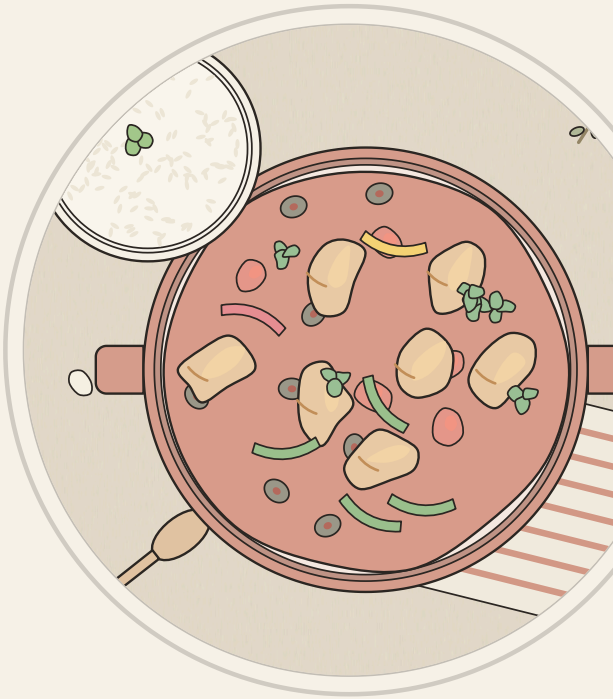
**VOOR DE KIDS**

*Frietjes erbij en een zoete tomatensaus om in te dippen: gegarandeerd lege borden.*

# Aragonese paprikakip met serranoham

*In Spanje: Pollo al chilindrón*

*Kip gestoofd met zoete paprika, tomaat en een vleugje serranoham: een kleurrijke klassieker uit Aragón die vanzelf mild is.*



€ 9–11 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 25 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Chilindrón draait om zoete paprika. Extra diepe smaak? Roer er 1 el ñora-pasta (carne de pimiento choricero) door; die is rokerig maar niet pittig.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | kippendijfilet *contramuslos de pollo deshuesados* |
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 75 g | serranohamblokjes EXTRA *taquitos de jamón serrano* |
| 1 | ui, in reepjes *cebolla* |
| 2 | rode paprika's, in reepjes *pimientos rojos* |
| 1 | groene paprika, in reepjes *pimiento verde* |
| 3 tenen | knoflook *ajo* |
| 400 g | gezeefde tomaten *tomate triturado* |
| 1 tl | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| 100 ml | droge witte wijn EXTRA *vino blanco* |
| 1 | laurierblad *hoja de laurel* |
| | verse peterselie, peper en zout *perejil fresco* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | witte rijst |
| | stokbrood EXTRA |

## BEREIDING

1. Bestrooi de kip met zout en peper en bak hem in olijfolie aan beide kanten goudbruin. Leg hem in de slowcooker.
2. Bak de ham (optioneel) 2 minuten in dezelfde pan. Voeg ui, paprika en knoflook toe en fruit 6 minuten tot ze zacht worden.
3. Roer het paprikapoeder er van het vuur af door, blus af met wijn (optioneel), laat 2 minuten inkoken en voeg de tomaat toe.
4. Giet dit over de kip en leg de laurier erbij. Gaar 5–6 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH, tot de kip 75 °C haalt.
5. Vis de laurier eruit en proef voorzichtig op zout: de ham is al zout. Strooi er peterselie over.

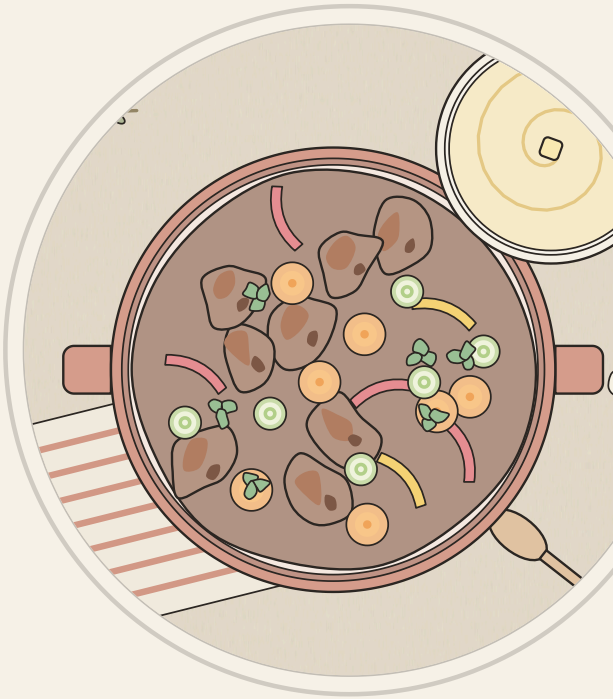
**VOOR DE KIDS**

*Trek de kip in draadjes en meng hem met rijst en de zoete paprikasaus.*

# Cordobese ossenstaartstoof

*In Spanje: Rabo de toro*

*Ossenstaart die een hele dag in rode wijn stooft tot het vlees van het bot glijdt: het trotse sudderstuk van Córdoba.*



€ 15–18 *basis vanaf € 13–16* · MILD · 30 MIN · LOW 9–10 UUR · HIGH 6–7 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Rabo de toro is op dag twee het lekkerst: zet het een nacht in de koelkast, til het gestolde vet eraf en warm het op het fornuis op.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1,5 kg | ossenstaart, in stukken *rabo de ternera troceado* |
| 1 el | bloem *harina de trigo* |
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 2 | uien, in stukken *cebollas* |
| 2 | wortels, in stukken *zanahorias* |
| 1 | prei, in ringen (EXTRA) *puerro* |
| 1 | rode paprika, in stukken *pimiento rojo* |
| 2 tenen | knoflook *ajo* |
| 250 ml | rode wijn (EXTRA) *vino tinto* |
| 300 ml | runderbouillon *caldo de carne* |
| 2 + 1 tl | laurierblaadjes en gedroogde tijm *laurel y tomillo* |
| | peper en zout |

**ERBIJ**

| | |
|---|---|
| | ovenfrietjes of aardappelpuree |
| | stokbrood (EXTRA) |

## BEREIDING

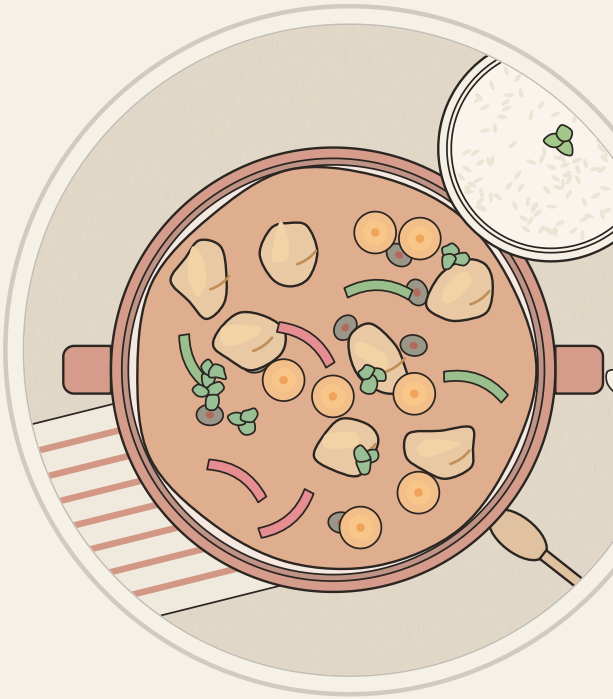
1. Bestuif de ossenstaart met bloem, zout en peper en bak hem in porties rondom donkerbruin in olijfolie; neem de tijd, hier zit de smaak.
2. Fruit ui, wortel, prei (optioneel), paprika en knoflook 6 minuten in dezelfde pan. Giet de wijn (optioneel) erbij en laat 4 minuten stevig inkoken.
3. Voeg bouillon en kruiden toe en giet alles over het vlees; vul hooguit driekwart. Gaar 9–10 uur op LOW of 6–7 uur op HIGH.
4. Het vlees moet van het bot vallen. Schep het eruit en lepel het vet van de jus, of laat de stoof een nacht koel opstijven.
5. Vis de kruiden eruit, pureer groenten en jus tot een glanzende saus, pluk het vlees van de botten en doe het terug.

**VOOR DE KIDS**

*Pluk het vlees van de botjes en geef het met frietjes en een lepel saus.*

# Valenciaanse sinaasappelkip met honing

*Kip in een glanzende saus van vers geperste sinaasappel en honing: zonnig, zoetzuur en precies goed voor kinderen.*



€ 8–10 *basis vanaf € 7–9* · MILD · 20 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Sinaasappels voor sap ('naranjas de zumo') zijn in de winter spotgoedkoop. Rasp alleen het oranje van de schil; het wit maakt de saus bitter.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | kippendijfilet *contramuslos de pollo deshuesados* |
| 1 el | bloem *harina de trigo* |
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | ui, fijngesnipperd *cebolla* |
| 2 tenen | knoflook *ajo* |
| 2 | wortels, in plakjes *zanahorias* |
| 250 ml | vers sinaasappelsap (3–4 stuks) plus rasp van 1 *naranjas de zumo* |
| 150 ml | kippenbouillon *caldo de pollo* |
| 1 el | honing (EXTRA) *miel* |
| 1 tl | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| 1 el | maïzena *maicena* |
| | verse peterselie, peper en zout *perejil fresco* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | witte rijst |
| | sperziebonen of broccoli (EXTRA) |

## BEREIDING

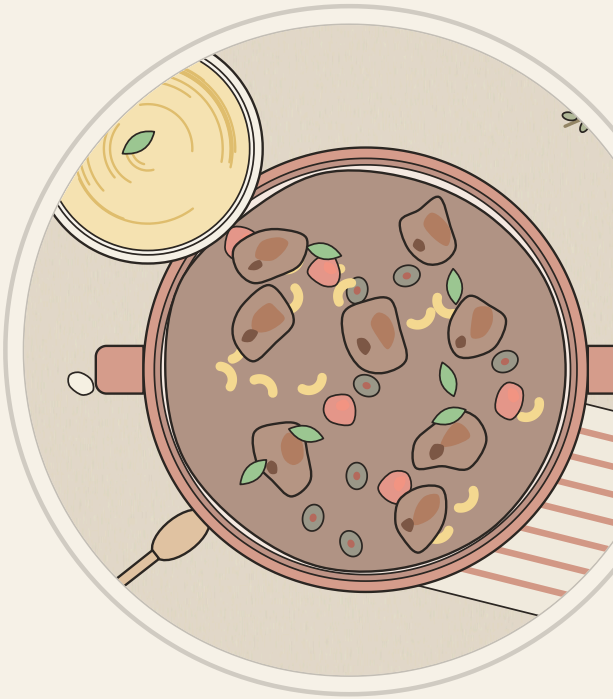
1. Bestuif de kip met bloem, zout en peper en bak hem in olijfolie aan beide kanten goudbruin. Leg hem in de slowcooker.
2. Fruit ui, knoflook en wortel 4 minuten. Roer het paprikapoeder erdoor en blus af met sap, bouillon, honing (optioneel) en rasp.
3. Giet dit over de kip. Gaar 5–6 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH, tot de kip 75 °C haalt.
4. Meng de maïzena met 2 el koud water en roer het de laatste 30 minuten door de saus; zet op HIGH, deksel dicht.
5. Proef: te zoet? Een scheutje citroensap brengt balans. Strooi er peterselie over.

**VOOR DE KIDS**

*Zoetzuur en glanzend, net als bij de afhaal: met rijst is dit meteen een favoriet.*

# Griekse stifado met sjalotjes en orzo

*Rundvlees met zoete sjalotjes in tomaat, rode wijn en een vleugje kaneel: Griekse winterkost die heerlijk past bij orzo.*



€ 13–15 *basis vanaf € 11–13* · MILD · 30 MIN · LOW 8–9 UUR · HIGH 5–6 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Sjalotjes pellen gaat snel als je ze 2 minuten in kokend water zet: het velletje glipt er dan zo af. Wat feta erover maakt het helemaal Grieks.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | runderstoofvlees (schouder of schenkel), in blokken *aguja o morcillo de ternera* |
| 1 el | bloem *harina de trigo* |
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 400 g | sjalotjes, gepeld en heel *chalotas* |
| 2 tenen | knoflook *ajo* |
| 2 el | tomatenpuree *tomate concentrado* |
| 400 g | gezeefde tomaten *tomate triturado* |
| 150 ml | rode wijn EXTRA *vino tinto* |
| 1 + 2 | kaneelstokje en kruidnagels *canela en rama y clavo* |
| 1 el | rodewijnazijn *vinagre de vino tinto* |
| 300 g | orzo (rijstvormige pasta) *pasta piñones* |
| | 2 laurierblaadjes, peper en zout *hojas de laurel* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | geraspte of verkruimelde feta EXTRA |
| | groene salade EXTRA |

## BEREIDING

1. Bestuif het vlees met bloem, zout en peper en bak het in porties rondom bruin in olijfolie. Leg het in de slowcooker.
2. Bak de sjalotjes 5 minuten goudbruin, bak knoflook en tomatenpuree 1 minuut mee. Blus af met wijn (optioneel) en laat 3 minuten inkoken.
3. Voeg tomaat, azijn, kaneel, kruidnagels en laurier toe en giet dit over het vlees. Gaar 8–9 uur op LOW of 5–6 uur op HIGH.
4. Vis kaneel, kruidnagels en laurier eruit. Te dun? Leg het deksel het laatste halfuur op een kier.
5. Kook de orzo volgens de verpakking en schep de stifado erop.

**VOOR DE KIDS**

*De kaneel maakt de saus zacht en een tikje zoet; orzo glijdt erin als rijst.*

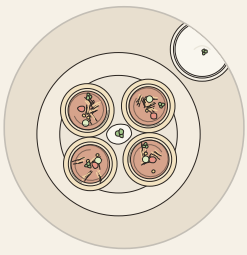
HOOFDSTUK III · 29 RECEPTEN

# Wereldgerechten

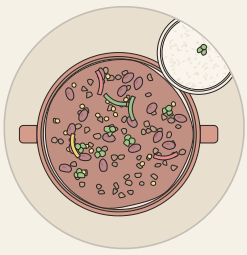
III

OP REIS, MAAR WEL KINDERMILD

*Curry, teriyaki, taco's en Marokkaanse stoof: de wereld aan tafel, maar dan mild gekruid. Wil iemand meer pit? Zet dan een flesje hete saus op tafel.*



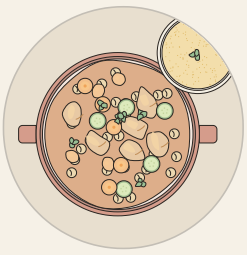
40 · PULLED CHICKEN WRAPS



41 · MILDE CHILI CON CARNE



42 · MILDE KIPKERRIE MET KOKOSMELK



43 · MAROKKAANSE KIPSTOOF MET RAS EL HANOUT



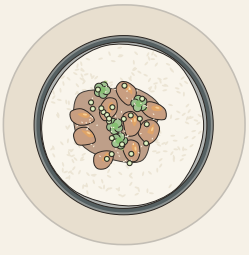
44 · PULLED PORK TACO'S



45 · ROMIGE MILDE KIP TIKKA MASALA



46 · MEXICAANSE PULLED BEEF



47 · TERIYAKI KIP



48 · THAISE KOKOS-KIP MET PINDASAUS



49 · MILDE BUTTER CHICKEN

# Pulled chicken wraps

*Zoet-rokerige kip die vanzelf uit elkaar valt: rol je eigen wrap aan tafel en kijk hoe snel de schaal leeg is.*



€ 9–11 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 10 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Gebruik kipdij, geen kipfilet: dij blijft sappig en trekt mooi uit elkaar, filet wordt droog en draderig. Restjes zijn de volgende dag heerlijk op een tosti.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | kipdijfilet<br>*contramuslo de pollo deshuesado* |
| 1 | ui, in ringen<br>*cebolla* |
| 200 g | gezeefde tomaat<br>*tomate triturado* |
| 2 el | tomatenpuree<br>*tomate concentrado* |
| 1 el | honing EXTRA<br>*miel* |
| 1 tl | mosterd<br>*mostaza* |
| 1 el | appelazijn<br>*vinagre de manzana* |
| 2 tl | zoet gerookt paprikapoeder<br>*pimentón de la Vera dulce* |
| 1 tl | knoflookpoeder<br>*ajo en polvo* |
| | zout en peper |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 8 | wraps<br>*tortillas de trigo* |
| 1 blikje + ½ | maïs + komkommer<br>*maíz dulce + pepino* |
| 200 g | Griekse yoghurt EXTRA<br>*yogur griego natural* |

## BEREIDING

1. Roer tomaat, tomatenpuree, honing (optioneel), mosterd, azijn, paprika- en knoflookpoeder met zout en peper door elkaar in de slowcooker.
2. Leg de ui erin en de kip erop. Schep de saus over de kip zodat alles bedekt is.
3. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH met het deksel dicht, tot de kip 75 °C haalt en makkelijk uit elkaar valt.
4. Trek de kip met twee vorken uit elkaar in de pot en roer door de saus. Te dun? Laat 20 minuten zonder deksel op HIGH indikken.
5. Warm de wraps kort op in een droge pan. Iedereen vult zelf met kip, maïs, komkommer en een lepel yoghurt (optioneel).

**VOOR DE KIDS**

*Laat kinderen zelf hun wrap rollen. Volwassenen: een paar druppels Tabasco of jalapeño erbij.*

# Milde chili con carne

*Een warme, diepe chili zonder brandend randje: comfortfood waar kinderen gewoon een tweede bord van vragen.*



€ 9–12 *basis vanaf € 8–11* · KRUIDIG · 15 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Gebruik altijd kidneybonen uit blik of pot: gedroogde worden in de slowcooker niet heet genoeg om veilig te zijn. En maak gerust een dag vooruit, dan is chili nóg lekkerder.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 400 g | gehakt (rund of half-om-half)<br>*carne picada de vacuno / mixta* |
| 1 | ui, gesnipperd<br>*cebolla* |
| 1 | rode paprika, in blokjes<br>*pimiento rojo* |
| 2 tenen | knoflook<br>*ajo* |
| 400 g | gezeefde tomaat<br>*tomate triturado* |
| 2 el | tomatenpuree<br>*tomate concentrado* |
| 150 ml | runderbouillon<br>*caldo de carne* |
| 1 blik (400 g) | kidneybonen, afgespoeld<br>*alubias rojas cocidas* |
| 150 g | maïs EXTRA<br>*maíz dulce* |
| 2 tl | zoet paprikapoeder<br>*pimentón dulce* |
| 1 tl | gemalen komijn<br>*comino molido* |
| 1 el | olijfolie + zout en peper<br>*aceite de oliva* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 300 g | rijst<br>*arroz* |

## BEREIDING

1. Bak het gehakt in olie op hoog vuur rul en bruin; laat het echt kleuren, dat is smaak. Fruit ui, paprika en knoflook 3 minuten mee.
2. Roer van het vuur af paprikapoeder, komijn en tomatenpuree erdoor en schep alles in de slowcooker.
3. Voeg tomaat, bouillon en de afgespoelde kidneybonen toe. Breng op smaak met zout en peper, roer om en sluit het deksel.
4. Gaar 5–6 uur op LOW of 3 uur op HIGH. Roer de maïs (optioneel) er het laatste halfuur door, zodat hij knapperig blijft.
5. Kook intussen de rijst. Proef de chili, breng op smaak en serveer.

**VOOR DE KIDS**

*Kinderen eten hem zoals hij is; volwassenen strooien chilivlokken of jalapeño op hun bord.*

# Milde kipkerrie met kokosmelk

*Fluweelzachte, goudgele kerrie met een zoet vleugje appel: de curry waarmee je kinderen verliefd maakt op wereldkeuken.*



€ 10–12 *basis vanaf € 9–11* · KRUIDIG · 15 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Specerijen geven hun smaak pas echt af in hete olie, dus bak de kerrie altijd even mee. De tweede helft kokosmelk op het eind maakt de saus extra romig en fris.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | kipdijfilet, in stukken<br>*contramuslo de pollo deshuesado* |
| 400 ml | kokosmelk (vol)<br>*leche de coco* |
| 1 | ui, gesnipperd<br>*cebolla* |
| 2 | wortels, in plakjes<br>*zanahorias* |
| 1 | rode paprika, in blokjes EXTRA<br>*pimiento rojo* |
| 1 | zoete appel, in blokjes EXTRA<br>*manzana golden* |
| 2 el | milde kerriepoeder<br>*curry en polvo* |
| 1 tl | knoflookpoeder<br>*ajo en polvo* |
| 1 el | olie<br>*aceite de girasol* |
| 1 el + 2 el | maïzena + koud water<br>*maicena* |
| | zout |

**ERBIJ**

| | |
|---|---|
| 300 g | rijst<br>*arroz basmati* |

## BEREIDING

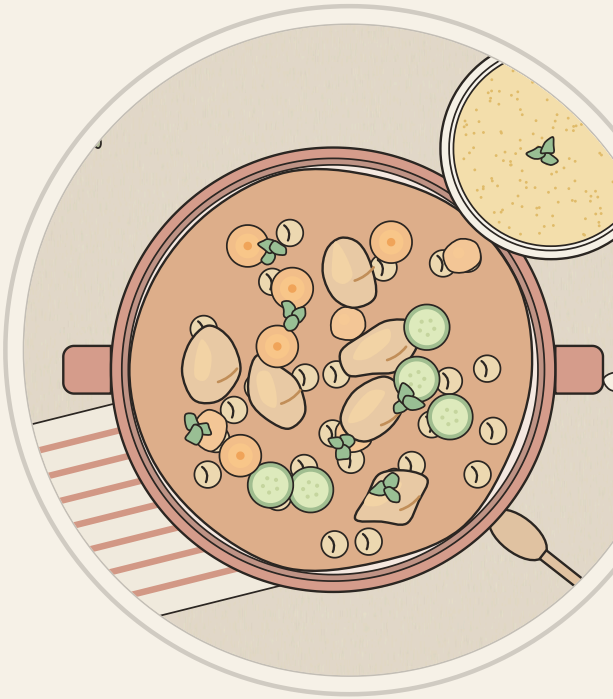
1. Fruit de ui 3 minuten in olie en roer kerrie en knoflookpoeder 30 seconden mee tot het geurt. Zo verdwijnt de rauwe kruidensmaak.
2. Doe kip, wortel, paprika (optioneel) en appel (optioneel) in de slowcooker. Schep de kerrie-ui erover, giet de helft van de kokosmelk erbij en zout.
3. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH met het deksel dicht, tot de kip 75 °C haalt.
4. Roer het laatste halfuur de rest van de kokosmelk en de maïzena, aangelengd met koud water, erdoor. Zet op HIGH, deksel dicht, tot de saus bindt.
5. Kook intussen de rijst, proef de kerrie op zout en serveer.

**VOOR DE KIDS**

*De appel maakt de saus zachtzoet. Volwassenen: sambal of chilivlokken aan tafel.*

# Marokkaanse kipstoof met ras el hanout

*Kaneel, ras el hanout en zoete abrikozen vullen je keuken met de geur van een Marokkaanse soek.*



€ 9–11 *basis vanaf € 8–10* · KRUIDIG · 15 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Ras el hanout verschilt per merk: de een is zoet-bloemig, de ander pittig. Ruik eraan, begin met 1 eetlepel en roer op het eind gerust wat extra door.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | kipdijfilet, in grote stukken<br>*contramuslo de pollo deshuesado* |
| 1 + 2 | ui + tenen knoflook<br>*cebolla + ajo* |
| 2 | wortels, in plakken<br>*zanahorias* |
| 1 | courgette, in blokken EXTRA<br>*calabacín* |
| 1 pot/blik | kikkererwten, afgespoeld<br>*garbanzos cocidos* |
| 200 g | gezeefde tomaat<br>*tomate triturado* |
| 150 ml | kippenbouillon<br>*caldo de pollo* |
| 1 el | ras el hanout<br>*ras el hanout* |
| ½ tl | kaneel<br>*canela molida* |
| 50 g | gedroogde abrikozen, gehalveerd EXTRA<br>*orejones de albaricoque* |
| 1 el | olijfolie + zout en peper<br>*aceite de oliva* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 300 g + 300 ml | couscous + kokende bouillon<br>*cuscús* |

## BEREIDING

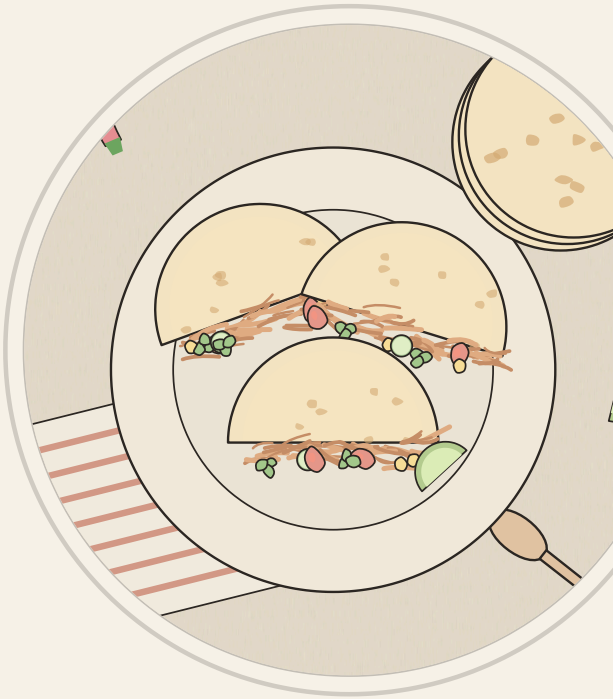
1. Bestrooi de kip met zout en bak 3 minuten in olijfolie. Fruit ui en knoflook mee en roer ras el hanout en kaneel 30 seconden mee.
2. Doe wortel, kikkererwten, abrikozen (optioneel) en het kipmengsel in de slowcooker. Giet tomaat en bouillon erover.
3. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH met het deksel dicht, tot de kip 75 °C haalt.
4. Optioneel: Leg de courgette het laatste uur erbovenop en sluit snel het deksel; zo blijft hij heel en mooi groen.
5. Giet de kokende bouillon over de couscous, laat 5 minuten afgedekt wellen en maak los met een vork.

**VOOR DE KIDS**

*De abrikozen maken het zacht en zoet. Volwassenen: een lepeltje harissa op het eigen bord.*

# Pulled pork taco's

*Urenlang gegaarde varkensschouder in een kleverige, rokerige saus: zet een tacobar op tafel en laat iedereen bouwen.*



€ 10–12 *basis vanaf € 9–11* · MILD · 15 MIN · LOW 8–9 UUR · HIGH 5–6 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Schouder heeft precies genoeg vet en bindweefsel om boterzacht te worden; mager vlees zoals lomo wordt droog. Het inkoken van de saus is het verschil tussen goed en geweldig.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | varkensschouder zonder been<br>*paleta de cerdo / aguja* |
| 1 | ui, in ringen<br>*cebolla* |
| 150 g | gezeefde tomaat<br>*tomate triturado* |
| 2 el | tomatenpuree<br>*tomate concentrado* |
| 2 el | honing EXTRA<br>*miel* |
| 2 el | appelazijn<br>*vinagre de manzana* |
| 2 tl | zoet gerookt paprikapoeder<br>*pimentón de la Vera dulce* |
| 1 tl | gemalen komijn<br>*comino molido* |
| 1 tl | knoflookpoeder<br>*ajo en polvo* |
| 1 tl | zout + peper |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 8–12 | kleine tortilla's<br>*tortillas de trigo o maíz* |
| | maïs, tomaat en komkommer<br>*maíz dulce, tomate, pepino* |
| 200 g | Griekse yoghurt EXTRA<br>*yogur griego natural* |

## BEREIDING

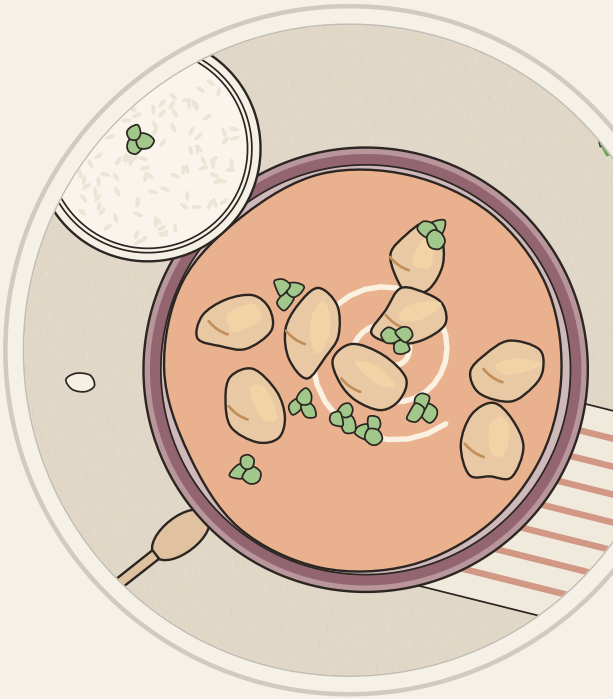
1. Snijd het vlees in 4 grote stukken en wrijf ze in met paprikapoeder, komijn, knoflookpoeder, zout en peper.
2. Leg de ui onderin de slowcooker en het vlees erop. Roer tomaat, puree, honing (optioneel) en azijn door elkaar en giet over het vlees.
3. Gaar 8–9 uur op LOW of 5–6 uur op HIGH met het deksel dicht, tot het vlees met een vork uit elkaar valt.
4. Haal het vlees eruit, trek het in draadjes en verwijder grote stukken vet. Kook de saus in een pan 5–10 minuten stroperig in.
5. Schep het vlees door de ingedikte saus. Warm de tortilla's kort in een droge pan en vul aan tafel met de toppings.

**VOOR DE KIDS**

*Kinderen kiezen zelf hun toppings. Volwassenen: jalapeño, salsa picante of een partje limoen.*

# Romige milde kip tikka masala

*De romige, oranje curry uit je favoriete Indiase restaurant, maar dan zacht genoeg voor de hele tafel.*



€ 10–12 *basis vanaf € 9–11* · KRUIDIG · 15 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Volle yoghurt schift veel minder dan magere, en eerst 'temperen' met warme saus voorkomt vlokjes. Gemberpoeder mag ook: neem dan 1 theelepel in plaats van verse gember. Invriezen? Doe dat vóór room en yoghurt erbij gaan.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | kipdijfilet, in blokken van 3 cm<br>*contramuslo de pollo deshuesado* |
| 1 + 2 | ui + tenen knoflook<br>*cebolla + ajo* |
| 1 el | verse gember, geraspt<br>*jengibre fresco* |
| 200 g | gezeefde tomaat<br>*tomate triturado* |
| 2 el | tomatenpuree<br>*tomate concentrado* |
| 2 tl | milde garam masala<br>*garam masala* |
| 1 tl | zoet paprikapoeder<br>*pimentón dulce* |
| 1 tl + ½ tl | komijn + kurkuma<br>*comino + cúrcuma* |
| 150 ml | kookroom<br>*nata para cocinar* |
| 150 g | volle Griekse yoghurt EXTRA<br>*yogur griego natural* |
| 1 el | olie<br>*aceite de girasol* |
| | zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 300 g | basmatirijst<br>*arroz basmati* |

## BEREIDING

1. Fruit ui, knoflook en gember 4 minuten in olie. Roer alle specerijen en de tomatenpuree erdoor en bak 1 minuut tot het geurt.
2. Doe de kip in de slowcooker, schep het kruidenmengsel en de tomaat erover, zout en roer om.
3. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH met het deksel dicht, tot de kip 75 °C haalt.
4. Roer het laatste kwartier de kookroom erdoor. Zet de slowcooker daarna uit of op WARM.
5. Optioneel: Meng de yoghurt met een paar lepels hete saus en roer hem dan pas door de curry. Niet meer laten koken, anders schift hij.
6. Kook de basmatirijst apart en serveer.

**VOOR DE KIDS**

*Romig en zacht van smaak. Volwassenen: chilivlokken of een fijngesneden groene peper erover.*

# Mexicaanse pulled beef

*Rundvlees dat na een dag sudderen in draadjes valt, met komijn, oregano en een frisse kneep limoen.*



€ 10–12 *ca. € 2,50–3,00 p.p.* · KRUIDIG · 15 MIN · LOW 8–9 UUR · HIGH 5–6 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Limoen gaat er pas op het eind bij, dan blijft het fris. Over? Vries porties in met wat saus: perfect voor quesadilla's of een snelle burrito-bowl.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 700 g | runderschouder / stoofvlees<br>*aguja o espaldilla de ternera* |
| 1 | ui, in repen<br>*cebolla* |
| 1 | rode paprika, in repen<br>*pimiento rojo* |
| 2 tenen | knoflook, geperst<br>*ajo* |
| 200 g | gezeefde tomaat<br>*tomate triturado* |
| 100 ml | runderbouillon<br>*caldo de carne* |
| 2 tl | gemalen komijn<br>*comino molido* |
| 2 tl | zoet gerookt paprikapoeder<br>*pimentón de la Vera dulce* |
| 1 tl | gedroogde oregano<br>*orégano* |
| ½ | limoen (sap)<br>*lima* |
| 1 el | olie + zout en peper<br>*aceite de oliva* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 8–12 | tortilla's<br>*tortillas de trigo o maíz* |

## BEREIDING

1. Snijd het vlees in 4 stukken, bestrooi met zout en peper en bak rondom donkerbruin in olie, 6–8 minuten. Dat korstje is pure smaak.
2. Leg ui en paprika onderin de slowcooker en het vlees erop.
3. Roer tomaat, bouillon, knoflook, komijn, paprikapoeder en oregano door elkaar en giet over het vlees.
4. Gaar 8–9 uur op LOW of 5–6 uur op HIGH met het deksel dicht, tot het vlees met een vork uit elkaar valt.
5. Trek het vlees uit elkaar in de pot, roer door de saus en knijp het limoensap erover. Serveer in warme tortilla's.

**VOOR DE KIDS**

*Mild en rokerig. Volwassenen: jalapeño, salsa picante of een snufje cayenne aan tafel.*

# Teriyaki kip

*Glanzende, zoet-zoute kip met gember en knoflook: binnen een week vraagt iedereen erom.*



€ 9–11 *ca. € 2,25–2,75 p.p.* · MILD · 15 MIN · LOW 4 UUR · HIGH 2 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Kipdij blijft sappig en neemt de saus beter op dan filet. Te zout voor de kinderen? Neem sojasaus met minder zout of vervang 2 eetlepels door water.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | kipdijfilet<br>*contramuslo de pollo deshuesado* |
| 80 ml | sojasaus<br>*salsa de soja* |
| 2 el | honing<br>*miel* |
| 100 ml | water |
| 1 el | rijst- of appelazijn<br>*vinagre de arroz / de manzana* |
| 1 teen | knoflook, geperst<br>*ajo* |
| 1 el | verse gember, geraspt<br>*jengibre fresco* |
| 1½ el + 3 el | maïzena + koud water<br>*maicena* |

**ERBIJ**

| | |
|---|---|
| 300 g | rijst<br>*arroz* |
| 1 el | geroosterd sesamzaad (EXTRA)<br>*sésamo tostado* |

## BEREIDING

1. Roer sojasaus, honing, water, azijn, knoflook en gember door elkaar in de slowcooker.
2. Leg de kipdijen heel of in grote stukken erin en schep de saus erover. Deksel dicht.
3. Gaar 4 uur op LOW of 2 uur op HIGH, tot de kip 75 °C haalt.
4. Roer de maïzena los in koud water en roer door de saus. Zet op HIGH en laat 20–30 minuten met deksel dicht binden tot glanzend.
5. Snijd of trek de kip in stukken, schep door de saus en serveer op rijst met sesamzaad (optioneel).

**VOOR DE KIDS**

*Zoet-zout en kleverig: een kinderfavoriet. Volwassenen: sriracha of chilivlokken erbij.*

# Thaise kokos-kip met pindasaus

*Romige kokos, nootachtige pinda en een frisse kneep limoen: een Thaise streetfood-avond, gewoon uit je eigen slowcooker.*



€ 10–12 *basis vanaf € 9–11* · KRUIDIG · 15 MIN · LOW 4 UUR · HIGH 2 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Klop pindakaas eerst los in koude kokosmelk: zo lost hij klontvrij op en brandt hij niet aan op de bodem. Limoen pas aan het eind, dan blijft hij fris.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | kipdijfilet, in stukken<br>*contramuslo de pollo deshuesado* |
| 400 ml | kokosmelk (vol)<br>*leche de coco* |
| 1 | ui, gesnipperd<br>*cebolla* |
| 1 | rode paprika, in reepjes (EXTRA)<br>*pimiento rojo* |
| 2 | wortels, in reepjes<br>*zanahorias* |
| 2–3 el | pindakaas<br>*crema de cacahuete* |
| 1–2 el | milde kerriepoeder<br>*curry en polvo* |
| 1 el | sojasaus<br>*salsa de soja* |
| 1 | limoen (sap)<br>*lima* |
| 1 el | olie + zout<br>*aceite de girasol* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 300 g | jasmijnrijst<br>*arroz jazmín* |

## BEREIDING

1. Fruit de ui 3 minuten in olie en roer de kerrie 30 seconden mee tot hij geurt.
2. Doe kip, paprika (optioneel), wortel en de kerrie-ui in de slowcooker. Giet de helft van de kokosmelk en de sojasaus erover.
3. Gaar 4 uur op LOW of 2 uur op HIGH met het deksel dicht, tot de kip 75 °C haalt.
4. Klop het laatste halfuur de rest van de kokosmelk glad met de pindakaas en roer door de stoof. Deksel dicht, nog 20–30 minuten.
5. Roer het limoensap erdoor, proef op zout en serveer met rijst.

**VOOR DE KIDS**

*Romig en nootachtig. Let op pinda-allergie bij vriendjes! Volwassenen: sambal erbij.*

# Milde butter chicken

*Malse kip in een fluweelzachte tomaten-botersaus met een vleugje gember: de Indiase favoriet die zelfs de kieskeurigste eter overtuigt.*



€ 9–11 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 15 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Kippendij blijft bij lange garing veel sappiger dan filet. Houd je van pit? Zet chilivlokken of gesneden groene peper op tafel, dan kruidt iedereen zijn eigen bord.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | kippendijfilet, in grote stukken *contramuslo de pollo deshuesado* |
| 40 g | roomboter *mantequilla* |
| 2 | uien, gesnipperd *cebollas* |
| 3 tenen | knoflook, geraspt *ajo* |
| 1 el | verse gember, geraspt *jengibre fresco* |
| 2 el | garam masala *garam masala (Carrefour of Aziatische winkel)* |
| 1 tl | gemalen komijn *comino molido* |
| 1 tl | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| 400 g | tomatenpassata *tomate triturado* |
| 2 el | tomatenpuree *tomate concentrado* |
| 150 ml | kookroom *nata para cocinar* |
| | zout en een snuf suiker |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | basmatirijst |
| | naan of wraps EXTRA |
| | verse koriander EXTRA |

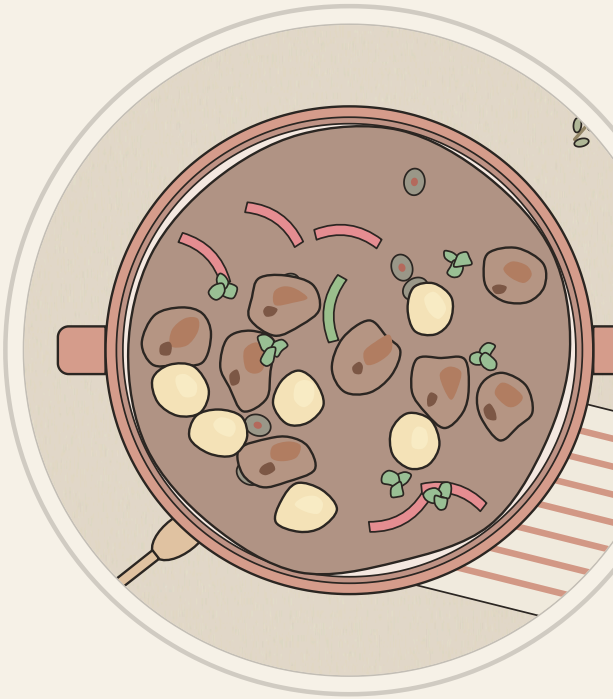
## BEREIDING

1. Fruit de uien 5 minuten zacht in de boter. Roer knoflook, gember en specerijen 1 minuut mee, tot het heerlijk geurt.
2. Schep het uienmengsel met passata en tomatenpuree in de slowcooker. Leg de kip erin en schep om tot alles bedekt is.
3. Sluit het deksel en gaar 5–6 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH. Til het deksel niet tussendoor op: elke keer kost een kwartier extra.
4. Roer de room er pas in het laatste kwartier door, zodat de saus niet schift. Breng op smaak met zout en een snuf suiker.

**VOOR DE KIDS**

*Serveer met rijst en een schepje yoghurt erover: extra mild en lekker romig.*

# Hongaarse goulash met paprika



*Rundvlees dat uit elkaar valt in een diep-rode paprikasaus met aardappel: Hongaarse soulfood die de hele dag zachtjes pruttelt.*

€ 14–16 *basis vanaf € 13–15* · MILD · 25 MIN · LOW 8–9 UUR · HIGH 5–6 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Gebruik gewoon zoete pimentón, niet de gerookte pimentón de la Vera: die overheerst. Vul de slowcooker hooguit tot tweederde, anders gaart het vlees ongelijk.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | runderstoofvlees, in blokken van 4 cm *carne para guisar de ternera (aguja o morcillo)* |
| 1 el | bloem *harina de trigo* |
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva suave* |
| 2 | uien, in halve ringen *cebollas* |
| 2 | rode paprika's, in reepjes *pimientos rojos* |
| 2 tenen | knoflook, fijngesneden *ajo* |
| 2 el | zoete paprikapoeder (niet gerookt) *pimentón dulce* |
| 400 g | tomatenblokjes *tomate troceado* |
| 2 el | tomatenpuree *tomate concentrado* |
| 250 ml | runderbouillon *caldo de carne* |
| 600 g | vastkokende aardappelen, in blokken *patatas para guisar* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | zure room of Griekse yoghurt EXTRA |
| | vers brood EXTRA |

## BEREIDING

1. Bestrooi het vlees met bloem, zout en peper. Bak het in twee porties rondom bruin in hete olie; zo krijg je smaak én binding.
2. Leg de aardappelblokjes onderin de slowcooker, waar het het warmst is, en verdeel het vlees erover.
3. Fruit uien en paprika 5 minuten in dezelfde pan. Roer knoflook en paprikapoeder maar 30 seconden mee: verbrand paprikapoeder wordt bitter.
4. Blus af met tomaten, tomatenpuree en bouillon en schraap de aanbaksels los. Giet over het vlees en gaar 8–9 uur op LOW of 5–6 uur op HIGH.
5. Proef en breng op smaak met zout en peper. Zet de zure room (optioneel) op tafel in plaats van hem mee te koken; zo schift er niets.

**VOOR DE KIDS**

*Een flinke schep zure room maakt het extra zacht; prak de aardappel door de saus.*

# Beef stroganoff met champignons

*Mals rundvlees en champignons in een romige mosterd-paprikasaus over tagliatelle: Russisch comfortfood dat thuis meteen een klassieker wordt.*



€ 13–15 *basis vanaf € 12–14* · MILD · 20 MIN · LOW 7–8 UUR · HIGH 4–5 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Champignons geven veel vocht af, daarom is er weinig bouillon nodig: in een slowcooker verdampt bijna niets. Saus toch te dun? Laat hem het laatste halfuur zonder deksel op HIGH indikken.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 700 g | runderstoofvlees, in reepjes van 1 cm dik *carne para guisar de ternera* |
| 1 el | bloem *harina de trigo* |
| 1 el | olie *aceite de girasol* |
| 1 | ui, gesnipperd *cebolla* |
| 2 tenen | knoflook, fijngesneden *ajo* |
| 250 g | champignons, in plakjes *champiñones laminados* |
| 1 el | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| 1 el | mosterd *mostaza* |
| 1 el | worcestersaus *salsa Worcestershire (Perrins)* |
| 250 ml | runderbouillon *caldo de carne* |
| 150 g | crème fraîche *crème fraîche (Lidl/Carrefour) of nata agria* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | tagliatelle of rijst |
| | peterselie EXTRA |
| | augurkjes EXTRA |

## BEREIDING

1. Bestrooi het vlees met bloem, zout en peper en bak het in twee porties bruin in hete olie. Schep het in de slowcooker.
2. Bak ui en champignons 5 minuten in dezelfde pan. Roer knoflook en paprikapoeder 30 seconden mee.
3. Blus af met bouillon, mosterd en worcestersaus, schraap de aanbaksels los en giet alles over het vlees. Gaar 7–8 uur op LOW of 4–5 uur op HIGH.
4. Meng in een kom een paar lepels hete saus door de crème fraîche en roer dat het laatste kwartier door de stoof; zo schift het niet.
5. Proef, breng op smaak en serveer over tagliatelle met wat gehakte peterselie (optioneel).

**VOOR DE KIDS**

*Snijd het vlees klein en schep alles door de pasta; romig, zacht en helemaal niet pittig.*

# Koreaans bulgogi-rund met rijst



*Zoet-hartig, glanzend rundvlees met soja, knoflook en geraspte peer: de bekende Koreaanse smaak, mild genoeg voor het hele gezin.*

€ 13–15 *basis vanaf € 12–14* · MILD · 15 MIN · LOW 7–8 UUR · HIGH 4–5 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*De geraspte peer maakt het vlees extra mals en zoet, net als in Korea. Strooi geen extra zout: sojasaus kookt in de slowcooker nauwelijks in en blijft zout genoeg.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | runderstoofvlees, in blokken *carne para guisar de ternera (aguja)* |
| 1 | rijpe peer, geraspt *pera conferencia* |
| 1 | ui, fijngesneden *cebolla* |
| 4 tenen | knoflook, geraspt *ajo* |
| 1 el | verse gember, geraspt *jengibre fresco* |
| 100 ml | zoutarme sojasaus *salsa de soja baja en sal* |
| 3 el | bruine suiker *azúcar moreno* |
| 1 el | sesamolie *aceite de sésamo* |
| 1 el | appelazijn *vinagre de manzana* |
| 2 el | maizena *maicena* |
| 2 | lente-uitjes, in ringetjes EXTRA *cebolletas* |
| 1 el | geroosterd sesamzaad EXTRA *sésamo tostado* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | witte rijst |
| | komkommer in plakjes EXTRA |
| | gochujang aan tafel (Aziatische winkel) EXTRA |

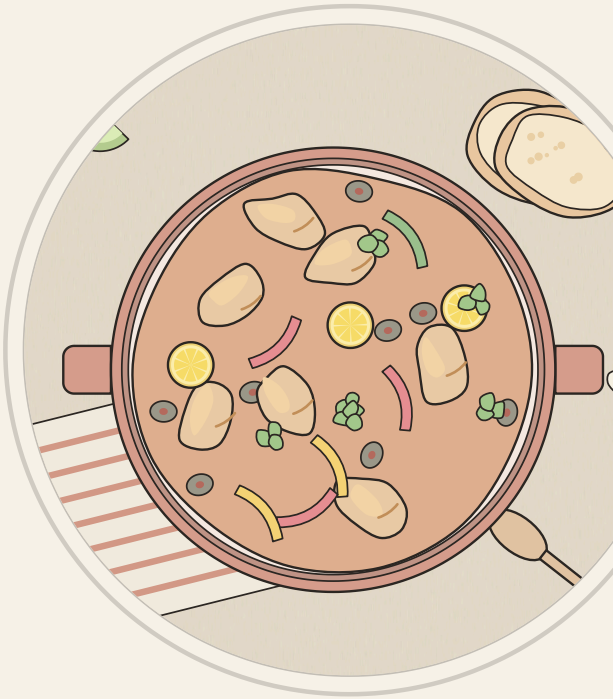
## BEREIDING

1. Roer soja, suiker, sesamolie, azijn, peer, knoflook en gember door elkaar in de slowcooker.
2. Schep vlees en ui erdoor tot alles bedekt is. Voeg geen water toe: vlees en peer geven genoeg vocht. Gaar 7–8 uur op LOW of 4–5 uur op HIGH.
3. Trek het vlees in de pot met twee vorken in grove stukken.
4. Roer de maizena los met 3 el koud water en roer dit door de saus. Laat 15–20 minuten op HIGH indikken tot de saus glanst.
5. Bestrooi met lente-ui (optioneel) en sesamzaad (optioneel) en serveer met rijst en komkommer (optioneel).

**VOOR DE KIDS**

*Schep het glanzende vlees op rijst met komkommerstaafjes: zoet, zacht en zonder pit.*

# Kipshoarma met knoflooksaus



*Geurige kip met komijn, kaneel en citroen, zelf gevuld in warme pita met frisse groente en knoflooksaus: streetfood van de bank.*

€ 10–12 *basis vanaf € 9–11* · MILD · 15 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Knoflooksaus: roer 200 g Griekse yoghurt met 1 geraspte teen knoflook, een kneepje citroen en zout. Liefhebbers zetten harissa of sambal op tafel.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | kippendijfilet *contramuslo de pollo deshuesado* |
| 2 | uien, in reepjes *cebollas* |
| 1 | rode paprika, in reepjes (EXTRA) *pimiento rojo* |
| 3 tenen | knoflook, geraspt *ajo* |
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | citroen (sap) *limón* |
| 2 tl | gemalen komijn *comino molido* |
| 2 tl | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| 1 tl | gemalen koriander *cilantro molido* |
| ½ tl | kaneel *canela molida* |
| ½ tl | kurkuma *cúrcuma* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | pitabroodjes |
| | knoflooksaus van Griekse yoghurt |
| | tomaat, komkommer en sla (EXTRA) |

## BEREIDING

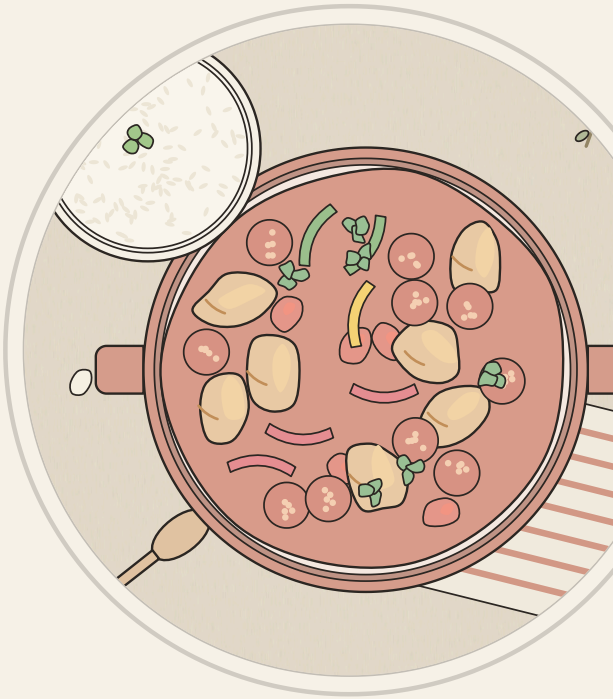
1. Meng olie, citroensap, knoflook, specerijen, zout en peper. Schep de kip erdoor; dit kan ook de avond ervoor, afgedekt in de koelkast.
2. Leg ui en paprika (optioneel) onderin de slowcooker en de kip met marinade erop. Voeg geen water toe: kip en ui geven zelf sap.
3. Sluit het deksel en gaar 5–6 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH, tot de kip vanbinnen niet meer roze is.
4. Haal de kip eruit en snijd of trek hem in reepjes. Bak hem eventueel 5 minuten in een hete pan voor krokante randjes.
5. Schep de kip terug door de uien en wat kookvocht en serveer in warme pita.

**VOOR DE KIDS**

*Laat ze zelf hun pita vullen; met komkommer en yoghurtsaus is het fris en mild.*

# Milde jambalaya met kip en chorizo

*Een vrolijke pan uit Louisiana: kip, milde chorizo, paprika en selderij in tomatensaus, op het laatst door de rijst geschept.*



€ 9–11 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 20 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3–4 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Zin in garnalen? Roer 200 g rauwe gepelde garnalen het laatste kwartier op HIGH erdoor; ze zijn gaar zodra ze roze zijn. Koel restjes rijst snel af en eet ze binnen een dag.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | kippendijfilet, in blokjes *contramuslo de pollo deshuesado* |
| 150 g | milde chorizo, in plakjes *chorizo dulce* |
| 1 | ui, gesnipperd *cebolla* |
| 1 | groene paprika, in blokjes *pimiento verde italiano* |
| 2 stengels | bleekselderij, in boogjes EXTRA *apio* |
| 2 tenen | knoflook, fijngesneden *ajo* |
| 400 g | tomatenblokjes *tomate troceado* |
| 200 ml | kippenbouillon *caldo de pollo* |
| 2 tl | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| 1 tl | gedroogde tijm *tomillo seco* |
| 250 g | langkorrelige rijst *arroz largo vaporizado* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | Tabasco of cajunkruiden aan tafel EXTRA |
| | groene salade EXTRA |

## BEREIDING

1. Bak de chorizo 2 minuten in een droge pan tot het rode vet loskomt. Fruit ui, paprika en selderij (optioneel) 4 minuten in dat vet; knoflook kort mee.
2. Schep alles in de slowcooker met kip, tomaten, bouillon, paprikapoeder, tijm, zout en peper en roer goed.
3. Sluit het deksel en gaar 5–6 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH.
4. Kook de rijst in het laatste halfuur volgens de verpakking. Schep de rijst door de jambalaya en laat 10 minuten op LOW smaak opnemen.
5. Proef en breng op smaak. Zet de Tabasco (optioneel) op tafel voor wie het pittig wil.

**VOOR DE KIDS**

*Kinderen vinden de rode rijst met stukjes worst feestelijk; laat de selderij gerust klein snijden.*

# Chinese honing-sojakip met broccoli

*Plakkerig-zoete kip in een glanzende saus van honing, soja en knoflook, met broccoli erbij: beter dan de afhaalchinees, en zonder pit.*



€ 9–11 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 10 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2½–3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Kies zoutarme sojasaus: in de slowcooker kookt bijna niets in, dus zout blijft geconcentreerd. Liefhebbers van pit zetten sriracha of chili-olie apart op tafel.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | kippendijfilet *contramuslo de pollo deshuesado* |
| 4 el | honing *miel* |
| 5 el | zoutarme sojasaus *salsa de soja baja en sal* |
| 2 el | ketchup *kétchup* |
| 1 el | appelazijn *vinagre de manzana* |
| 3 tenen | knoflook, geraspt *ajo* |
| 1 el | verse gember, geraspt *jengibre fresco* |
| 1 tl | sesamolie (EXTRA) *aceite de sésamo* |
| 1 | broccoli, in roosjes *brócoli* |
| 2 el | maizena *maicena* |
| 2 | lente-uitjes, in ringetjes (EXTRA) *cebolletas* |
| 1 el | geroosterd sesamzaad (EXTRA) *sésamo tostado* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | witte rijst of mie |
| | sriracha aan tafel (EXTRA) |

## BEREIDING

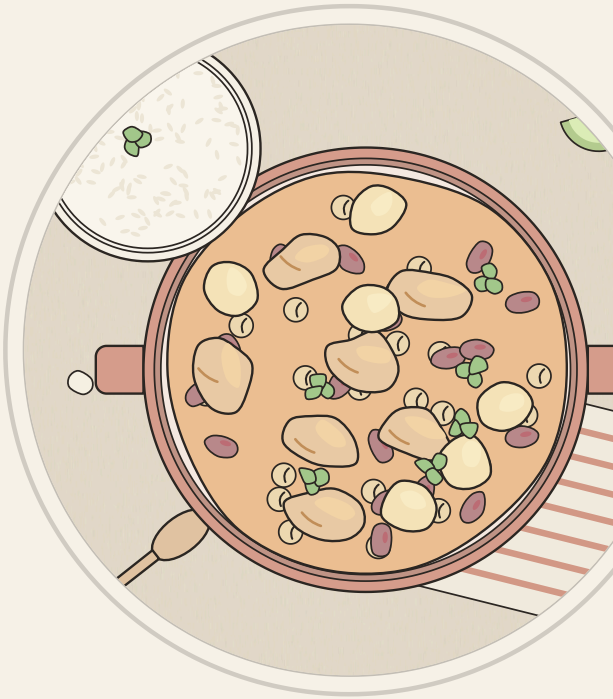
1. Roer honing, soja, ketchup, azijn, knoflook, gember en sesamolie (optioneel) door elkaar in de slowcooker.
2. Leg de kip erin en schep om. Voeg geen water toe. Gaar 4–5 uur op LOW of 2½–3 uur op HIGH.
3. Haal de kip eruit en snijd in stukken. Roer de maizena los met 3 el koud water en roer dit door de saus.
4. Zet op HIGH, leg de broccoli erin en gaar met het deksel erop 20–30 minuten, tot de saus bindt en de broccoli beetgaar is.
5. Schep de kip terug door de saus en bestrooi met lente-ui (optioneel) en sesamzaad (optioneel).

**VOOR DE KIDS**

*Zoet, kleverig en lekker met stokjes te proberen; broccoliroosjes worden 'boompjes' in de saus.*

# Caribische kip met zoete aardappel en ananas

*Zonnige kip met piment, tijm en limoen, met zoete aardappel, ananas en bonen: een milde smaak van de Cariben op tafel.*



€ 10–12 *basis vanaf € 9–11* · MILD · 20 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Gebruik bonen uit blik of pot: rauwe gedroogde kidneybonen worden in een slowcooker niet heet genoeg om hun natuurlijke gifstof af te breken. Hete pepersaus zet je apart op tafel.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 700 g | kippendijfilet *contramuslo de pollo deshuesado* |
| 600 g | zoete aardappel, in blokken van 3 cm *boniato* |
| 1 | ui, in partjes *cebolla* |
| 1 | rode paprika, in stukken EXTRA *pimiento rojo* |
| 3 tenen | knoflook, geraspt *ajo* |
| 1 el | verse gember, geraspt *jengibre fresco* |
| 1 tl | gemalen piment (allspice) *pimienta de Jamaica molida (Carrefour of Marokkaanse winkel)* |
| 1 tl | gedroogde tijm *tomillo seco* |
| 1 blik (560 g) | ananasstukjes op sap *piña en su jugo* |
| 1 pot (400 g) | kidneybonen, uitgelekt EXTRA *alubias rojas cocidas* |
| 1 | limoen (rasp en sap) *lima* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | witte rijst |
| | limoenpartjes EXTRA |
| | verse koriander EXTRA |

## BEREIDING

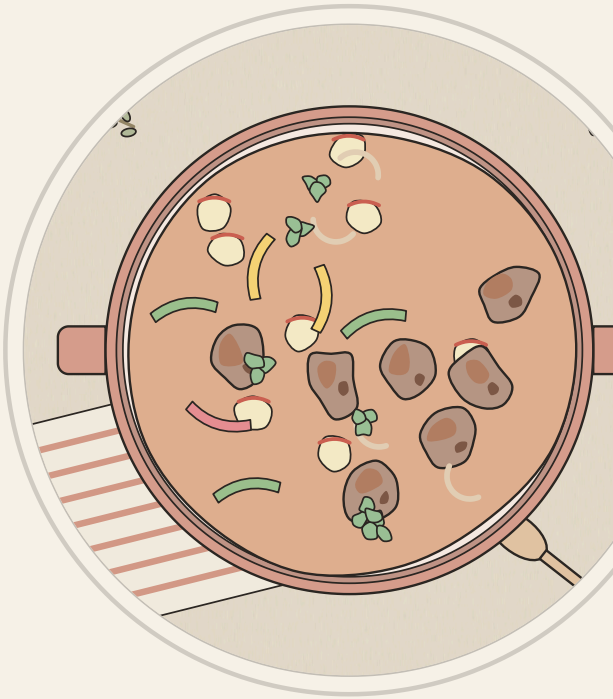
1. Leg zoete aardappel, ui en paprika (optioneel) onderin de slowcooker: groente gaart langzamer dan vlees en hoort dus onderin.
2. Wrijf de kip in met knoflook, gember, piment, tijm, zout en peper en leg hem op de groente.
3. Giet de ananas met sap erover en sluit het deksel. Gaar 5–6 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH.
4. Optioneel: Roer de bonen er het laatste halfuur door; ze hoeven alleen warm te worden.
5. Trek de kip in grove stukken, roer limoenrasp en -sap erdoor en proef nog op zout.

**VOOR DE KIDS**

*Zoete aardappel en ananas maken dit van nature zoet; prak het voor de kleinsten fijn.*

# Kleverige BBQ-spareribs

*Spareribs die van het bot glijden, met een plakkerig laagje barbecuesaus uit de oven: Amerikaans smulfeest voor het hele gezin.*



€ 13–15 *basis vanaf € 11–13* · MILD · 15 MIN · LOW 7–8 UUR · HIGH 4–5 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Schep het vet van het kookvocht en kook het vocht in een steelpan tot een dikke dipsaus. Restjes vlees van het bot trekken: morgen een lekker broodje.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1,5 kg | varkensspareribs *costillas de cerdo (tira entera)* |
| 1 el | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| 1 tl | gerookte zoete paprikapoeder *pimentón de la Vera dulce* |
| 1 el | bruine suiker *azúcar moreno* |
| 1 tl | knoflookpoeder *ajo en polvo* |
| 1 tl | zout *sal* |
| 1 | ui, in ringen *cebolla* |
| 200 ml | barbecuesaus *salsa barbacoa* |
| 3 el | ketchup *kétchup* |
| 2 el | honing EXTRA *miel* |
| 1 el | appelazijn *vinagre de manzana* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | ovenfrietjes of gepofte aardappel |
| | maïskolven EXTRA |
| | koolsla EXTRA |

## BEREIDING

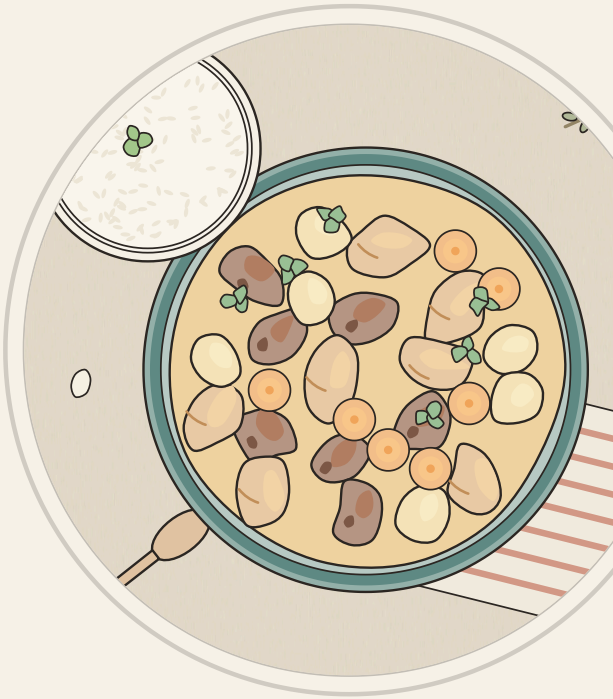
1. Meng beide paprikapoeders, suiker, knoflookpoeder en zout en wrijf de ribs er rondom mee in. Snijd ze in stukken van 3–4 ribben.
2. Leg de ui onderin en zet de ribs rechtop langs de wand, vlezige kant naar buiten. Zo garen ze gelijkmatig.
3. Meng barbecuesaus, ketchup, honing (optioneel) en azijn en giet de helft over de ribs. Geen water toevoegen. Gaar 7–8 uur op LOW of 4–5 uur op HIGH.
4. Verwarm de ovengrill op 220 °C. Leg de ribs voorzichtig op een bakplaat met bakpapier; gaar vlees valt snel van het bot.
5. Bestrijk met de rest van de saus en grill 8–10 minuten, tot ze glanzend en plakkerig zijn.

**VOOR DE KIDS**

*Ribs uit de hand eten is feest; geef een bakje saus om te dippen en veel servetten.*

# Japanse curry met varkensvlees

*Dikke, zoetige Japanse curry met mals varkensvlees, wortel en aardappel: in Japan hét lievelingseten van kinderen, en snel begrijpelijk waarom.*



€ 10–12 *basis vanaf € 9–11* · MILD · 20 MIN · LOW 7–8 UUR · HIGH 4–5 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Geen Aziatische winkel in de buurt? Bak 3 el bloem met 2 el boter en 2 el milde kerriepoeder 2 minuten tot een roux en roer die op het eind door.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 700 g | varkensschouder, in blokken van 3 cm<br>*carne de cerdo para guisar (paleta o aguja)* |
| 1 el | olie<br>*aceite de girasol* |
| 2 | uien, in partjes<br>*cebollas* |
| 3 | wortels, in schuine stukken<br>*zanahorias* |
| 400 g | vastkokende aardappelen, in blokken<br>*patatas* |
| 1 | appel, geraspt EXTRA<br>*manzana* |
| 500 ml | kippenbouillon<br>*caldo de pollo* |
| 1 el | sojasaus<br>*salsa de soja* |
| 1 el | honing EXTRA<br>*miel* |
| 100 g (½ pak) | Japanse curryblokjes, mild<br>*Golden Curry o Vermont Curry mild (tienda asiática)* |

### ERBIJ

- witte rijst
- komkommer of ingelegde gember EXTRA
- shichimi togarashi aan tafel EXTRA

## BEREIDING

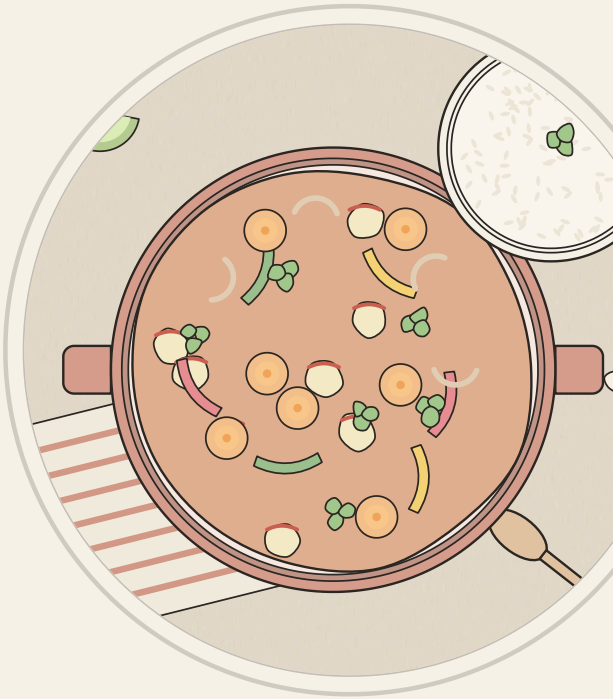
1. Bak het vlees in twee porties rondom bruin in hete olie; dat geeft de saus een diepere smaak.
2. Leg wortel en aardappel onderin de slowcooker, dan vlees, ui en geraspte appel (optioneel). Giet bouillon, soja en honing (optioneel) erover.
3. Sluit het deksel en gaar 7–8 uur op LOW of 4–5 uur op HIGH, tot vlees en wortel zacht zijn.
4. Breek de curryblokjes in stukken en roer ze door het kookvocht. Laat 20–30 minuten op HIGH indikken en roer af en toe, tot de saus dik glanst.
5. Proef pas na het indikken: de blokjes zijn al zout, dus extra zout is meestal overbodig.

**VOOR DE KIDS**

*Japanse kinderen eten dit wekelijks: prak de zachte groente gewoon door de rijst.*

# Zoetzure tofu met paprika en ananas

*Knapperige tofu, paprika en ananas in een glanzende zoetzure saus, zoals bij de afhaalchinees: helemaal plantaardig, mild en klaar met een pan rijst.*



€ 7–9 *basis vanaf € 6–8* · MILD · VEGA · 20 MIN · LOW 3–4 UUR · HIGH 1½–2 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Koop stevige tofu (tofu firme, in het koelvak bij de vegaproducten). Heb je tijd, pers hem dan 15 minuten onder een zware pan: hoe droger, hoe knapperiger. Proef de saus aan het eind en maak hem zoeter met een theelepel suiker of frisser met een scheutje azijn.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 blik (560 g) | ananasstukjes op sap, uitgelekt (sap bewaren) *piña en su jugo* |
| 4 el | ketchup *kétchup* |
| 3 el | appelazijn *vinagre de manzana* |
| 2 el | bruine suiker *azúcar moreno* |
| 3 el | zoutarme sojasaus *salsa de soja baja en sal* |
| 2 tenen | knoflook, geraspt *ajo* |
| 1 el | verse gember, geraspt *jengibre fresco* |
| 1 | ui, in grote stukken *cebolla* |
| 2 | paprika's (rood en geel), in stukken van 3 cm *pimientos rojos y amarillos* |
| 2 | wortels, in dunne plakjes EXTRA *zanahorias* |
| 400 g | stevige tofu *tofu firme* |
| 3 el | maizena (verdeeld) *maicena* |
| 2 el | zonnebloemolie *aceite de girasol* |
| 2 | lente-uitjes, in ringetjes EXTRA *cebolletas* |
| 1 el | geroosterd sesamzaad EXTRA *sésamo tostado* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 300 g | witte rijst of jasmijnrijst *arroz jazmín* |

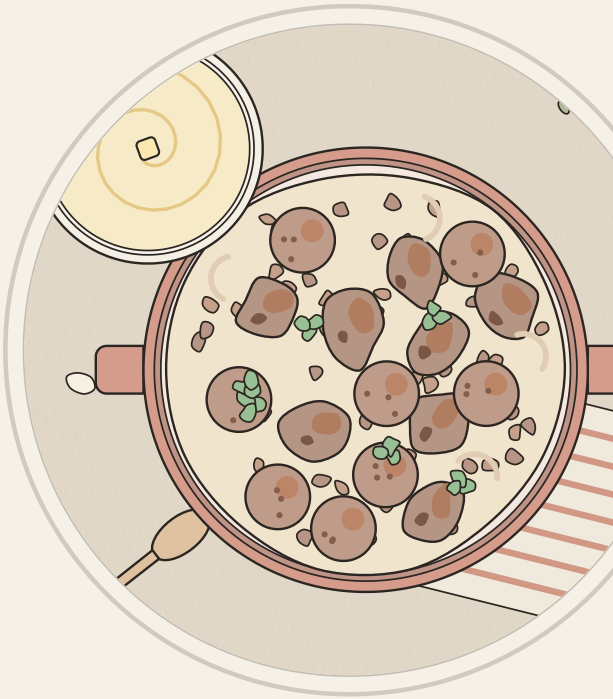
## BEREIDING

1. Roer in de slowcooker het ananassap, ketchup, azijn, suiker, sojasaus, knoflook en gember door elkaar. Bewaar de ananasstukjes afgedekt in de koelkast.
2. Voeg ui, paprika en wortel (optioneel) toe en schep om. Voeg geen water toe: de groenten geven zelf vocht af. Gaar 3–4 uur op LOW of 1½–2 uur op HIGH, tot de groenten zacht zijn.
3. Laat de tofu uitlekken, dep hem stevig droog met keukenpapier en snijd hem in blokjes van 2 cm. Wentel de blokjes door 2 el maizena en bak ze in de olie in 8–10 minuten rondom goudbruin. Kook intussen de rijst.
4. Zet de slowcooker op HIGH. Roer de rest van de maizena los met 2 el koud water en roer dit samen met de ananasstukjes door de saus. Laat 15–20 minuten doorgaren tot de saus glanst en bindt.
5. Schep de tofu er pas vlak voor het opdienen door, zodat het korstje knapperig blijft. Bestrooi met lente-ui (optioneel) en sesamzaad (optioneel) en serveer met de rijst.

**VOOR DE KIDS**

*Knapperige blokjes in een roze, zoetzure saus met ananas: zeg er niet bij dat het tofu is en laat ze raden wat ze eten.*

# Zweedse gehaktballetjes in roomsaus



*Kleine, malse gehaktballetjes in een romige jus met nootmuskaat, met puree en zoete bessensaus: het Zweedse IKEA-gevoel, maar dan zelfgemaakt.*

€ 7–9 *basis vanaf € 6–8* · MILD · 25 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Vossenbessensaus vind je bij IKEA Málaga; cranberrysaus of een lepel bosvruchtenjam werkt net zo goed. Gehakt altijd eerst aanbraden: rauw gehakt wordt in de slowcooker te langzaam heet.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 500 g | gemengd gehakt *carne picada mixta (cerdo y vacuno)* |
| 1 | ei *huevo* |
| 40 g | paneermeel *pan rallado* |
| 1 | kleine ui, fijn geraspt *cebolla* |
| ¼ tl | nootmuskaat *nuez moscada molida* |
| 1 el | olie *aceite de girasol* |
| 400 ml | runderbouillon *caldo de carne* |
| 1 el | sojasaus *salsa de soja* |
| 150 ml | kookroom *nata para cocinar* |
| 2 el | maizena *maicena* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | aardappelpuree |
| | vossenbessen- of cranberrysaus EXTRA |
| | komkommersalade EXTRA |

## BEREIDING

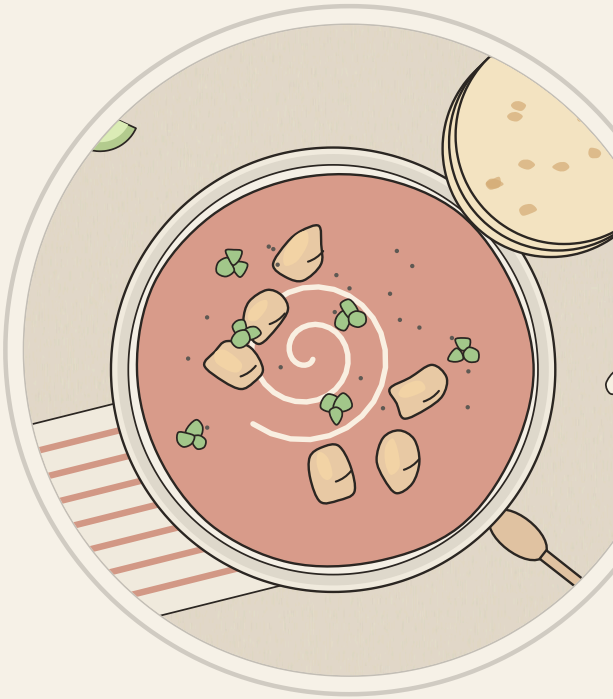
1. Meng gehakt, ei, paneermeel, ui, nootmuskaat, zout en peper en rol met natte handen zo'n 24 balletjes ter grootte van een walnoot.
2. Bak de balletjes in twee porties rondom bruin in hete olie; ze hoeven nog niet gaar te zijn. Leg ze in de slowcooker.
3. Blus de pan af met bouillon en sojasaus, schraap de aanbaksels los en giet over de balletjes. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH.
4. Roer de maizena glad door de room en schep dit het laatste kwartier voorzichtig door de saus. Laat op HIGH binden.
5. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer met puree en een lepel bessensaus.

**VOOR DE KIDS**

*Laat ze meehelpen rollen; met puree en zoete bessensaus verdwijnen de balletjes vanzelf.*

# Mexicaanse kip-tortillasoep

*Een vullende tomatensoep met getrokken kip, bonen en maïs, met krokante tortillachips en toppings die iedereen zelf kiest.*



€ 9–11 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 15 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Doe de chips pas op het allerlaatst in de kom, anders worden ze week. Gesneden jalapeño of hete saus zet je apart op tafel voor wie pit wil.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | kippendijfilet *contramuslo de pollo deshuesado* |
| 1 | ui, gesnipperd *cebolla* |
| 1 | rode paprika, in blokjes *pimiento rojo* |
| 2 tenen | knoflook, fijngesneden *ajo* |
| 400 g | tomatenblokjes *tomate troceado* |
| 1 pot (400 g) | zwarte bonen, uitgelekt *frijoles negros cocidos (Carrefour) of alubias rojas* |
| 1 blikje (140 g) | maïs, uitgelekt EXTRA *maíz dulce* |
| 800 ml | kippenbouillon *caldo de pollo* |
| 2 tl | gemalen komijn *comino molido* |
| 1 tl | gerookte zoete paprikapoeder *pimentón de la Vera dulce* |
| 1 | limoen (sap) *lima* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | tortillachips |
| | avocado in blokjes EXTRA |
| | geraspte kaas en zure room EXTRA |

## BEREIDING

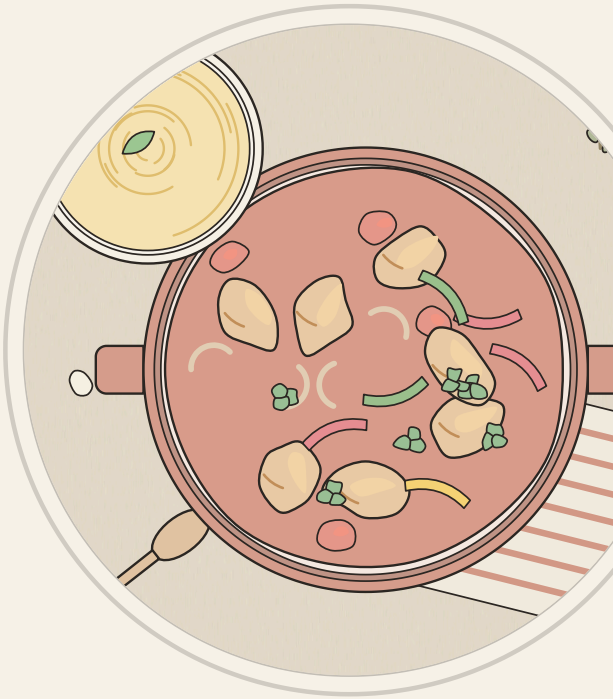
1. Doe ui, paprika, knoflook, tomaten, bonen, maïs (optioneel), komijn en paprikapoeder in de slowcooker. Leg de kip erop en giet de bouillon erover.
2. Vul de pot niet verder dan tweederde. Sluit het deksel en gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH.
3. Haal de kip eruit, trek hem met twee vorken in draadjes en roer hem terug door de soep.
4. Breng op smaak met limoensap, zout en peper.
5. Schep de soep in kommen en laat iedereen zelf tortillachips, avocado, kaas en zure room toevoegen.

**VOOR DE KIDS**

*Laat ze chips in hun soep verkruimelen en kaas erover strooien: krokant-zacht feest.*

# Hongaarse kip paprikash met zure room

*Malse kip in een fluweelzachte paprikasaus, op het eind romig gemaakt met zure room: de Hongaarse oma-klassieker bij uitstek.*



€ 9–11 *basis vanaf € 9–10* · MILD · 15 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3–4 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*De bloem in de zure room voorkomt dat de saus schift. Gebruik gewone zoete pimentón, niet de gerookte variant. Volwassenen strooien aan tafel wat pimentón picante over hun bord.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | kippendijfilet *contramuslo de pollo deshuesado* |
| 1 el | olie *aceite de girasol* |
| 2 | uien, gesnipperd *cebollas* |
| 2 | rode paprika's, in reepjes *pimientos rojos* |
| 2 tenen | knoflook, fijngesneden *ajo* |
| 2 el | zoete paprikapoeder (niet gerookt) *pimentón dulce* |
| 400 g | tomatenblokjes *tomate troceado* |
| 150 ml | kippenbouillon *caldo de pollo* |
| 200 g | zure room *nata agria (Lidl/Carrefour) of crème fraîche* |
| 1 el | bloem *harina de trigo* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | tagliatelle of brede eiermie |
| | komkommersalade EXTRA |
| | verse peterselie EXTRA |

## BEREIDING

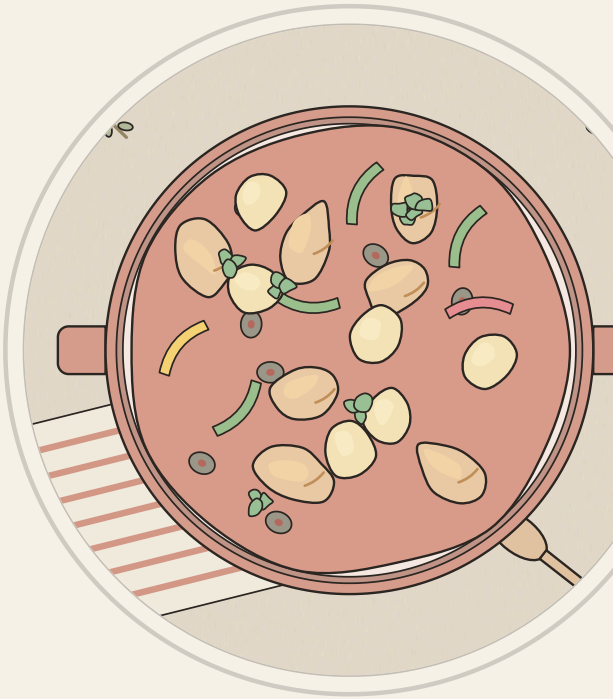
1. Fruit de uien 5 minuten zacht in de olie. Roer knoflook en paprikapoeder maar 30 seconden mee: verbrand paprikapoeder wordt bitter.
2. Schep het uienmengsel met paprika, tomaten en bouillon in de slowcooker. Leg de kip erin, bestrooi met zout en peper en schep om.
3. Sluit het deksel en gaar 5–6 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH, tot de kip zacht is en vanbinnen niet meer roze.
4. Roer de bloem glad door de zure room en meng er een paar lepels hete saus door. Roer dit het laatste kwartier door de pot.
5. Laat de saus op HIGH iets binden, proef en breng op smaak. Serveer over tagliatelle.

**VOOR DE KIDS**

*Romige roze saus over pasta: snijd de kip klein en het verdwijnt vanzelf.*

# Provençaalse kip met olijven en krieltjes

*Kippendijen met bot in tomaat, knoflook en Provençaalse kruiden, met krieltjes uit dezelfde pot: Zuid-Frankrijk in één gerecht.*



€ 8–10 *basis vanaf € 7–8* · MILD · 20 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Kip met bot blijft extra sappig en verdraagt een uurtje langer prima. Wil je knapperig vel? Zet de dijen na afloop 5 minuten onder de hete ovengrill.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 8 (ca. 1,2 kg) | kippendijen met vel en bot *contramuslos de pollo con piel* |
| 1 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 600 g | krieltjes, gehalveerd *patatas baby (para guarnición)* |
| 1 | ui, in partjes *cebolla* |
| 1 | rode paprika, in repen *pimiento rojo* |
| 4 tenen | knoflook, in plakjes *ajo* |
| 400 g | tomatenblokjes *tomate troceado* |
| 100 ml | kippenbouillon *caldo de pollo* |
| 2 tl | Provençaalse kruiden *hierbas provenzales* |
| 80 g | zwarte olijven, ontpit EXTRA *aceitunas negras sin hueso* |
| 1 | citroen (rasp) EXTRA *limón* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | stokbrood EXTRA |
| | groene salade EXTRA |

## BEREIDING

1. Bestrooi de kip met zout en peper en bak hem met de velkant 5–6 minuten goudbruin in de olie; anders blijft het vel slap.
2. Leg krieltjes, ui en paprika onderin de slowcooker: aardappel gaart trager dan vlees en hoort dus onderop het warme deel.
3. Giet tomaten, bouillon, knoflook en kruiden erover en leg de kip er met de velkant naar boven op.
4. Sluit het deksel en gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH, tot de kip loslaat van het bot.
5. Roer de olijven (optioneel) er het laatste halfuur door. Rasp de citroen (optioneel) erover, proef en breng op smaak.

**VOOR DE KIDS**

*Vis de olijven eruit voor wie ze niet lust; krieltjes in tomatensaus gaan er altijd in.*

# Britse kip-preipie met bladerdeegdakje



*Romige kip met prei, wortel en champignons onder een knapperig bladerdeegdakje: Britse pub-klassieker, zonder gedoe met een pievorm.*

€ 9–11 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 20 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Een slowcookerdeksel houdt stoom vast, daarom bak je het bladerdeeg apart: zo blijft het knapperig. Restje vulling? Heerlijk over pasta of in een gepofte aardappel.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | kippendijfilet, in blokjes *contramuslo de pollo deshuesado* |
| 2 el | bloem *harina de trigo* |
| 2 | preien, in ringen *puerros* |
| 2 | wortels, in blokjes *zanahorias* |
| 250 g | champignons, in vieren EXTRA *champiñones* |
| 1 tl | gedroogde tijm *tomillo seco* |
| 300 ml | kippenbouillon *caldo de pollo* |
| 1 el | mosterd *mostaza* |
| 150 ml | kookroom *nata para cocinar* |
| 1 rol | bladerdeeg (koelvak) *masa de hojaldre refrigerada* |
| 1 | ei, losgeklopt EXTRA *huevo* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | doperwten EXTRA |
| | aardappelpuree EXTRA |

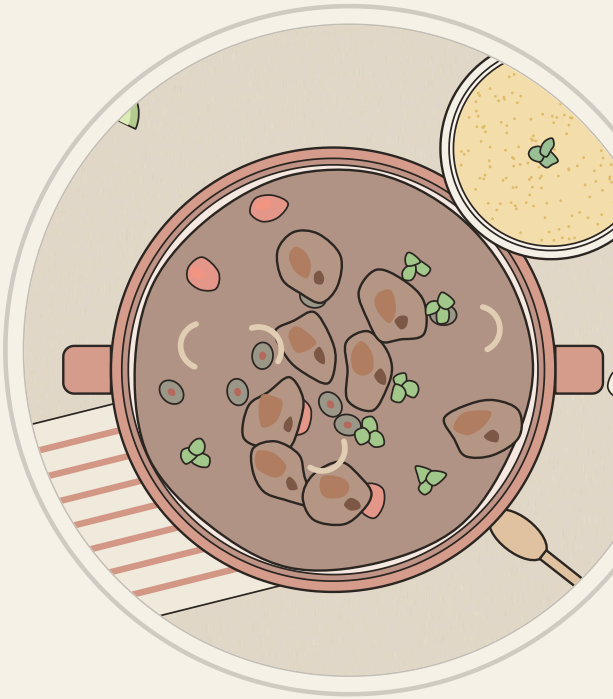
## BEREIDING

1. Bestuif de kip met bloem, zout en peper. Doe hem met prei, wortel, champignons (optioneel) en tijm in de slowcooker.
2. Roer de mosterd door de bouillon en giet over de kip. Sluit het deksel en gaar 5–6 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH.
3. Roer de room er het laatste kwartier door en laat de saus op HIGH iets binden. Verwarm intussen de oven op 200 °C.
4. Snijd het bladerdeeg in 4 stukken, bestrijk met ei (optioneel) en bak ze 15–18 minuten goudbruin op een bakplaat met bakpapier.
5. Schep de vulling in diepe borden en leg op elk bord een bladerdeegdakje.

**VOOR DE KIDS**

*Laat ze hun eigen dakje uitsteken met een koekjesvorm; dat smaakt dubbel zo lekker.*

# Marokkaanse rundvleestajine met abrikozen



*Mals rundvlees met komijn, kaneel en zoete abrikozen, bestrooid met geroosterde amandelen: een zacht-zoete tajine voor bij de couscous.*

€ 13–15 *basis vanaf € 12–14* · MILD · 25 MIN · LOW 8–9 UUR · HIGH 5–6 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Couscous in vijf minuten: overgiet met evenveel kokende bouillon, dek af, wacht 5 minuten en maak los met een vork en een klontje boter.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | runderstoofvlees, in blokken van 4 cm *carne para guisar de ternera (aguja)* |
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 2 | uien, in halve ringen *cebollas* |
| 3 tenen | knoflook, geraspt *ajo* |
| 1 el | verse gember, geraspt *jengibre fresco* |
| 2 tl | gemalen komijn *comino molido* |
| 1 tl | kaneel *canela molida* |
| 400 g | tomatenblokjes *tomate troceado* |
| 300 ml | runderbouillon *caldo de carne* |
| 150 g | gedroogde abrikozen *orejones de albaricoque* |
| 40 g | amandelschaafsel EXTRA *almendra laminada* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | couscous |
| | verse koriander of peterselie EXTRA |
| | harissa aan tafel EXTRA |

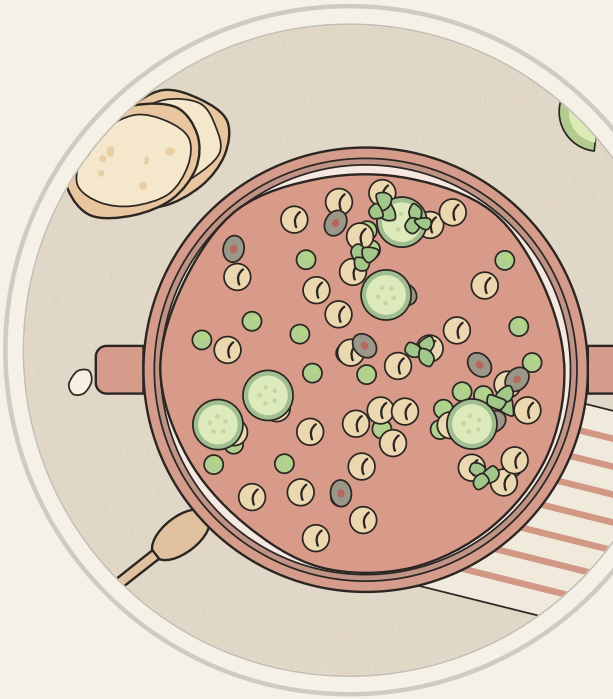
## BEREIDING

1. Bestrooi het vlees met zout en peper en bak het in twee porties rondom bruin in hete olie. Schep het in de slowcooker.
2. Fruit de uien 5 minuten in dezelfde pan. Roer knoflook, gember, komijn en kaneel 1 minuut mee.
3. Blus af met tomaten en bouillon, schraap de aanbaksels los en giet over het vlees. Gaar 8–9 uur op LOW of 5–6 uur op HIGH.
4. Roer de abrikozen er het laatste uur door, zodat ze zacht worden maar niet uit elkaar vallen.
5. Rooster de amandelen (optioneel) goudbruin in een droge pan, proef de tajine op zout en strooi de amandelen (optioneel) erover.

**VOOR DE KIDS**

*Zoete abrikozen en kaneel maken het extra mild; schep het vlees fijn door de couscous.*

# Libanese aubergine-kikkererwtenstoof



*Zijdezachte aubergine en kikkererwten in een dikke tomatensaus met komijn en kaneel: Libanese maghmour, warm of lauw met pita.*

€ 6–8 *basis vanaf € 5–7* · MILD · VEGA · 20 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Maghmour is ook lauw of koud heerlijk als mezze, en smaakt de dag erna nog beter. Harissa of chilivlokken zet je apart op tafel.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 2 (ca. 700 g) | aubergines, in blokken van 3 cm *berenjenas* |
| 3 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 2 | uien, in reepjes *cebollas* |
| 4 tenen | knoflook, in plakjes *ajo* |
| 2 potten (à 400 g) | kikkererwten, uitgelekt *garbanzos cocidos* |
| 800 g | tomatenblokjes *tomate troceado* |
| 2 el | tomatenpuree *tomate concentrado* |
| 2 tl | gemalen komijn *comino molido* |
| ½ tl | kaneel *canela molida* |
| 1 tl | suiker *azúcar* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | pitabroodjes |
| | Griekse yoghurt EXTRA |
| | verse munt of peterselie EXTRA |

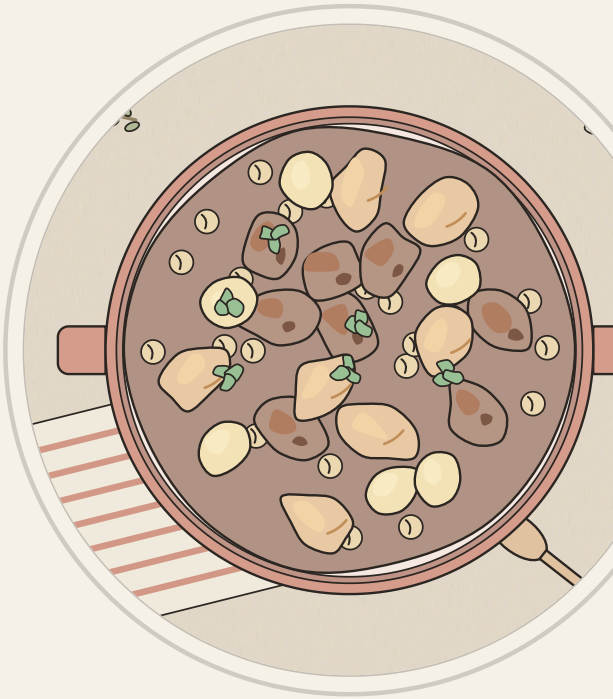
## BEREIDING

1. Bak de aubergine in twee porties 5–6 minuten bruin in de olie; zo wordt hij zijdezacht in plaats van grijs en sponzig.
2. Fruit de uien 4 minuten in dezelfde pan en roer knoflook, komijn en kaneel 1 minuut mee.
3. Doe alles met kikkererwten, tomaten, tomatenpuree, suiker en zout in de slowcooker. Voeg geen water toe: aubergine geeft zelf vocht.
4. Sluit het deksel en gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH.
5. Proef, breng op smaak en serveer met yoghurt, munt en warme pita.

**VOOR DE KIDS**

*Prak het tot een smeuïge dip en scheur er warme pita bij om te dippen.*

# Japanse nikujaga met rund en aardappel



*Rundvlees en aardappel in een zoet-hartige sojabouillon: Japans huiskost dat net zo vertrouwd smaakt als een Hollandse stoofpot.*

€ 12–14 *basis vanaf € 9–11* · MILD · 15 MIN · LOW 7–8 UUR · HIGH 4–5 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Nikujaga betekent letterlijk 'vlees-aardappel'. Kies vastkokende aardappelen in grote stukken, dan blijven ze heel. Geen mirin in huis? Een extra lepel suiker werkt ook.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | runderstoofvlees, in blokjes van 2 cm<br>*carne para guisar de ternera* |
| 1 el | olie<br>*aceite de girasol* |
| 2 | uien, in partjes<br>*cebollas* |
| 600 g | vastkokende aardappelen, in grote stukken<br>*patatas para guisar* |
| 2 | wortels, schuin in stukken<br>*zanahorias* |
| 400 ml | kippenbouillon of dashi<br>*caldo de pollo* |
| 4 el | zoutarme sojasaus<br>*salsa de soja baja en sal* |
| 2 el | suiker<br>*azúcar* |
| 2 el | mirin (of 1 el extra suiker) EXTRA<br>*mirin (tienda asiática)* |
| 150 g | sperziebonen, in stukjes EXTRA<br>*judías verdes finas* |

### ERBIJ

- witte rijst
- lente-ui EXTRA
- shichimi togarashi aan tafel EXTRA

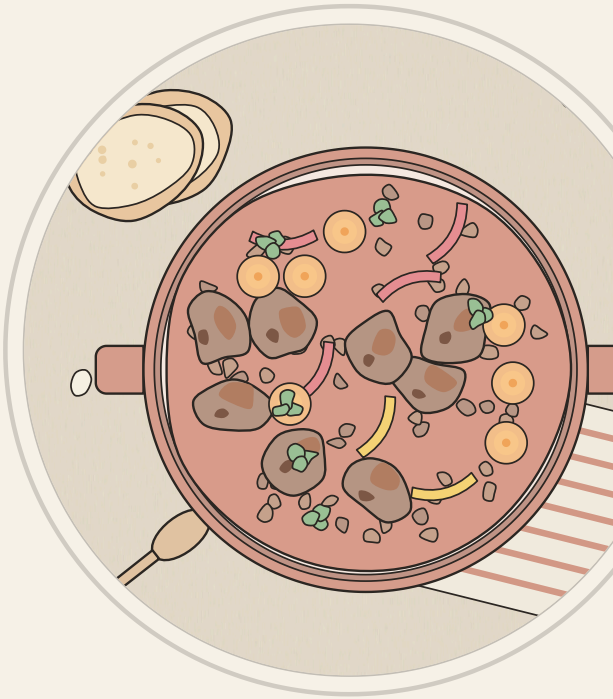
## BEREIDING

1. Bak vlees en ui 3–4 minuten in hete olie tot het vlees rondom kleur heeft.
2. Leg aardappel en wortel onderin de slowcooker en schep vlees en ui erop.
3. Roer bouillon, sojasaus, suiker en mirin (optioneel) door elkaar en giet erover. Gaar 7–8 uur op LOW of 4–5 uur op HIGH.
4. Optioneel: Leg de sperziebonen er het laatste halfuur bovenop en gaar ze op HIGH met het deksel erop tot ze beetgaar zijn.
5. Schep alles in diepe kommen met een flinke lepel van de zoet-zoute bouillon.

**VOOR DE KIDS**

*Vlees, aardappel en een zoet sausje: herkenbaar genoeg voor elke kieskeurige eter.*

# Sloppy joes met extra groenten



*Zoet-hartig gehakt in tomatensaus met stiekem veel groente, op een geroosterd broodje: Amerikaans kliederfeest waar kinderen dol op zijn.*

€ 7–9 *basis vanaf € 7–8* · MILD · 20 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Restjes zijn heerlijk over pasta of in een gepofte aardappel. Voor de volwassenen: een paar druppels Tabasco of wat jalapeño op tafel.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | rundergehakt *carne picada de vacuno* |
| 1 | ui, gesnipperd *cebolla* |
| 1 | groene paprika, in kleine blokjes *pimiento verde italiano* |
| 1 | wortel, geraspt *zanahoria* |
| 2 tenen | knoflook, fijngesneden *ajo* |
| 400 g | tomatenpassata *tomate triturado* |
| 4 el | ketchup *kétchup* |
| 1 el | worcestersaus (EXTRA) *salsa Worcestershire (Perrins)* |
| 1 el | bruine suiker *azúcar moreno* |
| 1 tl | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| 6 | hamburgerbroodjes *pan de hamburguesa* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | plakjes cheddar (EXTRA) |
| | augurk en komkommer (EXTRA) |
| | koolsla (EXTRA) |

## BEREIDING

1. Bak het gehakt rul in een hete pan en giet het vet af. Doe rauw gehakt nooit direct in de slowcooker: het klontert en wordt te traag heet.
2. Bak ui en paprika 3 minuten mee en roer de knoflook er kort door.
3. Schep alles met wortel, passata, ketchup, worcestersaus (optioneel), suiker, paprikapoeder, zout en peper in de slowcooker. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH.
4. Is de saus te dun? Laat hem het laatste halfuur zonder deksel op HIGH indikken.
5. Rooster de broodjes kort en schep er een flinke lepel gehakt op.

**VOOR DE KIDS**

*Lekker kliederen: geef een vork erbij voor alles wat uit het broodje valt.*

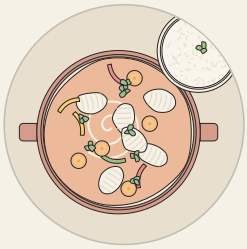
HOOFDSTUK IV · 11 RECEPTEN

# Vis & Garnalen

IV

## VIS DIE IEDEREEN LUST

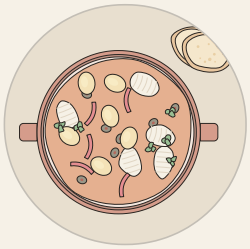
*Eerst gaart de saus rustig, pas aan het eind gaan vis of garnalen erbij. Zo blijft alles mals. Heek, bacalao en gepelde garnalen vind je vers of in de diepvries.*



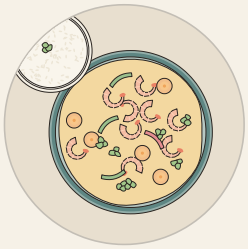
69 · ROMIGE TOMATEN-VISSTOOF



70 · ROMIGE KNOFLOOKGARNALEN MET PASTA



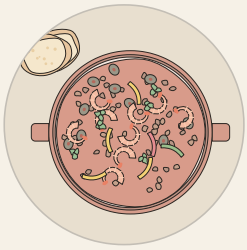
71 · SPAANSE KABELJAUWSTOOF MET AARDAPPEL



72 · MILDE KOKOS-GARNALENCURRY



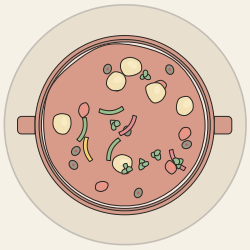
73 · SMEUÏGE SPAANSE RIJST MET INKTVIS EN GARNALEN



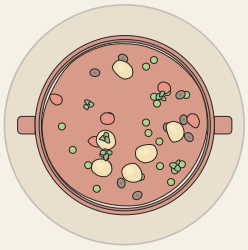
74 · MOSSELEN EN GARNALEN IN TOMAAT-PAPRIKASAUS



75 · HEEK OP EEN GROENTEBED MET CITROEN



76 · BASKISCHE TONIJN-AARDAPPELSTOOF



77 · ZEEKAT MET DOPERWTEN EN AARDAPPEL



78 · ZALM MET ROMIGE PREI EN KRIELTJES

# Romige tomaten-visstoof

*Malse heek die zachtjes gaart in een romige tomaten-paprikasaus: vis waar zelfs twijfelaars aan tafel voor overstag gaan.*



€ 10–12 *basis vanaf € 9–11* · MILD · 15 MIN

LOW 3–4 UUR + 20–30 MIN · HIGH 1½–2 UUR + 15–20 MIN

**TIP VAN DE CHEF**

*Diepvriesheek is goedkoop en prima: laat hem een nacht in de koelkast ontdooien en dep hem goed droog. Check na 15 minuten op HIGH of 20 op LOW, want te lang garen maakt vis droog.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 500 g | heekfilet zonder vel (vers of ontdooid)<br>*merluza (filetes sin piel)* |
| 1 + 2 | ui + tenen knoflook<br>*cebolla + ajo* |
| 1 | rode paprika, in blokjes<br>*pimiento rojo* |
| 1 | wortel, in blokjes<br>*zanahoria* |
| 200 g | gezeefde tomaat<br>*tomate triturado* |
| 100 ml | vis- of groentebouillon<br>*caldo de pescado* |
| 150 ml | kookroom of kokosmelk (EXTRA)<br>*nata para cocinar / leche de coco* |
| 1 tl | zoet paprikapoeder<br>*pimentón dulce* |
| 1 tl | gedroogde oregano<br>*orégano* |
| 1 el | olijfolie + zout en peper<br>*aceite de oliva* |

**ERBIJ**

| | |
|---|---|
| 300 g | rijst<br>*arroz* |

## BEREIDING

1. Doe gesnipperde ui en knoflook, paprika, wortel, tomaat, bouillon, olie, paprikapoeder, oregano, zout en peper in de slowcooker.
2. Gaar 3–4 uur op LOW of 1½–2 uur op HIGH met het deksel dicht, tot de groenten zacht zijn.
3. Roer de room of kokosmelk (optioneel) erdoor. Dep de vis droog, snijd in stukken van 4 cm, bestrooi met zout en leg voorzichtig in de saus.
4. Deksel dicht en gaar 20–30 minuten op LOW (15–20 op HIGH), tot de vis wit is en net uit elkaar valt. Niet roeren.
5. Kook intussen de rijst. Schep de vis voorzichtig met de saus op de borden.

**VOOR DE KIDS**

*Controleer op graatjes voor je opschept. Volwassenen: een snufje pimentón picante erover.*

# Romige knoflookgarnalen met pasta



*Zoete gestoofde knoflook, romige saus en sappige garnalen door je pasta: restaurantgevoel voor een prijsje.*

€ 10–12 *basis vanaf € 9–11* · MILD · 10 MIN

LOW 2–3 UUR, DAN 10–15 MIN OP HIGH · HIGH 1–1½ UUR + 10–15 MIN

**TIP VAN DE CHEF**

*Kies rauwe garnalen; voorgekookte worden snel rubberachtig en hoeven maar 5 minuten mee. C-vorm is perfect gaar, een strakke O-vorm betekent te lang.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 300–350 g | rauwe gepelde garnalen, ontdooid<br>*gambas peladas crudas* |
| 2–3 tenen | knoflook, fijngehakt<br>*ajo* |
| 1 | ui, fijngesnipperd<br>*cebolla* |
| 100 ml | groente- of visbouillon<br>*caldo de verduras / de pescado* |
| 150 ml | kookroom<br>*nata para cocinar* |
| 2 el | olijfolie<br>*aceite de oliva* |
| ½ tl | zoet paprikapoeder<br>*pimentón dulce* |
| ½ | citroen (sap)<br>*limón* |
| 2 el | verse peterselie, gehakt EXTRA<br>*perejil fresco* |
| | zout en peper |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 300 g | pasta (linguine of tagliatelle)<br>*espaguetis / tallarines* |

## BEREIDING

1. Fruit ui en knoflook 3 minuten zacht in olijfolie, zonder te kleuren. Doe ze met bouillon en paprikapoeder in de slowcooker.
2. Gaar 2–3 uur op LOW of 1–1½ uur op HIGH met het deksel dicht, tot ui en knoflook zacht en zoet zijn.
3. Dep de ontdooide garnalen goed droog. Kook intussen de pasta en bewaar een kopje kookwater.
4. Zet de slowcooker op HIGH, roer room en garnalen erdoor. Deksel dicht, 10–15 minuten, tot ze roze en net gaar zijn.
5. Roer citroensap, peterselie (optioneel), zout en peper erdoor en schep de pasta erdoor. Te dik? Een scheutje kookwater.

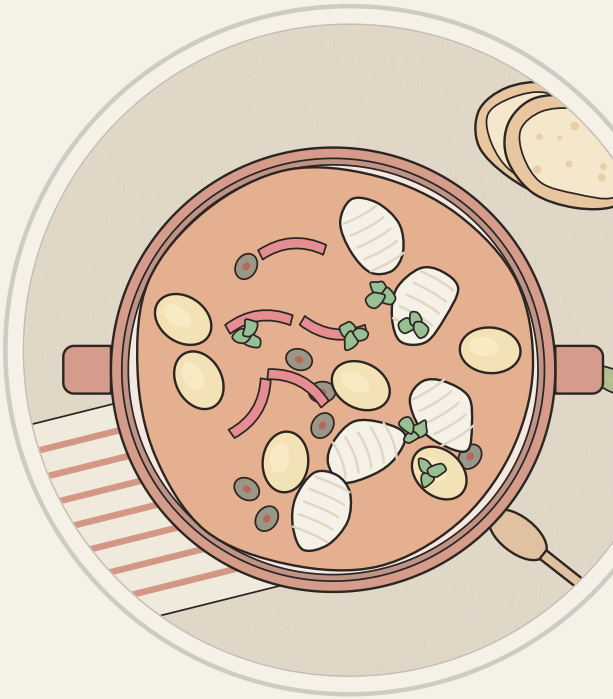
**VOOR DE KIDS**

*Geen garnalenfan? Schep hun pasta alvast op met alleen de romige saus.*

# Spaanse kabeljauwstoof met aardappel

*In Spanje:* Bacalao guisado con patatas

*Parelwitte kabeljauw op een bedje van aardappel, paprika en tomaat, overgoten met goede olijfolie: puur Spaans thuiskoken.*



€ 10–12 *basis vanaf € 9–11* · MILD · 15 MIN

LOW 3–4 UUR + 20–30 MIN · HIGH 2 UUR + 15–20 MIN

**TIP VAN DE CHEF**

*Zelf ontzouten? Leg bacalao 24–36 uur in koud water in de koelkast en ververs het 3–4 keer. Makkelijker: 'bacalao desalado' uit de diepvries, of gewoon verse kabeljauw.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 500 g | ontzoute bacalao of verse kabeljauw<br>*bacalao desalado / bacalao fresco* |
| 1 + 2 | ui + tenen knoflook<br>*cebolla + ajo* |
| 1 | rode paprika, in repen<br>*pimiento rojo* |
| 400 g | aardappelen<br>*patatas* |
| 200 g | gezeefde tomaat<br>*tomate triturado* |
| 100–150 ml | vis- of groentebouillon<br>*caldo de pescado* |
| 3 el | olijfolie<br>*aceite de oliva virgen extra* |
| 1 tl | zoet paprikapoeder<br>*pimentón dulce* |
| handje | groene olijven zonder pit (optioneel) EXTRA<br>*aceitunas verdes sin hueso* |
| | zout en peper |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 1 | stokbrood<br>*barra de pan* |

## BEREIDING

1. Snijd de aardappelen in plakken van 1 cm en leg ze onderin de slowcooker. Verdeel ui, knoflook en paprika erover.
2. Roer tomaat, bouillon, 2 el olie en paprikapoeder door elkaar, giet erover en zout licht. Gaar 3–4 uur op LOW of 2 uur op HIGH.
3. Zijn de aardappelen zacht? Dep de vis droog, snijd in stukken van 5 cm en leg ze bovenop. Besprenkel met de laatste olie.
4. Deksel dicht en gaar 20–30 minuten op LOW (15–20 op HIGH), tot de vis parelwit is en in lamellen uit elkaar valt.
5. Strooi de olijven (optioneel) erover, proef nu pas op zout en serveer met brood om de saus op te deppen.

**VOOR DE KIDS**

*Check op graten en schep vis met aardappel op. Olijven alleen voor wie ze lust.*

# Milde kokos-garnalencurry

*Zachtgele kokoscurry met sappige garnalen en een frisse kneep limoen: vakantie in een kom, klaar in een handomdraai.*



€ 10–12 *basis vanaf € 9–11* · KRUIDIG · 15 MIN

LOW 2–3 UUR, DAN 10–15 MIN OP HIGH · HIGH 1–1½ UUR + 10–15 MIN

**TIP VAN DE CHEF**

*Garnalen gaan in een paar minuten van sappig naar taai: zet de rijst klaar vóór ze erin gaan en schep meteen op. Volle kokosmelk geeft de rijkste saus.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 300–350 g | rauwe gepelde garnalen, ontdooid<br>*gambas peladas crudas* |
| 400 ml | kokosmelk (vol)<br>*leche de coco* |
| 1 + 1 | ui + teen knoflook<br>*cebolla + ajo* |
| 1 | wortel, in reepjes<br>*zanahoria* |
| 1 | rode paprika, in reepjes (EXTRA)<br>*pimiento rojo* |
| 1–2 el | milde kerriepoeder<br>*curry en polvo* |
| 1 el | verse gember, geraspt (of 1 tl poeder)<br>*jengibre fresco* |
| 1 | limoen (sap)<br>*lima* |
| 1 el | olie + zout<br>*aceite de girasol* |

**ERBIJ**

| | |
|---|---|
| 300 g | rijst<br>*arroz basmati* |

## BEREIDING

1. Fruit ui, knoflook en gember 3 minuten in olie en roer de kerrie 30 seconden mee tot hij geurt.
2. Doe het mengsel met wortel en paprika (optioneel) in de slowcooker. Giet de kokosmelk erover, zout en roer om.
3. Gaar 2–3 uur op LOW of 1–1½ uur op HIGH met het deksel dicht, tot de groenten zacht zijn.
4. Zet op HIGH en roer de drooggedepte garnalen erdoor. Deksel dicht, 10–15 minuten, tot ze roze en net gaar zijn.
5. Roer het limoensap erdoor, proef op zout en serveer direct met rijst.

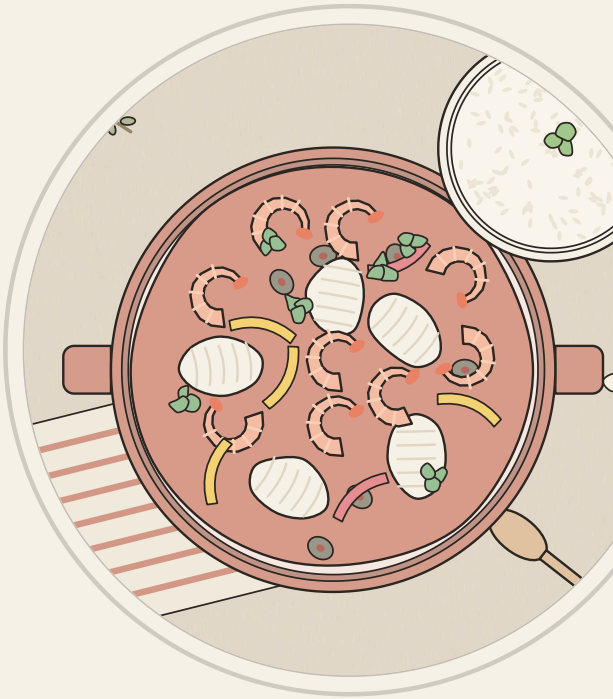
**VOOR DE KIDS**

*Zachte, romige curry. Volwassenen: sambal of chilivlokken aan tafel.*

# Smeuïge Spaanse rijst met inktvis en garnalen

*In Spanje: Arroz caldoso*

*Smeuïge rijst met mals gestoofde inktvis, garnalen en saffraan: de soepele broer van paella, en ideaal voor de slowcooker.*



€ 13–16 *basis vanaf € 12–14* · MILD · 20 MIN · LOW 3–4 UUR + 45 MIN HIGH

**TIP VAN DE CHEF**

*Gebruik ronde rijst, geen langkorrel: die neemt de bouillon mooi op. Rijst gaart na, dus schep direct op en zet restjes binnen een uur koel weg.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 400 g | inktvisringen (diepvries, ontdooid) *anillas de calamar o sepia troceada* |
| 300 g | gepelde garnalen (diepvries, ontdooid) *gambas peladas* |
| 300 g | ronde rijst *arroz redondo* |
| 1 | ui, fijngesnipperd *cebolla* |
| 1 | rode paprika, in blokjes *pimiento rojo* |
| 2 tenen | knoflook *ajo* |
| 200 g | gezeefde tomaten *tomate triturado* |
| 1 tl | zoete paprikapoeder EXTRA *pimentón dulce* |
| 1 snuf | saffraan *azafrán en hebra* |
| 1,2 l | visbouillon *caldo de pescado* |
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | citroen, in partjes EXTRA *limón* |

### ERBIJ

- citroenpartjes EXTRA
- groene salade EXTRA

## BEREIDING

1. Fruit ui, paprika en knoflook 6 minuten in olijfolie. Roer het paprikapoeder er van het vuur af door en voeg de tomaat toe: je sofrito.
2. Doe sofrito, inktvis, saffraan (optioneel) en 500 ml bouillon in de slowcooker. Gaar 3–4 uur op LOW; zo wordt de inktvis botermals.
3. Zet op HIGH. Breng de rest van de bouillon aan de kook, giet hem met de rijst erbij en roer één keer. Gaar 40–50 minuten.
4. Leg de garnalen er de laatste 10 minuten op en sluit het deksel. Ze zijn gaar zodra ze roze en ondoorzichtig zijn.
5. De rijst moet gaar en nog smeuïg zijn, met wat bouillon. Te droog? Voeg een scheut heet water toe. Serveer direct met citroen (optioneel).

**VOOR DE KIDS**

*Knip de inktvisringen klein en geef extra garnalen; de saffraanrijst is zacht en mild.*

# Mosselen en garnalen in tomaat-paprikasaus

*Een zachte Spaanse tomatensaus die urenlang trekt, met mosselen en garnalen die pas op het eind meegaren.*



€ 11–13 *basis vanaf € 6–8* · MILD · 20 MIN

LOW 4–5 UUR + 30 MIN HIGH · HIGH 2–3 UUR + 30 MIN HIGH

**TIP VAN DE CHEF**

*Schaaldieren gaan pas aan het eind erin: in een halfuur zijn ze gaar, na uren worden ze taai als elastiek. Diepvriesgarnalen eerst een nacht in de koelkast ontdooien.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | ui, gesnipperd *cebolla* |
| 2 teentjes | knoflook *ajo* |
| 1 | rode paprika, in reepjes *pimiento rojo* |
| 400 g | tomatenblokjes (1 blik) *tomate troceado* |
| 1 tl | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| 150 ml | visbouillon *caldo de pescado* |
| 1 kg | verse mosselen, schoongemaakt *mejillones frescos (malla)* |
| 250 g | rauwe gepelde garnalen, ontdooid EXTRA *gambas peladas crudas* |
| 1 | citroen EXTRA *limón* |
| 1 handje | verse peterselie, gehakt EXTRA *perejil fresco* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | stokbrood |
| | friet of spaghetti EXTRA |

## BEREIDING

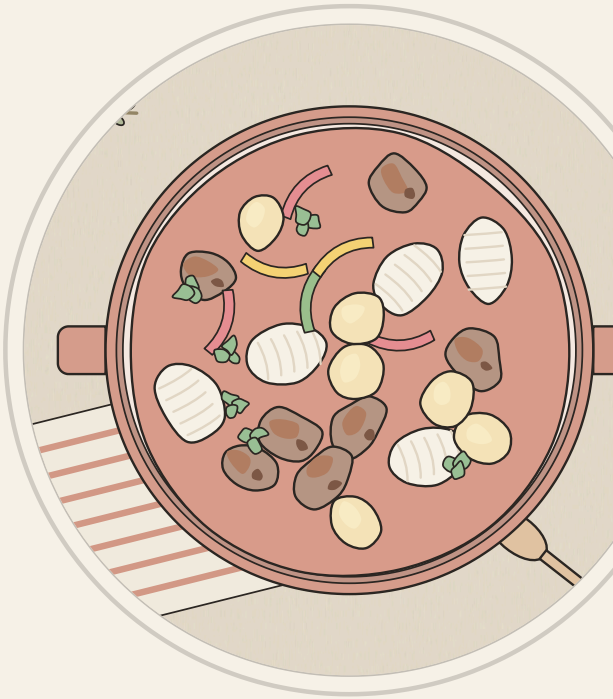
1. Fruit ui, paprika en knoflook 5 minuten in de olie. Doe ze met tomaat, paprikapoeder en bouillon in de slowcooker.
2. Gaar de saus 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH. Spoel intussen de mosselen; gooi gebroken exemplaren en open mosselen die na een tikje niet sluiten weg.
3. Zet de slowcooker op HIGH. Roer mosselen en garnalen (optioneel) door de hete saus, sluit het deksel en gaar 20–30 minuten.
4. Schep halverwege één keer om. De garnalen (optioneel) zijn klaar als ze roze en stevig zijn; de mosselen staan dan open.
5. Gooi mosselen die dicht blijven weg. Breng op smaak, bestrooi met peterselie (optioneel) en knijp er citroen (optioneel) over.

**VOOR DE KIDS**

*Gebruik een lege mosselschelp als knijpertje en dip het brood in de saus.*

# Heek op een groentebed met citroen

*Zachte aardappel, paprika en courgette garen urenlang; de heek stoomt op het eind mee tot hij perfect uit elkaar valt.*



€ 12–15 *basis vanaf € 9–11* · MILD · 20 MIN

LOW 5–6 UUR + 45 MIN HIGH · HIGH 3–4 UUR + 45 MIN HIGH

**TIP VAN DE CHEF**

*Ontdooi diepvriesheek een nacht in de koelkast en dep hem droog: bevroren vis koelt de pan af en blijft te lang lauw. Dikke filets hebben iets langer nodig.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva virgen extra* |
| 600 g | vastkokende aardappelen, in plakken van 1 cm *patatas* |
| 1 | ui, in ringen *cebolla* |
| 1 | rode paprika, in reepjes *pimiento rojo* |
| 1 | courgette, in halve plakken (EXTRA) *calabacín* |
| 2 | tomaten, in partjes *tomates* |
| 2 teentjes | knoflook, in plakjes *ajo* |
| 150 ml | groentebouillon *caldo de verduras* |
| 4 (ca. 600 g) | heekfilets, ontdooid *lomos de merluza* |
| 1 | citroen *limón* |
| 1 handje | verse peterselie (EXTRA) *perejil fresco* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | groene salade (EXTRA) |
| | mayonaise met een kneepje citroen (EXTRA) |

## BEREIDING

1. Leg de aardappelplakken onderin de slowcooker, waar het het warmst is. Schep ui, paprika, courgette (optioneel), tomaat en knoflook erop.
2. Giet bouillon en olie erover en bestrooi met zout en peper. Gaar 5–6 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH, tot de aardappel zacht is.
3. Zet op HIGH. Bestrooi de heek met zout, peper en citroenrasp en leg de filets op de groenten, met wat citroenplakjes erop.
4. Sluit het deksel en gaar 30–45 minuten, tot de vis wit en ondoorzichtig is en makkelijk uit elkaar valt.
5. Til de vis met een spatel voorzichtig eruit en serveer op de groenten met peterselie (optioneel) en een scheutje olijfolie.

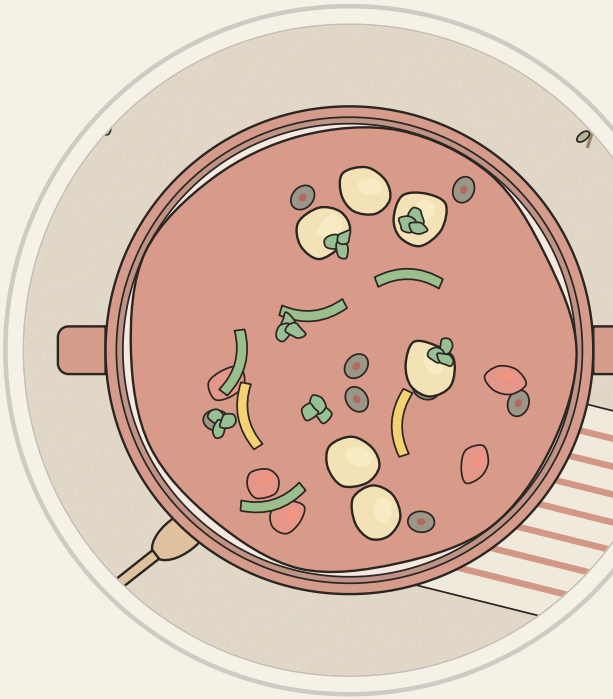
**VOOR DE KIDS**

*Controleer even op graatjes en prak de vis met aardappel en wat sap fijn.*

# Baskische tonijn-aardappelstoof

*In Spanje:* Marmitako

*De vissersstoof uit Baskenland: aardappel en paprika lang gesudderd, met sappige tonijn die pas op het allerlaatst meegaart.*



€ 13–16 *basis vanaf € 11–13* · MILD · 20 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Ontdooi diepvriestonijn in de koelkast. Budgetversie: roer aan tafel twee blikjes tonijn in olijfolie erdoor, net zo lekker en kinderproof.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 500 g | verse tonijn of bonito, in blokjes van 3 cm<br>*atún fresco o bonito del norte* |
| 800 g | vastkokende aardappelen<br>*patatas para guisar* |
| 1 | ui, fijngesnipperd<br>*cebolla* |
| 1 | groene puntpaprika, in blokjes<br>*pimiento verde italiano* |
| 1 | rode paprika, in blokjes<br>*pimiento rojo* |
| 2 tenen | knoflook<br>*ajo* |
| 2 el | ñora-pasta (of 1 tl zoete paprikapoeder)<br>*carne de pimiento choricero* |
| 200 g | gezeefde tomaten<br>*tomate triturado* |
| 800 ml | visbouillon<br>*caldo de pescado* |
| 2 el | olijfolie<br>*aceite de oliva* |
| 1 | laurierblad<br>*hoja de laurel* |
| | verse peterselie, peper en zout<br>*perejil fresco* |

**ERBIJ**

stokbrood (EXTRA)

## BEREIDING

1. Fruit ui, paprika's en knoflook 6 minuten in olijfolie. Roer ñora-pasta of paprikapoeder en tomaat erdoor: dit is je sofrito.
2. Schil de aardappelen, kerf ze in en breek ze in stukken: het vrijgekomen zetmeel bindt de bouillon. Leg ze onderin de slowcooker.
3. Schep sofrito, bouillon en laurier erover. Gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH, tot de aardappel zacht is.
4. Zet op HIGH, bestrooi de tonijn met zout en leg hem erop. Deksel dicht en 10–15 minuten garen; langer maakt tonijn droog.
5. Vis de laurier eruit, roer heel voorzichtig om en strooi er peterselie over.

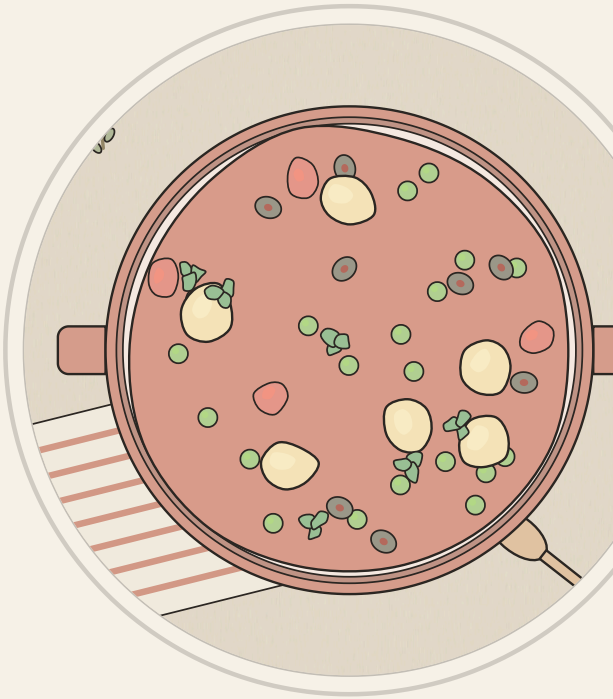
**VOOR DE KIDS**

*Prak tonijn en aardappel met wat bouillon tot een mild visstoofje.*

# Zeekat met doperwten en aardappel

*In Spanje:* Sepia con guisantes

*Zeekat die langzaam botermals stooft met tomaat, witte wijn en zoete erwtjes: een Andalusische kustklassieker voor de slowcooker.*



€ 12–14 *basis vanaf € 10–12* · MILD · 20 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Sepia wordt eerst taai en na lang stoven juist botermals: ideaal voor de slowcooker. Diepvriessepia uit de supermarkt is al schoongemaakt en klaar voor gebruik.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 800 g | schoongemaakte sepia, in stukken (diepvries, ontdooid) *sepia limpia troceada* |
| 400 g | vastkokende aardappelen, in blokjes *patatas para guisar* |
| 300 g | doperwtjes uit de diepvries *guisantes congelados* |
| 1 | ui, fijngesnipperd *cebolla* |
| 2 tenen | knoflook *ajo* |
| 200 g | gezeefde tomaten *tomate triturado* |
| 100 ml | droge witte wijn EXTRA *vino blanco* |
| 200 ml | visbouillon *caldo de pescado* |
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | laurierblad *hoja de laurel* |
| | verse peterselie, peper en zout *perejil fresco* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | stokbrood EXTRA |

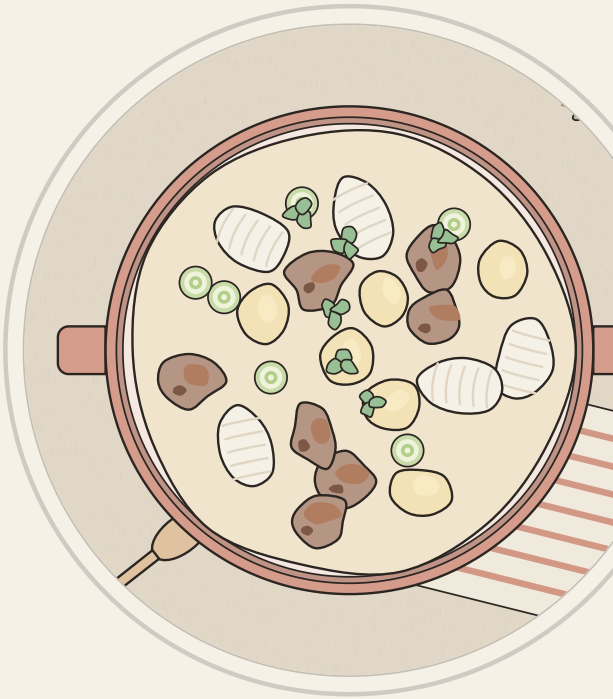
## BEREIDING

1. Leg de aardappelblokjes onderin de slowcooker. Dep de sepia droog, bak hem 3 minuten in hete olijfolie en schep hem op de aardappel.
2. Fruit ui en knoflook 5 minuten in dezelfde pan. Blus af met wijn (optioneel), laat 2 minuten inkoken en voeg tomaat en bouillon toe.
3. Giet dit over de sepia en leg de laurier erbij. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH, tot een vork er makkelijk in glijdt.
4. Roer de erwtjes er het laatste halfuur door; bevroren mag. Sluit het deksel meteen weer.
5. Vis de laurier eruit, proef op zout en peper en strooi er peterselie over.

**VOOR DE KIDS**

*Snijd de sepia klein; met erwtjes en aardappel is het een mild visstoofje.*

# Zalm met romige prei en krieltjes



*Krieltjes en zachte prei garen urenlang; de zalm stoomt het laatste halfuur mee op een romig bedje met citroen en dille.*

€ 13–16 *basis vanaf € 10–12* · MILD · 20 MIN

LOW 5–6 UUR + 40 MIN HIGH · HIGH 3 UUR + 40 MIN HIGH

**TIP VAN DE CHEF**

*Ontdooi diepvrieszalm een nacht in de koelkast. Kookroom kan beter tegen warmte dan gewone room en schift daardoor niet in dat laatste halfuur.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | boter<br>*mantequilla* |
| 2 | preien, in ringen<br>*puerros* |
| 1 teentje | knoflook<br>*ajo* |
| 600 g | krieltjes, gehalveerd<br>*patatas baby* |
| 200 ml | groentebouillon<br>*caldo de verduras* |
| 100 ml | kookroom<br>*nata para cocinar* |
| 1 tl | milde mosterd<br>*mostaza suave* |
| 4 (ca. 500 g) | zalmfilets zonder vel, ontdooid<br>*lomos de salmón* |
| 1 | citroen<br>*limón* |
| 1 handje | verse dille of peterselie EXTRA<br>*eneldo fresco* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | groene salade EXTRA |
| | doperwten EXTRA |

## BEREIDING

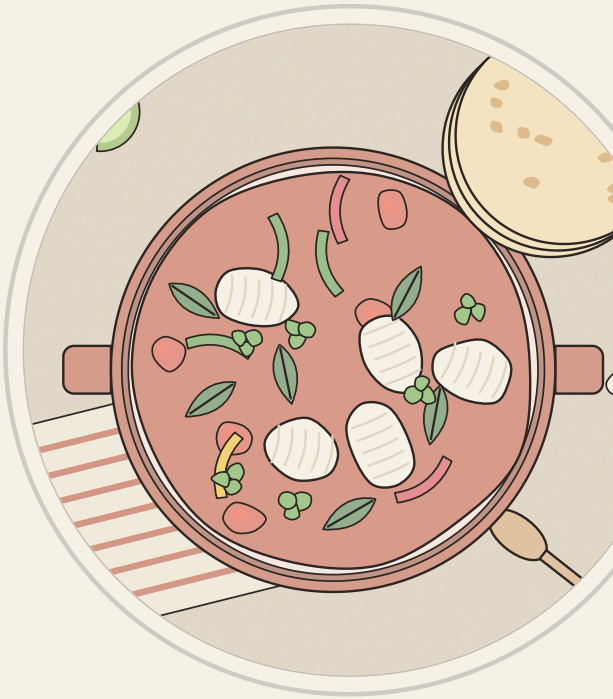
1. Smelt de boter en fruit prei en knoflook 5 minuten zacht. Leg de krieltjes onderin de slowcooker en schep de prei erop.
2. Giet de bouillon erover en breng op smaak. Gaar 5–6 uur op LOW of 3 uur op HIGH, tot de krieltjes zacht zijn.
3. Zet op HIGH. Roer room en mosterd door de prei. Leg de zalm erop en bestrooi met zout, peper en citroenrasp.
4. Sluit het deksel en gaar 30–40 minuten, tot de zalm net lichtroze is en makkelijk uit elkaar valt.
5. Bestrooi met dille (optioneel) en knijp er citroen over. Schep zalm, prei en krieltjes samen op.

**VOOR DE KIDS**

*Prak zalm, krieltjes en romige prei door elkaar; check wel even op graatjes.*

# Milde vistaco's met paprika-tomatensaus

*Witte vis die op het eind in een zachte paprika-tomatensaus gaart, in warme tortilla's met frisse koolsla: vrijdagavondfeest.*



€ 10–12 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 20 MIN

LOW 4–5 UUR + 30 MIN HIGH · HIGH 2–3 UUR + 30 MIN HIGH

**TIP VAN DE CHEF**

*Vis is gaar zodra hij ondoorzichtig wit is en makkelijk uit elkaar valt; langer garen maakt hem droog. Diepvriesfilets eerst een nacht in de koelkast ontdooien.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | olie *aceite de oliva* |
| 1 | ui, in reepjes *cebolla* |
| 2 | paprika's, in reepjes *pimientos* |
| 1 teentje | knoflook *ajo* |
| 400 g | tomatenblokjes (1 blik) *tomate troceado* |
| 1 tl | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| ½ tl | gemalen komijn *comino molido* |
| 600 g | witvisfilet (heek of kabeljauw), ontdooid *filetes de merluza o bacalao fresco* |
| 1 | limoen *lima* |
| 8 | kleine tortilla's *tortillas de trigo* |
| 200 g | koolsla (zakje) EXTRA *ensalada de col* |
| | zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | zure room EXTRA |
| | avocado EXTRA |
| | geraspte kaas EXTRA |

## BEREIDING

1. Fruit ui, paprika en knoflook 5 minuten in de olie. Roer paprikapoeder en komijn erdoor en doe alles met de tomaten in de slowcooker.
2. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH, tot de paprika zacht en de saus dik is.
3. Zet op HIGH. Leg de vis in grote stukken op de saus, bestrooi met zout en limoenrasp en gaar 20–30 minuten met het deksel erop.
4. Trek de vis met twee vorken in grove stukken en schep hem voorzichtig door de saus. Knijp er limoensap over.
5. Verwarm de tortilla's kort in een droge pan. Vul ze met vis, saus en een handje koolsla (optioneel).

**VOOR DE KIDS**

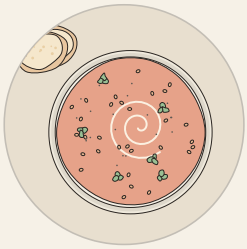
*Laat ze hun eigen taco bouwen met vis, sla, kaas en een lepel zure room.*

HOOFDSTUK V · 10 RECEPTEN

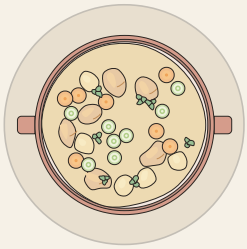
# Budgetfavorieten

VEEL SMAAK VOOR WEINIG GELD

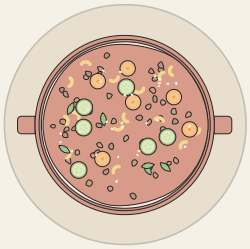
*Simpele, voedzame gerechten die laten zien dat lekker eten niet duur hoeft te zijn. Linzensoep, ouderwetse kipstoof en gehakt-groentestoof, voor €6 tot €10 per maaltijd.*



80 · ROMIGE TOMATEN-LINZENSOEP



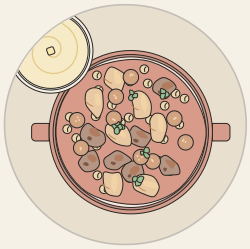
81 · OUDERWETSE KIP-GROENTESTOOF



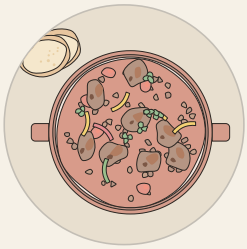
82 · ITALIAANSE GEHAKT-GROENTESTOOF



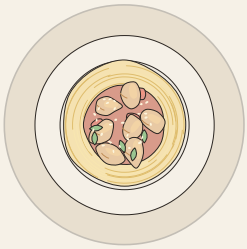
83 · LICHTE ASTURISCHE BONENSTOOF MET MILDE CHORIZO



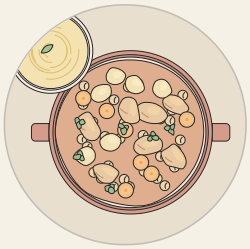
84 · BRITSE WORSTJESSTOOF MET WITTE BONEN



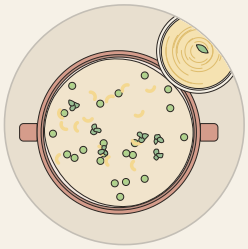
85 · GEVULDE PAPRIKA'S MET GEHAKT EN RIJST



86 · KIP-PASTASCHOTEL MET BROCCOLI EN KAAS



87 · ANDALUSISCHE KIKKERERWTENPOT MET KIP



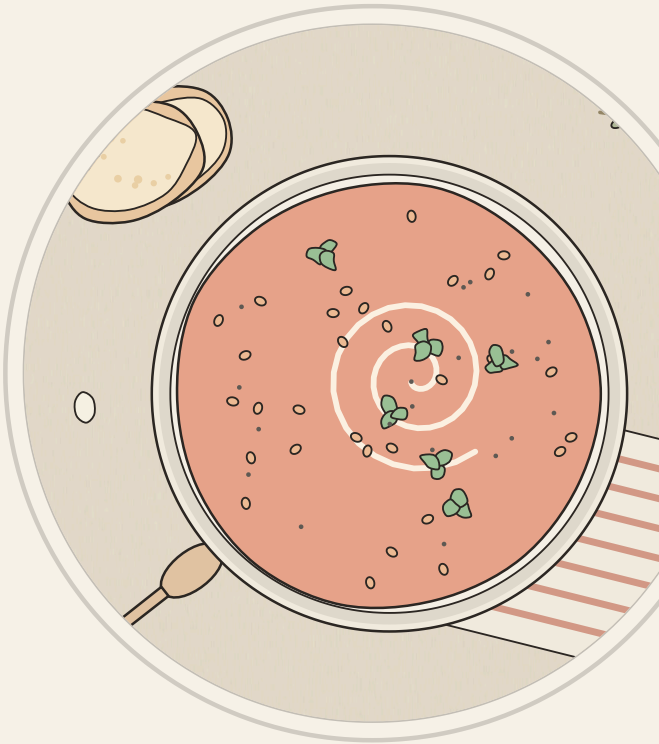
88 · ROMIGE MACARONI MET HAM EN KAAS



89 · BRUINE BONENSOEP MET SPEKJES

# Romige tomaten-linzensoep

*Een dikke, romige soep vol rode linzen en tomaat: voedzaam, spotgoedkoop en in tien minuten klaargezet.*



€ 6–8 *basis vanaf € 5–7* · MILD · VEGA · 10 MIN · LOW 6 UUR · HIGH 3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Dat beetje citroensap aan het eind is mijn geheim: het maakt de aardse linzen ineens fris en levendig. Linzen dikken na; verdun restjes met wat water.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 250 g | rode linzen<br>*lentejas rojas* |
| 400 g | gezeefde tomaat<br>*tomate triturado* |
| 1 | ui, gesnipperd<br>*cebolla* |
| 2 | wortels, in plakjes<br>*zanahorias* |
| 900 ml | groentebouillon<br>*caldo de verduras* |
| 1 tl | gemalen komijn<br>*comino molido* |
| 1 tl | zoet paprikapoeder<br>*pimentón dulce* |
| 100 ml | kookroom EXTRA<br>*nata para cocinar* |
| ½ | citroen (sap)<br>*limón* |
| 1 el | olijfolie, peper en zout<br>*aceite de oliva* |

## BEREIDING

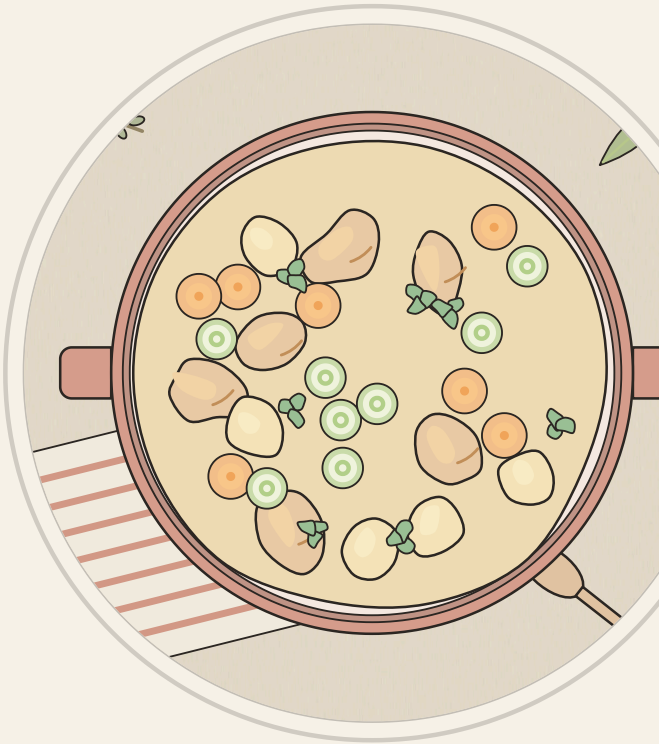
1. Spoel de linzen in een zeef onder koud water tot het water helder is. Zo voorkom je schuim en een melige smaak.
2. Doe linzen, tomaat, ui, wortel, bouillon, komijn en paprikapoeder in de slowcooker en roer goed.
3. Gaar 6 uur op LOW of 3 uur op HIGH. De rode linzen vallen vanzelf uiteen en binden de soep.
4. Pureer de soep glad of laat hem lekker grof. Te dik? Roer er een scheutje heet water door.
5. Roer kookroom (optioneel) en citroensap erdoor, warm 5 minuten door en breng op smaak met zout en peper. Besprenkel elk bord met olijfolie.

**VOOR DE KIDS**

*Serveer met een dotje room en stokbrood om te soppen. Volwassenen: chilivlokken aan tafel.*

# Ouderwetse kip-groentestoof

*Eerlijke, ouderwetse stoof met malse kip, aardappelen en wortel in een gebonden jus: één pan, alles erin, iedereen tevreden.*



€ 8–10 *ca. € 2,00–2,50 p.p.* · MILD · 15 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Kipdij blijft sappig tijdens lang garen, kipfilet wordt droog. Snijd de stukken groot, dan vallen ze niet uit elkaar. Verse peterselie erover geeft kleur.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | olie<br>*aceite de girasol* |
| 600 g | kipdijfilet, in grote stukken<br>*contramuslo de pollo deshuesado* |
| 700 g | vastkokende aardappelen<br>*patatas para guisar* |
| 4 | wortels<br>*zanahorias* |
| 2 | uien, in partjes<br>*cebollas* |
| 300 ml | kippenbouillon<br>*caldo de pollo* |
| 2 | laurierblaadjes<br>*hojas de laurel* |
| 1 tl | gedroogde tijm<br>*tomillo* |
| 1 el | maïzena + 2 el koud water<br>*maicena* |
| | peper en zout |

## BEREIDING

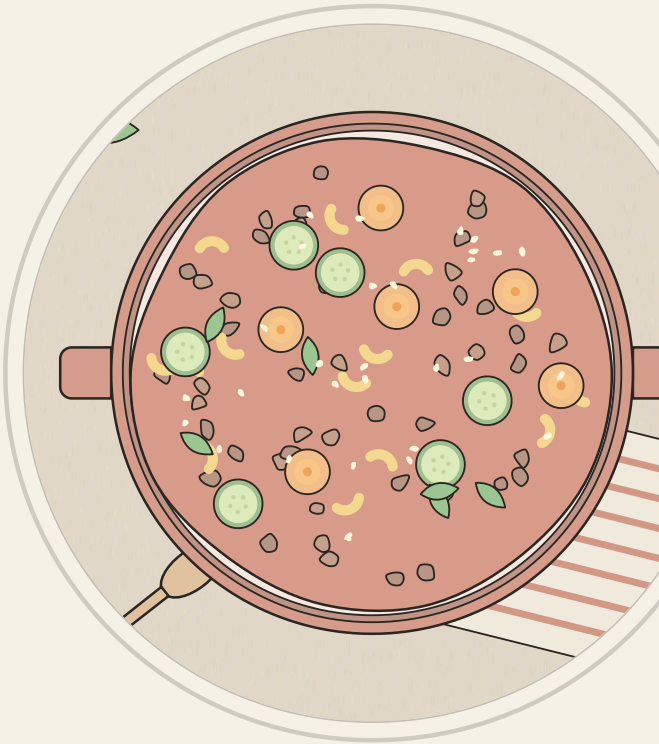
1. Snijd aardappelen en wortels in grove stukken van 3 cm en leg ze onderin de slowcooker. Daar is het het warmst.
2. Bestrooi de kip met zout, peper en tijm en bak kort goudbruin in olie. Bak de uien 2 minuten mee.
3. Leg kip en ui op de groenten, giet de bouillon erover en leg de laurier erbij. Vul de pan maximaal driekwart.
4. Gaar 5–6 uur op LOW of 3 uur op HIGH, met het deksel dicht, tot de aardappelen zacht zijn en de kip 75 °C haalt.
5. Roer het laatste halfuur de maïzena, aangelengd met 2 el koud water, erdoor. Vis de laurier eruit en serveer.

**VOOR DE KIDS**

*Prak aardappel en wortel met wat jus tot een stamppotje: makkelijk en vertrouwd.*

# Italiaanse gehakt-groentestoof

*Een kleurrijke, rustieke stoof van gehakt en grove groenten in tomatensaus: heerlijk bij pasta én rijst, en vriendelijk voor je budget.*



€ 8–10 *ca. € 2,00–2,50 p.p.* · MILD · 15 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Restje over? Schep het de volgende dag in een ovenschaal, strooi er kaas over en bak 15 minuten op 200 °C: een gratis ovenschotel.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 400 g | half-om-half gehakt<br>*carne picada mixta (cerdo y vacuno)* |
| 400 g | tomatenblokjes (blik of pak)<br>*tomate troceado* |
| 1 | ui, gesnipperd<br>*cebolla* |
| 2 | wortels, in plakjes<br>*zanahorias* |
| 1 | courgette, in blokken van 3 cm<br>*calabacín* |
| 2 | tenen knoflook, geperst<br>*ajo* |
| 2 tl | Italiaanse kruiden<br>*hierbas italianas (o orégano y albahaca)* |
| 200 ml | groentebouillon<br>*caldo de verduras* |
| 1 el | olijfolie, peper en zout<br>*aceite de oliva* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| 300 g | pasta of rijst<br>*pasta o arroz* |

## BEREIDING

1. Bak het gehakt met ui en knoflook rul en bruin in olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.
2. Leg de wortel onderin de slowcooker en schep het gehakt erop.
3. Roer tomatenblokjes, bouillon en kruiden erdoor. Leg de courgette bovenop; zo blijft hij steviger.
4. Gaar 5–6 uur op LOW of 3 uur op HIGH, met het deksel dicht.
5. Roer alles om en proef. Kook intussen pasta of rijst en schep de stoof er royaal overheen.

**VOOR DE KIDS**

*Kies kleine pastavormpjes en snijd de courgette kleiner: lekker lepelen voor kleine eters.*

# Lichte Asturische bonenstoof met milde chorizo

*In Spanje: Fabada asturiana*

*Romige witte bonen met milde chorizo en saffraan: een lichtere, snellere fabada uit Asturië, perfect voor een koele winteravond aan de kust.*



€ 7–9 *basis vanaf € 5–7* · MILD · 15 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Gedroogde fabes? Week ze 12 uur en kook ze eerst 10 minuten flink door op het fornuis; pas dan in de slowcooker. Bonen uit de pot zijn sneller.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 2 potten | witte bonen (à 570 g), afgespoeld *alubias blancas cocidas (bote)* |
| 150 g | milde chorizo, in plakjes *chorizo dulce* |
| 100 g | hamblokjes (EXTRA) *taquitos de jamón serrano* |
| 1 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | ui, fijngesnipperd *cebolla* |
| 2 | wortels, in blokjes *zanahorias* |
| 2 tenen | knoflook *ajo* |
| 1 tl | zoete gerookte paprikapoeder *pimentón dulce de la Vera* |
| 1 snuf | saffraan (EXTRA) *azafrán en hebra* |
| 2 | laurierblaadjes *hojas de laurel* |
| 600 ml | zoutarme kippenbouillon *caldo de pollo bajo en sal* |
| | peper (zout pas op het eind) |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | vers stokbrood |
| | groene salade (EXTRA) |

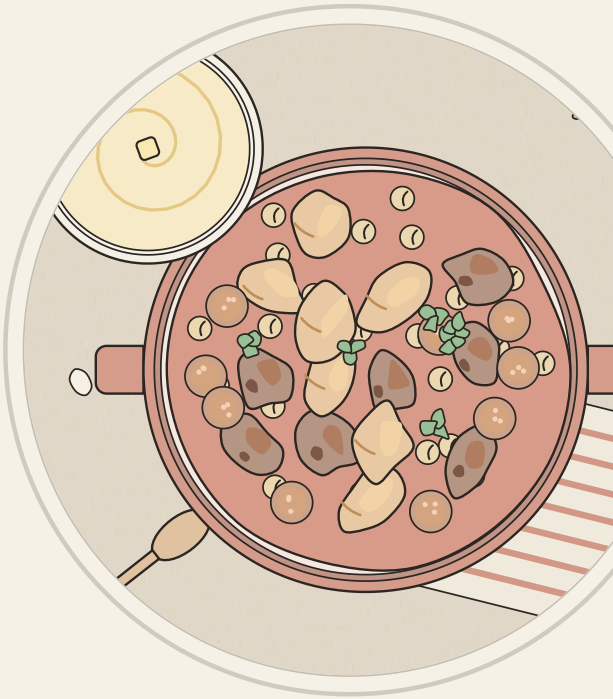
## BEREIDING

1. Bak chorizo en hamblokjes (optioneel) 3 minuten in olijfolie tot het vet rood kleurt. Voeg ui, wortel en knoflook toe en fruit 4 minuten mee.
2. Roer het paprikapoeder er van het vuur af door, zodat het niet verbrandt. Doe alles in de slowcooker met bouillon, saffraan (optioneel) en laurier.
3. Gaar eerst 3 uur op LOW of 1½ uur op HIGH, zodat de worst zijn smaak aan de bouillon afgeeft.
4. Schep de afgespoelde bonen erdoor en gaar nog 1–2 uur op LOW of 1 uur op HIGH. Roer voorzichtig, dan blijven ze heel.
5. Prak een schep bonen fijn tegen de wand voor een romige bouillon. Proef pas nu op zout: worst en ham (optioneel) zijn al zout.

**VOOR DE KIDS**

*Schep de worst apart uit voor wie hem lekker vindt; bonen met brood in de bouillon soppen.*

# Britse worstjesstoof met witte bonen



*Britse sausage casserole: gebruinde worstjes, witte bonen en groenten in een milde tomatensaus. Goedkoop, vullend en geliefd bij kinderen.*

€ 6–8 *basis vanaf € 6–7* · MILD · 15 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Gebruik bonen uit pot of blik. Gedroogde rode kidneybonen moeten eerst 10 minuten hard koken: de slowcooker wordt niet heet genoeg om hun gifstof af te breken.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 8 | verse varkensworstjes (ca. 600 g) *salchichas frescas de cerdo* |
| 1 el | olie *aceite de girasol* |
| 1 | ui, in parten *cebolla* |
| 2 | wortels, in plakjes *zanahorias* |
| 1 | rode paprika, in stukken EXTRA *pimiento rojo* |
| 2 | teentjes knoflook *ajo* |
| 400 g | tomatenblokjes *tomate troceado* |
| 200 ml | kippen- of groentebouillon *caldo de pollo o de verduras* |
| 1 tl | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| 1 el | Worcestershiresaus EXTRA *salsa Worcestershire (Perrins)* |
| 2 potten | witte bonen (à 400 g), uitgelekt *alubias blancas cocidas (bote)* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | aardappelpuree |
| | geroosterd brood EXTRA |

## BEREIDING

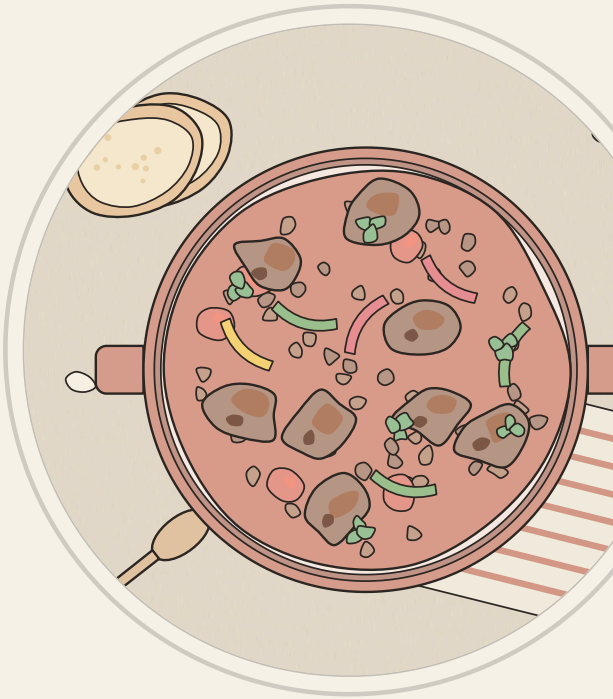
1. Bak de worstjes in olie in 8 minuten rondom bruin; ze hoeven nog niet gaar. Snijd ze daarna doormidden.
2. Snijd ui, wortels en paprika (optioneel) in stukken, leg ze onderin de slowcooker en leg de worstjes erop.
3. Roer knoflook, tomatenblokjes, bouillon, paprikapoeder en Worcestershiresaus (optioneel) door elkaar en giet over de worstjes.
4. Gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH. Roer de uitgelekte bonen het laatste uur erdoor, zodat ze heel blijven.
5. Proef en breng op smaak met peper en eventueel zout. Prak een paar bonen tegen de wand voor een dikkere saus.

**VOOR DE KIDS**

*Snijd de worstjes in muntjes en serveer met puree: een zelfgemaakte, minder zoete versie van baked beans.*

# Gevulde paprika's met gehakt en rijst

*Hongaarse töltött paprika, mild gehouden: paprika's gevuld met gehakt en rijst, langzaam gegaard in tomatensaus. Een compleet bordje in één.*



€ 7–9 *basis vanaf € 6–8* · MILD · 20 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Gebruik voorgekookte rijst: rauwe rijst in een stevige gehaktvulling blijft hard. Een restje van gisteren of een vasito arroz cocido uit de supermarkt is perfect.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 4 | grote paprika's (rood of geel)<br>*pimientos rojos o amarillos* |
| 400 g | rundergehakt of half-om-half<br>*carne picada* |
| 150 g | gekookte rijst (restje of kant-en-klaar)<br>*arroz cocido (vasitos)* |
| 1 | kleine ui, fijngesnipperd<br>*cebolla* |
| 1 | ei<br>*huevo* |
| 1 tl | zoete paprikapoeder<br>*pimentón dulce* |
| 500 ml | tomatenpassata<br>*tomate triturado* |
| 100 ml | water |
| 1 tl | suiker<br>*azúcar* |
| 1 tl | gedroogde oregano<br>*orégano* |
| 75 g | geraspte kaas EXTRA<br>*queso rallado (mozzarella o emmental)* |
| | peper en zout |

**ERBIJ**

| | |
|---|---|
| | stokbrood voor de saus EXTRA |

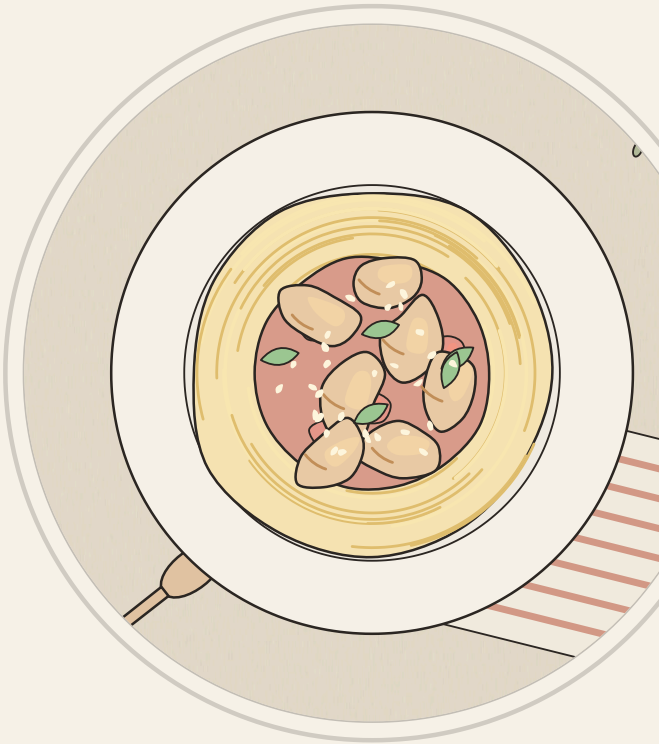
## BEREIDING

1. Snijd de kapjes van de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Snijd ze zo nodig onderaan recht, zodat ze stabiel staan.
2. Meng gehakt, rijst, ui, ei, paprikapoeder, zout en peper en vul de paprika's losjes.
3. Roer passata, water, suiker en oregano door elkaar in de slowcooker. Zet de paprika's rechtop in de saus en leg de kapjes erop.
4. Gaar 5–6 uur op LOW of 3 uur op HIGH. De vulling is gaar als die vanbinnen niet meer roze is (75 °C).
5. Strooi de kaas (optioneel) erover en laat met deksel nog 10–15 minuten smelten. Schep bij het serveren saus over de paprika's.

**VOOR DE KIDS**

*Vinden ze paprika spannend? Geef dan eerst alleen de vulling met saus; de paprika proeven ze later.*

# Kip-pastaschotel met broccoli en kaas



*Alle smaak van een ovenschotel zonder oven: kip in tomatenroomsaus met pasta en broccoli, afgemaakt met gesmolten kaas. Eén pan, iedereen blij.*

€ 8–10 *basis vanaf € 6–8* · MILD · 10 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2½–3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Pasta wordt in de slowcooker snel te zacht: zet vanaf 25 minuten een wekker en proef. Volkorenpasta heeft iets langer nodig en blijft steviger.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 600 g | kippendijfilet, in blokjes<br>*contramuslos de pollo deshuesados* |
| 1 | ui, gesnipperd<br>*cebolla* |
| 2 | teentjes knoflook<br>*ajo* |
| 500 ml | tomatenpassata<br>*tomate triturado* |
| 400 ml | kippenbouillon<br>*caldo de pollo* |
| 1 tl | gedroogde Italiaanse kruiden<br>*orégano o hierbas italianas* |
| 300 g | penne (ongekookt)<br>*macarrones o penne* |
| 250 ml | heet water |
| 250 g | broccoliroosjes<br>*brócoli* |
| 100 ml | kookroom EXTRA<br>*nata para cocinar* |
| 125 g | geraspte kaas EXTRA<br>*queso rallado (mozzarella o emmental)* |
| | peper en zout |

## BEREIDING

1. Doe kip, ui, knoflook, passata, bouillon, kruiden, zout en peper in de slowcooker en roer goed door.
2. Gaar 4–5 uur op LOW of 2½–3 uur op HIGH, tot de kip gaar en mals is.
3. Zet op HIGH. Roer de ongekookte pasta, het hete water en de broccoli erdoor; zorg dat de pasta onder de saus zit.
4. Gaar met deksel 25–35 minuten tot de pasta beetgaar is. Roer na een kwartier één keer om, zodat niets aan de bodem plakt.
5. Optioneel: Roer de kookroom erdoor, strooi de kaas erover en laat met deksel 10 minuten smelten. Direct serveren.

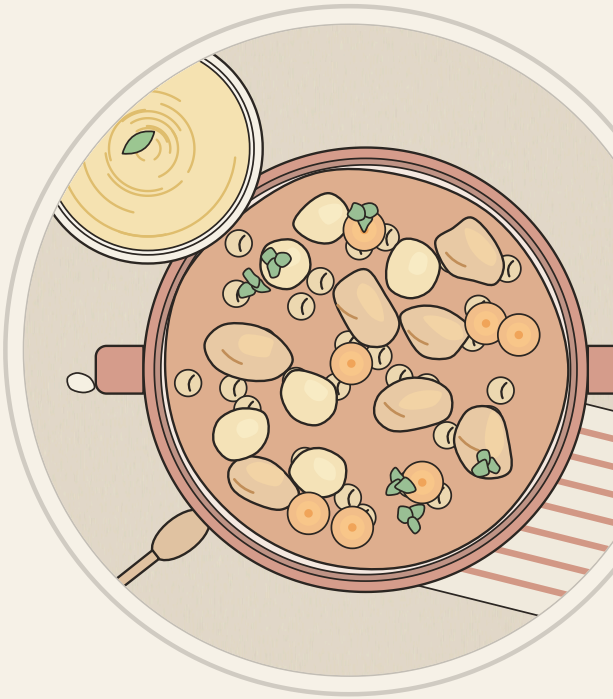
**VOOR DE KIDS**

*Laat de kinderen zelf de kaas strooien; de broccoliboompjes tussen de pasta vallen dan nauwelijks op.*

# Andalusische kikkererwtenpot met kip

*In Spanje: Puchero andaluz*

*Heldere bouillon met vermicelli vooraf, daarna kip, groente en kikkererwten: de Andalusische zondagspot die het hele gezin verwarmt.*



€ 9–11 *basis vanaf € 8–10* · MILD · 20 MIN · LOW 7–8 UUR · HIGH 4–5 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Pluk het vlees van de botten en prak het met wat groente door elkaar: dat is de 'pringá', heerlijk op brood. Overgebleven bouillon is goud voor rijst.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 kg | kippenpoten zonder vel<br>*muslos de pollo* |
| 1 stuk | hambot of 150 g serranoham aan één stuk<br>*hueso de jamón o taco de jamón* |
| 1 pot | kikkererwten (570 g), afgespoeld<br>*garbanzos cocidos (bote)* |
| 2 | wortels, in grote stukken<br>*zanahorias* |
| 1 | prei, in stukken<br>*puerro* |
| 2 | stengels bleekselderij<br>*apio* |
| 2 | aardappelen, gehalveerd<br>*patatas* |
| 1,5 l | water |
| 100 g | fijne vermicelli<br>*fideos finos* |
| 1 | laurierblad<br>*hoja de laurel* |
| 1 takje | verse munt EXTRA<br>*hierbabuena* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | stokbrood EXTRA |

## BEREIDING

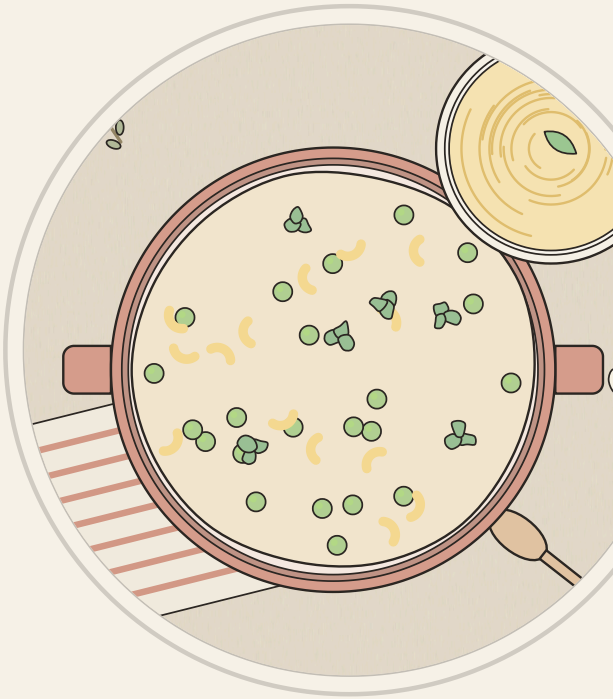
1. Leg aardappel, wortel, prei en selderij onderin de slowcooker. Leg kip en ham erop en voeg de laurier toe.
2. Giet water erbij tot alles net onder staat; vul hooguit driekwart. Gaar 7–8 uur op LOW of 4–5 uur op HIGH, tot de kip 75 °C haalt.
3. Roer de kikkererwten er het laatste uur door en schep eventueel vet en schuim van de bouillon.
4. Schep 1 liter bouillon in een pan, breng aan de kook en kook de vermicelli 3–4 minuten gaar. Proef op zout.
5. Serveer eerst de soep met een blaadje munt (optioneel), daarna kip, groente en kikkererwten met een scheutje olijfolie.

**VOOR DE KIDS**

*Vermicellisoep met zachte kip: de Spaanse kippensoep die ze meteen herkennen.*

# Romige macaroni met ham en kaas

*Romige macaroni met ham en kaas recht uit de slowcooker: geen aparte saus, geen oven. Budgetvriendelijk en altijd een hit.*



€ 6–8 *basis vanaf € 5–7* · MILD · 10 MIN · LOW 2–2½ UUR · HIGH 1–1½ UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Dit is geen recept om de hele dag te laten staan: pasta wordt snel papperig. Ideaal voor een middag thuis. Goudse kaas vind je als queso gouda bij Lidl en Mercadona.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | boter, om in te vetten<br>*mantequilla* |
| 350 g | macaroni (ongekookt)<br>*macarrones* |
| 750 ml | halfvolle melk<br>*leche semidesnatada* |
| 200 ml | kookroom<br>*nata para cocinar* |
| 250 ml | water |
| 1 tl | mosterd<br>*mostaza* |
| | snuf nootmuskaat<br>*nuez moscada* |
| 200 g | geraspte Goudse kaas of emmentaler<br>*queso gouda o emmental rallado* |
| 150 g | hamblokjes<br>*taquitos de jamón cocido* |
| 150 g | diepvriesdoperwten EXTRA<br>*guisantes congelados* |
| | peper |

**ERBIJ**

| | |
|---|---|
| | tomatensalade of komkommer EXTRA |

## BEREIDING

1. Vet de binnenpan royaal in met boter. Doe macaroni, melk, kookroom, water, mosterd en nootmuskaat erin en roer goed.
2. Gaar 2–2½ uur op LOW of 1–1½ uur op HIGH. Roer halverwege één keer door, zodat de macaroni niet aan de wand plakt.
3. Proef vanaf 1 uur (HIGH) of 2 uur (LOW): de macaroni moet net beetgaar zijn. Slowcookers verschillen, dus let de eerste keer goed op.
4. Roer kaas, ham en doperwten (optioneel) erdoor en laat nog 15 minuten met deksel staan tot alles warm en romig is.
5. Te dik? Roer er een scheut warme melk door. Breng op smaak met peper; zout is meestal niet nodig door kaas en ham.

**VOOR DE KIDS**

*Kinderkost pur sang. Laat ze extra kaas strooien en noem de erwtjes 'groene parels'.*

# Bruine bonensoep met spekjes

*Echte Hollandse bruine bonensoep, dik en hartig met spekjes en groenten. Spaanse judías pintas uit pot zijn perfecte bruine bonen.*



€ 5–7 *basis vanaf € 5–6* · MILD · 15 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Bonen uit pot zijn al gekookt en dus veilig. Gebruik je gedroogde bonen, kook ze dan eerst minstens 10 minuten flink door: de slowcooker wordt daarvoor niet heet genoeg.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 150 g | spekblokjes<br>*taquitos de bacon o panceta* |
| 1 | ui, gesnipperd<br>*cebolla* |
| 1 el | tomatenpuree<br>*tomate concentrado* |
| 1 tl | milde kerriepoeder<br>*curry suave* |
| 1 | prei, in ringen<br>*puerro* |
| 2 | wortels, in blokjes<br>*zanahorias* |
| 2 | stengels bleekselderij<br>*apio en rama* |
| 1 | aardappel, in blokjes<br>*patata* |
| 2 potten | bruine bonen (à 400 g), met vocht<br>*judías pintas cocidas (bote)* |
| 1 l | runderbouillon<br>*caldo de carne* |
| 1 | laurierblad<br>*hoja de laurel* |
| | peper en zout |

**ERBIJ**

volkorenbrood met kaas

## BEREIDING

1. Bak de spekjes 5 minuten uit en fruit de ui 3 minuten mee. Roer tomatenpuree en kerrie erdoor en bak een minuut.
2. Doe dit in de slowcooker met prei, wortel, selderij, aardappel, laurier en bouillon. Voeg de bonen met hun vocht toe.
3. Gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH.
4. Vis het laurierblad eruit. Pureer de helft van de soep met een staafmixer, zodat hij dik wordt maar nog stukjes heeft.
5. Proef en breng op smaak met peper en zout. Lekker met een snee volkorenbrood met kaas.

**VOOR DE KIDS**

*Pureer hun portie helemaal glad en laat ze er croutons of geraspte kaas op strooien.*

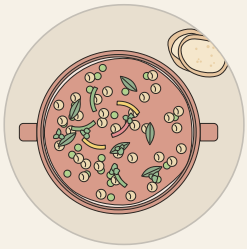
VI

HOOFDSTUK VI · 14 RECEPTEN

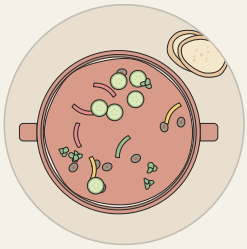
# *Vegetarisch*

## GROENTEN IN DE HOOFDROL

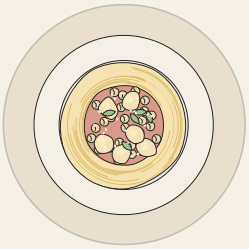
*Peulvruchten, groenten en granen die urenlang zacht garen tot ze vol van smaak zijn. Stevig genoeg voor de hele familie, en ook nog eens goedkoop.*



90 · SEVILLAANSE KIKKERERWTEN MET SPINAZIE



91 · SPAANSE GROENTESTOOF MET GEBAKKEN EITJE



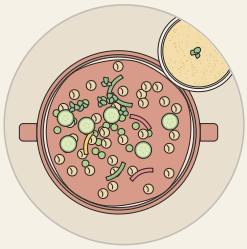
92 · MINESTRONE MET WITTE BONEN EN SOEPPASTA



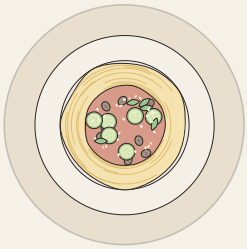
93 · LINZEN-DAL MET SPINAZIE EN KOKOS



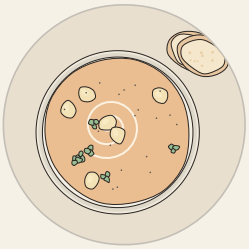
94 · CHILI SIN CARNE MET ZOETE AARDAPPEL



95 · RATATOUILLE MET KIKKERERWTEN



96 · AUBERGINE-COURGETTELASAGNE UIT DE SLOWCOOKER



97 · ROMIGE POMPOEN-WORTELSOEP



98 · GEVULDE PAPRIKA'S MET RIJST, GROENTE EN KAAS

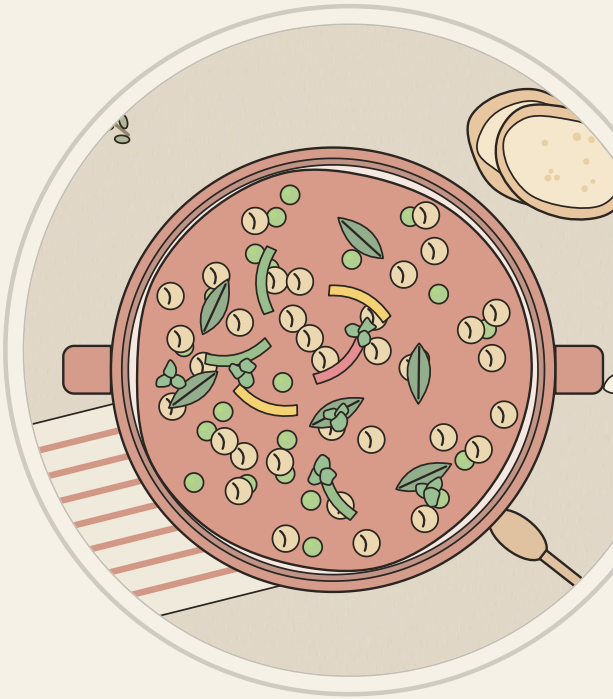


99 · MILDE BLOEMKOOL-AARDAPPELCURRY MET KOKOS

# Sevillaanse kikkererwten met spinazie

*In Spanje:* *Espinacas con garbanzos*

*Sevilla's bekendste tapa als stevige stoof: kikkererwten en spinazie in een saus van gebakken brood, knoflook en zachte komijn.*



€ 5–7 *basis vanaf € 4–6* · MILD · VEGA · 20 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Een gekookt eitje in partjes maakt het een stevige maaltijd. Kies echt sherryazijn uit Jerez: die geeft dat typisch Sevillaanse, zachte zuurtje.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 2 potten | kikkererwten (à 570 g), afgespoeld *garbanzos cocidos (bote)* |
| 300 g | verse spinazie (of 400 g diepvries) *espinacas frescas* |
| 1 | ui, fijngesnipperd *cebolla* |
| 3 tenen | knoflook, heel *ajo* |
| 2 sneetjes | oud stokbrood *pan del día anterior* |
| 3 el | olijfolie *aceite de oliva virgen extra* |
| 1 tl | gemalen komijn *comino molido* |
| 1½ tl | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| 1 el | sherryazijn *vinagre de Jerez* |
| 200 g | gezeefde tomaten *tomate triturado* |
| 400 ml | groentebouillon *caldo de verduras* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | stokbrood |
| | hardgekookt eitje in partjes (optioneel) EXTRA |

## BEREIDING

1. Bak brood en knoflooktenen in olijfolie goudbruin. Hak of vijzel ze fijn met komijn, paprikapoeder en azijn tot een grove pasta: de majado.
2. Fruit de ui 5 minuten in dezelfde pan. Doe ui, majado, tomaat, bouillon en kikkererwten in de slowcooker en roer goed door.
3. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH. Het brood bindt de saus vanzelf tot een smeuïge stoof.
4. Roer de spinazie er het laatste kwartier in porties door; ze slinkt snel. Diepvriesspinazie eerst ontdooien en goed uitknijpen.
5. Proef op zout en eventueel een extra drupje azijn. Zet guindilla of harissa op tafel voor de liefhebbers.

**VOOR DE KIDS**

*Prak een deel van de kikkererwten fijn en serveer het als dip met reepjes brood.*

# Spaanse groentestoof met gebakken eitje

*In Spanje: Pisto manchego*

*Zoete paprika, courgette en tomaat langzaam gestoofd tot een zachte pisto, met een gebakken eitje erop: La Mancha op je bord.*



€ 7–9 *basis vanaf € 6–8* · MILD · VEGA · 25 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Pisto is op dag twee nog lekkerder en zonder ei prima in te vriezen. Restjes? Gebruik het als pastasaus of op toast met manchego.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 2 | uien, in blokjes<br>*cebollas* |
| 2 | groene puntpaprika's, in blokjes<br>*pimientos verdes italianos* |
| 1 | rode paprika, in blokjes<br>*pimiento rojo* |
| 2 | courgettes, in blokjes<br>*calabacines* |
| 3 tenen | knoflook, fijngehakt<br>*ajo* |
| 400 g | gezeefde tomaten<br>*tomate triturado* |
| 3 el | olijfolie<br>*aceite de oliva virgen extra* |
| 1 tl | suiker<br>*azúcar* |
| 4 | eieren<br>*huevos camperos* |
| 1 | stokbrood<br>*barra de pan* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | stokbrood |
| | geraspte manchego voor de volwassenen EXTRA |

## BEREIDING

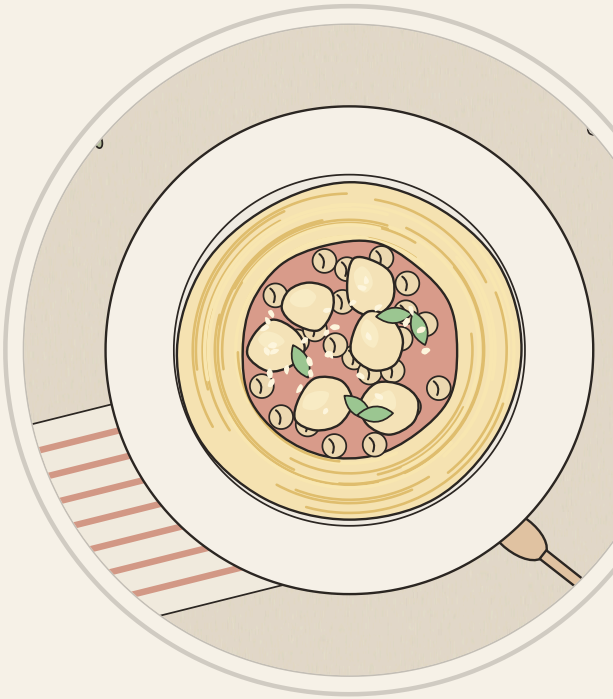
1. Snijd alle groenten in blokjes van 1 cm. Fruit ui en paprika 8 minuten in olijfolie; dat geeft het zoete pisto-aroma.
2. Doe ze in de slowcooker met courgette, knoflook, tomaat, suiker, zout en peper. Voeg geen water toe: de groenten geven zelf genoeg vocht.
3. Gaar 5–6 uur op LOW of 3 uur op HIGH en roer halverwege één keer om.
4. Te waterig? Leg het deksel het laatste halfuur op een kier, eventueel op HIGH, zodat het vocht verdampt en de pisto indikt.
5. Bak vlak voor het eten per persoon een spiegelei en leg dat op de pisto. Breek de dooier aan tafel en sop met brood.

**VOOR DE KIDS**

*Pureer de pisto voor kieskeurige eters tot een gladde saus; door pasta merkt niemand de groenten.*

# Minestrone met witte bonen en soeppasta

*Italiaanse groentesoep vol bonen, groenten en kleine pasta. Een volwaardige, goedkope maaltijd en een slimme manier om de groentela leeg te maken.*



€ 5–7 *basis vanaf € 4–6* · MILD · VEGA · 20 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Invriezen? Doe dat zonder pasta: die zuigt de soep op en wordt slap. Kook bij het opwarmen gewoon een handje verse pasta mee.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 | ui, gesnipperd *cebolla* |
| 2 | wortels, in blokjes *zanahorias* |
| 2 | stengels bleekselderij, in plakjes *apio en rama* |
| 1 | courgette, in blokjes EXTRA *calabacín* |
| 2 | aardappelen, in blokjes *patatas* |
| 2 | teentjes knoflook *ajo* |
| 400 g | tomatenblokjes *tomate troceado* |
| 1,2 l | groentebouillon *caldo de verduras* |
| 1 tl | gedroogde Italiaanse kruiden *orégano o hierbas italianas* |
| 1 pot | witte bonen (400 g), uitgelekt *alubias blancas cocidas (bote)* |
| 100 g | kleine soeppasta *pasta pequeña para sopa (estrellitas)* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | geraspte harde kaas (vegetarisch: zonder dierlijk stremsel) EXTRA |
| | stokbrood of knoflookbrood |

## BEREIDING

1. Snijd ui, wortels, selderij, courgette (optioneel) en aardappel in blokjes van 1 cm. Kleine, gelijke stukjes garen gelijkmatig en passen op een kinderlepel.
2. Doe groenten, knoflook, tomatenblokjes, bouillon en kruiden in de slowcooker en roer door. Vul de pot hooguit driekwart.
3. Gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH, tot de wortel zacht is.
4. Zet op HIGH, roer pasta en uitgelekte bonen erdoor en gaar nog 25–30 minuten met deksel. Pasta altijd pas aan het eind.
5. Te dik geworden? Voeg een scheut heet water toe. Proef op peper en zout en serveer met geraspte kaas.

**VOOR DE KIDS**

*Kies sterretjes- of lettertjespasta en laat ze zelf kaas strooien: dan verdwijnt de groente vanzelf.*

# Linzen-dal met spinazie en kokos

*Romige rode linzen met een zachte kerriesmaak, kokosmelk en verse spinazie: troostend, voedzaam en spotgoedkoop.*



€ 5–7 *basis vanaf € 3–5* · MILD · VEGA · 15 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Rode linzen hoef je niet te weken: ze vallen vanzelf uiteen tot een romige puree. Een kneepje citroen vlak voor het serveren maakt de dal fris en levendig.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | olie *aceite de girasol* |
| 1 | ui, fijngesnipperd *cebolla* |
| 2 teentjes | knoflook, geperst *ajo* |
| 1 el | verse gember, geraspt *jengibre fresco* |
| 2 tl | milde kerriepoeder *curry suave en polvo* |
| 1 tl | gemalen komijn *comino molido* |
| 300 g | rode linzen *lentejas rojas* |
| 400 g | tomatenblokjes (1 blik) *tomate troceado* |
| 600 ml | groentebouillon *caldo de verduras* |
| 200 ml | kokosmelk EXTRA *leche de coco* |
| 150 g | verse spinazie EXTRA *espinacas frescas* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | basmatirijst |
| | naanbrood EXTRA |
| | yoghurt EXTRA |

## BEREIDING

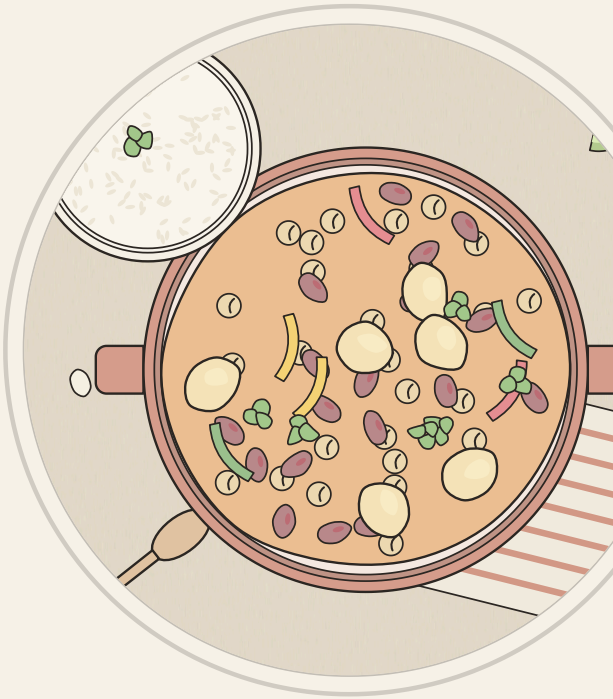
1. Fruit ui, knoflook en gember 3 minuten in de olie. Roer kerrie en komijn erdoor en bak 1 minuut mee, zo komen de specerijen tot leven.
2. Spoel de linzen in een zeef tot het water helder is. Doe ze met de uienmix, tomaten en bouillon in de slowcooker en roer goed.
3. Sluit het deksel en gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH, tot de linzen helemaal zacht en romig zijn.
4. Optioneel: Roer de kokosmelk erdoor en leg de spinazie erop. Laat 10 minuten met het deksel erop slinken en roer alles door.
5. Breng op smaak met zout en peper. Te dik? Verdun met een scheut heet water; de dal dikt bij staan nog wat in.

**VOOR DE KIDS**

*Serveer met rijst en een lepel yoghurt erdoor: lekker romig en extra mild.*

# Chili sin carne met zoete aardappel

*Bonen, maïs en zoete aardappel in een milde, rokerige tomatensaus: een chili waar niemand het vlees mist.*



€ 6–8 *basis vanaf € 5–6* · MILD · VEGA · 20 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Gebruik altijd bonen uit pot of blik: rauwe gedroogde kidneybonen worden in de slowcooker niet heet genoeg om hun gifstof af te breken. Wie pit wil, strooit zelf chilivlokken.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | ui, gesnipperd *cebolla* |
| 2 | paprika's (rood en geel), in blokjes *pimientos rojo y amarillo* |
| 2 teentjes | knoflook *ajo* |
| 1 (ca. 400 g) | zoete aardappel, in blokjes van 2 cm *boniato* |
| 2 tl | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| 1 tl | gemalen komijn *comino molido* |
| 2 potten (à 400 g) | kidneybonen, uitgelekt en gespoeld *alubias rojas cocidas* |
| 1 blikje (140 g) | maïs, uitgelekt EXTRA *maíz dulce* |
| 400 g | tomatenblokjes (1 blik) *tomate troceado* |
| 150 ml | groentebouillon *caldo de verduras* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | rijst of tortilla's |
| | geraspte kaas EXTRA |
| | zure room EXTRA |

## BEREIDING

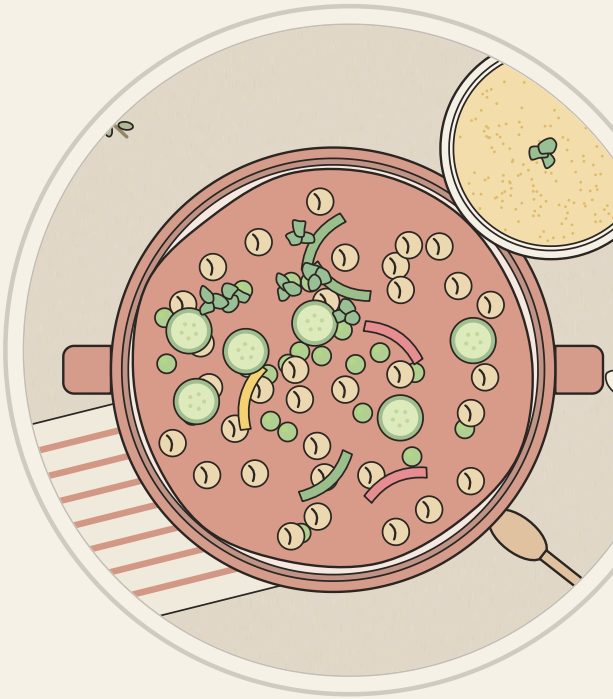
1. Fruit ui en paprika 5 minuten in de olie. Roer knoflook, paprikapoeder en komijn erdoor en bak 1 minuut tot het geurt.
2. Leg de zoete aardappel onderin de slowcooker. Schep de uienmix erop en voeg bonen, maïs (optioneel), tomaten en bouillon toe. Roer door.
3. Sluit het deksel en gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH, tot de zoete aardappel zacht is.
4. Prak een paar lepels bonen en aardappel tegen de wand fijn voor een dikkere chili. Breng op smaak met zout en peper.

**VOOR DE KIDS**

*Laat ze zelf hun tortilla vullen met chili, kaas en een lepel zure room.*

# Ratatouille met kikkererwten

*Zomerse Provençaalse groenten die langzaam samensmelten, met kikkererwten voor een stevige, eiwitrijke maaltijd uit één pan.*



€ 6–8 *basis vanaf € 5–7* · MILD · VEGA · 20 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Snijd de courgette grover dan de aubergine, dan valt hij niet uit elkaar. Ook lekker de volgende dag, lauw met een gebakken eitje erop.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | ui, in partjes *cebolla* |
| 2 teentjes | knoflook *ajo* |
| 1 | aubergine, in blokjes van 2 cm *berenjena* |
| 2 | courgettes, in blokken van 3 cm *calabacines* |
| 2 | paprika's, in stukken *pimientos* |
| 400 g | tomatenblokjes (1 blik) *tomate troceado* |
| 2 el | tomatenpuree *tomate concentrado* |
| 1 pot (400 g) | kikkererwten, uitgelekt *garbanzos cocidos* |
| 1 tl | Provençaalse kruiden *hierbas provenzales* |
| 1 tl | suiker *azúcar* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | couscous of stokbrood |
| | geraspte Parmezaanse kaas EXTRA |
| | verse basilicum EXTRA |

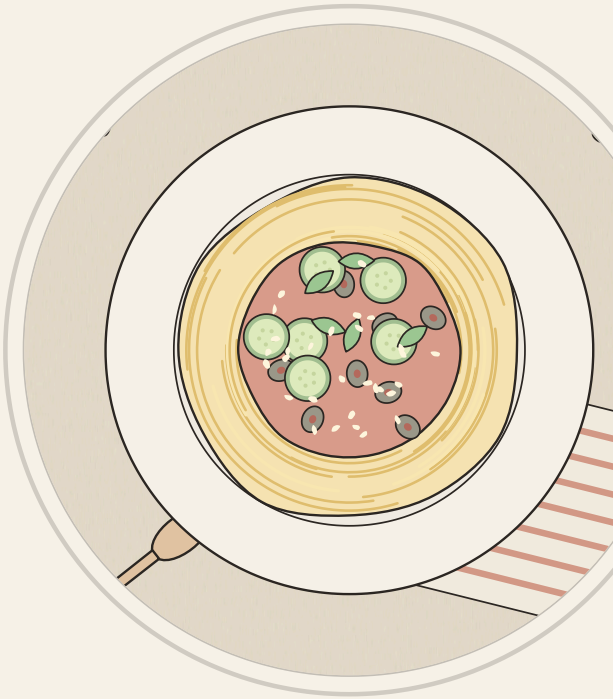
## BEREIDING

1. Bak de aubergine in 1 el olie 5 minuten goudbruin; dat geeft smaak en voorkomt grijze, slappe stukjes.
2. Fruit ui en knoflook in de rest van de olie. Doe alles met courgette, paprika, kikkererwten, tomaat, puree, kruiden en suiker in de slowcooker.
3. Voeg geen extra vocht toe: de groenten geven zelf genoeg sap. Sluit het deksel en gaar 5–6 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH.
4. Is de saus te dun? Leg het laatste halfuur het deksel op een kier. Breng op smaak met zout en peper.

**VOOR DE KIDS**

*Schep het over couscous en strooi er kaas over; de kikkererwten zijn vaak de favoriet.*

# Aubergine-courgettelasagne uit de slowcooker



*Laagjes aubergine, pasta, romige ricotta en tomatensaus met gesmolten mozzarella: lasagne zonder oven, en toch smeuïg.*

€ 8–10 *basis vanaf € 6–8* · MILD · VEGA · 25 MIN · LOW 4–4½ UUR · HIGH 2½–3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Laat de lasagne niet langer garen dan nodig, want pasta wordt in de slowcooker snel papperig. Droge randjes? Die bladen lagen niet onder saus: druk ze volgende keer goed onder.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | ui, gesnipperd *cebolla* |
| 2 teentjes | knoflook *ajo* |
| 2 | courgettes, in kleine blokjes *calabacines* |
| 400 g | tomatenblokjes (1 blik) *tomate troceado* |
| 2 el | tomatenpuree *tomate concentrado* |
| 1 tl | gedroogde oregano *orégano* |
| 1 grote | aubergine, in dunne plakken *berenjena* |
| 6–8 | lasagnebladen (niet voorkoken) *placas de lasaña* |
| 250 g | ricotta *ricotta* |
| 125 g | mozzarella, in stukjes EXTRA *mozzarella fresca* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | rucola EXTRA |
| | stokbrood EXTRA |

## BEREIDING

1. Fruit ui en knoflook 5 minuten in de olie. Voeg courgette, tomaat, puree en oregano toe en laat 5 minuten pruttelen. Geen water toevoegen.
2. Vet de binnenpan in. Leg de helft van de aubergineplakken op de bodem en dek af met lasagnebladen, gebroken waar nodig.
3. Schep er een derde van de saus op met klodders ricotta. Herhaal aubergine, bladen en ricotta en eindig met de rest van de saus.
4. Zorg dat alle bladen onder saus liggen. Gaar 2½–3 uur op HIGH of 4–4½ uur op LOW, tot pasta en aubergine zacht zijn.
5. Zet uit, verdeel de mozzarella (optioneel) erover en laat 10 minuten met het deksel erop smelten en opstijven.

**VOOR DE KIDS**

*Geef ze een hoekstuk met een krokant kaasrandje; dat is het lekkerste stuk.*

# Romige pompoen-wortelsoep

*Fluweelzachte oranje soep van pompoen, wortel en een vleugje appel: zoetig, mild en een hit bij kinderen.*



€ 5–7 *basis vanaf € 4–5* · MILD · VEGA · 15 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Voorgesneden calabaza in bakjes scheelt schillen. Invriezen? Doe dat vóór je de room toevoegt en roer die er pas na het opwarmen door.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | ui, gesnipperd *cebolla* |
| 1 teentje | knoflook *ajo* |
| 800 g | pompoen, geschild, in blokjes *calabaza troceada* |
| 2 | wortels, in plakjes *zanahorias* |
| 1 | kruimige aardappel, in blokjes *patata* |
| 1 | zoete appel, geschild, in blokjes EXTRA *manzana Golden* |
| 1 l | groentebouillon *caldo de verduras* |
| ¼ tl | nootmuskaat *nuez moscada* |
| 100 ml | kookroom EXTRA *nata para cocinar* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | brood |
| | geroosterde pompoenpitten EXTRA |
| | extra klodder room EXTRA |

## BEREIDING

1. Fruit de ui 5 minuten glazig in de olie. Snijd pompoen, wortel, aardappel en appel (optioneel) in gelijke stukken van ongeveer 3 cm.
2. Doe alles met knoflook, nootmuskaat en bouillon in de slowcooker; de bouillon hoeft de groenten maar net te bedekken.
3. Sluit het deksel en gaar 6–7 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH, tot de pompoen helemaal zacht is.
4. Pureer glad met de staafmixer. Roer de room (optioneel) er pas nu door en warm 10 minuten op zonder te laten koken, dan schift hij niet.
5. Breng op smaak met zout en peper. Te dik? Verdun met een scheut hete bouillon.

**VOOR DE KIDS**

*Teken met een lepeltje room een spinnenweb of smiley op de soep: dan is het feest.*

# Gevulde paprika's met rijst, groente en kaas

*Zoete rode paprika's gevuld met rijst, courgette, champignons en manchego, gestoofd in tomatensaus: kleurrijk, vullend en helemaal vegetarisch.*



€ 7–9 *basis vanaf € 6–8* · MILD · VEGA · 25 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2½–3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Neem voorgekookte rijst: rauwe rijst in een vulling gaart ongelijk. Staat een paprika scheef? Snijd een dun plakje van de onderkant.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 4 | rode paprika's die rechtop staan *pimientos rojos* |
| 250 g | voorgekookte rijst (2 bekertjes) *arroz cocido (vasitos)* |
| 1 | courgette, fijngehakt *calabacín* |
| 100 g | champignons, fijngehakt EXTRA *champiñones* |
| 1 | ui, fijngesnipperd *cebolla* |
| 2 tenen | knoflook *ajo* |
| 400 g | gezeefde tomaten *tomate triturado* |
| 1 tl | gedroogde oregano *orégano* |
| 100 g | geraspte manchego *queso manchego rallado* |
| 1 | ei *huevo* |
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | groene salade EXTRA |
| | stokbrood EXTRA |

## BEREIDING

1. Snijd de kapjes van de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Fruit ui, knoflook, courgette en champignons (optioneel) 6 minuten in olijfolie tot het vocht verdampt.
2. Meng de groenten met rijst, de helft van de tomaat, oregano, ei, de helft van de kaas, zout en peper. Vul de paprika's.
3. Schep de rest van de tomaat met 100 ml water onderin. Zet de paprika's rechtop erin en leg de kapjes erop.
4. Gaar 4–5 uur op LOW of 2½–3 uur op HIGH, tot de paprika zacht is.
5. Strooi de rest van de kaas er het laatste kwartier over en laat hem met het deksel dicht smelten. Schep op met saus.

**VOOR DE KIDS**

*Laat ze hun eigen paprika vullen en het 'dekseltje' erop zetten; dan eten ze hem ook op.*

# Milde bloemkool-aardappelcurry met kokos

*Bloemkool en aardappel in een zachtgele kokossaus met erwtjes: een milde, romige curry die kinderen meteen lusten.*



€ 6–8 *basis vanaf € 4–6* · MILD · VEGA · 15 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3–4 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Snijd de bloemkool in flinke roosjes, dan blijven ze heel. Een kneepje limoen en wat verse koriander vlak voor het serveren maken de curry lekker fris.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | olie *aceite de girasol* |
| 1 | ui, gesnipperd *cebolla* |
| 2 teentjes | knoflook *ajo* |
| 2 tl | milde kerriepoeder *curry suave en polvo* |
| ½ tl | kurkuma *cúrcuma molida* |
| 500 g | vastkokende aardappelen, in blokjes van 2 cm *patatas* |
| 1 | bloemkool, in flinke roosjes *coliflor* |
| 400 g | tomatenblokjes (1 blik) *tomate troceado* |
| 400 ml | kokosmelk *leche de coco* |
| 200 ml | groentebouillon *caldo de verduras* |
| 150 g | diepvrieserwtjes EXTRA *guisantes congelados* |
| | zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | basmatirijst |
| | naanbrood EXTRA |
| | yoghurt EXTRA |

## BEREIDING

1. Fruit ui en knoflook 5 minuten in de olie. Roer kerrie en kurkuma erdoor en bak 1 minuut mee, zo komen de specerijen tot leven.
2. Leg de aardappel onderin de slowcooker en de bloemkool erop. Schep de uienmix, tomaten, kokosmelk en bouillon erover.
3. Sluit het deksel en gaar 5–6 uur op LOW of 3–4 uur op HIGH, tot de aardappel gaar is.
4. Roer de bevroren erwtjes (optioneel) erdoor en laat 15 minuten met het deksel erop meewarmen. Breng op smaak met zout.

**VOOR DE KIDS**

*Prak aardappel en bloemkool met de saus door de rijst: mild, romig en zachtgeel.*

# Zelfgemaakte baked beans op toast

*Witte bonen in een zoete, dikke tomatensaus, veel lekkerder dan uit blik: Engelse comfort food voor ontbijt of avondeten.*



€ 4–6 *basis vanaf € 3–5* · MILD · VEGA · 10 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Bonen uit pot zijn al gaar en veilig; door het lange trekken nemen ze de saus helemaal op. Restjes zijn de volgende ochtend het lekkerst.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | ui, fijngesnipperd *cebolla* |
| 1 teentje | knoflook *ajo* |
| 2 potten (à 400 g) | witte bonen, uitgelekt en gespoeld *alubias blancas cocidas* |
| 500 g | gezeefde tomaten *tomate triturado* |
| 2 el | tomatenpuree *tomate concentrado* |
| 1 el | bruine suiker *azúcar moreno* |
| 1 el | appelazijn *vinagre de manzana* |
| 1 tl | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| 100 ml | groentebouillon *caldo de verduras* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

- geroosterd brood
- gebakken eitje of roerei EXTRA
- geraspte cheddar EXTRA

## BEREIDING

1. Fruit ui en knoflook 5 minuten zacht in de olie, zonder dat ze kleuren.
2. Doe ze met bonen, tomaat, puree, suiker, azijn, paprikapoeder en bouillon in de slowcooker en roer goed.
3. Sluit het deksel en gaar 5–6 uur op LOW of 3 uur op HIGH, tot de saus dik en glanzend is.
4. Te dun? Leg het laatste halfuur het deksel op een kier. Breng op smaak met zout, peper en eventueel wat extra suiker of azijn.

**VOOR DE KIDS**

*Schep de bonen op toast met een gebakken eitje: een Engels ontbijt als avondeten.*

# Romige paddenstoelenstroganoff

*Gebakken champignons in een zachte paprika-roomsaus: net zo stevig en smeuïg als het vleesorigineel, maar dan helemaal vegetarisch.*



€ 7–9 *basis vanaf € 6–8* · MILD · VEGA · 20 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Champignons geven veel vocht af, dus voeg geen extra bouillon toe. Mix gewone champignons met een bakje setas voor een diepere, bijna vlezige smaak.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | olie *aceite de oliva* |
| 1 el | boter *mantequilla* |
| 750 g | champignons en paddenstoelen, in plakken *champiñones laminados y setas variadas* |
| 2 | uien, in halve ringen *cebollas* |
| 2 teentjes | knoflook *ajo* |
| 2 tl | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| 1 el | tomatenpuree *tomate concentrado* |
| 250 ml | groentebouillon *caldo de verduras* |
| 1 el | maizena *maicena* |
| 200 ml | crème fraîche *crème fraîche (o nata para cocinar)* |
| 1 handje | verse peterselie (EXTRA) *perejil fresco* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | rijst |
| | tagliatelle (EXTRA) |

## BEREIDING

1. Bak de champignons in porties in olie en boter tot ze bruin kleuren; zo krijg je veel smaak en geen waterige saus.
2. Fruit uien en knoflook 5 minuten in dezelfde pan. Roer paprikapoeder en puree erdoor en blus af met de bouillon.
3. Doe alles in de slowcooker. Sluit het deksel en gaar 5–6 uur op LOW of 3 uur op HIGH.
4. Zet op HIGH. Roer de maizena los in 2 el koud water, roer erdoor en laat 15 minuten indikken.
5. Zet de slowcooker uit en roer de crème fraîche er pas nu door, zodat hij niet schift. Bestrooi met peterselie (optioneel).

**VOOR DE KIDS**

*Lekker over rijst of tagliatelle; snijd de champignons voor kleine eters wat fijner.*

# Romige risotto met doperwten en citroen

*Romige risotto zonder eindeloos roeren: de slowcooker doet het werk, jij roert er alleen erwtjes, citroen en kaas door.*



€ 6–8 *basis vanaf € 5–6* · MILD · VEGA · 15 MIN · LOW 2½–3 UUR · HIGH 1½–2 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Risotto is in de slowcooker snel klaar en wordt papperig als hij te lang doorgaart: dit is geen gerecht voor de hele dag. Te dik? Roer er wat hete bouillon door.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 el | olijfolie<br>*aceite de oliva* |
| 2 el | boter (verdeeld)<br>*mantequilla* |
| 1 | ui, fijngesnipperd<br>*cebolla* |
| 1 teentje | knoflook<br>*ajo* |
| 300 g | risottorijst<br>*arroz arborio (o arroz redondo)* |
| 1 l | hete groentebouillon<br>*caldo de verduras* |
| 200 g | diepvriesdoperwten<br>*guisantes congelados* |
| 1 | citroen<br>*limón* |
| 50 g | Parmezaanse kaas (of vegetarische harde kaas), geraspt<br>*queso parmesano rallado* |
| | peper en zout |

**ERBIJ**

groene salade EXTRA

## BEREIDING

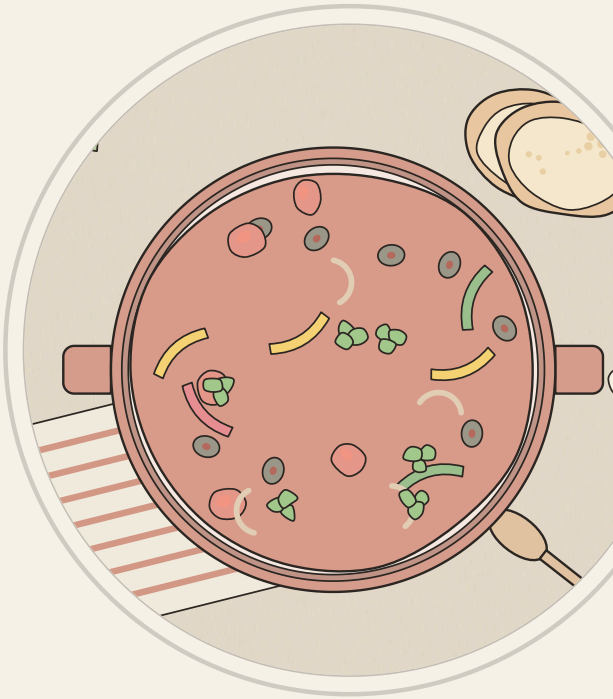
1. Fruit ui en knoflook 5 minuten in de olie en 1 el boter. Roer de rijst erdoor en bak 1 minuut tot de korrels glazig zijn.
2. Doe de rijst in de slowcooker en giet de hete bouillon erbij. Roer één keer goed door.
3. Sluit het deksel en gaar 1½–2 uur op HIGH of 2½–3 uur op LOW, tot de rijst bijna gaar en romig is. Roer halverwege door.
4. Roer de doperwten en citroenrasp erdoor en laat 10 minuten met het deksel erop meegaren.
5. Zet uit en roer kaas, de rest van de boter en een kneepje citroen erdoor. Laat 2 minuten rusten en serveer direct.

**VOOR DE KIDS**

*Mild, romig en met zoete erwtjes; strooi er voor kleine eters extra kaas over.*

# Shakshuka met feta

*Eieren gegaard in een zachte, geurige tomaat-paprikasaus: een feestelijk ontbijt-als-avondeten met brood om te dippen.*



€ 5–7 *basis vanaf € 4–5* · MILD · VEGA · 15 MIN

LOW 4–5 UUR + 30 MIN HIGH · HIGH 2–3 UUR + 30 MIN HIGH

**TIP VAN DE CHEF**

*Breek elk ei eerst in een kopje, dan schuift het heel in de saus. Maak gerust dubbel saus: zonder eieren kun je hem prima invriezen.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 2 el | olijfolie *aceite de oliva* |
| 1 | ui, gesnipperd *cebolla* |
| 2 | rode paprika's, in reepjes *pimientos rojos* |
| 2 teentjes | knoflook *ajo* |
| 1 tl | gemalen komijn *comino molido* |
| 1 tl | zoete paprikapoeder *pimentón dulce* |
| 800 g | tomatenblokjes (2 blikken) *tomate troceado* |
| 1 tl | suiker *azúcar* |
| 6 | eieren *huevos* |
| 75 g | feta (EXTRA) *queso feta* |
| 1 handje | verse peterselie of koriander (EXTRA) *perejil fresco* |
| | peper en zout |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | stokbrood of pitabroodjes |
| | yoghurt (EXTRA) |

## BEREIDING

1. Fruit ui en paprika 5 minuten in de olie. Roer knoflook, komijn en paprikapoeder erdoor en bak 1 minuut mee.
2. Doe alles met de tomaten en suiker in de slowcooker. Sluit het deksel en gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH.
3. Zet op HIGH en breng de saus op smaak. Maak met een lepel zes kuiltjes en schuif in elk kuiltje een ei.
4. Sluit het deksel en gaar 20–30 minuten, tot het eiwit helemaal gestold is. Voor jonge kinderen laat je ook de dooier stevig worden.
5. Verkruimel de feta (optioneel) erover, bestrooi met peterselie (optioneel) en schep de eieren met saus voorzichtig op.

**VOOR DE KIDS**

*Geef ze stokbrood om in de tomatensaus te dippen, met een stevig gegaard eitje erbij.*

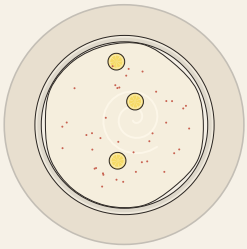
VII

HOOFDSTUK VII · 7 RECEPTEN

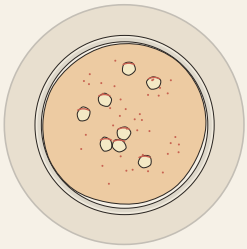
# *Zoet uit de slowcooker*

TOETJES EN ONTBIJT DIE VANZELF GAAN

*Rijstpap, gestoofd fruit en warme toetjes: de slowcooker doet het roeren voor je. Ideaal voor het weekend of een verjaardag.*



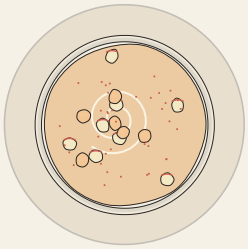
104 · RIJSTPAP MET CITROEN EN KANEEL



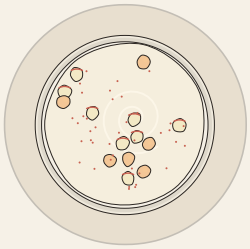
105 · GESTOOFDE PEREN IN DRUIVENSAP MET KANEEL



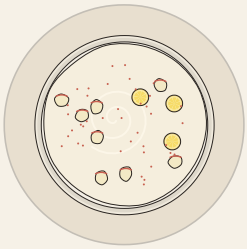
106 · WARME CHOCOLADEBROWNIE UIT DE SLOWCOOKER



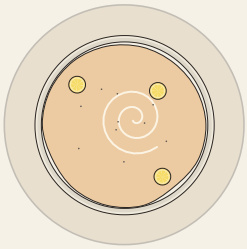
107 · BROODPUDDING MET SINAASAPPEL EN ROZIJNEN



108 · APPEL-KANEELHAVERMOUT VOOR HET ONTBIJT



109 · APPELCRUMBLE MET KANEEL UIT DE SLOWCOOKER

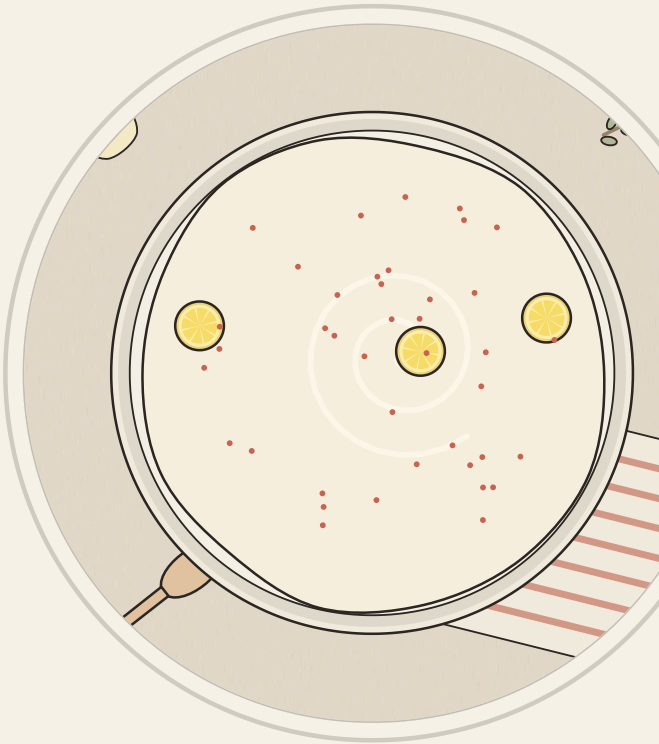


110 · KARAMELPUDDING UIT DE SLOWCOOKER

# Rijstpap met citroen en kaneel

*In Spanje: Arroz con leche*

*Spaanse rijstpap zoals oma hem maakte: romig, met citroenschil en kaneel, zonder urenlang roeren bij het fornuis.*



€ 3–4 *basis vanaf € 2–3* · MILD · VEGA · 10 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2½–3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Te dik geworden? Roer er een scheut warme melk door. Koud uit de koelkast is arroz con leche in Spanje juist een klassieker; bewaar hem afgedekt maximaal 3 dagen.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 tl | boter<br>*mantequilla* |
| 150 g | rondkorrelige rijst<br>*arroz redondo* |
| 1,2 l | volle melk<br>*leche entera* |
| 80 g | suiker<br>*azúcar* |
| 1 | citroen (alleen de schil, zonder wit)<br>*limón* |
| 1 | kaneelstokje<br>*canela en rama* |
| 1 snufje | zout |
| | gemalen kaneel, om te bestrooien EXTRA<br>*canela molida* |

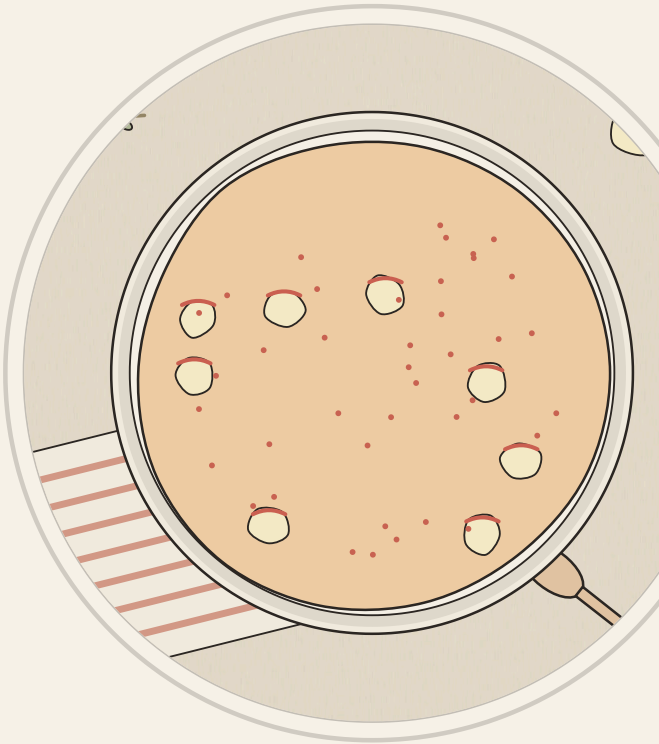
## BEREIDING

1. Vet de binnenpan tot halverwege de wand in met boter; dat voorkomt aanbakken. Verwarm de melk in een pan tot hij bijna kookt.
2. Spoel de rijst niet: het zetmeel maakt de pap romig. Doe rijst, hete melk, suiker, citroenschil, kaneelstokje en zout in de slowcooker.
3. Gaar 2½–3 uur op HIGH of 4–5 uur op LOW. Roer elk uur even door, vooral in het begin, zodat de rijst niet aan de bodem plakt.
4. De pap is klaar als de rijst zacht is en nog los loopt; afgekoeld dikt hij flink in. Vis schil en kaneelstokje eruit.
5. Serveer warm of koud, bestrooid met gemalen kaneel (optioneel).

**VOOR DE KIDS**

*Laat ze met een papieren sjabloontje een kaneelhartje of hun eigen letter op het bakje strooien.*

# Gestoofde peren in druivensap met kaneel



*Hele peren die langzaam dieprood kleuren in kruidig druivensap: een feestelijk toetje zonder alcohol, voor het hele gezin.*

€ 4–6 *basis vanaf € 3–4* · MILD · VEGA · 15 MIN · LOW 4–5 UUR · HIGH 2–3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Kies stevige, nog niet helemaal rijpe peren: zachte peren vallen uit elkaar. Vis de kruidnagels eruit voordat je serveert, want erop bijten is geen pretje.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 4–6 | stevige peren<br>*peras conferencia* |
| 500 ml | rood druivensap<br>*zumo de uva tinta* |
| 2 el | honing EXTRA<br>*miel* |
| 1 | kaneelstokje<br>*canela en rama* |
| 2 | kruidnagels<br>*clavo de olor* |
| 1 reepje | sinaasappelschil EXTRA<br>*naranja* |
| 1 tl | vanille-extract EXTRA<br>*aroma de vainilla* |
| 1 el | maizena, aangelengd met 2 el water<br>*maicena* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | Griekse yoghurt EXTRA |
| | vanille-ijs EXTRA |
| | verkruimelde Maria-koekjes EXTRA |

## BEREIDING

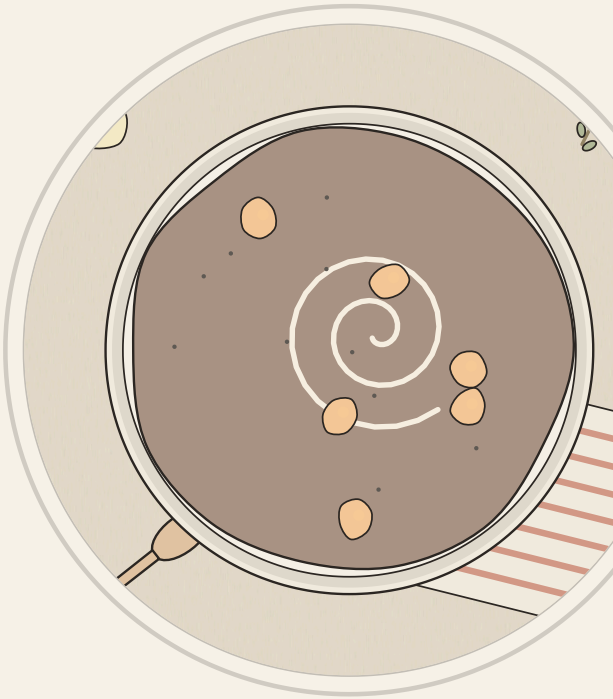
1. Schil de peren en laat het steeltje zitten. Snijd de onderkant vlak zodat ze kunnen staan en lepel van onderen het klokhuis weg.
2. Zet de peren rechtop in de slowcooker. Giet het druivensap erbij met honing (optioneel), kaneel, kruidnagels, sinaasappelschil (optioneel) en vanille (optioneel).
3. Gaar 4–5 uur op LOW of 2–3 uur op HIGH, tot een mesje er makkelijk in glijdt. Draai ze halverwege een keer om in het sap.
4. Schep de peren eruit. Kook het sap in een pannetje met de aangelengde maizena 2 minuten tot een glanzende siroop.
5. Serveer de peren warm of koud met de siroop en een lepel yoghurt of ijs.

**VOOR DE KIDS**

*Snijd de peer in waaiertjes en zet een bolletje vanille-ijs ernaast; de siroop is de saus.*

# Warme chocoladebrownie uit de slowcooker

*Een smeuïge brownie met krokante randjes, gebakken in de slowcooker terwijl jij iets anders doet. Lekker lauw met ijs.*



€ 5–7 *basis vanaf € 4–6* · MILD · VEGA · 20 MIN · LOW 3–3½ UUR · HIGH 2–2½ UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Laat het keukenpapier niet over de hete buitenkant hangen en vervang het als het doorweekt is. Liever extra smeuïg? Haal de brownie er een kwartier eerder uit.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 150 g | ongezouten boter<br>*mantequilla sin sal* |
| 200 g | pure chocolade (min. 50%)<br>*chocolate negro para postres* |
| 200 g | suiker<br>*azúcar* |
| 3 | eieren<br>*huevos* |
| 1 tl | vanille-extract EXTRA<br>*aroma de vainilla* |
| 100 g | bloem<br>*harina de trigo* |
| 30 g | cacaopoeder<br>*cacao puro en polvo* |
| 1 snufje | zout |
| | bakpapier en keukenpapier<br>*papel de horno y papel de cocina* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | vanille-ijs EXTRA |
| | aardbeien of frambozen EXTRA |
| | slagroom EXTRA |

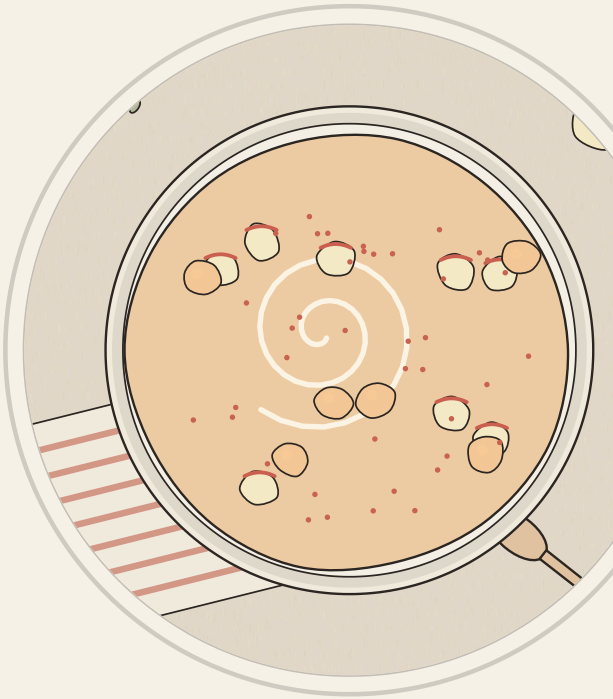
## BEREIDING

1. Bekleed de binnenpan met bakpapier dat over de rand steekt; zo til je de brownie er straks in één keer uit.
2. Smelt boter en chocolade samen op laag vuur. Klop er van het vuur af suiker, eieren en vanille (optioneel) door tot het glanst.
3. Spatel bloem, cacao en zout er kort doorheen, net tot er geen bloem meer te zien is. Strijk het beslag glad in de pan.
4. Leg twee lagen keukenpapier over de opening tegen druppende condens en zet het deksel erop. Gaar 2–2½ uur op HIGH of 3–3½ uur op LOW.
5. Klaar als de randen stevig zijn en een prikker uit het midden met vochtige kruimels komt. Laat 30 minuten zonder deksel opstijven.

**VOOR DE KIDS**

*Laat ze helpen roeren en daarna zelf aardbeien of een bolletje ijs op hun brownie leggen.*

# Broodpudding met sinaasappel en rozijnen



*Brood van gisteren wordt een goudgele, romige pudding met sinaasappel, kaneel en rozijnen: een Brits troosttoetje en de lekkerste manier om niets weg te gooien.*

€ 4–5 *basis vanaf € 3–4* · MILD · VEGA · 15 MIN · LOW 3–3½ UUR · HIGH 1½–2 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Hoe droger het brood, hoe beter het de eiermelk opzuigt zonder papperig te worden: perfect voor de restjes barra van gisteren. Bewaar restjes afgedekt in de koelkast en eet ze binnen 2 dagen op; even opwarmen in de magnetron maakt ze weer smeuïg.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 300 g | brood van gisteren (stokbrood of wit brood), in plakken *pan del día anterior* |
| 40 g | zachte boter (plus extra om in te vetten) *mantequilla* |
| 75 g | rozijnen (EXTRA) *pasas* |
| 1 | sinaasappel, alleen de geraspte schil *naranja* |
| 3 | eieren *huevos* |
| 500 ml | volle melk *leche entera* |
| 150 ml | slagroom (of extra melk) (EXTRA) *nata para montar* |
| 75 g | suiker *azúcar* |
| 1 tl | vanillearoma *aroma de vainilla* |
| 1 tl | kaneel *canela molida* |
| 1 snuf | zout |
| 2 el | bruine suiker om te bestrooien (EXTRA) *azúcar moreno* |
| | keukenpapier *papel de cocina* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | vanillevla (EXTRA) |

## BEREIDING

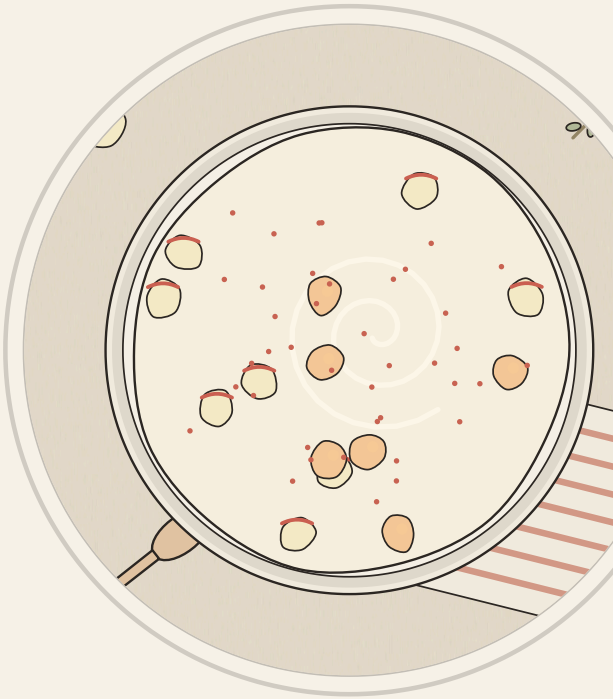
1. Vet de binnenkant van de slowcooker royaal in met boter. Besmeer de plakken brood dun met de zachte boter en snijd ze doormidden.
2. Leg het brood dakpansgewijs in de slowcooker en strooi de rozijnen (optioneel) en de sinaasappelrasp tussen de lagen.
3. Klop eieren, melk, slagroom (optioneel), suiker, vanille, kaneel en zout los. Giet dit over het brood, druk het met een lepel onder en laat 15 minuten intrekken.
4. Leg twee lagen keukenpapier over de opening en zet het deksel erop. Gaar 3–3½ uur op LOW of 1½–2 uur op HIGH, tot de pudding in het midden gestold is: een mes komt er dan schoon uit.
5. Haal het deksel eraf en laat de pudding 10 minuten opstijven. Bestrooi met bruine suiker (optioneel) en serveer warm of lauw, eventueel met vanillevla.

**VOOR DE KIDS**

*Laat ze het brood besmeren en de rozijnen strooien. Wie geen rozijnen lust, krijgt gewoon een hoekje zonder.*

# Appel-kaneelhavermout voor het ontbijt

*Zet hem 's avonds aan en word wakker met warme, romige havermout met appel en kaneel: ontbijt zonder ochtendstress.*



€ 3–4 *basis vanaf € 2–3* · MILD · VEGA · 10 MIN · LOW 6–7 UUR · HIGH 2–2½ UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Grove havermout houdt bij lang garen beter structuur dan fijne vlokken. Wordt je slowcooker erg heet, zet hem dan na 5 uur op WARM. Geen honing voor baby's onder 1 jaar.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | | |
|---|---|---|
| 1 el | boter | *mantequilla* |
| 160 g | grove havermout | *copos de avena (gruesos)* |
| 600 ml | melk | *leche semidesnatada* |
| 600 ml | water | |
| 2 | appels, in blokjes | *manzanas* |
| 30 g | rozijnen EXTRA | *pasas* |
| 1 tl | kaneel | *canela molida* |
| 1 snufje | zout | |
| 2 el | honing of bruine suiker EXTRA | *miel o azúcar moreno* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | yoghurt EXTRA |
| | plakjes banaan EXTRA |
| | pindakaas EXTRA |

## BEREIDING

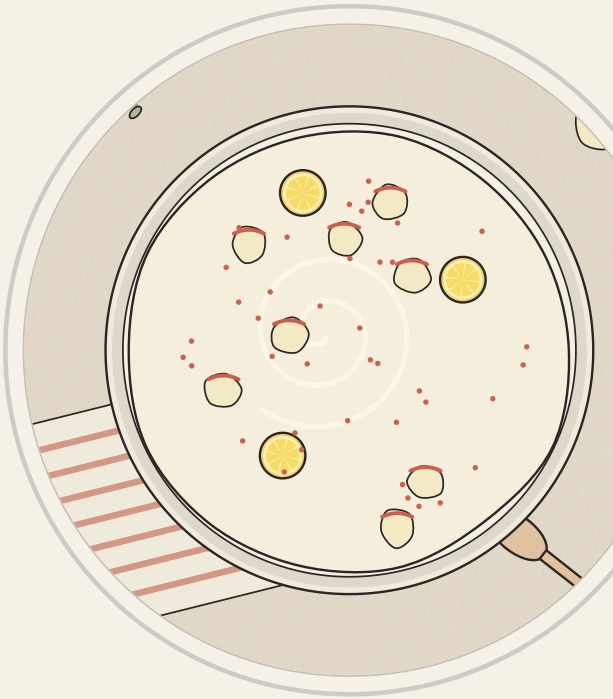
1. Vet de binnenpan royaal in met boter, vooral onderin en langs de randen: havermout bakt anders snel aan.
2. Doe havermout, melk, water, appel, rozijnen (optioneel), kaneel en zout in de slowcooker en roer goed door.
3. Sluit het deksel en gaar 6–7 uur op LOW, bijvoorbeeld 's nachts, of 2–2½ uur op HIGH.
4. Roer de pap goed door en zoet naar smaak met honing of suiker (optioneel). Te dik? Roer er een scheut warme melk door.

**VOOR DE KIDS**

*Laat ze zelf hun toppings kiezen: banaan, yoghurt of een extra snufje kaneel.*

# Appelcrumble met kaneel uit de slowcooker

*Zachte kaneelappels onder een boterige kruimellaag, warm uit de slowcooker: het makkelijkste toetje voor een zondagmiddag.*



€ 4–6 *basis vanaf € 3–4* · MILD · VEGA · 20 MIN · LOW 3½–4 UUR · HIGH 2–2½ UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Uit de slowcooker wordt crumble minder krokant dan uit de oven. Rooster daarom een extra handje kruimels 5 minuten in een droge pan en strooi die bij het serveren erover.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 6 | zoetzure appels<br>*manzanas Golden o Fuji* |
| 1 el | citroensap<br>*limón* |
| 100 g | bruine suiker (verdeeld)<br>*azúcar moreno* |
| 1 tl | kaneel<br>*canela molida* |
| 1 el | maizena<br>*maicena* |
| 125 g | bloem<br>*harina de trigo* |
| 75 g | havermout<br>*copos de avena* |
| 100 g | koude boter, in blokjes<br>*mantequilla* |
| | boter om in te vetten en keukenpapier<br>*papel de cocina* |

### ERBIJ

| | |
|---|---|
| | vanillevla EXTRA |
| | vanille-ijs EXTRA |
| | Griekse yoghurt EXTRA |

## BEREIDING

1. Schil de appels, snijd ze in partjes en meng ze in de ingevette slowcooker met citroensap, 2 el suiker, kaneel en maizena.
2. Wrijf bloem, havermout, de rest van de suiker en de koude boter met je vingertoppen tot grove kruimels. Strooi die gelijkmatig over de appels.
3. Leg twee lagen keukenpapier over de opening en zet het deksel erop: zo druppelt de condens niet op je crumble.
4. Gaar 2–2½ uur op HIGH of 3½–4 uur op LOW, tot de appels zacht zijn en het sap aan de randen borrelt.
5. Voor een krokanter dek: leg het laatste halfuur het deksel op een kier. Serveer lauw met vla of ijs.

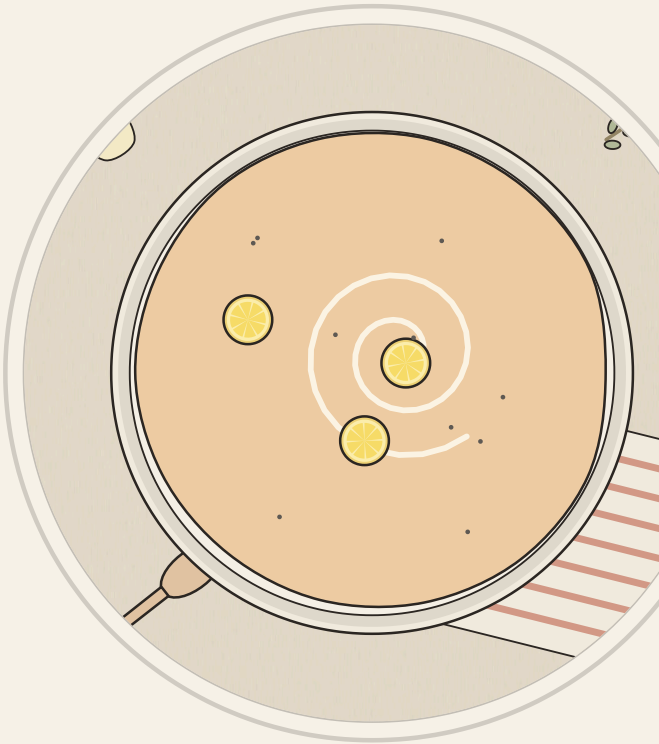
**VOOR DE KIDS**

*Laat ze de kruimels maken: boter en bloem tussen de vingers wrijven is echt kinderwerk.*

# Karamelpudding uit de slowcooker

*In Spanje: Flan de huevo*

*Zijdezachte Spaanse karamelpudding, au bain-marie gegaard in de slowcooker: geen oven nodig en gegarandeerd zonder gaatjes.*



€ 3–4 *basis vanaf € 2–3* · MILD · VEGA · 20 MIN · LOW 2½–3 UUR · HIGH 1½–2 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Te veel hitte geeft gaatjes, dus kies liever LOW. Omkeren? Ga met een mesje langs de rand, leg een bordje erop en keer in één vlotte beweging om.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 4 el | vloeibare karamel<br>*caramelo líquido* |
| 4 | eieren<br>*huevos* |
| 500 ml | volle melk<br>*leche entera* |
| 80 g | suiker<br>*azúcar* |
| 1 tl | vanille-extract EXTRA<br>*aroma de vainilla* |
| 1 reepje | citroenschil<br>*limón* |
| 6 | hittebestendige potjes of vormpjes<br>*flaneras* |
| | aluminiumfolie, keukenpapier en heet water<br>*papel de aluminio* |

## BEREIDING

1. Verdeel de karamel over de potjes en zet ze naast elkaar op de bodem van de slowcooker.
2. Verwarm de melk met de citroenschil tot net onder de kook. Klop eieren, suiker en vanille (optioneel) glad, zonder veel schuim.
3. Giet de warme melk al roerend bij de eieren. Zeef het mengsel, verdeel over de potjes en dek elk potje af met folie.
4. Giet heet water rond de potjes tot halverwege. Leg keukenpapier onder het deksel en gaar 2½–3 uur op LOW of 1½–2 uur op HIGH.
5. Klaar als de rand stevig is en het midden nog licht trilt. Laat afkoelen en minstens 4 uur in de koelkast opstijven.

**VOOR DE KIDS**

*Laat ze zelf omkeren: karamel die over de flan loopt is altijd een wow-moment.*

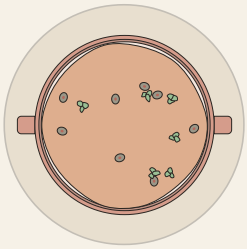
VIII

HOOFDSTUK VIII · 12 RECEPTEN

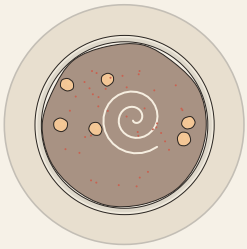
# *Meer uit de slowcooker*

BAKKEN EN BASICS

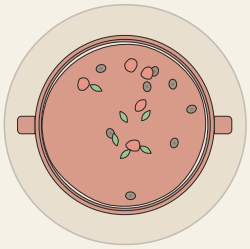
*Brood, yoghurt, bouillon, jam en meer: handige dingen die je de slowcooker rustig laat maken terwijl jij iets anders doet.*



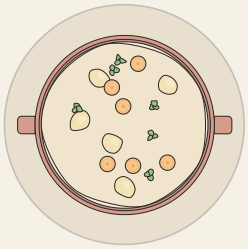
111 · BOERENBROOD UIT DE SLOWCOOKER



112 · BANANENBROOD UIT DE SLOWCOOKER



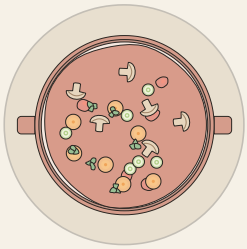
113 · FOCACCIA MET ROZEMARIJN EN OLIJFOLIE



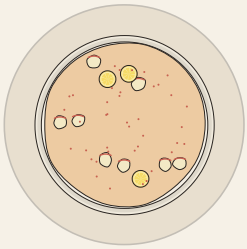
114 · ZELFGEMAAKTE YOGHURT



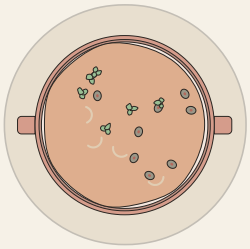
115 · HELDERE KIPPENBOUILLON



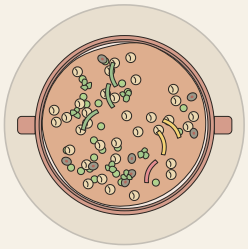
116 · GROENTEBOUILLON VAN VERSE GROENTEN



117 · OUDERWETSE APPELMOES



118 · GEKARAMELISEERDE UIEN

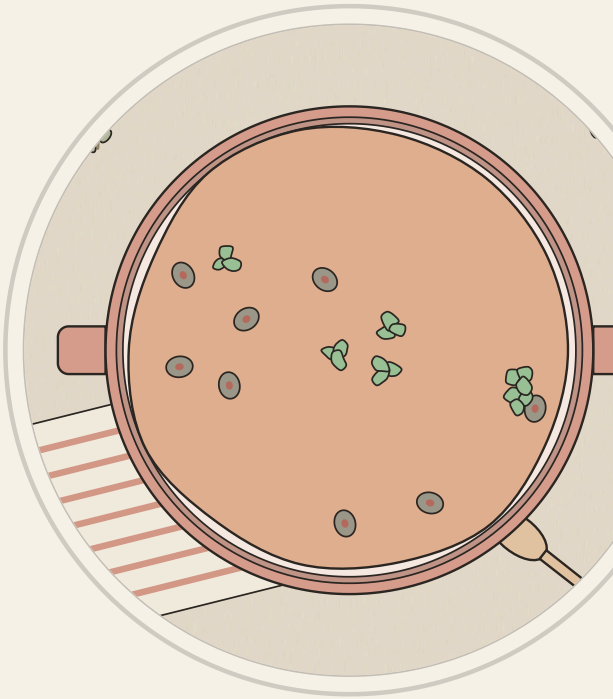


119 · KIKKERERWTEN UIT DROOG MET ROMIGE HUMMUS



120 · GEPOFTE AARDAPPELEN UIT DE SLOWCOOKER

# Boerenbrood uit de slowcooker



*Een rond boerenbrood met een zachte kruim, gebakken zonder oven: ideaal op hete zomerdagen. Dit recept is voor 1 brood van ca. 800 g (ongeveer 16 sneetjes).*

€ 1–2 *ca. € 0,25–0,50 p.p.* · MILD · VEGA · 25 MIN + 1 UUR RIJZEN · LOW – · HIGH 2–2½ UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Koop 'levadura seca de panadería' en niet 'levadura química': dat is bakpoeder. De theedoek vangt de condens op, anders druppelt die op het brood en wordt de bovenkant klef. Een ovale pan van 4,5–6 liter werkt het best. Elke slowcooker is anders, dus controleer na 1¾ uur.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 500 g | bloem (bij voorkeur sterke broodbloem)<br>*harina de fuerza* |
| 7 g | gedroogde gist (1 zakje)<br>*levadura seca de panadería* |
| 10 g | zout (2 tl)<br>*sal* |
| 1 tl | suiker<br>*azúcar* |
| 320 ml | lauwwarm water<br>*agua* |
| 2 el | olijfolie<br>*aceite de oliva virgen extra* |
| 1 el | zonnebloempitten of sesamzaad EXTRA<br>*pipas de girasol peladas* |
| | bakpapier en een schone theedoek<br>*papel de horno* |

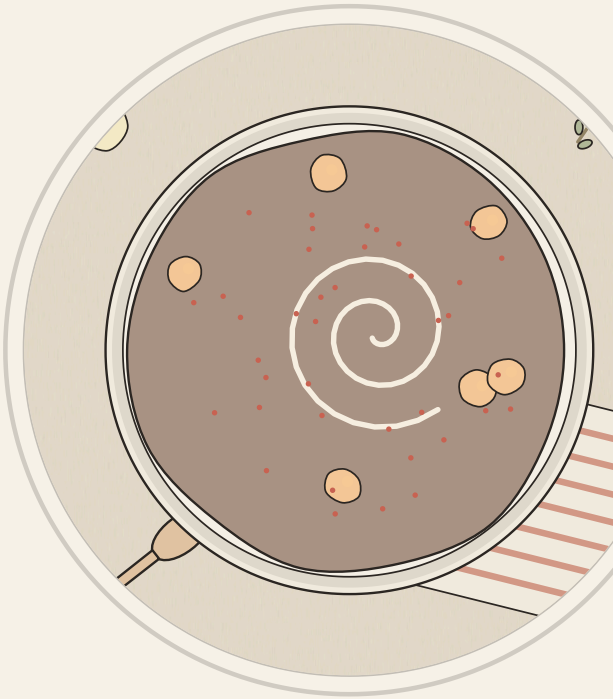
## BEREIDING

1. Meng bloem, gist, suiker en zout in een grote kom. Voeg water en olie toe en kneed 10 minuten tot een soepel, licht plakkerig deeg (in de keukenmachine 6 minuten).
2. Dek af en laat ongeveer 1 uur rijzen op een warme plek, tot het deeg twee keer zo groot is. Aan de Costa gaat dat in de zomer vaak al in 45 minuten.
3. Druk het deeg plat en vouw het tot een strakke bol. Leg de bol op een stuk bakpapier, bestrijk met water en bestrooi met de zaden (optioneel). Snijd een kruis in de bovenkant.
4. Til de bol aan het bakpapier in de slowcooker. Leg een schone theedoek strak over de pan, sla de punten om naar boven op het deksel (weg van de warme buitenwand) en zet het deksel erop. Bak 2–2½ uur op HIGH.
5. Het brood is klaar als de onderkant goudbruin is en hol klinkt als je erop klopt (kerntemperatuur ca. 95 °C). Wil je een bruine bovenkant: 3–5 minuten onder de grill of in de airfryer op 200 °C. Laat afkoelen op een rooster.

**VOOR DE KIDS**

*Laat de kinderen meekneden en kleine bolletjes draaien. Die zijn na ongeveer 1½ uur op HIGH al gaar.*

# Bananenbrood uit de slowcooker



*Smeuïg bananenbrood dat zichzelf bakt terwijl jij naar het strand gaat: de beste bestemming voor overrijpe bananen. Dit recept is voor 1 cake van ongeveer 10 plakken.*

€ 3–4 *basis vanaf € 2–3* · MILD · VEGA · 15 MIN · LOW 3½–4 UUR · HIGH 2–2½ UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Hoe bruiner de bananen, hoe zoeter en smeuïger het brood. Heb je nu geen tijd? Vries rijpe bananen zonder schil in en ontdooi ze later. Het brood blijft van boven lichter van kleur dan uit de oven; dat hoort zo.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 3 | zeer rijpe bananen (ca. 350 g zonder schil)<br>*plátanos maduros* |
| 2 | eieren<br>*huevos* |
| 75 g | gesmolten boter (of 70 ml zonnebloemolie)<br>*mantequilla* |
| 100 g | bruine suiker<br>*azúcar moreno* |
| 1 tl | vanille-extract EXTRA<br>*aroma de vainilla* |
| 225 g | bloem<br>*harina de trigo* |
| 2 tl | bakpoeder<br>*levadura química (gasificante)* |
| 1 snuf | zout<br>*sal* |
| 1 tl | kaneel EXTRA<br>*canela molida* |
| 50 g | walnoten of chocoladedruppels EXTRA<br>*nueces peladas* |
| | cakeblik (ca. 22 x 10 cm), bakpapier, aluminiumfolie en een theedoek<br>*molde de cake* |

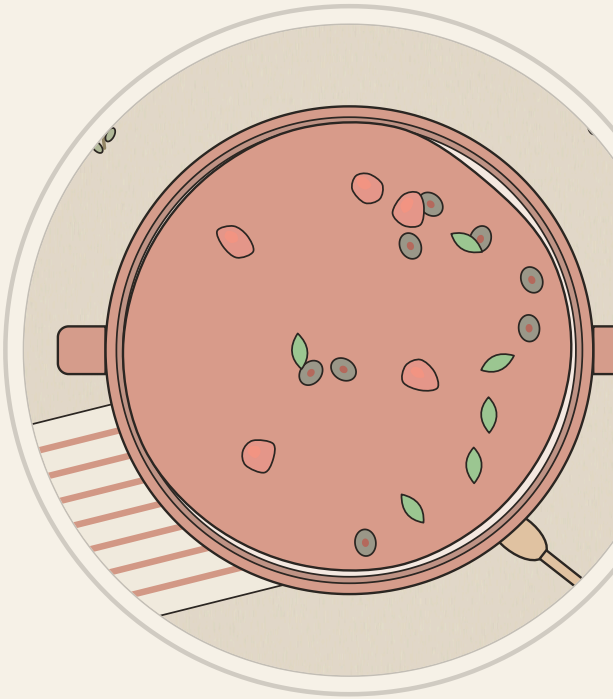
## BEREIDING

1. Kijk eerst of het cakeblik in de slowcooker past met het deksel dicht. Vet het in en bekleed het met bakpapier. Geen blik dat past? Bekleed dan de pan zelf met bakpapier en laat flappen omhoog steken.
2. Prak de bananen fijn met een vork. Klop er eieren, gesmolten boter, suiker en vanille (optioneel) door.
3. Meng bloem, bakpoeder, zout en kaneel (optioneel) en spatel dit kort door het bananenmengsel. Roer niet langer dan nodig. Schep als laatste de walnoten of chocoladedruppels (optioneel) erdoor.
4. Giet het beslag in het blik. Zet het blik in de slowcooker op drie balletjes aluminiumfolie, zodat de warmte er rondom bij kan. Leg een theedoek onder het deksel en bak 2–2½ uur op HIGH of 3½–4 uur op LOW.
5. Klaar als een prikker in het midden er schoon uitkomt; controleer vanaf 2 uur. Laat 10 minuten in het blik rusten en daarna afkoelen op een rooster.

**VOOR DE KIDS**

*Laat ze de bananen prakken en zelf de chocoladedruppels erover strooien.*

# Focaccia met rozemarijn en olijfolie



*Luchtige focaccia met een knapperige, olijfolierijke bodem, zonder kneden en zonder oven. Dit recept is voor 1 focaccia, genoeg voor 8 stukken bij een salade of de borrel.*

€ 2–3 *basis vanaf € 1–2* · MILD · VEGA · 20 MIN + 2 UUR RIJZEN · LOW – · HIGH 1½–2 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Het deeg is erg nat; dat zorgt juist voor de grote luchtgaten. Zet de slowcooker tijdens het rijzen niet op WARM: die stand is met ruim 70 °C te heet en doodt de gist. Gedroogde rozemarijn (1 tl) werkt ook.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 400 g | bloem (bij voorkeur sterke broodbloem)<br>*harina de fuerza* |
| 5 g | gedroogde gist (¾ zakje)<br>*levadura seca de panadería* |
| 8 g | zout<br>*sal* |
| 300 ml | lauwwarm water<br>*agua* |
| 5 el | olijfolie (verdeeld)<br>*aceite de oliva virgen extra* |
| 2 takjes | verse rozemarijn EXTRA<br>*romero fresco* |
| 10 | cherrytomaatjes of zwarte olijven EXTRA<br>*tomates cherry* |
| 1 tl | grof zeezout EXTRA<br>*sal en escamas* |
| | bakpapier en een schone theedoek<br>*papel de horno* |

## BEREIDING

1. Meng bloem, gist en zout in een kom. Roer het water en 2 el olie erdoor tot een plakkerig deeg; kneden is niet nodig. Dek af en laat 1½ uur rijzen, tot het deeg vol bubbels zit.
2. Bekleed de slowcooker met een groot vel bakpapier dat tot halverwege de wand komt en giet er 2 el olie op.
3. Stort het deeg op het bakpapier en druk het met geoliede vingers uit tot de randen. Laat het met het deksel erop nog 30 minuten rijzen, met de slowcooker uit.
4. Druk met je vingertoppen diepe kuiltjes in het deeg. Sprenkel de laatste olie erover en verdeel de rozemarijn en de tomaatjes (optioneel) erover.
5. Leg een theedoek onder het deksel en bak 1½–2 uur op HIGH, tot de onderkant goudbruin en knapperig is. Til de focaccia aan het bakpapier eruit, bestrooi met zeezout (optioneel) en kleur de bovenkant eventueel 3–5 minuten onder de grill.

**VOOR DE KIDS**

*Laat ze met hun vingers de kuiltjes drukken en zelf een gezichtje van tomaatjes en olijven leggen.*

# Zelfgemaakte yoghurt

*Romige, milde yoghurt voor een fractie van de winkelprijs. Na het verwarmen rust hij een nacht in een handdoek. Dit recept is voor ca. 2 liter.*



€ 2–3 *ca. € 0,50–0,75 p.p.* · MILD · VEGA · 10 MIN · LOW 2½–3 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Kies een bakje waar 'yogur' op staat: in Spanje moet dat levende culturen bevatten. Een 'postre lácteo' werkt niet. Bewaar 2 el van je eigen yoghurt als starter voor de volgende keer; na 4–5 rondes neem je weer een vers bakje. In de koelkast blijft hij 1–2 weken goed. In de zomer heb je vaak maar een dunne handdoek nodig.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 2 liter | volle melk<br>*leche entera* |
| 125 g | naturel yoghurt met levende culturen (1 bakje)<br>*yogur natural* |
| | keukenthermometer<br>*termómetro de cocina* |
| | dikke badhanddoek of deken<br>*toalla de baño* |
| | zeef met kaasdoek of een schone theedoek (voor Griekse yoghurt) EXTRA<br>*gasa de cocina* |

## BEREIDING

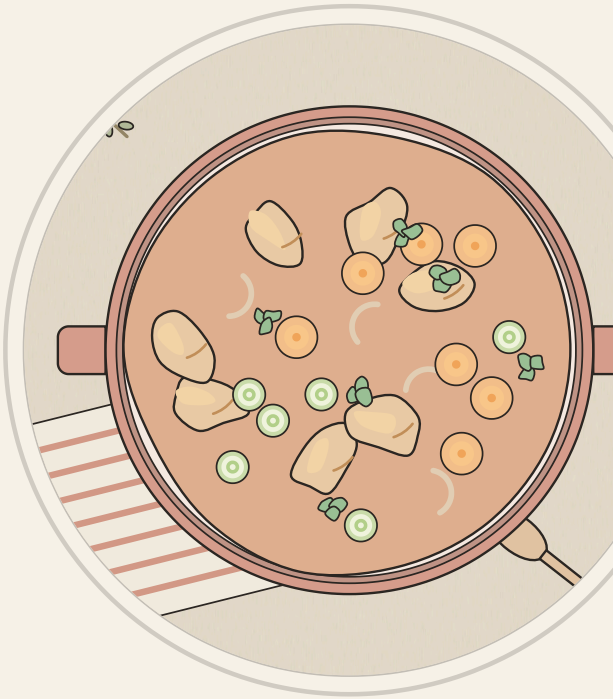
1. Giet de melk in de slowcooker, zet het deksel erop en verwarm 2½–3 uur op LOW, tot de melk ca. 82 °C is. Door dit verwarmen wordt de yoghurt dikker.
2. Zet de slowcooker uit en haal de stekker uit het stopcontact. Laat de melk met het deksel erop 2½–3 uur afkoelen tot ca. 43 °C (40–45 °C). Meet dit echt: boven 46 °C sterven de bacteriën, onder 38 °C worden ze niet actief.
3. Schep een kopje lauwe melk in een kom, roer de yoghurt erdoor tot het glad is en roer dit voorzichtig terug door de melk in de pan.
4. Zet het deksel erop, wikkel de hele slowcooker in een dikke badhanddoek of deken en laat hem 8–12 uur ongestoord staan op een tochtvrije plek, met de stekker eruit. Hoe langer, hoe dikker en zuurder.
5. Zet de yoghurt minstens 4 uur in de koelkast om op te stijven. Wil je Griekse yoghurt, laat hem dan 1–2 uur uitlekken in een zeef met kaasdoek (optioneel).

**VOOR DE KIDS**

*Zet een yoghurtbuffet neer met fruit, granola en een beetje honing (honing pas vanaf 1 jaar).*

# Heldere kippenbouillon

*Goudgele, rijke bouillon van kippenkarkassen die vanzelf trekt terwijl je slaapt: de basis voor soep, risotto en sauzen. Dit recept is voor ca. 2 liter.*



€ 3–5 *basis vanaf € 2–4* · MILD · 10 MIN · LOW 10–12 UUR · HIGH 5–6 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Bij Mercadona liggen kippenkarkassen ('carcasas de pollo') of een soeppakket ('preparado para caldo') vaak voor een paar euro. Koud wordt de bouillon gelatineachtig; dat is een goed teken. Vries hem in porties van 250 ml of in een ijsblokjesvorm in.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 kg | kippenkarkassen of kippenvleugels<br>*carcasas de pollo* |
| 1 | ui, gehalveerd (met schil, voor de kleur)<br>*cebolla* |
| 2 | wortels, in grove stukken<br>*zanahorias* |
| 2 stengels | bleekselderij<br>*apio* |
| 3 teentjes | knoflook, gekneusd<br>*ajo* |
| 2 | laurierblaadjes<br>*hojas de laurel* |
| 1 tl | zwarte peperkorrels<br>*pimienta negra en grano* |
| 1 | prei, alleen het groen EXTRA<br>*puerro* |
| 1 handje | peterseliestelen EXTRA<br>*perejil* |
| 1 el | azijn EXTRA<br>*vinagre de vino* |
| 2,5 liter | koud water<br>*agua* |
| | zout (pas bij gebruik)<br>*sal* |

## BEREIDING

1. Leg de karkassen of vleugels in de slowcooker met ui, wortel, selderij, knoflook, laurier en peperkorrels. Voeg de prei, peterseliestelen en azijn (optioneel) toe.
2. Giet koud water erbij tot alles net onder staat, maar blijf 3 cm onder de rand.
3. Sluit het deksel en gaar 10–12 uur op LOW of 5–6 uur op HIGH. Niet roeren, dan blijft de bouillon helder. Schep na het eerste uur eventueel het schuim eraf.
4. Schep de botten en groenten eruit en zeef de bouillon door een fijne zeef. Voeg nog geen zout toe; dat doe je pas als je de bouillon gebruikt.
5. Verdeel de bouillon over ondiepe bakken en zet hem binnen 2 uur in de koelkast. De volgende dag ligt het vet als een stevige laag bovenop: schep het eraf. In de koelkast 4 dagen houdbaar, in de vriezer 3 maanden.

**VOOR DE KIDS**

*Kook er sterretjespasta in of gebruik hem voor een klassiek kippensoepje met balletjes.*

# Groentebouillon van verse groenten



*Een geurige, volle groentebouillon zonder pakjes of blokjes, ook lekker met je verzamelde groenteresten. Dit recept is voor ca. 2 liter.*

€ 3–4 *basis vanaf € 2–3* · MILD · VEGA · 15 MIN · LOW 8–10 UUR · HIGH 4–5 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Bewaar een week lang schillen en restjes van ui, wortel, prei, selderij en champignons in een zak in de vriezer en maak er dan bouillon van. Gebruik geen kool, broccoli of aardappelschillen: die maken de bouillon bitter of troebel. Wil je een donkere bouillon, bak de uien dan eerst met het snijvlak naar beneden zwart in een droge pan.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 2 | uien, gehalveerd (met schil)<br>*cebollas* |
| 3 | wortels, in grove stukken<br>*zanahorias* |
| 3 stengels | bleekselderij<br>*apio* |
| 1 | prei, in stukken<br>*puerro* |
| 4 teentjes | knoflook, gekneusd<br>*ajo* |
| 250 g | champignons, gehalveerd EXTRA<br>*champiñones* |
| 1 | tomaat, gehalveerd EXTRA<br>*tomate* |
| 2 | laurierblaadjes<br>*hojas de laurel* |
| 1 tl | zwarte peperkorrels<br>*pimienta negra en grano* |
| 1 bosje | peterselie en een paar takjes tijm EXTRA<br>*perejil* |
| 1 el | sojasaus EXTRA<br>*salsa de soja* |
| 2,5 liter | koud water<br>*agua* |
| | zout (pas bij gebruik)<br>*sal* |

## BEREIDING

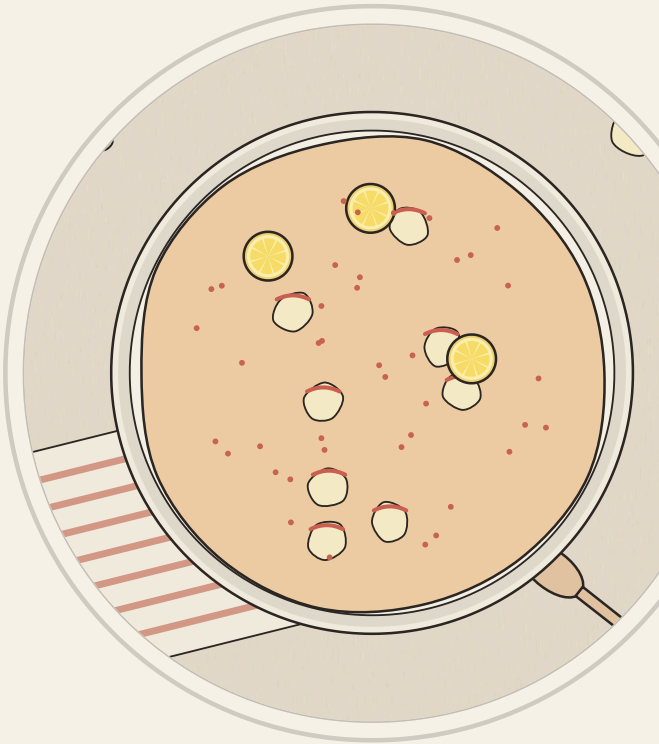
1. Doe ui, wortel, selderij, prei en knoflook in de slowcooker. Voeg de champignons, tomaat en kruiden (optioneel) toe, samen met de laurier en peperkorrels.
2. Giet het water erbij en roer de sojasaus (optioneel) erdoor. Laat 3 cm ruimte onder de rand.
3. Sluit het deksel en gaar 8–10 uur op LOW of 4–5 uur op HIGH.
4. Zeef de bouillon en druk de groenten licht aan. Breng pas op smaak met zout als je de bouillon gebruikt.
5. Laat de bouillon snel afkoelen in ondiepe bakken en zet hem in de koelkast (5 dagen houdbaar) of in de vriezer (3 maanden).

**VOOR DE KIDS**

*Gebruik hem als basis voor een milde groentesoep met vermicelli (fideos).*

# Ouderwetse appelmoes

*Zachte, frisse appelmoes zoals vroeger, zonder dat er iets aanbrandt. Je bepaalt zelf hoeveel suiker erin gaat. Dit recept is voor ca. 1,2 liter, genoeg voor 6 potjes.*



€ 3–5 *basis vanaf € 3–4* · MILD · VEGA · 20 MIN · LOW 5–6 UUR · HIGH 3 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Reineta-appels vallen mooi luchtig uit elkaar en zijn lekker fris. Golden is zoeter, dus dan heb je vaak geen suiker nodig. Gebruik je een staafmixer, dan hoef je de appels niet te schillen; de schil geeft een roze kleurtje en extra vezels.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 2 kg | appels, het liefst gemengd (bijv. Golden en Reineta)<br>*manzanas golden y reineta* |
| 100 ml | water of appelsap<br>*zumo de manzana* |
| 1 el | citroensap<br>*limón* |
| 2–4 el | suiker EXTRA<br>*azúcar* |
| 1 | kaneelstokje EXTRA<br>*canela en rama* |

## BEREIDING

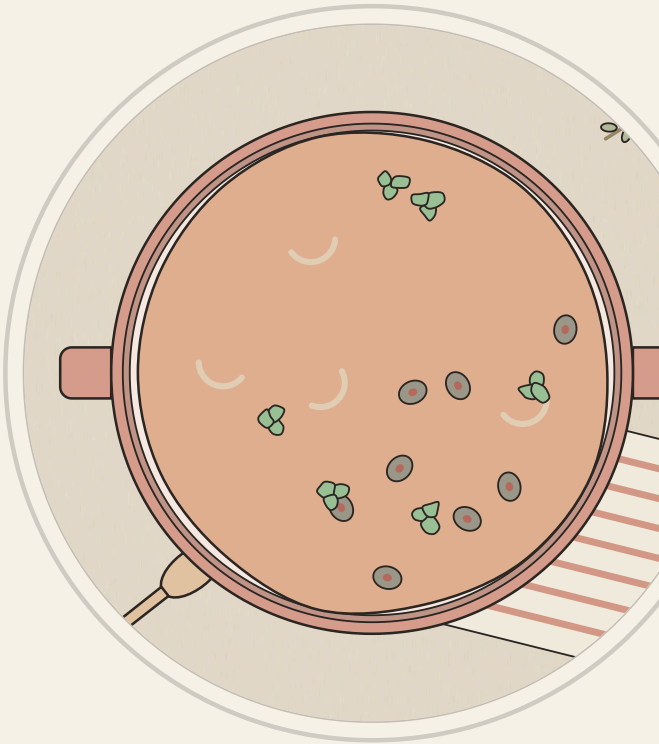
1. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in grove stukken.
2. Doe de appels in de slowcooker met het water of appelsap en het citroensap. Leg het kaneelstokje (optioneel) erbij.
3. Sluit het deksel en gaar 5–6 uur op LOW of 3 uur op HIGH, tot de appels uit elkaar vallen.
4. Haal het kaneelstokje eruit. Stamp de appels grof met een pureestamper of pureer ze glad met een staafmixer. Roer er naar smaak suiker (optioneel) door.
5. Laat de appelmoes afkoelen en schep hem in schone potten. In de koelkast 1 week houdbaar, in de vriezer 6 maanden.

**VOOR DE KIDS**

*Zonder suiker is dit een prima hapje vanaf 6 maanden. Vries kleine porties in een ijsblokjesvorm in.*

# Gekarameliseerde uien

*Diep goudbruine, zoete uien zonder een uur aan het fornuis te staan, voor tortilla, burgers, uiensoep of een tosta met geitenkaas. Dit recept is voor ca. 500 g, genoeg voor 2 potten.*



€ 3–4 *ca. € 0,75–1,00 p.p.* · MILD · VEGA · 20 MIN · LOW 10–12 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Een snijmachine of de foodprocessor scheelt veel tranen. Zet het raam open: het huis ruikt de hele dag naar uien. Een eetlepel uien door de tortilla de patatas maakt hem meteen 'con cebolla caramelizada'.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 2 kg | uien (8–10 grote), in halve ringen van ½ cm<br>*cebollas* |
| 50 g | boter, in blokjes<br>*mantequilla* |
| 2 el | olijfolie<br>*aceite de oliva virgen extra* |
| 1 tl | zout<br>*sal* |
| 1 tl | suiker EXTRA<br>*azúcar* |
| 2 takjes | tijm EXTRA<br>*tomillo* |
| 1 el | sherryazijn of balsamico EXTRA<br>*vinagre de Jerez* |

## BEREIDING

1. Doe de uien in de slowcooker; de pan mag helemaal vol, want ze slinken enorm. Verdeel boter, olie, zout, suiker en tijm (optioneel) erover en schep alles om.
2. Sluit het deksel en gaar 10–12 uur op LOW. Schep halverwege één keer om als je in de buurt bent.
3. Zijn de uien zacht maar staat er nog veel vocht in de pan? Leg dan een houten lepel tussen pan en deksel en gaar nog 1–2 uur op HIGH, tot het vocht verdampt is en de uien diep goudbruin en jammy zijn. Roer af en toe.
4. Optioneel: roer de sherryazijn erdoor voor een frisse, zoetzure afdronk.
5. Laat de uien afkoelen en schep ze in schone potten. In de koelkast 1 week houdbaar. Vries de rest in porties in een ijsblokjesvorm in.

**VOOR DE KIDS**

*Meng een schepje door gehakt voor hamburgers: lekker zoet en de ui is onzichtbaar.*

# Kikkererwten uit droog met romige hummus



*Gedroogde kikkererwten worden in de slowcooker boterzacht en veel smaakvoller dan uit blik, perfect voor de gladste hummus. Dit recept geeft ca. 1,2 kg gare kikkererwten: 300 g gaat in een grote kom hummus, de rest bewaar je.*

€ 3–4 *ca. € 0,75–1,00 p.p.* · MILD · VEGA · 15 MIN · LOW 8–10 UUR · HIGH 4–5 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Dit werkt alleen met kikkererwten, linzen en andere veilige peulvruchten. Gedroogde rode kidneybonen nooit rauw in de slowcooker doen: die moeten eerst 10 minuten hard koken, anders kunnen ze je flink ziek maken. Het kookvocht (aquafaba) kun je opkloppen als vervanging voor eiwit. Tahin vind je bij de internationale producten of bij Lidl.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 500 g | gedroogde kikkererwten<br>*garbanzos secos* |
| 2 liter | heet water<br>*agua* |
| 1 tl | zuiveringszout EXTRA<br>*bicarbonato sódico* |
| 1 blad + 2 teentjes | laurier en knoflook voor het kookwater EXTRA<br>*hojas de laurel* |
| 1 tl | zout<br>*sal* |
| 3 el | tahin (sesampasta)<br>*tahini (crema de sésamo)* |
| 1 | citroen, het sap<br>*limón* |
| 1 teentje | knoflook voor de hummus<br>*ajo* |
| 1 tl | gemalen komijn<br>*comino molido* |
| 3 el | olijfolie<br>*aceite de oliva virgen extra* |
| 3–4 el | ijskoud water<br>*agua* |
| | zoete paprikapoeder en een scheut olie erover EXTRA<br>*pimentón dulce* |

## BEREIDING

1. Spoel de kikkererwten en haal er eventuele steentjes uit. Weken is niet nodig, maar als je ze 8–12 uur weekt, worden ze sneller en gelijkmatiger gaar.
2. Doe de kikkererwten in de slowcooker met heet water; het water moet er 5 cm boven staan. Voeg het zuiveringszout, de laurier en de knoflook (optioneel) toe. Doe nog geen citroen of tomaat erbij: zuur houdt ze hard.
3. Sluit het deksel en gaar ongeweekt 8–10 uur op LOW of 4–5 uur op HIGH (geweekt 6–8 uur LOW of 3–4 uur HIGH). Ze zijn klaar als je er makkelijk een tussen je vingers fijndrukt. Roer het zout erdoor en laat ze 15 minuten in het kookvocht staan.
4. Voor de hummus draai je 300 g warme kikkererwten met tahin, citroensap, knoflook, komijn, olie, een snuf zout en het ijskoude water 3–4 minuten glad in de blender of met de staafmixer. Proef en voeg eventueel meer citroen of water toe.
5. Schep de hummus in een kom en maak hem af met paprikapoeder en een scheut olie (optioneel). Laat de rest van de kikkererwten in het kookvocht afkoelen: in de koelkast 4–5 dagen houdbaar, in porties met wat vocht in de vriezer 3 maanden.

**VOOR DE KIDS**

*Hummus met komkommer- en wortelstengels of pitabrood is een geliefde dip; laat de knoflook voor de kleintjes eventueel weg.*

# Gepofte aardappelen uit de slowcooker



*Luchtige, romige gepofte aardappelen die klaarstaan als je thuiskomt, zonder dat de oven uren aan staat. Dit recept is voor 4 grote aardappelen, voor 4 personen als lunch of bijgerecht.*

€ 3–5 *basis vanaf € 2–3* · MILD · VEGA · 10 MIN · LOW 7–8 UUR · HIGH 4–5 UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Kies een kruimige soort zoals Agria of Kennebec ('patata para asar' of 'para freír'). Wikkel je ze in aluminiumfolie, dan wordt de schil zachter en blijven ze langer warm op de warmhoudstand. Restjes? Prak ze de volgende dag tot gebakken aardappelkoekjes.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 4 | grote kruimige aardappelen (ca. 300 g per stuk)<br>*patatas para asar* |
| 1 el | olijfolie<br>*aceite de oliva virgen extra* |
| 1 tl | grof zout<br>*sal gruesa* |
| 30 g | boter<br>*mantequilla* |
| 100 g | geraspte kaas EXTRA<br>*queso rallado* |
| 4 el | Griekse yoghurt EXTRA<br>*yogur griego* |
| 2 | lente-uitjes, in ringetjes EXTRA<br>*cebolletas* |
| | bakpapier<br>*papel de horno* |

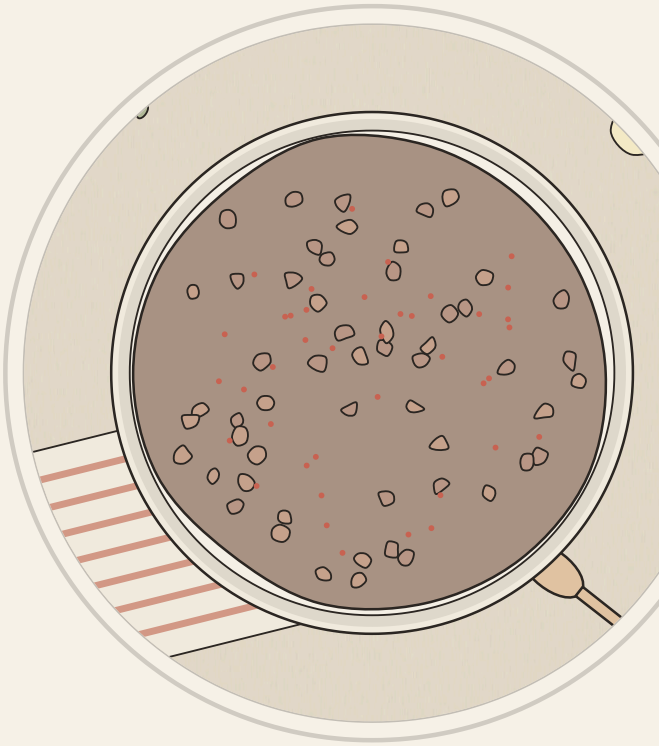
## BEREIDING

1. Schrob de aardappelen schoon, dep ze droog en prik met een vork rondom 6–8 gaatjes in de schil.
2. Wrijf ze in met olie en grof zout. Leg een vel bakpapier op de bodem van de slowcooker en leg de aardappelen er naast elkaar op. Voeg geen water toe.
3. Sluit het deksel en gaar 7–8 uur op LOW of 4–5 uur op HIGH, tot een satéprikker zonder weerstand door het midden glijdt.
4. Wil je een krokante schil, zet de aardappelen dan nog 10 minuten in de airfryer of de oven op 220 °C.
5. Snijd een kruis in de bovenkant, druk de aardappel open en doe er een klontje boter in. Maak af met kaas, yoghurt en lente-ui (optioneel).

**VOOR DE KIDS**

*Zet een vulbar neer met kaas, maïs, ham en yoghurt, zodat iedereen zijn eigen aardappel vult.*

# Romige warme chocolademelk



*Fluweelzachte chocolademelk van echte chocolade, die op de warmhoudstand klaarstaat voor een verjaardag, een koude avond of Driekoningen. Dit recept is voor ca. 1,5 liter, ongeveer 6 bekers.*

€ 4–6 *basis vanaf € 3–4* · MILD · VEGA · 10 MIN · LOW 2–2½ UUR · HIGH 1–1½ UUR

**TIP VAN DE CHEF**

*Wil je Spaanse 'chocolate a la taza' om churros in te dopen? Roer 2 el maïzena los in een scheutje koude melk en klop dit in het laatste half uur erdoor: dan wordt hij lekker dik. Ook een reep 'chocolate a la taza' van Valor werkt.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1,2 liter | volle melk<br>*leche entera* |
| 200 ml | slagroom (EXTRA)<br>*nata para montar* |
| 150 g | pure chocolade (50–70 %), fijngehakt<br>*chocolate negro para postres* |
| 3 el | ongezoet cacaopoeder<br>*cacao puro en polvo* |
| 60 g | suiker<br>*azúcar* |
| 1 snuf | zout<br>*sal* |
| 1 | kaneelstokje (EXTRA)<br>*canela en rama* |
| 1 tl | vanille-extract (EXTRA)<br>*aroma de vainilla* |
| | slagroom uit de spuitbus en marshmallows (EXTRA)<br>*nubes* |

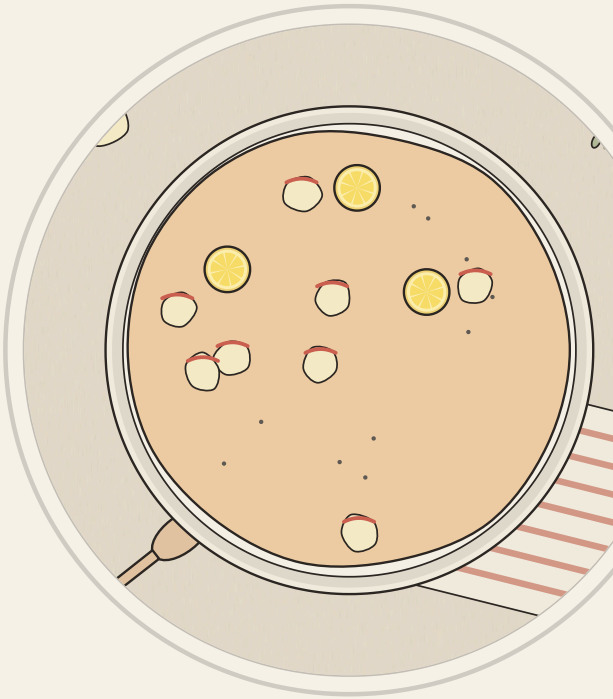
## BEREIDING

1. Klop in de slowcooker het cacaopoeder, de suiker en het zout met een scheutje melk glad, zodat er geen klontjes in zitten.
2. Roer de rest van de melk, de room (optioneel) en de chocolade erdoor en leg het kaneelstokje (optioneel) erbij.
3. Sluit het deksel en verwarm 2–2½ uur op LOW of 1–1½ uur op HIGH. Klop na 30 minuten en daarna elk half uur goed door, tot alle chocolade gesmolten is. Laat het niet koken.
4. Haal het kaneelstokje eruit en roer de vanille (optioneel) erdoor. Op de warmhoudstand blijft de chocolademelk tot 2 uur lekker; roer af en toe.
5. Optioneel: schenk in bekers en maak af met slagroom en marshmallows.

**VOOR DE KIDS**

*Zet een toppingbar neer met marshmallows, hagelslag en slagroom; geef de kleintjes een half bekertje met extra melk.*

# Aardbeienjam met citroen



*Frisse jam van Huelva-aardbeien, die in de slowcooker zonder spatten en zonder aanbranden langzaam indikt. Dit recept is voor ca. 750 ml, genoeg voor 3 potten van 250 ml.*

€ 4–6 *basis vanaf € 4–5* · MILD · VEGA · 20 MIN · LOW – · HIGH 4–5 UUR · INVRIEZEN

**TIP VAN DE CHEF**

*Een slowcooker komt niet boven de 95 °C, dus de jam wordt iets zachter dan jam uit de pan. De geraspte appel en de bordjestest zorgen voor de binding. Wil je hem gegarandeerd stevig, gebruik dan 'azúcar especial para mermeladas' (geleisuiker). Buiten het seizoen (februari–juni) werken diepvriesaardbeien net zo goed.*

## INGREDIËNTEN 4 PERSONEN

| | |
|---|---|
| 1 kg | aardbeien, vers of diepvries<br>*fresas de Huelva* |
| 500 g | suiker<br>*azúcar* |
| 1 | citroen, het sap<br>*limón* |
| 1 | groene appel, geschild en fijn geraspt (natuurlijke pectine)<br>*manzana verde* |
| ½ tl | vanille-extract EXTRA<br>*aroma de vainilla* |
| 3 | schone glazen potten met deksel<br>*tarros de cristal* |

## BEREIDING

1. Was de aardbeien, haal het kroontje eraf en halveer ze. Doe ze in de slowcooker met de suiker, het citroensap en de geraspte appel. Roer en laat 30 minuten staan, tot er sap uit de aardbeien trekt.
2. Sluit het deksel en verwarm 1 uur op HIGH, tot de suiker helemaal is opgelost. Roer goed door.
3. Leg een houten lepel tussen pan en deksel, zodat er vocht kan ontsnappen. Gaar nog 3–4 uur op HIGH en roer elk uur. Prak de aardbeien halverwege fijn met een pureestamper als je een gladdere jam wilt.
4. Doe de bordjestest: leg een theelepel jam op een bordje uit de vriezer en wacht 1 minuut. Rimpelt de jam als je er met je vinger tegenaan duwt, dan is hij klaar. Nog te dun? Gaar dan 30–60 minuten langer, of kook hem 3–5 minuten flink door in een pan op het fornuis. Roer de vanille (optioneel) erdoor.
5. Spoel de potten om met kokend water en vul ze met de hete jam. Draai de deksels er direct op. Bewaar de jam in de koelkast: zo blijft hij 4–6 weken goed. In de vriezer kan hij 1 jaar.

**VOOR DE KIDS**

*Op een vers sneetje boerenbrood uit de slowcooker (recept 111) is dit pure verwennerij.*

# *Je boodschappenlijst in het Spaans*

*Met deze lijst vind je in de Spaanse supermarkt snel wat je zoekt. Zo weet je dat kipdijfilet 'contramuslo de pollo' heet en kookroom 'nata para cocinar'.*

## VLEES & VIS

kipdijfilet
*contramuslo de pollo deshuesado*

runderstoofvlees
*carne para guisar (morcillo)*

runderschouder
*aguja o espaldilla de ternera*

rundergehakt
*carne picada de vacuno*

half-om-half gehakt
*carne picada mixta*

varkensschouder
*paleta o aguja de cerdo*

milde chorizo
*chorizo dulce*

heek
*merluza*

kabeljauw
*bacalao fresco*

ontzouten bacalao
*bacalao desalado*

rauwe gepelde garnalen
*gambas peladas crudas*

## GROENTE & FRUIT

aardappelen (kruimig / vastkokend)
*patatas para cocer / para guisar*

ui · knoflook
*cebolla · ajo*

wortel
*zanahoria*

prei
*puerro*

bleekselderij
*apio*

courgette
*calabacín*

paprika
*pimiento rojo / amarillo*

champignons
*champiñones*

spinazie
*espinacas frescas*

komkommer
*pepino*

citroen · limoen
*limón · lima*

zoete appel
*manzana golden*

verse gember
*jengibre fresco*

verse peterselie
*perejil fresco*

## VOORRAADKAST

gezeefde tomaat
*tomate triturado*

tomatenblokjes
*tomate troceado*

tomatenpuree
*tomate concentrado*

zongedroogde tomaten
*tomates secos en aceite*

pardina-linzen
*lentejas pardinas*

rode linzen
*lentejas rojas*

kikkererwten (pot)
*garbanzos cocidos*

kidneybonen (blik)
*alubias rojas cocidas*

maïs
*maíz dulce*

diepvrieserwten
*guisantes congelados*

groene olijven
*aceitunas verdes sin hueso*

gedroogde abrikozen
*orejones de albaricoque*

kokosmelk
*leche de coco*

pindakaas
*crema de cacahuete*

sojasaus
*salsa de soja*

honing
*miel*

mosterd
*mostaza*

bouillon (groente / kip / rund / vis)
*caldo de verduras / pollo / carne / pescado*

olijfolie · zonnebloemolie
*aceite de oliva · de girasol*

sherry-, wijn-, appelazijn
*vinagre de Jerez / de vino / de manzana*

bloem · maïzena
*harina de trigo · maicena*

paneermeel
*pan rallado*

bruine suiker
*azúcar moreno*

rijst (basmati / jasmijn)
*arroz (basmati / jazmín)*

spaghetti · pasta
*espaguetis · macarrones*

couscous
*cuscús*

wraps · tortilla's
*tortillas de trigo / maíz*

stokbrood
*barra de pan*

## KRUIDEN & SPECERIJEN

zoet paprikapoeder
*pimentón dulce*

gerookt paprikapoeder
*pimentón de la Vera*

komijn
*comino molido*

kurkuma
*cúrcuma*

kaneel
*canela molida*

kerriepoeder (mild)
*curry en polvo*

nootmuskaat
*nuez moscada*

oregano · basilicum
*orégano · albahaca*

tijm
*tomillo*

laurierblad
*hoja de laurel*

knoflookpoeder
*ajo en polvo*

sesamzaad
*sésamo tostado*

## ZUIVEL & EI

kookroom
*nata para cocinar*

Griekse yoghurt
*yogur griego natural*

melk · boter
*leche · mantequilla*

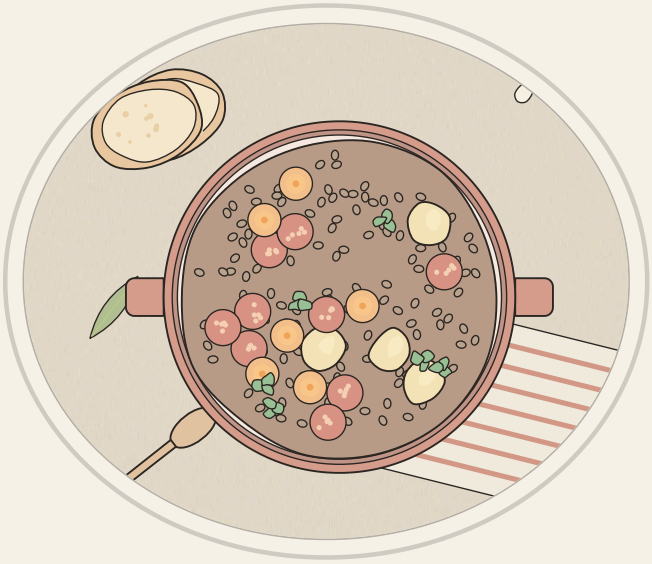
geraspte Parmezaan
*queso parmesano rallado*

ei
*huevo*

# *Lekker gezinseten, zonder uren in de keuken*

Een warme maaltijd op tafel zonder dat je er de hele middag voor in de keuken staat? Met dit boek snijd je wat, bak je kort aan en laat je de slowcooker de rest doen. Betaalbare recepten voor vier personen, mild gekruid zodat de kinderen gewoon meeëten. Van Hollandse stoofpot tot milde curry, met ingrediënten uit de Spaanse supermarkt.

- RECEPTEN VOOR 4 PERSONEN (2 VOLWASSENEN + 2 KINDEREN)
- MILD GEKRUID, KINDEREN ETEN MEE
- ELK INGREDIËNT OOK IN HET SPAANS, PLUS EEN BOODSCHAPPENLIJST VOOR DE WINKEL
- RICHTPRIJS €6–12 PER MAALTIJD
- INGREDIËNTEN UIT DE SPAANSE SUPERMARKT



*Jij snijdt, de slowcooker doet de rest.*

*Zet de slowcooker aan, dek de tafel en geniet samen. Eet smakelijk!*

Alle recepten online

*Met boodschappenlijst, supermarktgids en vertalingen in 5 talen*

SLOWCOOKERSPAIN.COM

SMAAKVOL KOKEN · MET BIANCA MANUELA SEEGERS