



# Inhoud

De magie van de slowcooker p. 6

Zondagse diners p. 11

Doordeweekse maaltijden p. 37

Aanzetten en vergeten p. 67

Soepen p. 93

Curry's p. 127

Bijzondere gerechten voor zaterdagavond p. 163

Register p. 203



# Shakshuka

VOOR 4 personen

VOORBEREIDING 15 minuten

BEREIDING ongeveer 3 uur en  
30 minuten

1 el olijfolie  
1 grote rode ui, in smalle  
partjes  
2 tenen knoflook, gehakt  
1 el zoetpaprikapoeder  
2 tl komijnzaad  
400 g tomatenblokjes uit blik  
400 g cherrytomaten uit blik  
(of vers en ontveld)  
180 g geroosterde rode  
paprika, in reepjes  
2 el tomatenpuree  
zout en peper  
4 eieren  
grote handvol bladpeterselie-  
blaadjes, ter garnering  
grote handvol muntblaadjes,  
ter garnering  
geroosterd brood, om erbij te  
serveren

● VEGETARISCH

Dit eenpansgerecht zit zo boordevol smaak dat het geen verrassing is dat het zo'n populair gerecht is in restaurants. Met dit geweldige recept is er geen excuus meer om het niet zelf thuis te maken. Serveer de shakshuka met geroosterd brood om de zachte eidooier en heerlijke tomatensaus te deppen.

Verwarm je slowcooker voor tot de hoge stand.

Verwarm de olijfolie op hoog vuur in een steelpan. Fruit de ui en knoflook een paar minuten tot de ui zacht is. Roer het zoetpaprikapoeder en komijnzaad erdoor en bak alles een minuut tot het gaat geuren. Voeg de tomatenblokjes en de cherrytomaten toe, samen met de geroosterde paprika en tomatenpuree en roer goed. Breng op smaak met zout en peper. Schep de tomatensaus in de pan van de slowcooker. Leg het deksel op de pan en kook de tomatensaus 3 uur tot hij dik is en aan de zijkant borrelt.

Maak vier kuiltjes in de saus, ieder ter grootte van een ei, en werk snel zodat er niet te veel warmte verloren gaat. Breek een ei boven een kleine mok en giet het ei in een kuiltje. Herhaal dit met de andere eieren.

Leg het deksel op de pan en laat de tomatensaus nog 20 tot 30 minuten koken, tot de eiwitten gestold zijn maar de eidooiers nog zacht zijn. (Kook de eieren iets langer als je stevigere eidooiers wilt.) Bestrooi de shakshuka met de bladpeterselie- en muntblaadjes en serveer met het geroosterde brood.



## Indiaas gekruide groenten

VOOR 4 personen

VOORBEREIDING 20 minuten

BEREIDING ongeveer 4 uur

1 el olijfolie  
1 rode ui, in dunne ringen  
2 tenen knoflook, fijngehakt  
2 cm gemberwortel, fijngehakt  
1 tl komijnpoeder  
½ tl chilivlokken  
zout en peper  
3 el kippen- of groentebouillon  
4 kleine vastkokende aardappels, gehalveerd  
200 g pompoen, ongeschild, in partjes  
2 kleine pastinaken, geschild en in vieren  
4 eieren, hardgekookt  
handvol muntbladjes  
handvol bladpeterseliebladjes  
limoenpartjes, om erbij te serveren

● GLUTENVRIJ

Dit is een beetje een exotische stampot, gemaakt van verse groenten en voorzien van een Indiaas tintje. Het is niet nodig om te wachten tot je restjes over hebt van een maaltijd met geroosterde groenten om dit eens te proberen.

Dit gerecht is zowel een troostrijk avondmaal als een geweldige brunch, voorzien van eieren, die bereid zijn op jouw favoriete manier. Ik kan geen genoeg krijgen van gekookte eieren en ben vooral dol op grofgehakt, hardgekookt ei.

Verwarm je slowcooker voor tot de hoge stand.

Verwarm de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Roerbak de rode ui, knoflook en gember 2 tot 3 minuten, tot ze gaan geuren. Roer het komijnpoeder en de chilivlokken erdoor en breng het uienmengsel goed op smaak met zout en peper. Roer de bouillon erdoor en haal de pan van het vuur.

Leg de aardappel, pompoen en pastinaak in de pan van de slowcooker.

Schenk het bouillonmengsel over de groenten, leg het deksel op de pan en kook de groenten 3 uur. Roer goed en voorzichtig zodat de groenten niet te veel uit elkaar vallen, leg het deksel op de pan en kook de groenten nog 1 uur tot ze gaar zijn. Proef of de smaak goed is en voeg indien nodig meer zout toe.

Schep de groenten op een serveerschaal. Pel de hardgekookte eieren en hak ze grof. Verdeel de eieren, munt en bladpeterselie over de groenten. Serveer de groenten met de limoenpartjes ernaast.



## Kip 'shoarma'

VOOR 4 tot 6 personen

VOORBEREIDING 20 minuten

BEREIDING ongeveer 3 uur

8 kippendijfilets  
2 el olijfolie  
2 uien, in partjes  
3 tenen knoflook, grofgehakt  
1 el komijnpoeder  
1 el korianderpoeder  
2 tl zoetpaprikapoeder  
1 tl gemberpoeder  
1 tl kurkumapoeder  
1 tl kaneel  
½ tl kruidnagelpoeder  
2 laurierblaadjes  
200 g volle yoghurt  
2 el citroensap  
2 tomaten, in plakjes, om erbij te serveren  
1 kleine rode ui, in dunne plakjes, om erbij te serveren  
handvol korianderblaadjes, om erbij te serveren  
handvol muntblaadjes, om erbij te serveren  
6 volkoren wraps, om erbij te serveren

Ondanks dat dit op geen enkele manier traditionele shoarma is, waarvoor het vlees aan het spit geroosterd wordt, zorgt de verrukkelijke, gekruide saus ervoor dat de kip zo heerlijk en mals is dat die bijna smelt in je mond. Wikkel de kip met de tomaat, ui en kruiden in de tortilla - of serveer de kip met rijst voor een perfect geschikte glutenvrije variant.

Verwarm je slowcooker voor tot de hoge stand.

Verwijder het overtollige vet van de kippendijfilets. Snijd iedere filet in tweeën en bewaar de filets in de koelkast tot gebruik.

Verwarm de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de uien 4 tot 5 minuten, al roerend om de stukjes van elkaar los te maken, tot ze goudbruin zijn. Voeg knoflook, komijnpoeder, korianderpoeder, zoetpaprikapoeder, gemberpoeder, kurkumapoeder, kaneel, kruidnagelpoeder en laurierblaadjes toe en bak deze kruiden en specerijen tot de specerijen hun geur verspreiden. Voeg 2 eetlepels water toe en roer om de vastzittende stukjes los te maken. Haal de pan van het vuur, roer de yoghurt en het citroensap door de saus en schep alles in de slowcooker.

Voeg de kippendijfilets toe aan de saus en duw de kip in de saus zodat die grotendeels ondergedompeld is. Leg het deksel op de pan en stoof de kip 2 uur.

Roer goed door en leg snel het deksel terug op de pan om te voorkomen dat er te veel warmte verloren gaat. Stoof nog 1 uur, tot de kip zeer mals is en makkelijk uit elkaar valt. Gebruik een schuimspaandek over de kip naar een serveerschotel om te brengen en schep wat saus op de kip.

Serveer de 'shoarma' met tomaten, rode ui, verse kruiden en wraps. Laat iedereen zijn eigen 'broodje shoarma' maken.



## Geurige stoofschotel van lamsvlees en orzo

VOOR 4 personen  
VOORBEREIDING 15 minuten  
BEREIDING 9 uur

400 g lamsvlees, zonder bot  
400 g tomatenblokjes uit blik  
2 el tomatenpuree  
125 ml runderbouillon  
1 kaneelstokje  
2 laurierblaadjes  
2 kruidnagels  
1 tl gedroogde oregano  
handvol bladpeterselie,  
fijngehakt  
zout en peper  
125 g orzo of risoni  
30 g kefalograviera (Griekse  
harde kaas), verkruimeld  
handvol kleine basilicum- of  
marjoraanblaadjes, ter  
garnering  
citroenpartjes, om erbij te  
serveren

De Griekse keuken is zo veel meer dan feta en olijven. Een kaneelstokje, laurierblaadjes en kruidnagels geven een gekruide warmte aan deze rijke en stevige stoofschotel. *Kefalograviera* is een harde, ziltsmakende schapenkaas die lastig verkrijgbaar kan zijn, maar ik heb dit gerecht vaak gemaakt met geschaafde Parmezaanse kaas of pecorino en dat werkt ook goed. De stoofschotel kan de hele dag stoven terwijl je aan het werk bent. Het enige wat je hoeft te doen als je thuiskomt is de pasta erdoor roeren. Een uur later is het eten klaar!

Verwarm je slowcooker voor tot de lage stand.

Verwijder al het overtollige vet van het lamsvlees. Snijd iedere lamsvlees in tweeën.

Meng de tomatenblokjes met de tomatenpuree, runderbouillon, het kaneelstokje, de laurierblaadjes, kruidnagels, gedroogde oregano en bladpeterselie in de pan van de slowcooker. Voeg royaal zout en peper toe. Roer goed door. Voeg het lamsvlees toe en duw het in de saus. Leg het deksel op de pan en stook het lamsvlees 8 uur.

Roer de orzo erdoor, leg het deksel op de pan en kook de pasta en het vlees 1 uur, tot het lamsvlees erg mals en de orzo gaar is.

Serveer de stoofschotel in kommen, bestrooid met kefalograviera en de basilicum- of marjoraanblaadjes. Leg de citroenpartjes eraan.





# Rokerige stoofpot van bonen, maïs en kip

VOOR 4 personen  
VOORBEREIDING 25 minuten  
BEREIDING 6 uur

4 kippendijflets  
400 g zwarte bonen uit blik  
400 g black eyed bonen uit blik  
400 g tomatenblokjes uit blik  
1 kleine rode ui, in dunne ringen  
2 tenen knoflook, fijngehakt  
2 tl gerooktpaprikapoeder  
2 tl komijnpoeder  
½ tl chilipoeder  
zout en peper  
2 maïskolven, ieder in 4 stukken  
125 ml kippenbouillon  
1 el maïzena  
1 el extra vierge olijfolie  
50 g Parmezaanse kaas, fijngeraspt, ter garnering

● GLUTENVRIJ

Dit recept is een hartige mengelmooie van nootachtige en voedende bonen, maïs en mijn absoluut favoriete slowcooker-vlees; kippendijen. Het bestrooien met Parmezaanse kaas op het einde geeft extra pit.

Verwarm je slowcooker voor tot de lage stand

Verwijder al het vet van de kippendijflets. Snijd iedere dijflet in tweeën.

Spoel de zwarte bonen en de black eyed bonen in een vergiet af onder de koude kraan. Gebruik je handen om de bonen uit elkaar te halen. Laat de bonen goed uitlekken en laat ze in de pan van de slowcooker glijden. Voeg de tomatenblokjes, rode ui, knoflook, het gerooktpaprikapoeder, komijnpoeder, chilipoeder en flink wat zout en peper toe. Roer goed om alles te mengen.

Leg de stukken maïskolf in de slowcooker. Plaats de stukken kip ertussen en duw de maïs en de kip in het bonenmengsel.

Meng in een kleine kom de kippenbouillon en maïzena tot een glad papje. Roer dit papje door het bonenmengsel in de slowcooker. Sprenkel de extra vierge olijfolie erover. Leg het deksel op de pan en stoof het bonenmengsel 6 uur.

Roer goed door, haal ingrediënten uit elkaar die aan elkaar vastgekleefd zijn en let erop dat je de lekkere stukjes losroert van de wanden van de pan.

Schep de stoofpot van bonen, maïs en kip op een grote serveerschaal en bestrooi met Parmezaanse kaas.



# Kippensoep met kikkererwten geïnspireerd op een Marokkaanse souk

VOOR 4 personen

VOORBEREIDING 25 minuten

BEREIDING 3 uur

1 el olijfolie  
2 tenen knoflook, fijngehakt  
1 kleine rode ui, gesnipperd  
400 g tomatenblokjes uit blik  
400 g kikkererwten,  
afgespoeld en goed  
uitgelekt  
750 ml kippenbouillon  
1 wortel, fijngesneden  
1 stengel bleekselderij met  
blad eraan, fijngesneden  
1 tl komijnpoeder  
1 tl zoetpaprikapoeder  
1 tl gemberpoeder  
½ tl kurkumapoeder  
½ tl ras el hanout  
zout en peper  
2 kippenborstfilets  
kleine handvol blad-  
peterselieblaadjes, ter  
garnering  
kleine handvol muntblaadjes,  
ter garnering  
extra vierge olijfolie, om erbij  
te serveren

● GLUTENVRIJ

De marktkooplui bij de souks in Marrakesh hebben de felgekleurde, geurige specerijen hoog opgestapeld in kegelvorm, een beetje zoals de vorm van een tajine, om potentiële klanten te verleiden. Deze soep is geïnspireerd op deze markten en bevat specerijen die typerend zijn voor de Marokkaanse keuken. Gelukkig zijn de ingrediënten allemaal bij je plaatselijke supermarkt verkrijgbaar.

Verwarm je slowcooker voor tot de hoge stand.

Meng de olijfolie, knoflook, rode ui, tomatenblokjes, kikkererwten, kippenbouillon, wortel, bleekselderij, komijnpoeder, zoetpaprikapoeder, gemberpoeder, kurkumapoeder en ras el hanout in de pan van de slowcooker. Breng het geheel goed op smaak met zout en peper. Leg het deksel op de pan en kook de soep 2 uur.

Dompel de kippenborstfilets onder in de soep. Leg het deksel op de pan en kook de soep 1 uur, tot de kipfilets wit en net gaar zijn. Haal de kipfilets uit de soep en leg ze op een snijplank. Zet de slowcooker op de lage stand en laat het deksel op de pan.

Trek met twee vorken of je vingers, zodra de kip voldoende is afgekoeld, de kipfilets uit elkaar tot sliertjes. Schuif het kippenvlees terug in de slowcooker en roer om alles te mengen.

Serveer de soep in soepkommen, bestrooid met bladpeterselie- en muntblaadjes en besprenkeld met extra vierge olijfolie.



# Sri Lankaanse cashewnotencurry

VOOR 4 personen  
VOORBEREIDING 15 minuten  
BEREIDING ongeveer 3 uur

300 g geroosterde cashewnoten  
400 g tomatenblokjes uit blik  
2 el tomatenpuree  
1 el olijfolie  
1 ui, gesnipperd  
2 tenen knoflook, gehakt  
1 el gemberwortel, fijngeraspt  
1 takje kerrieblaadjes (ongeveer 24 blaadjes)  
1 kaneelstokje  
1 tl komijnpoeder  
½ tl kurkumapoeder  
¼ tl chilipoeder  
250 ml kokosmelk light  
zout en peper  
handvol koriander, grofgehakt  
matta (Sri Lankaanse rode rijst, verkrijgbaar bij toko gespecialiseerd in Indiase producten) of volkoren basmatirijst, om erbij te serveren  
limoenpartjes, om erbij te serveren

- VEGANISTISCH
- GLUTENVRIJ

Alsof cashewnoten van zichzelf nog niet naar meer smaken, zijn ze in deze eenvoudige smaakvolle curry ook nog naar een hoger niveau getild. Het roosteren van noten en ook van ongemalen specerijen, helpt om de aanwezige olie eruit te bakken en geeft meer smaak. Je kunt zelf cashewnoten roosteren in een matig voorverwarmde oven tot ze goudbruin zijn. Maar wat dacht je van de kwaliteit van in de winkel gekochte gezouten en geroosterde cashewnoten? Ik koop ze per kilo: het is voordeliger en het is altijd goed om ze op voorraad te hebben. Ik heb het geluk om vlakbij een winkel te wonen die gespecialiseerd is in Sri Lankaanse levensmiddelen - en de eigenaar slaagt er goed in om mij vele soorten exotische verwennerijen te verkopen - en daarom serveer ik deze curry vaak met rode rijst, maar volkoren basmatirijst heeft een vergelijkbare nootachtige smaak en stevige structuur.

Verwarm je slowcooker voor tot de hoge stand.

Meng de cashewnoten met de tomatenblokjes en tomatenpuree in de pan van de slowcooker.

Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de ui, knoflook en gember 2 tot 3 minuten tot ze zacht zijn. Roer de kerrieblaadjes erdoor, laat ze sissen en bak ze een minuut.

Schep de inhoud van de koekenpan in de slowcooker en voeg het kaneelstokje, komijnpoeder, kurkumapoeder, chilipoeder en de kokosmelk toe aan het cashewnotenmengsel in de slowcooker. Breng royaal op smaak met zout en peper en roer goed door. Leg het deksel op de pan en kook de curry 2 uur.

Roer goed, leg snel het deksel terug op de pan om te voorkomen dat er te veel warmte verloren gaat. Kook de curry 1 uur, tot de curry geurend is en de cashewnoten iets zacht zijn. Roer de helft van de koriander erdoor.

Serveer de cashewnotencurry, bestrooid met de overgebleven koriander, op een bedje van matta, en met de limoenpartjes om erover uit te knijpen.







## Vegetarische biryani met cranberry's en pistachenoten

VOOR 4 personen  
VOORBEREIDING 20 minuten  
BEREIDING ongeveer 4 uur

4 kleine aardappels,  
schoongeboend  
200 g kabocha pompoen,  
ongeschild  
2 kleine wortels, geschraapt  
125 g volle yoghurt  
½ tl saffraandraadjes  
1 el olijfolie  
1 rode ui, in dunne ringen  
3 tenen knoflook, fijngehakt  
1 el gemberwortel, fijngeraspt  
1 tl komijnzaad  
50 g geroosterde  
cashewnoten  
30 g gedroogde cranberry's,  
plus 2 el extra  
1 kaneelstokje  
5 groene kardemompeulen,  
iets gekneusd  
1 tl garam masala  
200 g basmatirijst, gewassen  
en uitgelekt  
750 ml groentebouillon  
30 g pistachenoten, grof-  
gehakt  
handvol korianderblaadjes,  
ter garnering

- VEGETARISCH
- GLUTENVRIJ

Er moeten wel net zo veel verschillende versies van *biryani* zijn als dat er manieren zijn om de naam te spellen. In wezen is het een gerecht dat bestaat uit langzaam gegaarde basmatirijst, veel specerijen bevat, zoet en geurig is en vaak geparfumeerd wordt met een paar druppels rozenwater of oranjebloesemwater. Juweelachtige cranberry's zijn toegevoegd voor hun zoete smaak, en pistachenoten voor hun smaragdgroene kleur en de naar meer smakende, hartige knapperigheid.

Halveer de aardappels en snijd de pompoen en wortels in stukken van ongeveer dezelfde grootte. Meng in een grote kom de aardappels, pompoen en wortel met de yoghurt en saffraandraadjes. Zet de kom 30 minuten opzij en roer af en toe.

Verwarm intussen je slowcooker voor tot de hoge stand.

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak hierin de rode ui 4 tot 5 minuten tot hij zacht en goudbruin wordt. Voeg de knoflook, gember en het komijnzaad toe en bak ze ongeveer een minuut mee. Roer de geroosterde cashewnoten, gedroogde cranberry's, het kaneelstokje, kardemompeulen en garam masala erdoor en bak alles nog een minuut, tot de specerijen hun geur verspreiden. Voeg de basmatirijst toe, roer tot de rijst gaat glanzen en goed gemengd is met het specerijenmengsel. Schenk de groentebouillon erbij, roer om de aanbaksels los te maken en schenk alles in de pan van de slowcooker. Leg het deksel op de pan en kook de groenten 3 uur.

Roer door en sluit de pan daarna weer om te voorkomen dat er te veel warmte verloren gaat. Kook de groenten 1 uur, tot de rijst geheel gaar is en de groenten zacht zijn.

Verdeel de biryani over vier kommen. Verdeel de pistachenoten en de extra cranberry's over de vegetarische biryani en garneer met de korianderblaadjes.



## Gehaktballetjes met casarecce

**VOOR** 4 personen  
**VOORBEREIDING** 40 minuten  
**BEREIDING** 3 uur en  
30 minuten

800 g tomatenblokjes uit blik  
3 el tomatenpuree  
1 el maïzena  
250 ml kippenbouillon  
½ tl chilivlokken  
2 el extra vierge olijfolie  
zout en peper  
100 g casarecce, of indien  
niet verkrijgbaar 100 g  
pasta van vergelijkbare  
grootte zoals fusilli, farfalle,  
macaroni of pipe rigata  
50 g Parmezaanse kaas, in  
dunne plakjes geschaafd  
grote handvol rucola, om erbij  
te serveren

**GEHAKTBALLEN**  
750 g halfomgehakt van  
varkens- en kalfsvlees  
2 tenen knoflook, geperst  
30 g vers paneermeel van  
volkoren brood  
1 tl venkelzaad, gekneusd  
1 tl gedroogde oregano  
2 el Parmezaanse kaas,  
fjngemalen  
zout en peper

Ik ben dol op het koken van pasta in de slowcooker. Je hebt geen grote hoeveelheid nodig, ongeveer 100 gram is voldoende. Als je een lange pasta zoals spaghetti wilt, moet je die eerst in kortere stukken breken. De gehaktballen kunnen van tevoren worden gemaakt en worden bewaard in de koelkast, klaar om toe te voegen aan een eenvoudige tomatensaus voor deze ongedwongen en voedzame maaltijd.

Begin met de gehaktballen. Meng het halfomgehakt met de knoflook, paneermeel, het venkelzaad, de gedroogde oregano en Parmezaanse kaas in een kom. Breng op smaak met zout en peper. Kneed het vlees tot het goed gemengd is. Maak je handen nat met koud water en draai van het gehaktmengsel kleine balletjes ter grootte van een walnoot. Leg de gehaktballetjes op een blad en bewaar ze tot gebruik in de koelkast.

Verwarm je slowcooker voor tot de hoge stand.

Meng de tomatenblokjes met de tomatenpuree, maïzena, kippenbouillon, chilivlokken en 1 eetlepel extra vierge olijfolie in de pan van de slowcooker. Breng royaal op smaak met zout en peper en roer goed door. Leg het deksel op de pan en kook de tomatensaus 2 uur en 30 minuten, tot de saus borrelt langs de randen.

Kook tegen het einde van de kooktijd de pasta 5 minuten in kokend water, laat de pasta vervolgens goed uitlekken.

Roer de tomatensaus snel door, werk snel om te voorkomen dat er te veel warmte verloren gaat, voeg de gehaktballetjes toe en duw ze in de saus. Voeg de pasta toe en roer voorzichtig zodat de gehaktballetjes niet uit elkaar vallen maar de pasta wel bedekt is met de saus. Leg het deksel op de pan en kook de tomatensaus 1 uur, tot de pasta en de gehaktballetjes gaar zijn.

Besprenkel de gehaktballetjes met casarecce met de resterende extra vierge olijfolie en verdeel de plakjes Parmezaanse kaas erover. Serveer in kommen, met rucola ernaast.

# Paddenstoelenragù met spaghetti

VOOR 4 personen

VOORBEREIDING 20 minuten

BEREIDING ongeveer 2 uur en  
30 minuten

1 el olijfolie  
1 ui, gesnipperd  
2 tenen knoflook, fijngehakt  
400 g tomatenblokjes uit blik  
2 el tomatenpuree  
2 tl groentebouillonpoeder  
2 tl maïzena  
2 tl donkere sojasaus  
kleine handvol  
dragonblaadjes  
grote handvol bladpeterselie,  
fijngehakt  
zout en peper  
200 g champignons  
200 g kastanjechampignons  
10 g gedroogde porcini,  
gesneden  
125 g zure room light  
300 g volkorenspaghetti  
50 g Parmezaanse kaas,  
fijngeraspt, om erbij te  
serveren

● VEGETARISCH

Paddenstoelen kunnen met ongeveer dezelfde ingrediënten als rundvlees worden gecombineerd, denk aan tomaten, rode wijn en kruiden met een sterke smaak. Ik zou waarschijnlijk tere paddenstoelsoorten zoals de oesterzwam en enoki hier niet gebruiken, omdat die geen baat hebben bij slowcooking, terwijl de stevigere champignons en kastanjechampignons dat wel hebben. Serveer voor een glutenvrije maaltijd de ragù met aardappelpuree of polenta in plaats van pasta.

Verwarm je slowcooker voor tot de hoge stand.

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Fruit de ui en knoflook hierin een paar minuten. Haal de pan van het vuur en roer de tomatenblokjes, tomatenpuree, groentebouillonpoeder, maïzena, donkere sojasaus, dragonblaadjes, het grootste deel van de bladpeterselie (bewaar een klein beetje om op het eind over de ragù te strooien) en 60 ml water door de ui en knoflook. Breng ruim op smaak met zout en peper en schep alles in de pan van de slowcooker.

Voeg de champignons, kastanjechampignons en gedroogde porcini toe en roer goed door. Leg het deksel op de pan en kook de ragù 2 uur, tot de paddenstoelen gaar zijn en de saus gebonden en vol is.

Roer de zure room door de saus, werk snel om te voorkomen dat er te veel warmte verloren gaat. Leg het deksel op de pan en kook de saus nog 30 minuten

Kook tegen het einde van de bereidingstijd de volkorenspaghetti in kokend water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat de spaghetti goed uitlekken.

Serveer de paddenstoelenragù met spaghetti, bestrooid met Parmezaanse kaas en de achtergehouden bladpeterselie.





## Mediterrane stoofschotel van zeefruit en couscous

**VOOR** 4 personen  
**VOORBEREIDING** 20 minuten  
**BEREIDING** ongeveer 3 uur

2 el extra vierge olijfolie  
1 grote rode ui, gesnipperd  
2 tenen knoflook, geperst  
½ tl venkelzaad  
½ tl chilivlokken  
400 g tomatenblokjes uit blik  
250 ml bouillon van zeefruit  
(zelf maken of 250 ml visbouillon gebruiken)  
3 repen schil van een onbespoten citroen  
zout en peper  
50 g voorgestoomde couscous  
12 grote rauwe garnalen, gepeld en schoongemaakt, met staarten  
16 kant-en-klare mosselen  
300 g inktvis, in ringen (verkrijgbaar bij visspecialzaak)

Couscous wordt hier gebruikt om de saus te binden en alles bij elkaar te houden. De stoofschotel wordt geen brij of zware kost, maar blijft licht knapperig en nootachtig. Als je vooruit wilt werken, kun je de tomatensaus van tevoren maken. Kook de saus de benodigde tijd en bewaar hem tot gebruik in de koelkast. Ongeveer een half uur voordat je gaat eten, warm je de saus weer op in je slowcooker op de hoge stand. Zodra de tomatensaus borrelt langs de randen, voeg je de couscous en het zeefruit toe en bereid je de stoofschotel verder volgens het recept.

Verwarm je slowcooker voor tot de hoge stand.

Verhit de extra vierge olijfolie in een koekenpan op matig vuur. Bak de rode ui, knoflook, venkelzaad en chilivlokken tot ze gaan sissen in de olie. Roer goed door en haal de pan van het vuur.

Meng de tomatenblokjes met de bouillon van zeefruit en citroenschil in de pan van de slowcooker. Schuif de inhoud van de koekenpan erbij, voeg zout en peper toe en roer goed door. Leg het deksel op de pan en kook de tomatensaus 2 uur en 30 minuten tot de smaken op elkaar zijn ingewerkt en de saus langs de randen borrelt.

Roer de couscous door de tomatensaus, werk snel om te voorkomen dat er te veel warmte verloren gaat, en roer vervolgens de garnalen, mosselen en inktvis door de saus. Leg het deksel op de pan en kook de tomatensaus nog 20 tot 30 minuten tot al het zeefruit gaar is en de couscous vrijwel alle vloeistof heeft opgenomen.

Serveer de mediterrane stoofschotel van zeefruit en couscous op een grote serveerschaal.