Eat Like A Queen!

LAAT 'M MAAR PRUTTELEN

5 slowcooker-recepten voor koude dagen
een cadeautje van mij, voor jou



Met liefde gemaakt door: Mandy Knuvers | 2026

INHOUD

warme slowcooker-favorieten voor koude dagen

Hele kip uit de slowcooker

Kipsaté uit de slowcooker

Kipsalade uit de slowcooker

Jackfruit-hachee uit de slowcooker

Stoofpeertjes uit de slowcooker

Zet 'm aan, doe de deur dicht,
en kom thuis in een huis dat naar liefde ruikt.





Zodra het buiten guur wordt, staat bij ons de slowcooker weer te pruttelen. 's Ochtends doe je alles erin, en 's avonds kom je thuis in een huis dat ruikt naar een warme knuffel.

In deze gids deel ik mijn 5 favoriete slowcooker-recepten met je. Van een hele kip die van het bot valt tot zoete stoofpeertjes in rode wijn. En speciaal voor jou: mijn jackfruit-hachee, die je alleen hier vindt.

Wissel gerust ingrediënten, voeg toe wat je lekker vindt en maak er je eigen versie van. Want het is jouw feestje, dus eat like a queen!

Mandy | orthomoleculair voedingsadviseur | gespecialiseerd in eetgedrag

1.
HELE KIP UIT DE SLOWCOOKER

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Een hele kip uit de slowcooker is misschien wel het makkelijkste recept dat ik ken. Kruiden erop, deksel erop, en een paar uur later valt het vlees vanzelf van het bot. Wat je overhoudt, gebruik je de volgende dag in een salade of soep. Twee maaltijden voor de moeite van één.

Hele kip uit de slowcooker

voor 4 personen

Ingrediënten

Kruidenmengsel

- 2 el paprikapoeder
- 1 tl himalayazout
- 1 tl uienpoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- een mespunt cayennepeper
- ¼ tl zwarte peper

Verder

- 1 hele kip
- 1 grote ui
- 5 teentjes knoflook
- een paar takjes verse citroentijm

Bereiding

1. Meng de kruiden in een kommetje. Snijd de ui grof en kneus 3 teentjes knoflook. Verdeel ze over de bodem van de slowcooker.
2. Wrijf de kip helemaal in met het kruidenmengsel, ook tussen en onder de pootjes. Stop de rest van de kruiden, 2 teentjes knoflook en de citroentijm in de buikholte.
3. Leg de kip op de uien, doe het deksel erop en zet de slowcooker op high.
4. Laat de kip 4 tot 5 uur garen, of tot 6 uur, tot het vlees van het bot valt.

Houd je van een knapperig velletje? Til de kip met twee spatels in een ovenschaal, schep er wat vocht uit de pan over en zet hem nog even onder de grill of in een hete oven.



2.
KIPSATÉ UIT DE SLOWCOOKER

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Saté zonder urenlang aan het fornuis te staan: de slowcooker doet het werk. Kippendij blijft heerlijk sappig, en de saus van pindakaas, kokosmelk en gember trekt er helemaal in. Met een berg sperziebonen en courgette erbij heb je een bord vol groenten en smaak.

Kipsaté uit de slowcooker

voor 4 personen

Ingrediënten

- 900 g kippendijfilet, in blokjes
- 2 grote uien, in stukjes
- 4 el pindakaas (100% pinda)
- 3 el chilisaus
- 5 el kokosmelk
- 3 el tamari
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 tl sambal badjak
- 1 stukje verse gember, geperst
- zwarte peper en een beetje zout
- 400 g sperziebonen, beetgaar gekookt
- 1 grote courgette, in blokjes

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten behalve de kip, de ui en de groenten in een maatbeker en mix er met de staafmixer een saus van.
2. Doe de kip en de ui in de slowcooker, giet de saus erover en schep alles voorzichtig om.
3. Laat het ongeveer 4,5 uur garen op low. Roer af en toe even door.
4. Roerbak de sperziebonen en courgette kort. Breng ze op smaak met peper, zout en eventueel wat sambal.
5. Verdeel de groenten over vier borden en schep de saté erop.

Ook lekker met bloemkoolrijst of groentefrietjes. Strooi er naar smaak wat gehakte pinda's over. Liever zonder pinda? Gebruik dan een andere notenpasta.



3.

KIPSALADE UIT DE SLOWCOOKER

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Wie zegt dat de slowcooker alleen voor winterse stoofpotjes is? Deze kipsalade maak je makkelijk vooruit. Terwijl jij op pad bent, garen de kippendijen zacht, en thuis hoef je alleen nog te mengen. Lekker op een volkoren bolletje of in een uitgeholde tomaat.

Kipsalade uit de slowcooker

voor 4 à 6 personen

Ingrediënten

Kip

- 750 g kippendijfilet
- 2 el water
- ½ tl himalayazout
- ½ tl knoflookpoeder
- flink wat zwarte peper

Dressing

- 150 g yoghurt (kokos, geit of Grieks)
- 75 g suikervrije mayonaise
- 40 g geraspte geitenkaas
- 2 el vers citroensap
- 3 tl fijne mosterd
- 2 el tamari of kokos-aminos
- een snufje cayennepeper
- flink wat zwarte peper

Garnering

- geraspte geitenkaas en verse peterselie

Bereiding

1. Doe de kip met het water en de kruiden in de slowcooker en laat hem ongeveer 5 uur garen op low. Draai de kip halverwege één keer om.
2. Haal de kip eruit zodra hij zacht is en uit elkaar valt, en trek hem met een vork in draadjes.
3. Klop in een grote kom alle ingrediënten voor de dressing door elkaar. Dit kun je ook van tevoren doen.
4. Schep de kip door de dressing en laat het minstens een uur marineren in de koelkast.
5. Garneer met wat extra kaas en peterselie.

Bijna elke groente past erdoor: komkommer, courgette, tomaat, witlof of paprika. Restje van de hele kip over? Ook daarmee kun je deze salade maken.



4.

JACKFRUIT-HACHEE UIT DE SLOWCOOKER

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Hachee is voor mij echte winterkost, zoals vroeger. In deze versie doet jackfruit het werk: het valt net zo mooi uit elkaar als stoofvlees. Met kastanjechampignons, ontbijtkoek en appelstroop krijg je die typische zoetzure smaak. Dit recept vind je alleen in deze gids.

Jackfruit-hachee uit de slowcooker

voor 3 à 4 personen

Ingrediënten

- 500 g jackfruit
- 250 g kastanjechampignons, gehalveerd
- 3 uien, middelgroot
- 2 teentjes knoflook
- 3 laurierblaadjes
- 5 kruidnagels
- 2 el rodewijnazijn
- 1 scheut (vegetarische) worcestersaus
- 1 el appelstroop of bruine basterdsuiker
- 100 ml water
- 2 plakken ontbijtkoek
- 1 bouillonblokje
- grof gemalen peper en zout

Bereiding

1. Trek de jackfruit met twee vorken in stukken en snijd de uien in grove ringen. Bestrooi ze ruim met grof gemalen zout en peper, en doe ze samen met de champignons in de slowcooker.
2. Pers de knoflook en voeg die toe, samen met de laurierblaadjes, kruidnagels, rodewijnazijn, worcestersaus, appelstroop, het water en het bouillonblokje.
3. Verkruimel de ontbijtkoek erboven en roer alles goed door.
4. Zet de slowcooker minimaal 6 uur op low. Daarna kun je genieten van een heerlijk malse hachee.

Ik serveer de hachee met rodekool, aardappelpuree en een paar stoofpeertjes ernaast. Echte winterkost!



5.

STOOFPEERTJES UIT DE SLOWCOOKER

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Stoofpeertjes horen voor mij bij Brabant en bij de herfst. In de slowcooker worden ze langzaam diep rood, in een saus van rode wijn, honing, kaneel en sinaasappel. Heerlijk naast de hachee, of als toetje met een schep yoghurt.

Stoofpeertjes uit de slowcooker

voor 6 à 8 personen

Ingrediënten

- 1 kg stoofpeertjes
- 1 fles (biologische) rode wijn
- 5 el acaciahoning
- 1 kaneelstokje
- 1 vanillestokje, overlangs opengesneden
- 1 duim verse gember, geschild
- 1 reepje citroenschil en 1 reepje sinaasappelschil
- sap van ½ citroen en ½ sinaasappel
- 2 kruidnagels
- 2 zwarte peperkorrels
- 1 el arrowroot, opgelost in 1 el water

Bereiding

1. Schil de peertjes en laat de steeltjes zitten. Snijd een dun plakje van de onderkant, zodat ze rechtop blijven staan. Haal ze door wat citroensap tegen verkleuren.
2. Doe de wijn, honing, kruiden, schilletjes en het sap in de slowcooker. Verwarm dit ongeveer 30 minuten op high en roer af en toe.
3. Leg de peertjes erin en laat ze 2 tot 4 uur op high garen, tot ze zacht zijn.
4. Laat ze een nacht in de saus liggen en draai ze één keer om, zodat ze mooi rood kleuren.
5. Haal de peertjes eruit, zeef de saus en laat hem ongeveer 10 minuten inkoken in een steelpan.
6. Roer de arrowroot erdoor en laat de saus kort doorkoken tot hij dikker wordt. Proef, en voeg eventueel nog wat honing toe. Giet de saus over de peertjes.

Lekker met yoghurt, een bolletje ijs of een toefje slagroom. Of als bijgerecht bij de jackfruit-hachee.





Dankjewel, knappe kanjer,
dat je mijn slowcooker-gids hebt opgehaald.
Ik hoop dat je huis deze winter vaak naar iets lekkers mag ruiken.

Smaakt het naar meer? In mijn webshop vind je nog meer e-boekjes vol recepten, voor ontbijt, diner en alles daartussen. Bij elk recept zie je daar ook ongeveer hoeveel kcal het is per portie. Je hebt ze meteen in huis, al vanaf €4,95.

Naar mijn winkel

www.puurenlekkerleven.nl

xoxo, Mandy