

## Opmerkingen bij de tabel voor slowcooking

- Voeg een zuur ingrediënt zoals citroensap, tomaten of azijn toe aan uw recepten om de mengbeker tegen roest te beschermen.
- De in de tabel aangegeven hoeveelheid vloeistof is een richtlijn. Slowcookingmethodes hebben niet zoveel vloeistof nodig als andere recepten omdat er niets verdampt.
- Houd u aan de maximale vulmarkering van 2,2 liter.
- Gebruik maximaal 800 g vlees.
- Zorg ervoor dat kidneybonen en andere peulvruchten veilig kunnen worden gegeten door ze eerst gedurende ten minste 10 minuten bij 100 °C te koken voordat u ze aan een slowcookingrecept toevoegt.
- Indien de ingrediënten een verschillend gewicht of verschillende dikte hebben, dienen de tijden te worden aangepast.

### Traag gegaarde ananas

Zoet en hartig, een grote verscheidenheid aan verschillende ingrediënten kunnen worden gekookt in de slowcook modus. Doe inspiratie op!

## Aangeraden bereidingstijd en temperatuur

	Ingrediënt	Hoeveelheid	Omvang / dikte	Richtlijn voor de hoeveelheid vloeistof	Temperatuur TM6	Tijd	Tips
<i>Vlees</i>	Stoof-/gehaktvlees	400 g	3 cm × 3 cm	Ong. 300 g	85°C	7 u	Een rijke saus van runderbouillon en stout zoals Guinness zorgt voor een heerlijk smakende stoofschotel.
	Rundergehakt	600 g		Ong. 750 g	98°C	4 u	Kook het rundvlees in een klassieke tomatensaus, een mengsel van 150 g rode wijn, 200 g runderbouillon, 400 g gehakte tomaten in blik, om er een bolognese van te maken. Dit recept is mogelijk zonder de mesafdekking.
	Rundvlees korte ribben, zonder been	800 g	in 8 stukken gesneden	Ong. 700 – 800 g	98°C	4 u 30 min.	Heerlijk voor een klassiek stoofpotje van groenten in een mengsel van rode wijn en een rijke vleesbouillon.
	Lamsschouder	650 g	in blokjes gesneden, 4 cm × 4 cm	Ong. 450 – 500 g	98°C	6 u	Marineer eerst in een currypasta en gebruik kokosmelk om een heerlijke lamscurry te bereiden.
	Varkenswangetjes	500 g	4 × 100 – 120 g per stuk	Ong. 1500 g	95°C	8 u	Marineer eerst in wat olie en ui voor een sappig resultaat.
	Buikspek, met vel	600 g	in blokjes gesneden, 3 cm × 9 cm	Ong. 750 g	98°C	4 u	Bereiden in groentebouillon. Aan het einde van de kooktijd aanbraden. Zeef de kookbouillon, voeg kruiden toe en kook er rijstnoedels in. Serveer de noedels en de bouillon met het buikspek.
	Varkensschouder, ontbeend, zonder zwaard	800 g	in blokjes gesneden, 10 cm × 10 cm	Ong. 750 g	98°C	4 u	Marineer voor het koken voor het beste resultaat. Gebruik kippenbouillon om te koken. Pluk het vlees uit elkaar aan het einde van de bereiding en voeg het toe aan een BBQ-saus.
	Gehaktballetjes	500 g rundergehakt, 10% vet	30 g per stuk	Ong. 800 g	98°C	3 u	De gehaktballetjes kunnen langzaam gekookt worden in een klassieke tomatensaus, gemaakt van fijngehakte tomaten uit blik.
	Eendenbouten	2	Met vel en bot, ongeveer 800 g in totaal	Ong. 1100 g	98°C	3 u	Breng kippenbouillon op smaak met gedroogde kersen, groenten en laurierblad voor een heerlijke, botermals gegaarde eend. Pluk de gekookte eend uit elkaar en serveer met pruimensaus.
	Kippendijen	700 – 800 g	4 × 180 g per stuk, 3 cm dik	Ong. 700 g	95°C	3 u 30 min.	Een mengsel van rode chili, rode paprika, tomaat en kippenbouillon is een goede basis voor een stoofpotje van kippendij.
	Kippenboutjes	6		Ong. 650 g	98°C	3 u	Een eenvoudige saus van sinaasappelsap, bouillon, honing en sojasaus maakt van kip een bijzondere tractatie.
	Kalkoenbouten, zonder vel	650 g	gesneden in blokjes 4 – 6 cm	Ong. 550 g	95°C	3 u	Kan langzaam worden gegaard in kippenbouillon met groenten en geserveerd met gebakken champignons met spek.

## Aangeraden bereidingstijd en temperatuur

	Ingrediënt	Hoeveelheid	Omvang / dikte	Richtlijn voor de hoeveelheid vloeistof	Temperatuur TM6	Tijd	Tips
<i>Anderere</i>	Inktvistentakels	500 – 800 g	2 – 3 cm dik	Ong. 800 g	80 °C	5 u	Bedek met olijfolie voor een smaakvolle octopusconfit.
	Inktvis	500 – 800 g	in ringen gesneden plus tentakels	Ong. 800 g	80 °C	5 u	Kook langzaam in een rijke tomatensaus.
	Gedroogde witte bonen, een nacht geweekt	200 g droog gewicht		Ong. 560 g	98 °C	4 u	Laat een nacht weken en gooi het water weg. Snelkook gedurende 10 minuten vooraleer u het kookt in een rijke tomatensaus en voeg groenten toe om er een smakelijke bonenstoofschotel van te maken. Vervang de kidneybonen niet.
	Kikkererwten, een nacht geweekt	200 g droog gewicht		560 g vloeistof, groentebouillon, kruiden, olijfolie 50 ml	98 °C	4 u	Laat een nacht weken voor het koken. Kook in een rijke tomatensaus met groenten voor een smakelijk bonenstoofpotje.
	Gedroogde limabonen, een nacht geweekt	200 g droog gewicht		Ong. 560 g	98 °C	4 u	Laat een nacht weken en gooi het water weg. Snelkook gedurende 10 minuten vooraleer u het kookt in een rijke tomatensaus en voeg groenten toe om er een smakelijke bonenstoofschotel van te maken. Vervang de kidneybonen niet.
	Wortelgroenten - wortelen, uien, knolselderij, zoete aardappel	600 g	10 cm lang, Ø 2 cm	Ong. 1300 g	85 °C	2 u 30 min	Bereiden in kippen- of groentebouillon. Serveer de groenten in wat van het kookvocht en bestrooi ze met verse kruiden. De kookbouillon vormt een smakelijke basis voor soep.
	Butternut/ hokkaidopompoen	700 g	in plakjes gesneden 1 cm × 3 cm × 6 cm	Ong. 1200 g	85 °C	4 u	Stoof de pompoenstukjes in een mix van groentebouillon en misobouillon voor een smakelijk groentegericht. Roer er voor het serveren gehakte verse kruiden door.
	Peren, rijpe maar stevige	4 peren × 180 g per stuk	hele, geschild	Ong. 1100 g	90 °C	4 u	Kook in een wijnsiroop en breng op smaak met sinaasappelschil, kaneelstokje en steranijs.
	Ananas	500 g	6 partjes, in de lengte, 2 cm dik aan de rand	Ong. 800 g	85 °C	2 u	Kook in een siroop en breng op smaak met chili en rum. Serveer de ananas met de siroop en ijs.
	Zure eetappels	4 appels	gehalveerd, met schil	Ong. 1400 g	95 °C	2 u	Kook in siroop en houd ze zo tot u klaar bent om te serveren. Lekker als ontbijt of dessert.
Nectarines/ perziken, stevige	400 g	4, gehalveerd, met schil	Ong. 1700 g	95 °C	2 u	Kook in siroop en besprenkel met honing om te serveren.	

## Opmerkingen bij de tabel voor sous-vide

- Voeg 1 afgestreken eetlepel ascorbinezuur of 30 g citroensap toe aan het water om roestvorming te voorkomen.
- Doe de zakjes pas in de mengbeker als het water al de gewenste temperatuur heeft bereikt.
- Het opwarmen van het water duurt gemiddeld 10 – 15 minuten. De hoeveelheid water in de tabel is een referentie en hangt af van het volume van de zakken. De zakken moeten volledig met water bedekt zijn, zonder de maximale vulmarkering van de mengbeker te overschrijden (2,2 l).
- Indien de ingrediënten een verschillend gewicht of verschillende dikte hebben, dienen de tijden te worden aangepast.
- Het dichtschroeien van vlees na sous-videkoken geeft meer smaak en zorgt voor extra voedselveiligheid.

### Asperges sous-vide met gepocheerde eieren

Vertrouw op de sous-vide modus om eieren perfect gepocheerd te koken voor bij uw asperges.

## Aangeraden bereidingstijd en temperatuur

We raden aan om de Thermomix sous-viderecepten te gebruiken. Raadpleeg de tabel hierna voor tijden en temperaturen als u een niet-Thermomix-recept volgt.

	Ingrediënt	Hoeveelheid	Omvang / dikte	Water voor mengbeker	Aantal zakken	Temperatuur	Tijd	Stadium	Tips
<i>Vlees</i>	Ossenhaas / ribstuk	720 – 800 g	4 × 180 – 200 g per stuk, 2,5 – 3 cm dik	Ong. 1400 g	2	54°C	1 u 30 min.	half doorbakken	Aan het einde van het kookproces in een pan aanbraden
						60°C	1 u 30 min.	medium	
						64°C	1 u 30 min.	goed doorbakken	
	Entrecote, ontbeend	900 g	2 × 450 g per stuk, 3 – 4 cm dik (max. 14 cm lang)	Ong. 1300 g	2	58°C	2 u 15 min.	half doorbakken	Aan het einde van het kookproces in een pan aanbraden
						65°C	1 u 45 min.	medium	
						70°C	1 u 30 min.	goed doorbakken	
	Runderborst	600 – 800 g	in 2 stukken gesneden, 5 – 6 cm dik	Ong. 1400 g	2	85°C	12 uur	valt uiteen	Marineren voor het koken voor extra smaak
	Kalfsmedaillons	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g per stuk, 2,5 cm dik	Ong. 1400 g	2	64°C	1 u 30 min.	goed doorbakken	Aan het einde van het kookproces in een pan aanbraden
	Lamskoteletjes	240 – 320 g	4 × 60 – 80 g per stuk, 2,5 cm dik	Ong. 1800 g	2	58°C	1 u 45 min.	roze	
	Varkenshaasje	500 – 700 g	1 haas in 2 stukken gesneden, Ø 5 cm	Ong. 1200 g	2	75°C	1 uur	goed doorbakken	
	Varkenskarbonaadjes	700 g	2 varkenskarbonaadjes, 3,5 cm dik	Ong. 1400 g	2	60°C	2 u 30 min.	goed doorbakken	Aan het einde van het kookproces in een pan aanbraden
	Varkenswangetjes	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g per stuk	Ong. 1400 g	2	85°C	8 u	sappig en botermals	
	Buikspek, met vel	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g per stuk, 4,5 cm dik	Ong. 1500 g	2	80°C	7 u	sappig en botermals	
	Varkensschouder, ontbeend	800 g	in 2 stukken gesneden, 4 – 5 cm dik	Ong. 1400 g	2	85°C	12 u	valt uiteen	Marineren voor het koken voor extra smaak
	Eendenborst	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g per stuk, 2,5 – 3 cm dik	Ong. 1200 g	2	62°C	1 u 30 min.	roze	Aan het einde van het kookproces in een pan aanbraden
	Kipfilet	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g per stuk, 2 – 3 cm dik	Ong. 1500 g	2	72°C	1 u 30 min.	goed doorbakken	Koken met vel aan en dichtschroeien aan het einde van de kooktijd of gewoon inwrijven met een mengsel van kruiden of specerijen.
Kippendijen	700 – 750 g	4 × 180 g per stuk, 3 cm dik	Ong. 1400 g	1 – 2	75°C	1 u	goed doorbakken	Als het met vel is, dichtschroeien in een pan na het bereiden.	
Kippenboutje, met vel	600 g	4 × 150 g per stuk, 4 – 5 cm dik	Ong. 1400 g	1 – 2	75°C	1 u 15 min.	goed doorbakken	Als het met vel is, dichtschroeien in een pan na het bereiden.	

## Aangeraden bereidingstijd en temperatuur

	Ingrediënt	Hoeveelheid	Omvang / dikte	Water voor mengbeker	Aantal zakken	Temperatuur	Tijd	Stadium	Tips
<i>Vis/ zeevruchten</i>	Vis, magere (zeeduivel/heek)	800 g	4 × 200 g per stuk, 2 cm dik	Ong. 1400 g	2	60°C	1 u	klaar	Vis voor sous vide-recepten moet van sashimikwaliteit zijn, d.w.z. geschikt om rauw te worden gegeten of moet gedurende ten minste 24 uur bij ten minste -20°C zijn bevroren. Wij raden aan diepgevroren vis of zeevruchten te kopen om sous vide te koken. Ontdooien voor het bereiden.
	Vis, vette (zalm, met of zonder vel)	600 g	4 × 150 g per stuk, 3 cm dik	Ong. 1450 g	2	55°C	45 min	medium	
	Garnalen/scampi's, gepeld, middelgroot	350 – 380 g	24 stuks van 15 g per stuk	Ong. 1500 g	2	62°C	30 min	klaar	
	Garnalen, gepeld en ontdarmd, groot formaat	480 – 500 g	16 stuks van 30 g per stuk	Ong. 1660 g	2	70°C	20 min	klaar	
	Inktvistentakels	500 – 800 g	2 – 2,5 cm cm dik	Ong. 1400 g	1 – 2	82°C	7 u	sappig en mals	Gebruik verse of ontdooide octopus. Als u bevroren octopus gebruikt, krijgt u een malse textuur. Invriezen komt de octopus ten goede aangezien het vlees tijdens het ontdooien malser wordt.
<i>Eieren</i>	Gepocheerde eieren	4 – 6	eieren maat M (53 – 63 g per stuk)	Ong. 1400 g	0	72°C	18 – 20 min	zacht eigeel	Elk ei zonder schaal gewikkeld in ingevette vershoudfolie, gesloten met keukentouw waarbij zoveel mogelijk lucht wordt verwijderd.
	Onsen-eieren (eieren in de schaal bij lage temperatuur)	6	eieren maat M (53 – 63 g per stuk)	Ong. 1850 g	0	65°C	45 min	lopend eiwit, zacht eigeel	Leg hele eieren in het kookmandje. Na de kooktijd onmiddellijk afkoelen in een ijsbad.
<i>Groenten, wortels</i>	Wortelen	300 – 600 g	15 cm lang, Ø 2 cm	Ong. 1500 g	1 – 2	85°C	45 min		Sauteer ze aan het einde van de kooktijd gedurende een paar minuten om ze te laten glaceren in hun eigen sappen.
	Rode bieten	600 g	Ø 4 – 5 cm per stuk	Ong. 1300 g	1	85°C	3 u		Halveer grotere wortels

## Aangeraden bereidingstijd en temperatuur

	Ingrediënt	Hoeveelheid	Omvang / dikte	Water voor mengbeker	Aantal zakken	Temperatuur	Tijd	Stadium	Tips
<i>Groenten, zachte</i>	Sperziebonen, vers	300 – 600 g	normale of platte	Ong. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Om de groenten te bereiden kruidt u ze met zout, gemalen peper en verse aromatische kruiden en voegt u olijfolie of boter toe in de zak zodat u een heerlijk bijgerecht krijgt.
	Champignons	250 g	Ø 3 – 5 cm	Ong. 1500 g	1 – 2	59 °C	1 u		
	Aubergines	320 – 360 g	2 × 160 – 180 g, elk gesneden in plakken van 1,5 – 2 cm dik	Ong. 1500 g	1 – 2	85 °C	2 u		Aan het einde van de kooktijd grillen voor een gerookt aroma.
	Asperges	500 g	Ø 1,5 cm	Ong. 1500 g	1 – 2	82 °C	15 min		Heerlijk om te serveren met sous vide-gepocheerde eieren.
<i>Fruit, hard</i>	Peren, rijpe	600 g	4 × 150 g per stuk, gehalveerd	Ong. 1600 g	2	80 °C	1 u 30 min		Voor een andere draai: kruid met kruiden en/of voeg wat drank toe zoals een zoete wijn, rum of vruchtensap. Serveer met ijs of bij pudding.
	Ananas	400 g	4 schijven × 100 g per stuk, 2 cm dik	Ong. 1500 g	1	85 °C	45 min		Zie tip voor peren, rijp.
<i>Fruit, zacht</i>	Abrikozen	300 – 350 g	3, gehalveerd, Ø 5 cm	Ong. 1400 g	1	80 °C	1 u		Zie tip voor peren, rijp.
	Bananen	400 g	4 x 100 g per stuk, Ø 3 cm	Ong. 1500 g	1	68 °C	20 min		Zie tip voor peren, rijp.