

the Fast Slow GO™
Receptenboek



Sage

Index van recepten



Rundertaco's

p6



*Salade van rode bieten
en quinoa*

p8



*Salade van broccoli,
spelt en geitenkaas*

p10



*Aardappelsalade met
bakbacon en mosterd*

p12



*Salade van maïs
en zwarte bonen*

p14



Oerpenen met labneh

p16



*Maiskolven met chili-
en limoenzout*

p18



*Dumplings met
varkensvlees en bieslook*

p20



*Risotto met kip
en champignons*

p22



Mexicaanse risotto

p24



*Veganistische risotto
Milanese*

p26



*Congee met kip
en gember*

p28

Index van recepten



Zalm met citroen en tijm p30



Hainanese kip p32



Kikkererwten met boter p34



Ramen met shiitake en maïs p36



Pastasaus met tomaten p38



Bolognaisesaus p40



Carolina Pulled Pork p42



Rundergoulash p44



Lamsschenkel in massamancurry p46



Koreaanse runderribbetjes p48



Pho met rundvlees p50



Kippenbouillon p52

Index van recepten



Bottenbouillon

p54



Groentebouillon

p56



Yoghurt Griekse stijl

p58



Honingyoghurt

p60



Chocolademoelleux

p62



*Citroenpudding met
bosbessencompote*

p64

the Fast Slow GO™



Met de Fast Slow GO™ kunt u deze eenpansrecepten makkelijk snelkoken als u weinig tijd heeft, of slowcooken als u alle tijd van de wereld heeft. U kunt kiezen uit 8 eenvoudige voorinstellingen of het heft volledig in eigen hand nemen met de handmatige modus.

Snelkoken is een manier om eten te bereiden in een kleine hoeveelheid vloeistof met een deksel dat is afgedicht met een pakking. Het deksel houdt stoom binnen en verhoogt de druk. Het is deze toename in druk die de temperatuur van de vloeistof en de stoom in de pan verhoogt tot ver boven het kookpunt, waardoor het eten 70% sneller kan worden bereid.

Er zijn drie instellingen voor stoomvrijgave om de druk in de kookpan te verminderen wanneer het kookproces is voltooid. Elke instelling heeft een ander effect op het eten in de pan.

NATURAL is de langzaamste en rustigste manier om stoom vrij te geven. De druk neemt hierbij op natuurlijke wijze af en wordt niet via het gaatje vrijgegeven. Hierdoor blijven kwetsbare ingrediënten intact en vallen ze niet uit elkaar.

● NATURAL
● AUTO QUICK
● PULSE
● RELEASE

Met **AUTO QUICK** kunt u de stoom snel vrijgeven om overgaring te minimaliseren. Dit is de beste optie voor recepten met een korte kooktijd.

● NATURAL
● AUTO QUICK
● PULSE
● RELEASE

Met **PULSE** kunt u de stoom in stoten vrijgeven, zodat het eten intact blijft.

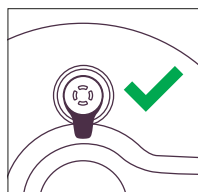
● NATURAL
● AUTO QUICK
● PULSE
● RELEASE

Tijdens het opbouwen en vrijgeven van druk ligt de temperatuur in de pan dichtbij het kookpunt, zodat het eten ook dan wordt gekookt. De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen omdat deze kan variëren. Wijziging van de methode voor stoomvrijgave die in het recept wordt voorgesteld, is van invloed op het eindresultaat.

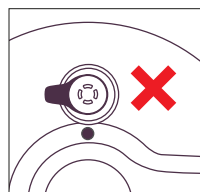
Als het deksel niet kan worden ontgrendeld, staat het apparaat nog onder druk.

Het deksel nooit geforceerd openen, terwijl de koker onder druk staat.

Het ontluichtingsventiel staat in de gesloten positie, tenzij anders vermeld in het recept.



Gesloten positie



Open positie



Lees voordat u begint het instructieboekje door om uzelf vertrouwd te maken met het apparaat en de vele functies.



Rundertaco's

Rundertaco's



	Vorbereidingstijd:	15 minuten
	Snelkoken:	80 kPa/1 uur*/Autom. snelle vrijgave
	Slowcooking:	HI 4 uur/LO 8 uur
	Hoeveelheid:	16

Ingrediënten

Voor de ingelegde uien

2 rode uien, dun gesneden

1 eetlepel zout

80 ml limoensap

Voor het rundvlees

2 eetlepels plantaardige olie

1,5 kg runderstoeftvlees, in 3 stukken gesneden

1 grote ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, geplet

375 ml donker Mexicaans bier

125 ml water

1 theelepel fijngeraspte sinaasappelschil

3 Chipotle-pepers in adobosaus uit blik, grof gehakt

1 theelepel chilipoeder

2 theelepels gemalen komijn

1 theelepel gedroogde oregano

1 theelepel zout

80 ml sinaasappelsap

Om te serveren

16 zachte tortilla's, verwarmd

200 g tomatillosalsa

2 avocado's, in blokjes

Bereiding

1. **Maak de ingelegde uien.** Doe de ui in een kom, besprenkel met zout en meng dit door elkaar. Voeg het limoensap toe en laat alles 2 uur op het aanrecht of een nacht in de koelkast staan. Hoe langer de inmaaktijd, hoe beter de smaak.
2. **Voor het rundvlees.** Selecteer SAUTÉ/SEAR en druk op START om de kookpan voor te verwarmen. Wanneer de koker is voorverwarmd, de olie en het rundvlees toevoegen. Bak het vlees in 10 minuten rondom bruin. Uit de kookpan halen en aan de kant zetten.
3. Voeg de ui toe en fruit deze 5 minuten, ondertussen af en toe roeren, totdat deze zacht is en bruin begint te worden. Voeg de knoflook en het bier toe. Laat het bier tot de helft inkoken.
4. Voeg de overige ingrediënten toe, behalve het sinaasappelsap, en meng alles goed door elkaar. Doe het vlees weer in de pan. Druk op STOP om SAUTÉ/SEAR uit te zetten. Sluit en vergrendel het deksel.
5. Selecteer MEAT voor snelkoken OF selecteer SLOW COOK en druk op START.
6. Wanneer het kookproces is voltooid, het rundvlees voorzichtig uit de pan halen en in een grote kom doen. Trek het met twee vorken uit elkaar. Schep vet voorzichtig van het oppervlak van de vloeistof. Doe het vlees weer in de pan samen met het sinaasappelsap en roer alles door elkaar.
7. Giet vlak voor het opdienen het vocht van de ingelegde uien af. Beleg de warme tortilla's met het rundvlees, de ingelegde uien, de tomatillosalsa en de avocado's. Serveer onmiddellijk.

*De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Salade van rode bieten en quinoa

Salade van rode bieten en quinoa



the Fast Slow GO™



Vorbereidingstijd: 20 minuten



Snellkoken:

Voor de rode bieten - 80 kPa/20 minuten*/Autom. snelle vrijgave
Voor de quinoa - 50 kPa/5 minuten*/Pulserende vrijgave



Porties:

4 - 6

Ingrediënten

750 g middelgrote rode bieten

200 g quinoa in 3 kleuren, afgespoeld

3 eetlepels balsamicoazijn

3 eetlepels extra vierge olijfolie

2 theelepels zeezout

60 g rucola

50 g walnoten, grof gehakt

120 g feta, verkruimeld

Versgemalen zwarte peper, om op smaak te brengen

Bereiding

- Plaats het rekje in de kookpan en voeg 250 ml water toe. Plaats de bieten op het rekje. Sluit en vergrendel het deksel.
- Selecteer **PRESSURE COOK** en stel het drukniveau in op 80, de kooktijd op 20 minuten en de vrijgave-instelling op **AUTO QUICK**. Druk vervolgens op **START**.
- Wanneer het kookproces is voltooid, de bieten uit de pan halen. Laat ze tot kamertemperatuur afkoelen.
- Haal ondertussen het rekje uit de pan. Was de kookpan uit, droog deze af en zet hem terug in de koker.
- Doe de quinoa in de kookpan en voeg 300 ml water toe. Sluit en vergrendel het deksel.
- Selecteer **RICE/GRAINS**. Stel de kooktijd op 5 minuten in en druk op **START**.
- Wanneer het kookproces is voltooid, de quinoa uit de pan halen. Laat deze tot kamertemperatuur afkoelen.
- Klop de balsamico, de olie en het zout door elkaar.
- Schil de bieten en snijd de boven- en onderkant eraf, zodra deze zijn afgekoeld. Snijd ze in stukjes van 3 cm en doe ze in een grote kom.
- Voeg de rucola en walnoten aan de bieten toe, gevolgd door de quinoa en dressing. Meng alles door elkaar.
- Brokkel de feta eroverheen en breng op smaak met peper.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Salade van broccoli, spelt en geitenkaas

Salade van broccoli, spelt en geitenkaas



	Vorbereidingstijd:	15 minuten
	Snellkoken:	50 kPa/20 minuten*/Pulserende vrijgave
	Stomen:	3 minuten
	Porties:	4

Ingrediënten

200 g spelt, afgespoeld

300 g broccoliroosjes

50 g rozijnen

10 g bladpeterselie, blaadjes

1 theelepel geraspte citroenschil

2 eetlepels citroensap

1 eetlepel grove mosterd

2 eetlepels extra vierge olijfolie

2 theelepels zeezout

Versgemalen zwarte peper, om op smaak te brengen

80 g verse geitenkaas

Bereiding

1. Doe de spelt en 375 ml water in de kookpan. Sluit en vergrendel het deksel.
2. Selecteer RICE/GRAINS. Stel de kooktijd in op 20 minuten en druk op START.
3. Wanneer het kookproces is voltooid, de spelt afgieten en met koud water afspoelen. Doe de spelt in een kom en zet deze opzij.
4. Was de kookpan uit, droog deze af en zet hem terug in de koker.
5. Giet 1 liter water in de kookpan. Sluit en vergrendel het deksel, open het ontluichtingsventiel. Selecteer STEAM. Stel de kooktijd in op 3 minuten. Druk op START om voor te verwarmen.
6. Wanneer de koker is voorverwarmd, de broccoli aan de kookpan toevoegen. Sluit en vergrendel het deksel.
7. Wanneer het kookproces is voltooid, de broccoli afgieten, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken. Voeg de broccoli aan de spelt toe.
8. Voeg de rozijnen, peterselie en citroenschil aan de salade toe en meng alles door elkaar.
9. Klop in een aparte kom het citroensap, de mosterd, de olie, het zout en de peper door elkaar. Giet de dressing over de salade en meng deze erdoorheen. Kruimel de geitenkaas over de salade en serveer deze.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Aardappelsalade met bakbacon en mosterd

Aardappelsalade met bakbacon en mosterd



Vorbereidingstijd: 25 minuten



Snellkoken: 60 kPa/6 minuten*/Autom. snelle vrijgave



Porties: 4 - 6

Ingrediënten

1 kg krielaardappelen

1 theelepel zout

1 theelepel olijfolie

200 g bakbacon, in reepjes gesneden

5 lente-uien, dun gesneden

100 g mayonaise

2 eetlepels grove mosterd

10 g bladpeterselie, grof gehakt

Grof gemalen zwarte peper, om op smaak te brengen

Bereiding

1. Doe de aardappels in de kookpan. Voeg 250 ml water en het zout toe. Sluit en vergrendel het deksel.
2. Selecteer PRESSURE COOK en stel het drukkiviveau in op 60, de kooktijd op 6 minuten en de vrijgave-instelling op AUTO QUICK. Druk vervolgens op START.
3. Wanneer het kookproces is voltooid, de aardappels afgieten en in de koelkast zetten tot ze koud zijn.
4. Was ondertussen de kookpan uit, droog deze af en zet hem terug in de koker.
5. Selecteer SAUTÉ/SEAR en druk op START om de kookpan voor te verwarmen. Wanneer de koker is voorverwarmd, de olie en de bacon toevoegen. Bak de bacon 10 minuten tot het vet begint te smelten. Voeg driekwart van de uien toe en fruit ze 5 minuten, onder af en toe roeren, tot ze zacht zijn. Haal alles uit de kookpan en doe het in een middelgrote kom die is bedekt met keukenrol om het af te laten koelen.
6. Snijd de aardappels doormidden en doe ze in een grote kom.
7. Voeg het baconmengsel, de mayonaise en de mosterd aan de aardappels toe en meng alles door elkaar. Meng de peterselie en de rest van de uien erdoorheen. Breng op smaak met grove zwarte peper en serveer.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Salade van maïs en zwarte bonen

Salade van maïs en zwarte bonen



	Vorbereidingstijd:	20 minuten
	Snellkoken:	80kPa/12 minuten*/Natuurlijke vrijgave
	Stomen:	6 minuten
	Porties:	6

Ingrediënten

300 g gedroogde zwarte bonen, gespoeld en uitgezocht
2 maïskolven, schutbladeren en draden verwijderd
¼ rode ui, fijngesnipperd
1 kleine komkommer, zaadjes verwijderd, fijngesneden
1 rode paprika, fijngesneden
250 g kersentomaten, in tweeën gesneden
1 avocado, in blokjes
10 g verse koriander, grof gehakt, plus extra voor garnering

Voor de limoendressing

3 eetlepels limoensap
½ theelepel gemalen komijn
½ theelepel gemalen koriander
2 theelepels zeezout
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

1. Doe de bonen en 1,125 liter water in de kookpan. Sluit en vergrendel het deksel.
2. Selecteer LEGUMES. Stel de kooktijd in op 12 minuten en druk op START.
3. Wanneer het kookproces is voltooid, de bonen afgieten en laten afkoelen. Overbrengen naar een grote kom.
4. Snijd de korrels ondertussen van boven naar beneden van de maïskolven af.
5. Giet 1 liter water in de kookpan. Sluit en vergrendel het deksel, open het ontluichtingsventiel. Selecteer STEAM. Stel de kooktijd in op 6 minuten. Druk op START om voor te verwarmen.
6. Wanneer de koker is voorverwarmd, de maïs aan de kookpan toevoegen. Sluit en vergrendel het deksel.
7. Wanneer het kookproces is voltooid, de maïs afgieten en met koud water afspoelen. Goed uit laten lekken. Toevoegen aan de bonen.
8. Voeg de ui, komkommer, paprika, tomaten, avocado en koriander aan de bonen toe en meng alles door elkaar.
9. Maak in een aparte kom de limoendressing. Klop het limoensap, de komijn, de koriander en het zout door elkaar. Voeg de olie toe en klop om alles te combineren.
10. Giet vlak voor het serveren de dressing over de salade en meng deze erdoorheen. Serveer bestrooid met korianderblaadjes.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Oerpenen met labneh

Oerpenen met labneh



	Vorbereidingstijd:	20 minuten
	Sous vide:	90 °C/30 minuten
	Porties:	4

Ingrediënten

2 bossen oerpenen (500 g)	10 g muntblaadjes
3 eetlepels extra vierge olijfolie, gescheiden	10 g bladpeterselie, blaadjes
2 theelepels zeezout	1 eetlepel dukkah, gescheiden
1 theelepel komijnzaadjes	150 g labneh
2 theelepels honing	

Bereiding

1. Giet 2 liter heet water in de kookpan.
2. Selecteer SOUS VIDE. Stel de temperatuur in op 90 °C en de kooktijd op 30 minuten. Sluit en vergrendel het deksel met het ontluichtingsventiel open. Druk op START om voor te verwarmen.
3. Snijd intussen de boven- en onderkant van de wortels af. Verdeel de wortelen over twee hersluitbare zakken. Doe in elke zak 1 eetlepel olie. Verdeel het zout, de komijnzaadjes en de honing over de zakken.
4. Wanneer de koker is voorverwarmd, de zakken langzaam in het water laten zakken om de lucht te verwijderen. Sluit de zakken en leg ze in het water. Blijven de zakken drijven, leg het rekje er dan omgekeerd bovenop om ze volledig onder water te houden. Sluit en vergrendel het deksel.
5. Kook de wortels tot ze beetbaar zijn. Haal de zakken voorzichtig uit het water en leg ze in koud water om ze te laten afkoelen.
6. Meng de kruiden in een kom met de resterende eetlepel olie en 1 theelepel dukkah.
7. Schep de labneh op een serveerbord. Giet de wortels af en leg ze op de labneh. Bestrooi dit met de kruiden en de resterende dukkah.

Tip: Gebruik stevige hersluitbare zakken of twee zakken over elkaar voor extra stevigheid.
Zie de tip in het recept voor Griekse yoghurt om zelf uw eigen labneh te maken.



Maiskolven met chili- en limoenzout

Maïskolven met chili- en limoenzout



	Vorbereidingstijd:	5 minuten
	Snelkoken:	80 kPa/2 minuten*/Autom. snelle vrijgave
	Porties:	4

Ingrediënten

4 maïskolven, schutbladeren en draden verwijderd

1 theelepel gedroogde chilivlokken

1 theelepel zeezout

½ theelepel geraspte limoenschil

45 g ongezouten boter, gesmolten

1 theelepel limoensap

Bereiding

1. Zet het rekje in de kookpan. Giet 250 ml water in de kom en leg de maïs op het rekje. Sluit en vergrendel het deksel.
2. Selecteer **PRESSURE COOK** en stel het drukniveau in op 80, de kooktijd op 2 minuten en de vrijgave-instelling op **AUTO QUICK**. Druk vervolgens op **START**.
3. Doe ondertussen de chili, het zout en de geraspte limoenschil in een kleine kom en meng alles door elkaar.
4. Wanneer het kookproces is voltooid, de maïs uit de pan halen en in een kom doen. Giet de boter en het limoensap over de maïs en schud alles om. Bestrooi dit met het chili- en limoenzout. Serveer.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Dumplings met varkensvlees en bieslook

Dumplings met varkensvlees en bieslook



	Vorbereidingstijd:	30 minuten
	Stomen:	8 minuten
	Hoeveelheid:	25

Ingrediënten

250 g varkensgehakt	2 theelepels maismeel
50 g gesneden Chinese bieslook, plus extra om te serveren	3 eetlepels kippenbouillon
2 theelepels fijngeraspte verse gember	½ theelepel zout
1 theelepel sesamololie	1 theelepel suiker
1 eetlepel Shaoxing-rijstwij	25 gow gee-vellen
2 theelepels sojasaus, plus extra om te serveren	Zwarte azijn, om te serveren
	Dungesneden rode chilipeper, om te serveren

Bereiding

1. Doe het gehakt, de bieslook, de gember, de olie, de Shaoxing-wijn, de sojasaus, het maismeel, de kippenbouillon, het zout en de suiker in een kom. Breek het mengsel op met een vork en meng het goed door elkaar.
2. Schep 2 theelepels van de vulling in het midden van een gow gee-vel. Bestrijk de rand van het vel met een beetje water, vouw het vel over de vulling en knijp de randen goed dicht. Herhaal dit met de resterende vulling en vellen.
3. Plaats het rekje in de kookpan en voeg 1 liter water toe. Sluit en vergrendel het deksel, open het ontluchtingsventiel. Selecteer STEAM. Stel de kooktijd in op 8 minuten. Druk op START om voor te verwarmen.
4. Doe ondertussen de helft van de dumplings in een verstelbaar stoommandje van 25 cm.
5. Wanneer de koker is voorverwarmd, het mandje in de koker plaatsen. Sluit en vergrendel het deksel.
6. Wanneer het kookproces is voltooid, dit herhalen met de rest van de dumplings.
7. Serveer met sojasaus, azijn, chili en Chinese bieslook.

Tip: Dumplings kunnen desgewenst in hete bottenbouillon worden geserveerd.



Risotto met kip en champignons

Risotto met kip en champignons



Vorbereidingstijd: 15 minuten



Snelkoken: 40 kPa/7 minuten*/Autom. snelle vrijgave



Porties: 4

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie

1 bruine ui, fijngesnipperd

2 teentjes knoflook, geplet

400 g arboriorijst

200 g kastanjechampignons, in plakjes gesneden

125 ml witte wijn

4 takjes tijm

500 g kip- of kippendijfilet, in reepjes van 1 cm

1,25 liter kippenbouillon

60 g geraspte Parmezaanse kaas, plus extra om te serveren

40 g ongezoeten boter, in blokjes

10 g bladpeterselie, grof gehakt

Bereiding

1. Selecteer SAUTÉ/SEAR en druk op START om de kookpan voor te verwarmen. Wanneer de koker is voorverwarmd, de uien toevoegen en onder af en toe roeren 4 minuten fruiten tot ze zacht zijn.
2. Voeg de knoflook toe en fruit deze al roerende 2 minuten mee tot de geur vrijkomt. Niet bruin laten worden. Voeg de rijst toe en bak deze 2 minuten al roerende mee. Voeg de champignons toe en laat alles nog eens 2 minuten bakken.
3. Giet de wijn erbij en laat deze 2 minuten of tot de helft inkoken.
4. Voeg de tijm en de kip toe. Giet de bouillon in de pan en roer om alles te combineren. Druk op STOP om SAUTÉ/SEAR uit te zetten. Sluit en vergrendel het deksel.
5. Selecteer RISOTTO en druk op START.
6. Wanneer het kookproces is voltooid, de Parmezaanse kaas en boter toevoegen en 3 minuten doorroeren tot alles dik en romig is.
7. Roer de peterselie door de risotto en serveer deze meteen bestrooid met de Parmezaanse kaas.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Mexicaanse risotto

Mexicaanse risotto



Vorbereidingsstijd: 20 minuten



Snelkoken: 40 kPa/7 minuten*/Autom. snelle vrijgave



Porties: 4

Ingrediënten

2 eetlepels plantaardige olie

1 grote ui, fijngesnipperd

1 selderijstengel, fijngesneden

1 kleine rode paprika, fijngesneden

1 jalapeño, fijngehakt

2 teentjes knoflook, geplet

1 eetlepel gemalen komijn

2 theelepels gerookte paprika

1 theelepel chilipoeder, optioneel

400 g arboriorijst

125 ml witte wijn

250 ml tomatenblokjes uit blik

1 liter kippenbouillon

2 theelepels zeezout

30 g ongezoeten boter, in blokjes

40 g geraspte Parmezaanse kaas, plus extra om te serveren

5 g gehakte koriander, plus extra om te serveren

4 lente-uien, dun gesneden, plus extra om te serveren

Bereiding

1. Selecteer SAUTÉ/SEAR en druk op START om de kookpan voor te verwarmen. Wanneer de koker is voorverwarmd, de uien, selderij, paprika en jalapeño toevoegen en onder af en toe roeren 5 - 7 minuten fruiten tot ze zacht zijn.
2. Voeg de knoflook, de komijn, de paprika en het chilipoeder toe en fruit dit al roerende 1 minuten mee tot de geuren vrijkomen.
3. Voeg de rijst toe en bak deze 2 minuten al roerende mee.
4. Giet de wijn erbij en laat deze 2 minuten of tot de helft inkoken. Voeg de tomaten toe en meng alles door elkaar. Voeg dan de bouillon en het zout toe. Goed doorroeren. Druk op STOP om SAUTÉ/SEAR uit te zetten. Sluit en vergrendel het deksel.
5. Selecteer RISOTTO en druk op START.
6. Wanneer het kookproces is voltooid, de boter en Parmezaanse kaas toevoegen en 3 minuten doorroeren tot alles dik en romig is.
7. Voeg de koriander en lente-uien toe en roer alles door elkaar.
8. Onmiddellijk serveren, bestrooid met extra Parmezaanse kaas, koriander en lente-uien.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Veganistische risotto Milanese

Veganistische risotto Milanese



Vorbereidingstijd: 10 minuten



Snelkoken: 40 kPa/7 minuten*/Autom. snelle vrijgave



Porties: 4

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie

1 ui, fijngesnipperd

2 teentjes knoflook, geplet

400 g arboriorijst

2 snufjes saffraandraadjes

160 ml witte wijn

1,25 liter water

1 theelepel zout

45 g witte misopasta

Basilicumblaadjes, om te serveren

Versgemalen zwarte peper, om op smaak te brengen

Bereiding

1. Selecteer SAUTÉ/SEAR en druk op START om de kookpan voor te verwarmen. Wanneer de koker is voorverwarmd, de uien toevoegen en onder af en toe roeren 4 minuten fruiten tot ze zacht zijn.
2. Voeg de knoflook toe en fruit deze onder af en toe roeren 2 minuten mee tot de geur vrijkomt. Niet bruin laten worden. Voeg de rijst en saffraan toe en bak deze al roerende 2 minuten mee.
3. Giet de wijn erbij en laat deze 5 minuten of tot de helft inkoken.
4. Voeg het water en zout toe. Druk op STOP om SAUTÉ/SEAR uit te zetten. Sluit en vergrendel het deksel.
5. Selecteer RISOTTO en druk op START.
6. Wanneer het kookproces is voltooid, de misopasta toevoegen en 3 minuten doorroeren tot alles dik en romig is. Direct serveren, bestrooid met basilicum en peper.

*De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Congee met kip en gember

Congee met kip en gember



	Vorbereidingsstijd:	15 minuten
	Snelkoken:	50 kPa/30 minuten*/Natuurlijke vrijgave
	Reduceren:	HI/2 minuten
	Porties:	4

Ingrediënten

2 theelepels sesamolie	200 g jasmijnrijst
4 lente-uien, dun gesneden, witte en groene delen gescheiden	1,75 liter kippenbouillon, verdeeld
2 eetlepels fijngeraspte verse gember	10 g korianderblaadjes
4 teentjes knoflook, geplet	20 g gebakken sjalotjes
2 porties kippenpoten (ongeveer 600 g)	Sojasaus, om te serveren

Bereiding

1. Selecteer SAUTÉ/SEAR en druk op START om de kookpan voor te verwarmen. Wanneer de koker is voorverwarmd, de olie, het witte deel van de uien, de gember en de knoflook toevoegen en onder af en toe roeren 3 minuten fruiten tot alles zacht is.
2. Voeg de kip toe, met het vel naar beneden. Bak deze in 5 minuten bruin. Draai de kip om. Voeg de rijst en 1,25 liter bouillon toe. Druk op STOP om SAUTÉ/SEAR uit te zetten. Sluit en vergrendel het deksel.
3. Selecteer RICE/GRAINS. Stel de kooktijd in op 30 minuten en de stoomvrijgave op NATURAL. Druk op START.
4. Wanneer het kookproces is voltooid, de kip uit de kookpan halen en opzij zetten.
5. Selecteer REDUCE. Stel de kooktijd op 2 minuten in en druk op START. Voeg de resterende 500 ml bouillon aan de kookpan toe en roer om de rijst op te breken tot een dikke papachtige consistentie.
6. Verwijder het vel en de botten van de kip en gooi ze weg. Trek het vlees uit elkaar.
7. Schep de congee in serveerkommen en garneer met de kip, koriander, groene uien en gebakken sjalotjes. Breng op smaak met sojasaus en serveer.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Zalm met citroen en tijm

Zalm met citroen en tijm



	Vorbereidingstijd:	10 minuten
	Sous vide:	48 °C/1 uur
	Porties:	4

Ingrediënten

4 x 200 g zalmfilet, middenstuk, met vel
1 theelepel zeezout
¼ theelepel versgemalen zwarte peper
1 theelepel geraspte citroenschil
1 teentje knoflook, dun gesneden
4 takjes tijm
2 eetlepels extra vierge olijfolie
1 eetlepel olijfolie

Bereiding

1. Giet 2 liter warm water in de kookpan.
2. Selecteer SOUS VIDE. Stel de temperatuur in op 48 °C. Sluit en vergrendel het deksel met het ontluuchtingsventiel open. Druk op START om voor te verwarmen.
3. Kruid de zalm ondertussen met zout en peper en strooi de citroenrasp eroverheen.
4. Doe de zalm in een grote hersluitbare zak. Voeg de knoflook, tijm en extra vierge olijfolie aan de zak toe.
5. Wanneer de koker is voorverwarmd, de zak langzaam in het water laten zakken om de lucht te verwijderen. Sluit de zak en leg deze in het water. Blijft de zak drijven, plaats dan het rekje dan ondersteboven over de zak om deze volledig onder water te houden. Sluit en vergrendel het deksel.
6. Wanneer het kookproces is voltooid, de zak voorzichtig uit het water halen. Haal de zalm uit de zak en laat deze uitlekken op keukenpapier.
7. Verwarm de olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de zalm toe, met het vel naar beneden. Laat de zalm aan deze kant 1 minuut dichtschroeien, keer hem om en laat de andere kant 30 seconden dichtschroeien.
8. Serveer met aardappelpuree, babyspinazie en schijfjes citroen, indien gewenst

Tip: Gebruik een stevige hersluitbare zak of twee zakken over elkaar voor extra stevigheid.



Hainanese kip

Hainanese kip



the Fast Slow GO™

	Vorbereidingstijd:	20 minuten
	Snelkoken:	Voor de kip - 60 kPa/30 minuten*/Autom. snelle vrijgave Voor de rijst - 50 kPa/10 minuten*/Pulserende vrijgave
	Slowcooking:	HI 3 uur/LO 4 uur
	Porties:	4

Ingrediënten

100 g verse gember
1 bol knoflook, gesplitst
1,4 kg hele kip
2 theelepels zout, verdeeld
400 g langkorrelige rijst

2 eetlepels plantaardige olie
1 eetlepel sesamolie
6 lente-uien, dun gesneden
1 theelepel sojasaus

Bereiding

1. Zet het rekje in de kookpan en giet 500 ml in de pan.
2. Schil de gember en doe de schillen in de kookpan. Rasp de geschilde gember fijn en zet opzij.
3. Reserveer 4 teentjes knoflook. Snijd de overgebleven knoflook kruislings doormidden en doe deze in de kookpan. Pel de 4 teentjes knoflook en rasp ze fijn. Zet opzij.
4. Plaats de kip op het rekje. Kruid deze met de helft van het zout. Sluit en vergrendel het deksel.
5. Selecteer MEAT en stel het drukniveau in op 60 en de kooktijd op 30 minuten voor snelkoken OF selecteer SLOW COOK en stel de kooktijd voor HI in op 3 uur of LO op 4 uur. Druk op START.
6. Wanneer het kookproces is voltooid, de kip en het rekje voorzichtig verwijderen. Zeef de bouillon en reserveer 625 ml voor de rijst. Als er niet genoeg bouillon is, aanvullen met water.
7. Doe de rijst in een zeef en spoel deze goed af met koud water tot het water helder doorstroomt. Goed laten uitlekken en in de kookpan doen. Giet de gereserveerde bouillon over de rijst en roer. Sluit en vergrendel het deksel.
8. Selecteer RICE/GRAINS en druk op START.
9. Wanneer het kookproces is voltooid, de rijst uit de pan halen, opzijzetten en warm houden.
10. Was de kookpan uit, droog deze af en zet hem terug in de koker.
11. Selecteer SAUTÉ/SEAR en druk op START om de kookpan voor te verwarmen. Wanneer de koker is voorverwarmd, de olie, uien, gember en gereserveerde knoflook toevoegen en onder af en toe roeren 4 minuten fruiten tot alles zacht is. Druk op STOP om SAUTÉ/SEAR uit te zetten. Van het vuur halen. Voeg de sojasaus en de resterende theelepel zout toe.
12. Snijd de kip in stukjes en schep de gembersaus eroverheen. Serveer met de rijst.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Kikkererwten met boter

Kikkererwten met boter



Vorbereidingstijd: 20 minuten



Snellkoken: 80 kPa/50 minuten*/Natuurlijke vrijgave



Porties: 4 - 6

Ingrediënten

55 g ghee (geklaarde boter)

2 uien, fijngesnipperd

2 teentjes knoflook, geplet

1 eetlepel fijngeraspte verse gember

2 eetlepels garam masala

100 g tomatenpuree

400 g gedroogde kikkererwten, gespoeld en uitgezocht

2 x 400 g tomatenblokjes uit blik

750 ml groentebouillon

240 g natuurlijke yoghurt, verdeeld

125 ml slagroom

2 laurierblaadjes

2 kaneelstokjes

2 theelepels zout

1 eetlepel suiker

140 g babyspinazie

2 eetlepels gehakte koriander

Bereiding

1. Selecteer SAUTÉ/SEAR en druk op START om de kookpan voor te verwarmen. Wanneer de koker is voorverwarmd, de ghee toevoegen en laten smelten. Voeg de ui toe en fruit deze 4 minuten, onder af en toe roeren, totdat deze zacht is. Voeg de knoflook, gember en garam masala toe en fruit dit al roerende 1 minuut totdat de geuren vrijkomen. Voeg de tomatenpuree toe en laat dit 1 minuut koken.
2. Voeg de kikkererwten toe en roer deze om. Voeg de tomaten, de bouillon, 120 g yoghurt, de room, de laurierblaadjes, de kaneelstokjes, het zout en de suiker toe en roer alles door elkaar. Druk op STOP om SAUTÉ/SEAR uit te zetten. Sluit en vergrendel het deksel.
3. Selecteer LEGUMES. Stel de kooktijd in op 50 minuten en druk op START.
4. Wanneer het kookproces is voltooid, de laurierblaadjes en kaneelstokjes eruit halen en weggooien. Voeg de spinazie toe en roer tot deze is geslonken. Serveer met de resterende 120 g yoghurt en bestrooid met koriander.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Ramen met shiitake en maïs

Ramen met shiitake en maïs



Vorbereidingstijd: 30 minuten



Snellkoken: 60 kPa/20 minuten*/Autom. snelle vrijgave



Reduceren: HI/5 minuten



Porties: 4

Ingrediënten

35 g gedroogde shiitake

1 liter kokend water

2 maïskolven, schutbladeren en draden verwijderd

4 lente-uien

2 eetlepels sesamolie

4 teentjes knoflook, fijngeraspt

1 eetlepel fijngeraspte verse gember

200 g kastanjechampignons, in plakjes gesneden

80 g witte misopasta

60 ml sojasaus

60 ml mirin

500 ml sojamelk

270 g sobanoeedels

Bereiding

1. Week de shiitake 15 minuten in het kokende water om ze zacht te laten worden.
2. Snijd de korrels ondertussen van boven naar beneden van de maïskolven af. U heeft ongeveer 250 g maïskorrels nodig. Snijd het witte deel van de lente-uien heel dun. Snijd het resterende groene deel diagonaal in schijfjes en zet dit opzij voor garnering.
3. Haal de shiitake uit het water en snijd ze in dunne plakjes. Bewaar het weekwater.
4. Selecteer SAUTÉ/SEAR en druk op START om de kookpan voor te verwarmen. Wanneer de koker is voorverwarmd, de sesamolie, het witte deel van de uien, de knoflook en de gember toevoegen en onder af en toe roeren 2 minuten fruiten tot het zacht begint te worden.
5. Voeg de kastanjechampignons en maïskorrels toe en kook alles 2 minuten onder af en toe roeren.
6. Voeg de misopasta toe en roer. Voeg de shiitake, het gereserveerde weekwater, de sojasaus en de mirin toe. Druk op STOP om SAUTÉ/SEAR uit te zetten. Sluit en vergrendel het deksel.
7. Selecteer SOUP. Stel de kooktijd in op 20 minuten en druk op START.
8. Wanneer het kookproces is voltooid, het deksel optillen.
9. Selecteer REDUCE. Stel de kooktijd in op 5 minuten en druk op START. Voeg de sojamelk toe en breng aan de kook.
10. Breng ondertussen een pan met water aan de kook. Voeg de noedels toe en kook deze voor 9 minuten tot ze beetgaar zijn. Giet ze af.
11. Verdeel de noedels over 4 serveerkommen en schep het ramenmengsel eroverheen. Serveer bestrooid met de groene uien.

*De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Pastasaus met tomaten

Pastasaus met tomaten



Vorbereidingsstijd: 15 minuten



Snelkoken: 80 kPa/40 minuten*/Autom. snelle vrijgave



Porties: 6 - 8

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie

2 uien, fijngesnipperd

6 teentjes knoflook, geplet

4 x 400 g tomatenblokjes uit blik

1½ theelepel gedroogde oregano

½ theelepel gedroogde chilivlokken (optioneel)

2 theelepels zout

2 theelepels suiker

1 wortel, in de lengte doormidden gesneden

1 takje basilicum

Bereiding

1. Selecteer SAUTÉ/SEAR en druk op START om de kookpan voor te verwarmen. Wanneer de koker is voorverwarmd, de olie en uien toevoegen en onder af en toe roeren 4 minuten fruiten tot de uien zacht zijn. Voeg de knoflook toe en fruit deze onder af en toe roeren 2 minuten mee tot de geur vrijkomt.
2. Voeg de tomaten, de oregano, de chili, het zout en de suiker toe en roer. Voeg de wortel en basilicum toe. Druk op STOP om SAUTÉ/SEAR uit te zetten. Sluit en vergrendel het deksel.
3. Selecteer PRESSURE COOK en stel het drukniveau in op 80, de kooktijd op 40 minuten en de vrijgave-instelling op AUTO QUICK. Druk vervolgens op START.
4. Wanneer het kookproces is voltooid, de wortel en basilicum eruit halen en weggooien.
5. Serveer de saus met pasta of doe hem in luchtdichte bakjes en bewaar hem tot 3 dagen in de koelkast of tot 3 maanden in de vriezer.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Bolognaisesaus

Bolognaisesaus



the Fast Slow GO™

	Vorbereidingstijd:	30 minuten
	Snelkoken:	60 kPa/25 minuten*/Autom. snelle vrijgave
	Slowcooking:	HI 4 uur/LO 8 uur
	Reduceren:	HI/10 minuten
	Porties:	8 - 10

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie	100 g tomatenpuree
1 ui, fijngesnipperd	4 x 400 g tomatenblokjes uit blik
1 wortel, fijngehakt	2 theelepels zout
2 selderijstengels, fijngesneden	1 eetlepel suiker
150 g pancetta, in blokjes	1 theelepel gedroogde oregano
1 kg varkens- en kalfsgehakt	

Bereiding

1. Selecteer SAUTÉ/SEAR en druk op START om de kookpan voor te verwarmen. Wanneer de koker is voorverwarmd, de olie, ui, wortel en selderij toevoegen en onder af en toe roeren 6 minuten fruiten tot alles zacht begint te worden.
2. Voeg de pancetta toe en bak deze 2 minuten mee. Voeg het gehakt toe en bak dit, al roerende om het op te breken, in 7 minuten gaar. Voeg de tomatenpuree toe en laat dit al roerende 1 minuut koken.
3. Voeg de tomaten, het zout, de suiker en de oregano toe en roer alles door elkaar. Druk op STOP om SAUTÉ/SEAR uit te zetten. Sluit en vergrendel het deksel.
4. Selecteer STEW en stel de kooktijd in op 25 minuten voor snelkoken OF selecteer SLOW COOK en druk op START.
5. Wanneer het kookproces is voltooid, het deksel optillen.
6. Selecteer REDUCE en druk op START. Kook alles al roerende tot de saus enigszins is ingedikt. Breng het naar wens op smaak.
7. Serveer de saus met pasta of doe hem in luchtdichte bakjes en bewaar hem tot 3 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Carolina Pulled Pork

Carolina Pulled Pork



	Vorbereidingstijd:	10 minuten
	Snelkoken:	80 kPa/40 minuten*/Natuurlijke vrijgave
	Slowcooking:	HI 5 uur/LO 9 uur
	Reduceren:	HI/10 minuten
	Porties:	10

Ingrediënten

1 eetlepel zeezout	2 eetlepels tomatenpasta
2 eetlepels grof gemalen peper	65 g bruine suiker
½ theelepel cayennepeper	10 briochebroodjes
2 eetlepels paprikapoeder	Voor de koolsla
1 theelepel gerookt paprikapoeder (optioneel)	140 g fijngesneden groene kool
2 kg procureur/spiering, in 4 stukken gesneden	2 grannysmithappels, juliennereepjes
60 ml water	4 lente-uien, gesneden
250 ml appelciderazijn	60 g mayonaise
2 eetlepels worcestersaus	½ theelepel zout

Bereiding

- Meng het zout, de beide pepersoorten en paprikapoeders in een kleine kom. Wrijf het specerijmengsel over het varkensvlees. Doe het vlees in de kookpan.
- Meng het water, de azijn, de worcestersaus, de tomatenpuree en de suiker en giet dit over het varkensvlees. Sluit en vergrendel het deksel.
- Selecteer **MEAT** en stel de kooktijd in op 40 minuten en de vrijgave-instelling op **NATURAL** voor snelkoken OF selecteer **SLOW COOK** en stel de kooktijd voor **HI** in op 5 uur of **LO** op 9 uur. Druk op **START**.
- Wanneer het kookproces is voltooid, het varkensvlees in een grote kom doen en met twee vorken uit elkaar trekken. Schep vet voorzichtig van het oppervlak van de saus.
- Selecteer **REDUCE** en druk op **START**. Kook de saus in. Doe het varkensvlees in de saus en roer.
- Maak de koolsla.** Meng de kool, appels en uien door elkaar. Voeg de mayonaise en het zout toe en roer alles goed om.
- Serveer het varkensvlees en de koolsla in de briochebroodjes.

Tip: Overgebleven varkensvlees kan tot 3 dagen in de koelkast worden bewaard en is ook lekker met zilveruitjes.

*De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Rundergoulash

Rundergoulash



	Vorbereidingstijd:	25 minuten
	Snelkoken:	60 kPa/40 minuten*/Natuurlijke vrijgave
	Slowcooking:	HI 4 uur/LO 8 uur
	Porties:	4

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie, verdeeld	60 ml rode wijn
1 kg runderstoofvlees, in 3 stukken gesneden	250 ml runderbouillon
3 bruine uien, in stukjes van 1 cm gesneden	2 theelepels zout
2 teentjes knoflook, geplet	1 laurierblaadje
1 theelepel karwijzaadjes	120 g zure room
70 g tomatenpuree	10 g bladpeterselie, grof gehakt
1 eetlepel zoet paprikapoeder	Versgemalen zwarte peper, om op smaak te brengen
1 eetlepel Dijonmosterd	

Bereiding

1. Selecteer SAUTÉ/SEAR en druk op START om de kookpan voor te verwarmen. Wanneer de koker is voorverwarmd, 1 eetlepel olie en de helft van het rundvlees toevoegen. Het vlees 5 minuten aanbraden tot het rondom bruin is. Uit de kookpan halen en opzijzetten. Verhit nog een eetlepel olie in de kookpan en braad de rest van het vlees aan. Uit de kookpan halen en opzijzetten.
2. Verhit de resterende olie in de kookpan. Voeg de ui toe en fruit deze 5 minuten, ondertussen af en toe roeren, tot deze zacht begint te worden. Voeg de knoflook en karwijzaadjes toe en fruit deze al roerende 2 minuten mee tot de geur vrijkomt. Voeg de tomatenpuree toe en laat dit 2 minuten koken. Voeg het paprikapoeder en de mosterd toe, meng alles door elkaar en blus het af met de wijn.
3. Doe het vlees weer in de pan en vermeng het met de saus. Voeg de bouillon, het zout en het laurierblaadje toe. Druk op STOP om SAUTÉ/SEAR uit te zetten. Sluit en vergrendel het deksel.
4. Selecteer STEW en stel de kooktijd in op 40 minuten en de vrijgave-instelling op NATURAL voor snelkoken OF selecteer SLOW COOK en druk op START.
5. Serveer met zure room, peterselie en ui.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Lamsschenkel in massamancurry

Lamsschenkel in massamancurry



	Vorbereidingstijd:	30 minuten
	Snelkoken:	80 kPa/1 uur*/Autom. snelle vrijgave
	Slowcooking:	HI 5 - 7 uur/LO 8 uur
	Porties:	4

Ingrediënten

Voor de currypasta

- 3 lange rode chilipepers, grof gehakt
- 1 bruine ui, fijngesnipperd
- 2 cm van een stuk gember, geschild en fijngehakt
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 stengels citroengras, alleen witte deel, fijngehakt
- 2 theelepels gemalen koriander
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gemalen kardemom
- 1 theelepel gemalen witte peper
- 1 theelepel zeezout
- 2 eetlepels plantaardige olie

Voor het curry

- 1 eetlepel plantaardige olie
- 500 ml kippenbouillon
- 4 lamsschenkels (ongeveer 1,6 kg)
- 1 kaneelstokje
- 5 kardemompeulen, gesplitst
- 2 grote uien, gesneden
- 4 limoenblaadje, in stukjes gescheurd, plus extra om te serveren
- 600 g aardappels, in stukjes van 5 cm
- 300 ml kokosroom, verdeeld
- 1 eetlepel vissaus
- 1 eetlepel tamarindepasta
- Gehakte pinda's, om te serveren

Bereiding

- Maak de currypasta.** Doe alle ingrediënten voor de currypasta in een keukenmachine of blender en mix dit tot het een pasta vormt. Zet de pasta opzij.
- Maak de curry.** Selecteer SAUTÉ/SEAR en druk op START om de kookpan voor te verwarmen. Wanneer de koker is voorverwarmd, de plantaardige olie en currypasta toevoegen en dit al roerende 5 minuten fruiten tot de geuren vrijkomen.
- Voeg de bouillon toe om de kookpan te blussen en schraap over de bodem van de pan. Voeg de lamsschenkels, het kaneelstokje, de kardemom, de uien en de limoenblaadjes toe en meng alles goed. Voeg de aardappels toe en roer deze door de saus. Druk op STOP om SAUTÉ/SEAR uit te zetten. Sluit en vergrendel het deksel.
- Selecteer MEAT voor snelkoken OF selecteer SLOW COOK en stel de kooktijd voor HI in op 5 - 7 uur. Druk op START.
- Wanneer het kookproces is voltooid, de schenkels en aardappels voorzichtig uit de kookpan halen. Voeg 250 ml kokosroom, de vissaus en de tamarindepasta aan de kookpan toe. Breng het naar wens op smaak, indien nodig.
- Schep de saus over de schenkels en aardappels, besprenkel met de resterende 50 ml kokosroom en serveer met gescheurde limoenblaadjes en pinda's.

*De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Koreaanse runderribbetjes

Koreaanse runderribbetjes



	Vorbereidingstijd:	15 minuten
	Snelkoken:	80 kPa/1 uur*/Autom. snelle vrijgave
	Slowcooking:	HI 5 uur/LO 8 uur
	Reduceren:	HI/10 minuten
	Porties:	4

Ingrediënten

6 teentjes knoflook, geplet

1 eetlepel fijngeraspte verse gember

80 ml sojasaus

125 ml runderbouillon

65 g lichte basterdsuiker

30 g gochujang (Koreaanse pasta van gefermenteerde rode pepers)

1 eetlepel sesamolie

8 runderribben (ongeveer 1,7 kg)

1 theelepel sesamolie, geroosterd

3 lente-uien, diagonaal gesneden

Bereiding

1. Doe de knoflook, gember, sojasaus, bouillon, suiker, gochujang en sesamolie in de kookpan en meng dit om alles te combineren. Voeg het rundvlees toe en meng alles door elkaar. Sluit en vergrendel het deksel.
2. Selecteer MEAT voor snelkoken OF selecteer SLOW COOK en stel de kooktijd voor HI in op 5 uur. Druk op START.
3. Wanneer het kookproces is voltooid, de ribben uit de pan nemen en het vet van het oppervlak van het kookvocht scheppen.
4. Selecteer REDUCE en druk op START. Kook alles al roerende tot de vloeistof enigszins is ingedikt.
5. Serveer de ribben met rijst, schep het kookvocht eroverheen en bestrooi met de sesamzaadjes en uien.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Pho met rundvlees

Pho met rundvlees



-  Voorbereidingstijd: 20 minuten
-  Snelkoken: 80 kPa/1 uur*/Natuurlijke vrijgave
-  Slowcooking: HI 4 uur/LO 8 uur
-  Porties: 4

Ingrediënten

- | | |
|--|---|
| 1 eetlepel plantaardige olie | 2 eetlepels hoisinsaus |
| 1 kg runderborst | 4 eetlepel vissaus, verdeeld, plus extra om te serveren |
| 2 bruine uien, grof gehakt | 1 eetlepel suiker |
| 1 bol knoflook, kruislings doormidden gesneden | 350 g ossenhaas |
| 80 g verse gember, in schijfjes gesneden | 250 g fijne rijstnoedels |
| 2 kaneelstokjes | ½ witte ui, dun gesneden |
| 3 stuks sterantijs | 150 g taugé |
| 1 bosje (85 g) koriander, stengels, wortels en bladeren gescheiden | 1 grote rode chili, in dunne reepjes gesneden |
| 2 liter kippenbouillon | 4 limoenpartjes, om te serveren |
| 250 ml water | |

Bereiding

1. Selecteer SAUTÉ/SEAR en druk op START om de kookpan voor te verwarmen. Wanneer de koker is voorverwarmd, de olie en runderborst toevoegen. Runderborst aan beide zijden 7 minuten aanbraden tot deze mooi bruin is. Uit de kookpan halen en opzijzetten.
2. Voeg de bruine uien, knoflook en gember toe en fruit deze onder af en toe roeren 3 minuten mee tot de geur vrijkomt.
3. Voeg de specerijen en korianderstengels en -wortels toe. Fruit dit al roerende 1 minuten mee. Voeg de bouillon, het water, de hoisin, 3 eetlepels vissaus en de suiker toe. Doe de runderborst weer in de pan. Druk op STOP om SAUTÉ/SEAR uit te zetten. Sluit en vergrendel het deksel.
4. Selecteer MEAT en stel de vrijgave-instelling in op NATURAL voor snelkoken OF selecteer SLOW COOK en druk op START.
5. Snijd de ossenhaas ondertussen in hele dunne plakjes. Dek deze af en zet ze in de koelkast tot u ze wilt serveren.
6. Wanneer het kookproces is voltooid, het vet van het oppervlak van de bouillon scheppen. Verwijder de runderborst en snijd deze in dunne plakjes. Zeef de bouillon voorzichtig, giet deze terug in de kookpan, voeg de resterende eetlepel vissaus toe en sluit het deksel om alles warm te houden.
7. Breng vlak voordat u gaat serveren een pan met water aan de kook. Voeg de noedels toe en kook deze 7 minuten, tot ze beetgaar zijn. Giet de noedels af en spoel ze met koud water af.
8. Verdeel de noedels en het rundvlees over 4 serveerkommen. Overgiet dit met de hete bouillon om de ossenhaas te koken. Bestrooi het met de witte ui, taugé, korianderblaadjes en chili. Serveer met partjes limoen en breng op smaak met vissaus.

*De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Kippenbouillon

Kippenbouillon



	Vorbereidingstijd:	10 minuten
	Snelkoken:	80 kPa/1 uur*/Natuurlijke vrijgave
	Slowcooking:	HI 4 uur/LO 8 uur
	Hoeveelheid:	1,5 - 2 liter

Ingrediënten

1,5 kg kippenbotten en/of stukken	1 theelepel zwarte peperkorrels
1 grote ui, geschild, in vieren gesneden	1 laurierblaadje
2 wortels, grof gehakt	2 takjes tijm
2 selderijstengels, grof gehakt	5 takjes verse bladpeterselie
1 bol knoflook, kruislings doormidden gesneden	2 liter water, ongeveer

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten behalve het water in de kookpan. Voeg water tot aan het maximumniveau toe. Sluit en vergrendel het deksel.
2. Selecteer STOCK OF SLOW COOK en druk op START.
3. Wanneer het kookproces is voltooid, de bouillon tot een veilige temperatuur laten afkoelen en door een fijne zeef gieten. Een nacht in de koelkast laten staan, zodat het vet kan stollen.
4. Verwijder de gestolde vetlaag en gooi deze weg. Onmiddellijk gebruiken of in kleine luchtdichte bakjes invriezen (tot 1 maand).

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Bottenbouillon

Bottenbouillon



-  Voorbereidingstijd: 15 minuten
-  Snelkoken: 80 kPa/2 uur*/Natuurlijke vrijgave
-  Slowcooking: HI 6 uur/LO 8 uur
-  Hoeveelheid: 1 liter

Ingrediënten

- | | |
|--|---------------------------------|
| 2 kg runderbotten, met merg | 1 laurierblaadje |
| 1 wortel, in de lengte doormidden gesneden | 1 theelepel zwarte peperkorrels |
| 1 ui, ongeschild, in vieren gesneden | 1 eetlepel zout |
| 2 selderijstengels, grof gehakt | 2 theelepels appelpiderazijn |
| 1 bol knoflook, kruislings doormidden gesneden | 2 liter water, ongeveer |
| 4 takjes tijm | |
-

Bereiding

1. Verwarm uw oven voor op 200 °C.
2. Doe de runderbotten in een braadslede met de wortel, ui, selderij en knoflook. Zet de braadslede in de oven en braadt dit 30 minuten tot ze bruin zijn.
3. Doe de botten en groenten in de kookpan, voeg de tijm, het laurierblaadje, de peperkorrels, het zout, de azijn toe evenals water tot het maximumniveau. Sluit en vergrendel het deksel.
4. Selecteer STOCK en stel de kooktijd in op 2 uur voor snelkoken OF selecteer SLOW COOK en stel de kooktijd voor HI in op 6 uur. Druk op START.
5. Wanneer het kookproces is voltooid, de bouillon tot een veilige temperatuur laten afkoelen en door een fijne zeef gieten. Een nacht in de koelkast laten staan, zodat het vet kan stollen.
6. Verwijder de gestolde vetlaag en gooi deze weg. Onmiddellijk gebruiken of in kleine luchtdichte bakjes invriezen (tot 1 maand).
7. Verwarm de bouillon om te serveren.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Groentebouillon

Groentebouillon



the Fast Slow GO™

-  Voorbereidingstijd: 10 minuten
-  Snelkoken: 80 kPa/15 minuten*/Natuurlijke vrijgave
-  Slowcooking: HI 2 uur/LO 4 uur
-  Hoeveelheid: 2,5 liter
-

Ingrediënten

2 grote uien, ongeschild, doormidden gesneden
4 selderijstengels, grof gehakt
2 grote wortels, grof gehakt
200 g minichampignons, gehalveerd
1 bol knoflook, kruislings doormidden gesneden
1 theelepel zwarte peperkorrels
1 laurierblaadje
2 takjes tijm
6 takjes verse bladpeterselie
2.5 liter water, ongeveer

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten behalve het water in de kookpan. Voeg water tot aan het maximumniveau toe. Sluit en vergrendel het deksel.
2. Selecteer STOCK en stel de kooktijd in op 15 minuten en de vrijgave-instelling op NATURAL voor snelkoken OF selecteer SLOW COOK en stel de kooktijd voor HI in op 2 uur of LO op 4 uur. Druk op START.
3. Wanneer het kookproces is voltooid, de bouillon tot een veilige temperatuur laten afkoelen en door een fijne zeef gieten. Onmiddellijk gebruiken of in de koelkast zetten. Binnen 3 dagen gebruiken of in kleine luchtdichte bakjes invriezen (tot 1 maand).

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Yoghurt Griekse stijl

Yoghurt Griekse stijl



the Fast Slow GO™

-  Voorbereidingstijd: 10 minuten
-  Yoghurt: 83 °C 10 minuten/43 °C 6 uur
-  Hoeveelheid: 1 liter
-

Ingrediënten

2 liter volle melk

120 g volle natuurlijke yoghurt met levende en actieve culturen

Bereiding

1. Doe de melk in de kookpan. Selecteer YOGHURT. Sluit en vergrendel het deksel. Druk op START. De melk wordt verwarmd en gedurende 10 minuten op die temperatuur gehouden.
2. Wanneer de temperatuur begint te dalen, het deksel optillen en de melk laten afkoelen (ongeveer 1 uur en 30 minuten).
3. Hoort u het signaal van de koker dat de melk is afgekoeld, verwijder dan voorzichtig het vel dat zich op het oppervlak van de melk heeft gevormd.
4. Doe de yoghurtstarter in een mengkom met 250 ml van de afgekoelde melk en meng dit door elkaar. Voeg het mengsel aan de kookpan toe en roer. Sluit en vergrendel het deksel.
5. Stel de tijd in op 6 uur en druk op START om de yoghurt te laten incuberen. Hoe langer de incubatietijd, hoe zuurder de yoghurt zal zijn.
6. Hoort u het signaal van de koker dat de incubatie van de yoghurt is voltooid, haal dan de kookpan uit de koker.
7. Bedek een vergiet met kaasdoek dat in koud water is uitgespoeld en is uitgewrongen. Plaats het vergiet op een kom. Giet de yoghurt in het vergiet. Laat dit ten minste 3 uur of een nacht in de koelkast staan om het uit te laten lekken.
8. Doe de yoghurt in gesteriliseerde potten. U kunt de yoghurt 2 weken in de koelkast bewaren.

Tip: Om labneh te maken voegt u na het incuberen 1 theelepel zout toe. Laat de yoghurt een nacht uitlekken.



Honeyyoghurt

Honingyoghurt



-  Voorbereidingstijd: 10 minuten
-  Yoghurt: 83 °C 10 minuten/43 °C 6 uur
-  Hoeveelheid: 2 liter

Ingrediënten

2 liter volle melk

160 g honing

120 g volle natuurlijke yoghurt met levende en actieve culturen

Bereiding

1. Doe de melk in de kookpan. Selecteer YOGHURT. Sluit en vergrendel het deksel. Druk op START. De melk wordt verwarmd en gedurende 10 minuten op die temperatuur gehouden.
2. Wanneer de temperatuur begint te dalen, het deksel optillen en de melk laten afkoelen (ongeveer 1 uur en 30 minuten).
3. Hoort u het signaal van de koker dat de melk is afgekoeld, verwijder dan voorzichtig het vel dat zich op het oppervlak van de melk heeft gevormd.
4. Doe de honing en de yoghurtstarter in een mengkom met 250 ml van de afgekoelde melk en meng dit door elkaar. Voeg het mengsel aan de kookpan toe en roer. Sluit en vergrendel het deksel.
5. Stel de tijd in op 6 uur en druk op START om de yoghurt te laten incuberen. Hoe langer de incubatietijd, hoe zuurder de yoghurt zal zijn.
6. Hoort u het signaal van de koker dat de incubatie van de yoghurt is voltooid, haal dan de kookpan uit de koker. Dek de pan met plasticfolie af en zet deze 8 uur of een nacht in de koelkast.
7. Doe de yoghurt in gesteriliseerde potten. U kunt de yoghurt 2 weken in de koelkast bewaren.
8. Serveer met granola en gemengde bessen.



Chocolademoelleux

Chocolademoeleux



the Fast Slow GO™

	Vorbereidingstijd:	15 minuten
	Snelkoken:	60 kPa/5 minuten*/Autom. snelle vrijgave
	Porties:	4

Ingrediënten

115 g ongezouten boter, in blokjes, plus extra voor invetten

50 g suiker

75 g patentbloem

100 g poedersuiker

½ theelepel zout

120 g pure chocolade (70%), gehakt

2 grote eieren, op kamertemperatuur

2 grote eidooiers, op kamertemperatuur

Vanille-ijs, om te serveren

Frambozen, om te serveren

Bereiding

1. Vet 4 x 100 ml vormpjes in met boter. Voeg de suiker toe en draai de vormpjes zodat de suiker de bodem en de zijanten bedekt. Schud de overtollige suiker eruit.
2. Zeef de bloem, de poedersuiker en het zout in een kom en zet opzij.
3. Doe de chocolade en boter in een magnetronbestendige kom. Verwarm dit steeds 20 seconden op een hoge stand. Roer telkens met een spatel tot alles glad en gesmolten is.
4. Voeg de eieren en de eidooiers aan het chocolademengsel toe en roer dit tot een glad mengsel. Het kan eruitzien alsof het is geschild, maar blijf roeren tot het weer emulgeert. Meng de gezeefde ingrediënten er voorzichtig doorheen tot alles is gecombineerd.
5. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de 4 vormpjes.
6. Zet het rekje in de kookpan en giet 250 ml water in de pan. Zet de vormpjes op het rekje. Sluit en vergrendel het deksel.
7. Selecteer **PRESSURE COOK** en stel het drukniveau in op 60, de kooktijd op 5 minuten en de vrijgave-instelling op **AUTO QUICK**. Druk vervolgens op **START**.
8. Wanneer het kookproces is voltooid, de vormpjes voorzichtig uit de kookpan halen. Laat de vormpjes 5 minuten staan, voordat u ze op serveerborden uitstort. Serveer met ijs en frambozen.

* De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.



Citroenpudding met bosbessencompote

Citroenpudding met bosbessencompote



	Vorbereidingstijd:	20 minuten
	Snelkoken:	20 kPa/55 minuten*/Autom. snelle vrijgave
	Reduceren:	HI/3 minuten
	Porties:	4

Ingrediënten

Voor de citroenpudding

150 g ongezouten boter, op kamertemperatuur,
plus extra voor invetten

150 g patentbloem

1 theelepel bakpoeder

¼ theelepel zout

150 g basterdsuiker

80 g lemon curd ('citroencustard')

1 eetlepel geraspte citroenschil

3 grote eieren, op kamertemperatuur

60 ml melk, op kamertemperatuur

Poedersuiker om te bestrooien

Slagroom, om te serveren

Voor de bosbessencompote

250 g bosbessen

50 g basterdsuiker

1 eetlepel water

Bereiding

1. **Maak de citroenpudding.** Vet een puddingschaal van 1,5 liter (17 cm doorsnee bovenkant x 12 cm diep) met boter in.
2. Zeef de bloem, het bakpoeder en het zout in een kom.
3. Doe de boter en de basterdsuiker in de kom van een keukenmixer en klop dit 4 minuten tot het mengsel licht van kleur en luchtig is. Voeg de lemon curd en citroenrasp toe en meng dit door elkaar. Voeg de eieren één voor één toe en meng goed na elke toevoeging. Voeg de helft van het bloemmengsel toe en meng alles goed door elkaar. Voeg de melk en de rest van het bloemmengsel toe en meng tot het net is gecombineerd.
4. Schep het mengsel in de puddingschaal en strijk de bovenkant glad.
5. Zet het rekje ondersteboven in de kookpan en giet 1 liter water in de pan. Zet de pudding op het rekje. Sluit en vergrendel het deksel.
6. Selecteer **PRESSURE COOK** en stel het drukniveau in op 20, de kooktijd op 55 minuten en de vrijgave-instelling op **AUTO QUICK**. Druk vervolgens op **START**.
7. Wanneer het kookproces is voltooid, de pudding voorzichtig uit de koker halen. Laat de pudding 10 minuten staan, voordat u deze opdiend.
8. Haal ondertussen het rekje uit de pan. Giet het water uit de pan, droog deze af en zet hem terug in de koker.
9. **Maak de bosbessencompote.** Doe de bosbessen in de kookpan, voeg de suiker en het water toe en meng om alles te combineren.
10. Selecteer **REDUCE**. Stel de kooktijd in op 3 minuten en druk op **START**. Kook de bosbessencompote onder af en toe roeren.
11. Giet de compote over de pudding en bestuif alles met poedersuiker. Serveer met slagroom.

*De tijd die nodig is voor het opbouwen en afbouwen van de druk, is niet in de kooktijd opgenomen.