



Kijk! Hooikisten. Bespaar gas!

We kregen veel leuke foto's binnen na ons stuk over de hooikist in de vorige Sylboade. Hier zijn een paar voorbeelden.



Recepten

Met de hooikist kun je alles wat lang en langzaam moet garen, klaarmaken. Hieronder vind je het recept voor stoofpeertjes bijvoorbeeld. Op de [Warm Heeg](http://www.warmheeg.nl) website vind je nog meer recepten voor rijst koken, bonen, en yoghurt maken.

Tips en trucs

Ook hebben we er allerlei nuttige links en adressen op gezet: hoe maak je een hooikist, waar kun je er een kopen etc.

Recept: stoofpeertjes uit de hooikist

750 gram stoofperen
1 kaneelstokje
5 kruidnagels
2 dl rode wijn

Schil de peertjes en laat de steeltjes eraan zitten. Zet ze rechtop in een pan.

Voeg de rest van de ingrediënten toe en giet er zoveel water bij dat de peren net onder staan. Breng rustig aan de kook en leg dan het deksel op de pan.

Als de peertjes koken, zet je de pan met peertjes een nacht in je hooikist.

Lekker als bijgerecht of als toetje met een beetje ijs en slagroom.