



Inhoudsopgave

Inleiding	6
Alles over de slowcooker	8
De meest voedzame bouillon	12
Kooktijden	14
Restjes bewaren en opwarmen	17
Recepten	18
Bouillon	19
Soepen	25
Stoofschotels	41
Voor de vleesliefhebber	69
Makkelijkste maaltijden	87
Bijgerechten	127
Zoete zaken	149
Receptenindex	162



Inleiding

Als er één apparaat onmisbaar is in mijn Paleo keuken, dan is het de slowcooker wel. Wat heb ik daar **ontzettend veel plezier** van. Een makkelijke, maar toch heerlijke maaltijd bereiden is met een slowcooker een fluitje van een cent. Je stopt alle ingrediënten erin, zet het apparaat aan en een aantal uren later is het klaar. De **smaken** zijn dan perfect op elkaar in getrokken en je treft het heerlijkste draadjesvlees aan wat je ooit hebt geproefd.

En dat terwijl je slechts 10 minuten hebt besteed aan de voorbereidingen. Hoe gemakkelijk wil je het hebben?

Met een slowcooker kan echt iedereen een geweldige maaltijd op tafel zetten, daar ben ik van overtuigd. En laten we ook niet vergeten dat een slowcooker erg budget-vriendelijk is; je stopt er de goedkopere stukken vlees in, en ook restjes groenten krijgen hierin een ereplaats.

Het stroomverbruik? Dat is niet veel meer dan dat van een lamp.

Hoeveel mogelijkheden een slowcooker nu echt heeft, daar kwam ik tijdens het maken van dit boek pas achter. Ik maakte voorheen meestal dezelfde gerechten; bottenbouillon en draadjesvlees. Telkens met andere kruiden, maar daar bleef het dan wel bij.

Voor dit boek ging ik op onderzoek uit en ik leerde uiteraard dat je nog zo ontzettend veel

meer met een slowcooker kunt doen. Ik was oprecht blij verrast! Ik maakte heerlijke soepen en speelde met voor mij nieuwe vleessoorten. Wie had ooit gedacht dat je met eisbein zo'n heerlijke soep (pagina 30) zou kunnen maken? En procureur voor die heerlijke Pork Carnitas (pagina 83)!

Maar ook de vaste gasten van de slowcooker - de ribblappen en kippendijen - kregen telkens weer een make-over. Wat een fijn en vooral smakelijk leerproces is het maken van dit boek dan ook geweest.

Ik hoop dat jij hetzelfde gaat ervaren, wanneer je de recepten in dit boek gaat uitproberen.

Eet smakelijk!

Liefs,

Marinka

*Ik ben dol
op mijn
slowcooker!*





Alles over de slowcooker

Dat de slowcooker een onmisbaar apparaat is in de Paleo keuken, mag voorop staan. Maar hoe kies je een slowcooker uit, waar moet je op letten? En hoe kun je hier nu precies al die lekkere maaltijden mee maken? Hieronder leg ik het je allemaal uit. Met deze informatie maak je het werken met de slowcooker nog leuker!

WELKE SLOWCOOKER PAST BIJ JOU?

Er zijn veel verschillende slowcookers op de markt, en het kan een flinke uitdaging lijken om het juiste model te vinden. Bij het vinden van een geschikte slowcooker zijn er daarom een aantal dingen die je jezelf af kunt vragen.

Van welk materiaal is de slowcooker gemaakt?

Een slowcooker bestaat uit een buitenkant met daarop het elektrische gedeelte, een binnenpan en een deksel. Omdat de binnenpan en het deksel in contact zullen komen met voeding, is het belangrijk dat deze van veilige materialen worden gemaakt. Idealiter zijn deze gemaakt van keramiek of RVS. De keramieken pannen

hebben vaak een speciale coating, welke tot op heden als veilig wordt beschouwd. De pannen van RVS hebben geen speciale coating en zijn daarmee ook helemaal veilig.

Neem je een deksel van glas, RVS of keramiek?

Een slowcooker heeft de tijd nodig om op te warmen, en zodra je het deksel optilt gaat een deel van de warmte verloren. Daarmee verleng je de kooktijd zoals deze aangegeven staat in het recept, en dat is zonde. Er wordt zelfs gezegd dat elke keer dat je het deksel optilt, je de kooktijd met een half uur verlengt.

Wil je toch af en toe in de pan spieken, dan is

een deksel van glas erg handig. Heb je alle vertrouwen dat het gerecht helemaal gaat lukken, of ben je meestal niet thuis wanneer het apparaat aan staat? Dan is RVS of keramiek ook prima.

Welk formaat slowcooker heb je nodig?

Meestal raad ik aan om een zo groot mogelijke slowcooker te nemen. Minstens 4,5 liter, maar liever meer. Op die manier kun je grotere hoeveelheden maken. Vooral bij bottenbouillon is dit handig, maar ook bij andere gerechten. Dan hoeft je het apparaat maar één keer aan te zetten, maar kun je twee of zelfs drie keer van het gerecht eten.

Neem je een timer?

Ikzelf vind het ontzettend handig om een slowcooker met timer te hebben. Deze zorgt ervoor dat de slowcooker vanzelf op de warmhoudstand springt zodra de kooktijd af is gelopen. Heb je dat niet, dan blijft het apparaat doorkoken. Deze functie is dus ideaal voor degenen die de slowcooker aan laten staan wanneer ze niet thuis zijn. Dan kom je thuis bij een heerlijk warme maaltijd, die niet te ver door is gegaard.

Wat is je budget?

Dit is natuurlijk een heel belangrijk punt, waar ik je niet zo veel advies over kan geven. Er zijn prima slowcookers verkrijgbaar in verschillende prijsklassen, ze zijn over het algemeen vrij betaalbaar. Een goede slowcooker gaat in ieder geval (bijna) een leven lang mee.

MAALTIJDEN SAMENSTELLEN

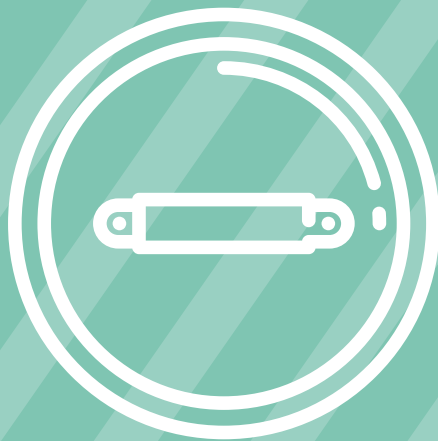
Een maaltijd bereiden in de slowcooker is heel gemakkelijk. Veel mensen geloven me niet als ik ze vertel dat je er alleen maar de ingrediënten in hoeft te stoppen, en het apparaat de rest van het werk doet. Oké, je moet het eventjes doorroeren, maar dat is het dan ook.

Qua gerechten kun je je fantasie de vrije loop laten gaan. De meeste combinaties zijn heerlijk, ook die restjes groenten die nog in de koelkast liggen passen vaak prima bij wat gestoofd vlees of vis.

Vlees

Neem vleessoorten die wat langer moeten stoven. Juist deze worden heerlijk mals in de slowcooker. Denk hierbij aan riblappen, lamsstoofvlees, sukadelappen of procureur. Een biefstukje of ander vlees wat je normaalgesproken kort bakt zou ik niet in de slowcooker doen, dat is zonde.

*Laat de
smaken goed
op elkaar
inwerken...*



Kip en ander gevogelte

In principe kunnen alle stukken gevogelte in de slowcooker. Juist kipfilet droogt hierin niet zo snel uit en wordt perfect gaar. Heb je gevogelte met bot erin? Dan trekken de sappen heerlijk in de groenten die je toevoegt, of je creëert hiermee een rijke saus. Gevogelte met huid wordt echter niet knapperig in de slowcooker, voor dat effect kun je het beter in de oven garen.

Vis

Wil je stevige vis garen in de slowcooker, dan kun je allerlei groenten naar keuze toevoegen. Heb je echter wat zachtere (wit)vis of garnalen, dan raad ik je aan om groenten met een korte kooktijd toe te voegen, of alleen een saus. Op die manier voorkom je dat de vis sneller gaar is dan de groenten.

Groenten

Vrijwel alle groenten doen het prima in de slowcooker. Ikzelf kies liefst voor de stevigere groentesoorten, die worden namelijk heerlijk zacht en absorberen de smaken van de overige ingrediënten. Groene bladgroenten zou ik niet aanraden in de slowcooker, tenzij je deze op het laatste moment nog aan het gerecht toevoegt.

Binnen het Paleo voedingspatroon neem je ongeveer 100 - 150 gram vlees of vis en daarnaast nog zo'n 300 – 400 gram groenten per persoon, per maaltijd.

Kies daarbij één soort vlees of vis uit, en voeg een of meerdere soorten groenten toe. Snijd de groenten in gelijke stukken, en vlees of vis in blokjes. Wat ui en knoflook zijn altijd heerlijke smaakmakers in dit soort gerechten, maar je hebt deze niet per se nodig.

Het is erg handig om zodanig veel groenten toe te voegen dat je er een complete maaltijd van kunt maken. Op die manier hoeft je geen bijgerecht meer te maken, en kan iedereen gewoon opscheppen uit de slowcooker. Bovendien kunnen de smaken van het vlees of de vis goed inwerken op de groenten, zo wordt het één geheel. Je kunt er echter ook voor kiezen om een lekker bijgerecht te maken, op pagina 127 vind je een aantal ideeën.

VOCHT TOEVOEGEN

Het toevoegen van vocht aan een gerecht in de slowcooker doe je om te voorkomen dat het aanbrandt. Er wordt vaak aangeraden om minstens een halve liter vocht toe te voegen, maar dat is maar zeer zelden nodig. Alleen als je soep wilt maken. De meeste ingrediënten bevatten namelijk al veel vocht van zichzelf, tijdens het kookproces loopt dit vocht eruit en voorkomt op die manier ook aanbranden.

De meest voedzame bouillon

De bouillonrecepten in dit boek zijn **ontzettend simpel**. Of je nu runderbotten of kippenbotten gebruikt, of zelfs vis, varken of lam. Het resultaat zal altijd een ontzettend voedzame bouillon zijn.

De grote truc is echter om de bouillon zó vol met gelatine te krijgen, dat de bouillon een soort pudding wordt wanneer deze volledig af is gekoeld. Gelatine bevat namelijk ontzettend veel bouwstoffen voor ons lichaam. Het helpt bij het repareren en onderhouden van de darmwand, het is goed voor het herstel na het sporten, zorgt voor sterke gewrichten, het ondersteunt je immuunsysteem en nog veel meer. Een echte superfood dus!

Toch lukt het niet iedereen om zijn bouillon zo vol met gelatine te krijgen. Dit is echter heel gemakkelijk te verhelpen. Hieronder geef ik je mijn beste tips:

VOEG APPELAZIJN TOE

Appelazijn helpt mineralen en andere voedingsstoffen te onttrekken aan de botten. Deze komen vervolgens in de bouillon terecht en dat is precies wat we willen bereiken.

GEBRUIK BOTTEN MET VEEL BINDWEEFSEL

De standaard soepbotten bevatten vrijwel geen bindweefsel, terwijl dit juist vol zit met gelatine, collageen en andere voedingsstoffen. Gebruik in je bouillon dus ook eens knieën of andere gewrichten, of voeg wat ossenstaart toe. Ook kippenklauwen, kippennekken, rundertong, varkenspoten en stukken huid zijn hier rijk aan. Gebruik zo veel je kunt vinden. Houd je

bijvoorbeeld niet zo van de huid van de kip? Bewaar dat dan voor de volgende keer dat je bouillon gaat maken, in de vriezer blijft het een hele tijd houdbaar.

KOOK OF ROOSTER DE BOTTEN EERST

Wil je zeker weten dat je werkelijk alles uit de botten haalt wat erin zit? Breng het water met de botten en andere smaakmakers dan eerst aan de kook voor je het langere tijd laat stoven. In de slowcooker kun je dit doen door het eerst een tijdje op de hoge stand aan te zetten, en daarna op de lage stand.

HOE LANGER, HOE BETER

Gemiddeld is 12 uur trekken lang genoeg om een heel goede bouillon te maken. Je kunt er echter voor kiezen om de botten nog langer te laten trekken. Voor kippenbotten geldt dat je deze wel 24 uur op kunt laten staan, voor runderbotten zelfs 72 uur. Hoe langer de tijd, des te meer voedingsstoffen er in de bouillon terecht komen.

Is jouw bouillon niet dik geworden in de koelkast? Gooi het dan niet weg! Hoewel het niet zo veel gelatine bevat, zit het absoluut vol met voedingsstoffen. Dit kun je dus prima gebruiken om op te drinken of om bijvoorbeeld in soepen te verwerken.

*Appelazijn helpt mineralen en andere
voedingsstoffen te onttrekken*



Kooktijden

De meeste slowcookers hebben 3 standen: een lage stand (vaak I of 1), een hoge stand (vaak II of 2) en een warmhoudstand. In principe is de hoge stand **twee keer zo snel** als de lage stand; wanneer je een gerecht 8 uur zou stoven in de lage stand, dan is het na 4 uur in de hoge stand al klaar.

In deze tabel vind je alle kooktijden terug. Staat een bepaalde vlees-/vissoort er niet bij? Kies dan een stuk vlees of vis uit de lijst welke qua dikte overeen komt, de kooktijd zal dan ongeveer gelijk zijn.

GEVOGELTE	KOOKTIJD HOGE STAND	KOOKTIJD LAGE STAND
Eend	3 uur	6 uur
Kip (heel)	4 uur	6,5 – 8 uur
Kipdrumsticks	2 uur	4 uur
Kipfilet (blokjes)	2 uur	3,5 - 4 uur
Kipfilet (heel)	2,5 uur	4 - 5 uur
Kipkarkas (voor bouillon)	6 uur	12 uur of langer
Kippendijen	2,5 uur	4 - 5 uur
Kippenvleugels	2 uur	4 uur

RUNDEVLEES

Kalfsvlees	3,5 uur	6 – 7 uur
Runderbotten (voor bouillon)	6 uur	12 uur of langer
Rundergehakt	1,5 uur	3 uur
Runderriblappen	4 uur	7 - 8 uur
Runderschenkel	4 uur	8 uur
Ossenstaart	4 uur	8 uur of langer
Stooflapjes	3 uur	6 uur
Sukadelappen	3,5 uur	7 uur

VARKENSVLEES	KOOKTIJD HOGE STAND	KOOKTIJD LAGE STAND
Eisbein	4 uur	8 uur
Karbonade	4 uur	7 – 8 uur
Procureur	4 uur	8 uur
Varkensgehakt	1,5 uur	3 uur
Varkenslende	4 uur	6 – 8 uur

WILD EN OVERIGE VLEESSOORTEN

Haas	3 uur	6 uur
Hert	3,5 uur	6 – 7 uur
Konijn	2,5 uur	5 uur
Lamsvlees	4 uur	8 uur
Schapenvlees	4 uur	8 uur

VIS, SCHELP- EN SCHAALDIEREN

Garnalen (rauw)	1,5 uur	3 uur
Garnalen (gegaard)	20 minuten	45 minuten
Stevige vissoorten (zoals zalm)	1,5 uur	3 uur
Witvis (zoals kabeljauw)	1,5 uur	3 uur

GROENTEN

Stevige groenten	1,5 uur	3 uur
------------------	---------	-------