



SLOWCOOKING januari 2019

| | |
|---|---|
| Caponata | 1 |
| Ansjovis crème | 2 |
| Romige groentenragout | 2 |
| Peperonata | 2 |
| Curry van kikkererwten | 3 |
| Zarzuela | 3 |
| Stoofpotje van gehaktballetjes met feta | 4 |
| Runderragout poesta | 4 |
| Kalfstong op Praagse wijze | 5 |
| Lamsragout met gele paprika en papaya | 5 |
| Piepkuiken Tourcomalino | 6 |
| Varkenswangetjes met rode wijnsaus (Kerstmenu 2011) | 7 |

Caponata

Lekker bij focaccia en ansjovis crème.

Maak dit een dag van tevoren voor de lekkerste smaak !

Nodig: voor 4 pers.

1 rode ui - 1 aubergine - 1 courgette - 3 stengels selder - 5 gepelde tomaten -
1 groentebouillonblokje - 4 teentjes look - 1 lpl oregano - 2 takjes tijm -
2 lpl witte wijnazijn - 1 klpl gezouten kappertjes - 1 lpl geroosterde amandelen -
1 lpl geroosterde pijnboompitten - dragon - basilicum - bladpeterselie -
6 lpl gehakte groene en zwarte olijven

Werkwijze:

1. Voeg alle versneden groenten in de kom met een groentebouillonblokje.
2. Rasp de knoflook erover en voeg oregano, tijm en witte wijnazijn toe.
3. Laat garen gedurende 3 uur op high.
4. Werk af met de gezouten kappertjes, amandelen, pijnboompitten en dragon.
5. Roer goed om en garneer met de olijven, enkele blaadjes basilicum en peterselie.



Ansjovis crème

Nodig: voor 4 pers.

6 lpl mayonaise - 1 lpl mosterd - 3 lpl fijngesneden ansjovis - 2 teentjes look - 60 g Parmezaanse kaas - 1 citroen - peper - zout

Werkwijze:

1. Snij de look fijn en rasp de Parmezaanse kaas.
2. Breng alle ingrediënten in een kom en meng.
3. Breng op smaak met peper, zout en zeste van citroen.

Romige groentenragout

Nodig: voor 4 pers.

12 bloemkoolroosjes - 12 broccoli - 150 g koolrabi - 2 preien - 2 teentjes look - 2 rode paprika - 4 aardappelen - 250 g champignons - 2 dl groentebouillon - 1 dl room - peterselie - aardappelzetmeel - 50 g roquefort

Werkwijze:

1. Snij alle groenten in gelijke stukken en doe ze in de kom.
2. Bestrooi met aardappelzetmeel.
3. Overgiet met bouillon en room.
4. Maak gaar gedurende 3 à 4 uur op high en werk af met roquefort.

Peperonata

Nodig: voor 4 pers.

2 gele paprika's - 2 rode paprika's - 6 tomaten - 3 tenen look - 1 gedroogde chilipeper - 2 lpl rode wijnazijn - 1 gedroogde oregano - 2 lpl suiker - 150 g groene olijven - 4 lpl kappertjes

Werkwijze:

1. Snij alle groenten in grove stukken en breng ze met de overige ingrediënten in de slowcooker.
2. Bestrooi met maïzena, overgiet met de rode wijnazijn en laat garen gedurende 3 uur op high.
3. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



Curry van kikkererwten

Nodig: voor 4 pers.

300 g pompoen - 3 wortelen - 250 g kikkererwten op sap - 1 selderstengel - 1 ui - 2 teentjes look - 1 dl groentebouillon – 2 dl coco's melk - 1 lpl currypoeder - aardappelzetmeel - peper - zout - rijst - pistache nootjes

Werkwijze:

1. Snij de pompoen, wortelen, selder en ui in blokjes.
2. Snij de look fijn.
3. Breng alles in een kom en bestrooi met aardappelzetmeel en curry.
4. Voeg de bouillon en de coco's melk toe en gaar gedurende 2 uur op high.
5. Voeg de kikkererwten toe en meng alles goed dooreen.
6. Laat nog 1 uur op high staan.
7. Serveer met rijst en pistache nootjes naar smaak.

Zarzuela

Nodig: voor 4 pers.

1 ui - 1 rode paprika - 2 tomaten - 2 teentjes look - tijm - laurier - 1,5 dl witte wijn - 1 dl water - 1 lpl tomatenpuree - 3 lpl visbouillon - 1/2 kg mosselen - 12 scampi - 24 venusschelpjes - 400 g verse kabeljauw - 1 tipl cayennepeper – zout - 5 lpl amandelpoeder - 4 sneden gedroogde ham - peterselie

Werkwijze:

1. Snij de ui en de paprika in ringen en doe ze in de kom samen met de gesneden tomaten en look.
2. Voeg tijm en laurier toe en overgiet met water en witte wijn, cayennepeper, zout , tomatenpuree en visbouillon.
3. Voeg de mosselen, de scampi's en de venusschelpjes toe.
4. Gaar gedurende 2 uur op de high stand en voeg er dan de in stukken gesneden kabeljauw bij.
5. Bestrooi met amandelpoeder en zet nog 1 uur op high.
6. Werk af met fijngesneden peterselie en ham.



Stoofpotje van gehaktballetjes met feta

Nodig: voor 8 pers.

1 kg gehakt - 3 rode uien - 4 teentjes look - verse munt - 1 kleine rode chilipeper - 2 courgetten - 2 rode paprika - 2 citroenen - 100 g feta - 250 g yoghurt - komijnpoeder - 20 ml kippenbouillon - kurkuma - gekookte couscous - boter - aardappelzetmeel - muntblaadjes

Werkwijze:

1. Fruit een fijngesneden rode ui met de helft van de look in een weinig boter.
2. Meng met het gehakt en voeg er wat fijngesneden munt, chilipeper en komijn toe.
3. Kruid naar smaak en kneed, vorm er 24 balletjes van en steek in elk een blokje feta.
4. Plaats in de kom met de fijngesneden rode ui, yoghurt, bouillon en kurkuma.
5. Voeg daarna de fijngesneden look, chilipeper, courgette en rode paprika toe.
6. Bestrooi met aardappelzetmeel en gaar gedurende 3 uur op high.
7. Strooi muntblaadjes over het gerecht.
8. Serveer met couscous en partjes citroen.

Runderragout poesta

Nodig: voor 4 pers.

2 kg rundvlees - 500 g uien - 1 kg aardappelen - 400 g groene paprika - 200 g tomaten - 20 g look - 2 dl witte wijn - peper - zout - paprikapoeder – 1 tpl kummelzaadjes - 1 runderbouillonblokje - 150 g noedels - wodka

Werkwijze:

1. Breng het vlees in de kom.
2. Voeg er de look, kummelzaadjes, paprikapoeder, gesneden uien, de in reepjes gesneden paprika, 1 tas water en het bouillonblokje aan toe.
3. Zet op high gedurende 2 uur en voeg dan de in vier gesneden tomaten, de in blokjes gesneden aardappelen, een scheutje wodka en de witte wijn toe.
4. Laat nog 2 uur sudderen op high.
5. Voeg juist voor het serveren gekookte noedels toe en breng op smaak met peper en zout.



Kalfstong op Praagse wijze

Nodig: voor 4 pers.

1 kalfstong - wortel - selderij - peterselie - laurierblad - 1 ui - 5 peperkorrels -
1 groentebouillonblokje - 2 dl water

Saus: 60 g boter - 50 g bloem - 10 g mosterd - 10 g kappertjes - 2 dl room -
100 g gekookte ham - peterselie - 2 augurken - 1 citroen - peper - zout

Werkwijze:

1. Week de kalfstong gedurende 12 uur in koud water met zout, ververs het water regelmatig.
2. Breng de kalfstong in de kom en voeg er de gesneden wortel, selderij, laurierblad, ui, peperkorrels en 2 dl water aan toe.
3. Gaar de kalfstong gedurende 3 uur op high of 5 uur op low.
4. Bereid een lichte roux van boter en bloem, voeg room en lauwe bouillon toe tot een gladde saus ontstaat.
5. Kappertjes, fijngesneden ham, augurken, peterselie en mosterd toevoegen.
6. Laat de saus inkoken en breng op smaak met peper en zout.
7. Verwijder het vel van de tong en snij in fijne schijfjes.
8. Schik op een schotel en overgiet met de warme saus.

Lamsragout met gele paprika en papaya

Nodig: voor 4 pers.

1 kg lamschouder - 100 g uien - 300 g gele paprika - 1 papaya - 4 dl kalfsfond -
2 lpl maïzena - 2 dl room - peper - zout - boter

Werkwijze:

1. Snij de uien en paprika in dunne schijfjes.
2. Snij de lamschouder in gelijke blokjes.
3. Schil de papaya, halveer in de lengte, verwijder de zaden en snij in reepjes.
4. Bak de vleesblokjes aan in boter (facultatief).
5. Breng de vleesblokjes in de kom.
6. Voeg de uien, paprika toe. Overgiet met kalfsfond en bestrooi met maïzena.
7. Maak gaar op high gedurende 4 uur.
8. Voeg dan de room en de papaya toe.
9. Breng op smaak met peper en zout.
10. Laat nog even opwarmen.



Piepkuiken Tourcomalino

Nodig: voor 4 pers.

2 piepkuikens - 3 wortelen - 250 g champignons - 1 ui - 1 look - 1,5 dl witte wijn -
1,5 dl kippenbouillon - 1 dl room - 60 g boter - peterselie - Provençaalse kruiden

Werkwijze:

1. Snij de groenten in kleine stukjes en doe ze in de kom.
2. Versnij de kipjes, bak ze aan in de boter en leg ze op de stukjes groenten in de kom.
3. Bestrooi met maïzena en Provençaalse kruiden.
4. Overgiet met bouillon, witte wijn en room.
5. Laat garen gedurende 3 uur op high.
6. Serveer met rijst.



Varkenswangetjes met rode wijnsaus (Kerstmenu 2011)

Nodig: voor 12 pers.

2 kg varkenswangetjes – 4 sjalotjes – 4 selderstengels – 1 kg buikspek –
1 klpl jeneverbessen – kruidnagel – 6 teentjes look – 1 fles rode wijn – 1 kruidentuiltje –
peper – zout – 100 g boter - 40 g bloem – arachideolie – 1 tas bloem – 1 slpl mosterd

Werkwijze:

1. Snij de sjalot, en de groene selder in fijne stukjes.
2. Doe de varkenswangetjes in een grote kom.
3. Voeg het kruidentuiltje, jeneverbessen, kruidnagel en look toe.
4. Overgiet alles met de rode wijn en zet één nacht in de koelkast.
5. Laat het vlees uitlekken en vang de marinade op.
6. Droog het vlees met keukenpapier, bestrooi met bloem en bak de wangetjes rondom bruin in een hete pan met arachideolie.
7. Giet de olie af en doe het vlees in een stoofpot.
8. Zet het vlees onder met de helft van de marinade, de kruiden, de groenten en voeg 2 dl tomatenjus toe.
9. Laat het vlees minstens 2,5 uur sudderen in de oven op 120°C.
10. Verwijder het kruidenzakje of boeket garni.
11. Breng op smaak met peper en zout en bind met molenaarsboter.
12. Snij het buikspek in blokjes van 3 op 3 cm.
13. Plaats in een vuurvaste kom en dek af met al.folie.
14. Snipper de peterselie fijn en meng onder de ragout.
15. Verdeel de ragout over steriliseer bokaaltjes en warm op.
16. Werk af met fijngesnipperde peterselie en verse tijm.
17. Plaats de afgedekte stukjes buikspek in de oven de laatste 10 min van de aardappelen.