

Flying Foodie's Multicooker Kookboek



Met recepten voor de Instant Pot, Crockpot Express
en andere multicookers met hoge druk functie

In Flying Foodie's Multicooker Kookboek vind je meer dan 70 recepten, variërend van pasta, soep en stamppot tot vlees, vis, vega en zelfs zoete recepten! Naast complete recepten, vind je ook een aantal basisrecepten. Zo krijg je de basis goed onder de knie en kun je hopelijk zelf aan de slag gaan met je eigen variaties en recepten. Ken je Flying Foodie al, dan weet je dat de recepten niet te moeilijk zijn, maar divers en verrassend genoeg, zodat ook de gevorderde thuiskok er nog plezier aan zal beleven.

Of je nou een Instant Pot, Crockpot Express of andere multicooker hebt die kan werken met hogedruk, dit is het kookboek dat je wilt hebben!



"Ik kook nóg vaker met de Instant Pot door de recepten van Flying Foodie" Ingrid Dekker

"Als je in Nederland op zoek bent naar Instant Pot recepten, dan moet je bij Flying Foodie zijn. Nu eindelijk in de vorm van een kookboek!" Debby den Dekker

Mariska Schrijer is online beter bekend als Flying Foodie. Op haar gelijknamige website deelt ze al jaren de lekkerste recepten. Na de aanschaf van een Instant Pot valt het haar op dat er weinig leuke Nederlandse recepten te vinden zijn. En als ze er wel zijn, is het toch iedere weer weer een gedoe met het omrekenen van cups, oz, sticks en andere vreemde maten. Ze besluit om zelf recepten te ontwikkelen voor de pot en de rest is geschiedenis.



Mexican Beef

Dit super smaakvolle Mexican Beef recept is geïnspireerd op het Mexicaanse rundvleesgerecht Barbacoa. De kruiden zijn aangepast, zodat alles goed verkrijgbaar is in Nederland. Super op taco's, in burrito's en in enchillada's.

HP 40 minuten
NR volledig

1 kg rundvlees
4 teentjes knoflook
(fijngeperst)
3 eetlepels
tomatenpuree
6 theelepels gemalen
komijn
1 theelepel gemalen
koriander
2 theelepels zoete
paprikapoeder
2 theelepels gerookte
paprikapoeder
1 theelepel kaneel
1 theelepel cacao
0,5 theelepel zout
1 theelepel gemalen
zwarte peper
200 ml sinaasappelsap
200 ml runderbouillon
olie om te bakken

1. Dep je vlees droog met wat keukenrol en bestrooi ruim met zout. Snij in kleinere stukken.
2. Verwarm je pot met de SAUTE functie op hoog en voeg wat olie toe. Bak alle stukken vlees rondom mooi bruin zijn. Het kan zijn dat niet al het vlees in een keer past, haal dan het gebakken vlees eruit, voordat je nieuw vlees toevoegt.
3. Voeg tomatenpuree, knoflook en de kruiden toe en bak dit een minuut of twee mee. Als het een beetje aankoekt, voeg je een klein beetje water toe.
4. Blus af met de bouillon en sinaasappelsap en roer goed door. Schraap de bodem goed schoon en voeg eventueel het vlees dat je apart hebt gelegd weer toe.
5. Sluit de deksel en controleer of je ventiel dicht staat.
6. Met de MANUAL of PRESSURE COOK knop selecteer je 'high pressure' en stel je de timer in op 40 minuten.
7. Nadat de timer is afgelopen, wacht je tot de druk vanzelf van de pot gaat, voordat je deze opent; een natural release dus.
8. Haal het vlees uit de pot en trek het uit elkaar met twee vorken. Proef de saus en voeg naar smaak eventueel extra zout of kruiden toe.
9. Voeg beetje bij beetje de saus toe aan je vlees, tot het vlees net aan lekker sappig is, maar niet waterig wordt. Bewaar de saus wel, want deze is ontzettend lekker!

Inhoudsopgave

Introductie	4
Belangrijk om te weten	5
Basistermen & begrippen	6
Minder of meer maken	8
Dikke & dunne saus	9
Pot-in-Pot methode	11
Opwarmen in de pot	12
Handig om te hebben	13

Pasta	15
Soep	29
Vlees	45
Kip	61
Vis & Vega	81
Stamppot	97
Zoet	107
Basis	119

Online adressen	137
Wie is Flying Foodie	139
Receptenindex	140
Dankwoord	142
Tot slot	143

Kiprollade in Romige Tomatensaus

Hoge druk is echt de lekkerste manier om kiprollade te maken, nooit meer een droge rollade.

HP 15 minuten
NR volledig

500 gr kiprollade
1 klont boter
1 klein scheutje olie
1 ui
3 teentjes knoflook
425 ml tomatenpulp
(polpa)
0.5 theelepel paprika-
poeder
100 ml slagroom
(ongeslagen)
2 snufjes peper

1. Rasp of pers de teentjes knoflook fijn en snipper je ui.
2. Kies de SAUTE functie, voeg een klont boter en een klein scheutje olie toe aan de pot en wacht tot deze warm is. Bak nu de rollade aan alle kanten goudbruin.
3. Haal de rollade uit de pot en fruit hierin nu de ui en knoflook eventjes kort.
4. CANCEL de saute functie en voeg tomatenpulp en paprikapoeder toe. Roer goed door en leg de rollade er bovenop, niet meer roeren!
5. Sluit de deksel en controleer of je ventiel dicht staat. Met de MANUAL of PRESSURE COOK knop selecteer je 'high pressure' en stel je de timer in op 15 minuten.
6. Zodra de timer is afgelopen, wacht je tot de druk helemaal vanzelf van de pot gaat, voordat je deze opent.
7. Haal de rollade voorzichtig uit de pot. Voeg room toe en pureer eventueel tot een gladde saus.
8. Serveer de kiprollade samen met de romige tomatensaus.

Tip: voeg een goede snuf chili toe, voor een lekkere pittige saus!