

# Recepten : Koken in de hooikist – slow cooking

## Een testje:

Ik plaatste een pan met geweekte bonen in 2 liter kokend water in de kookzak. Temperatuur na 60 minuten 75 °C. Na 90 minuten 70 °C na tweeenhalve uur 60 °C.

Na 90 minuten zijn de bonen al dente en beetgaar. Wil je ze zachter, langer nagaren of nogmaals opkoken en weer in de kookzak.

## Basispincipe:

Het langzaam garen in de eigen warmte duurt in principe de dubbele tot drievoudige kooktijd van gebruikelijk.

Het is even omdenken, vroeg aanzetten. Maar voor een complexe feestmaaltijd best handig.

## Rijst koken

250 g rijst

5 dl water

1 minuut goed doorkoken

In de kookzak of hooikist ca. 40 minuten nagaren.

Rijst kun je rustig 1-2 uur voor de maaltijd opzetten. Het blijft warm tot de maaltijd.

## Aardappels of stampotten koken

Aardappels en groente krap onder water opkoken en ca. 40 minuten nagaren in de kookzak of hooikist.

## Gedroogde bonen koken

De gaartijd van peulvruchten is afhankelijk van hun ouderdom. Hoe ouder de bonen, hoe langer ze nodig hebben om te garen. Het basis recept is dit:

Peulvruchten

naar keuze

over nacht 12 uur weken in ruim water.

Spoel ze af en breng ze met schoon water aan de kook.

5 minuten laten doorkoken, 1,5 uur ze in de de kookzak of hooikist.

Je kunt natuurlijk ook direct een bonenschotel voorbereiden.

bv. spekjes uitbakken en uien en groente mee fruiten en samen met de bonen volgens het basisrecept aflatoren garen.

## **Erwtensoep of 'snert'**

1 kilo spliterwten (of half spliterwten, half gewone)	over nacht (8-12 uur) laten weken in ruim water
1/2 grote knolselderij	de helft van de selderij schillen en in blokjes toevoegen samen aan de kook brengen en in de kookzak of hooikist. Als de erwten na 3 uur makkelijk te pletten zijn, zijn ze gaar. Anders nogmaals opkoken en weer in de kookzak of hooikist. Pureren met de staafmixer of keukenmachine.
1/2 grote knolselderij	
2 winterpenen	in kleine blokjes
1 dikke prei	in schijfjes
250 gram spekjes	uitgebakken
1 rookworst	in schijfjes
ev. een handje havermout	havermout bindt en maakt lekker smeeuig.
2 bouillonblokjes	
laurierblad	alles toevoegen aan de erwtensoep en nogmaals opkoken en garen weer in de kookzak of hooikist.
zout/peper	

## **Stoofpeertjes**

Stoofperen	schillen en in kwartjes snijden
	Vul de pan voor minimaal de helft met peertjes
Water	zet de peertjes minimaal voor de helft onder water
1 kopje rode bessensap	toevoegen
Suiker, kruiden en specerijen naar smaak. B.v. kaneel,	toevoegen
	Breng de peertjes aan de kook en zet ze in de de kookzak of hooikist. Je kunt ze rustig een nacht laten nagaren.