

# Slowcooker spiekbrief

Omrekenen, kooktijden en slimme regels op één pagina

slowcookerij.nl

## Recept omrekenen

Kooktijd van je oven- of pannenrecept, omgezet naar de slowcooker:

| Oven of pan  | Laag     | Hoog     |
|--------------|----------|----------|
| 15–30 min    | 4–6 uur  | 1½–2 uur |
| 30–45 min    | 6–8 uur  | 3–4 uur  |
| 50 min–3 uur | 8–10 uur | 4–6 uur  |

## Drie vuistregels

- 1 uur hoog is ongeveer 2 uur laag.** Zo wissel je tussen de standen.
- Gebruik minder vocht.** Neem een derde tot de helft minder dan in een pannenrecept: er verdampt bijna niets.
- Vul de pot half tot driekwart.** Te vol of te leeg geeft ongelijk gaar eten.

## Kooktijden per gerecht (richtlijn)

| Gerecht                              | Laag     | Hoog    | Tip                            |
|--------------------------------------|----------|---------|--------------------------------|
| Stoofvlees, riblappen, draadjesvlees | 8–10 uur | 4–6 uur | Hoe langer, hoe malser         |
| Pulled pork (varkensschouder)        | 8–10 uur | 5–6 uur | Gaar als het uit elkaar valt   |
| Kipdijfilet                          | 4–6 uur  | 2–3 uur | Kerntemperatuur minimaal 75 °C |
| Soep en bouillon                     | 6–8 uur  | 3–4 uur | Proef en kruid op het eind     |
| Wortel, aardappel, knolselderij      | 6–8 uur  | 3–4 uur | Leg ze onderin de pot          |

## Wanneer voeg je wat toe?

### Aan het begin

Vlees, wortelgroenten, ui en bouillon

### Laatste 30–45 minuten

Pasta, courgette en erwten

### Laatste 15–30 minuten

Room, yoghurt, kaas, garnalen, vis, spinazie en verse kruiden

## Veilig en lekker

- Laat bevroren vlees eerst helemaal ontdooien in de koelkast.
- Kook gedroogde kidneybonen eerst 10 minuten flink in een pan.
- Til het deksel niet op: elke keer kost zo'n 20 minuten extra.
- Zet restjes binnen 2 uur in de koelkast en warm ze op in een pan.