
ALLE RECEPTEN ZIJN VRIJ VAN GLUTEN, ZUIVEL EN TOEGEVOEGDE SUIKERS.
EET Paleo
Slowcooker
Marinka Bil

Colofon

Tekst: **Marinka Bil**
Receptfotografie: **Marinka Bil**
Overige fotografie: **Pim Horvers**
Vormgeving: **Bruut ontwerp**
ISBN: **978-90-822477-4-9**
Copyright © **2016 EetPaleo**
www.eetpaleo.nl

De informatie in dit boek is geen medisch advies. Bij lichamelijke klachten of twijfel hierover adviseer ik u om contact op te nemen met uw huisarts of behandelaar.

Iedereen die bij het tot stand komen van dit boek is betrokken, gaat uiterst zorgvuldig te werk bij het inhoud geven aan deze publicatie. Niettemin sluiten zij iedere aansprakelijkheid uit voor eventuele gevolgen van het handelen op grond van de informatie of adviezen die de lezer in dit boek aantreft, evenals voor fouten die mogelijk aanwezig zijn ondanks grote zorgvuldigheid.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.





Inhoudsopgave

Inleiding 6

Alles over de slowcooker 8

De meest voedzame bouillon 12

Kooktijden 14

Restjes bewaren en opwarmen 17

Recepten 18

Basics 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 riblappen en kippendijen - kregen telkens weer een make-over. Wat een fijn en vooral smakelijk leerproces is het maken van dit boek dan ook geweest.

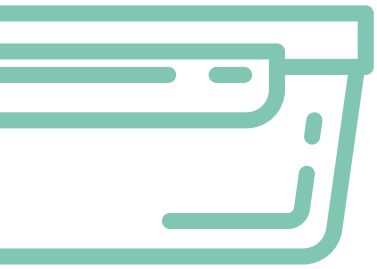
Ik hoop dat jij hetzelfde gaat ervaren, wanneer je de recepten in dit boek gaat uitproberen.

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 hoef 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 prijsklasses, ze zijn over het algemeen vrij betaalbaar. Een goede slowcooker gaat in ieder geval (bijna) een leven lang mee.

MAALTIJDEN SAMENSTELLEN

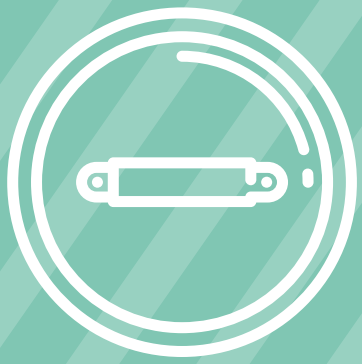
Een maaltijd bereiden in de slowcooker is heel gemakkelijk. Veel mensen geloven me niet als ik ze vertel dat je er alleen maar de ingrediënten in hoeft te stoppen, en het apparaat de rest van het werk doet. Oké, je moet het eventjes doorroeren, maar dat is het dan ook.

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 hoef 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



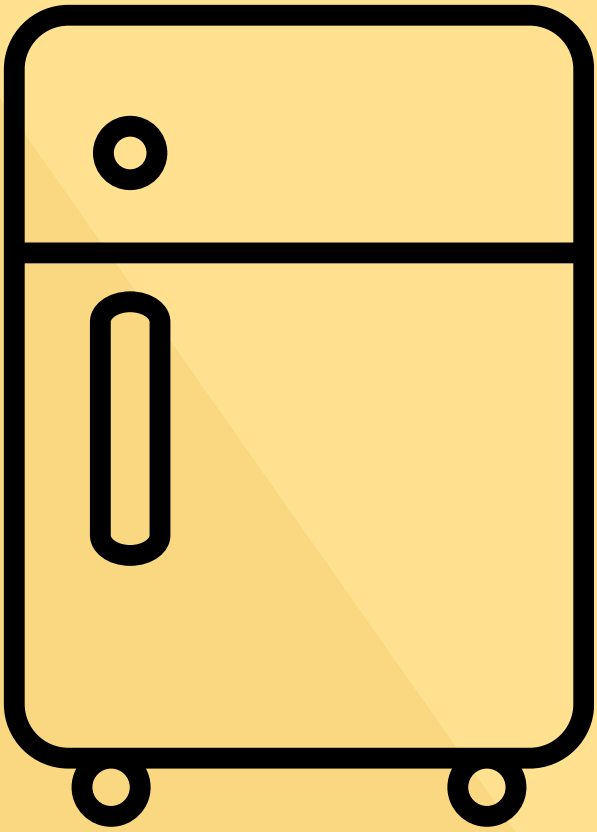
Kooktijden

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
RUNDVLEES		
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



Restjes zijn in de koelkast gemiddeld 3 dagen houdbaar

MAAR INVRIEZEN KAN OOK...

Restjes bewaren en opwarmen

De slowcooker leent zich uitstekend om heel grote porties in één keer te bereiden. Zo hoef je slechts een keer te koken, om daar maar liefst 2 of 3 keer van te kunnen eten. Heel handig, want dat scheelt je behoorlijk wat tijd in de keuken.

Ik kan me echter voorstellen dat je niet twee dagen achter elkaar hetzelfde wilt eten. Dus is het belangrijk om de restjes die je over houdt op de juiste manier te bewaren. Alleen dan kun je er later nog optimaal van genieten.

IN PORTIES VERDELEN

Verdeel de restjes die je hebt altijd in porties. Kun je van deze maaltijd bijvoorbeeld nog 2 keer eten, verdeel deze hoeveelheid dan over twee stevige vershouddozen met deksel. Liefst gemaakt van glas of RVS.

HOE LANG KUN JE HET BEWAREN?

Wil je de restjes binnen 3 dagen opeten? Zet de verhouddoos dan in de koelkast. Daarin blijven restjes gemiddeld 3 dagen houdbaar. Wil je de restjes later pas opeten, dan kun je deze beter invriezen. In de vriezer blijven restjes gemiddeld 1 maand houdbaar.

Voor bottenbouillon en kippenbouillon geldt dat deze ongeveer 5 dagen tot een week houdbaar zijn in de koelkast, en 3 tot 6 maanden in de vriezer.

OPWARMEN

Wanneer het tijd is om de restjes opnieuw op te gaan warmen, kun je dit op verschillende manieren doen. Het wordt niet aangeraden om voedsel op te warmen in de slowcooker omdat het te lang kan duren voor er een veilige temperatuur is bereikt. Je kunt het gerecht echter eenvoudig opwarmen in een pan op middelhoog vuur, of in ongeveer 20-30 minuten in een voorverwarmde oven (150°C).

Recepten

Bij elk recept vind je een of meerdere van onderstaande icoontjes terug. Zo kun je op een gemakkelijke manier zien of het gerecht bij jou past. Ook eventuele aanpassingen die je kunt doen vind je terug naast de icoontjes.





SLOWCOOKER
BOUILLONNEN

Bottenbouillon

Hét basisgerecht wat je ontzettend gemakkelijk met de slowcooker kunt maken. Ik kan me geen drankje voorstellen wat voedzamer is! Maar natuurlijk leent een bouillon zich ook ontzettend goed als basis voor soep. Het mooie is dat je de botten zelfs twee keer kunt gebruiken. Gooi deze na de eerste keer dus niet weg, maar vul de slowcooker gewoon opnieuw en laat een nieuwe bouillon trekken. De tweede keer mag de bouillon zo'n 16-20 uur in de slowcooker zitten, om er nog steeds lekker veel voedingsstoffen uit te kunnen halen.

6-8 PERSONEN

10 MIN + 12 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1,5 – 2 kg runderbotten
- 2 wortels, grof gesneden
- 2 uien, grof gesneden
- 3 laurierblaadjes
- 2 el appelazijn
- Water

BEREIDING:

1. Voeg alle ingrediënten samen in een slowcooker.
2. Schenk er net zo veel water bij tot alle ingrediënten onder staan, maar houd nog wel een paar cm over tot de rand van de pan.
3. Zet de slowcooker aan op de laagste stand en laat de bouillon 12 uur lang trekken.
4. Schep na afloop de grote stukken uit de pan en schenk de bouillon door een zeef in een andere pan of grote kom.
5. Laat de bouillon eerst op kamertemperatuur komen en zet deze vervolgens in de koelkast. Schep het vetlaagje van de bouillon af (dit vet kun je later heel goed gebruiken om vlees, vis of groenten in te bakken). Als het goed is, is de bouillon nu dik geworden en lijkt het op gelatinepudding.
6. Vries eventueel een deel van de bouillon in voor later gebruik.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ




Quattro Stagioni
MADE IN ITALY

Kippenbouillon

Heb je een hele kip geroosterd, of misschien vleugeltjes of drumsticks? Gooi de botten dan niet weg! Bewaar ze in een grote bak of zak in de vriezer tot je ongeveer 1 kilo hebt verzameld. Voeg hier overigens ook de huid van de kip aan toe, en alle andere kipstukken die je kunt vinden. Hoe meer, hoe beter. De nek van de kip of zelfs kippenklauwen zorgen voor een heerlijk dikke, voedzame bouillon.

INGREDIËNTEN:

- 1 kg kippenbotten en andere kipstukken
- 2 wortels, grof gesneden
- 2 uien, grof gesneden
- 3 laurierblaadjes
- 2 el appelazijn
- Water

6-8 PERSONEN

10 MIN + 12 UUR

BEREIDING:

1. Voeg alle ingrediënten samen in een slowcooker.
2. Schenk er net zo veel water bij tot alle ingrediënten onder staan, maar houd nog wel een paar cm over tot de rand van de pan.
3. Zet de slowcooker aan op de laagste stand en laat de bouillon 12 uur lang trekken.
4. Schep na afloop de grote stukken uit de pan en schenk de bouillon door een zeef in een andere pan of grote kom.
5. Laat de bouillon eerst op kamertemperatuur komen en zet deze vervolgens in de koelkast. Schep het vetlaagje van de bouillon af (dit vet kun je later heel goed gebruiken om vlees, vis of groenten in te bakken). Als het goed is, is de bouillon nu dik geworden en lijkt het op gelatinepudding.
6. Vries eventueel een deel van de bouillon in voor later gebruik.







7 TRAGE SOEPEN MET DE VOLSTE SMAAK

Ossenstaartsoep

Heb je in een restaurant weleens echte ossenstaartsoep gegeten? Dan weet je ook hoe heerlijk dat is. Er zijn eigenlijk 2 verschillende soorten: heldere ossenstaartsoep, en gepureerde. Ikzelf wilde de groenten die ik mee had laten koken niet weggooien dus besloot ik de soep te pureren. Dat was zeker een succes!

6-8 PERSONEN

20 MIN + 8 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1,5 kg ossenstaart, in stukken
- 2 preien, in ringen
- 250g winterpeen, in plakjes
- 250g pastinaak, in blokjes
- 3 stengels bleekselderij, in plakjes
- 3 tenen knoflook, gepeld
- 2 laurierblaadjes
- ½ tl kruidnagel
- 1 el appelazijn
- 2 liter water (of 1,5 liter water en 0,5 liter rode wijn)
- Peper en zout
- 6 el verse peterselie, fijn gesneden

BEREIDING:

1. Combineer ossenstaart, prei, winterpeen, pastinaak, bleekselderij, knoflook, laurier, kruidnagel, appelazijn en water in de slowcooker.
2. Zet de slowcooker op de lage stand, en laat de soep 8 uur stoven.
3. Haal de laurierblaadjes uit de soep, en haal de stukken ossenstaart eruit.
4. Trek het vlees van het bot en leg dit even apart.
5. Pureer de soep met behulp van de staafmixer en breng daarna op smaak met peper en zout.
6. Verdeel de soep over een aantal borden en garneer met het vlees en de verse peterselie.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

TIP: Houd je van wijn? Gebruik dan 1,5 liter water in combinatie met 0,5 liter rode wijn. Dan wordt je soep nog rijker van smaak. Ideaal wanneer je bijvoorbeeld eters krijgt.





Franse Uiensoep

Wat doen ze toch altijd met de uien in uiensoep om het zo lekker te maken? Dat vroeg ik me altijd af. De truc zit hem in het langdurig en zachtjes laten garen van de uien, en wat is daar nu beter geschikt voor dan een slowcooker? Zo hoef je er niet naar om te kijken, maar maak je toch een heerlijke authentieke uiensoep.

INGREDIËNTEN:

- 200g spekblokjes
- 1 kg uien, gepeld en in halve ringen
- 1 liter bottenbouillon
- 2 el appelazijn
- 1 tl gedroogde tijm

6 PERSONEN

15 MIN + 4,5 UUR

BEREIDING:

1. Bak de spekblokjes zachtjes uit in de pot van de slowcooker (indien deze geschikt is om op het vuur te zetten). Laat ze niet helemaal krokant worden, maar zorg dat er al een flinke hoeveelheid vet uit is gelopen.
2. Voeg de uien toe, schep ze goed door de spekblokjes en zet de slowcooker op de lage stand.
3. Laat de uien in 4 uur zachtjes garen.
4. Schenk de bouillon en appelazijn bij de uien, roer de tijm er doorheen en zet de slowcooker nu op de hoge stand.
5. Laat de soep nog 30 minuten garen.



Paleo Snert

Je kunt deze heerlijke, Hollandse soep natuurlijk met een bottenbouillon maken. Maar van oudsher wordt er eerst een heerlijke bouillon getrokken door een eisbein te koken, dit is de bovenpoot van een varken en geeft een ontzettend lekkere en rijke smaak af. Laat staan het malse draadjesvlees wat er vanaf komt, wat je vervolgens weer door de soep kunt mengen. Zo wordt deze soep echte, traditionele winterkost!

Let op: Heb je een kleine slowcooker, halveer dan het recept.

8-10 PERSONEN

20 MIN + 9 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 eisbein (bovenpoot van het varken), ongeveer 1,2 kg
- 3 liter water
- 1 knolselderij, geschild en in blokjes
- 1 broccoli, in roosjes
- 2 preien, in ringen
- 1 winterpeen, in plakken
- 1 bosje groenselderij
- Peper en zout
- 1 (runder)rookworst, in plakjes

BEREIDING:

1. Leg de eisbein in de slowcooker en schenk het water er overheen. Zet de slowcooker op de lage stand en laat 7 uur garen.
2. Haal de eisbein uit de bouillon en laat deze afkoelen.
3. Voeg de groenten toe aan de bouillon, zet de slowcooker weer op de lage stand en laat 2 à 3 uur zachtjes gaar stoven.
4. Pureer de soep met behulp van de staafmixer en breng op smaak met peper en zout.
5. Haal het vlees van het eisbein, trek het uit elkaar met behulp van twee vorken en voeg toe aan de soep. Leg nu ook de plakjes rookworst in de soep om op te warmen.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

TIP: Gooi het bot, de huid en het bindweefsel van de eisbein niet weg! Leg deze in de vriezer tot je weer bouillon gaat maken, je kunt er nog steeds ontzettend veel voedingsstoffen uithalen.


carrot



Makkelijke Groentesoep

Een makkelijk soepje maak je gewoon eventjes in de slowcooker. Je hoeft niet bang te zijn dat de pan over kookt, de slowcooker doet simpelweg het werk voor je. Uiteraard kun je andere groenten gebruiken dan hieronder staan, het ligt er maar net aan wat voor (restjes) groenten je in je koelkast hebt liggen.

INGREDIËNTEN:

- 1 el ghee of kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 1 prei, in ringen
- 1 broccoli, in roosjes en de stam grof gesneden
- 1 courgette, in blokjes
- 1 tl tijm
- 1 liter (kippen)bouillon
- Peper en zout

4 PERSONEN

15 MIN + 3 UUR

BEREIDING:

1. Verhit de ghee of kokosolie in de slowcooker. De meeste slowcookerpannen kunnen ook op het fornuis.
2. Bak de ui en prei aan en voeg daarna de andere groenten en tijm toe. Schep goed door elkaar tot alle groenten bedekt zijn met een klein laagje vet.
3. Schenk de bouillon over de groenten, zet de slowcooker op de lage stand en laat 3 uur garen.
4. Pureer de soep met behulp van een staafmixer en breng op smaak met wat peper en zout.



Kippensoep

Soms is niets zo lekker als een ambachtelijke kippensoep, toch? Tenminste, jij maakt 'm natuurlijk gewoon in de slowcooker, want dat is veel gemakkelijker. En natuurlijk is het ook net zo lekker! Je hoeft de kip en ui niet per se aan te bakken voor je de soep laat trekken, maar het geeft uiteindelijk wel meer smaak aan de soep.

8 PERSONEN

15 MIN + 6 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 el ghee of kokosolie
- 600g kippenpoten, drumsticks of vleugeltjes
- 1 ui, in halve ringen
- 1 prei, in ringen
- 2 wortels, in plakken
- 2 laurierblaadjes
- 2 liter water
- 1 tl zout
- 2 el appelazijn

BEREIDING:

1. Verhit de ghee of kokosolie in de pan van de slowcooker (deze kan meestal op het fornuis) en bak hierin de stukken kip rondom bruin. Haal de kip uit de pan en bak nu de ui en prei 2-3 minuten in het vet aan.
2. Voeg de kip weer toe aan de pan en voeg nu ook de overige ingrediënten toe.
3. Zet de slowcooker op de lage stand en laat de soep ongeveer 6 uur trekken.
4. Haal de kipstukken uit de soep en trek het vlees er voorzichtig af, doe het vlees terug in de soep bij de groenten. Bewaar de botten en huid eventueel om nog een keer bouillon van te trekken.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ





Vietnamese Pho

Met deze soep waan je je letterlijk in Vietnam. De Pho is een traditionele soep die vaak wordt gegeten. De basis voor deze soep wordt over het algemeen getrokken van rundvlees, maar er wordt ook wel kippenbouillon gebruikt. Dit zou je thuis ook kunnen doen! Zorg verder dat je alle kruiden echt vers gebruikt, de gedroogde varianten zijn toch net wat minder lekker in zo'n soep.

INGREDIËNTEN:

- 1 liter bottenbouillon
- 1 kg runderriblappen, in blokjes
- 3 uien, in halve ringen
- 5 cm verse gemberwortel, gekneusd
- 1 rode peper, fijn gesneden (optioneel)
- 3 kruidnagels
- 3 steranijs
- 2 kaneelstokjes
- 2 el vissaus
- 2 bosuitjes, in ringen
- 1 courgette
- 1 limoen
- 15g verse koriander, fijn gesneden

6 PERSONEN

15 MIN + 8 UUR

BEREIDING:

1. Schenk de bouillon in de slowcooker en voeg runderriblappen, uien, gember, rode peper, kruidnagel, steranijs, kaneelstokjes en vissaus toe.
2. Zet de slowcooker op de lage stand en laat de soep 8 uur garen.
3. Snijd de courgette in lange slierten met behulp van een spiraalsnijder. Voeg deze aan de hete soep toe en laat 2-3 minuten staan.
4. Verdeel de soep over een aantal borden en garneer met bosui, verse koriander en wat limoensap.

Laat de rode peper en steranijs weg.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Tom Kha Gai

Deze Thaise soep is perfect om op een warme dag van te genieten. Door de hitte van de rode pepers, kan je lichaam beter afkoelen. Dat is ook een van de redenen dat er in Aziatische landen zo veel pittige gerechten worden gegeten. Mocht je liever geen rode pepers eten, dan kun je deze natuurlijk ook weglaten. De soep is dan nog steeds ontzettend lekker!

4 PERSONEN

15 MIN + 4 UUR

INGREDIËNTEN:

- 600g kipfilet, in blokjes
- 150g shiitakes, in plakjes
- 2 cm verse gemberwortel, grof gesneden
- 2 stengels citroengras, gekneusd
- 3 kaffir limoen blaadjes
- 5 cm verse Laos wortel (of 2 tl poeder)
- 1 of 2 rode pepers, fijn gesneden
- 2 el vissaus
- 250 ml kokosmelk
- 500 ml kippenbouillon
- Sap van 1 limoen

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in de slowcooker en zet deze op de lage stand. Laat het gerecht in 4 uur garen.
2. Verwijder de grote stukken kruiden uit de soep, voor je deze serveert.



Gebruik geen rode peper.





Stoofschotels

13 HEERLIJKE SCHOTELS WAAR
JE GEEN OMKIJKEN
NAAR HEBT

Hachee

Heerlijk Hollandse hachee, een beetje zoals oma het altijd maakte. Lekker bij gestoofde rode kool met appeltjes, of bij de basis voor stamppot. Houd je van een dikkere jus erbij? Verhit dan het kookvocht in een steelpannetje en schenk hier een papje van 1 à 2 eetlepels arrowroot met water bij, terwijl je goed roert.



6-8 PERSONEN



15 MIN + 8 UUR

INGREDIËNTEN:

- 5 uien, in halve ringen
- 1 el ghee of kokosolie
- 1 kg runderriblappen, in blokjes
- 150 ml bottenbouillon
- 2 el appelazijn
- 2 laurierblaadjes
- 3 kruidnagels
- Zout

BEREIDING:

1. Verhit de ghee of kokosolie in de slowcooker (op het fornuis) en bak hierin de uien enkele minuten aan.
2. Voeg de overige ingrediënten toe aan de slowcooker, zet deze op de lage stand en laat het vlees in 8 uur garen.
3. Breng vlak voor het serveren op smaak met wat zout.







Lamsstoofvlees met kastanjes

Ben je ook zo dol op verwarmende gerechten? Zo'n gerecht waar je echt voor kunt gaan zitten, en dan... Genieten maar! Dit stoofvlees is precies het comfort food waar ik zelf helemaal dol op ben. Vooral de kastanjes en salie maken dit gerecht echt bijzonder.

INGREDIËNTEN:

- 2 uien, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, gepeld en fijn gesneden
- 1 kg pompoen, in blokjes gesneden
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes
- 1 kg lamsstoofvlees, in blokjes
- 200g gekookte en gepelde kastanjes
- 3 el salie, fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geschild en geraspt
- 300 ml bottenbouillon of water
- Peper en zout
- 2 bosuitjes, in ringen

6 PERSONEN

15 MIN + 8 UUR

BEREIDING:

1. Bereid alle ingrediënten voor. Zorg dat de groenten en het vlees gesneden zijn.
2. Combineer uien, knoflook, pompoen, bleekselderij, lamsvlees, kastanjes, salie en gember in een slowcooker.
3. Roer het geheel goed door en schenk er de bouillon of het water overheen.
4. Laat het gerecht in 8 uur op de lage stand gaar stoven.
5. Breng op smaak met peper en zout en garneer met bosui.

TIP: Je kunt het stoofvlees gewoon zo als maaltijd eten, maar als je het lekker vindt kun je er ook wat bloemkoolrijst bij eten.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Appel-kaneel Stoofvlees

Lekker verwarmend en echt Hollands. Stoofvlees met appeltjes en kaneel. Wil je extra voedingsstoffen en smaak toevoegen aan dit heerlijke gerecht? Laat het dan gaar stoven in bottenbouillon. Maar wanneer je dat niet op voorraad hebt, dan kun je natuurlijk ook gewoon water gebruiken.

6 PERSONEN

10 MIN + 8 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 kg runderriblappen
- 2 uien, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, gepeld en fijn gesneden
- 2 appels, in parten
- 1 el kaneel
- 1 tl nootmuskaat
- 1 tl gemalen kruidnagel
- 350 ml bottenbouillon (of water)
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten behalve bouillon, peper en zout in de slowcooker en roer goed door elkaar.
2. Schenk de bouillon erbij, zet de slowcooker aan op de lage stand en laat het gerecht in 8 uur gaar stoven.
3. Breng na afloop op smaak met peper en zout.

TIP: Dit stoofvlees is heerlijk met bloemkoolpuree.

A.I.P. OK → *Gebruik geen nootmuskaat*

NOTENVRIJ

EI-VRIJ





Gestoofde kippenbouten met olijven

Een heerlijk mediterraan gerecht, zacht van smaak en vooral heel erg puur. Vraag je je af of er niet wat vocht bij het gerecht in de slowcooker moet? Ik kies er bewust voor om dat bij dit gerecht niet te doen. De groenten stoven daardoor alleen gaar in het vocht van de kip, zo worden ze nog lekkerder van smaak.

INGREDIËNTEN:

- 2 uien, in halve ringen
- 400g zoete aardappel, in blokjes
- 3 stengels bleekselderij, in plakjes
- 150g zwarte olijven
- 2 tl komijnzaad
- 2 kippenbouten
- Peper en zout

2 PERSONEN

15 MIN + 8 UUR

BEREIDING:

1. Leg de groenten onderin de slowcooker, schep het komijnzaad hier doorheen.
2. Leg de kippenbouten bovenop en bestrooi met peper en zout.
3. Zet de slowcooker op de lage stand en laat het gerecht in 8 uur gaar stoven.

Laat het komijnzaad weg.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Marokkaans Lamsstoofvlees

Ik ben echt dol op de kruidige smaken van de Marokkaanse keuken, en dan vooral de stoofschotels. Voor dit gerecht heb ik me dan ook zeker laten inspireren door de combinatie van kruiden zoals kaneel en kardemom en lang gestoofd lamsvlees. Wanneer je geen lamsvlees van goede kwaliteit kunt vinden, kun je ook schapenvlees gebruiken.

6 PERSONEN

15 MIN + 8 UUR

INGREDIËNTEN:

- 2 uien, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, gepeld en fijn gesneden
- 2 cm verse gemberwortel, geraspt
- 2 tl kaneel
- 1 tl komijnzaad
- ½ tl gemalen kardemom
- 150g gedroogde abrikozen
- 1 kg lamsvlees, in blokjes
- 250 ml bottenbouillon (of water)
- Peper en zout
- 6 el verse munt, fijn gesneden
- Rasp van 1 citroen

BEREIDING:

1. Combineer uien, knoflook, gember, kaneel, komijn, kardemom, abrikozen en lamsvlees in de slowcooker en schep goed door elkaar.
2. Schenk de bouillon over de ingrediënten heen en zet de slowcooker op de lage stand. Laat het gerecht in 7-8 uur zachtjes gaar stoven.
3. Breng op smaak met wat peper en zout en garneer met verse munt en citroenrasp.

TIP: Dit gerecht is heerlijk met bloemkool tabbouleh of simpele bloemkoolrijst.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ





Boeuf Bourguignon

Zo'n heerlijk klassiek Frans gerecht wat eigenlijk urenlang op het fornuis mag sudderen. Dat kun je natuurlijk ook gewoon in de slowcooker maken! Het is slechts een kwartiertje voorbereidend werk, daarna doet de slowcooker de rest. Waarom zou je het moeilijk maken als het ook makkelijk kan? Dit gerecht is heerlijk verwarmend en erg geschikt om indruk op je gasten te maken wanneer ze bij je komen eten.

INGREDIËNTEN:

- 200g gerookte spekblokjes
- 3 uien, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 300g wortels, in plakken
- 300g zoete aardappel, in blokjes
- 1 kg runderriblappen, in blokjes
- 2 tl gedroogde tijm
- 250 ml rode wijn
- 500 ml bottenbouillon
- Peper en zout

6 PERSONEN

15 MIN + 8 UUR

BEREIDING:

1. Bak de spekblokjes uit in een koekenpan, of gebruik de pan van de slowcooker wanneer deze hiervoor geschikt is.
2. Haal de spekblokjes van het vuur en combineer ze met uien, knoflook, wortels, zoete aardappel, rundvlees en tijm in de slowcooker. Schep goed door elkaar.
3. Schenk wijn en bouillon over het gerecht, zet de slowcooker op de lage stand en laat het gerecht in 7 tot 8 uur gaar stoven.
4. Breng voor het serveren op smaak met peper en zout.

TIP: Serveer dit gerecht met wat puree van bijvoorbeeld bloemkool, knolselderij en/of pastinaak.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Grootmoeder's Draadjesvlees

Lekker ouderwets draadjesvlees zoals je oma het maakte. Pure nostalgie. En nog heel gezond ook! Je hoeft er alleen niet zo lang voor in de keuken te staan als oma, want bij jou doet de slowcooker het werk. Wel zo handig en net zo lekker.

6 PERSONEN

15 MIN + 8 UUR

INGREDIËNTEN:

- 4 uien, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 300g wortels, in plakken
- 1 kg runderriblappen, in blokjes
- 4 laurierblaadjes
- 1 tl gemalen kruidnagel
- 4 el appelazijn
- 400 ml bottenbouillon
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten behalve peper en zout in de slowcooker en schep door elkaar.
2. Zet de slowcooker op de lage stand en laat het gerecht in 7-8 uur gaar stoven.
3. Breng voor het serveren op smaak met peper en zout.

TIP: Dit gerecht is heerlijk met wat geroosterde groenten of met een puree van bijvoorbeeld bloemkool en pastinaak.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ





Mongoolse Runderstoof

Of dit gerecht echt afkomstig is uit Mongolië valt te betwijfelen; het is namelijk vooral een hit in een Amerikaanse fastfood keten. Ik heb het gerecht helemaal Paleo-proof gemaakt en ik kan je vertellen dat het ontzettend lekker is. Echt de moeite waard om te proberen!

INGREDIËNTEN:

- 2 uien, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 1 kg runderriblappen, in blokjes
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 2 rode pepers, fijn gesneden
- 60 ml coconut aminos
- 2 laurierblaadjes
- ½ tl peper
- 150 ml bottenbouillon
- 2 bosuitjes, in ringen

6-8 PERSONEN

10 MIN + 8 UUR

BEREIDING:

1. Combineer uien, knoflook, runderriblappen, gember, rode peper, coconut aminos, laurier, peper en bottenbouillon in de slowcooker en schep goed door elkaar.
2. Zet de slowcooker op de lage stand en laat het gerecht in 7 à 8 uur gaar stoven.
3. Garneer voor het serveren met de bosuitjes.

TIP: Dit gerecht is heel lekker bij bloemkoolrijst, maar ook bij de basis voor stamppot, courgettenoodles of geroosterde groenten.

Gebruik geen rode pepers.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Rundvlees in Mosterd-Preisaus

Zo weinig ingrediënten, en toch zo veel smaak. Dit gerecht doet echt denken aan oma's keuken. Zacht gestoofd vlees in een romige saus. Heel lekker bij de basis voor stamppot, maar ook bij courgettenoodles of bloemkoolrijst. Op die manier kun je er alle kanten mee op.

6-8 PERSONEN

10 MIN + 8 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 kg runderriblappen, in blokjes
- 4 preien, in ringen
- 1 el mosterd
- 150 ml kokosmelk
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in de slowcooker en zet deze op de lage stand.
2. Laat het gerecht in 8 uur gaar stoven.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ





Super Simpel Draadjesvlees

Houd je van draadjesvlees en wil je beginnen met een simpel gerecht? Dan zou dit een goede eerste keuze kunnen zijn. Door twee vleessoorten te combineren wordt het net wat rijker van smaak, en natuurlijk verdiepen de paddenstoelen de smaken van het gerecht. Heerlijk!

INGREDIËNTEN:

- 500g runderriblappen, in blokjes
- 500g schouderkarbonade, in blokjes
- 2 uien, in halve ringen
- 500g wortel, in plakken
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 150g cantharellen
- 200 ml bottenbouillon
- 2 el appelazijn
- 1 el tijm
- Peper en zout

6-8 PERSONEN

15 MIN + 8 UUR

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten, behalve peper en zout, in de slowcooker. Roer goed door elkaar.
2. Zet de slowcooker op de lage stand en laat het gerecht in 8 uur zachtjes gaar stoven.
3. Breng op smaak met peper en zout.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Sri Lankaanse Lamscurry

Tijdens mijn reis door Sri Lanka heb ik heel wat curries gegeten, elke keer weer iets anders. Maar wel telkens ontzettend vol van smaak met heel veel kruiden. Ik ben echt dol op deze keuken! Serveer deze curry met wat bloemkoolrijst en eventueel nog wat verse groene kruiden. In Sri Lanka serveren ze er ook vaak een gebakken ei bij, erg lekker.

6-8 PERSONEN

10 MIN + 8 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 kg lamsstoofvlees, in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 3 cm gemberwortel, in grove stukken
- 2 rode pepers, fijn gesneden
- 2 tl gemalen korianderzaad
- 1 tl komijnzaad
- ½ tl kurkuma
- 1 kaneelstokje
- 8 kerrieblaadjes
- 1 tl gemalen kardemom
- Sap van 1 limoen
- 250 ml kokosmelk
- 1 tl zout

BEREIDING:

1. Schep alle ingrediënten door elkaar in de slowcooker.
2. Zet de slowcooker op de lage stand en laat het gerecht in 8 uur gaar stoven.

TIP: Kerrieblad vind je bij de toko, meestal in gedroogde vorm. Heel soms hebben ze het ook vers, dat is nog lekkerder.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ





Indische Rendang

Een echt goede rendang is een waar genot. Zacht gestoofd rundvlees in een heerlijke saus, smaken die perfect bij elkaar passen. Heerlijk om te eten in combinatie met wat bloemkoolrijst, rauwe zuurkool (of andere ingemaakte groenten) en tostones erbij. Garneer met wat verse groene kruiden om het helemaal af te maken.

INGREDIËNTEN:

- 1 kg runderriblappen, in blokjes
- 2 uien, in halve ringen
- 4 tenen knoflook, fijn gesneden
- 3 cm gemberwortel, grof gesneden
- 1 stengel citroengras, gekneusd
- 2 tl gedroogde Laos (of 1 stuk verse Laos wortel)
- ½ tl kurkuma
- 3 kruidnagels
- 2 steranijs
- 2 blaadjes Salam (of laurier)
- 3 blaadjes kaffir limoen
- ½ tl zout
- 300 ml bottenbouillon
- 100g santen, grof gesneden

6-8 PERSONEN

10 MIN + 8 UUR

BEREIDING:

1. Schep alle ingrediënten door elkaar in de slowcooker en zet deze op de lage stand.
2. Laat het gerecht in 8 uur zachtjes gaar stoven.
3. Haal voor het serveren de grote specerijen eruit (citroengras, gember, salam en kaffir limoen).

Gebruik geen steranijs.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Gestoofde kabeljauw met champignons en citroen

Ook witvis kun je heel gemakkelijk in de slowcooker bereiden. Belangrijk is dat je de tijd goed in de gaten houdt; wanneer je de witvis te lang stooft valt het uit elkaar en houd je slechts kruimels over. Dat zou zonde zijn! Dit gerecht is in 3 uurtjes helemaal gaar, zonder dat de kabeljauw uit elkaar valt. Precies goed dus.

4 PERSONEN

15 MIN + 3 UUR

INGREDIËNTEN:

- 600g kabeljauwfilet, in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 500g wortel, in plakken
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 60g kappertjes
- Sap van 1 citroen
- 250 ml kokosmelk
- Peper en zout
- 4 el platte peterselie, fijn gesneden

BEREIDING:

1. Combineer kabeljauw, ui, wortel, champignon, kappertjes, citroensap en kokosmelk in de slowcooker en schep goed door elkaar.
2. Zet de slowcooker op de lage stand en laat in 3 uur gaar stoven.
3. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de peterselie.







Voor de vleesliefhebber

8 LANGZAAM GEGAARDE
VLEESGERECHTEN



Hele Slowcooker Kip

Deze kip vult werkelijk de hele slowcooker op. Heb je een klein model slowcooker? Koop dan een niet al te grote kip, voor je het weet past het deksel er namelijk niet meer op. Laat vooral de groenten niet weg, die smoren zachtjes gaar in het vocht van de kip en worden daardoor extra lekker.

INGREDIËNTEN:

- 2 uien, in halve ringen
- 400g pastinaak, in blokjes
- 300g wortel, in plakken
- 1 hele kip, schoon gemaakt
- 2 el (biologische) kipkruiden
- 4 el peterselie, fijn gesneden



6 PERSONEN



15 MIN + 8 UUR

BEREIDING:

1. Verdeel de groenten over de bodem van de slowcooker en leg de kip er bovenop.
2. Bestrooi de kip met de kipkruiden.
3. Zet de slowcooker op de lage stand en laat de kip in 6,5 tot 8 uur garen. Hoe groter je kip, des te langer de gaartijd.
4. Om te weten of de kip gaar is, kun je even in de dij snijden. Wanneer het vocht kleurloos is, is de kip gaar.
5. Verdeel de kip in stukken en serveer met de groenten. Garneer met de peterselie.

TIP: Serveer ook een groene salade bij dit gerecht, zo krijgt iedereen genoeg groenten binnen.



Pulled Pork

Dit vind ik zo ontzettend lekker, ik zou het elke dag wel kunnen eten. Heerlijk zacht draadjesvlees van goed gekruid varken. In dit gerecht gebruik ik een stuk procureur; het vlees wat traditioneel voor pulled pork wordt gebruikt. Kun je dit niet vinden? Dan kun je bijvoorbeeld ook een eisbein of gewoon karbonades gebruiken om draadjesvlees van je maken.

8 PERSONEN

10 MIN + 8 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 kg procureur
- 2 uien, gesnipperd
- 5 tenen knoflook, fijn gesneden
- 1 tl komijnzaad
- 1 el cacao
- 1 tl oregano
- 1 tl zout
- 2 el appelazijn

BEREIDING:

1. Leg de uien en knoflook op de bodem van de slowcooker en leg het stuk vlees er bovenop.
2. Wrijf het vlees in met de kruiden en schenk de appelazijn er overheen.
3. Laat in 8 uur op de lage stand gaar stoven. Trek het vlees daarna uit elkaar met behulp van twee vorken.

TIP: Dit gerecht is erg lekker met chips van bakbanaan en guacamole.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ





Argentijnse Chimichurri

De langzame versie van dit heerlijke Argentijnse gerecht. Door het vlees op lage temperatuur te laten garen in de kruidensaus wordt het ontzettend vol van smaak en heerlijk mals. Vooraf marineren is niet nodig, de smaken krijgen tijdens het koken alle tijd om in het vlees te trekken.

INGREDIËNTEN:

- 1 kg runderriblappen, in blokjes
- 20g verse peterselie, alleen de blaadjes
- 20g verse koriander
- 2 tenen knoflook, gepeld
- 1 tl komijnzaad
- 100 ml bottenbouillon
- Sap van 1 citroen
- ½ tl zout

6-8 PERSONEN

10 MIN + 8 UUR

BEREIDING:

1. Pureer peterselie, koriander, knoflook, komijn, bouillon en citroensap met behulp van een blender.
2. Schenk de kruidensaus over de blokjes rundvlees in de slowcooker.
3. Laat het gerecht op de lage stand in 8 uur gaar stoven. Breng daarna op smaak met zout.

TIP: Lekker bij bloemkoolrijst of bij geroosterde of gestoomde groenten, bijvoorbeeld broccoli.

Gebruik geen komijnzaad.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Drumsticks in Kruidensaus

Perfect gegaarde, niet droge kip? Dat is geen enkel probleem wanneer je de slowcooker gebruikt. En omdat het vlees zo langzaam wordt gegaard, hoef je het niet eerst te marineren. De smaken van de saus trekken er in de slowcooker perfect in.

4 PERSONEN

10 MIN + 4 UUR

INGREDIËNTEN:

- 250 ml kokosmelk
- 15g verse peterselie
- 2 tl mosterd
- 2 tl vissaus
- 2 tenen knoflook, gepeld
- Sap van 1 limoen
- 1 kg kipdrumsticks (ca. 8 stuks)

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten behalve de kip in een blender en maal tot een gladde saus.
2. Leg de drumsticks in de slowcooker en schenk de saus er overheen.
3. Zet de slowcooker op de lage stand en laat de kip in 4 uur zachtjes gaar stoven.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ





Paleo Chili

Een goede chili is een beetje pittig en heerlijk verwarmend. Door het gerecht in de slowcooker te verwarmen hoef je een stuk minder vocht toe te voegen dan wanneer je het in een braadpan zou maken. Dat heeft als voordeel dat de smaken veel beter op elkaar in kunnen werken en zelfs geconcentreerder zijn. Mijn voorkeur gaat dus absoluut uit naar de slowcooker om chili te maken.

INGREDIËNTEN:

- 1 kg rundergehakt
- 2 uien, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 300g pastinaak, in blokjes
- 300g wortel, in plakken
- 200g rode biet, in blokjes
- 3 el cacao
- 1 el paprikapoeder
- 2 tl oregano
- 2 tl tijm
- 200 ml bottenbouillon of water
- Peper en zout

6 PERSONEN

15 MIN + 4 UUR

BEREIDING:

1. Verkruimel het gehakt in de slowcooker en meng de andere ingrediënten er doorheen.
2. Zet de slowcooker op de lage stand en laat het gerecht in 4 uur gaar stoven.

TIP: Deze chili is erg lekker bij de basis voor stamppot, met bloemkoolrijst of met courgettenoodles.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Taco's met Rundertong

Rundertong ziet er misschien wat apart uit, maar wanneer je de uitdaging eenmaal aan bent gegaan kom je erachter dat dit waarschijnlijk het meest malse draadjesvlees is wat je ooit hebt gegeten.

4 PERSONEN

25 MIN + 8 UUR

INGREDIËNTEN:

Draadjesvlees:

- 1 rundertong (ca. 1,5 kg) of stoofvlees
- 2 uien, in kwarten
- 1 bol knoflook, gehalveerd
- 2 laurierblaadjes
- 1 el kokosolie
- 2 rode uien, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 tl gemalen korianderzaad
- 1 tl komijnzaad
- 4 el verse peterselie, fijn gesneden
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- Peper en zout
- 1 limoen, in kwarten gesneden
- 8 stevige slabladeren

Guacamole:

- 2 rijpe avocado's
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- Sap van ½ limoen
- 2 el verse koriander, fijn gesneden
- Snuf zout

Gebruik geen korianderzaad en geen komijnzaad

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

BEREIDING:

1. Spoel de rundertong goed af onder de kraan. Leg de rundertong in de slowcooker en voeg 2 uien, een bol knoflook en laurierblaadjes toe. Voeg net zo veel water toe tot alles onder staat.
2. Laat de rundertong in 8 uur op de lage stand garen.
3. Neem de tong uit de slowcooker en pel de huid eraf wanneer de tong nog warm is, dit gaat heel gemakkelijk. Trek het vlees in stukjes en doe deze in een kom, zet apart.
4. Verhit 1 el kokosolie in een hapjespan en bak hierin de rode uien en tenen knoflook aan.
5. Bak het draadjesvlees 3-4 minuten al omscheppend mee, en voeg ook korianderzaad en komijnzaad toe.
6. Meng peterselie en koriander door het vlees en breng op smaak met peper en zout. Zet apart.
7. Maak de guacamole door alle ingrediënten door elkaar te prakken.
8. Verdeel het draadjesvlees over de slabladeren, en serveer met de guacamole en een partje limoen.



TIP: Maak je dit gerecht liever met stoofvlees in plaats van rundertong? Snijd het stoofvlees dan in blokjes en combineer het samen met de rode en gewone uien, 3 knoflooktenen, laurier, kokosolie, korianderzaad en komijnzaad, plus ca. 120 ml water in de slowcooker. Laat het vlees 8 uur op de lage stand van de slowcooker of 4 uur op de hoge stand van de slowcooker garen. Breng daarna op smaak met peper en zout, limoensap en garneer met peterselie en koriander.



Pork Carnitas

Waar ik dol ben op pulled pork, vind ik carnitas nóg lekkerder. En dan overdrijf ik niet! Door het vlees in het sap van mango en heerlijke kruiden gaar te laten stoven, ontstaat heerlijk draadjesvlees. Daarna bak je het vlees nog eventjes knapperig in de pan, en dan kun je aanvallen. Dit gerecht is de moeite meer dan waard.

INGREDIËNTEN:

- ½ mango, in blokjes
- 1 rode ui, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 1 kg procureur
- 1 el paprikapoeder
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl zout
- Sap van 1 limoen

8 PERSONEN

20 MIN + 8 UUR

BEREIDING:

1. Leg de mango, rode ui en knoflook op de bodem van de slowcooker en leg het stuk procureur er bovenop.
2. Wrijf het vlees in met de kruiden en besprenkel met het limoensap.
3. Laat in 8 uur op de lage stand gaar stoven. Trek het vlees daarna uit elkaar met behulp van twee vorken.
4. Verhit een hapjespan op middelhoog vuur en bak hierin het vlees enigszins knapperig.

TIP: Heerlijk met een frisse salade, tostones en guacamole. Op en top genieten!

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

Pulled BBQ Beef

Zacht gestoofd rundvlees in een lekker pittige saus. Dit gerecht is oh zo lekker! En natuurlijk is het ook erg gemakkelijk te maken. Heerlijk met wat groentefrietjes van bijvoorbeeld pastinaak of bakbanaan.

6-8 PERSONEN

15 MIN + 8 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 kg runderriblappen
- 300g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 4 tenen knoflook, gepeld en grof gesneden
- 1 el paprikapoeder
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl komijnzaad
- ½ tl peper
- 2 el appelazijn
- 100 ml bottenbouillon
- 1 tl zout

BEREIDING:

1. Leg de runderriblappen in de slowcooker en voeg vervolgens de overige ingrediënten toe. Wrijf het vlees goed in met alle kruiden.
2. Zet de slowcooker op de lage stand en laat het vlees in 8 uur gaar stoven.
3. Trek het vlees uit elkaar met behulp van twee vorken en meng het goed door de saus.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ





Makkelijkste maaltijden

19 HEERLIJKE GERECHTEN
VOOR ELKE DAG



Pittige Garnalen

Houd je van pit? Probeer deze garnalen dan eens! Heerlijk kruidig van smaak en ontzettend gemakkelijk te maken. En mochten de kruiden voor jou nog niet genoeg zijn, dan kun je er altijd een rood pepertje aan toevoegen.

INGREDIËNTEN:

- 2 uien, gepeld en grof gesneden
- 250g gekookte rode biet, in blokjes
- 3 tenen knoflook, gepeld
- 2 cm gemberwortel, geschild
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap
- 2 tl gemalen korianderzaad
- 1 tl gemalen komijnzaad
- ½ tl peper
- ½ tl zout
- 450g cocktailgarnalen
- 4 el verse koriander, fijn gesneden

4 PERSONEN

10 MIN + 40 MIN

BEREIDING:

1. Combineer uien, rode biet, knoflook, gember, olijfolie, citroensap, korianderzaad, komijnzaad, peper en zout in een foodprocessor of blender en maal tot een gladde saus.
2. Schenk de saus in de slowcooker en laat 30 minuten op de hoge stand koken.
3. Roer de saus goed door, schep de garnalen door de saus en laat nog 10 minuten koken op de hoge stand.
4. Garneer met verse koriander.

TIP: Dit gerecht is heel lekker met bloemkoolrijst.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Gehaktballen in Pestosaus

Een heerlijke, makkelijke maaltijd met een authentiek Italiaans tintje. Alleen dan heb je er niet urenlang voor in de keuken gestaan! Dankzij de verse kruiden en de lage temperatuur van de slowcooker worden de gehaktballen niet droog en zijn ze heerlijk vol van smaak.

6 PERSONEN

15 MIN + 3,5 UUR

INGREDIËNTEN:

Gehaktballen:

- 1 kg rundergehakt
- 3 tl paprikapoeder
- 2 tl gemalen korianderzaad
- 1 tl zout
- ½ tl peper
- ½ tl nootmuskaat

Pestosaus:

- 2 rode uien, gepeld
- 3 tenen knoflook, gepeld
- 20g verse peterselie, alleen de blaadjes
- 20g verse basilicum, alleen de blaadjes
- 2 el kappertjes
- 150g zwarte olijven
- 3 ansjovisfilets
- 3 el extra vierge olijfolie

BEREIDING:

1. Kneed de kruiden door het gehakt en vorm 16-20 grote gehaktballen.
2. Combineer alle ingrediënten voor de saus in een blender of foodprocessor en maal tot een grove pesto.
3. Leg de gehaktballen in de slowcooker en schenk de saus er overheen.
4. Zet de slowcooker op de lage stand en laat de gehaktballen in 3,5 uur gaar stoven.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

TIP: Dit gerecht is heerlijk met courgettenoodles.





Citrus Zalmcurry

Een goede curry is zo gemaakt, zeker wanneer je de slowcooker gebruikt. Dan hoef je er haast niet naar om te kijken, maar krijgen de smaken juist optimaal de gelegenheid om op elkaar in te werken. Heb je nog veel verse kruiden zoals kaffir limoen, salam en citroengras over? Bewaar deze dan in de vriezer, dan blijven ze heel lang vers en smaakvol.

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm verse gemberwortel, geraspt
- Sap en rasp van 1 limoen
- 2 tl vissaus
- 100g santen, fijn gesneden
- 200 ml water
- 1 stengel citroengras
- 2 kaffir limoen blaadjes
- 1 blad salam (of laurier)
- 300g wortel, in blokjes
- 750g wilde zalmfilet, in blokjes

6 PERSONEN

20 MIN + 2,5 UUR

BEREIDING:

1. Vet de slowcooker in met de kokosolie en voeg ui, knoflook, gember, limoen, vissaus, kaffir limoen, salam, santen en water toe aan de slowcooker.
2. Kneus de stengel citroengras en voeg deze ook toe.
3. Zet de slowcooker op de lage stand en laat de saus 30 minuten zachtjes garen.
4. Voeg wortel en zalm toe aan de saus en laat nog 2 uur op de lage stand garen.

TIP: Wat bloemkoolrijst past uitstekend bij deze curry. Het absorbeert de smaken en vormt zo een heerlijk geheel.



Kip in Satésaus

Pinda's zijn niet Paleo, maar dat betekent niet dat je geen heerlijke satésaus meer kunt eten! Zonnebloempasta is een wonderbaarlijk goede vervanger, zeker in combinatie met de juiste kruiden. Probeer het maar eens, wedden dat je ontzettend zit te smullen zodra het klaar is?

6 PERSONEN

15 MIN + 3 UUR

INGREDIËNTEN:

- 2 uien, gepeld
- 3 tenen knoflook, gepeld
- 2 cm verse gemberwortel, geschild
- 1 tl komijnzaad
- ½ tl chilipoeder
- Sap van 1 limoen
- 2 tl vissaus
- 200g zonnebloempasta
- 250 ml kokosmelk
- 1 kg kip(dij)filet, in blokjes
- Zout naar smaak

BEREIDING:

1. Combineer uien, knoflook, gember, chilipoeder, limoensap, vissaus, zonnebloempasta en kokosmelk in een blender of foodprocessor en maal tot een gladde saus.
2. Leg de blokjes kip in de slowcooker en schenk de satésaus er overheen.
3. Ze de slowcooker op de lage stand en laat het geheel in 3 uur garen.
4. Breng op smaak met wat zout.

TIP: Heerlijk met zoete aardappelfrietjes of bloemkoolrijst.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ





Groene Mangokip

Wist je dat je in een handomdraai een heerlijke Aziatische saus kunt maken? Daar heb je echt geen pakjes of zakjes voor nodig! Het is vooral een kwestie van een aantal ingrediënten in de blender doen, deze maal je tot een fijne saus en vervolgens laat je het geheel lekker garen in de slowcooker. Zo gemakkelijk kan het zijn.

INGREDIËNTEN:

- 1 rijpe mango, geschild en in blokjes
- 2 uien, gepeld en grof gesneden
- 3 tenen knoflook, gepeld
- 40g verse koriander
- 20g verse munt
- 1 stengel citroengras, grof gesneden
- 2 cm gemberwortel, geschild
- 2 tl komijnzaad
- 3 tl korianderzaad
- 2 tl vissaus
- ½ tl zout
- 2 el kokosolie
- 1,5 kg kip(dij)filet, in blokjes

6 – 8 PERSONEN

15 MIN + 3,5 UUR

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten behalve de kip in een blender of foodprocessor en maal tot een gladde saus.
2. Schenk de saus over de blokjes kip in de slowcooker, zet deze aan op de lage stand en laat in 3,5 uur gaar stoven.

TIP: Dit gerecht is heerlijk met wat bloemkoolrijst erbij.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

Gehaktbrood

Het perfecte gehaktbrood maken kan lastig zijn; het is al snel te droog, of juist nog niet gaar. De slowcooker gaart het 'brood' echter perfect, door de lagere temperatuur wordt het brood mooi gaar, maar droogt het ook niet uit. Bovendien kun je de restjes invriezen of later meenemen als lunch. Koud is het namelijk ook erg lekker.

6-8 PERSONEN

15 MIN + 6 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 kg rundergehakt
- 2 eieren
- 1 ui, gesnipperd
- 15g platte peterselie, fijn gesneden
- 50g chufameel
- 2 tl mosterd
- 1 tl komijnzaad
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Kneed alle ingrediënten door elkaar en vorm er een grote bol van.
2. Leg de bol in de slowcooker en zorg dat deze nog wat ruimte heeft aan de zijkant.
3. Zet de slowcooker op de lage stand en laat het gehaktbrood in 6 uur gaar stoven.

NOTENVRIJ

SUIKERVRIJ





Kip in Champignon-saus

Een zachte, romige champignonsaus. Door de basis voor de saus en de kip tegelijk te laten garen, trekken ook de smaken van de kip in de saus. Daardoor wordt deze nóg lekkerder!

INGREDIËNTEN:

- 1 kg kip(dij)filet
- 1 ui, in halve ringen
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 100g shiitakes, in plakjes
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- ¼ tl gemalen kruidnagel
- 2 el verse salie, fijn gesneden
- 200 ml bottenbouillon of water
- Peper en zout

6 PERSONEN

15 MIN + 5 UUR

BEREIDING:

1. Leg de ui, champignons, shiitakes, knoflook, kruidnagel en 1 el salie in de slowcooker. Leg de kipfilets er bovenop en schenk de bouillon hier overheen.
2. Zet de slowcooker op de lage stand en laat in 4 à 5 uur garen.
3. Haal de kipfilets uit de slowcooker en trek het vlees in stukjes.
4. Pureer de groenten met de bouillon met behulp van een staafmixer tot een gladde saus, breng deze op smaak met peper en zout.
5. Meng de kip door de champignonsaus en garneer met 1 el salie.

TIP: Lekker met zelfgemaakte noodles van zoete aardappel of courgette. Of natuurlijk met bloemkoolrijst.



Lamsgehakt-balletjes met sesam

Gehaktballetjes zijn favoriet bij mij. Ik maak ze liefst op zo veel mogelijk verschillende manieren, met andere soorten vlees en met andere kruidencombinaties. Natuurlijk zijn ze vers bereid heel lekker, maar koud zijn ze ook heerlijk. Bijvoorbeeld de volgende dag als ontbijt of lunch.

4-6 PERSONEN

15 MIN + 3,5 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 kg lams- of schapengehakt
- 2 el sesamzaad
- 3 tl gemalen komijnzaad
- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl gedroogde tijm
- 1 tl zout
- ½ tl versgemalen peper

BEREIDING:

1. Kneed alle ingrediënten goed door elkaar.
2. Neem telkens een flinke pluk van het mengsel en rol dit tot een balletje, herhaal tot het mengsel op is en leg alle gehaktballen in de slowcooker.
3. Zet de slowcooker op de lage stand en laat de gehaktballetjes in 3,5 uur gaar stoven.

TIP: Deze gehaktballetjes zijn nog lekkerder wanneer je ze met bloemkool tabbouleh serveert.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ





Cacao Kip

Dit Mexicaanse gerecht wordt ook wel een 'mole' genoemd. Het is een overheerlijke combinatie van kruiden samen met een wel heel verrassend ingrediënt: cacao! De cacaoboon is namelijk ook ontzettend lekker in hartige gerechten. Probeer het maar eens en laat je verrassen.

INGREDIËNTEN:

- 1,5 kg kip(dij)filet, in blokjes
- 2 uien, gepeld en grof gesneden
- 5 tenen knoflook, gepeld
- 500g gekookte rode biet
- Sap van 1 limoen
- 3 el amandelpasta
- 125 ml kokosmelk
- 2 tl komijnzaad
- 2 tl kaneel
- 4 el cacao
- 2 tl gedroogde oregano
- 1 tl chilipoeder (optioneel)
- Peper en zout
- Verse koriander (garnering)

6-8 PERSONEN

15 MIN + 3,5 UUR

BEREIDING:

1. Leg de blokjes kip in de slowcooker.
2. Pureer alle overige ingrediënten behalve de koriander in een blender of foodprocessor en schenk de saus over de kip. Roer goed door elkaar.
3. Zet de slowcooker op de lage stand en laat in 3,5 uur garen.
4. Garneer met verse koriander.

TIP: Dit gerecht is heerlijk met bloemkoolrijst of tabbouleh.

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Kip Madras

Een heerlijk Indiaas gerecht met lekker veel kruiden. Een smaakexplosie op je bord! Gelukkig is het helemaal niet moeilijk om dit te maken, zeker niet met behulp van de slowcooker. Houd je niet zo van kip met bot? Dan kun je ook gewoon kipfilets gebruiken. Wanneer je het vlees van de kipfilets na het garen uit elkaar trekt, kun je het door de saus heen mengen. Dat is bijvoorbeeld erg lekker bij een salade.

4 PERSONEN

10 MIN + 5 UUR

INGREDIËNTEN:

- 4 kippendijen (met bot)
- 2 uien, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 2 el garam masala
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl gemalen korianderzaad
- ½ tl kurkuma
- ½ tl gemalen kardemom
- 1 tl zout
- 200 ml kokosmelk
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- 4-5 el amandelschaafsel

BEREIDING:

1. Leg de kippendijen in de slowcooker.
2. Meng in een kom ui, knoflook, gember, garam masala, komijnzaad, korianderzaad, kurkuma, kardemom, zout en kokosmelk door elkaar. Schenk dit over de kippendijen.
3. Zet de slowcooker op de lage stand en laat het geheel in 4 à 5 uur gaar stoven.
4. Garneer met verse koriander en amandelschaafsel.

TIP: Dit gerecht is heerlijk bij wat bloemkoolrijst, of met de basis voor stamppot.

NOTENVRIJ

Gebruik geen amandelschaafsel.

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ





Paleo Lasagne

Stiekem vond ik het best een uitdaging toen iemand me vroeg om een lasagne voor de slowcooker te maken. Een uitdaging die ik graag aan ging! Tot mijn verbazing was het in de slowcooker zelfs gemakkelijker om een lasagne te maken dan wanneer ik dat in de oven zou doen. Het wordt een lekker stevig geheel, zonder gebruik te hoeven maken van eieren. Uiteraard kun je met de groenten volop variëren en je eigen variant hierop maken.

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 1 kg rundergehakt
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 150g zwarte olijven, in plakjes
- 300g rode biet, in kleine blokjes
- 1 el gedroogde oregano
- Peper en zout
- 1 middelgrote flespompoen (ca. 1 kg)
- 1 courgette

6 – 8 PERSONEN

20 MIN + 4 UUR

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de uien aan.
2. Voeg het gehakt toe en bak dit enkele minuten mee tot het bijna gaar is.
3. Voeg nu ook de kastanjechampignons, olijven, rode biet en oregano toe en bak dit 3-4 minuten mee. Breng het mengsel op smaak met peper en zout en laat het even rusten terwijl je de groenten voorbereidt.
4. Schil de flespompoen met behulp van een dunschiller en snijd de bovenkant in dunne plakken met een scherp mes. De onderkant, het deel met de zaden, heb je niet nodig. Deze kun je bewaren voor een ander gerecht.
5. Snijd ook de courgette in plakken.
6. Leg de helft van de plakken flespompoen op de bodem van de slowcooker. Schep hier de helft van het gehaktmengsel bovenop. Maak vervolgens een laag van de plakken courgette, daarna de andere helft van het gehaktmengsel. Daar bovenop komt de andere helft van de plakken flespompoen.
7. Zet de slowcooker op de lage stand en laat de lasagne in 4 uur garen.

A.I.P. OK
NOTENVRIJ
EI-VRIJ
SUIKERVRIJ

Sinaasappelkip

Fris, fruitig en voedzaam. Deze sinaasappelkip is een echt verwengerecht, maar natuurlijk is het wel heel gemakkelijk te maken. De kip wordt dankzij de zuren uit de sinaasappel extra mals en zacht. Heerlijk met wat bloemkoolrijst!

6 PERSONEN

15 MIN + 6 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 kg kipfilet, in blokjes
- 2 uien, in halve ringen
- 3 bosuitjes, in grove stukken
- 3 stengels bleekselderij, in plakjes
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- Sap van 2 sinaasappels
- Rasp van 1 sinaasappel
- 200 ml kippenbouillon
- 1 el vissaus
- 2 el arrowroot
- 3 tl sesamzaad

BEREIDING:

1. Meng kip, uien, bosui, bleekselderij, gember, sinaasappelsap en –rasp, bouillon en vissaus in de slowcooker.
2. Laat het gerecht in 5 à 6 uur gaar stoven op de lage stand.
3. Filter het kookvocht in een steelpannetje en roer arrowroot tot een papje met wat water.
4. Verhit het kookvocht op een laag vuur en schenk hier al roerende het arrowrootpapje bij. De saus dikt nu wat meer in.
5. Serveer de kip met de saus en garneer met sesamzaad.

A.I.P. OK

Gebruik geen sesamzaad.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ





Thaise Kipcurry

Een lekkere curry maken hoeft helemaal niet lastig te zijn! Een goede currypasta is de basis, en die hoef je heus niet altijd zelf te maken. Bij de toko vind je vaak currypasta's met prima ingrediënten die ook nog eens heel lekker zijn.

INGREDIËNTEN:

- 1 kg kipfilet, in blokjes
- 2 el groene currypasta
- 2 uien, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 wortels, in plakken
- 100g shiitakes, in plakjes
- 1 stengel citroengras, gekneusd
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 250 ml kokosmelk
- 2 tl vissaus
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- 50g grof gehakte cashewnoten

6 PERSONEN

10 MIN + 6 UUR

BEREIDING:

1. Wrijf de kip in met de currypasta en leg deze samen met de uien, knoflook, wortels, shiitakes, citroengras, gember, kokosmelk en vissaus in de slowcooker. Meng goed door elkaar.
2. Zet de slowcooker op de lage stand en laat de curry in 6 uur garen.
3. Garneer met verse koriander en cashewnoten.

TIP: Deze curry is erg lekker bij bloemkool tabbouleh.

Gebruik geen cashewnoten.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Jambalaya

Ik was al lange tijd erg nieuwsgierig naar dit gerecht, en speciaal voor dit boek besloot ik het te maken. De ingrediënten zijn erg simpel, je hebt maar weinig kruiden nodig en toch eindig je met een ontzettend smaakvol gerecht. Zo'n maaltijd die je eigenlijk elke week wel wilt eten.



4-5 PERSONEN



15 MIN + 5 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 bloemkool
- 200g chorizo, in plakjes
- 500g kipfilet, in blokjes
- 2 uien, in halve ringen
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes
- 3 bosuitjes, in grove stukken
- 100 ml kippenbouillon
- Peper en zout
- 4 el verse koriander, fijn gesneden

BEREIDING:

1. Snijd de bloemkool in roosjes en rasp deze met een foodprocessor tot korrels ter grootte van rijst.
2. Voeg de bloemkoolrijst samen met chorizo, kip, uien, bleekselderij, bosui en bouillon toe aan de slowcooker en schep goed door elkaar.
3. Zet de slowcooker op de lage stand en laat in 4 à 5 uur garen.
4. Breng voor het serveren op smaak met peper en zout (indien nodig) en garneer met verse koriander.







Kip Tandoori

Een van mijn lezers vroeg me of ik ook een Paleo recept voor Kip Tandoori kon maken, omdat zij en haar gezin daar zo dol op zijn. Ik ben blij dat ze het vroeg, want het is ontzettend goed gelukt! Dit wil ik elke dag wel eten.

INGREDIËNTEN:

- 4 kippendijen (met of zonder huid)
- 2 uien, grof gesneden
- 3 tenen knoflook, gepeld
- 200 ml kokosmelk
- 2 el citroensap
- 2 el paprikapoeder
- 2 tl korianderzaad
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl kardemom
- 1 tl kurkuma
- ½ tl zout
- ½ tl peper

4 PERSONEN

10 MIN + 5 UUR

BEREIDING:

1. Leg de kippendijen in de slowcooker.
2. Combineer alle overige ingrediënten in de blender en maal tot een dikke saus.
3. Schenk de saus over de kip in de slowcooker, zet de slowcooker op de lage stand en laat in 4 à 5 uur zachtjes gaar stoven.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Frisse Slataco's met Gehaktvulling

Je kunt gehakt natuurlijk even kort gaar bakken in de pan. Maar door het in de slowcooker te laten garen in allerlei kruiden en wat bouillon, wordt het veel lekkerder van smaak. De kruiden trekken er goed in, het droogt niet uit, maar wordt juist heerlijk zacht. De knapperige sla en frisse granaatappelpitjes maken het helemaal af.

4 PERSONEN

15 MIN + 3 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 500g rundergehakt
- 1 tl tijm
- 1 tl komijnzaad
- ½ tl kurkuma
- 3 el pijnboompitten
- 100 ml bouillon
- ½ tl zout
- 1 krop mini romaine sla
- 6 el granaatappelpitjes

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in de slowcooker (deze kan in de meeste gevallen op het fornuis worden verhit) en bak hierin de ui aan.
2. Bak het gehakt kort rul en voeg daarna tijm, komijn, kurkuma, pijnboompitten en bouillon toe.
3. Zet de slowcooker op de lage stand en laat het geheel 3 uur garen.
4. Breng het gehaktmengsel op smaak met het zout.
5. Haal de slabladeren los van de krop, verdeel het gehaktmengsel hierover en garneer met granaatappelpitjes.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ





Makkelijke Gehaktschotel

Die gehaktschotel die je normaal in de wok maakt, kun je natuurlijk ook in de slowcooker bereiden. Dat is net zo gemakkelijk, en de kans op aanbranden is nihil. In het gerecht hieronder heb ik alleen oregano gebruikt als kruiden, maar je kunt er natuurlijk je favoriete kruidenmengsels in gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan kerrie, ras el hanout, garam masala en nog veel meer.

INGREDIËNTEN:

- 500g rundergehakt
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 1 broccoli, in roosjes
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes
- 400g zoete aardappel, in blokjes
- 2 tl gedroogde oregano
- 200 ml bottenbouillon
- Peper en zout

3-4 PERSONEN

10 MIN + 5 UUR

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in de slowcooker en meng goed door elkaar. Zorg er vooral voor dat het gehakt in kleine stukjes is gebroken.
2. Zet de slowcooker op de lage stand en laat in 4 à 5 uur garen.
3. Breng voor het serveren op smaak met peper en zout.



Enchilada's met Ananas Kip

Lekker lichte draadjeskip met ananas. Dit gerecht is perfect voor een warme zomerdag! Je hoeft er bovendien maar heel weinig voor in de keuken te staan, houd je mooi tijd over om buiten van de zon te genieten.

6 PERSONEN

20 MIN + 3,5 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 kg kipfilet
- 2 uien, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, gepeld en fijn gesneden
- 1 of 2 rode pepers, fijn gesneden (optioneel)
- 2 tl gedroogde oregano
- ½ ananas, in blokjes
- Peper en zout
- 2 groene bakbananen
- 2 el kokosolie
- 2 kroppen mini romaine sla

BEREIDING:

1. Combineer kipfilet, uien, knoflook, pepers, oregano, ananas en wat peper en zout in de slowcooker.
2. Zet de slowcooker op de lage stand en laat in 3,5 uur garen. Trek daarna de kipfilets uit elkaar met twee vorken en roer daarna alles goed door elkaar.
3. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
4. Schil de groene bakbananen, snijd ze fijn en pureer ze met 2 el kokosolie en wat zout in de blender.
5. Vorm op de bakplaat 6 gelijke cirkels van het bakbanaanbeslag, dit worden de tortilla's.
6. Bak de tortilla's in 20 minuten goudbruin aan de randjes en gaar. Bak ze niet te lang, dan worden ze minder flexibel.
7. Vul iedere tortilla met wat mini romaine sla en vervolgens wat van het kip-ananas mengsel uit de slowcooker.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK

Gebruik geen rode pepers.





Kip in Groene Kruidensaus

Aziatisch van smaak, maar toch heerlijk mild. Ik ben dol op dit kipgerecht! De smaken passen perfect bij elkaar. Lekker verfrissend, heerlijk met wat bloemkoolrijst of geroosterde groenten. Mocht je liever wat meer pit willen, dan kun je natuurlijk een rood pepertje toevoegen aan de saus.

INGREDIËNTEN:

- 4 kippendijen, of kipfilets
- 20g koriander
- 20g peterselie
- 20g munt
- 2 tenen knoflook, gepeld
- 2 cm gemberwortel, geschild
- 100 ml kokosmelk
- Sap van 1 citroen
- Sap van 1 limoen
- 2 tl vissaus
- 1 tl komijnzaad

4 PERSONEN

10 MIN + 5 UUR

BEREIDING:

1. Leg de kippendijen in de slowcooker.
2. Maal de overige ingrediënten fijn in een blender of foodprocessor en schenk dit over de kip.
3. Zet de slowcooker op de lage stand en laat de kip in 5 uur zachtjes gaar stoven.

Gebruik geen komijnzaad.




Instant Pot

Bijgerechten

MAAK JE MAALTIJD COMPLEET
MET DEZE 10 SIDE DISHES



Basis voor Stamppot

Een lekkere Hollandse stamppot is heerlijk zo op zijn tijd. De basis hiervoor maak je heel eenvoudig in je slowcooker, Paleo-stijl! Door de groenten zachtjes te stoven in weinig vocht, gaan er minder vitaminen en mineralen verloren, terwijl je toch kunt genieten van heerlijk zachte groenten. Perfect voor een koude winterdag.

INGREDIËNTEN:

- 1 knolselderij, geschild en in blokjes
- 6 stengels bleekselderij, in plakken
- 4 wortels, in plakken
- 1 prei, in ringen
- 2 laurierblaadjes
- 250 ml bouillon of water
- ½ tl nootmuskaat
- Peper en zout

3-4 PERSONEN

15 MIN + 3 UUR

BEREIDING:

1. Combineer de groenten, laurier en bouillon of water in de slowcooker en laat dit in 3 uur op de lage stand gaar stoven.
2. Giet het vocht deels af, er mogen nog best een paar lepels kookvocht achter blijven.
3. Stamp de groenten grof door elkaar en breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

TIP: Voeg wat uitgebakken spekjes, plakjes rookworst of stukjes zalm of makreel toe om er een complete maaltijd van te maken.

Gebruik geen nootmuskaat.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Bloemkoolrijst

Het ideale bijgerecht voor veel gerechten uit de slowcooker. De rijst absorbeert de smaken van de saus en tegelijkertijd krijg je nog wat extra groenten binnen. Een perfecte combinatie!

4 PERSONEN

10 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 1 bloemkool
- 1 el kokosolie

BEREIDING:

1. Snijd de bloemkool in roosjes en gebruik een foodprocessor met raspschijf om deze fijn te malen.
2. Heb je geen foodprocessor? Doe dan de helft van de roosjes in de blender en maal deze fijn. Schep de 'rijst' in een kom en herhaal met de rest van de bloemkoolroosjes.
3. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak daarin de rijst al omscheppend in 3-4 minuten beetgaar.

TIP: Houd je van variatie? Voeg dan eens wat kruiden zoals kerrie of juist knoflook en rozemarijn toe aan de bloemkoolrijst tijdens het bakken.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ





Courgette-noodles

Je wilt niet weten hoeveel mensen ik al voor de gek heb gehouden met courgettenoodles. Ze dachten allemaal dat het echte pasta was! Maar ondertussen aten ze lekker veel groenten, en nog met smaak ook. Wat wil je nog meer!

INGREDIËNTEN:

- 1 grote courgette (of 2 kleine)
- 1 el kokosolie

2 PERSONEN

10 MINUTEN

BEREIDING:

1. Snijd de uiteinden van de courgette eraf en gebruik een spiraalsnijder om lange slierten van de courgette te vormen.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak de noodles hierin 1-2 minuten al omscheppend iets zachter.
3. Bak de noodles niet te lang, anders worden ze erg nat en slap.



Groentefrietjes

Zin in frietjes? Probeer deze variant dan eens. Zo krijg je meteen lekker veel groenten binnen, terwijl je toch echt comfort food zit te eten. Vooral de kip in satésaus is hier heel erg lekker bij.

2 PERSONEN

15 + 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 300g zoete aardappel
- 300g pastinaak
- 200g wortel
- 1 el kokosolie, vloeibaar
- ½ tl zout

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schil de groenten met een dunschiller en snijd ze vervolgens in frietjes.
3. Wrijf de groenten in met de kokosolie, verdeel ze over de bakplaat en rooster in 30 minuten gaar.
4. Bestrooi voor het serveren met wat zout.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ





Bloemkoolpuree

Een heerlijk Hollands bijgerecht. Lekker verwarmend en natuurlijk ontzettend voedzaam. Deze puree past heel goed bij stoofvlees uit de slowcooker. Heb je geen bottenbouillon om de bloemkool in te koken? Dan kun je ook gewoon water gebruiken.

INGREDIËNTEN:

- 1 grote bloemkool, in roosjes
- 350 ml bottenbouillon (of water)
- 1 el ghee of kokosolie
- ½ tl nootmuskaat
- Peper en zout

2-4 PERSONEN

15 MINUTEN

BEREIDING:

1. Breng de bloemkool aan de kook in de bottenbouillon en kook in 10 minuten gaar.
2. Giet de bloemkool af, maar laat nog een klein beetje van het kookvocht achter in de pan, daardoor wordt de puree nog iets zachter.
3. Voeg ghee of kokosolie, nootmuskaat en peper en zout toe. Pureer tot een glad geheel met behulp van een staafmixer of blender.

Gebruik geen nootmuskaat.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Guacamole

Dit is en blijft denk ik altijd mijn favoriete bijgerecht. Zo gemakkelijk te maken, vol gezonde vetten en lekker dat het is! Guacamole kan ik elke dag wel eten.

4 PERSONEN

10 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 2 rijpe avocado's
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- Sap van 1 limoen
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Halveer de avocado's en schep het vruchtvlees eruit. Prak fijn in een kom.
2. Prak de rode ui, knoflook, koriander en het limoensap door de avocado heen en breng op smaak met peper en zout.

TIP: Heb je echt weinig tijd? Maak dan guacamole met behulp van de staafmixer of blender.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ





Bloemkool Tabbouleh

Tabbouleh is een heerlijk kruidige salade die traditioneel natuurlijk niet met bloemkool wordt gemaakt. Toevallig is het wél ontzettend lekker om deze salade met bloemkool te maken, ik ben er in ieder geval dol op. Bespaar overigens vooral niet op de verse kruiden, die maken dit gerecht echt bijzonder.

INGREDIËNTEN:

- 1 bloemkool, in roosjes
- 2 bosuitjes, in ringen
- 1 komkommer, in blokjes
- 20g verse munt, fijn gesneden
- 20g verse peterselie, fijn gesneden
- Sap en rasp van 1 citroen
- 4 el extra vierge olijfolie
- Peper en zout

4-6 PERSONEN

15 MINUTEN

BEREIDING:

1. Gebruik een foodprocessor met raspschijf of een blender om de bloemkoolroosjes tot korrels ter grootte van rijst te malen.
2. Schep de bloemkoolrijst door de overige ingrediënten in een grote kom. Serveer koud.



Rode kool met appeltjes

Rode kool; je houdt er van of juist helemaal niet. Ikzelf kan het zeker wel waarderen, maar alleen rauw óf juist goed gekookt en lekker gekruid. De slowcooker is ideaal om rode kool perfect gaar te koken, bovendien krijgen de kruiden optimaal de tijd om in de kool te trekken waardoor het veel smaakvoller wordt.

4 PERSONEN

10 MIN + 4 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 rode kool, fijn gesneden
- 2 appels, in blokjes
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 tl kaneel
- ¼ tl gemalen kruidnagel
- 250 ml kippenbouillon

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in de slowcooker en zet deze op de lage stand.
2. Laat de kool in 4 uur gaar stoven.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ





Tostones

Sinds ik deze Zuid-Amerikaanse snack heb ontdekt, is het mijn favoriet. Zacht vanbinnen, en heerlijk knapperig van buiten. Bovendien is het echt niet moeilijk om te maken! Ook (niet Paleo) gasten aan wie ik dit serveerde vonden het heerlijk en konden er wel van blijven eten. Missie geslaagd!

INGREDIËNTEN:

- 1 groene bakbanaan
- 3 el kokosolie
- Zout

2 PERSONEN

15 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verwijder de schil van de bakbanaan en snijd deze vervolgens in plakken van 1,5 cm dik.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de bakbanaanschijfjes in ca. 2 minuten per kant goudbruin.
3. Leg de gebakken schijfjes op een snijplank en neem een klein stukjes bakpapier en een glas. Leg het stuk bakpapier op een schijfje bakbanaan en druk het vervolgens met het glas plat (tot ca. 0,5 cm dik). Herhaal met de overige schijfjes. Het bakpapier voorkomt dat de bakbanaan aan het glas blijft plakken, dus sla deze stap vooral niet over.
4. Verhit de kokosolie in de pan opnieuw en bak hierin de plat gedrukte bakbanaanschijfjes in nog 1 à 2 minuten per kant goudbruin en knapperig.
5. Laat uitlekken op een stuk keukenpapier.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

Groene Salade

Vaak worden er bij gerechten uit de slowcooker ook gegaarde groenten geserveerd. De gerechten zijn namelijk vaak rijk aan vocht, en de gegaarde groenten nemen dat lekker op. Toch past een salade ontzettend goed bij de wat drogere gerechten, denk hierbij aan carnitas of pulled pork. Daar is het heerlijk bij! Bovendien is zo'n salade ook een perfecte manier om restjes te 'recyclen' en deze de volgende dag mee te nemen als lunch.

4 PERSONEN

10 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 90g veldsla
- 150g augurken, in plakjes
- 1 komkommer, in plakjes
- 4 el verse peterselie, fijn gesneden
- 60 ml extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in een grote kom en hussel goed door elkaar.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ





Loete zaken

ZELFS JE DESSERT MAAK JE
MET DE SLOWCOOKER

Stoofperen

Een Hollandse klassieker uit de slowcooker. Stoofperen maken is nog nooit zo gemakkelijk geweest! Door ze heel zachtjes te laten stoven worden ze heerlijk zacht en vol van smaak. Met de kruiden kun je volop variëren. Voeg bijvoorbeeld ook eens wat kruidnagels toe.

6-8 PERSONEN

10 MIN + 3 ½ UUR

INGREDIËNTEN:

- 1,5 kg stoofperen (bijvoorbeeld Gieser Wildeman)
- 3 steranijs
- 2 kaneelstokjes
- 750 ml appelsap (100% sap)
- 250 ml rode wijn

BEREIDING:

1. Schil de stoofperen met behulp van een dunschiller en leg ze samen met de steranijs en kaneelstokjes in de slowcooker.
2. Schenk de appelsap en wijn er overheen. Zet de slowcooker op de lage stand en laat de peertjes in 3 ½ uur gaar stoven.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ





Bananen-pudding

Pudding uit de slowcooker? Ja, dat kan zeker! Door dit mengsel zachtjes te laten stoven krijg je een heerlijk resultaat. Bananenpudding is nog nooit zo vol van smaak geweest. Toegegeven, de pudding ziet er niet zo mooi uit. Maar qua smaak maakt hij dat helemaal goed.

INGREDIËNTEN:

- 4 rijpe bananen
- 250 ml kokosmelk
- 100g chufameel
- 1 cm verse gemberwortel, geraspt
- Rasp van 1 citroen
- 1 tl kaneel
- ¼ tl vanillepoeder

4 PERSONEN

10 MIN + 3 UUR

BEREIDING:

1. Pel de bananen en voeg ze met de andere ingrediënten in een blender of foodprocessor.
2. Maal tot een gladde puree.
3. Schenk de puree in de slowcooker en zet deze op de lage stand.
4. Laat de pudding in 3 uur gaar stoven, er heeft zich dan ook een korstje op de bovenkant gevormd.

TIP: Lekker met wat vers fruit of kokosslagroom erbij. Of wat dacht je van wat gesmolten pure chocolade?

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

Slowcooker Appel Kruimel

Door appels in de slowcooker te laten garen worden ze nog zachter en komen de smaken veel beter uit. Ik ben er in ieder geval dol op. Dit gerecht is heel makkelijk te maken, en hoewel de kruimels niet echt krokant worden, is het toch een aanrader. Een echt verwen-dessert!

4-6 PERSONEN

15 MIN + 2 UUR

INGREDIËNTEN:

- 1 kg appels, in blokjes
- 2 el citroensap
- 2 tl kaneel
- 100g amandelmeel
- 50g kokosrasp
- 2 el ahornsiroop
- 2 el kokosolie

BEREIDING:

1. Meng citroensap en kaneel door de appelblokjes en schep deze in de slowcooker.
2. Roer de overige ingrediënten door elkaar tot een kruimelig geheel. Verdeel het mengsel over de appeltjes.
3. Zet de slowcooker op de lage stand en laat in 2 uur gaar stoven.

TIP: Lekker met een flinke klodder opgeklopte kokosroom.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

Vervang amandelmeel met meel van pompoenpitten of zonnebloempitten.





Langzame Ontbijtpap

Heb je de tijd om je ontbijtje een tijdje te laten koken? Maar wil je er in de tussentijd ook niet naar om hoeven te kijken? Dan is deze ontbijtpap een uitkomst. De slowcooker doet het werk, en voor je het weet zit je te genieten van een heerlijk ontbijtje. Of tussendoortje natuurlijk!

INGREDIËNTEN:

- 100g chufameel
- 100g gehakte noten
- 100g pompoenpitten
- 5 eieren
- 250 ml kokosmelk
- 2 tl kaneel
- ½ tl vanillepoeder

4 PERSONEN

5 MIN + 1,5 UUR

BEREIDING:

1. Roer alle ingrediënten goed door elkaar in de slowcooker en zet deze op de lage stand.
2. Laat de ontbijtpap in 90 minuten gaar stoven.

TIP: Deze pap kun je ook 's avonds alvast maken. Dan hoef je de volgende ochtend niet over je ontbijt na te denken.

SUIKERVRIJ

Slowcooker Brownies

Had je ooit gedacht dat je ook brownies zou kunnen bakken in een slowcooker? Ik in ieder geval niet. Maar ik moet je vertellen dat dat heel goed mogelijk is. Het resultaat is echt om je vingers bij op te eten. Heerlijk smeuïge brownies die precies klef genoeg zijn. De romige frosting maakt het helemaal af.

8-10 STUKKEN

15 MIN + 2 UUR

INGREDIËNTEN:

- 150g pure chocolade, in stukjes (ten minste 75% cacao)
- 150g ghee of kokosolie
- 75g chufameel
- 3 eieren
- ½ tl vanillepoeder
- ½ tl bakzout
- Snuf zout

Frosting:

- 100g pure chocolade, in stukjes (ten minste 75% cacao)
- 30g ghee of kokosolie
- 60 ml kokosroom

BEREIDING:

1. Bekleed de binnenkant van de slowcooker met bakpapier.
2. Smelt de chocolade en ghee au bain-marie en roer er de overige ingrediënten voor de brownies doorheen.
3. Schenk het beslag in de slowcooker, zet deze op de lage stand en laat 2 uur garen met het deksel op de pan.
4. Verwijder het deksel van de slowcooker en laat de brownies nog 30 minuten garen op de lage stand.
5. Laat de brownies volledig afkoelen, ze zijn dan mooi smeuïg.
6. Smelt de ingrediënten voor de frosting au bain-marie en roer tot een mooi glanzend geheel. Verdeel dit over de brownies en laat een uurtje uitharden in de koelkast.

NOTENVRIJ







Basics



Bottenbouillon



Kippenbouillon

Soepen



Ossenstaartsoep



Franse Uiensoep



Paleo Snert



Makkelijke Groentesoep



Kippensoep



Vietnamese Pho



Tom Kha Gai

Stoof-schotels



Hachee



Lamsstoofvlees met Kastanjes



Appel-kaneel Stoofvlees



Gestoofde Kippenbouten met Olijven



Marokkaans Lamsstoofvlees



Boeuf Bourguignon



Grootmoeder's Draadjesvlees



Mongoolse Runderstoof



Rundvlees in Mosterd-Preisaus



Super Simpel Draadjesvlees



Sri Lankaanse Lamscurry



Indische Rendang



Gestoofde kabeljauw met champignons en citroen

Voor de vleesliefhebber



Hele Slowcooker Kip



Pulled Pork



Argentijnse Chimichurri



Drumsticks in Kruidensaus



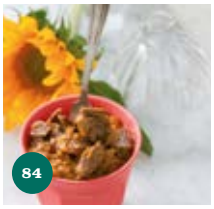
Paleo Chili



Taco's met Rundertong



Pork Carnitas



Pulled BBQ Beef

Makkelijkste maaltijden



Pittige Garnalen



Gehaktballen in Pestosaus



Citrus Zalmcurry



Kip in Satésaus



Groene Mangokip



Gehaktbrood



Kip in Champignonsaus



Lamsgehaktballetjes met Sesam



Cacao Kip



Kip Madras



Paleo Lasagne



Sinaasappelkip



Thaise Kipcurry



Jambalaya



Kip Tandoori



Frisse Slataco's met Gehaktvulling



Makkelijke Gehaktschotel



Enchilada's met Ananas Kip



Kip in Groene Kruidensaus

Bijgerechten



Basis voor Stamppot



Bloemkoolrijst



Courgettenoodles



Groentefrietjes



Bloemkoolpuree



Guacamole



Bloemkool Tabbouleh



Rode kool met Appeltjes



Tostones



Groene Salade

Zoete zaken



Stoofperen



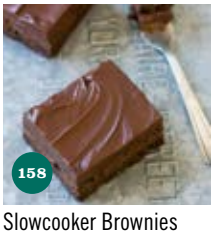
Bananenpudding



Slowcooker Appel Kruimel



Langzame Ontbijtpap



Slowcooker Brownies


SEA SALT
& ALMOND



Op zoek naar nog meer inspiratie?
Kijk dan op www.eetpaleo.nl
of volg me op

Dankwoord

Weet jij ook precies hoe het is om thuis een slowcooker te hebben staan, en er vervolgens slechts 2 of 3 verschillende gerechten in te maken? Of misschien staat het apparaat slechts zelden aan?

Nou, dat was bij mij ook het geval. Daarom ben ik jou en al mijn andere lezers heel erg dankbaar! Zij vroegen mij dit boek te schrijven. Zij vroegen om meer recepten met de slowcooker. Een hele uitdaging, en een mooie manier om mij uit mijn comfort zone te krijgen. Dankjewel daarvoor.

Niet alleen heeft me dat ontzettend veel inspiratie gegeven, maar ook een hele vriezer vol met restjes ;-)

Ik hoop dat je jouw favoriete gerechten in dit boek zult vinden en dat je jouw slowcooker met veel plezier gaat gebruiken. Natuurlijk hoop ik dat ook jouw vriezer straks goed gevuld is met restjes, want oh wat is dat handig!

Daarnaast wil ik mijn vriend Thijs bedanken. Niet alleen omdat ik altijd bij hem terecht kan en omdat hij heel gewillig alle gerechten proeft die ik hem voorzet. Maar ook omdat hij me niet raar aankeek toen ik vertelde dat ik een tweede slowcooker wilde (en hij me die nog cadeau deed ook!) en omdat hij er telkens van genoot wanneer ik het apparaat als een kind zo blij aanzette. Dankjewel!

De credits voor de portretfoto's in dit boek gaan naar Pim Horvers. De fotograaf waar ik heel graag mee samen werk en wat keer op keer tot een heel mooi resultaat leidt. Samen met Sandy, die mijn haar en make-up telkens perfect in orde maakt, zorgen zij ervoor dat we bij elke fotoshoot een heel gezellige dag hebben én dat ik comfortabel voor de camera sta. Het resultaat mag voor zich spreken.

En natuurlijk ook veel dank voor Michiel en Bart van Bruut.com. Zij begrijpen mijn ideeën en weten ieder boek wat ik aanlever weer om te toveren tot een prachtig geheel. Daar ben ik ontzettend blij mee.

Dankjewel.

Liefs,

Marinka