



# Kerstmis



Iris van de Graaf & Caro Niestijl

# Inhoud

Klik op onderstaande paginanummers om naar de betreffende pagina te gaan.

## **Kerst 5**

Vier de feestdagen met de EcoStoof® 6

Hoe werkt de EcoStoof®? 8

Gebruikte symbolen 10

De basis 11

Veelgestelde vragen 12

## **Kerst menu 15**

### **Kerstmenu -vegan 17**

Purperen Bataat Soep 21

Linzenpasteitjes in filodeeg 25

Appel Cheesecake Crumble 29

### **Kerstmenu met wild 33**

Getruffeerde Velouté 35

Wildstoof in rode wijnsaus 39

Hoe maak je het beste stoofvlees in de EcoStoof®? 40

Luxe stampapot 43

Cranberry compôte met pannacotta 45

### **Kerstmenu -vegetarisch 49**

Fluweelzachte bietensoep 53

Linzenpaté 55

Kerststerren van polenta 57

Kokosrijst met mango en amandelen 59

### **Kerst special 63**

Stoofpeertjes in versgeperst appelsap 67

Glühwein 69

Vlees: de basis 72

Vis: de basis 74

Groenten: de basis 76

Bonen en linzen: de basis 78

Granen: de basis 80

Colofon 83

Schrijf je in voor gratis recepten 85





Kerst

# Vier de feestdagen met de EcoStoof®

**De feestdagen staan voor warmte, samenzijn en genieten van heerlijk eten.** Dit jaar nodigen we je uit om deze bijzondere momenten extra duurzaam én gemakkelijk te maken met de EcoStoof®. Dit kerstkookboek biedt een gevarieerde selectie feestelijke recepten, waaronder een vegetarisch menu, een vegan menu en een verfijnd menu met wild. Laat je verrassen door de rijke smaken die in de EcoStoof® tot hun recht komen, terwijl jij meer tijd hebt voor gezelligheid met je dierbaren.

Kook duurzaam, geniet bewust en maak van deze kerst een culinair feest om nooit te vergeten!

## **EcoStoof®: De toekomst van duurzaam koken**

De EcoStoof® is een kookmethode met een gepatenteerd design dat niet alleen energiezuinig is, maar ook zorgt voor een ongekennde smaakervaring. Door gebruik te maken van een slim ontworpen isolatiemantel rond je pan, wordt warmte optimaal vastgehouden. Hierdoor worden gerechten gelijkmatig en geleidelijk via “slow cooking” op lage temperaturen bereid. Dit resulteert in een unieke en volle smaakbeleving, waarbij voedingsstoffen en aroma's maximaal behouden blijven.



# Hoe werkt de EcoStoof®?

## De dikke jas voor je pan

Hoe werkt de EcoStoof®? Koken met de EcoStoof® is een eenvoudige manier om je eten perfect gaar te krijgen zonder veel gedoe. Het is super simpel: doe de ingrediënten in een pan, breng aan de kook en zet de pan met eten in de EcoStoof®. In de isolerende EcoStoof® blijft het eten gedurende lange tijd zo heet dat het vanzelf gaar wordt, zonder dat het aan kan branden. EcoStoof® zorgt dat de temperatuur van het voedsel in je pan op een ideale manier wordt behouden, tussen de 60°C en 100°C. Dit langzame “slow cooking” kookproces zorgt ervoor dat het eten niet alleen heerlijk smaakt, maar ook alle sappen, smaken en voedingsstoffen bewaard blijven.

Met de EcoStoof® kun je genieten van groenten die in 20 tot 40 minuten perfect gaar zijn, terwijl ze nog steeds hun natuurlijke “bite” behouden. En doordat er geen verdamping plaatsvindt, hoef je je geen zorgen te maken dat essentiële

elementen verloren gaan tijdens het koken.

Deze manier van koken past perfect bij een gezonde levensstijl, omdat de EcoStoof® zich uitstekend leent voor vetarmkoken. Vooral schotels met peulvruchten, zoals linzen en bonen, komen goed tot hun recht in deze kookmethode. Peulvruchten zijn niet alleen rijk aan eiwitten en vezels, maar ze worden ook langzaam verteerd door je lichaam, waardoor je bloedsuikerspiegel stabiel blijft.

Daarnaast profiteren ook groentes optimaal van de EcoStoof®. De vitamines en mineralen die normaal gesproken met het kookvocht weggegooid zouden worden, blijven nu behouden in de stoofpot. En omdat het eten op lage temperaturen wordt bereid, worden de vitamines niet kapot gekookt. Dus je kunt volop genieten van voedingsrijke maaltijden zonder dat je je zorgen hoeft te maken over het verlies van waardevolle voedingsstoffen.

1



Doe de ingrediënten in je pan

2



Kook een paar minuten

3



Stop de pan in de EcoStoof®

4



Trek het koord aan

5



Relax, je eten gaart vanzelf

6



Maak open en geniet!

# Gebruikte symbolen

De kooktijd en de stooftijd van de recepten alsmede de dieetinformatie zijn met de volgende symbolen aangegeven:

2 min



**Kooktijd**

De kooktijd is de tijd die het gerecht moet doorkoken.

60 min



**Stooftijd**

De stooftijd is de tijd die het gerecht in de EcoStoof® moet staan.

VEGETARISCH

VEGAN

VLEES

VIS

**Dieet**

De dieet informatie geeft aan voor welk dieet het recept geschikt is.

|             | Kooktijd | Stooftijd |
|-------------|----------|-----------|
| VLEES       | 10       | 180-360   |
| VIS         | 5        | 30-60     |
| GROENTE     | 1        | 30-60     |
| WITTE RIJST | 3        | 30-45     |
| AARDAPPELEN | 1        | 30-45     |

# De basis

## Hoeveelheid

Hoe meer eten in de pan, hoe beter de EcoStoof® werkt. Bij de kook- en stooftijden in dit kookboek gaan we uit van hoeveelheden voor minimaal 4 personen. Als je wat kleinere porties stooft, kun je het eten beter langer laten koken voordat het in de EcoStoof® gaat.

## Begin temperatuur

Voordat je pan de EcoStoof® ingaat, moeten alle ingrediënten door en door heet zijn. Als je bijvoorbeeld gewend bent om kokend water uit de waterkoker voor het koken van je aardappelen te gebruiken, dan zijn je aardappelen nog koud terwijl het water al kookt. Als je daarentegen je aardappelen met koud water opzet, warmen ze geleidelijk op. Gebruik je een waterkoker met heet water, laat je gerecht dan iets langer koken voordat het in de EcoStoof® gaat.

## Kook- en Stooftijd

De tabel geeft de globale kook- en stooftijden aan. Deze tijden zijn gebaseerd op 500 gram ingrediënt en 500 ml vloeistof, behalve bij rijst. Bij rijst is de verhouding 1 volumedeel rijst en 1,5 volumedeel vocht. Om voldoende warmtebuffering te hebben gebruik je minimaal 250 gram rijst en 450 ml water.



# Veelgestelde vragen

Hoe kun je eten koken als de EcoStoof® geen energie gebruikt?

Je begint altijd met je eten aan de kook te brengen in een pan op het fornuis. Vervolgens stop je de warme pan met eten in de EcoStoof®.

De EcoStoof® is als een super dikke jas voor je pan. Hierdoor blijft het eten gedurende minstens drie uur zo heet dat het vanzelf gaar wordt.

Moet ik een speciale pan gebruiken?

Nee, je kunt gewoon je eigen pan gebruiken. De EcoStoof® is flexibel en geschikt voor alle soorten pannen. Zowel RVS, keramiek en aluminium als gietijzer. Van de allerkleinste pan tot en met een pan met een diameter van 26 cm (de oren niet meegerekend) en een hoogte van 16 cm. Pannen gemaakt van gietijzer hebben een grotere warmtecapaciteit dan overige pannen en versterken daardoor de werking van de EcoStoof®.

Kan je eten in de EcoStoof® aanbranden?

Nee, je eten kan nooit aanbranden in de EcoStoof® omdat er geen vuur onder staat. Je kunt met een gerust hart de hele dag van huis weggaan. Als je thuis komt, is je eten gaar.

Kan ik de EcoStoof® wassen?

Het beste is om de EcoStoof® te beschermen met een doek voor dat je de pan erin zet. Als er dan toch een keer een vlek op komt dan kan je de EcoStoof® met de hand op maximaal 30 °C wassen. Hij kan ook in de wasmachine met een wolwasprogramma. Niet centrifugeren, en uithangen om te drogen. Soms moet je de vulling even losmaken.

Hoe kan ik de EcoStoof® gebruiken?

Je kunt de EcoStoof® bij allerlei gerechten en gelegenheden gebruiken. Bijvoorbeeld voor de dagelijkse kost zoals aardappelen, rijst, groenten, stoofgerechten en soepen.

De EcoStoof® komt goed van pas als je late eters hebt voor wie je het eten lekker warm wilt houden. Vroege kokers zweren bij de EcoStoof®! 's Ochtends het eten in de pan en 's avonds als je thuis komt, is het eten klaar.

Je hoeft het alleen nog maar even te verhitten. Veel klanten vertellen ons dat de EcoStoof® heel geschikt is bij kamperen maar ook bij picknicks en op de zeilboot. Je kunt de EcoStoof® natuurlijk ook als koelzak gebruiken voor salades en drank. En voor sommigen onder ons is het gewoon de ideale manier om nooit meer aangebrande rijst te hoeven eten :).





# Kerst menu



# Kerstmenu -vegan

Purperen Bataat Soep met Kruidolie

§

Linzenpasteitjes in filodeeg

Geroosterde groentes

§

Appel Cheesecake Crumble





# Purperen Bataat Soep

VEGAN

Door de paarse bataat (paarse zoete aardappel) en de rode kool krijg je een prachtige, purperen soep die ook nog eens een fijne, zoetige smaak heeft. Met de pittige kruidenolie krijgt de soep een extra kick

5 min



45 min



## Soep

- 2 dl olijfolie
- 2 rode uien in stukjes
- 500 gram paarse bataat, geschild en in stukjes
- 1 rode kool, in stukjes
- 1 eetlepel ras el hanout
- 1 á 2 liter groentebouillon
- 1 eetlepel citroensap
- 4 sneetjes brood, in blokjes

## Kruidolie

- 1 bos peterselie
- 2 tenen knoflook
- 1 limoen
- 1 groene peper
- 1 theelepel korianderzaad
- versgemalen peper en zout naar smaak

Fruit de ui aan in wat olijfolie. Voeg de bataat en de rode kool toe samen met de ras el hanout en bak even mee.

Voeg citroensap toe en zoveel bouillon dat de groenten onderstaan. Breng al roerend aan de kook.

Laat 5 minuten koken met het deksel op de pan. Stop 45 minuten in de EcoStoof®.

Maak intussen de kruidolie en de croutons. Meng voor de croutons de blokjes brood met wat olijfolie. Bak in 15 minuten krokant in een koekenpan.

Hak voor de kruidolie de peterselie in stukken en doe in een maatbeker. Snijd de groene peper en knoflook in stukjes en voeg samen met 1 theelepel koriander toe. Pers de limoen uit en voeg de olijfolie toe, breng op smaak met peper en zout en pureer met de staafmixer tot een pesto-achtige massa.

Haal de soep uit de EcoStoof®. Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde soep, breng op smaak met peper en zout.

Serveer met de croutons en kruidolie.





# Linzenpasteitjes in filodeeeg

VEGAN

Een verrukkelijk kerst gerecht waarbij de vulling van de pasteitjes in de EcoStoof® wordt bereid. Serveer met geroosterde groente. Je hebt muffinvormen nodig.

10 min



1 uur



## 4 PERSONEN

- 2 uien
- 2 knoflookteentjes, geperst
- 2 grote aubergines
- 3 stengels bleekselderij, in 3 mm schijfjes gesneden
- 300 gram linzen geen rode, een half uur geweekt
- 2 theelepels gerookte paprikapoeder
- 1 bosje tijm
- 250 gram snoeptomaatjes
- 3 eetlepels gedroogde tomaatjes in reepjes gesneden
- 2,5 dl groentebouillon
- 1 dl rode wijn
- 250 gram vegan roomkaas (bijvoorbeeld Philadelphia)
- 12 plakken filodeeeg (diepvries)
- 1 ingevette muffinvorm (12 holtes)
- 1 bos peterselie als garnering
- 2 rode paprika's in reepjes
- 8 groene asperges

Snij de aubergine in plakken, doe in een kom en bestrooi met ruim zout en hussel door elkaar. Laat 15 minuten staan. Spoel af met water en dep droog. Bak de aubergine in ruime hoeveelheid olijfolie tot ze zacht is en uit elkaar begint te vallen. Haal uit de pan.

Bak nu de ui heel langzaam zacht en voeg knoflook toe. Doe de aubergine weer in de pan. Voeg, paprikapoeder, selderij, linzen, gedroogde tomaatjes en tijm erbij en bak een minuut mee. Blus af met wijn en laat de wijn iets inkoken.

Voeg de bouillon en de snoeptomaatjes toe, breng al roerend aan de kook, doe het deksel op de pan en laat 10 minuten koken. Zet 1 uur of langer in de EcoStoof®

Rooster de paprika en asperges ongeveer 15 minuten in de oven onder de grill. Zet apart.

Laat het filodeeeg intussen ontdooien en zet de oven op 180 graden. Maak nu de filodeegpasteitjes: Bekleed elke muffinholte met een velletje en sla de punten naar binnen dubbel. Giet in elke holte een druppel olijfolie.

Haal de linzenpaté uit de EcoStoof® en vul de 12 filodeegpasteitjes royaal. Top af met een klodder vegan roomkaas en zet 10 minuten in de oven.

Haal de pasteitjes voorzichtig uit de vorm en zet op de borden. Garneer met de geroosterde groentes en peterselie.





# Appel Cheesecake Crumble

VEGAN

Een feestelijk dessert waarbij de appels van tevoren in de EcoStoof® tot compôte worden bereid.

2 min



15 min



## De Appelcompôte

Doe alle ingrediënten voor de appelcompôte in de pan en laat aan de kook komen. Kook op een hoog vuur al roerende nog een paar minuten door.

Zet het geheel in de EcoStoof®. Na 15 minuten is de appelcompôte klaar. Zet in de koelkast.

## De Cheesecake Crumble

Klop de (vegan)slagroom met de ahornsiroop en de kruiden tot deze stevig is. Schep lepel voor lepel de vegan roomkaas erdoor en mix tussendoor tot alles is opgenomen. Als er stukjes in zitten, zet dan de staafmixer erop om er een zacht mengsel van te maken. Zet de room in de koelkast.

Om de crumble te maken verkruimel je eenvoudig de koekjes met je handen of gebruik een vijzel.

Vul dessertglaasjes of glaasjes die je bij de hand hebt met afwisselende laagjes. Begin met een laagje appelcompôte, dan crumble en daarna een laagje room. Herhaal de laagjes tot het glas vol is, eindig met een laagje room en top deze met wat crumble kruimels en garneer met steranijs.

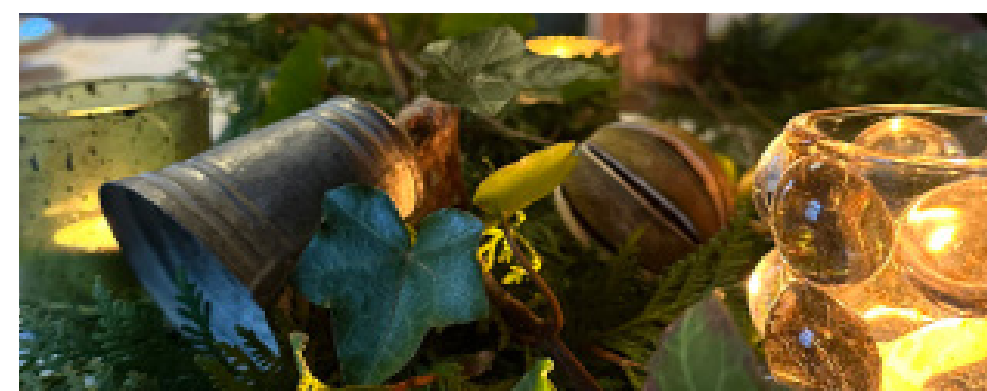
## 4 PERSONEN

### Appelcompôte:

- 1 kilo friszure appels (Goudreinetten) in blokjes van circa 1 cm gesneden
- 50 gram suiker (meer als je van zoet houdt)
- 2 kaneelstokjes
- 2 dl water
- 4 steranijs

### Cheesecake Crumble

- 1 pak vegan speculoos koekjes (of andere koekjes die je lekker vindt)
- 1 theelepel koekkruiden
- ½ theelepel kaneel
- 2 dl vegan slagroom
- 40 gram naturel vegan roomkaas (bijvoorbeeld Philadelphia)
- 2 eetlepels ahornsiroop





# Kerstmenu met wild

Getruffeerde Velouté

§

Wildstoof in rode wijnsaus

Luxe stampot met truffel

§

Cranberry compôte met pannacotta



# Getruffeerde Velouté

VEGETARISCH

Eerst maak je de paddenstoelenbouillon en daarna de velouté. Je kunt de bouillon ook een dag van tevoren maken. Het lijkt even wat werk maar het resultaat is haute cuisine!

1 min



3 uur



## 4 PERSONEN

### Paddenstoelenbouillon

- 2 uien, gesnipperd
- 500 gram gemengde paddenstoelen, in stukjes gebroken
- Bosje verse tijm, bij elkaar gebonden
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 1 dl cognac of whisky
- 2 el olijfolie

### Velouté

- 40 gram boter
- 30 gram bloem
- 1 liter paddenstoelenbouillon
- citroensap naar smaak
- 3 eierdooiers
- 1 dl room
- 20 gram koude boter
- 1 truffel
- 1/2 bosje peterselie als garnering
- versgemalen peper en zout naar smaak

### Paddenstoelenbouillon

Fruit in een ruime pan de ui glazig in olijfolie en voeg de knoflook en 400 gram paddenstoelen toe. Bewaar enkele paddenstoelen voor later.

Blus af met de cognac wanneer de paddenstoelen vocht beginnen los te laten. Schenk er na 1 minuut 1 liter water en het bosje tijm bij en breng aan de kook.

Zet 3 uur of langer in de EcoStoof®. (hoe langer hoe lekkerder). Haal uit de EcoStoof® en zeef de bouillon.

### Getruffeerde Velouté

Smelt de boter en bloem in een steelpan en maak een roux door de paddenstoelenbouillon er geleidelijk en roerend bij te schenken.

Breng op smaak met citroen, peper en zout. Doe het restant van de paddenstoelen erbij en breng even aan de kook. Zet in de EcoStoof® totdat je soep gaat serveren.

Vlak voor uitserveren: Klop de eierdooiers los met de room. Breng de soep aan de kook en zet het vuur uit. Schenk het room-ei mengsel langzaam en al roerend in de soep. De soep mag hierbij niet op het vuur staan. Klop ook de koude boterstukjes door de soep. Proef nog een keer en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Schenk de soep in mooie glaasjes en top af met stukjes paddenstoel en peterselie. Schaaf er aan tafel de truffel over.





# Wildstoof in rode wijnsaus

VLEES

De wildstoof kun je ook een dag van de tevoren maken. Ze wordt alleen maar lekkerder.

15 min



3 uur



## 4 PERSONEN

- 1 kg herten sukade, in blokjes van 3 x 3 cm
- 3 eetlepels roomboter
- 2 uien, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 winterwortel in plakjes gesneden
- 100 ml rode wijn
- 300 ml wildfond
- 3 plakjes ontbijtkoek, in stukjes
- 2 blaadjes laurier
- 3 kruidnageltjes
- 3 jeneverbessen, gekneusd
- versgemalen peper en zout
- garneren met rode ui ringen of preiringetjes

Zorg dat het vlees op kamertemperatuur is.

Bak de herten sukade in een braadpan in roomboter op een hoog vuur rondom aan en haal uit de pan.

Fruit de ui aan in de pan en voeg de knoflook toe en daarna de wortel. Bak even mee en voeg het hertenvlees er weer bij.

Voeg de rode wijn langzaam erbij en kook een minuut.

Voeg wildfond, ontbijtkoek, kruiden en peper en zout toe en breng aan de kook. Laat zachtjes met deksel op de pan 10-15 minuten pruttelen.

Zet drie uur in de EcoStoof®. Haal de pan na drie uur uit de EcoStoof® en breng weer aan de kook en laat 10-15 minuten pruttelen. Zet vervolgens weer drie uur of de hele nacht in de EcoStoof®.

Serveren: Warm eventueel op en serveer in voorverwarmde kommetjes. Garneer met ringen van rode ui of preiringetjes.

# Hoe maak je het beste stoofvlees in de EcoStoof®?

## Hoofdregels

Als je een gerecht te kort verhit, werkt de EcoStoof® niet goed genoeg. Het gerecht moet door en door heet zijn en dan pas zet je het in de EcoStoof®. Iets langer op het vuur verhitten geeft betere resultaten dan langer ecostoven.

Na drie uur controleer je of het vlees gaar is. Mocht dit niet het geval zijn, dan kun je het gerecht op nieuw opwarmen en nog eens 10-15 minuten zachtjes laten koken. Vervolgens zet je het weer terug in de EcoStoof® voor nog eens drie uur (langer mag ook) totdat het vlees lekker mals is. Als het vlees erg taai is, kun je dit proces herhalen tot het vlees de gewenste zachtheid heeft bereikt.

Bij het stoven van vlees draait alles om de verhouding tussen spierweefsel en bindweefsel. Verder heb je altijd vet nodig in je stoofpotten om je aroma's vast te houden\*.

## Spierweefsel

Stoofvlees is spierweefsel dat mals en zacht moet worden. Bij het koken wordt het vlees eerst taai en dan weer mals bij het stoven. Heel lang stoven (6 à 7 uur) op een lage temperatuur (rond de 72°) geeft het lekkerste stoofvlees. Ideaal voor bereiding in de EcoStoof®.

## Bindweefsel

Spieren die veel gebruikt worden bevatten veel bindweefsel. De beweging die het dier heeft gehad, evenals de leeftijd, beïnvloeden duidelijk de bereidingstijd. Bereidingstijden zijn dus niet altijd hetzelfde. Maar dan heb je wel veel tijd nodig: hoe lager de temperatuur, des te langer de bereidingstijd. Bij langdurige verhitting rond de 72°C verandert collageen in zachte, smeïge gelatine. Dat is lekker smeïg en maakt het vlees zacht.

## Rusten

Het is ook belangrijk om stoofvlees te laten rusten. Het samentrekkende collageen duwt namelijk vocht uit het vlees tijdens de verhitting. Maar tijdens het afkoelen in de jus neemt het vlees weer vocht op, tot wel 40 procent! Dat is ook de reden waarom veel mensen vinden dat stoofvlees een dag later het lekkerst is. Als je het vlees een nacht in de EcoStoof® laat staan heb je hetzelfde effect. Vlak voor gebruik het vlees langzaam verwarmen maar niet laten koken.

## Welk vlees gebruik je voor stoofvlees?

Het meest gebruikt worden riblappen, sukadelappen, runderlappen, braadlappen en klapstuk. Riblappen zijn het meest mals en hebben onze voorkeur, maar alle soorten vlees kunnen goed bereid worden met de EcoStoof®.

## Algemene bereidingswijze voor stoofvlees

Begin met het gebruik van minstens 500 gram vlees, maar 1 kg werkt nog beter. Hierdoor kun je bovendien meerdere porties tegelijk maken. Zorg ervoor dat het vlees op kamertemperatuur is voordat je begint. Snijd het stoofvlees in stukjes van ongeveer 3 cm. Bak het stoofvlees aan in een pan met een beetje bloem erop. Dit zorgt voor een volle smaak en de jus krijgt een lichte binding. Vervolgens haal je het vlees uit de pan en bak je de overige ingrediënten zoals uien, knoflook, wortel- en of bleekselderij of wat je hebt. Daarna blus je de pan af met heet water of hete bouillon en voegt desgewenst wijn, bier of een ander zuurtje toe om het vlees extra mals te maken. Als alles weer heet genoeg is op hoog vuur, voeg je het vlees weer toe aan de pan. Het toevoegen van koude vloeistoffen bij warm vlees resulteert in taaiheid wat niet gewenst is. Voeg desgewenst meer heet water of bouillon toe. Het vlees moet onder de vloeistof staan. Om te gaan stoven, leg je het deksel op de pan en laat het geheel zo'n 10-15 minuten zachtjes koken.

Daarna gaat het drie uur lang in de EcoStoof® om verder te garen. Na deze drie uur het gerecht op nieuw opwarmen en nog eens 10-15 minuten zachtjes laten koken. Vervolgens zet je het weer terug in de EcoStoof® voor nog eens drie uur (langer mag ook) totdat het vlees lekker mals is. Als het vlees erg taai is, kun je dit proces herhalen tot het vlees de gewenste zachtheid heeft bereikt. Net voor het serveren zet je het vuur nog even aan om het stoofvlees op te warmen. Dit is de perfecte manier om stoofvlees klaar te maken.

## Tips voor heerlijk stoofvlees:

- Gebruik minimaal 500 gram vlees maar liever 1 kg.
- Blokjes en dunne plakjes vlees zijn sneller gaar dan dikke plakken.
- Gebruik een goede kwaliteit vlees, bij voorkeur met een randje vet zoals runderriblappen.
- Het tegelijkertijd maken van meerdere porties bespaart tijd en energie.
- Haal het vlees een uur van tevoren uit de koelkast.
- Voeg nooit koude vloeistoffen toe aan heet vlees.
- Voeg zure ingrediënten en vluchtige aroma's toe om het vlees malser te maken.
- Maak de EcoStoof® nooit open tijdens het stoven.



VEGETARISCH

# Luxe stampopot

met gepocheerd ei en truffel

5 min



45 min



## 4 PERSONEN

- 1 kg aardappelen, geschild en in stukken gesneden
- 1 knolselderij, geschild en in blokjes van 1 cm gesneden
- 200 ml room
- 75 gram rauwkost van bietjes in reepjes van 2 mm (julienne) gesneden. Of koop kant en klaar
- vers geschaafde truffel
- 4 eieren
- versgemalen peper en zout

Doe de aardappelen in een grote braadpan met 1 vingerkootje water. Leg daarop de stukje knolselderij en bestrooi ruim met zout. Breng aan de kook en laat op hoog vuur 5 minuten koken.

Stop 45 minuten of langer in de EcoStoof®. Haal de pan uit de EcoStoof® en giet af.

Voeg de room en helft van de bietjes toe en stamp tot een grove stampopot tot hij mooi roze kleurt. Breng op smaak met peper en zout. Zet weer terug in de EcoStoof® om warm te houden.

Vul een hapjespan tot de helft met water en zet op het vuur. Wacht tot het water kookt. Breek voorzichtig 1 voor 1 de eieren in het kokend water. Zorg dat de eieren naast elkaar in het water liggen. Kook ze 5 minuten of tot het eiwit gestold is.

Schep intussen een mooi bergje stampopot op 4 borden met een kuiltje in het midden.

Vul het kuiltje met een gepocheerd ei. Bestrooi met de overgebleven bietjes julienne.

Schaaf aan tafel de truffel over de stampopot zodat de smaak niet vervliegt.

Deze luxe stampopot smaakt heel lekker bij wildstoof.

# Cranberry compôte met pannacotta

VEGETARISCH

De cranberry compôte kun je uitstekend een paar dagen van tevoren klaar maken en in de koelkast bewaren.

1 min



45 min



De cranberry compôte

Doe alle ingrediënten in een klein pannetje en breng de kook. Zodra alle suiker is opgelost zet je het vuur wat lager.

Laat 1 minuut zachtjes pruttelen en zet 45 minuten of langer in de EcoStoof®.

Haal uit de EcoStoof® en verwijder de steranijs en de kaneelstokjes. Maak glad met de staafmixer en bewaar in de koelkast.

De pannacotta

Zet de blaadjes gelatine in een kom met koud water in de week voor minimaal 5 minuten.

Doe de slagroom en de suiker bij elkaar in een steelpannetje. Zet dit op het vuur en verwarm tot de suiker is opgelost en de room goed warm is maar nog niet kookt. Knijp de gelatine uit en roer dit door het warme mengsel. Voeg de yoghurt en de vanille erbij en roer alles goed door.

Giet in mooie glazen, dek af met plasticfolie en zet dit minimaal 4 uur in de koelkast maar liever nog langer.

Top de pannacotta af met de cranberry compôte en eventueel met slagroom en bestrooi met witte chocolade vlokken en muntblaadjes.

## 4 PERSONEN

Cranberry compôte

- 250 gr cranberries
- 3 stuks steranijs
- 2 stokjes kaneel
- 150 gr suiker
- 100 ml sinaasappelsap vers

Pannacotta

- 4 blaadjes gelatine
- 350 ml slagroom
- 110 gr suiker
- 500 gr volle yoghurt
- 1 tl vanille extract
- witte chocolade vlokken en blaadjes munt als garnering
- optioneel: slagroom





# Kerstmenu -vegetarisch

Fluweelzachte bietensoep met appel

§

Met burrata gegratineerde linzenpaté  
op een bedje van bietjes

Kerststerren van polenta met gorgonzola

§

Kokosrijst met mango en amandelen



# Fluweelzachte bietensoep

VEGETARISCH

Pak uit met smaak en kleur met deze feestelijke soep.

10 min



1,5 uur



## 4 PERSONEN

- 5 middelgrote rauwe bieten, op kamertemperatuur
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1,5 theelepel karwijzaad
- 2 fris zure appels, geschild en in stukjes
- 1 liter groentebouillon
- 125 gram zure room
- Een bosje dille, fijngesneden
- versgemalen peper en zout

Doe de bieten in een pan met water zodat de bieten onder staan. Breng het geheel zachtjes aan de kook. Laat het 10 minuten koken en zet de pan 1,5 uur in de EcoStoof® of langer bij grote bieten.

Haal de bieten eruit, ontvel ze en snij de bieten in plakken van 1 cm.

Bak in een grote pan de uitjes aan tot ze glazig zijn.

Voeg het karwijzaad toe en bak enkele seconden mee.

Voeg de bieten en appel toe en bak deze ook een minuut mee.

Voeg de bouillon en de dille toe en breng het geheel aan de kook.

Kook het gerecht circa 2 minuten en zet het 20 minuten in de EcoStoof®.

Breng op smaak met peper en zout en garneer de soep met de zure room.



# Linzenpaté

VEGETARISCH

Met burrata gratineerde linzenpaté op een bedje van bietjes

## 4 PERSONEN

### 1 Linzenpaté

- 2 uien
- 2 knoflookteentjes, geperst
- 2 grote aubergines
- 3 stengels bleekselderij, in 3 mm schijfjes gesneden
- 300 gram linzen geen rode, een half uur geweekt
- 2 tl gerookte paprikapoeder
- 1 bosje tijm
- 250 gram snoeptomaatjes
- 3 eetlepels gedroogde tomaatjes in reepjes gesneden
- 2,5 dl groentebouillon
- 1 dl rode wijn
- 300 gram burrata (twee bollen)
- peterselie als garnering
- versgemalen peper en zout

### Salade

- 75 gram bietjes rauwkost julienne olijfolie of 2 rode uien in dunne ringen gesneden
- scheutje appelazijn
- scheutje olijfolie
- grofgemalen zeezout en peper

5 min



1 uur



Snij de aubergine in plakken, doe in een kom en bestrooi met ruim zout en hussel door elkaar. Laat 15 minuten staan. Spoel af met water en dep droog.

Bak de aubergine in ruime hoeveelheid olijfolie tot ze zacht is en uit elkaar begint te vallen. Haal uit de pan.

Bak nu de ui heel langzaam zacht en voeg knoflook toe. Voeg de aubergine weer in de pan. Voeg, paprikapoeder, selderij, linzen, gedroogde tomaatje en tijm erbij en bak een minuut mee. Blus af met wijn en laat de wijn iets inkoken.

Voeg de bouillon en de snoeptomaatjes toe en breng op smaak met peper en zout. Breng aan de kook, doe het deksel op de pan en laat 5 minuten koken. Zet 1 uur of langer in de EcoStoof®.

Haal de linzenpaté uit de EcoStoof® en verdeel over 4 kommetjes. Snij de bollen burrata doormidden en leg een half bolletje in elk schaalpje. Gratineer in de oven onder de grill.

Hussel intussen de ui of bietjes-rauwkost met olijfolie, azijn, zout en peper en leg dit op een bord. Zet de schaalpjes linzenpaté op de borden en garneer met peterselie. Heel feestelijk met kerststerren van polenta.



# Kerststerren van polenta

VEGETARISCH

De polenta kun je makkelijk een dag van te voren klaar maken en in de koelkast bewaren. Bak de polenta sterren vlak voordat je gaat serveren.

1 min



30 min



Breng 5 dl water in een brede pan aan de kook.

Voeg langzaam en al roerend de polenta met zout toe en vervolgens de gorgonzola.

Laat even aan de kook komen met het deksel op de pan en stop 30 minuten of langer in de EcoStoof®.

Haal de polenta uit de EcoStoof® en stort de inhoud op een snijplank. Bewaar eventueel in de koelkast.

Steek sterren uit de plak polenta. Als je geen sterren hebt, kun je de polenta in “taartpunten” snijden.

Verhit een flinke hoeveelheid olijfolie in een koekenpan met anti aanbaklaag

Bak de sterren voorzichtig aan beide kanten goudbruin. Zorg dat de punten niet van de sterren breken.

Leg drie sterren op een bord en garneer met de bietjes julienne.

Lekker als bijgerecht bij linzenpaté

## 4 PERSONEN

- 200 gram polentameel (maismeel)
- 100 gram gorgonzola
- 1 theelepel zout
- 5 dl water
- 2 eetlepels olijfolie
- uitsteekvormen in de vorm van kerstkransen
- 75 gram bietjes julienne rauwkost (Rauwe bietjes in 2 mm dunne reepjes gesneden of kant en klaar kopen)

# Kokosrijst met mango en amandelen

VEGETARISCH

Een exotische lekkernij

5 min



25 min



Was de rijst en week 15 minuten in een ruime hoeveelheid water. Giet de rijst af.

Breng de rijst aan de kook in de kokosmelk en 1 eetlepel water.

Voeg suiker en zout toe en laat 5 minuten koken.

Zet 25 minuten in de EcoStoof®.

Snij ruitjes in de halve mango en duw de halve mango binnenste buiten. Er ontstaan blokjes mango die aan de schil vast zitten.

Serveer een opscheplepel kleefrijst met een halve mango per persoon. Garneer met amandel en verse munt.

## 4 PERSONEN

- 200 gram kleefrijst (glutinous rice/ sticky rice / sushi rijst )
- 2 dl kokosmelk
- 1 eetlepel water
- 1 eetlepel kristalsuiker
- snuf zout
- 2 rijpe mango's met schil, gehalveerd en ontpit
- 2 eetlepels amandelschaafsel
- 2 takjes verse munt





**Kerst special**



# Stoofpeertjes in versgeperst appelsap

VEGANISTISCH

3 min



3 uur



Schil de peertjes. Laat ze heel en laat de steel eraan zitten. Snij aan de onderkant met een scherp mesje het kroontje weg.

Doe alle ingrediënten in de pan en laat aan de kook komen. Kook 3 minuten met het deksel op de pan of langer totdat de peertjes door en door heet zijn.

Zet de pan in de EcoStoof®.

Na drie uur (of langer) zijn je stoofpeertjes rood en klaar. Zijn je peertjes nog niet zacht genoeg? Kook ze dan nog een keer op en zet weer in de EcoStoof®

## 4 -6 PERSONEN

- 1 kg stoofpeertjes uit de winkel of uit je eigen moestuin
- 5 dl natuurtroebel puur appelsap uit de winkel of uit je eigen moestuin
- 3 dl rodebessensap
- 30 gram suiker (meer als je van zoeter houdt)
- 3 stuks steranijs
- 1 kaneelstokje



# Glühwein

VEGANISTISCH

Glühwein is een heerlijke feestelijke verwarmende drank. Met de EcoStoof® trekken de smaken en geuren heerlijk door elkaar.

1 min



15 min



Prik de kruidnagels in de sinaasappel. Doe alle ingrediënten bij elkaar in een pan en verhit de pan. Zodra het gerecht gaat dampen zet je het in de EcoStoof®.

Daar laat je het minimaal een kwartier op smaak komen. Maar liefst veel langer zodat de smaakjes van de verschillende ingrediënten in de wijn trekken.

## 4 -6 PERSONEN

- 1 liter rode wijn
- 1 sinaasappel (biologisch)
- 1 kaneelstokje
- 4 kruidnagels
- 2 eetlepels suiker (of meer of minder, afhankelijk van wat je lekker vindt)
- 2 steranijs
- Halve citroen (biologisch)



# Vlees: de basis

Vooraf de wat minder malse delen van rund, lam of varken zijn geschikt voor bereiding in de EcoStoof®. Door de lagere temperaturen krijg je mals vlees en een rijke smaak, ook omdat alle ingrediënten de tijd krijgen om smaak af te geven aan een gerecht. ‘s Avonds opzetten, voor het naar bed gaan uitzetten en de pan in de EcoStoof® en de volgende dag alleen nog maar opwarmen. Ook kip en gehakt zijn uitstekend te bereiden in de EcoStoof®, zowel als soep, goulash, curries of als pastasaus

## Kip

Bijvoorbeeld kippensoep: doe kippenbouten met kruiden in een pan met water. Breng aan de kook en laat 15 minuten koken. Zet 3 uur in de EcoStoof®

## Gehakt

Bijvoorbeeld Bolognaisesaus: bak het gehakt aan, voeg de kruiden, groenten en tomaten toe, breng het geheel weer aan de kook en zet het gerecht ten minste 30 minuten in de EcoStoof®. Langer is lekkerder.

## Stoofvlees

Begin met het gebruik van minstens 500 gram vlees, maar 1 kg werkt nog beter. Hierdoor kun je bovendien meerdere porties tegelijk maken. Zorg ervoor dat het vlees op kamertemperatuur is voordat je begint. Snijd het stoofvlees in stukjes van ongeveer

3 cm. Bak het stoofvlees aan in een pan met een beetje bloem erop. Dit zorgt voor een volle smaak en de jus krijgt een lichte binding. Vervolgens haal je het vlees uit de pan en bak je de overige ingrediënten zoals uien, knoflook, wortelen of bleekselderij of wat je hebt. Daarna blus je de pan af met heet water of hete bouillon en voegt desgewenst wijn, bier of een ander zuurtje toe om het vlees extra mals te maken. Als alles weer heet genoeg is op hoog vuur, voeg je het vlees weer toe aan de pan. Het toevoegen van koude vloeistoffen bij warm vlees resulteert in taaiheid wat niet gewenst is. Voeg desgewenst meer heet water of bouillon toe. Het vlees moet onder de vloeistof staan. Om te gaan stoven, leg je het deksel op de pan en laat het geheel zo’n 10-15 minuten zachtjes koken.

Daarna gaat het drie uur lang in de EcoStoof® om verder te garen. Na deze drie uur het gerecht opnieuw opwarmen en nog eens 10-15 minuten zachtjes laten koken. Vervolgens zet je het weer terug in de EcoStoof® voor nog eens drie uur (langer mag ook) totdat het vlees lekker mals is. Als het vlees erg taai is, kun je dit proces herhalen tot het vlees de gewenste zachtheid heeft bereikt. Net voor het serveren zet je het vuur nog even aan om het stoofvlees op te warmen.

| VLEES SOORT                  | DOORKOOKTIJD (MIN) | STOOF TIJD (UUR) |
|------------------------------|--------------------|------------------|
| Stoofvlees rund              | 15                 | 3-6              |
| Gehakt                       | 5                  | 1/2              |
| Varkens schouder karbonade   | 15                 | 3-6              |
| Varkensfilet en hamlappen    | 10                 | 1-2              |
| Kip, poten, bouten, hele kip | 15                 | 3                |
| Kipfilet                     | 5                  | 1/2              |
| Stoofvlees lam               | 15                 | 3-6              |

De tabel geeft de globale kook- en stooftijden aan. Deze tijden zijn gebaseerd op minimaal 500 gram ingrediënt en 500 ml vloeistof (bijvoorbeeld saus, bouillon of water).

# Vis: de basis

Door de lage temperaturen van de EcoStoof®, behoudt de vis zijn structuur, valt niet uit elkaar en wordt niet droog. Je doet dit door de vis te pochere in vocht op lage temperatuur. Je kunt bouillon gebruiken, maar ook olijfolie of wijn.

**Vis**  
Bijvoorbeeld viscurry: ui en knoflook aanbraden, currypasta, bouillon, in blokjes gesneden vis en kokosmelk toevoegen, enkele minuten aan de kook brengen en 30-60 minuten in de EcoStoof® zetten.

**Schaaldieren**  
Bijvoorbeeld in vissoep: ui aanbraden, groente, bouillon, kruiden en witte wijn toevoegen. Enkele minuten aan de kook brengen. Vis en schaaldieren toevoegen, weer aan de kook brengen en 40 minuten in de EcoStoof® zetten.

| VISSOORT     | DOORKOOKTIJD (MIN) | STOOFTIJD (MIN) |
|--------------|--------------------|-----------------|
| Visfilet     | 2                  | 30-60           |
| Schaaldieren | 2                  | 40              |
| Octopus      | 5                  | 150             |

De tabel geeft de globale kook- en stooftijden aan. Deze tijden zijn gebaseerd op minimaal 500 gram ingrediënt en 500 ml vloeistof (bijvoorbeeld saus, bouillon of water).

# Groenten: de basis

Bij het stoven van groente denk je al gauw aan een zachte, doorgekookte substantie. In de EcoStoof® bereidde groenten behouden juist een bite. Dit komt door de lage temperaturen waarbij de cellen minder snel kapotkoken. Terwijl de groentes langzaam garen, behouden ze hun vorm en structuur en hun vitamines.

### Groente

Bijvoorbeeld broccoli: De groente in roosjes in ruim water aan de kook brengen en 1 minuut laten koken met het deksel op de pan. De pan in de EcoStoof® zetten en de groente is na 30 minuten klaar.

### Aardappelen

De aardappelen in vieren snijden en in ruim water aan de kook brengen. Kook één

minuutje tot enkele minuten, afhankelijk van de hoeveelheid aardappelen. De pan in de EcoStoof® zetten en de aardappelen zijn na 30 minuten klaar. Je kunt ook hele aardappelen stoven. De kooktijd is 5 minuten (bij grote aardappelen iets meer) en de stooftijd 45 minuten.

### Vegetarische stoofgerechten

De groentemengsels eerst aanbakken, dan water en smaakmakers toevoegen, al roerend aan de kook brengen en 2 tot 3 minuten laten koken tot het gerecht door en door heet is. Vervolgens de pan in de EcoStoof® zetten. Het kan wat korter dan bij vlees; 30-60 minuten is voldoende.

| GROENTESOORT                             | DOORKOOKTIJD (MIN) | STOOF TIJD (MIN) |
|------------------------------------------|--------------------|------------------|
| Aardappel                                | 1                  | 30               |
| Tomaten, Aubergine, Courgette en Paprika | 1                  | 30               |
| Brocoli en Bloemkool                     | 1                  | 30               |
| Kool                                     | 10                 | 45               |
| Sperziebonen, peultjes en doerwt         | 2                  | 30               |
| Wortel, Pompoen en knolgroente           | 5                  | 45               |
| Prei en Selderij                         | 1                  | 30               |
| Paddenstoelen                            | 1                  | 30               |

De tabel geeft de globale kook- en stooftijden aan. Deze tijden zijn gebaseerd op 500 gram ingrediënt en 500 ml vloeistof (bijvoorbeeld saus, bouillon of water).

# Bonen en linzen: de basis

Bonen zijn de zaden van peulvruchten. Ze bevatten veel eiwit, mineralen en vitamines. Bonen zijn relatief zwaar verteerbaar, maar door weken, koken en nawellen in de EcoStoof®, kun je ze lichter verteerbaar maken. Met het garen in de EcoStoof® van gedroogde linzen, bonen, kikkererwten en andere peulvruchten die anders lang moeten koken, bespaar je veel energie.

**Algemene richtlijnen**  
Als algemene richtlijn kun je 12 uur weken, 15 minuten koken en dan 1- 3 uur (langer mag ook) in de EcoStoof® zetten, afhankelijk van de soort peulvruchten. Indien nodig kun je de peulvruchten opnieuw opwarmen.

**TIP:** Baking soda verkort de kooktijd aanzienlijk en zorgt ervoor dat de bonen heel

zacht worden. Hou je liever van bite bij je bonen, gebruik dan geen baking soda.

Algemene bereidingswijze van bonen met baking soda:

Week de gedroogde bonen het aantal, in de tabel aangegeven, uren in ruim water.

Ververs het water en breng de bonen in een grote pan met ruim water aan de kook.

Laat 10 minuten koken met het deksel op de pan. Voeg voorzichtig de baking soda toe zodat het gaat schuimen en zet 2 uur in de EcoStoof®.

Haal de pan uit de EcoStoof® en giet de bonen af. Gebruik direct of bewaar in porties in de koelkast of vriezer.

| GEDROOGDE PEULVRUCHTEN (MINIMAAL 200 GRAM) | VERHOUDING BONEN/WATER IN VOLUMEDELEN | WEKEN (UREN) | DOORKOOKTIJD (MIN) | STOOFTIJD (MIN) |
|--------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------------|-----------------|
| Bonen*                                     | 1:4                                   | 12           | 10-20**            | 180             |
| kikkererwten                               | 1:4                                   | 12           | 10                 | 120             |
| spliterwten                                | 1:4                                   | 2            | 10                 | 150             |
| linzen***                                  | 1:4                                   | 8            | 15                 | 90              |
| Sojabonen                                  | 1:4                                   | 12           | 20                 | 180             |
| Lupinebonen                                | 1:4                                   | 24           | 20                 | 180             |

\* Bruine bonen, witte bonen, Aduki bonen enz.  
\*\* Als bonen net geoogst en gedroogd zijn, hebben ze een kortere kooktijd dan overjarige gedroogde bonen.  
\*\*\* Rode linzen hoeven niet geweekt te worden.

# Granen: de basis

Granen zijn een uitstekende basis voor een vegetarisch menu maar ook lekker bij curries en in andere gerechten. Met de EcoStoof® kan de kooktijd van volkoren granen zoals volkoren rijst, gerst en haver aanzienlijk worden verkort. Door het nawellen in de EcoStoof® bij temperaturen onder het kookpunt, wordt de graankorrel optimaal ontsloten. Verder hoeft je niet bang te zijn voor aanbranden of aankoeken. Een ander voordeel is dat je het graan uren van te voren kunt koken en in de EcoStoof® zetten. Als je thuis komt is het gaar en nog warm. Gebruik minimaal 250 gram graan.

### Algemene richtlijnen

Hiernaast afgebeelde tabel geldt voor de meeste granen. Wil je meer zekerheid, hou dan als richtlijn de helft van de (op het pak)

aangegeven kooktijd an en week volkoren granen voor.

### Witte rijst

Om voldoende warmtebuffering te hebben gebruik je minimaal 250 gram rijst en 450 ml water. Het water met de rijst aan de kook brengen. Na drie minuten van het gas halen en in de EcoStoof® zetten. De rijst is na ongeveer 30 minuten klaar.

### Zilvervliestrijst en andere granen

Je kunt heel goed zilvervliesrijst in de EcoStoof® bereiden, omdat zilvervliesrijst bij uitstek lang moet nawellen. Ook andere granen zoals gerst, haver en spelt kun je uitstekend in de EcoStoof® bereiden. Je moet volkoren granen 5 minuten langer koken dan snelkookrijst.

| GEDROOGDE<br>PEULVRUCHTEN<br>(MINIMAAL 200<br>GRAM) | VERHOUDING<br>BONEN/WATER<br>IN VOLUMEDELEN | WEKEN (UREN) | DOORKOOKTIJD (MIN)                     | STOOFTIJD (MIN) |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------------------------|-----------------|
| Witte rijst                                         | 1:1.5                                       | 0            | <div><div>3</div><div>30</div></div>   |                 |
| Volkoren rijst                                      | 1:1.5                                       | 0            | <div><div>15</div><div>60</div></div>  |                 |
| Volkoren haver                                      | 1:2                                         | 3            | <div><div>20</div><div>120</div></div> |                 |
| Volkoren gerst                                      | 1:2                                         | 5            | <div><div>30</div><div>180</div></div> |                 |
| Parelgort                                           | 1:2                                         | 0            | <div><div>15</div><div>120</div></div> |                 |
| Volkoren spelt                                      | 1:2                                         | 5            | <div><div>30</div><div>180</div></div> |                 |
| Couscous                                            | 1:1.5                                       | 0            | <div><div>1</div><div>30</div></div>   |                 |
| Gierst                                              | 1:2.5                                       | 0            | <div><div>10</div><div>30</div></div>  |                 |
| Bulgur                                              | 1:1.5                                       | 0            | <div><div>1</div><div>30</div></div>   |                 |
| Quinoa                                              | 1:2                                         | 0            | <div><div>5</div><div>30</div></div>   |                 |
| Boekweit                                            | 1:2                                         | 0            | <div><div>5</div><div>30</div></div>   |                 |

\*Boekweit en quinoa zijn formeel geen graan

# Colofon

Titel: Kerstmis

Auteurs: Iris van de Graaf en Caro Niestijl

Vormgeving: Iris van de Graaf

Fotografie: Iris van de Graaf, Caro Niestijl

Tafelschikking en decoratie: Naomie Korteweg

Uitgever: © EcoStoof® december 2024

De EcoStoof® is verkrijgbaar via [www.ecostoof.nl](http://www.ecostoof.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of open- baar gemaakt door middel van druk, fotokopie, micro lm, elektronisch databestand of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 9789083271057





**Bezoek onze shop**

**Schrijf je in voor gratis recepten**

