



# EcoStoof® Outdoor Koken



Iris van de Graaf

# Inhoud

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

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Inleiding                    | 4  |
| Wat neem je standaard mee?   | 6  |
| Hoe werkt de EcoStoof®?      | 8  |
| Gebruikte symbolen           | 10 |
| De basis                     | 11 |
| Veelgestelde algemene vragen | 12 |

**Ontbijt Stoofpotjes 15**

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Havermout met Pindakaas | 19 |
| Flower Power havermout  | 23 |
| Bulgur met walnoten     | 27 |
| Chai havermoutpap       | 31 |
| Rijstepap met vijgen    | 35 |

**Pasta Stoofpotjes 37**

|                      |    |
|----------------------|----|
| Noodpasta met tonijn | 41 |
| Orecchiette met kip  | 45 |
| Pasta Pesto          | 49 |
| Noedels met kip      | 55 |
| Tuna Pasta           | 59 |

**Bonen Stoofpotjes 61**

|                |    |
|----------------|----|
| Linzen Curry   | 65 |
| Lima con carne | 69 |

**Granen Stoofpotjes 71**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Backpack couscous            | 73 |
| Backpack noedels             | 75 |
| Risotto met gedroogde tomaat | 81 |
| Bobotie                      | 85 |
| Couscous met kip             | 89 |
| Bulgur met fêta              | 93 |
| Kipkerrie                    | 97 |
| Nasi Goreng                  | 99 |

**Groente Stoofpotjes 101**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Mediterrane Aardappelstoof        | 105 |
| Paprikastoofpotje met vis         | 109 |
| Zoete Aardappelstoof              | 113 |
| Groentestoof met zeevruchten      | 117 |
| Marokkaanse Stoof                 | 121 |
| Romig visstoofpotje met krieltjes | 125 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Vlees: de basis           | 126 |
| Vis: de basis             | 128 |
| Groenten: de basis        | 132 |
| Bonen en linzen: de basis | 134 |
| Granen: de basis          | 136 |

|               |     |
|---------------|-----|
| Colofon       | 139 |
| Schrijf je in | 141 |





# Rijstepap met vijgen

VEGANISTISCH

3 min



45 min



## 4 PERSONEN

- 200 g plakrijst (bijvoorbeeld poke bowl of dessert rijst)
- 1 liter houdbare sojamelk
- 50 g rozijnen
- 50 g vijgen (in stukjes)

Uit de kruidenpot

- 1 el kaneelpoeder

Breng alles aan de kook.

Laat 3 minuten koken.

Zet 45 min in de EcoStoof®.



# Noedels met kip

VLEES

Snelle superlekkere maaltijd met kip, gember en paprika

1 min



15 min



## 4 PERSONEN

- 300 g biologische kipdij in blokjes
- 4 knoflookteentjes, geperst
- 250 g rijstnoedels
- 3 rode paprika's, in stukjes
- 4 cm verse gember, geraspt
- 1 verse rode peper in ringetjes

### Optioneel garnering

- 2 stengels bosui in ringetjes

### Uit de voorraad

- 2 el plantaardige olie
- twee bouillonblokjes voor 600 ml sterke kippenbouillon

Bak de kip 2 minuten in de olie en voeg knoflook toe.

Voeg de gember, rode peper, paprika en 600 ml kippenbouillon toe.

Leg de noedels hier bovenop en druk aan.

Breng aan de kook en druk de noedels onder de vloeistof en laat 1 minuut koken.

Plaats de pan met deksel 15 minuten in de EcoStoof®.

Serveer desgewenst met ringetjes bosui.