



alles uit de
air fryer

RECEPTEN VOOR ONTBIJT • LUNCH • DINER
ZOETE EN HARTIGE HAPJES

Voor elk moment van de dag ...

Zoals gezegd is een airfryer niet alleen voor friet. De mogelijkheden zijn eigenlijk eindeloos. Je kunt ontbijtjes maken in de airfryer. Heerlijk knapperige granola, gezonde ontbijtkoekjes of een bananenbrood, waardoor je tot de lunch een verzadigd gevoel houdt.

Ook lunches komen uit de airfryer. Crostini, lekkere omeletten, een gezonde burger of lekkere kipballetjes. Even wat anders dan de eeuwige bruine boterham met kaas en een appeltje. Variëren kun je zelf en experimenteren ook. Vervang de quinoa van de quinoaburger eens door gare kikkererwten; een kleine aanpassing, maar een totaal andere smaakbeleving.

Voor het diner bewijst de airfryer eveneens goede diensten. Eigenlijk zijn alle soorten vis en vlees prima geschikt om in de airfryer te bakken. Ze worden mooi bruin en krokant aan de buitenkant, maar de binnenkant blijft heerlijk sappig. Je hoeft weinig tot geen vet te gebruiken, wat ook nog eens gezonder is. En die goede olijfolie die je graag hebt, kun je toch wel gebruiken, bijvoorbeeld over een salade of een klein scheutje over de gegrilde vis die net uit de airfryer komt.

Zelfs taarten en cakes kun je prima in de airfryer bakken. Dat worden weliswaar geen giga-taarten – je hebt nu eenmaal alleen de ruimte die de airfryer biedt – maar dan bak je er gewoon twee. Voor borrelhapjes kun je natuurlijk ook op de airfryer rekenen. Probeer eens die lekkere Thaise visballetjes door de kokos gerold of de pittig gemarineerde kippenvleugeltjes. Yammie!

Zoals je ziet, is er op elk moment van de dag wel iets lekkers te maken in de airfryer. Ga gauw aan de slag met de recepten op de volgende pagina's en laat je verrassen.



inhoud

ontbijt & brunch

- 9 granola
 - met yoghurt en blauwe bessen
- 11 bananenbrood
 - met walnoten en gezouten karamel
- 12 havermoutcrumble
 - met rood fruit
- 14 kokosbroodjes
- 17 haverkoekjes
 - met cranberry's en pompoenpitten

lekkere lunch

- 20 miniwrap
 - met geroosterde zoete aardappel en salade
- 23 crostini
 - met bacon en mozzarella
- 24 omelet
 - met kurkuma en champignons
- 27 pompoenbrood
- 28 quinoaburger
 - met champignons en pesto
- 30 visburgers
 - met garnalen en avocadocrème
- 33 pizza
 - met tomaat en olijf

dinergerechten

- 36 kipgehaktballetjes
 - met 'ras el hanout' en verse kruiden
- 39 gevulde tomaten
 - met rundergehakt

- 40 pasteitjes met kip
 - en zoete sesamkorst
- 42 kipstukjes
 - in cola-whiskymarinade
- 45 rosbief
 - met gekruide aardappeltjes
- 47 zalm met pesto
 - en rucolapasta
- 49 miniquiches
 - met gerookte zalm en groene asperges
- 50 gegrilde vis
 - met sinaasappel
- 53 sardientjes
 - met gekaramelliseerde uien
- 55 scholrolletjes
 - gevuld met garnalen, mosseltjes en inktvis met wittewijnsaus
- 56 gepofte aardappels
- 59 vegetarische quiche
 - met prei
- 60 aardappelpartjes
 - met citroenmayonaise
- 63 auberginerolletjes
 - met gedroogde tomaatjes en geitenkaas
- 64 gegrilde courgette
 - met balsamicodressing

zoete heerlijkheden

- 68 appelroosjes
 - met een vulling van lemoncurd
- 71 sticky brownies
 - met amandelen en gezouten karamel

- 72 appeltaart
- 74 yoghurtcake
 - met blauwe bessen
- 77 kersenclafoutis

lekker bij de borrel

- 80 coxinha
 - streetfood met kip uit Brazilië
- 83 wortelfrietjes
 - met za'atardip en wortelchutney
- 85 tempeh oorlog
- 86 groentechips
- 89 jalapeño-poppers
 - krokante pepers met roomkaasvulling
- 90 thaise visballetjes
- 93 risottokoekjes
 - met mascarpone
- 94 kippenvleugeltjes
 - pittig gemarineerd

en verder ...

- 4 voor elk moment van de dag ...
- 31 frituren met hete lucht
- 46 vlees en vis in de airfryer
- 56 poffen in de airfryer
- 64 groenten in de airfryer
- 73 een taart of cake in de airfryer
- 89 een krokant laagje in de airfryer





haverkoekjes

met cranberry's en pompoenpitten

INGREDIËNTEN VOOR CIRCA 15 KOEKJES

- 320 g rijpe banaan (circa 2 grote bananen)
- 120 g havermout
- 1 tl kaneelpoeder
- 50 g gedroogde cranberry's
- 50 g pompoenpitten

STAP 1

Pel de bananen en snijd ze in plakjes. Pureer de banaan met een staafmixer of prak hem zeer fijn met een vork. Voeg de havermout toe en spatel deze door de gepureerde banaan. Voeg dan het kaneelpoeder, de cranberry's en de pompoenpitten toe. Spatel alles gelijkmatig door het deeg. Verdeel het deeg in 15 porties en vorm van elke portie een koekje; maak de koekjes niet te dik.

STAP 2

Verwarm de airfryer voor op 180 °C. Knip een stuk bakpapier op de maat van het mandje en leg er 5 koekjes op. Bak deze in 10 à 12 minuten goudbruin. Bak op deze manier ook de andere koekjes. Je kunt natuurlijk ook 7 à 8 grote koeken bakken.



visburgers

met garnalen en avocadocrème

INGREDIËNTEN VOOR 4 BROODJES

voor de visburgers

- 400 g kabeljauw
- 200 g Hollandse garnaaltjes
- 1 ei
- 1 bosje koriander
- 2 teentjes knoflook
- versgemalen peper en zout
- milde olijfolie

voor de avocadocrème en het serveren

- 1 limoen
- 1 bolbrood
- 2 avocado's
- 200 g mascarpone
- 1,5 tl dille
- alfalfa (of tuinkers)

STAP 1

Doe de vis, de helft van de garnaaltjes, het ei, het grootste deel van de koriander, de knoflook en peper en zout in de keukenmachine. Houd wat

koriander achter voor de garnering. Mix het geheel kort en vorm 4 grote burgers van het visgehakt. Verpak de burgers in plasticfolie en leg ze tot gebruik in de koelkast. Verwarm de airfryer voor op 180 °C. Leg de visburgers in het mandje van de airfryer en bak ze circa 10 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn.

STAP 2

Rasp de limoenschil en pers de limoen uit. Snijd het brood in dikke plakken. Halveer de avocado's, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Meng in de keukenmachine de avocado, de mascarpone, de dille en het sap en de rasp van de limoen tot een gladde crème. Besmeer het brood royaal met avocadocrème, strooi er wat koriander over en beleg het met een visburger, extra avocadocrème, alfalfa en garnaaltjes. Dek af met brood en steek er een prikker in.

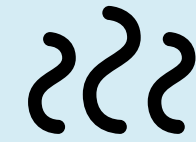


Frituren met hete lucht

De eerste airfryers voor thuisgebruik kwamen in 2006 op de markt in Frankrijk. In 2010 volgde de doorbraak op grote schaal in Australië en Europa en daarna ook in Japan en de Verenigde Staten. Sindsdien is de airfryer aan een onstuitbare opmars bezig. Zelfs mensen die doorgaans geen uitgesproken kookfanaten zijn, raken in de ban van dit veelbelovende, nieuwe apparaat.

De techniek achter de airfryer is min of het meer hetzelfde als die van heteluchtovens. Door hete lucht op hoge snelheid te laten circuleren, worden de te bereiden producten aan alle kanten gelijkmatig verhit. Airfryers worden daarom ook wel *heteluchtfriteuses* genoemd. In de airfryer gebruik je echter veel minder vet of olie dan in een traditionele friteuse. En het vet dat vrijkomt bij de bereiding, druipt weg in de onderbak. Dat ben je dus ook mooi kwijt. Met deze gezonde wetenschap smaakt een portie friet uit de airfryer nog veel lekkerder! Bovendien is ook de bereidingstijd een stuk korter en heb je veel minder last van vieze luchtjes.

De techniek van de airfryer is niet binnen één bedrijf gebleven, maar heeft zich over meerdere



aanbieders verspreid. Daardoor zijn er vandaag de dag veel verschillende merken en modellen airfryers verkrijgbaar. Elke fabrikant heeft de techniek van de circulerende hete lucht een eigen naam gegeven. Soms zijn er tussen de diverse aanbieders kleine verschillen, maar het basisprincipe is bij allemaal gelijk.

Het loont de moeite even rond te kijken welk model voor jou het meest geschikt is. Let daarbij op zaken als grootte van de airfryer, gebruiksgemak, onderhoud, snelheid, vormgeving, beschikbaarheid van accessoires en natuurlijk de bakresultaten. Of je begint met een bescheiden instapmodelletje, om later, na gebleken succes, over te stappen op een groter en luxer formaat.

Hoe dan ook, de airfryer is niet meer weg te denken uit onze moderne keuken. Het apparaat past helemaal in de trend van snel, gemakkelijk en gezond. En bedenk dat je met een airfryer veel meer kunt dan alleen frituren. Alles wat je op het fornuis of in de oven doet, kan in principe ook in de airfryer. Daarmee zijn de mogelijkheden schier eindeloos en is de airfryer *here to stay*.



rosbief

met gekruide aardappeltjes

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 600 g rosbeef
- peper en zout
- 750 g kleine aardappels
- 250 g tomaten
- 2 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- 2 teentjes knoflook
- 4 el olijfolie

STAP 1

Verwarm de airfryer voor op 200 °C. Leg de rosbeef in het mandje van de airfryer. Bestrooi het vlees met peper en zout en bak het gedurende 10 minuten. Verlaag de temperatuur naar 180 °C en bak de rosbeef nog eens 20 minuten. Controleer de kerntemperatuur met een vlees-thermometer: voor medium is dit 53 °C. Haal het vlees uit de airfryer en laat het afgedekt met aluminiumfolie rusten.

STAP 2

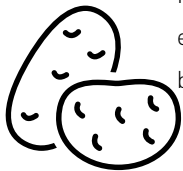
Was de schil van de aardappels grondig en snijd ze in stukken. Was de tomaatjes en laat ze heel. Snijd de tijmblaadjes, de rozemarijngaasjes en de knoflook fijn. Dep de aardappels droog en meng ze met de olijfolie en de kruiden. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappeltjes over het mandje van de airfryer en bak ze circa 15 minuten op 180 °C. Schud ze af en toe om. Voeg de laatste 3 minuten de tomaten toe.

STAP 3

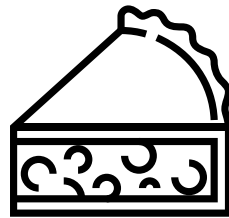
Snijd de rosbeef in plakken en verdeel het vlees over de borden. Schep er de aardappeltjes bij.

SERVEERTIP

Met de aardappeltjes en tomaatjes erbij heb je al een volledige maaltijd, maar desgewenst kun je bij deze rosbeef nog een frisse salade serveren.



appeltaart



INGREDIËNTEN VOOR

1 TAART OF 2 KLEINE TAARTEN

voor het deeg

- 125 g boter
- 125 g suiker
- 1 tl citroenrasp
- zout
- 250 g zelfrijzend bakmeel

voor de vulling

- 1 kg friszure appels (elstar, jonagold)
- 70 g rozijnen
- 200 g suiker
- mespunt kaneelpoeder
- eventueel slagroom

STAP 1

Snijd de boter in blokjes en verkruimel de boter met de suiker, de citroenrasp en een snuf zout. Kneed daarna met wrijvende bewegingen het bakmeel erdoor.

Leg het deeg verpakt in plasticfolie in de koelkast.

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in blokjes. Voeg de rozijnen, het kaneelpoeder en de suiker toe en schep alles door elkaar.

STAP 2

Haal het deeg uit de koelkast en rol het zo ver uit dat het past in de bakvorm die in de airfryer gaat.

Afhankelijk van de grootte van de airfryer kan het zijn dat je met deze hoeveelheid 2 appeltaarten kunt maken. Vet de bakvorm in en leg er bakpapier in. Leg de deegplak in de vorm. Druk de bodem en de randen goed aan. Prik met een vorm gaatjes in de bodem.

STAP 3

Verwarm de airfryer voor op 160 °C. Verdeel de vulling over de bodem. Eventueel kun je nog wat deegrepen maken die je over de vulling legt. Zet de bakvorm in het mandje in de airfryer en bak de taart 50 minuten op 160 °C. Laat hem afkoelen in de springvorm.

SERVEERTIP

Serveer de taart met een lekkere dot slagroom.

Een taart of cake in de airfryer

In de airfryer kun je perfect taarten of cakes bakken. De werkwijze verschilt niet zoveel van de conventionele manier in de oven. Het feit is wel dat een airfryer kleiner is dan een gemiddelde oven, waardoor je taarten en cakes doorgaans ook minder groot zullen zijn.

Naast bakvormen die speciaal voor de airfryer zijn gemaakt, is elke bakvorm of ovenschaal die ovenvast is tot 200 °C geschikt voor de airfryer. Ook bij gebruik in de airfryer moet je een bakvorm eerst invetten en bij voorkeur een stuk bakpapier op de bodem leggen. Hierdoor kun je de taart of cake later makkelijker storten.

Het kan handig zijn om een bakvorm direct op de bodem van je airfryer zetten, omdat je dan een iets grotere bakvorm kunt gebruiken. De bakvorm kan dan echter krassen achterlaten. Dit kun je voorkomen door bijvoorbeeld drie siliconen muffinvormpjes ondersteboven op de bodem te plaatsen en hierop de bakvorm te plaatsen. Krasvrij en toch net dat beetje extra ruimte!

Taarten en cakes moeten net zoals in een normale oven goed garen. De tijd die hiervoor gegeven wordt, is altijd een richtlijn. Dat kan per type airfryer (iets) anders zijn. Ook de hoeveelheid beslag en de grootte van de bakvorm zijn van invloed op de garing. Test of je taart of cake gaar is door tegen het einde van de baktijd de airfryer te openen en een satéprikker in het deeg te steken. Komt deze er droog uit? Dan is je taart of cake goed!

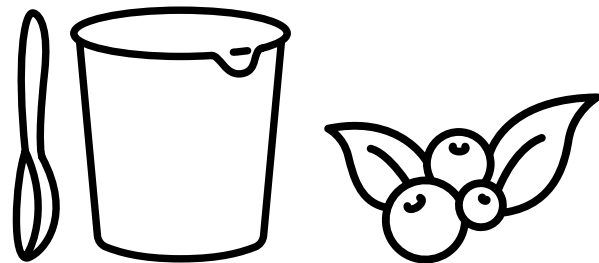


yoghurtcake

met blauwe bessen

INGREDIËNTEN VOOR 1 CAKE OF 2 KLEINE CAKES

- 150 g boter
- 220 g suiker
- 2 eieren
- 140 g Griekse yoghurt
- 1 el citroenrasp
- 1 tl vanille-extract
- 225 g zelfrijzend bakmeel
- 125 g verse blauwe bessen en wat extra voor de garnering
- poedersuiker



STAP 1

Smelt de boter in een pannetje op het fornuis of in de magnetron. Klop de boter, de suiker, de eieren, de yoghurt, de citroenrasp en het vanille-extract met een mixer goed door elkaar. Zeef het bakmeel boven het beslag en mix alles nog even goed door. Schep de blauwe bessen erdoor. Verwarm de airfryer voor op 150 °C. Vet een bakvorm in die in de airfryer past en leg bakpapier op de bodem. Schep het beslag in de bakvorm. Het kan zijn dat je twee bakvormen kunt vullen, afhankelijk van de grootte van de airfryer. Strijk de bovenkant glad en bak de cake 50 minuten in de airfryer.

STAP 2

Prik met een satéprikker in de cake. Als er geen beslag aan blijft hangen, is de cake gaar. Laat de cake in de vorm circa 10 minuten afkoelen. Stort hem hierna op een taartrooster en laat hem helemaal afkoelen. Bestrooi de cake met poedersuiker en garneer hem met de overgebleven blauwe bessen.





alles uit de airfryer De airfryer is een jonge aanwinst in onze keuken, maar is nu al ongekend populair. Dat is begrijpelijk, want de airfryer past helemaal in de trend van snel, gemakkelijk en gezond. Maar als je hem alleen gebruikt om friet in te maken, doe je jezelf tekort. Je kunt ook grillen, gratineren, braden, karamelliseren en bakken in de airfryer. Feitelijk kun je voor elk eetmoment de airfryer inzetten. De recepten en handige tips in dit boek helpen je op weg om nog meer uit je nieuwe keukenvriend te halen!

Image
Books®



9 789463 331753

© 2017 ImageBooks, Veghel (NL) www.imagebooks.nl
Member of ImageGroup Holland B.V. 2-2017