



DE BESTE
32 RECEPTEN
VOOR UW SNELKOOKPAN

 **SILVERCREST®**



VLEESGERECHTEN

Indiase boterkip	5
Aardappel- en wortelstampot	6
Chilli con carne	6
Rundergoulash met moutbier	7
Aziatische gehakballetjes	7
Pulled pork	8
Boerenkoolstampot met worst	8
Perzische kip met granaatappel-/walnotensaus	9

VEGETARISCHE GERECHTEN

Wortelstampot met kokosmelk en gember	10
Aspergerisotto	11
Kikkererwtentoefpot	11
Pulled jackfruit	12
Erwten- en mangosoep	12
Stampot van koolrabi en aardappel	13
Curry met kokosmelk en tofu	13
Rodelinzensoep	14

VISGERECHTEN

Zalm met groentennoedels	15
Stoofpotje met tonijn en aardappelen	16
Kabeljauw in mosterdsaus	16
Zweedse vissoep	17

FINGERFOOD

Rode kool met appeltjes	18
Grote witte bonen	18
Kastanjes	19
Aardappelen met majoraan	19

ZOETE LEKKERNIEN

Clafoutis met kersen	20
Rijstebrij	21
Kokosmelkrijst met mango	21
Appelmoes met kaneel	22
Yoghurt	22
Appeltaart	23
Brownies	23
Cheesecake met bessen	24

Inleiding

Lees voordat u de snelkookpan gebruikt de handleiding die bij het apparaat wordt geleverd en let vooral op de veiligheidsinstructies. De tips en aanwijzingen in deze inleiding helpen u bij het gebruik van het apparaat, maar vormen geen vervanging voor het zorgvuldig lezen van de handleiding.

Gebruik

Met deze snelkookpan kunt u verschillende gezonde gerechten maken. In tegenstelling tot conventionele kookmethoden kan het voedsel snel worden bereid, zonder de natuurlijke smaken te verstoren.

16 voorgedefinieerde bereidingsprogramma's maken de voorbereiding gemakkelijker:

- Rice
- Pork/Ribs
- Beef
- Saute
- Soup
- Multigrain
- Steam
- Poultry
- Meat
- Slow Cook
- Porridge
- Dessert
- Chili/Bean
- Vegetables
- Risotto
- Yogurt



Bij de meeste bereidingsprogramma's kunt u de tijd en temperatuur afzonderlijk wijzigen.

INLEIDING

Tabel met programma-instellingen

In de volgende tabel vindt u een overzicht van de verschillende programma's en functies van de snelkookpan. U kunt de vooraf ingestelde bereidingstijden en drukniveaus aanpassen aan het soort voedsel en uw persoonlijke voorkeuren.



De volgende receptsuggesties kunnen gebruikt worden als hulpmiddel om de hieronder vermelde vooraf ingestelde bereidingstijden en drukniveaus aan te passen.

Programma/ Functie	Kooktijd			Vooraf ingesteld drukniveau
	Minimale berei- dingstijd	Vooraf ingestelde waarde	Maximale berei- dingstijd	
Rice	8 min.	12 min.	20 min.	Low
Pork/Ribs	1 min.	15 min.	4 uur	High
Beef	1 min.	40 min.	4 uur	High
Saute	1 min.	30 min.	59 min.	---
Soup	1 min.	30 min.	4 uur	High
Multigrain	20 min.	40 min.	90 min.	High
Steam	1 min.	10 min.	60 min.	Low
Poultry	1 min.	15 min.	4 uur	High
Meat	1 min.	35 min.	4 uur	High
Slow Cook	30 min.	4 uur	20 uur	Low
Porridge	1 min.	10 min.	10 min.	Low
Dessert	10 min.	45 min.	60 min.	---
Chili/Bean	1 min.	30 min.	4 uur	High
Vegetables	1 min.	10 min.	4 uur	Low
Risotto	1 min.	20 min.	4 uur	High
Yogurt	30 min.	8 uur	24 uur	---



Afb. 1

Indiase boterkip

Bereidingstijd:

ca. 20 min. voorbereidingstijd

ca. 20 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

900 g kipfilet

120 g boter

2 tl garam masala

2 tl currypoeder

1 tl gemalen komijn

2 tl geraspte gember

400 ml kokosmelk

250 ml kippenbouillon

200 g passata

1 ui

5 teentjes knoflook

zout, peper, cayennepeper

2 tl maïzena

water

Bereiding:

Snijd eerst de kipfilet in stukjes van 1,5 cm. Pel de ui en de teentjes knoflook en snijd ze fijn. Kies vervolgens het programma Saute en verwarm de boter in de snelkookpan met het deksel open. Voeg dan de ui en knoflook toe en bak tot ze doorschijnend zijn. Voeg de kokosmelk, kippenbouillon en passata toe, roer en breng aan de kook. Voeg nu de currypoeder, komijn, gember en garam masala toe en vervolgens cayennepeper en zout naar smaak. Roer vervolgens de kip erdoor en sluit het deksel. Kies het programma Poultry om de boterkip 20 minuten te bereiden. Zodra het gerecht gaar is, mengt u de maïzena met 2 el water en roert u dit door de saus. Breng tot slot de boterkip weer aan de kook met het programma Saute, terwijl het apparaat niet is afgedekt, en brengt u het op smaak met de kruiden.

Tip: Lekker in combinatie met basmatirijst. Voor een nog frissere smaak bestrooit u de boterkip met gehakte koriander.



Afb. 2

Stamppot van aardappelen en wortelen

Bereidingstijd:

ca. 30 min. voorbereidingstijd

ca. 25 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

500 g aardappelen, het liefst vastkokend

800 g gehakt

500 g wortelen

2 uien

20 g gember

1 chilipeper

3 el olijfolie

50 ml sojasaus

zout, peper

1 tl suiker

800 ml groentebouillon

Bereiding:

Schil de aardappelen en wortelen en snijd ze in blokjes. Snijd vervolgens de uien in blokjes en de gember en chilipeper fijn. Kies het Saute-programma, verhit de olijfolie en bak het gehakt in ongeveer vijf minuten goudbruin. Voeg de groentenblokjes toe en bak het vlees nog vijf minuten mee. Breng op smaak met sojasaus, zout, peper en suiker. Blus af met de groentebouillon, sluit het deksel en laat ongeveer 15 minuten sudderen op het Soup-programma.



Afb. 3

Chilli con carne

Bereidingstijd:

ca. 10 min. voorbereidingstijd

ca. 25 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

500 g rundergehakt

400 ml vleesbouillon naar keuze

530 g kidneybonen

400 g tomaten in stukjes in blik

140 g suikermaïs

1 ui

2 teentjes knoflook

1 chilipeper

1 el tomatenpuree

3 el plantaardige olie

zout, peper, chilipoeder, oregano

Bereiding:

Snijd de ui en knoflook fijn. Giet vervolgens de suikermaïs en kidneybonen af. Snijd ondertussen de chilipeper fijn. Selecteer vervolgens het programma Saute, verhit de olie en voeg de ui en knoflook toe. Voeg na kort bakken het gehakt toe en bak het tot het gaar is. Voeg de zoete maïs, kidneybonen, chilipeper, tomatenpuree en tomaten toe en blus af met de bouillon. Breng op het laatst op smaak met zout, peper, chilipoeder en oregano, sluit het deksel en laat 10 minuten op het Chili/Bean-programma sudderen.



Afb. 4

Rundergoulash met moutbier

Bereidingstijd:

ca. 15 min. voorbereidingstijd

ca. 45 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

500 g stooflapen, in stukjes gesneden

3 uien

2 el geklaarde boter

1 el mosterd

1 el tomatenpuree

250 ml moutbier

1 tl zout

1 tl peper

1 tl paprikapoeder

Bereiding:

Verwarm eerst de geklaarde boter in de snelkookpan met het programma Saute. Snijd vervolgens de uien in blokjes en voeg deze toe aan de koekenpan. Voeg vervolgens het rundvlees toe, bak het aan en breng het op smaak met zout, peper en paprikapoeder. Zodra het water is verdampt, voegt u de mosterd en tomatenpuree toe en bakt u het geheel nog een paar minuten. Blus het mengsel vervolgens af met het moutbier. Sluit tot slot het deksel en laat de goulash met het programma Beef ongeveer 30 minuten sudderen.

Tip: Gebruik sausverdikkingsmiddel om de goulash naar wens in te dikken.



Afb. 5

Aziatische gehaktballetjes

Bereidingstijd:

ca. 20 min. voorbereidingstijd

ca. 15 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

500 g rundergehakt

2 lente-uitjes

2 teentjes knoflook

1 tl geraspte gember

2 el sojasaus

1 el sesamololie

1 tl chilivlokken

3 el verse koriander

2 el plantaardige olie

Bereiding:

Meng in een grote kom het gehakt met de fijngehakte lente-uitjes, uitgeperste teentjes knoflook, geraspte gember, sojasaus, sesamololie, chilivlokken en fijngehakte koriander. Maak vervolgens uw handen vochtig, vorm kleine balletjes van ongeveer 3 cm groot en leg ze op een bord. Verhit vervolgens de plantaardige olie in de snelkookpan met het programma Saute en bak de gehaktballetjes aan alle kanten goudbruin en door en door gaar. Bestrooi met verse koriander om het af te maken.

Tip: Kan als fingerfood worden geserveerd, maar doet het ook goed met rijst.



Pulled pork

Bereidingstijd:

ca. 15 min. voorbereidingstijd

ca. 2,5 uur bereidingstijd

Ingrediënten:

1 kg varkensschouder	150 ml vleesbouillon
2 el plantaardige olie	100 g barbecuesaus
1 el paprikapoeder	20 g honing
1/2 el bruine suiker	1 el witte wijnazijn
1/2 tl zout	3 teentjes knoflook
1/2 tl peper	2 uien
1 el maïzena	

Bereiding:

Verhit eerst de olie met het programma Saute. Schroeï het vlees aan alle kanten dicht in de pan zodat er een bruin korstje ontstaat. Verwijder vervolgens het vlees en wrijf het in met paprikapoeder, bruine suiker, zout en peper. Voeg alle vloeibare ingrediënten toe aan de pan en roer door. Voeg de fijngehakte knoflook en uien toe en doe het vlees terug in de pan. Sluit vervolgens het deksel en selecteer het programma Pork/Ribs. Laat nu 2,5 uur garen. Haal het vlees er weer uit om de saus te bereiden. Schep hiervoor 2 eetlepels van de bestaande bouillon eruit, meng deze met maïzena en voeg deze weer toe. Zodra de saus is ingedikt, giet u deze over het vlees en trekt u het vlees uit elkaar met twee vorken.



Boerenkoolstamppot met worst

Bereidingstijd:

ca. 20 min. voorbereidingstijd

ca. 15 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

1,5 kg gesneden boerenkool
1 kg aardappelen
3 rookworsten
3 gekruide worstjes
Zout, nootmuskaat
water

Bereiding:

Schil de aardappelen en snijd ze in grove blokjes. Snijd de worsten vervolgens in kleine stukken. Doe de boerenkool en de rest in de snelkookpan, bedek met water en roer. Breng op smaak met zout en nootmuskaat. Zet nu de snelkookpan aan en breng het mengsel aan de kook met het programma Saute. Zodra het begint te schuimen, sluit u het deksel, kiest u het programma Soup en laat u het 10 minuten koken.

Tip: De stamppot kan heel goed worden ingevroren. Zo gaat er gegarandeerd niets verloren.



Afb. 8

Perzische kip met granaatappel-/walnotensaus

Bereidingstijd:

ca. 20 min. voorbereidingstijd
plus 30 min. rusttijd
ca. 1,5 uur bereidingstijd

Ingrediënten:

4 kippenbouten	2 el geklaarde boter
1 tl gemalen kaneel	2 el citroensap
1 tl kurkuma	1 el suiker
1/4 tl gemalen nootmuskaat	250 g uien
1/4 tl gemalen piment	2 el tomatenpuree
700 ml granaatappelsap	100 g gepelde walnoten
2 tl zout	2 teentjes knoflook
1 tl peper	

Bereiding:

Meng de kaneel, kurkuma, nootmuskaat, piment, zout en peper. Wrijf vervolgens het vlees in met het kruidenmengsel en laat het 30 minuten staan. Snijd ondertussen de ui in dunne plakjes, pers de knoflook en hak de walnoten fijn. Meng vervolgens het granaatappelsap met het citroensap, de suiker en de tomatenpuree in een aparte kom. Verhit met het programma Saute eerst de geklaarde boter en braad vervolgens de kippenbouten aan beide kanten aan. Voeg de uisnippers, knoflook en walnoten toe en bak tot de uien doorschijnend zijn. Voeg het sapmengsel toe om te blussen en sluit het deksel. Laat ten slotte 1,5 uur garen met het programma Poultry. Bestrooi indien gewenst met granaatappelpitjes.



Wortelstampot met kokosmelk en gember

Bereidingstijd:

ca. 10 min. voorbereidingstijd

ca. 30 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

500 g wortelen

5 kleine aardappelen, bloemig

1 stuk gember van 5 cm

1 ui

1,5 l groentebouillon

125 ml sinaasappelsap

3 tl currypoeder

1 tl cayennepeper

3 el plantaardige olie

1/2 blik kokosmelk

zout, peper

Gehakte koriander of peterselie

Bereiding:

Schil de wortelen en aardappelen en snijd ze in kleine stukjes. Schil vervolgens de gember en snijd deze in plakjes. Kies het programma Saute, verhit de olie in de snelkookpan, fruit hierin de uien en voeg vervolgens de wortelen, aardappelen en gember toe. Bak kort, giet dan de groentebouillon erbij, dek af en laat ongeveer 25 minuten sudderen met het programma Soup. Zodra de aardappelen zacht zijn, kunt u de stampot pureren. Voeg dan de kokosmelk, sinaasappelsap, currypoeder en cayennepeper toe en meng nogmaals. Breng op smaak met zout en peper en verhit de stampot opnieuw kort met het programma Saute. Strooi tot slot fijngehakte koriander of peterselie over de stampot.

Tip: Lekker met een dot opgeklopte kokosmelk in het midden van de stampot.



Afb. 10

Aspergerisotto

Bereidingstijd:

ca. 10 min. voorbereidingstijd

ca. 15 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

500 g witte asperges	200 ml halfdroge witte wijn
1 ui	500 ml aspergebouillon
3 teentjes knoflook	2 bossen daslook
100 g boter	50 g Parmezaanse kaas
300 g risottorijst	
zout, peper	

Bereiding:

Schil de asperges en maak een bouillon van de schillen met zo weinig mogelijk water (500 ml). Snijd vervolgens de asperges in kleine stukjes en hak de ui en knoflook fijn. Verhit vervolgens 2 eetlepels van de boter in de snelkookpan met het programma Saute. Fruit de ui en de teentjes knoflook tot ze zacht zijn. Voeg nu de rijst toe, roer en blus af met de wijn. Laat de wijn bijna verdampen en breng op smaak met zout en peper. Voeg vervolgens de stukjes asperge en de bouillon toe aan de pan en dek af. Kies het programma Risotto en gaar de aspergerisotto in 10 minuten. Meng ondertussen de overgebleven boter met de daslook. Roer na de kooktijd de Parmezaanse kaas en de kruidenboter die u net hebt gemaakt erdoor.



Afb. 11

Kikkererwtensstoofpot

Bereidingstijd:

ca. 35 min. voorbereidingstijd

plus 12 uur rusttijd

ca. 35 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

350 g kikkererwten	300 g aardappelen
150 g witte bonen	1 takje rozemarijn
2 el olijfolie	3 laurierblaadjes
1 el honing	6 tomaten
200 g uien	2 l water
4 teentjes knoflook	zout, cayennepeper

Bereiding:

Week de kikkererwten en bonen een nacht in 2 liter water of gebruik kikkererwten en bonen uit blik. Snijd de uien in partjes, snijd de knoflook in kwarten en snijd de geschildte aardappelen fijn. Verhit vervolgens de olie en honing met het programma Saute. Fruit de ui en de teentjes knoflook. Voeg nu de aardappelen, rozemarijn en laurierblaadjes toe en bak even mee. Roer vervolgens de kikkererwten en bonen met water erdoor. Snijd de tomaten in stukjes, voeg ze toe aan het mengsel en zout naar smaak. Breng de stoofpot vervolgens aan de kook, sluit het deksel, zet het programma op Soup en laat 35 minuten garen. Breng tot slot op smaak met cayennepeper.



Afb. 12

Pulled jackfruit

Bereidingstijd:

ca. 10 min. voorbereidingstijd

ca. 20 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

200 g ingemaakte jackfruit

100 g barbecuesaus

1 ui

2 teentjes knoflook

3 el plantaardige olie

1 tl komijn

1 tl paprikapoeder

½ tl chilipoeder

zout, peper

Bereiding:

Laat eerst de jackfruit in een zeef uitlekken en pel dan de ui en knoflook en snijd deze in blokjes. Selecteer vervolgens het programma Saute, verhit de olie en fruit de ui en knoflook. Voeg dan de jackfruit en barbecuesaus toe en bak 15 minuten met gesloten deksel op het programma Pork/Ribs. Trek nu de zacht geworden stukken jackfruit met twee vorken uit elkaar. Voeg de komijn, paprikapoeder en chilipoeder toe en breng op smaak met zout en peper. Rooster ten slotte opnieuw met het programma Saute gedurende 1,5 minuut, terwijl u zachtjes roert.



Afb. 13

Erwten- en mangosoep

Bereidingstijd:

ca. 20 min. voorbereidingstijd

ca. 20 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

200 g wortelen

200 g bevroren erwten

1 mango

1 ui

1 rode chilipeper

1,5 l groentebouillon

1 el limoensap

3 el koolzaadolie

8 muntblaadjes

zout, chilivlokken

Bereiding:

Schil de ui en de wortelen. Snijd vervolgens de ui, wortelen, chilipeper en mango fijn. Verhit de olie in de snelkookpan met het programma Saute en fruit de stukjes ui. Voeg vervolgens de wortelen, mango, chilipeper en doperwten toe en bak een paar minuten mee. Blus af met bouillon, sluit het deksel en laat 15 minuten sudderen met het programma Soup. Pureer de soep vervolgens en breng deze op smaak met zout en limoensap. Garneer met munt en chilivlokken.

Tip: Een zeer rijpe mango geeft de soep een fruitige, zoete smaak.



Afb. 14

Stoopotje van koolrabi en aardappel

Bereidingstijd:

ca. 10 min. voorbereidingstijd

plus 5 min. rusttijd

ca. 5 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

1 grote koolrabi

6 grote aardappelen

1 rode paprika

150 ml groentebouillon

100 g roomkaas met kruiden

200 g feta

1 bos daslook of bieslook

zout, peper, nootmuskaat

Bereiding:

Schil de koolrabi en aardappelen en snijd ze in kleine stukjes. Snijd de paprika in blokjes. Voeg vervolgens de gesneden groenten en de bouillon toe aan de snelkookpan. Sluit het deksel en gaar de stoofpot 5 minuten onder druk met het programma Soup. Laat aan het einde van de bereidingstijd ongeveer 5 minuten rusten en laat dan de resterende stoom ontsnappen. Open daarna het deksel en roer de roomkaas, verkruimelde feta en gehakte bieslook of daslook erdoor. Breng tot slot op smaak met zout, peper en nootmuskaat en serveer.



Afb. 15

Curry met kokosmelk en tofu

Bereidingstijd:

ca. 25 min. voorbereidingstijd

ca. 30 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

400 g tofu, geen silken
tofu

800 ml kokosmelk

2 el olijfolie

3 teentjes knoflook

1 stuk gember van 2,5
cm

3 el groene currypasta

1 ui

100 g sperziebonen

2 groene chilipepers

4 el sojasaus

4 kleine aardappelen

2 wortelen

1 groene paprika

2 tl limoenrasp

koriander, spinazie

Bereiding:

Snijd de tofu in stukjes en droog ze af. Verhit met het programma Saute 1 el olie in de pan. Bak de stukjes tofu aan elke kant en haal ze eruit. Voeg de rest van de olie toe en fruit de gesnipperde ui, geperste teentjes knoflook, geraspte gember en een beetje koriander. Voeg de currypasta toe en roer. Blus vervolgens af met kokosmelk en voeg de gehakte chilipepers, aardappelen, wortelen, limoenrasp en sojasaus toe. Sluit het deksel en gaar alles in 10 minuten met het programma Slow Cook. Voeg vervolgens de bonen en gehakte paprika toe en laat 10 minuten sudderen met het programma Soup. Roer er tot slot de tofu en wat spinazie en korianderblaadjes door.



Afb. 16

Rodelinzensoep

Bereidingstijd:

ca. 15 min. voorbereidingstijd

ca. 15 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

300 g rode linzen

150 g wortelen

150 g aardappelen

1 ui

1 teentje knoflook

2 tl tomatenpuree

1 kopje room

1 el citroensap

1,5 l water

1 tl zout

3 el plantaardige olie

1 snufje zoete paprikapoeder

1 snufje gedroogde munt

1 snufje chilipeper

kurkuma, peper, komijn

Bereiding:

Schil de aardappelen, wortelen, knoflookteen en ui en snijd ze in kleine stukjes. Verhit vervolgens de olie in de snelkookpan met het programma Saute en fruit hierin de groenten. Voeg vervolgens de linzen en tomatenpuree toe. Breng op smaak met zout en een snufje paprikapoeder, munt, chilipeper, kurkuma, peper en komijn. Blus na kort meebakken af met water. Sluit het deksel en stel het programma Soup in. Zet nu het vuur lager met het programma Slow Cook en laat nog 10 minuten garen. Open dan het deksel weer en pureer het gerecht tot een gladde soep. Roer tot slot de room en het citroensap erdoor en breng nogmaals op smaak met de kruiden.



Afb. 17

Zalm met groentennoedels

Bereidingstijd:

ca. 20 min. voorbereidingstijd

ca. 10 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

2 zalmmoten van 125 g per stuk	1 el room
1 courgette	1 snufje zout
2 wortelen	1 snufje peper
2 schijfjes citroen	1 snufje Espelette-peper
2 el citroensap	
300 ml water	
2 el dragonblaadjes	
1 tl maïzena	

Bereiding:

Giet eerst het water in de snelkookpan. Snijd vervolgens de courgette en wortelen in dunne, brede repen en voeg deze toe aan het water. Plaats het stoomrooster en dek af met bakpapier. Kruid vervolgens de zalmmoten met zout en peper en leg ze op het stoomrooster. Leg de citroenschijfjes op de zalmmoten. Sluit het deksel en kook de groenten en zalm 3 minuten onder druk met het stoomprogramma. Laat de druk voorzichtig ontsnappen en schik de zalm op een bord met de groentereepjes. Voor de saus mengt u de maïzena in 1 el water en voegt u dit samen met het citroensap en de dragonblaadjes toe aan het kookvocht. Verwarm de saus met het programma Saute tot deze dikker wordt en roer er dan de room door. Breng nogmaals op smaak met de kruiden en giet de saus over de zalm en de groentereepjes.



Afb. 18

Stooftpotje met tonijn en aardappelen

Bereidingstijd:

ca. 20 min. voorbereidingstijd

plus 10 min. rusttijd

ca. 10 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

400 g tonijnsteak, vers of bevroren

400 g tomaten in stukjes in blik

600 g aardappelen, vastkokend

200 ml groentebouillon

1 rode paprika

1 laurierblaadje

1 snufje zoet gerookt paprikapoeder

3 el olijfolie

Olijven naar behoefte

zout, peper, oregano

Bereiding:

Schil de aardappelen en snijd ze fijn. Snijd vervolgens de paprika fijn, de tonijn in blokjes en halveer de olijven. Verhit nu de olie in de snelkookpan met het programma Saute en bak hierin de aardappelen en paprika. Voeg vervolgens de tomaten, groentebouillon en laurier toe en laat alles samen garen. Roer er dan de tonijn en olijven erdoor. Breng op smaak met een snufje oregano, zout, peper en zoete gerookte paprikapoeder, sluit het deksel en kook 3 minuten met het programma Vegetables. Laat de snelkookpan 10 minuten afkoelen en de reststoom ontsnappen.



Afb. 19

Kabeljauw in mosterdsaus

Bereidingstijd:

ca. 10 min. voorbereidingstijd

ca. 10 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

750 g grote aardappelen

1 sjalotje

200 g room

300 ml groentebouillon

4 tl mosterd, medium heet

2 tl mosterdzaad

4 kabeljauwfilets, 150 g elk

1 el citroensap

1 tl maïzena

zout, peper

Bereiding:

Schil de aardappelen en halveer ze. Voeg zout naar behoefte toe. Pel en snipper de sjalot fijn en voeg toe aan de pan met de room, bouillon, mosterd en mosterdzaadjes. Breng op smaak met zout en peper. Plaats vervolgens het stoomrooster en leg de aardappelen erop, sluit de pan en selecteer het programma Steam. Kook de aardappelen 5 minuten. Breng ondertussen de vis op smaak met zout en citroensap en leg deze op de aardappelen. Laat vervolgens weer 5 minuten koken. Open tot slot het deksel, verwijder het stoomrooster en maak de saus dikker met maïzena.



Afb. 20

Zweedse vissoep

Bereidingstijd:

ca. 20 min. voorbereidingstijd

ca. 10 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

6 aardappelen

475 g bevroren visfilets

200 ml room

1 bosje dille of peterselie

800 ml groentebouillon

2 preien

1 snufje peper en zout

50 g boter

Bereiding:

Was eerst de prei en snijd deze in ringen. Verhit de boter met het programma Saute en fruit de prei. Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en doe ze bij de prei. Blus de prei en aardappelen af met de groentebouillon. Als de aardappelen bijna zacht zijn, pureert u ze grof met een staafmixer. Laat de visfilets ontdooien en hak ze fijn, voeg ze toe aan de pan en bereid ze in het programma Soup met gesloten deksel tot de vis gaar is. Voeg dan de slagroom en gehakte dille of peterselie toe. Breng de soep op smaak met zout en peper. Bestrooi de soep tot slot met een beetje verse dille of peterselie en serveer.

Tip: Gekookte garnalen zijn een uitstekende toevoeging aan de soep.

In plaats van gewone aardappelen kunt u ook zoete aardappelen gebruiken.



Rode kool met appeltjes

Bereidingstijd:

ca. 1 uur voorbereidingstijd

ca. 15 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

1,5 kg rode kool

3 appels

1 kleine ui

250 ml rode wijn

125 ml azijn

1 el plantaardige olie

3 snufjes zout

6 tl rodebessengelei

Bereiding:

Snijd de rode kool in kleine stukjes en de ui in blokjes. Schil vervolgens de appels en snijd ze in dunne plakjes. Verhit de olie in de snelkookpan met het programma Saute en fruit hierin de uien. Blus de uien af met een beetje rode wijn. Leg nu de rode kool en appels om en om in de pan en voeg de rest van de rode wijn en de azijn toe. Sluit het deksel van de snelkookpan en gaar de rodekool 12 minuten onder druk met het programma Vegetables. De snelkookpan warmt 20 tot 30 minuten op voordat de kookwekker begint te lopen. Open tot slot het deksel en breng op smaak met zout en de geleï.



Grote witte bonen

Bereidingstijd:

ca. 5 min. voorbereidingstijd

plus 12 uur rusttijd

ca. 15 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

500 g gedroogde witte bonen (Gigantes)

2 el gemengde kruiden

2 laurierblaadjes

water

Bereiding:

Week de grote witte bonen eerst een nacht in ruim water. Doe vervolgens de bonen samen met de kruiden en laurierblaadjes in de snelkookpan. Giet er vervolgens water bij tot ongeveer 2 cm boven de bonen. Sluit nu het deksel en breng aan de kook met het Chili/Bean. Kook de bonen ongeveer 8 minuten onder volle druk. Stoom de bonen ten slotte met het programma Steam in de snelkookpan en laat ze uitlekken. Ze zijn nu zeer geschikt voor verdere verwerking of invriezen.



Kastanjes

Bereidingstijd:

ca. 5 min. voorbereidingstijd

ca. 30 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

200 g kastanjes

400 ml water

Bereiding:

Snijd eerst een kruis in de kastanjes. Giet vervolgens het water in de snelkookpan en leg de kastanjes op het stoomrooster. Als de kastanjes te groot zijn voor het stoomrooster kunt u ook een bakblik van 20 cm op het stoomrooster plaatsen en de kastanjes daarop leggen. Sluit het deksel en stel het programma Steam in. Laat de kastanjes nu 30 minuten garen. Open tot slot het deksel en serveer de kastanjes.



Aardappelen met majoraan

Bereidingstijd:

ca. 20 min. voorbereidingstijd

ca. 30 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

1 kg aardappelen

20 g geklaarde boter

75 g pancetta

2 uien

2 tl majoraan

250 ml water of vleesbouillon

zout, peper

Bereiding:

Schil de aardappelen en snijd ze in schijven. Verhit de geklaarde boter in de snelkookpan met het programma Saute en bak vervolgens de in blokjes gesneden pancetta en de gesnipperde uien. Haal vervolgens het pancetta-uienmengsel uit de pan. Leg de helft van de aardappelschijven in de snelkookpan en bedek met de helft van het spek-uienmengsel. Voeg 1 theelepel majoraan toe, plus zout en peper. Herhaal dit met de rest van de genoemde ingrediënten. Giet tot slot het water of de vleesbouillon in de pan en sluit het deksel. Kook nu de aardappelen met het programma Slow Cook in ongeveer 25 minuten gaar.



Clafoutis met kersen

Bereidingstijd:

ca. 30 min. voorbereidingstijd

ca. 25 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

500 g kersen

4 eieren

80 g suiker

merg van 1 vanillestokje

1 snufje zout

1 el donkere rum

140 g bloem

380 ml melk

boter

bloem

poedersuiker

water

Bereiding:

Was eerst de kersen, ontpit ze en laat ze uitlekken. Klop vervolgens de eieren en suiker schuimig. Roer het vanillemerg, het zout en de rum erdoor en zeef geleidelijk de bloem erin tot een egaal mengsel ontstaat. Roer vervolgens de melk erdoor. Vet een bakplaat van 20 cm in met boter en bestuif met bloem. Giet er een derde van het mengsel in en verdeel de helft van de kersen erover. Giet nu de rest van het beslag op de kersen. Leg tot slot de resterende kersen erop en druk ze lichtjes aan. Giet water in de snelkookpan zodat het bakblik erop geplaatst kan worden met behulp van de kookplaat. Sluit het deksel en verwarm de pan met het programma Steam. De bereidingstijd van 25 minuten gaat nu in. Open vervolgens het deksel en verwijder het bakblik. Zodra de clafoutis iets is afgekoeld, kan deze uit de vorm worden gehaald en licht worden bestrooid met poedersuiker.

Tip: Heel lekker in combinatie met vanille-ijs, dat echt smelt in de mond in combinatie met de warme clafoutis.



Afb. 26

Rijstebrij

Bereidingstijd:

ca. 5 min. voorbereidingstijd

ca. 25 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

800 ml melk

200 ml room

220 g dessertrijst

5 pakjes vanillesuiker

Bereiding:

Doe alle ingrediënten in de snelkookpan en breng aan de kook met het programma Saute, terwijl u af en toe roert. Sluit dan het deksel, kies het programma Rice en kook de rijstebrij in ongeveer 22 minuten gaar. Open dan het deksel en roer de rijstebrij goed door met een garde. De textuur van de rijstebrij kan nog smeùiger worden gemaakt door zachtjes te roeren met het programma Saute. Giet de rijstebrij tot slot in kleine kommetjes, bestrooi met een beetje kaneel naar smaak en serveer.



Afb. 27

Kokosmelkrijst met mango

Bereidingstijd:

ca. 10 min. voorbereidingstijd

ca. 12 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

300 ml kokosmelk 2 el suiker

250 ml water 1 rijpe mango

1/2 vanillestokje 1 limoen

125 g dessertrijst 1 snufje zout

Bereiding:

Giet de kokosmelk in de snelkookpan met het water, het merg van het vanillestokje en het zout en breng het aan de kook met het programma Saute. Voeg de rijst toe en breng de vloeistof weer aan de kook. Zodra de vloeistof kookt, kiest u het programma Rice en sluit u het deksel. De bereidingstijd van 12 minuten gaat nu in. Schil ondertussen de mango en snijd in kleine stukjes. Kook de mangostukjes samen met het limoensap in een andere pan. Zodra de kokosmelkrijst gaar is, opent u het deksel en roert u de suiker erdoor. Serveer tot slot de kokosrijst met de mangocompote.

Tip: De schil van de limoen gaat heel goed samen met geraspte kokos als topping.



Appelmoes met kaneel

Bereidingstijd:

ca. 15 min. voorbereidingstijd

ca. 6 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

1 kg appels

2 pakjes vanillesuiker

1 tl kaneel

150 ml water

1 el citroensap

Bereiding:

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in grote stukken. Doe de stukken appel in de snelkookpan. Giet daarna het water in de snelkookpan. Sluit het deksel en kook het appel-wattermengsel 6 minuten met het programma Steam en de hoogste drukstand. Open vervolgens het deksel, haal de appels eruit en pureer ze tot de gewenste consistentie. Roer nu de vanillesuiker, het citroensap en de kaneel erdoor. De appelmoes kan nu direct gegeten worden of in steriele potten worden afgevuld.



Yoghurt

Bereidingstijd:

ca. 5 min. voorbereidingstijd

plus 30 min. rusttijd

ca. 24 uur bereidingstijd

Ingrediënten:

200 ml melk, 3,5% vet

2 el yoghurt

water

Bereiding:

Giet eerst het water in de snelkookpan en plaats dan het stoomrooster. Zet er een bakblik van 20 cm op en giet de melk erin. Sluit het deksel. Kies nu het programma Steam van de snelkookpan en verwarm de melk ongeveer 10 minuten. Als de tijd voorbij is, opent u het deksel en laat u de melk 30 minuten staan. Voeg vervolgens de yoghurt toe aan de melk, sluit het deksel en selecteer het programma Yogurt. Met het drukventiel open verandert de melk binnen 24 uur in romige yoghurt. Zet de yoghurt na het bereiden gewoon in de koelkast om af te koelen.



Afb. 30

Appeltaart

Bereidingstijd:

ca. 5 min. voorbereidingstijd

ca. 30 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

750 g appels	50 ml melk
150 g bloem	1 tl vanille-extract
100 g zachte boter	1 tl kaneel
2 eieren	1 tl bakpoeder
250 ml water	100 g suiker

Bereiding:

Schil eerst de appels en snijd het vruchtvlees in plakjes. Meng vervolgens de bloem en het bakpoeder erdoor. Meng in een andere kom de boter, suiker, melk en het vanille-extract tot een schuimig mengsel. Voeg één voor één de eieren toe aan dit schuimige mengsel. Voeg vervolgens het bloemmengsel en de schijfjes appel toe. Vet nu de bodem van een bakvorm van 20 cm in en vul deze met het beslag. Als er schijfjes appel overblijven, kunt u deze bovenop het deeg leggen. Vul het water in de snelkookpan en plaats het stoomrooster. Plaats de bakvorm erop. Sluit het deksel en kies het programma Steam. Na 30 minuten bereidingstijd kan het deksel worden geopend en kan de appeltaart eruit worden gehaald om af te koelen. Strooi tot slot wat kaneel op de bovenkant van de appeltaart.



Afb. 31

Brownies

Bereidingstijd:

ca. 30 min. voorbereidingstijd

ca. 30 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

180 g chocolade	125 g bloem
120 g boter	1 snufje zout
120 g suiker	50 g pecannoten
3 eieren	250 g ricotta
250 ml water	

Bereiding:

Vet de bodem van een bakvorm van 20 cm in en bekleed deze met bakpapier. Smelt vervolgens de boter en chocolade in een aparte pan. Roer er 80 g suiker, 2 eieren en de bloem door. Voeg vervolgens de gehakte pecannoten toe. Giet het deeg in de bakvorm. Meng vervolgens de ricotta met de resterende suiker en het resterende ei. Giet dit ricottamengsel over het chocolade-deeg en meng lichtjes met een vork om een gemarmerde textuur te krijgen. Vul ten slotte de snelkookpan met water, plaats het stoomrooster, plaats het bakblik erop, doe het deksel erop en start ten slotte het programma Steam. Zodra het browniedeeg gaar is, kan het uit de snelkookpan worden gehaald en in stukken worden gesneden.



Afb. 32

Cheesecake met bessen

Bereidingstijd:

ca. 40 min. voorbereidingstijd

plus 5 uur rusttijd

ca. 25 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

1 tl vanille-extract

90 g boter

100 g boterkoekjes

100 g volkoren boterkoekjes

rodebessencompote

400 g roomkaas

125 g suiker

2 eieren

60 g kwark

1 eetlepel bloem

Bereiding:

Meng eerst de roomkaas met de suiker tot een glad mengsel. Voeg er dan één voor één de eieren aan toe, totdat ze helemaal zijn opgenomen. Spatel vervolgens de kwark, bloem en vanille-extract erdoor en roer alles tot een glad mengsel. Vet een bakvorm van 20 cm in om de bodem van de cheesecake te maken. Smelt ondertussen de boter in een pannetje en zet opzij. Verkruiemel beide soorten koekjes en meng ze met de gesmolten boter tot een deeg. Verdeel het deeg nu over de bodem van de bakvorm en druk het stevig aan. Giet het bereide roomkaasmengsel erover. Giet vervolgens de minimale hoeveelheid water in de pan, plaats het stoomrooster en zet het bakblik erop. Sluit vervolgens het deksel, selecteer het programma Steam en bak de cheesecake in 25 minuten gaar. Open na de bereidingstijd het deksel en haal de cheesecake eruit. Dek de taart af met huishoudfolie en zet deze minstens 5 uur in de koelkast. Werk af met rodebessencompote voor het serveren.

Afbeeldingen

- Afb. 1: Indian Food Images / www.shutterstock.com
- Afb. 2: MariaKovaleva / www.shutterstock.com
- Afb. 3: nelea33 / www.shutterstock.com
- Afb. 4: juefraphoto / www.shutterstock.com
- Afb. 5: margouillat photo / www.shutterstock.com
- Afb. 6: gkrphoto / www.shutterstock.com
- Afb. 7: Ezume Images / www.shutterstock.com
- Afb. 8: AS Foodstudio / www.shutterstock.com
- Afb. 9: kokofoundit / www.shutterstock.com
- Afb. 10: Ale02 / www.shutterstock.com
- Afb. 11: Nitr / www.shutterstock.com
- Afb. 12: P Kyriakos / www.shutterstock.com
- Afb. 13: Julia Sememova / www.shutterstock.com
- Afb. 14: denio109 / www.shutterstock.com
- Afb. 15: faithie / www.shutterstock.com
- Afb. 16: Halil Ibrahim mescioglu / www.shutterstock.com
- Afb. 17: Julie208 / www.shutterstock.com
- Afb. 18: AS Foodstudio / www.shutterstock.com
- Afb. 19: Wilkopix / www.shutterstock.com
- Afb. 20: Natalia Hanin / www.shutterstock.com
- Afb. 21: Ildi Papp / www.shutterstock.com
- Afb. 22: Andrey Starostin / www.shutterstock.com
- Afb. 23: Didebashvili.GEO / www.shutterstock.com
- Afb. 24: DronG / www.shutterstock.com
- Afb. 25: Alexander Demyanenko / www.shutterstock.com
- Afb. 26: Sergio Hayashi / www.shutterstock.com
- Afb. 27: Elena Veselova / www.shutterstock.com
- Afb. 28: Brent Hofacker / www.shutterstock.com
- Afb. 29: Oksana Mizina / www.shutterstock.com
- Afb. 30: Lyudmila Zavyalova / www.shutterstock.com
- Afb. 31: irina2511 / www.shutterstock.com
- Afb. 32: alpenkoch / www.shutterstock.com

Alle rechten voorbehouden. Voor elke reproductie, zelfs gedeeltelijk, of verspreiding via film, radio of televisie of fotomechanische weergave op geluids- of gegevensverwerkingssystemen van welke aard dan ook, is schriftelijke toestemming van de uitgever vereist.



DE SNELKOOKPAN - UW IDEALE PARTNER IN DE KEUKEN!

Dit receptenboekje laat u kennismaken met de vele mogelijkheden die de snelkookpan te bieden heeft! U bereidt in een handomdraai heerlijke gerechten, van hartige stoofpotjes en soepen tot malse vleesgerechten en verleidelijke desserts. De hoge druk in de snelkookpan intensiveert de smaken en zorgt ervoor dat elk gerecht bijzonder smakelijk is.

Deze 32 gevarieerde recepten vormen de perfecte combinatie van smaak en kwaliteit. Met de snelkookpan kunt u sneller, gemakkelijker en lekkerder koken voor het gezin, gasten of gewoon voor uw eigen plezier!

Gun uzelf het plezier van een nieuwe manier van koken, ongecompliceerd, snel en vol smaak!



Gepubliceerd door:
TARGA GmbH
Coesterweg 45
59494 Soest
Deutschland