



Ruud 's Kookboek

Slowcookerrecepten / v0.8

Inhoudsopgave.

Daging ketjap (slowcooker)	3
Griekse aardappelschotel met feta (slowcooker).....	4
Indonesische rendang (slowcooker).....	6
Kip champignons ragout/twist (slowcooker)	7
Pindakip (slowcooker).....	8
Pittige rookworst (slowcooker)	9
Pulled pork uit de slowcooker.....	10
Stifado - Griekse stoofschotel (slowcooker)	11
Gebruikte afkortingen.....	12

Daging ketjap (slowcooker).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Receptendb.nl

Ingrediënten

2 bk Boemboe voor Babi
Ketjap (Conimex)
1 bk champignons
1 kg rundvlees
2 uien, gesnipperd
2 dl water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het rundvlees in kleine blokjes.
Doe het rundvlees en de ui in de slowcooker.
Roer de bakjes Boemboe Babi Ketjap in 2 dl
heet water roeren.
Roer dit mengsel door het vlees.
Zet de slowcooker 5 uur op 'high'.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst en komkommer-
tomaatsalade.

Griekse aardappelschotel met feta (slowcooker).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Sabine Koning

Ingrediënten

800 g aardappelen, in stukken
100 g feta, verkruimeld
2 el gyroskruiden
400 g kippenfilet, in reepjes
1 tl komijn, gemalen
1 tl knoflookpoeder
1 el munt, verse, fijngehakt
50 g olijven, zwarte, zonder pit
1 tl oregano
1 paprika, rode, in blokjes
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse, fijngehakt
1 tl tijm

Bereiding.

Doe de aardappelen samen met de komijn, de oregano, het knoflookpoeder, de tijm, een snuf peper en een snuf zout in een kom en schep dit even goed om.

Kruid de kip met de gyroskruiden en doe die samen met de gekruide aardappelen, paprika, olijven, munt, peterselie en ui in de pot van de slowcooker.

Gaar de aardappelschotel 2½ uur op 'High' of 5 uur op 'Low'.

Verkruimel de laatste 10 min. de feta over het gerecht.

Ingrediënten vervolg:

1 ui, rode, in halve
ringen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Indonesische rendang (slowcooker).



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: EefKooktZo.nl

Ingrediënten

1 el crème, kokos-
3 bld djeroek poeroer
(limoenblaadjes)
1 el gember, geraspte
2 el ketjap manis
3 tn knoflook
2 tl komijn
1½ el koriander,
gemalen (ketoembar)
½ tl kruidnagelpoeder
2 tl laos
200 ml melk, kokos-
3 uien, middelgroot
- olie, om te bakken
1 peper, rode
1 st steranijs
2 el suiker, palm-
1½ tl trassi
1 kg vlees, rund-
(magere runderlappen)

Bereiding.

Snijd het vlees in kleine stukjes.
Maak de boemboe door de volgende ingrediënten fijn te malen in een keukenmachine: de uien, de knoflook, de gember, de rode peper, de trassi, de crème kokos, de ketjap manis, de palmsuiker, de ketoembar, de komijn, de laos en de kruidnagelpoeder.
Verhit een beetje olie in een ruime koekenpan en bak de boemboe kort aan tot deze lekker begint te ruiken.
Voeg dan de stukjes rundvlees toe en bak deze om en om bruin (het vlees hoeft niet gaar te zijn).
Doe dit evt. in 2 delen als je pan niet ruim genoeg is.
Doe het vlees daarna in de slowcooker en voeg de kokosmelk, de blaadjes djeroek poeroet en de steranijs toe.
Zet de slowcooker voor 5-6 uur op high of ca. 8 uur op low.
Bak het vlees evt. nog even kort aan in de koekenpan voor je het gaat serveren (dan kan de saus ook iets inkoken) en verwijder de djeroek poeroet en de steranijs.

Tip:

- Serveer het gerecht met rijst, kroepoek en groenten (bijv. Indonesische maïskoekjes, ingelegde komkommer (in zuur), petjil en/of sajoerboontjes).
- Verwijder evt. de zaadlijsten uit de rode peper, dan wordt het gerecht iets minder pittig.

Vorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 10 uur
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 334
Eiwit: 44 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kip champignons ragout/twist (slowcooker).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Passie voor koken

Ingrediënten

2 el bloem
1 bouillonblokje, kippen-
250 g champignons, kastanje-, in plakjes
250 g champignons, witte, in plakjes
1 el kerriepoeder
250 ml ketjap manis
1 kg kipfilet, in blokjes
2-3 tn knoflook, fijn-gesneden
- olie, om te bakken
- peper, versgemalen
250 ml room, kook-
2 el sambal
1 kbl tomatenpuree
2 uien, rode, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Doe de kipblokjes met de bloem, wat zout en versgemalen peper in een zipzakje en meng alles goed door elkaar.
Fruit de gesnipperde ui en knoflook in wat olie.
Voeg de sambal, de tomatenpuree en de kerrie toe.
Doe, als alles goed vermengd is, dit op de bodem van de slowcooker (geen slowcooker zet het dan apart in een grote pan).
Doe opnieuw beetje olie in dezelfde pan en bak de kipblokjes tot dat ze een beetje bruinig zijn.
Doe de kip bij het uienmengsel.
Doe de gesneden champignons in de hete pan en bak ze een beetje aan.
Voeg de kookroom, de ketjap en het verkruimelde bouillonblokje toe.
Roer alles even goed door en voeg het toe aan de kip. Zet je slowcooker 4 uur op low (of je fornuis op laag). Je kunt het, als alles goed gaar is, nog wat indikken met een papje van bloem en water.

Tip:

Voeg evt. wat bosui en zout/peper naar eigen smaak toe.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pindakip (slowcooker).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-5
Sterren: **
Bron: Ashley Willems

Ingrediënten

1 tl gemberpoeder
5 el ketjap (manis)
1¼ kg kipfilet (of kippendijen)
3 tn knoflook
2 tl knoflookpoeder
1 el olie, sesam-
1-2 tl peper, zwarte
6 el pindakaas (zonder toegevoegde suikers)
100 ml room, kook- (of kokosmelk)
2 tl sambal
5 el saus, chili-, zoete
2 uien, gesneden
2 tl uienpoeder
3 uitjes, lente-, gesneden
1-2 tl zout

Voor de garnering:

- nootjes, fijngehakte

Bereiding.

De bereiding is echt super simpel.
Doe alle ingrediënten gaan in de slowcooker.
Zet hem 3,5 uur op low.

Attentie!!! De tijd kan per slowcooker verschillen, een Crockpot gaat bijvoorbeeld sneller dan een Andrew James. De eerste keer dus even goed in de gaten houden hoeveel tijd je nodig hebt in jouw slowcooker.

Attentie!!! Er gaat geen extra vocht in de slowcooker.

Na 3,5 uur haal je de deksel eraf en roer je het geheel goed door elkaar.

De kip valt direct al uit elkaar, die hoeft niet meer uit elkaar te worden gepluisd.

Gebruik wat maïzena om het geheel te binden als de pindakip wat te dun is.

Belangrijk...PROEF, breng de pindakip naar wens nog verder op smaak..

Maak het bijvoorbeeld zo pittig als je zelf lekker vindt.

Je hoeft niet perse het recept helemaal te volgen..

Durf te experimenteren!

Dat maakt koken of in dit geval slowcooken nou juist zo leuk!

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pittige rookworst (slowcooker).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Paul Slijkerman

Ingrediënten

1 tl kerrie
3 el ketjap manis
3 tn knoflook, fijn-
gesneden
- peper, versgemalen
1 rookworst, in plakjes
1-2 tl sambal oelek (of
badjak)
1 el suiker, bruine
2 el tomatenpuree
1 ui, flinke, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Fruit de ui, de kerriepoeder, de knoflook en de tomatenpuree even aan.

Doe de overige ingrediënten 2 uur in de slowcooker op 'low'.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pulled pork uit de slowcooker.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Eatertainment.nl

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
4 hamburgerbroodjes
1 el knoflookpoeder
1 el paprikapoeder, gerookte
3 tk peterselie, platte
400 g procureur
50 ml sap, appel-
4 el saus, barbecue-
1 el suiker, basterd-, bruine
1 ui, rode
100 g worteljulienne
1 el suiker, poeder-

Bereiding.

Meng de knoflookpoeder, de paprikapoeder en de basterdsuiker goed door elkaar.
Wrijf de procureur stevig in met het kruidenmengsel en plaats het in de slowcooker.
Meng het appelsap met de barbecuesaus en verdeel dit royaal over het vlees.
Sluit de slowcooker en laat de procureur op stand 'high' in 5 uur garen.
Haal de procureur uit de slowcooker en trek die uit elkaar met behulp van 2 vorken.
Plaats het vlees terug in de slowcooker, meng het door de saus en zet de slowcooker nog 30 min. op stand 'low'.
Maak intussen de rauwkostsalade.
Pel en snijd de ui in ringen en vervolgens in kwarten.
Verhit de witte wijnazijn met de poedersuiker in een kleine steelpan, tot de suiker volledig is opgelost.
Voeg de rode ui toe en haal het van het vuur.
Meng de worteljulienne door de rode ui.
Pluk de peterselie, hak die grof en voeg die vlak voor het serveren toe.
Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de hamburgerbroodjes 1 min. op de snijkant in de droge pan.
Verdeel de pulled pork en rauwkostsalade over de broodjes.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 5 uur
Calcium: 74,5 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: 13 g
Natrium: 1935 mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Stifado - Griekse stoofschotel (slowcooker).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Marion's Kookwereld

Ingrediënten

100 g feta, in blokjes
1 el honing
1 kaneelstokje
3 tn knoflook
2 laurierblaadjes
1 el olie, arachide-
1 paprika, rode
- peper, zwarte
¾ tl piment, gemalen
750 g riblappen
1 el sap, citroen-
1 tl tijm, gedroogde
1 blk tomaten, gezeefde
5 uien
2½ dl wijn, rode
- zout

Bereiding.

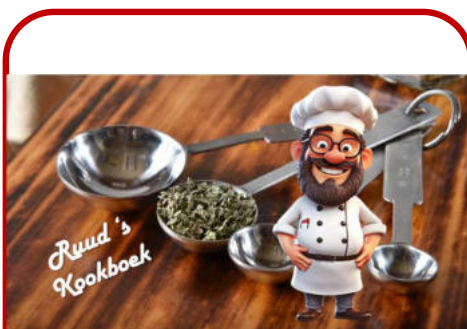
Snijdt het vlees in grote dobbelstenen.
Snijdt de uien in stukjes.
Pers de knoflook uit.
Bak de uien in een koekenpan met een scheutje arachideolie op een laag vuur gedurende ca. 15 min.
Verhit de olie in de Multicooker of braadpan en bak het vlees rondom bruin.
Strooi er wat zout en versgemalen peper over.
Bak de knoflook heel kort mee en voeg de tomaten en specerijen toe.
Bak alles ca. 1 min. al roerend op een halfhoog vuur.
Doe alles in de slowcooker en verwarm het gedurende 8 uur op stand 'laag'.
Is het gerecht te vochtig?
Bind de stifado dan met wat maïzena.
Voeg vlak voor het opdienen de fetablokjes toe zodat deze een beetje smelten.

Tip:

Lekker met rijst of gebakken aardappels.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

