








SNELKOOKPAN

Inhoud



| | | |
|---|-------------------------|-----|
| | Inleiding | 6 |
|  | Basisrecepten | 12 |
|  | Soepen | 20 |
|  | Vlees & gevogelte | 62 |
|  | Groenten & peulvruchten | 106 |
|  | Sauzen & conserven | 134 |
| | Register | 176 |



GOULASHSOEP

Voor 4 personen

1 Spaanse peper
 1 rode paprika
 2 wortels
 2 tomaten
 300 g aardappels
 2 uien
 1 teentje knoflook
 500 g rundvlees, bijv. schouder-
 stuk
 20 g reuzel
 1 tl majoraan
 1 tl mild paprikapoeder
 zout
 peper
 2 tl tomatenpuree
 1 l runderbouillon

Maak de Spaanse peper en paprika schoon en verwijder de zaadjes en zaadlijsten. Schil de wortels. Spoel de tomaten af en snijd de harde steelaanzet eruit. Snijd deze ingrediënten in blokjes. Schil de aardappels, snijd ze in blokjes en spoel die af. Pel de uien en snijd ze grof. Pel en snipper het knoflook. Spoel het vlees af, dep het droog en snijd het in blokjes.

Verhit de reuzel en braad het vlees daarin krachtig aan. Voeg de uien en het knoflook toe en bak ze even mee. Voeg de majoraan en het paprikapoeder toe, evenals zout en peper naar smaak. Voeg de tomatenpuree toe en bak hem even aan. Voeg de gesneden groenten toe en bak ze kort aan. Blus alles af met de bouillon. Sluit het deksel en ventiel en laat de pan op hoog vuur volledig op druk komen. Zet het vuur laag en kook de soep ca. 25 minuten. Draai het vuur uit en laat de druk afnemen. Proef of de soep voldoende op smaak is en schep hem op.

**warm &
stevig**

BEREIDINGSTIJD
 ca. 30 minuten (bakken en koken)

PER PERSOON
 ca. 495 kcal/2072 kJ, 35 g eiwit,
 32 g vet, 16 g koolhydraten





GEVULDE puntpaprika's

Voor 4 personen

4 lange groene puntpaprika's
1 ui
3 teentjes knoflook
50 g kappertjes
50 g groene olijven
1 rode peper
1 el olijfolie
350 g rundergehakt
75 g rozijnen
250 ml tomatenpuree
zout
boter of olie voor het invetten

Snijd het deksel van de paprika's en spoel de paprika's vanbinnen en vanbuiten af. Pel en snipper de ui en teentjes knoflook. Giet de kappertjes af en hak ze fijn. Ontpit, indien nodig, de olijven. Snijd de rode peper in, schraap de zaadjes eruit en spoel de peper af. Hak hem fijn.

Verhit de olijfolie en fruit daarin heel kort de ui en het knoflook. Braad het rundergehakt al roerend aan. Voeg de olijven en kappertjes toe en bak het gehakt al roerend gaar. Voeg de rozijnen met de rode peper en tomatenpuree toe en roer alles goed door. Voeg zout naar smaak toe. Verhit het geheel zonder deksel, tot de vloeistof is ingekookt. Roer tussendoor een paar keer.

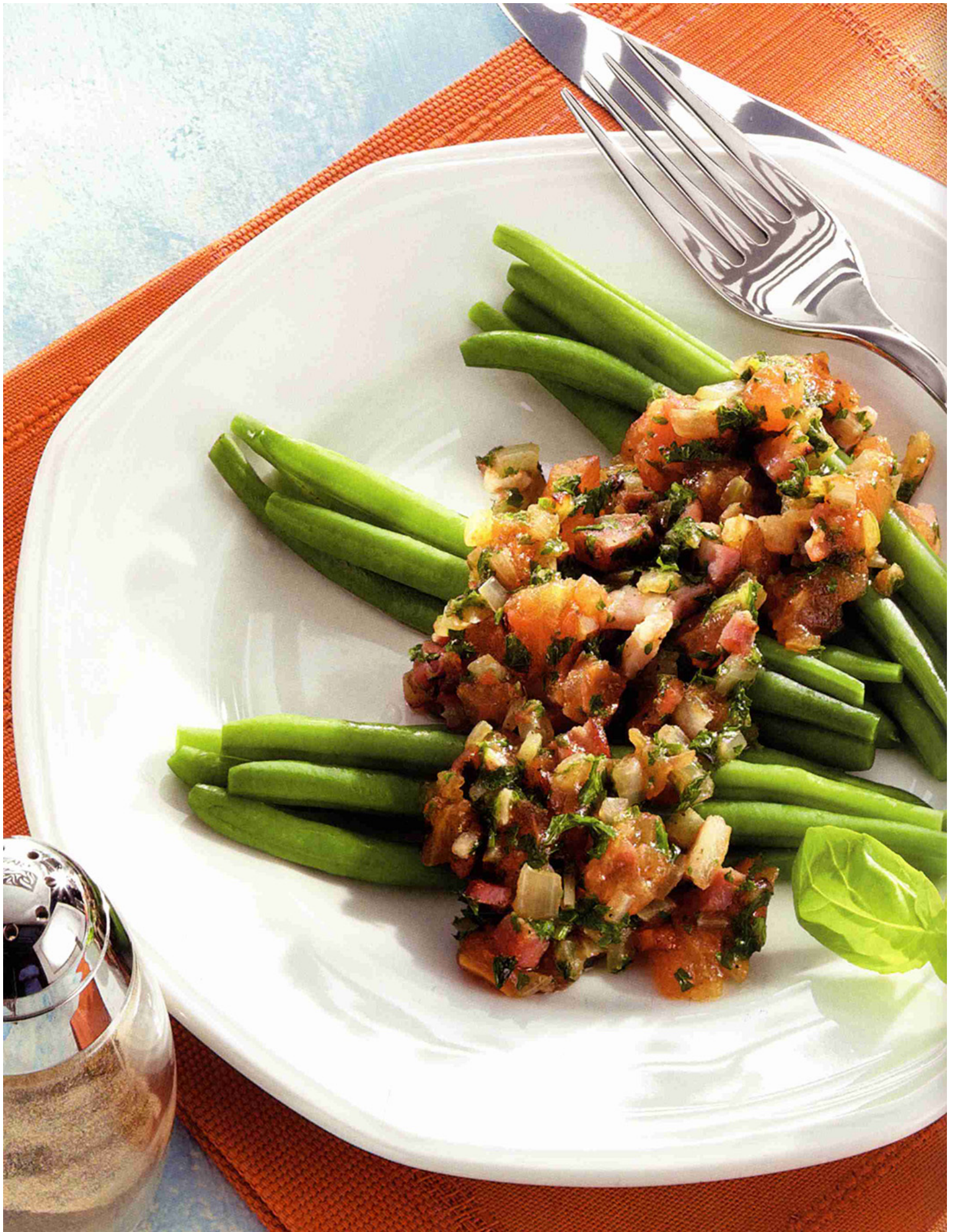
Vet het stoommandje van de snelkookpan in. Vul de puntpaprika's met het warme gehaktmengsel en leg ze in het stoommandje. Doe de voor het stomen minimaal benodigde hoeveelheid water in de pan. Zet de driepoot onderin en zet het stoommandje erop. Sluit het deksel en ventiel en laat de snelkookpan op hoog vuur volledig op druk komen. Draai het vuur laag en stoom de gevulde paprika's in ca. 20 minuten gaar. Ontlucht de pan in één keer. Serveer de gevulde paprika's warm of lauw.



BEREIDINGSTIJD
ca. 20 minuten (plus braden en stomen)

PER PERSOON
ca. 463 kcal/1938 kJ, 24 g eiwit,
26 g vet, 33 g koolhydraten







SPERZIEBONEN

met tomaat, spek en basilicum

Haal de sperziebonen af, snijd ze in stukjes en spoel ze af. Pel en snipper de ui. Snijd het spek in kleine blokjes. Kerf een kruis in de bolle kant van de tomaten en dompel ze 30 seconden onder in kokend water. Laat ze daarna schrikken met koud water en trek het vel eraf. Snijd de tomaten door en verwijder de kern met pitjes. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

Verhit de olie in de snelkookpan. Fruit de ui in de olie en voeg de spekblokjes toe. Bak ze kort mee en voeg dan de sperziebonen en bouillon toe. Sluit het deksel en ventiel en laat de pan op middelhoog vuur tot halve druk komen. Draai het vuur laag en kook de ingrediënten ca. 7 minuten. Ontlucht de pan in één keer en giet de bouillon af. Voeg de helft van het basilicum en de tomaten toe. Breng alles op smaak met zout en peper en warm alles een paar minuten door.

Proef of er nog wat zout en/of peper bij moet en roer de rest van het basilicum door de sperziebonen.

Voor 4 personen

750 g sperziebonen
1 grote ui
75 g doorregen spek
300 g vleestomaten
3 el olijfolie
150 ml bouillon
1 bosje basilicum, gehakt
zout
versgemalen peper



BEREIDINGSTIJD
ca. 20 minuten (plus koken)

PER PERSOON
ca. 175 kcal/733 kJ, 9 g eiwit,
11 g vet, 9 g koolhydraten



UIEN- chutney

Voor 4 potten

640 g rode uien
50 g verse gemberwortel
2 gedroogde pepers
240 g rietsuiker
280 ml sherryazijn
2 el mosterdzaad
1 mespunt pimentpoeder
zeezout

Pel de uien en snijd ze in dunne reepjes. Schil de gemberwortel en hak hem fijn. Verkruimel de pepers.

Was de potten in de afwasmachine. Haal ze er nog warm uit en zet ze tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek. Spoel de potten liefst met schoon heet water af als u ze met de hand afwast. Zet ze ook nu met de opening naar beneden op een schone theedoek.

Laat de suiker karamelliseren in de snelkookpan. Voeg de uien, gember en peperkruiden toe en roer ze door de suiker. Schenk er voorzichtig de azijn en 200 ml kokend water bij. Roer totdat de karamel is opgelost. Roer dan het mosterdzaad en pimentpoeder erdoor. Sluit het deksel en ventiel en laat de pan op hoog vuur volledig op druk komen. Zet het vuur laag en laat de chutney in ca. 8 minuten inkoken. Ontlucht de pan meteen.

Proef of de chutney goed op smaak is. Vul de potten met de hete chutney. Sluit ze meteen af met het schroefdeksel en zet ze 5 minuten op de kop. Bewaar ze op een donkere plek.

BEREIDINGSTIJD
ca. 20 minuten (plus koken)

PER POT
ca. 310 kcal/1310 kJ, 3 g eiwit,
1 g vet, 69 g koolhydraten