

AIRFRYER

160 recepten voor iedere dag



AIRFRYER

**160 recepten
voor iedere dag**

Foody Magazine

Airfryer: 160 recepten voor iedere dag

Van ontbijt en lunch tot avondeten, gebak en toetjes. Dit kookboek bundelt 160 recepten in 12 hoofdstukken, met bij ieder gerecht een ingrediëntenlijst, duidelijke stappen en een eigen beeld.

Zo gebruik je dit boek

Lees voor je begint de praktische uitleg over porties, bakvormen en bakrondes. Via de inhoudsopgave en de registers klik je direct door naar een hoofdstuk of recept.

Praktische informatie

De bronnen voor de algemene gebruiks- en veiligheidsinformatie staan achterin. Volg bij het gebruik van je airfryer ook de handleiding van je eigen apparaat.

Uitgave

Foody Magazine · oktober 2026
foodymagazine.nl

Wat eten we vandaag?

Soms weet je het al: kip, aardappels, iets groens erbij. Soms trek je de koelkast open en begin je met wat er ligt. Dit boek helpt bij allebei.

De 160 recepten zijn verdeeld over twaalf hoofdstukken. Je vindt er ontbijt, warme lunch, avondeten, bijgerechten, borrelhapjes en iets zoets. Een gerecht met maar een paar ingrediënten krijgt evenveel aandacht als een hartige taart.

Bij elk recept staan de hoeveelheden, de benodigde vorm en de stappen in de volgorde waarin je ze uitvoert. Moet iets eerst koken, rijzen of afkoelen, dan staat dat erbij. Je ziet ook waaraan je herkent dat het gerecht gaar is.

Begin met iets waar je trek in hebt. Leer hoe jouw airfryer reageert en noteer wat je een volgende keer wilt aanpassen. Een paar minuten korter, een kleinere portie in de mand of wat meer ruimte tussen de stukken kan veel verschil maken.

Inhoud

01	Ontbijt & brunch	16
	10 recepten	
02	Lunch & brood	38
	12 recepten	
03	Aardappels & friet	64
	16 recepten	
04	Groente als bijgerecht	98
	16 recepten	
05	Kip	132
	20 recepten	
06	Vlees	174
	12 recepten	

Verder in het boek

- | | | |
|----|---|-----|
| 07 | Vis & garnalen | 200 |
| | 12 recepten | |
| 08 | Vegetarisch aan tafel | 226 |
| | 16 recepten | |
| 09 | Ovenschotels & hartige taarten | 260 |
| | 12 recepten | |
| 10 | Borrel & hartig | 286 |
| | 12 recepten | |
| 11 | Cake & klein gebak | 312 |
| | 12 recepten | |
| 12 | Toetjes | 338 |
| | 10 recepten | |

Zo lees je de recepten

Hoeveel maak je?

Bij elk recept staat het aantal personen of stuks. Een bijgerecht vormt samen met iets anders een maaltijd. De vlees- en visgerechten kun je aanvullen met aardappels, brood, rijst of groente; zulke aanvullingen zijn alleen inbegrepen als ze in de ingrediëntenlijst staan.

Vorbereiden en bakken

Vorbereiden is een schatting voor snijden, mengen en handelingen vóór het bakken. De tijd in de airfryer staat apart. Rijzen, marineren, invriezen en lang afkoelen staan bij Extra tijd. Bij meerdere bakrondes geldt de opgegeven baktijd per ronde. Bereken die rondes dus mee in je planning.

Maten en gewichten

Een eetlepel is 15 ml en een theelepel 5 ml. Gebruik afgestreken lepels. Eieren zijn maat M, tenzij anders vermeld. Gewichten van vlees en vis zijn rauw; bonen en linzen uit blik worden gewogen na uitlekken. Bij schoongemaakte groente gaat het om het eetbare deel.

Begin op tijd te controleren

De baktijd hangt af van je apparaat, de hoeveelheid en de dikte van de ingrediënten. Controleer vanaf de ondergrens van het tijdvak en gebruik ook de aanwijzing voor de garing. Een goudbruine buitenkant zegt niet altijd iets over de kern.

Geef de lucht ruimte

Eén laag als het krokant moet

Leg gepaneerde kip, koekjes, vissticks en vergelijkbare gerechten naast elkaar. Stapelen houdt vocht vast en geeft een ongelijkmatige korst. Bak liever in twee rondes dan in een overvolle mand.

Schudden of keren

Friet, kleine aardappelstukken en stevige groenten kun je omschudden. Keer zachte vis en gevulde gerechten met een spatel. Trek de lade rustig open en sluit hem na de controle weer.

Voorverwarmen

De richttijden in dit boek gaan uit van een op temperatuur gebrachte airfryer: ongeveer 3 minuten op de recepttemperatuur, tenzij de handleiding een andere werkwijze voorschrijft. Verwarm nooit voor met los bakpapier, folie of een lege lichte vorm. De handleiding van je apparaat gaat voor.

Een tweede ronde

Een warme airfryer kan de volgende portie sneller kleuren. Controleer daarom ook een tweede ronde vanaf de vroegste genoemde tijd. Vlees dat nog rauw is, blijft ondertussen afgedekt in de koelkast.

De vorm moet passen

Meet de binnenkant

Een inhoud in liters zegt weinig over de beschikbare breedte. Meet de bruikbare bodem van de mand en de hoogte tot het verwarmingselement. Reken handgrepen en een eventueel deksel mee.

Vrije ruimte rondom

Gebruik een vorm die in de mand past en rondom ruimte laat voor lucht. Zet hem niet rechtstreeks in de buitenpan, tenzij de fabrikant dat uitdrukkelijk voorschrijft. Een hete schaal til je eruit met ovenhandschoenen.

Metaal, keramiek of siliconen

In de recepten staat het gebruikte type vorm als uitgangspunt. Metaal warmt anders op dan dik keramiek; siliconen geven meestal minder kleur aan de bodem. Een andere vorm kan dus een andere baktijd vragen. Alle materialen moeten geschikt zijn voor de oven én jouw airfryer.

Vul niet tot de rand

Cake- en muffinvormen worden meestal tot twee derde gevuld. Voor ovenschotels is een lage laag makkelijker gelijkmatig te verwarmen. Past een gerecht niet, verdeel het over kleinere vormen of meerdere rondes. Prop een grotere vorm niet in de mand.

Wat leg je klaar?

Voor vrijwel elk recept

Een digitale keukenweegschaal, maatlepels, snijplank, goed mes en hittebestendige spatel zijn genoeg om te beginnen. Met een kwastje verdeel je een kleine hoeveelheid olie over eten en vormen.

Een thermometer

Voor vlees en vis is een digitale voedselthermometer handig. Steek de punt in het dikste deel. Raak geen bot, metaal of lege holte. Meet zo nodig op meerdere plekken en maak de punt daarna schoon.

Een rooster dat bij het apparaat hoort

Brooddeksels, tortilla's en lichte ingrediënten kunnen opwaaien. Gebruik alleen een passend, door de fabrikant toegestaan rooster om ze op hun plek te houden. Plaats niets zo hoog dat het verwarmingselement wordt geraakt.

Bakpapier en folie

Gebruik die alleen als de handleiding dat toestaat. Dek de luchtopeningen of opvangbak niet af en laat geen losse randen uitsteken. In dit boek werken we waar nodig met een passende bakvorm. Een vorm is geen reden om de mand verder helemaal af te sluiten.

Gaar is meer dan bruin

Kip en gehakt

In deze recepten houden we voor kip en gehakt 75 °C in de kern aan. Meet ook in vullingen van gevulde kip. Controleer bij meerdere stukken de grootste exemplaren.

Hele stukken vlees

Bij biefstuk, varkenshaas en karbonade gebruiken we minimaal 63 °C met daarna minstens 3 minuten rust, tenzij het recept een hogere temperatuur noemt. Doorbakken is de veiligste keuze, vooral voor zwangeren, jonge kinderen, ouderen en mensen met minder weerstand.

Vis en ei

Vis bereikt in de recepten minimaal 63 °C in het dikste deel. Garnalen zijn vanbinnen ondoorschijnend. Eigerechten moeten goed gestold zijn; voor quiche en vergelijkbare eivullingen is 71 °C een bruikbaar meetpunt. Kleur alleen is geen betrouwbare meting bij vlees.

Groente en gebak

Prik in het dikste stuk groente. Dat hoort de beet te hebben die het recept beschrijft. Steek bij cake een prikker in het midden, niet langs de rand. Controleer of er nat beslag aan kleeft. Bruine randjes zijn geen reden om een rauwe kern te accepteren.

Schoon beginnen

Rauw en gaar gescheiden

Was je handen na contact met rauw vlees, rauwe vis of ei. Gebruik een schoon bord voor gebakken eten en maak messen, planken en werkblad tussendoor schoon. Spoel rauwe kip niet af.

Marinade

Gooi marinade die met rauw vlees in aanraking is geweest weg als het recept dat zegt. Wil je een saus bij het eten, maak die apart met schone ingrediënten en schoon keukengerei.

Olie en vet

Bestrijk het eten met olie; giet geen losse olie in de airfryer. Maak de opvangbak schoon voordat je vet vlees bakt. Zie je rook, stop dan en volg de aanwijzingen van de fabrikant.

Na het koken

Laat het apparaat afkoelen voordat je het schoonmaakt. Verwijder kruimels en aangekoekt vet. Reinig uitneembare onderdelen zoals de handleiding aangeeft; niet elk onderdeel mag in de vaatwasser.

Een kleine voorraad

In de kast

Bloem, paneermeel, panko, havermout, rijst, pasta, bonen, linzen en tomaten uit blik komen op verschillende plekken terug. Met olijfolie en een neutrale bakolie kun je vrijwel alle recepten maken.

Smaakmakers

Mosterd, sojasaus, ketjap, azijn, pindakaas en tahin maken een saus snel af. Bewaar producten volgens hun etiket. Gebruik voor zout geen vaste hoeveelheid als kaas, sojasaus of andere zoute ingrediënten al veel smaak geven.

Kruiden en specerijen

Paprikapoeder, komijn, oregano, tijm, kaneel en zwarte peper vormen een bruikbare basis. Gebruik gedroogde kruiden in de hoeveelheden uit het recept; verse en gedroogde kruiden zijn niet één op één uitwisselbaar.

Kaartje op de koelkast

Schrijf op welke gerechten je vaak maakt en welke tijden bij jouw apparaat werken. Noteer ook portie, snijmaat en vorm. Alleen 'kip 15 minuten' is te weinig om de bereiding later te herhalen.

Vegetarische kaas

Gebruik bij vegetarische gerechten kaas met vegetarisch stremsel. Controleer daarvoor het etiket. Kies ook bij pesto een vegetarische variant wanneer je het hele gerecht vegetarisch wilt houden.

Van gerecht naar maaltijd

Kies wat bij elkaar past

Combineer een gerecht uit Kip, Vlees of Vis met groente en aardappels of graan. Veel vegetarische recepten zijn al met een basis als rijst, brood of peulvruchten uitgewerkt. Vul aan naar eetlust.

Plan met één mand

Begin met onderdelen die even kunnen wachten, zoals een saus of salade. Bak krokante onderdelen zo laat mogelijk. Moeten aardappels en vlees na elkaar, bedenk vooraf hoe je het eerste onderdeel kort warm houdt of opnieuw opwarmt.

Twee lades

Twee lades bieden extra ruimte, maar hebben soms elk minder capaciteit dan één grote mand. Zet niet automatisch dezelfde totale hoeveelheid in elke lade. Controleer de garing per lade en gebruik de synchronisatiefunctie volgens de handleiding.

Voor meer mensen

Verdubbel ingrediënten, maar niet automatisch de hoeveelheid in één mand. Ook de baktijd verdubbelt niet vanzelf. Werk in dezelfde porties en snijmaten als het recept en plan extra rondes in.

Bewaren en opwarmen

Snel terugkoelen

Verdeel restjes over ondiepe, schone bakjes. Zet ze binnen 2 uur afgedekt in de koelkast op 4 °C. Bewaar maaltijdrestjes maximaal 2 dagen. Volg voor specifieke producten zo nodig het etiket of de Bewaarwijzer van het Voedingscentrum.

Heet tot in het midden

Verwarm restjes door en door tot stomend heet; 75 °C in de kern is hier ons praktische controlepunt. Schep waar mogelijk om. Een krokante buitenkant bewijst niet dat het midden heet is.

Kies het juiste apparaat

Een airfryer is handig om een korst opnieuw droger te maken. Soep, dunne sauzen en losse rijst zijn vaak makkelijker gelijkmatig te verwarmen in een pan of magnetron. Gebruik een passende vorm als er vocht bij het gerecht zit.

Niet telkens opnieuw

Verwarm alleen wat je gaat eten. Bewaar een opnieuw opgewarmd maaltijdrestje niet nog een keer. Laat roomkaastopping en andere bederfelijke onderdelen ook niet uren op het aanrecht staan.

ONTBIJT.

Ontbijt & brunch

Eieren, broodjes en iets zoets voor de ochtend. Soms staat het ontbijt snel op tafel, soms krijgt deeg de tijd om te rijzen. Die extra tijd staat steeds bij het recept.

10 RECEPTEN



Eimuffins met spinazie en feta

Knijp de spinazie goed uit. Zo blijven de eimuffins stevig en komt er geen water onderin de vormpjes.

6 stuks · 2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 12–15 min. per ronde | 160 °C

Benodigd 6 siliconen muffinvormpjes van 80 ml; koekenpan

Ingrediënten

4 eieren
100 g spinazie
60 g feta
30 ml melk
1 tl olijfolie
zwarte peper

Bereiding

- 1 Laat de spinazie in een droge koekenpan slinken. Laat afkoelen, knijp het vocht eruit en hak fijn.
- 2 Klop de eieren los met de melk en peper. Verkruimel de feta en roer met de spinazie door het ei.
- 3 Vet de vormpjes in met de olie en vul ze tot driekwart. Zet ze met wat ruimte ertussen in de mand; bak zo nodig in twee rondes.
- 4 Bak 12–15 minuten op 160 °C, tot het ei ook in het midden gestold is. Laat 3 minuten staan en haal uit de vormpjes.



Ontbijtbroodjes met ei en bieslook

Een uitgehold broodje is meteen het bakvormpje. Maak voldoende ruimte voor het ei, zodat het niet over de rand loopt.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 14–18 min. | 160 °C

Benodigd 2 stevige ronde broodjes van ca. 10 cm

Ingrediënten

2 ronde, afgebakken broodjes

2 kleine eieren

20 g geraspte kaas

10 g boter

1 el fijngesneden bieslook

peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de kapjes van de broodjes. Haal wat kruim weg, maar laat bodem en wand heel. Bestrijk de binnenkant met boter.
- 2 Verdeel de kaas over de holtes. Breek elk ei eerst in een kopje en laat het in een broodje glijden. Voeg peper en een beetje zout toe.
- 3 Zet de broodjes in de mand en bak 14–18 minuten op 160 °C. Controleer of eiwit en dooier stevig zijn; bak zo nodig langer.
- 4 Strooi de bieslook erover. Serveer de kapjes erbij; rooster ze desgewenst de laatste 2 minuten naast de broodjes.



Frittata met paprika en lente-ui

Bak de paprika eerst even in de pan. Dan is hij zacht zodra het ei gestold is.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 16–20 min. | 160 °C

Benodigd ondiepe metalen bakvorm van 18 cm; koekenpan

Ingrediënten

4 eieren
1 rode paprika
2 lente-uitjes
40 g geraspte belegen kaas
2 el melk
2 tl olijfolie
peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de paprika in blokjes van 1 cm en de lente-ui in ringen. Bak de paprika 5 minuten in 1 tl olie. Voeg de lente-ui de laatste minuut toe.
- 2 Vet de vorm in met de rest van de olie. Klop eieren, melk, kaas, peper en zout door elkaar.
- 3 Verdeel de groenten over de vorm en schenk het ei erop. Bak 16–20 minuten op 160 °C, tot het midden gestold is en niet meer vloeibaar beweegt.
- 4 Laat 5 minuten rusten. Snijd in punten en til ze met een spatel uit de vorm.



Gebakken havermout met appel en kaneel

De bovenkant krijgt een lichte korst; daaronder blijft de havermout zacht. Laat de schaal kort staan voordat je opschept.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 20-25 min. | 160 °C

Benodigd ondiepe ovenschaal van ca. 16 × 16 cm

Ingrediënten

100 g havermout

180 ml melk

1 ei

1 appel

1 el honing

½ tl kaneel

½ tl bakpoeder

1 tl boter

Bereiding

- 1 Vet de schaal in met de boter. Verwijder het klokhuis van de appel. Snijd de helft in blokjes en de rest in dunne plakjes.
- 2 Klop melk, ei en honing los. Roer havermout, kaneel, bakpoeder en appelblokjes erdoor.
- 3 Schep in de schaal en leg de appelplakjes erop. Bak 20-25 minuten op 160 °C, tot het midden stevig is en er geen vloeibaar beslag meer te zien is.
- 4 Laat 5 minuten staan. Verdeel over twee kommen.



Granola met amandel en kokos

Granola wordt pas krokant tijdens het afkoelen. Roer geregeld, want de rand kleurt sneller dan het midden.

ca. 8 porties | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 12–16 min. per ronde | 150 °C

Extra tijd ca. 30 min. afkoelen

Benodigd ondiepe metalen bakvorm van 18 cm

Ingrediënten

180 g grove havermout
50 g ongezouten amandelen
25 g kokosvlokken
35 g honing
25 ml zonnebloemolie
½ tl kaneel
snuf zout

Bereiding

- 1 Hak de amandelen grof. Meng met havermout, honing, olie, kaneel en zout. Verdeel de helft in een dunne laag over de vorm.
- 2 Bak 9–12 minuten op 150 °C. Roer om de 3 minuten, ook langs de rand.
- 3 Meng de helft van de kokos erdoor en bak nog 3–4 minuten, tot alles lichtbruin is. Bak de tweede helft op dezelfde manier.
- 4 Spreid uit op een groot bord en laat volledig afkoelen. Bewaar droog en luchtdicht; gebruik een schone, droge lepel.



Wentelteefjes van brioche

Gebruik brioche van een dag oud. Dat neemt het eimengsel op zonder meteen uit elkaar te vallen.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 7-10 min. per ronde | 180 °C

Benodigd kwastje

Ingrediënten

4 sneetjes brioche van 2 cm dik
1 ei
80 ml melk
1 tl suiker
½ tl kaneel
10 g gesmolten boter
100 g aardbeien

Bereiding

- 1 Klop ei, melk, suiker en kaneel in een diep bord los. Haal elk sneetje er kort door; laat het niet weken.
- 2 Bestrijk de mand dun met wat boter. Leg twee sneetjes naast elkaar en bestrijk de bovenkant met boter.
- 3 Bak 7-10 minuten op 180 °C. Keer na 4 minuten voorzichtig om. Het brood moet lichtbruin zijn en het eimengsel helemaal gestold.
- 4 Bak de overige sneetjes op dezelfde manier. Haal de kroontjes van de aardbeien, snijd ze in stukken en serveer erbij.



Ontbijtwrap met roerei en spek

Het roerei gaat al gaar in de wrap. De airfryer maakt daarna alleen de buitenkant krokant.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 4–6 min. | 180 °C

Benodigd koekenpan; metalen rooster passend bij de airfryer

Ingrediënten

2 tortilla's van 20 cm
3 eieren
50 g ontbijtspek
30 g geraspte kaas
1 tomaat
1 tl olie
zwarte peper

Bereiding

- 1 Bak het spek in een droge koekenpan gaar en laat uitlekken. Verwijder de zaadlijsten van de tomaat en snijd het vruchtvlees klein.
- 2 Klop de eieren los met peper. Roer ze in dezelfde pan op laag vuur tot ze net gestold zijn. Meng met spek en tomaat.
- 3 Verdeel over het midden van de tortilla's. Strooi kaas erop, vouw de zijken naar binnen en rol stevig op.
- 4 Bestrijk met olie. Leg met de naad naar beneden in de mand, met een passend rooster erboven tegen opwaaien. Bak 4–6 minuten op 180 °C. Snijd schuin door.



Croissants met ham en kaas

Een croissant die al gebakken is, hoeft alleen warm te worden. Een lage temperatuur voorkomt dat de buitenkant te donker wordt.

2 personen | Voorbereiden 5 min.

AIRFRYER 4–6 min. | 160 °C

Benodigd metalen rooster passend bij de airfryer

Ingrediënten

2 afgebakken croissants

2 plakken gekookte ham

40 g jong belegde kaas

1 tl dijonmosterd

Bereiding

- 1 Snijd de croissants horizontaal open, maar laat één lange kant vastzitten.
- 2 Bestrijk de binnenkant dun met mosterd. Verdeel de ham en kaas erover; vouw uitstekende ham naar binnen.
- 3 Klap dicht en leg in de mand. Plaats zo nodig een passend rooster erboven om te voorkomen dat de bovenkant opwaait.
- 4 Verwarm 4–6 minuten op 160 °C, tot de kaas gesmolten is en de ham door en door heet. Laat een minuut liggen voor het eten.



Eieren in tomatensaus

Kook de saus eerst wat in. In een dikke saus blijven de eieren op hun plek en wordt het gerecht niet waterig.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 10–14 min. | 160 °C

Benodigd koekenpan; lage ovenschaal van 18 cm

Ingrediënten

2 eieren
400 g tomatenblokjes uit blik
½ rode paprika
1 kleine ui
1 teen knoflook
1 el olijfolie
½ tl komijn
peper en zout
2 sneetjes brood

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook; snijd paprika in kleine blokjes. Bak ui en paprika 6 minuten in de olie. Voeg knoflook en komijn toe en bak 1 minuut mee.
- 2 Voeg de tomaten toe. Laat 10 minuten zonder deksel inkoken en breng op smaak met peper en zout.
- 3 Schep de hete saus in de schaal en maak twee kuiltjes. Breek in elk kuiltje een ei.
- 4 Bak 10–14 minuten op 160 °C. Controleer of eiwit en dooier gestold zijn; verleng zo nodig. Serveer met het brood.



Yoghurtscones met rozijnen

Kneed het deeg zo kort mogelijk. Zodra het samenhangt, kun je de scones uitsteken.

6 stuks | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 12–15 min. per ronde | 170 °C

Benodigd ronde uitsteker van 5 cm; lage metalen bakvorm

Ingrediënten

200 g zelfrijzend bakmeel
40 g koude boter, plus 1 tl voor de vorm
25 g suiker
100 g volle yoghurt
40 g rozijnen
1 el melk
snuf zout
1 el bloem voor het werkblad

Bereiding

- 1 Meng bakmeel, suiker en zout. Wrijf de boter er met je vingertoppen door tot grove kruimels. Roer de rozijnen erdoor.
- 2 Voeg de yoghurt toe en meng kort tot een zacht deeg. Druk op een bebloemd werkblad uit tot 2½ cm dik.
- 3 Steek zes scones uit. Druk restjes deeg eenmaal samen. Bestrijk de bovenkanten met melk.
- 4 Vet de bakvorm dun in. Bak de scones met tussenruimte 12–15 minuten op 170 °C, zo nodig in twee rondes. Ze moeten lichtbruin zijn en vanbinnen geen nat deeg meer bevatten. Laat op een rooster afkoelen.



LUNCH.

Lunch & brood

Warme broodjes, gevulde wraps en klein brood om te delen. Houd de vulling bescheiden en laat natte ingrediënten uitlekken: dat komt de korst ten goede.

12 RECEPTEN



Kaastosti met mosterd en rode ui

Snijd de ui flinterdun. Dikke ringen blijven rauw terwijl het brood al bruin is.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 6–8 min. per ronde | 180 °C

Benodigd passend metalen rooster

Ingrediënten

4 sneetjes volkorenbrood

80 g belegen kaas

¼ rode ui

2 tl mosterd

15 g zachte boter

Bereiding

- 1 Snijd de ui in dunne halve ringen. Besmeer twee sneetjes met mosterd en beleg met kaas en ui.
- 2 Leg de andere sneetjes erop en druk aan. Bestrijk de buitenkanten met boter.
- 3 Leg de tosti's naast elkaar in de mand, zo nodig één per ronde. Plaats een passend rooster erboven tegen opwaaien.
- 4 Bak 6–8 minuten op 180 °C en keer halverwege. Haal eruit zodra beide kanten bruin zijn en de kaas gesmolten is. Snijd doormidden.



Panini met mozzarella en pesto

Laat de mozzarella uitlekken en dep hem droog. Zo wordt het brood minder snel zompig.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 6–9 min. per ronde | 180 °C

Benodigd passend metalen rooster

Ingrediënten

2 kleine paninibroodjes,
afgebakken

125 g mozzarella

2 el groene pesto

1 tomaat

1 tl olijfolie

Bereiding

- 1 Snijd de mozzarella en tomaat in dunne plakken. Dep beide droog met keukenpapier.
- 2 Snijd de broodjes open. Bestrijk met pesto, beleg met mozzarella en tomaat en klap dicht.
- 3 Druk licht plat en bestrijk de buitenkant met olie. Leg in de mand en houd zo nodig op hun plek met een passend rooster.
- 4 Bak 6–9 minuten op 180 °C, één of twee broodjes per ronde. Keer halverwege. Serveer zodra de kaas gesmolten is.



Tuna melt met augurk

Tonijn uit blik is al gaar. In de airfryer wordt de vulling warm en krijgt de kaas een lichte korst.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 5–7 min. | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

2 dikke sneetjes zuurdesembrood
120 g tonijn uit blik, uitgelekt
2 kleine augurken
2 el mayonaise
1 tl citroensap
50 g geraspte cheddar
zwarte peper

Bereiding

- 1 Laat de tonijn goed uitlekken. Snijd de augurken klein en meng met tonijn, mayonaise, citroensap en peper.
- 2 Verdeel de vulling over het brood en druk licht aan. Bedek met cheddar; laat geen losse kaas aan de rand liggen.
- 3 Leg naast elkaar in de mand. Bak 5–7 minuten op 180 °C, tot de kaas gesmolten is en de vulling door en door heet.
- 4 Haal met een spatel uit de mand. Laat een minuut liggen, zodat de topping niet meteen van het brood schuift.



Tuna melt met augurk

Pita met kip en knoflookyoghurt

De kip bakt eerst; de pita's warm je daarna kort op. Zo blijft het brood soepel genoeg om te vullen.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 10–13 min. + 2 min. | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

250 g kipfilet
2 grote pitabroodjes
½ komkommer
80 g Griekse yoghurt
1 kleine teen knoflook
1 el citroensap
1 tl paprikapoeder
2 tl olijfolie
peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de kip in repen van 2 cm dik. Meng met olie, paprikapoeder, peper en zout. Bak in één laag 10–13 minuten op 180 °C en schep halverwege om.
- 2 Rasp de knoflook. Meng met yoghurt en citroensap. Snijd de komkommer in halve plakjes.
- 3 Controleer of de kip in het dikste stuk 75 °C bereikt; bak anders langer. Leg op een schoon bord.
- 4 Verwarm de pita's 2 minuten op 180 °C. Snijd open en vul met komkommer, kip en saus.



Lunchwrap met bonen en mais

Prak een deel van de bonen. Dat bindt de vulling, zodat hij bij het aansnijden in de wrap blijft.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 7–9 min. | 180 °C

Benodigd passend metalen rooster

Ingrediënten

2 grote tortilla's
200 g kidneybonen, afgespoeld en uitgelekt
80 g mais, uitgelekt
½ rode paprika
40 g geraspte kaas
½ tl komijn
2 el tomatenpuree
2 tl olie
zout

Bereiding

- 1 Prak de helft van de bonen. Snijd de paprika in kleine blokjes. Meng beide met de overige bonen, mais, kaas, komijn, tomatenpuree en wat zout.
- 2 Verdeel over de tortilla's. Vouw de zijken naar binnen en rol stevig op.
- 3 Bestrijk met olie en leg met de naad onder in de mand. Gebruik zo nodig een passend rooster tegen opwaaien.
- 4 Bak 7–9 minuten op 180 °C, tot de buitenkant lichtbruin en de vulling stomend heet is. Snijd eenmaal schuin door.



Gevulde bagels met roomkaas en paprika

Roomkaas houdt de vulling bij elkaar. Snijd de paprika klein, zodat de bagel makkelijk dicht kan.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 5–7 min. | 170 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

2 afgebakken bagels
80 g naturel roomkaas
1 geroosterde paprika uit pot
1 lente-ui
30 g geraspte kaas
zwarte peper

Bereiding

- 1 Dep de paprika droog en snijd in kleine stukjes. Snijd de lente-ui in dunne ringen.
- 2 Meng roomkaas, paprika, lente-ui en peper. Snijd de bagels open en verdeel het mengsel over de onderste helften.
- 3 Strooi de geraspte kaas erop en leg de bovenkanten terug. Druk licht aan.
- 4 Verwarm 5–7 minuten op 170 °C. De vulling moet heet zijn en de kaas gesmolten. Laat 2 minuten afkoelen voordat je de bagels doorsnijdt.



Kleine focaccia met tomaat en rozemarijn

Dit deeg is plakkerig. Werk met ingevette vingers en voeg geen extra bloem toe bij het vormen.

1 brood · 4 stukken | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 18–23 min. | 170 °C

Extra tijd 90 min. rijzen + 15 min. afkoelen

Benodigd metalen bakvorm van 18 cm

Ingrediënten

200 g bloem
140 ml lauwwarm water
3 g instantgist
4 g zout
2 el olijfolie
80 g cherrytomaten
1 tl gehakte rozemarijn

Bereiding

- 1 Meng bloem, gist, zout, water en 1 tl olie. Kneed 8 minuten. Dek de kom af en laat 60 minuten rijzen, tot het deeg duidelijk luchtiger is.
- 2 Vet de vorm in met 2 tl olie. Leg het deeg erin en druk uit met ingevette vingers. Laat afgedekt 30 minuten rijzen.
- 3 Druk kuiltjes in het deeg. Halveer de tomaten en druk ze met de snijkant boven in het deeg. Verdeel rozemarijn en de rest van de olie erover.
- 4 Bak 18–23 minuten op 170 °C, tot de bovenkant goudbruin en de bodem stevig is. Haal uit de vorm en laat 15 minuten op een rooster afkoelen.



Kleine focaccia met tomaat en rozemarijn

Naanpizza met champignons

Bak de champignons vooraf. Hun vocht verdampt dan in de pan en blijft niet op de pizza liggen.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 7-10 min. per naan | 180 °C

Benodigd koekenpan

Ingrediënten

2 kleine naanbroden
200 g champignons
80 g passata
1 kleine tomaat
80 g geraspte mozzarella
1 tl oregano
2 tl olijfolie
peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de champignons in plakjes. Bak 6-8 minuten op vrij hoog vuur in de olie, tot het vocht verdwenen is. Breng op smaak.
- 2 Snijd de tomaat in dunne plakjes. Bestrijk de naanbroden met passata, tot 1 cm van de rand. Verdeel champignons, tomaat en oregano erover.
- 3 Bedek met mozzarella en druk losse stukjes licht aan. Leg één naan in de mand.
- 4 Bak 7-10 minuten op 180 °C, tot de rand krokant en de kaas gesmolten is. Bak de tweede naan op dezelfde manier.



Broodje met paddenstoelen en geitenkaas

Laat de paddenstoelen goed kleuren voordat je zout toevoegt. Dat geeft de vulling meer smaak.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 4–6 min. | 180 °C

Benodigd koekenpan

Ingrediënten

2 kleine afgebakken broodjes
250 g gemengde paddenstoelen
80 g zachte geitenkaas
1 teen knoflook
1 tl tijmblaadjes
1 el olijfolie
peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd of scheur de paddenstoelen in grove stukken. Bak 7–9 minuten in de olie, tot het vocht verdampt is.
- 2 Hak de knoflook fijn. Bak samen met de tijm 1 minuut mee. Voeg peper en zout toe.
- 3 Snijd de broodjes open. Verdeel paddenstoelen en verkruimelde geitenkaas over de onderste helften.
- 4 Bak de belegde helften 4–6 minuten op 180 °C. Leg de kapjes er de laatste 2 minuten naast, als ze passen. Zet op elkaar en serveer.



Quesadilla met kip en paprika

Gebruik gare kip voor de vulling. De korte baktijd is bedoeld om de kaas te smelten en de tortilla te kleuren.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 5–7 min. per ronde | 180 °C

Benodigd koekenpan; passend metalen rooster

Ingrediënten

2 tortilla's van 20 cm

150 g gare kip

1 rode paprika

70 g geraspte kaas

½ tl komijn

2 tl olie

peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de paprika in dunne repen. Bak 6 minuten in 1 tl olie. Trek de kip in stukjes en verwarm met komijn, peper en zout mee tot stomend heet.
- 2 Beleg de helft van elke tortilla met kaas, kipmengsel en nog wat kaas. Vouw dubbel en druk aan.
- 3 Bestrijk met de overige olie. Leg één of twee naast elkaar in de mand en plaats een passend rooster erboven.
- 4 Bak 5–7 minuten op 180 °C. Keer halverwege voorzichtig. Snijd in punten zodra de kaas gesmolten is.



Brioche met peer en brie

Kies een peer die rijp is maar nog stevig. Dunne plakjes worden warm zonder veel vocht af te geven.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 5–7 min. | 170 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

2 dikke sneetjes brioche

1 kleine peer

80 g brie

15 g walnoten

1 tl honing

Bereiding

- 1 Verwijder het klokhuis van de peer en snijd in dunne plakken. Snijd de brie in plakjes en hak de walnoten grof.
- 2 Beleg de brioche met peer en brie. Druk de walnoten licht in de kaas, zodat ze niet wegwaaien.
- 3 Bak naast elkaar 5–7 minuten op 170 °C, tot de brie zacht is en het brood licht kleurt.
- 4 Druppel de honing er na het bakken over. Serveer meteen.



Platbrood met geroosterde tomaten en ricotta

Laat de tomaten goed zacht worden. Schep hun warme sap mee over de ricotta.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 10–13 min. + 2 min. | 180 °C

Benodigd kleine lage ovenschaal

Ingrediënten

2 kleine platbroden
250 g cherrytomaten
125 g ricotta
1 el olijfolie
½ tl oregano
1 tl citroenrasp
peper en zout

Bereiding

- 1 Halveer de tomaten. Meng in de ovenschaal met olie, oregano, peper en zout.
- 2 Rooster 10–13 minuten op 180 °C, tot de tomaten zacht zijn. Roer ondertussen ricotta en citroenrasp door elkaar.
- 3 Haal de schaal uit de mand. Verwarm de platbroden ongeveer 2 minuten op 180 °C, zo nodig na elkaar.
- 4 Bestrijk met ricotta en verdeel de tomaten erover. Lepel ook wat tomatensap op het brood.



Platbrood met geroosterde tomaten en ricotta

AARDAPPELS

Aardappels & friet

Van verse friet tot aardappelkroketjes. Elke bereiding begint met een andere snijmaat of voorbewerking. Kijk daarom ook naar wat er vóór het bakken gebeurt.

16 RECEPTEN



Verse friet

De belangrijkste stap gebeurt vóór het bakken: droog de aardappels grondig. Achtergebleven water maakt de friet slap.

2 personen • bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 22–28 min. per ronde | 180 °C

Extra tijd 30 min. weken

Benodigd schone theedoek

Ingrediënten

500 g kruimige aardappels
1 el zonnebloemolie
zout

Bereiding

- 1 Schil de aardappels en snijd in frieten van ongeveer 8 mm dik. Spoel af en laat 30 minuten in koud water staan.
- 2 Giet af en droog zorgvuldig met een schone doek. Meng met de olie.
- 3 Verdeel losjes over de mand. Bak bij een kleine mand in twee rondes. Bak 22–28 minuten op 180 °C en schud elke 7 minuten.
- 4 Haal eruit zodra de friet goudgeel en vanbinnen zacht is. Laat niet donkerbruin worden. Voeg pas na het bakken zout toe.



Aardappelpartjes met paprikapoeder

Laat de schil zitten en snijd de partjes ongeveer even dik. Zo zijn ze tegelijk gaar.

2 personen · bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 20–25 min. per ronde | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

500 g vastkokende aardappels
1 el olijfolie
1 tl mild paprikapoeder
½ tl knoflookpoeder
peper en zout

Bereiding

- 1 Boen de aardappels schoon. Snijd in de lengte in partjes van maximaal 2 cm dik. Spoel kort af en dep droog.
- 2 Meng olie, paprika- en knoflookpoeder, peper en zout. Schep de aardappels erdoor.
- 3 Leg losjes in de mand, zo nodig in twee rondes. Bak 20–25 minuten op 180 °C en schud tweemaal om.
- 4 Prik in het dikste partje: de binnenkant moet zacht zijn. Bak zo nodig enkele minuten langer, zonder de buitenkant donker te laten worden.



Krieltjes met knoflook en rozemarijn

De knoflook gaat er later bij. Dan gaart hij mee zonder zwart en bitter te worden.

2 personen · bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 18–23 min. | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

500 g krieltjes
1 el olijfolie
2 tenen knoflook
1 tl fijngehakte rozemarijn
peper en zout

Bereiding

- 1 Was de krieltjes en dep droog. Halveer exemplaren groter dan 3 cm.
- 2 Meng met de helft van de olie, peper en zout. Bak 12 minuten op 180 °C en schud halverwege.
- 3 Hak de knoflook fijn en meng met rozemarijn en de resterende olie. Schep door de krieltjes.
- 4 Bak nog 6–11 minuten. Schud eenmaal en controleer met een mesje of de grootste krieltjes zacht zijn.



Krieltjes met knoflook en rozemarijn

Geplette krieltjes met citroenyoghurt

Laat de gekookte krieltjes even uitdampen. Dan kun je ze pletten zonder dat ze aan het glas blijven kleven.

2 personen · bijgerecht | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 18–23 min. per ronde | 180 °C

Benodigd kookpan; glas met vlakke bodem

Ingrediënten

450 g krieltjes
1½ el olijfolie
100 g Griekse yoghurt
1 tl citroenrasp
1 el citroensap
1 el gehakte peterselie
peper en zout

Bereiding

- 1 Kook de krieltjes 15–18 minuten in water, tot ze gaar zijn. Giet af en laat 5 minuten uitdampen.
- 2 Druk elk krieltje met een glas plat tot ongeveer 1 cm dik. Bestrijk met olie en bestrooi met peper en zout.
- 3 Leg in één laag in de mand. Bak 18–23 minuten op 180 °C, zo nodig in rondes. Keer voorzichtig na 12 minuten.
- 4 Roer yoghurt, citroenrasp, sap en peterselie door elkaar. Serveer bij de aardappels zodra de randen krokant en goudgeel zijn.



Aardappelschijfjes met tijm

Schijfjes van een halve centimeter houden een zachte kern. Dunner gesneden aardappels drogen sneller uit.

2 personen • bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 18–24 min. per ronde | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

450 g vastkokende aardappels

1 el olijfolie

1 tl tijmblaadjes

peper en zout

Bereiding

- 1 Boen de aardappels en snijd in schijfjes van 5 mm. Spoel af en dep goed droog.
- 2 Schep om met olie, tijm, peper en zout. Verdeel los over de mand; bak een grote hoeveelheid in rondes.
- 3 Bak 18–24 minuten op 180 °C. Schud elke 6 minuten en haal schijfjes die aan elkaar plakken los.
- 4 Controleer of ze goudgeel en gaar zijn. Schep direct uit de mand om condens te voorkomen.



Gepofte aardappel met kaas en bieslook

Voor deze bereiding kies je twee even grote aardappels. Een veel groter exemplaar heeft merkbaar langer nodig.

2 personen · bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 40–50 min. + 3 min. | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

2 kruimige aardappels van ca.
250 g

1 tl olijfolie

50 g geraspte belegen kaas

60 g zure room

1 el fijngesneden bieslook

peper en zout

Bereiding

- 1 Boen de aardappels, dep droog en prik rondom enkele gaatjes met een vork. Wrijf in met olie en wat zout.
- 2 Bak 40–50 minuten op 180 °C. Keer na 25 minuten. Een mesje moet zonder weerstand tot het midden glijden.
- 3 Snijd bovenaan kruislings in en druk voorzichtig open met ovenhandschoenen. Maak de binnenkant los met een vork en verdeel de kaas erover.
- 4 Bak nog 3 minuten. Schep de zure room erop en bestrooi met bieslook en peper.



Hasselbackaardappels

Leg een aardappel tussen twee eetstokjes. Die houden het mes tegen, zodat je de onderkant heel laat.

2 personen • bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 35–45 min. | 180 °C

Benodigd 2 houten eetstokjes

Ingrediënten

4 aardappels van ca. 120 g

1 el olijfolie

15 g boter

1 tl tijmblaadjes

peper en zout

Bereiding

- 1 Boen de aardappels. Snijd zo nodig onderaan een dun plakje weg, zodat ze stabiel liggen.
- 2 Maak om de 3 mm een insnede met de eetstokjes als begrenzing. Bestrijk met olie en bestrooi met zout.
- 3 Bak 20 minuten op 180 °C. Smelt de boter en meng met tijm en peper. Bestrijk de openstaande plakjes ermee.
- 4 Bak nog 15–25 minuten, tot de binnenkant zacht en de rand goudgeel is. Controleer met een dun mesje.



Röstikoekjes met ui

Knijp zoveel mogelijk vocht uit de geraspte aardappel. De koekjes houden dan beter hun vorm.

6 stuks · 2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 16–20 min. per ronde | 180 °C

Benodigd rasp; schone doek

Ingrediënten

450 g vastkokende aardappels
1 kleine ui
1 ei
20 g bloem
1 el zonnebloemolie
peper en zout

Bereiding

- 1 Schil en rasp de aardappels grof. Rasp de ui. Knijp beide stevig uit in een schone doek.
- 2 Meng met ei, bloem, peper en zout. Vorm zes platte koekjes van ongeveer 1 cm dik; druk stevig samen.
- 3 Bestrijk de mand en koekjes dun met de olie. Leg in één laag, met wat tussenruimte.
- 4 Bak 16–20 minuten op 180 °C en keer na 10 minuten voorzichtig. De buitenkant moet goudgeel zijn en de geraspte aardappel vanbinnen zacht. Bak zo nodig in twee rondes.



Zelfgemaakte aardappelkroketjes

Gebruik een stevige puree zonder melk. Zachte, vochtige puree loopt bij het bakken sneller uit.

10 stuks · bijgerecht | Voorbereiden 35 min.

AIRFRYER 12–16 min. per ronde | 180 °C

Extra tijd ca. 30 min. afkoelen + 45 min. koelen

Benodigd kookpan; pureestamper

Ingrediënten

500 g kruimige aardappels

20 g boter

2 eieren

40 g bloem

70 g paneermeel

1 el zonnebloemolie

snuf nootmuskaat

peper en zout

Bereiding

- 1 Schil en snijd de aardappels. Kook in 15–20 minuten gaar, giet af en laat 5 minuten uitdampen. Stamp met boter en nootmuskaat.
- 2 Splits één ei. Roer de dooier door de iets afgekoelde puree en breng op smaak. Laat volledig afkoelen en zet 45 minuten in de koelkast.
- 3 Vorm tien korte kroketjes. Klop het overgebleven eiwit los met het tweede ei. Haal de kroketjes door bloem, ei en paneermeel.
- 4 Bestrijk rondom dun met olie. Bak met tussenruimte 12–16 minuten op 180 °C, zo nodig in rondes. Keer na 8 minuten voorzichtig. Serveer zodra ze lichtbruin en heet zijn.



Pommes duchesse

Een gladde puree geeft nette ribbels. Laat hem iets afkoelen voordat je de eidooier toevoegt.

ca. 16 rozetjes · bijgerecht | Voorbereiden 35 min.

AIRFRYER 12–16 min. per ronde | 180 °C

Benodigd kookpan; pureeknijper; spuitzak met kartelmond; lage metalen bakvorm

Ingrediënten

500 g kruimige aardappels
30 g boter, plus 1 tl voor de vorm
1 eidooier
snuf nootmuskaat
peper en zout

Bereiding

- 1 Schil en snijd de aardappels. Kook 15–20 minuten, giet af en laat goed uitdampen.
- 2 Druk door een pureeknijper. Roer boter, nootmuskaat, peper en zout erdoor. Laat 5 minuten afkoelen en meng de eidooier erdoor.
- 3 Schep in een spuitzak. Vet de bakvorm dun in en spuit rozetten van 4 cm breed, met ruimte ertussen.
- 4 Bak 12–16 minuten op 180 °C, tot de puntjes licht kleuren en de rozetten stevig zijn. Herhaal met de overige puree.



Krokante gnocchi met tomaat

Gebruik verse gnocchi uit de koeling. Voorkoken is bij deze bereiding niet nodig.

2 personen · bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 14–18 min. + 8–10 min. | 180 °C

Benodigd kleine lage ovenschaal voor de tomaten

Ingrediënten

400 g verse aardappelgnocchi

200 g cherrytomaten

1 el olijfolie

½ tl oregano

30 g Parmezaanse kaas

peper en zout

Bereiding

- 1 Meng de gnocchi met 2 tl olie en wat zout. Bak 14–18 minuten op 180 °C en schud om de 5 minuten.
- 2 Halveer ondertussen de tomaten en meng in de schaal met de rest van de olie, oregano en peper.
- 3 Haal de goudgele gnocchi uit de mand. Rooster de tomaten 8–10 minuten op 180 °C, tot ze zacht zijn.
- 4 Schep tomaten en sap door de gnocchi. Rasp de Parmezaanse kaas erover. Serveer direct; de saus maakt de korst geleidelijk zachter.



Zoete-aardappelfriet

Zoete aardappel blijft zachter dan gewone friet. Een dun laagje maizena helpt de buitenkant droger te bakken.

2 personen • bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 16–22 min. per ronde | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

450 g zoete aardappel

2 tl maizena

1 el zonnebloemolie

½ tl paprikapoeder

zout

Bereiding

- 1 Schil de zoete aardappels en snijd in frieten van 7 mm dik. Dep droog.
- 2 Schep eerst om met maizena, daarna met olie en paprikapoeder. Gebruik weinig zout; voeg later naar smaak toe.
- 3 Leg in een losse laag in de mand. Bak 16–22 minuten op 180 °C, zo nodig in twee rondes. Schud elke 6 minuten.
- 4 Haal eruit zodra de randen kleuren en de binnenkant zacht is. Spreid kort uit op een bord in plaats van diep op te stapelen.



Zoete-aardappelblokjes met komijn

Blokjes geven meer bruine randjes dan grote stukken. Houd ze ongeveer even groot.

2 personen · bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 16–21 min. per ronde | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

500 g zoete aardappel

1 el olijfolie

1 tl gemalen komijn

½ tl paprikapoeder

1 el limoensap

peper en zout

Bereiding

- 1 Schil de zoete aardappels en snijd in blokjes van 2 cm.
- 2 Meng met olie, komijn, paprikapoeder, peper en zout.
- 3 Bak los verdeeld 16–21 minuten op 180 °C. Schud tweemaal. Verdeel bij een kleine mand over twee rondes.
- 4 Controleer met een vork of de blokjes zacht zijn. Schep het limoensap er pas na het bakken door.



Gepofte zoete aardappel met zwarte bonen

De warme aardappel en bonen vormen de basis. De yoghurt en lente-ui gaan er vlak voor het eten op.

2 personen · lichte maaltijd | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 35–45 min. + 5 min. | 180 °C

Benodigd kleine ovenschaal

Ingrediënten

2 zoete aardappels van ca. 250 g
200 g zwarte bonen, afgespoeld en uitgelekt
80 g mais, uitgelekt
½ tl komijn
1 tl olie
80 g yoghurt
1 el limoensap
1 lente-ui
zout

Bereiding

- 1 Boen en droog de aardappels. Prik rondom gaatjes, wrijf in met olie en bak 35–45 minuten op 180 °C. Keer halverwege; de binnenkant moet helemaal zacht zijn.
- 2 Meng bonen, mais, komijn en zout. Snijd de aardappels open en maak het vruchtvlees iets los.
- 3 Zet in de ovenschaal en verdeel het bonenmengsel erover. Bak nog 5 minuten, tot de vulling heet is.
- 4 Meng yoghurt en limoensap. Lepel erover en bestrooi met dunne ringen lente-ui.



Zoete-aardappelkoekjes met feta

Rasp de aardappel fijn. Grove slierten hebben langer nodig en maken de koekjes minder stevig.

6 stuks · bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 16–20 min. per ronde | 180 °C

Benodigd rasp; schone doek

Ingrediënten

350 g zoete aardappel

75 g feta

1 ei

35 g bloem

1 lente-ui

1 el olijfolie

zwarte peper

Bereiding

- 1 Schil en rasp de zoete aardappel fijn. Knijp overtollig vocht uit in een schone doek. Snijd de lente-ui in dunne ringen.
- 2 Meng de aardappel met lente-ui, verkruimelde feta, ei, bloem en peper. Vorm zes stevige koekjes van maximaal 1 cm dik.
- 3 Bestrijk de mand en de koekjes dun met olie. Leg in één laag en bak 16–20 minuten op 180 °C, zo nodig in rondes.
- 4 Keer na 10 minuten voorzichtig. Controleer of de binnenkant zacht en gebonden is. Laat 3 minuten liggen voordat je ze uit de mand haalt.



Zoete-aardappelkoekjes met feta

Aardappelnestjes met prei

Druk het aardappelmengsel stevig tegen de wand van de vormpjes. Zo ontstaan kleine nestjes voor de preivulling.

6 stuks · bijgerecht | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 20–25 min. per ronde | 170 °C

Benodigd 6 siliconen muffinvormpjes van 125 ml; koekenpan; rasp

Ingrediënten

350 g vastkokende aardappels

150 g prei

2 eieren

40 g geraspte kaas

1 el bloem

2 tl olijfolie

peper en zout

Bereiding

- 1 Was de prei en snijd in dunne ringen. Bak 6–8 minuten in 1 tl olie. Laat iets afkoelen.
- 2 Schil en rasp de aardappels. Knijp droog en meng met één ei, bloem, peper en zout.
- 3 Vet de vormpjes in met de resterende olie. Verdeel het aardappelmengsel over bodem en wand. Meng prei, kaas en het tweede ei en vul de nestjes.
- 4 Bak 20–25 minuten op 170 °C, zo nodig in twee rondes. De aardappel moet gaar en het ei gestold zijn. Laat 5 minuten staan voordat je ze uit de vorm haalt.



GROENTE.

Groente als bijgerecht

Groente krijgt hier een eigen bereiding. Stevige wortel vraagt iets anders dan zachte courgette. Deze gerechten kun je combineren met de hoofdgerechten verderop.

16 RECEPTEN



Bloemkool met kerrie en yoghurt

Houd de roosjes klein genoeg om vanbinnen gaar te worden voordat de uiteinden te donker zijn.

2 personen • bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 14–18 min. per ronde | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

400 g bloemkool

1 el olijfolie

1 tl kerriepoeder

100 g yoghurt

1 el citroensap

peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de bloemkool in roosjes van 3 cm. Snijd de geschildde stronk in dunne plakjes. Meng met olie, kerrie, peper en zout.
- 2 Bak los verdeeld 14–18 minuten op 180 °C. Schud tweemaal. Bak in rondes als de mand te vol raakt.
- 3 Meng yoghurt en citroensap. Prik in een dik steeltje om de garing te controleren en serveer de saus erbij.



Bloemkool met kerrie en yoghurt

Broccoli met citroen en amandel

Ook de stronk kan mee. Schil de taaie buitenkant eraf en snijd het zachte binnenste in dunne plakjes.

2 personen • bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 9–13 min. | 180 °C

Benodigd koekenpan

Ingrediënten

400 g broccoli
1 el olijfolie
20 g amandelschaafsel
1 tl citroenrasp
1 el citroensap
peper en zout

Bereiding

- 1 Verdeel de broccoli in roosjes van 3 cm en snijd de geschildde stronk in plakjes. Meng met olie, peper en zout.
- 2 Bak 9–13 minuten op 180 °C en schud halverwege. Controleer vanaf 9 minuten: de steeltjes moeten beetgaar zijn.
- 3 Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan lichtbruin. Meng de broccoli na het bakken met citroenrasp en sap. Strooi de amandel erover.



Spruitjes met mosterd

Halveer de spruitjes. De snijkant krijgt zo meer kleur en de binnenkant is sneller gaar.

2 personen · bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 14–18 min. | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

400 g spruitjes
1 el olijfolie
2 tl grove mosterd
1 tl honing
1 tl appelazijn
peper en zout

Bereiding

- 1 Verwijder slechte blaadjes en een dun plakje van de stronk. Halveer de spruitjes en meng met olie, peper en zout.
- 2 Bak 14–18 minuten op 180 °C. Schud na 7 minuten. Controleer met een mesje of de binnenkant zacht genoeg is.
- 3 Roer mosterd, honing en azijn door elkaar. Schep door de hete spruitjes en serveer direct.



Wortels met honing en tijm

De honing gaat er pas tegen het einde bij. Zo kan de wortel eerst garen zonder dat de suiker verbrandt.

2 personen • bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 18–23 min. | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

400 g wortels
1 el olijfolie
2 tl honing
1 tl tijmblaadjes
1 tl citroensap
peper en zout

Bereiding

- 1 Schrap de wortels en snijd in repen van maximaal 1½ cm dik. Meng met olie, tijm, peper en zout.
- 2 Bak 15–19 minuten op 180 °C en schud tweemaal.
- 3 Schep de honing erdoor en bak nog 3–4 minuten. Controleer of de wortels beetgaar zijn. Voeg het citroensap na het bakken toe.



Courgette met Parmezaanse kaas

Een dikke plak houdt wat beet. Bak de courgette in één laag, zodat het vocht kan ontsnappen.

2 personen · bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 9–12 min. per ronde | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

1 grote courgette van ca. 350 g
2 tl olijfolie
30 g Parmezaanse kaas
½ tl oregano
zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd de courgette in schuine plakken van 1 cm. Dep droog en meng met olie, oregano en peper.
- 2 Leg naast elkaar in de mand. Bak 7–9 minuten op 180 °C en keer halverwege.
- 3 Rasp de kaas fijn en verdeel over de plakken. Druk licht aan en bak nog 2–3 minuten. Bak de rest op dezelfde manier.



Aubergine met miso

Snijd een ruitpatroon in het vruchtvlees. De aubergine gaart dan gelijkmatiger en de miso blijft in de sneden zitten.

2 personen · bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 19–24 min. | 180 °C

Benodigd kleine lage ovenschaal

Ingrediënten

1 aubergine van ca. 350 g
1 el zonnebloemolie
1 el witte miso
2 tl honing
1 el water
1 tl sesamzaad

Bereiding

- 1 Halveer de aubergine in de lengte. Kerf het vruchtvlees in zonder de schil door te snijden. Bestrijk met olie.
- 2 Leg met de snijkant boven in de schaal. Bak 15–19 minuten op 180 °C, tot het vruchtvlees bijna zacht is.
- 3 Meng miso, honing en water. Bestrijk de aubergine ermee en bak nog 4–5 minuten. Bestrooi na het bakken met sesam.



Puntpaprika met feta

Laat de steel zitten bij het halveren. Dat helpt de paprika zijn vorm te houden.

2 personen · bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 12–16 min. per ronde | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

2 rode puntpaprika's

100 g feta

1 el olijfolie

½ tl oregano

1 tl citroenrasp

zwarte peper

Bereiding

- 1 Halveer de paprika's in de lengte en verwijder zaad en zaadlijsten. Bestrijk de buitenkant met de helft van de olie.
- 2 Verkruimel feta en meng met oregano, citroenrasp, peper en de overige olie. Verdeel over de helften.
- 3 Leg naast elkaar in de mand en bak 12–16 minuten op 180 °C, zo nodig in rondes. De paprika moet zacht zijn en de kaas licht kleuren.



Pompoen met salie

Snijd de salie fijn en meng door de olie. Losse blaadjes kunnen in de luchtstroom wegwaaien.

2 personen · bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 18–24 min. per ronde | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

450 g schoongemaakte
flespompoen

1 el olijfolie

4 salieblaadjes

1 tl balsamicoazijn

peper en zout

Bereiding

- 1 Verwijder schil en pitten van de pompoen. Snijd het afgewogen vruchtvlees in parten van 2 cm dik.
- 2 Hak de salie fijn. Meng met olie, peper en zout en schep door de pompoen.
- 3 Bak 18–24 minuten op 180 °C en keer halverwege. Verdeel zo nodig over rondes. De parten moeten helemaal zacht zijn. Druppel de azijn er na het bakken over.



Groene asperges met citroen

Dikke asperges hebben enkele minuten langer nodig dan dunne. Controleer daarom een steeltje, niet alleen de punt.

2 personen · bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 7–10 min. | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

350 g groene asperges

2 tl olijfolie

1 tl citroenrasp

1 el citroensap

peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de houtige uiteinden van de asperges. Meng met olie, peper en zout.
- 2 Leg grotendeels naast elkaar in de mand. Bak 7–10 minuten op 180 °C en schud eenmaal voorzichtig.
- 3 Haal eruit wanneer de stelen beetgaar zijn. Verdeel citroenrasp en sap erover en serveer meteen.



Witlof met ham en kaas

Laat de witlof goed uitlekken na het koken. Anders verdunt het kookvocht de gesmolten kaas.

2 personen · bijgerecht | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 10–14 min. | 180 °C

Benodigd kookpan; lage ovenschaal van 18 cm

Ingrediënten

4 kleine stronkjes witlof
4 plakken gekookte ham
60 g geraspte belegen kaas
1 tl boter
zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd een dun plakje van de onderkant van de witlof, maar houd de blaadjes bij elkaar. Kook 8–10 minuten in water.
- 2 Laat 10 minuten in een vergiet uitlekken. Druk voorzichtig wat vocht eruit en dep droog.
- 3 Vet de schaal in. Wikkel elk stronkje in ham, leg naast elkaar en verdeel kaas en peper erover.
- 4 Bak 10–14 minuten op 180 °C, tot de kaas lichtbruin en de witlof door en door heet is.



Champignons met knoflookboter

In een schaal blijft het vocht bewaard. Dat mengt zich met de boter tot een sausje voor over de champignons.

2 personen • bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 10–14 min. | 180 °C

Benodigd lage ovenschaal van 18 cm

Ingrediënten

300 g kastanjechampignons

25 g zachte boter

1 teen knoflook

1 el gehakte peterselie

peper en zout

Bereiding

- 1 Veeg de champignons schoon en halveer grote exemplaren. Hak of rasp de knoflook.
- 2 Meng boter, knoflook, peterselie, peper en zout. Verdeel in kleine klontjes tussen de champignons in de schaal.
- 3 Bak 10–14 minuten op 180 °C. Schep na 6 minuten om en lepel voor het serveren het bakvocht over de champignons.



Tomaten met oregano

Serveer ook het vocht uit de schaal. Daarin komen het tomatensap, de olie en de oregano samen.

2 personen • bijgerecht | Voorbereiden 5 min.

AIRFRYER 12–16 min. | 180 °C

Benodigd lage ovenschaal van 18 cm

Ingrediënten

400 g rijpe tomaten
1 el olijfolie
1 tl oregano
1 kleine teen knoflook
peper en zout

Bereiding

- 1 Halveer de tomaten en verwijder het harde stukje bij de steel. Leg met de snijkant boven in de schaal.
- 2 Hak de knoflook fijn en meng met olie, oregano, peper en zout. Verdeel over de tomaten.
- 3 Rooster 12–16 minuten op 180 °C, tot de tomaten zacht zijn maar nog hun vorm houden.



Venkel met sinaasappel

Laat een stukje van de harde kern aan elk partje zitten. Dan vallen de laagjes tijdens het bakken minder snel uiteen.

2 personen • bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 18–24 min. | 180 °C

Benodigd lage ovenschaal van 18 cm

Ingrediënten

2 kleine venkelknollen

1 sinaasappel

1 el olijfolie

peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de stelen van de venkel. Bewaar wat groen als het fris is. Snijd de knollen in parten van 2 cm dik.
- 2 Boen de sinaasappel. Rasp 1 tl schil en pers 2 el sap uit. Meng beide met olie, peper en zout.
- 3 Schep de venkel erdoor in de schaal. Bak 18–24 minuten op 180 °C en keer halverwege. De kern moet zacht genoeg zijn om in te prikken. Verdeel eventueel het bewaarde venkelgroen erover.



Maiskolven met limoenboter

Gebruik voorgekookte maiskolven. Rauwe kolven vragen een andere bereiding en passen niet bij deze korte baktijd.

2 personen • bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 12–16 min. | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

2 voorgekookte maiskolven

20 g zachte boter

1 tl limoenrasp

1 tl limoensap

snuf chilipoeder

zout

Bereiding

- 1 Dep de kolven droog. Snijd ze zo nodig dwars doormidden zodat ze goed in de mand passen.
- 2 Meng boter, limoenrasp, sap, chili en zout. Bestrijk de kolven met de helft.
- 3 Bak 12–16 minuten op 180 °C en draai elke 5 minuten. Bestrijk vlak voor het serveren met de resterende limoenboter.



Bietjes met balsamico

Voorgekookte bieten hoeven alleen warm te worden en wat vocht te verliezen. Voeg de azijn aan het einde toe.

2 personen • bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 12–16 min. | 180 °C

Benodigd kleine lage ovenschaal

Ingrediënten

400 g gekookte, geschilde bieten

1 el olijfolie

1 el balsamicoazijn

½ tl tijmblaadjes

peper en zout

Bereiding

- 1 Dep de bieten droog en snijd in parten van ongeveer 2 cm dik.
- 2 Meng in de schaal met olie, tijm, peper en zout. Bak 12–16 minuten op 180 °C en schep halverwege om.
- 3 Voeg de balsamico de laatste 2 minuten toe. Schep nogmaals om en serveer met het vocht uit de schaal.



Sperziebonen met sesam

Kook de bonen kort voor. Zo garen ze door zonder dat de buitenkant verschrompelt.

2 personen · bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 6–9 min. | 180 °C

Benodigd kookpan

Ingrediënten

350 g sperziebonen
2 tl zonnebloemolie
1 tl sesamolie
1 el sojasaus
1 tl sesamzaad

Bereiding

- 1 Haal de puntjes van de bonen. Kook 5 minuten in ruim water, giet af en dep droog.
- 2 Meng met de zonnebloemolie. Bak 6–9 minuten op 180 °C en schud halverwege. Controleer of de bonen gaar zijn.
- 3 Schep na het bakken om met sesamolie en sojasaus. Bestrooi met sesamzaad.



KIP.

Kip

Filet, dij, drumstick, vleugel en een hele kip. Het formaat bepaalt mede de bereiding. Bij elk recept controleer je de kern; de bruine buitenkant is maar een deel van het verhaal.

20 RECEPTEN



Kipfilet met citroen en oregano

Maak dikke kipfilets eerst wat platter. Een gelijkmatige dikte voorkomt een droge punt en een ongere kern.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 14–18 min. | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

2 kipfilets van 150 g
1 el olijfolie
1 tl citroenrasp
1 el citroensap
1 tl oregano
peper en zout

Bereiding

- 1 Dep de kip droog. Druk of sla het dikste deel voorzichtig platter, tot de filets overal ongeveer 2½ cm dik zijn.
- 2 Meng olie, citroenrasp, oregano, peper en zout. Wrijf de kip ermee in.
- 3 Leg naast elkaar in de mand en bak 14–18 minuten op 180 °C. Keer halverwege. Meet in het dikste deel: de kern moet 75 °C bereiken. Bak anders langer.
- 4 Laat 3 minuten rusten op een schoon bord. Druppel het citroensap erover en snijd pas daarna aan.



Kippendijen met yoghurt en paprika

Laat een dun laagje marinade aan de kip zitten. Een dikke laag yoghurt blijft nat en belemmert de bruining.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 16–21 min. | 180 °C

Extra tijd 30 min. marineren

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

350 g kippendijfilet zonder vel

75 g volle yoghurt

1 tl paprikapoeder

½ tl komijn

1 teen knoflook

1 tl olie

peper en zout

Bereiding

- 1 Rasp de knoflook. Meng met yoghurt, paprikapoeder, komijn, olie, peper en zout. Schep de kip erdoor en marineer afgedekt 30 minuten in de koelkast.
- 2 Laat overtollige marinade afdruipten en gooi die weg. Leg de dijfilets opengevouwen naast elkaar in de mand.
- 3 Bak 16–21 minuten op 180 °C en keer halverwege. Controleer meerdere dikke stukken; die moeten 75 °C bereiken.
- 4 Leg op een schoon bord en laat 3 minuten rusten.



Drumsticks met ketjap

Ketjap bevat suiker en kleurt snel. Bestrijk de drumsticks er daarom pas in de laatste minuten mee.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 24–30 min. | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

4 kipdrumsticks, samen ca. 500 g

1 el ketjap manis

1 tl sojasaus

1 tl geraspte gember

1 tl zonnebloemolie

½ tl knoflookpoeder

Bereiding

- 1 Dep de drumsticks droog. Meng olie en knoflookpoeder en wrijf de kip ermee in.
- 2 Bak 20–25 minuten op 180 °C en keer tweemaal.
- 3 Meng ketjap, sojasaus en gember in een schoon kommetje. Bestrijk de drumsticks ermee en bak nog 4–5 minuten.
- 4 Meet naast het bot in het dikste vlees, zonder het bot te raken. Bak zo nodig langer tot alle drumsticks 75 °C bereiken.



Kippenvleugels met knoflook en peper

Droog de vleugels goed voor je ze kruidt. Zo kan het vel beter kleuren.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 22-28 min. per ronde | 190 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

500 g kippenvleugels, gedeeld in vleugeldelen

1 el zonnebloemolie

1 tl knoflookpoeder

½ tl grof gemalen zwarte peper

½ tl zout

1 el citroensap

Bereiding

- 1 Dep de vleugeldelen droog. Meng met olie, knoflookpoeder, peper en zout.
- 2 Leg in één laag in de mand. Bak zo nodig in rondes. Bak 22-28 minuten op 190 °C en keer tweemaal.
- 3 Controleer of het dikste vlees 75 °C bereikt, zonder met de thermometer het bot te raken.
- 4 Schep op een schoon bord en besprenkel met citroensap.



Kipschnitzel met koolsalade

Panko geeft een grove korst. Druk het goed aan en bestrijk ook de droge plekjes met wat olie.

2 personen | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 10-14 min. per ronde | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

2 kipfilets van 150 g
30 g bloem
1 ei
60 g panko
1½ el zonnebloemolie
150 g witte kool
75 g rode kool
75 g yoghurt
1 tl mosterd
1 el citroensap
peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de kool heel fijn. Meng yoghurt, mosterd, citroensap, peper en zout en schep door de kool.
- 2 Sla de kip tussen twee vellen vershoudfolie gelijkmatig plat tot 1 cm. Verwijder de folie. Bestrooi met peper en zout.
- 3 Zet bloem, losgeklopt ei en panko in aparte borden. Haal de kip er in die volgorde door. Druk de panko aan en bestrijk rondom dun met olie.
- 4 Bak naast elkaar 10-14 minuten op 180 °C, zo nodig apart. Keer halverwege. Controleer 75 °C in het dikste deel. Serveer met de koolsalade.



Kipnuggets met cornflakes

Verkruimel de cornflakes grof. Hele vlokken blijven slecht zitten en fijne kruimels geven minder beet.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 10–14 min. per ronde | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

300 g kipfilet
60 g ongezoete cornflakes
30 g bloem
1 ei
1 el zonnebloemolie
½ tl paprikapoeder
peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de kip in stukken van ongeveer 3 cm, maximaal 2 cm dik. Meng de bloem met paprikapoeder, peper en zout.
- 2 Verkruimel de cornflakes in een kom. Klop het ei los. Haal de kip door bloem, ei en cornflakes en druk aan.
- 3 Bestrijk de nuggets dun met olie en leg in één laag in de mand.
- 4 Bak 10–14 minuten op 180 °C, zo nodig in rondes. Keer na 6 minuten. Controleer of de grootste nuggets vanbinnen 75 °C zijn.



Kipsaté met pindasaus

Maak de saus terwijl de kip bakt. Voeg het water in gedeelten toe, zodat je zelf de dikte bepaalt.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 12–16 min. | 180 °C

Extra tijd 20 min. marineren

Benodigd 4 korte metalen spiesen; steelpan; keukenthermometer

Ingrediënten

350 g kippendijfilet
1 el ketjap manis
1 tl zonnebloemolie
1 tl geraspte gember
1 teen knoflook
60 g pindakaas
100 ml water
1 el sojasaus
1 el limoensap
½ tl sambal

Bereiding

- 1 Snijd de kip in blokjes van 2½ cm. Meng met ketjap, olie, gember en geraspte knoflook. Marineer 20 minuten afgedekt in de koelkast.
- 2 Rijg aan spiesen die ruim in de mand passen. Gooi restmarinade weg. Bak 12–16 minuten op 180 °C en keer halverwege.
- 3 Verwarm pindakaas, water, sojasaus en sambal al roerend in een steelpan. Laat kort zacht koken en roer het limoensap erdoor.
- 4 Controleer of de grootste kipblokjes 75 °C bereiken. Serveer de saus er apart bij.



Kipshoarma met rode ui

Snijd de kip in korte repen en de ui iets grover. Dunne flinters ui kleuren te snel.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 12–16 min. per ronde | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

350 g kippendijfilet

1 rode ui

1 el olijfolie

1 tl komijn

1 tl paprikapoeder

½ tl korianderpoeder

½ tl knoflookpoeder

zout

Bereiding

- 1 Snijd de kip in repen van ongeveer 1½ cm dik en de ui in parten van 1 cm.
- 2 Meng olie, specerijen en zout. Schep de kip en ui erdoor.
- 3 Verdeel los over de mand. Bak 12–16 minuten op 180 °C en schep elke 5 minuten om. Gebruik twee rondes als de mand te vol is.
- 4 Controleer meerdere dikke kiprepen op 75 °C. Schep de kip en ui op een schone schaal.



Kipburgers met komkommersalade

Meng het gehakt kort en vorm de burgers met vochtige handen. Te lang kneden maakt de structuur compact.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 12–16 min. | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

300 g kipgehakt
25 g paneermeel
1 tl mosterd
½ tl paprikapoeder
1 tl olie
2 burgerbroodjes
½ komkommer
75 g yoghurt
1 el citroensap
peper en zout

Bereiding

- 1 Meng gehakt, paneermeel, mosterd, paprikapoeder, peper en zout. Vorm twee burgers van 1½ cm dik en bestrijk met olie.
- 2 Bak 12–16 minuten op 180 °C en keer halverwege. Meet in het midden; beide burgers moeten 75 °C bereiken.
- 3 Snijd de komkommer dun. Meng met yoghurt, citroensap, peper en zout.
- 4 Snijd de broodjes open en beleg met de burgers. Schep wat komkommersalade erop en serveer de rest eraan.



Kipgehaktballetjes met courgette

Courgette houdt de balletjes zacht. Knijp de geraspte courgette wel uit, zodat het gehakt niet te nat wordt.

12 stuks · 2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 12–16 min. | 180 °C

Benodigd rasp; keukenthermometer

Ingrediënten

300 g kipgehakt
100 g courgette
30 g paneermeel
1 el gehakte peterselie
½ tl knoflookpoeder
1 tl olijfolie
peper en zout

Bereiding

- 1 Rasp de courgette en knijp stevig uit. Meng met gehakt, paneermeel, peterselie, knoflookpoeder, peper en zout.
- 2 Vorm met vochtige handen twaalf balletjes van ongeveer 3 cm. Bestrijk dun met olie.
- 3 Leg met tussenruimte in de mand en bak 12–16 minuten op 180 °C. Keer halverwege.
- 4 Controleer twee van de grootste balletjes: de kern moet 75 °C zijn. Bak zo nodig langer.



Kip cordon bleu

Vouw de kaas binnen de ham. Dat verkleint de kans dat de vulling tijdens het bakken wegloopt.

2 personen | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 18–23 min. | 180 °C

Benodigd keukenthermometer; 2 korte metalen prikkers

Ingrediënten

2 kipfilets van 160 g
2 plakken gekookte ham
40 g belegen kaas
30 g bloem
1 ei
60 g paneermeel
1 el olie
peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de kipfilets horizontaal open als een boek en sla voorzichtig wat platter. Bestrooi met peper en zout.
- 2 Leg kaas op de ham en vouw de ham eromheen. Leg op de kip, klap dicht en zet de rand vast met een korte metalen prikker.
- 3 Haal door bloem, losgeklopt ei en paneermeel. Bestrijk rondom met olie.
- 4 Bak 18–23 minuten op 180 °C en keer voorzichtig halverwege. Meet 75 °C in het dikste vlees én midden in de vulling. Verwijder de prikkers voor het serveren.



Kiprollade met abrikoos en rozemarijn

Maak een smalle rollade van maximaal 7 cm dik. Bij een dikkere rol is de baktijd minder goed te voorspellen.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

AIRFRYER 35–45 min. | 170 °C

Extra tijd 5 min. rusten

Benodigd keukentouw; keukenthermometer; grote mand met vrije ruimte rondom

Ingrediënten

600 g kipfilet
80 g zachte gedroogde abrikozen
40 g roomkaas
1 tl gehakte rozemarijn
1 el olijfolie
peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de filets open en sla tussen folie gelijkmatig plat. Verwijder de folie. Leg ze iets overlappend tot een rechthoek.
- 2 Snijd de abrikozen klein en meng met roomkaas en rozemarijn. Verdeel over de kip, met 2 cm vrije rand. Rol stevig op en bind op meerdere plaatsen met keukentouw.
- 3 Bestrijk met olie en bestrooi met peper en zout. Controleer of de rollade met ruimte rondom in de mand past. Bak 35–45 minuten op 170 °C en keer na 20 minuten.
- 4 Meet op meerdere plekken, ook midden in de vulling. Alles moet 75 °C bereiken; verleng zo nodig. Laat 5 minuten rusten, verwijder het touw en snijd in plakken.



Hele kip met citroen

Controleer vóór het kruiden of de kip past. Rondom én boven de kip moet ruimte blijven voor de hete lucht.

3-4 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 50-65 min. | 180 °C

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd grote airfryer geschikt voor een hele kip; keukenthermometer

Ingrediënten

1 kip van ca. 1,2 kg, zonder ingewanden

1 el olijfolie

1 citroen

1 tl paprikapoeder

1 tl tijm

peper en zout

Bereiding

- 1 Dep de kip droog; spoel rauwe kip niet af. Rasp de citroenschil en meng met olie, paprikapoeder, tijm, peper en zout. Wrijf de kip rondom in. Laat de buikholte leeg.
- 2 Leg met de borst omlaag in de mand, mits de handleiding deze bereiding toestaat. Bak 25 minuten op 180 °C.
- 3 Keer voorzichtig met twee tangen. Bak nog 25-40 minuten. Controleer de dikste delen van borst en beide dijen, zonder bot te raken: overal minimaal 75 °C.
- 4 Laat 10 minuten op een schone schaal rusten. Snijd de citroen in parten en serveer erbij.



Kipstukjes met teriyakisaus

De saus maak je apart en schep je pas na het bakken door de kip. Zo kan de kip eerst bruinen.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 11–15 min. | 180 °C

Benodigd steelpan; keukenthermometer

Ingrediënten

350 g kippendijfilet
1 tl zonnebloemolie
2 el sojasaus
1 el honing
1 el rijstazijn
1 tl geraspte gember
3 el water
1 tl maizena
1 lente-ui

Bereiding

- 1 Snijd de kip in stukken van 2½ cm en meng met olie. Bak in één laag 11–15 minuten op 180 °C; schep halverwege om.
- 2 Breng sojasaus, honing, azijn, gember en 2 el water aan de kook. Roer maizena los met 1 el water en voeg toe. Laat al roerend 1 minuut zacht koken.
- 3 Controleer of de grootste kipstukken 75 °C bereiken. Schep in een schone kom en meng met de warme saus.
- 4 Snijd de lente-ui in dunne ringen en strooi erover.



Kipgehaktbrood met paprika

Snijd de paprika klein en druk het gehakt gelijkmatig in de vorm. Een laag van maximaal 5 cm gaart beter door.

3-4 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 30-40 min. | 170 °C

Extra tijd 5 min. rusten

Benodigd metalen cakevorm van ca. 18 × 10 cm; keukenthermometer

Ingrediënten

500 g kipgehakt
1 kleine rode paprika
1 ei
40 g paneermeel
1 el tomatenpuree
1 tl oregano
1 tl olie
peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de paprika in blokjes van 5 mm. Meng kort met gehakt, ei, paneermeel, tomatenpuree, oregano, peper en zout.
- 2 Vet de vorm in en vul met het mengsel. Strijk vlak; de laag mag maximaal 5 cm dik zijn.
- 3 Bak 30-40 minuten op 170 °C. Meet midden in het gehaktbrood en op een tweede plek: minimaal 75 °C. Bak zo nodig langer.
- 4 Laat 5 minuten staan. Giet eventueel vocht voorzichtig af en snijd in dikke plakken.



Gevulde kipfilet met ricotta en spinazie

Knijp de spinazie droog voordat je hem met ricotta mengt. Een droge vulling blijft beter in de kip.

2 personen | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 20–26 min. | 180 °C

Benodigd koekenpan; 2 korte metalen prikkers; keukenthermometer

Ingrediënten

2 kipfilets van 170 g

100 g spinazie

75 g ricotta

1 tl citroenrasp

1 el olijfolie

peper en zout

Bereiding

- 1 Laat de spinazie in een droge pan slinken. Laat afkoelen, knijp uit en hak fijn. Meng met ricotta, citroenrasp, peper en zout.
- 2 Snijd aan de zijkant van elke filet een diepe opening, zonder helemaal door te snijden. Vul en sluit met een korte metalen prikker.
- 3 Bestrijk met olie en kruid de buitenkant. Bak 20–26 minuten op 180 °C; keer na 12 minuten voorzichtig.
- 4 Meet in het dikste vlees en in de vulling: beide moeten 75 °C bereiken. Verwijder de prikkers en laat 3 minuten rusten.



Kip in filodeeg met prei

Laat de vulling afkoelen voordat je de pakketjes vouwt. Warme, vochtige vulling maakt het filodeeg slap.

4 pakketjes · 2 personen | Voorbereiden 30 min.

AIRFRYER 12–16 min. per ronde | 170 °C

Extra tijd ca. 20 min. afkoelen

Benodigd koekenpan; kwastje; keukenthermometer

Ingrediënten

250 g kipfilet

200 g prei

75 g roomkaas

4 grote vellen filodeeg, ontdooid

2 el olijfolie

½ tl tijm

peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd kip in blokjes van 1 cm en prei in dunne ringen. Bak de kip in 1 tl olie gaar; controleer 75 °C. Voeg de prei toe en bak 6 minuten, tot het vocht weg is.
- 2 Roer roomkaas, tijm, peper en zout erdoor. Laat de vulling afkoelen.
- 3 Bestrijk elk vel dun met olie en vouw dubbel. Verdeel de vulling, vouw de zijkanten naar binnen en rol tot vier gesloten pakketjes. Bestrijk met de resterende olie.
- 4 Leg met de naad onder in de mand. Bak 12–16 minuten op 170 °C, zo nodig in rondes, tot het deeg goudbruin en de vulling door en door heet is.



Kiphaasjes met een sesamkorst

Meng sesam met paneermeel. Alleen sesam geeft een zware korst die makkelijk loslaat.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 10–14 min. | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

300 g kiphaasjes
25 g bloem
1 ei
35 g paneermeel
20 g sesamzaad
1 el zonnebloemolie
peper en zout

Bereiding

- 1 Dep de kiphaasjes droog en bestrooi met peper en zout. Meng paneermeel en sesam in een bord.
- 2 Klop het ei los. Haal de kip door bloem, ei en het sesammengsel. Druk aan en bestrijk dun met olie.
- 3 Leg naast elkaar in de mand. Bak 10–14 minuten op 180 °C en keer halverwege.
- 4 Controleer in het dikste deel van meerdere haasjes of ze 75 °C bereiken. Bak zo nodig langer.



Kip met chorizo en puntpaprika

Chorizo geeft tijdens het bakken vet en smaak af. Daarom is een kleine hoeveelheid olie genoeg.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 18–23 min. | 180 °C

Benodigd lage ovenschaal van ca. 18 cm; keukenthermometer

Ingrediënten

300 g kippendijfilet

60 g chorizo

2 puntpaprika's

1 kleine rode ui

1 tl olijfolie

½ tl oregano

zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd de kip in stukken van 3 cm, chorizo in halve plakjes, paprika in brede repen en ui in partjes.
- 2 Meng in de schaal met olie, oregano en peper. Verdeel in een zo dun mogelijke laag.
- 3 Bak 18–23 minuten op 180 °C en schep na 10 minuten om.
- 4 Controleer of de grootste kipstukken 75 °C bereiken. Schep alles nogmaals door het bakvocht en serveer.



Kapsalon met kip en knoflooksaus

Friet en kip bakken na elkaar. Onder de kaas warm je ze samen kort op; sla en saus gaan er pas daarna op.

2 personen | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER friet volgens verpakking + 13–19 min. | 180 °C; friet volgens verpakking

Benodigd lage ovenschaal van 18 cm; keukenthermometer

Ingrediënten

350 g diepvriesfriet geschikt voor de airfryer

250 g kipfilet

1 tl olie

1 tl shoarmakruiden zonder zout

50 g geraspte kaas

100 g ijsbergsla

½ komkommer

100 g yoghurt

1 teen knoflook

1 el citroensap

zout

Bereiding

- 1 Bak de friet volgens de verpakking. Snijd intussen kip in repen van 1½ cm. Meng met olie, shoarmakruiden en zout.
- 2 Haal de friet eruit. Bak de kip 10–14 minuten op 180 °C en schep halverwege om. Controleer 75 °C in de dikste repen.
- 3 Leg friet en kip in de schaal en verdeel de kaas erover. Bak 3–5 minuten op 180 °C tot de kaas gesmolten is.
- 4 Snijd sla en komkommer. Meng yoghurt, geraspte knoflook en citroensap. Verdeel groenten en saus over de warme schaal en serveer direct.



VLEES.

Vlees

Gehaktballen, burgers en hele stukken vlees. Geef het vlees ruimte en gebruik een thermometer om het juiste moment te bepalen.

12 RECEPTEN



Gehaktballen met mosterd

Maak vier middelgrote ballen. Een grote gehaktbal kleurt aan de buitenkant lang voordat het midden gaar is.

4 ballen • 2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 18–23 min. | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

350 g half-om-halfgehakt

1 klein ei

30 g paneermeel

1 el grove mosterd

½ kleine ui, fijn gesnipperd

1 tl olie

peper en zout

Bereiding

- 1 Meng gehakt, ei, paneermeel, mosterd, ui, peper en zout kort door elkaar.
- 2 Vorm vier even grote ballen en bestrijk dun met olie. Leg met tussenruimte in de mand.
- 3 Bak 18–23 minuten op 180 °C. Keer na 10 minuten voorzichtig.
- 4 Meet in het midden van de grootste ballen: minimaal 75 °C. Laat 3 minuten rusten op een schoon bord.



Hamburgers met cheddar en ui

Bak de ui apart terwijl de burgers garen. Zo wordt hij zacht zonder dat de broodjes lang hoeven te wachten.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 10–14 min. + 1 min. | 180 °C

Benodigd koekenpan; keukenthermometer

Ingrediënten

300 g rundergehakt

2 burgerbroodjes

2 plakken cheddar

1 ui

1 tl olie

2 tl mosterd

2 kleine augurken

peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de ui in halve ringen en bak 10 minuten in de olie. Vorm twee burgers van 1½ cm dik en bestrooi met peper en zout.
- 2 Bak 10–14 minuten op 180 °C en keer halverwege. Controleer minimaal 75 °C in het midden.
- 3 Leg cheddar op de burgers en bak nog 1 minuut. Snijd de broodjes open en bestrijk met mosterd.
- 4 Beleg met burgers, ui en plakjes augurk.



Varkenshaas met kruidenkorst

Vouw het dunne uiteinde onder het vlees en bind het vast. Zo wordt de haas gelijkmatiger dik.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 18–24 min. | 180 °C

Extra tijd 3 min. rusten

Benodigd keukentouw; keukenthermometer

Ingrediënten

1 varkenshaas van ca. 350 g

1 el mosterd

30 g panko

1 el gehakte peterselie

1 tl tijm

1 el olijfolie

peper en zout

Bereiding

- 1 Verwijder los vet en het taaie vlies. Vouw het dunne uiteinde onder en bind vast. Bestrooi met peper en zout.
- 2 Bestrijk met mosterd. Meng panko, peterselie, tijm en olie en druk rondom op het vlees.
- 3 Bak 18–24 minuten op 180 °C. Controleer de kern met een thermometer: minimaal 63 °C. Bak zo nodig langer.
- 4 Laat vervolgens minstens 3 minuten rusten. Verwijder het touw en snijd in plakken. Wie doorbakken vlees wil, gaart verder tot 70 °C.



Biefstuk met kruidenboter

Gebruik twee biefstukken van dezelfde dikte. De thermometer bepaalt de garing; de klok geeft alleen een eerste controlepunt.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 10–15 min. | 200 °C

Extra tijd 3 min. rusten

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

2 biefstukken van 150 g, ca. 2½ cm dik

1 tl olie

25 g zachte boter

1 el gehakte peterselie

½ teen knoflook

1 tl citroensap

peper en zout

Bereiding

- 1 Meng boter, peterselie, geraspte knoflook en citroensap. Zet koel weg.
- 2 Dep de biefstukken droog, bestrijk met olie en bestrooi met peper en zout. Leg met tussenruimte in de mand.
- 3 Bak 10–15 minuten op 200 °C en keer halverwege. Controleer vanaf 10 minuten. Deze bereiding gaat uit van minimaal 63 °C in de kern.
- 4 Laat minstens 3 minuten op een schoon bord rusten. Verdeel de kruidenboter erover.



Slavinken met spek

Leg de uiteinden van het spek onder de slavink. Dan blijft het beter om het gehakt zitten.

4 stuks · 2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 18–23 min. | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

300 g half-om-halfgehakt
8 dunne plakken ontbijtspek
25 g paneermeel
1 klein ei
½ tl nootmuskaat
zwarte peper

Bereiding

- 1 Meng gehakt, paneermeel, ei, nootmuskaat en peper. Vorm vier korte rollen van gelijke dikte.
- 2 Wikkel elke rol in twee plakken spek. Leg met de naden onder in de mand, met wat ruimte ertussen.
- 3 Bak 18–23 minuten op 180 °C. Keer voorzichtig na 10 minuten.
- 4 Controleer minimaal 75 °C in het midden van de grootste slavinken. Laat 3 minuten rusten.



Karbonades met appel en salie

Kies karbonades van ongeveer 2 cm dik. Dikke appelpartten behouden hun vorm tijdens het bakken.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 12–17 min. per ronde | 180 °C

Benodigd lage ovenschaal; keukenthermometer

Ingrediënten

2 ribkarbonades van ca. 180 g

1 stevige appel

4 salieblaadjes

1 el olijfolie

1 tl mosterd

peper en zout

Bereiding

- 1 Verwijder het klokhuis en snijd de appel in acht parten. Hak de salie fijn en meng met olie en mosterd.
- 2 Bestrijk vlees en appel met het mengsel en bestrooi met peper en zout. Leg naast elkaar in de schaal; gebruik zo nodig twee rondes.
- 3 Bak 12–17 minuten op 180 °C. Keer het vlees halverwege. Controleer minimaal 63 °C in het dikste deel, zonder het bot te raken.
- 4 Laat het vlees minstens 3 minuten rusten. Serveer met de appel en het bakvocht.



Speklappen met ketjap

Snijd speklappen niet te dik en voeg de zoete saus laat toe. Maak de opvangbak vooraf schoon om rook door oud vet te beperken.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 18–24 min. | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

300 g speklappen van ca. 1 cm dik

1 el ketjap manis

1 tl sojasaus

½ tl gemberpoeder

½ tl knoflookpoeder

Bereiding

- 1 Dep het vlees droog en wrijf in met gember- en knoflookpoeder. Leg in één laag in de mand.
- 2 Bak 15–20 minuten op 180 °C en keer halverwege. Houd het apparaat in de gaten; stop bij rook en volg de handleiding.
- 3 Meng ketjap en sojasaus en bestrijk het vlees ermee. Bak nog 3–4 minuten.
- 4 Controleer minimaal 70 °C in het dikste vlees. Laat 3 minuten rusten en snijd eventueel in stukken.



Braadworst met paprika en ui

Prik de worsten niet in. Dan blijft er tijdens het bakken meer vocht in het vlees.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 18–23 min. | 180 °C

Benodigd lage ovenschaal; keukenthermometer

Ingrediënten

2 verse varkensbraadworsten van 125 g

1 rode paprika

1 gele paprika

1 rode ui

1 tl olijfolie

½ tl tijm

zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd paprika's in brede repen en ui in partjes. Meng in de schaal met olie, tijm en peper.
- 2 Leg de worsten ertussen. Bak 18–23 minuten op 180 °C.
- 3 Keer de worsten en schep de groenten na 10 minuten om. Controleer of het midden van beide worsten minimaal 75 °C is.



Gehaktbrood met tomaat

Tomatenpuree geeft smaak zonder het gehaktmengsel nat te maken. Houd de laag in de vorm maximaal 5 cm dik.

3-4 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 30-40 min. | 170 °C

Extra tijd 5 min. rusten

Benodigd cakevorm van ca. 18 × 10 cm; keukenthermometer

Ingrediënten

500 g half-om-halfgehakt

1 ei

40 g paneermeel

1 kleine ui, fijn gesnipperd

2 el tomatenpuree

1 tl oregano

1 tl olie

peper en zout

Bereiding

- 1 Meng gehakt, ei, paneermeel, ui, tomatenpuree, oregano, peper en zout.
- 2 Vet de vorm in. Druk het mengsel gelijkmatig aan en strijk de bovenkant vlak.
- 3 Bak 30-40 minuten op 170 °C. Meet op meerdere plekken in het midden minimaal 75 °C; bak zo nodig langer.
- 4 Laat 5 minuten rusten. Giet overtollig vet voorzichtig af en snijd in plakken.



Lamskofta met munt

Vorm korte, dikke staafjes zonder spies. Die passen makkelijk in de mand en zijn eenvoudig te keren.

6 stuks · 2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 12–16 min. | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

350 g lamsgehakt

½ kleine ui

1 teen knoflook

1 el fijngehakte munt

1 tl komijn

½ tl korianderpoeder

1 tl olijfolie

peper en zout

Bereiding

- 1 Rasp ui en knoflook. Knijp wat vocht uit de ui. Meng met gehakt, munt, komijn, koriander, peper en zout.
- 2 Vorm zes staafjes van 2½ cm dik. Bestrijk dun met olie en leg met ruimte ertussen in de mand.
- 3 Bak 12–16 minuten op 180 °C en keer halverwege. Controleer minimaal 75 °C in de grootste kofta.
- 4 Laat 3 minuten rusten op een schoon bord.



Schnitzel met citroen

Een dunne schnitzel gaart snel. Leg de stukken naast elkaar, zodat de paneerlaag overal kan drogen.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 9–13 min. per ronde | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

2 ongepaneerde
varkensschnitzels van 150 g

30 g bloem

1 ei

60 g paneermeel

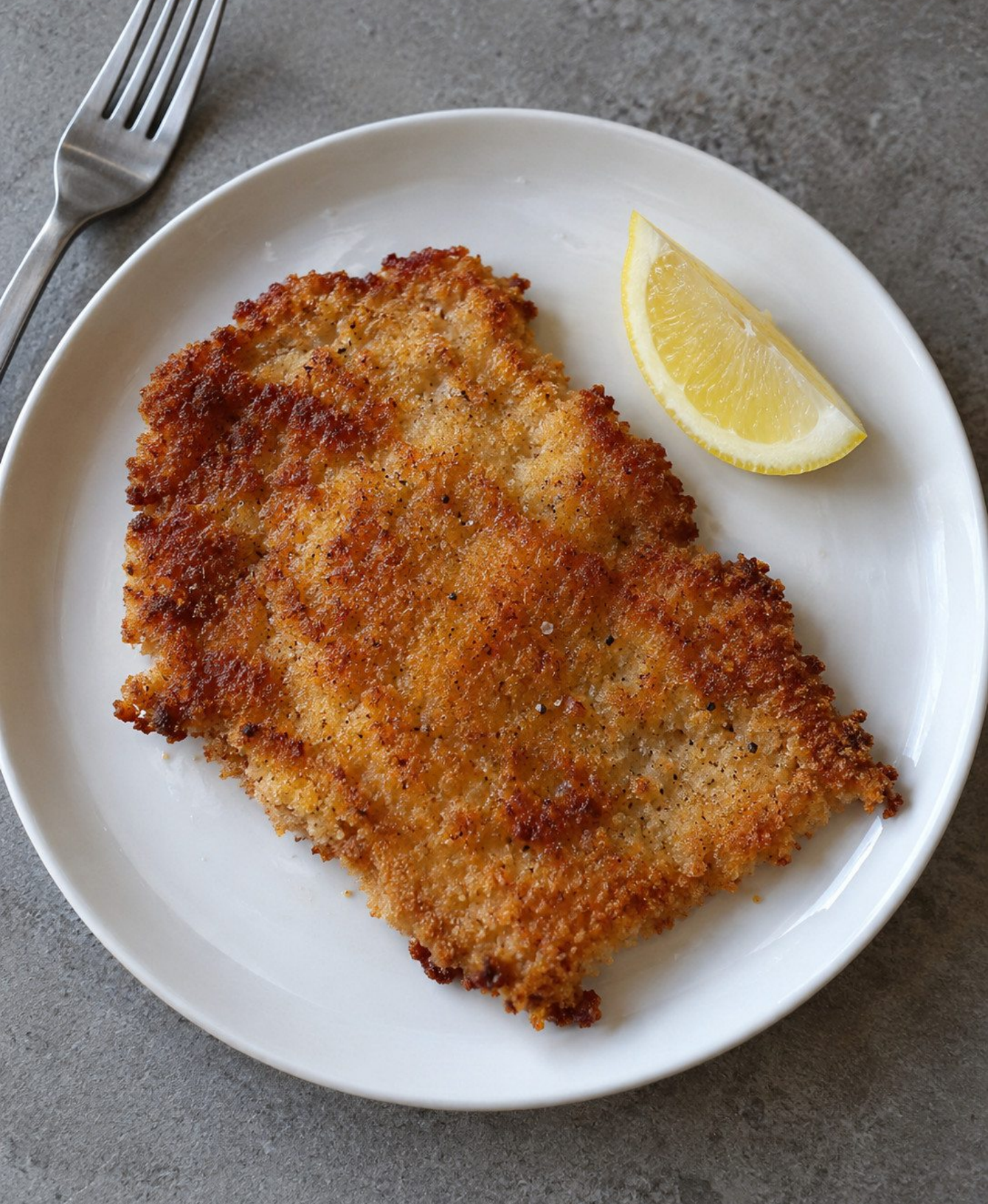
1½ el zonnebloemolie

½ citroen

peper en zout

Bereiding

- 1 Sla het vlees gelijkmatig plat tot 7–8 mm. Bestrooi met peper en zout.
- 2 Haal achtereenvolgens door bloem, losgeklopt ei en paneermeel. Druk de kruimels aan en bestrijk rondom dun met olie.
- 3 Bak 9–13 minuten op 180 °C, zo nodig één per ronde. Keer halverwege. Controleer minimaal 70 °C in het dikste deel.
- 4 Laat kort rusten. Snijd de citroen in parten en serveer erbij.



Varkensspiesjes met paprika

Snijd het vlees en de paprika ongeveer even groot. Rijg niet te strak, zodat de warmte ook tussen de stukken komt.

4 spiesen • 2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 12–16 min. | 180 °C

Extra tijd 3 min. rusten

Benodigd 4 korte metalen spiesen; keukenthermometer

Ingrediënten

350 g varkenshaas

1 rode paprika

1 kleine rode ui

1 el olijfolie

1 tl paprikapoeder

½ tl komijn

peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd vlees en paprika in stukken van 2½ cm. Snijd de ui in kleine parten.
- 2 Meng met olie, paprikapoeder, komijn, peper en zout. Rijg afwisselend aan spiesen die ruim in de mand passen.
- 3 Bak 12–16 minuten op 180 °C en keer halverwege. Controleer minimaal 63 °C in de dikste vleesblokjes.
- 4 Laat minstens 3 minuten rusten op een schone schaal.



VIS.

Vis & garnalen

Vis gaart vaak snel. Begin daarom op tijd met controleren en houd bij het snijden rekening met de dikte. Saus en groente krijgen waar nodig een voorsprong.

12 RECEPTEN



Zalm met citroen en dille

Leg zalm met vel op het vel in de mand. Zo kun je de filets na het bakken makkelijker optillen.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 9–13 min. | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

2 zalmfilets van 150 g, ca. 3 cm dik
1 tl olijfolie
1 tl citroenrasp
1 el citroensap
1 el gehakte dille
peper en zout

Bereiding

- 1 Controleer de zalm op graten en dep droog. Bestrijk met olie en bestrooi met citroenrasp, peper en zout.
- 2 Leg met tussenruimte in de mand. Bak 9–13 minuten op 180 °C; keren is niet nodig.
- 3 Controleer minimaal 63 °C in het dikste deel. De vis moet makkelijk in vlokken loskomen. Verdeel citroensap en dille er na het bakken over.



Zalm met een sesamkorst

Druk de sesam in een dun laagje mosterd. Zo blijft hij beter zitten en valt er minder zaad in de mand.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 9–13 min. | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

2 zalmfilets van 150 g

2 tl milde mosterd

20 g sesamzaad

1 tl olie

1 el limoensap

peper en zout

Bereiding

- 1 Controleer de vis op graten. Dep droog en kruid met peper en zout.
- 2 Bestrijk de bovenkanten met mosterd. Verdeel sesam erover en druk licht aan. Bestrijk de onderkant met olie.
- 3 Bak met de sesam boven 9–13 minuten op 180 °C, tot de kern minimaal 63 °C is. Druppel het limoensap er vlak voor het eten over.



Kabeljauw met tomaat en olijf

De tomaten krijgen een voorsprong. Daarna gaart de kabeljauw in het warme tomatensap.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 8 min. + 10–14 min. | 180 °C

Benodigd lage ovenschaal van 18 cm; keukenthermometer

Ingrediënten

300 g kabeljauwfilet, in 2 stukken
200 g cherrytomaten
40 g ontpitte olijven
1 teen knoflook
1 el olijfolie
½ tl oregano
peper en zout

Bereiding

- 1 Halveer de tomaten en hak de knoflook. Meng in de schaal met olie, oregano en olijven. Bak 8 minuten op 180 °C.
- 2 Controleer de vis op graten en bestrooi met peper en zout. Leg tussen de tomaten en lepel wat sap erover.
- 3 Bak nog 10–14 minuten op 180 °C. Controleer minimaal 63 °C in het dikste deel; de kabeljauw moet in vlokken uit elkaar vallen.



Vissticks met yoghurtsaus

Snijd de vis in stevige repen. Hele dunne stukjes drogen uit voordat het paneermeel kleurt.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 9–13 min. per ronde | 180 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

300 g stevige witte visfilet

30 g bloem

1 ei

60 g panko

1 el olie

100 g yoghurt

1 el citroensap

1 el gehakte dille

peper en zout

Bereiding

- 1 Controleer op graten en snijd de vis in repen van 2 cm dik. Kruid met peper en zout.
- 2 Haal door bloem, losgeklopt ei en panko. Druk aan en bestrijk rondom dun met olie.
- 3 Bak naast elkaar 9–13 minuten op 180 °C, zo nodig in rondes. Keer voorzichtig na 6 minuten. Controleer minimaal 63 °C in een dikke visstick.
- 4 Meng yoghurt, citroensap en dille. Serveer de saus apart.



Garnalen met knoflook en citroen

Gebruik rauwe, gepelde garnalen. Reeds gekookte garnalen zouden in deze bereiding snel taai worden.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 6–9 min. | 180 °C

Benodigd lage ovenschaal

Ingrediënten

300 g rauwe grote garnalen,
gepeld en ontdooid

2 tenen knoflook

1 el olijfolie

1 el citroensap

1 el gehakte peterselie

peper en zout

Bereiding

- 1 Verwijder zo nodig het darmkanaal. Dep de garnalen goed droog.
- 2 Hak de knoflook fijn. Meng met olie, peper en zout en schep door de garnalen. Verdeel in één laag over de schaal.
- 3 Bak 6–9 minuten op 180 °C en schep halverwege om. De garnalen moeten ook binnenin ondoorschijnend en stevig zijn.
- 4 Voeg citroensap en peterselie na het bakken toe en schep door het bakvocht.



Garnalen in een kokoskorst

Meng kokos met panko voor een korst die licht blijft. Houd de kleur in de gaten; kokos bruint snel.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 7-10 min. per ronde | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

300 g rauwe grote garnalen,
gepeld en ontdooid

25 g bloem

1 ei

30 g panko

25 g geraspte kokos

1 el olie

½ limoen

zout

Bereiding

- 1 Verwijder eventuele darmkanalen en dep de garnalen droog. Bestrooi met een beetje zout.
- 2 Meng panko en kokos. Haal de garnalen door bloem, losgeklopt ei en het kokosmengsel. Druk aan en bestrijk met olie.
- 3 Bak in één laag 7-10 minuten op 180 °C en keer halverwege. Controleer of de garnalen binnenin ondoorschijnend zijn en de korst lichtbruin is.
- 4 Snijd de limoen in partjes en serveer erbij.



Viskoekjes met aardappel

Laat aardappel en vis goed uitdampen. Een droog mengsel is makkelijker te vormen en valt minder snel uiteen.

6 stuks · 2 personen | Voorbereiden 35 min.

AIRFRYER 12–16 min. per ronde | 180 °C

Extra tijd 20 min. koelen

Benodigd 2 kookpannen; keukenthermometer

Ingrediënten

250 g kruimige aardappels

250 g witte visfilet

1 ei

30 g paneermeel

1 el gehakte peterselie

1 tl citroenrasp

1 el olie

peper en zout

Bereiding

- 1 Schil en snijd de aardappels. Kook in 15–20 minuten gaar, giet af en stamp fijn. Pocheer de vis apart in zacht kokend water tot minimaal 63 °C; laat uitlekken.
- 2 Verdeel de vis in vlokken en controleer op graten. Laat beide afkoelen. Meng met ei, peterselie, citroenrasp, peper en zout.
- 3 Vorm zes platte koekjes van 1½ cm dik. Wentel door paneermeel en zet 20 minuten in de koelkast.
- 4 Bestrijk met olie en bak 12–16 minuten op 180 °C, zo nodig in rondes. Keer na 8 minuten. De koekjes moeten tot in de kern heet zijn; controleer 75 °C.



Zalmspiesjes met courgette

Snijd de courgette dunner dan de zalm. De vis is sneller gaar dan een dik stuk groente.

4 spiesen · 2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 9–13 min. | 180 °C

Benodigd 4 korte metalen spiesen; keukenthermometer

Ingrediënten

300 g zalmfilet zonder vel

1 kleine courgette

1 el olijfolie

1 tl citroenrasp

½ tl oregano

peper en zout

Bereiding

- 1 Controleer de zalm op graten en snijd in blokken van 3 cm. Snijd de courgette in halve plakken van 1 cm.
- 2 Meng olie, citroenrasp, oregano, peper en zout. Schep vis en courgette er voorzichtig door.
- 3 Rijg afwisselend aan korte spiesen en leg naast elkaar in de mand. Bak 9–13 minuten op 180 °C; keer voorzichtig halverwege.
- 4 Controleer minimaal 63 °C in de grootste stukken zalm.



Scholrolletjes met spinazie

Rol dunne filets op met een kleine hoeveelheid vulling. Te veel spinazie drukt tijdens het bakken naar buiten.

2 personen | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 12–16 min. | 170 °C

Benodigd koekenpan; kleine ovenschaal; 4 korte metalen prikkers; keukenthermometer

Ingrediënten

4 scholfilets, samen ca. 300 g

150 g spinazie

60 g roomkaas

1 tl citroenrasp

1 tl olie

peper en zout

Bereiding

- 1 Laat de spinazie in een droge pan slinken. Laat afkoelen, knijp droog en hak fijn. Meng met roomkaas, citroenrasp en peper.
- 2 Controleer de vis op graten. Verdeel de vulling over de filets, rol op en zet vast met korte metalen prikkers.
- 3 Vet de schaal in, leg de rolletjes erin en voeg een beetje zout toe. Bak 12–16 minuten op 170 °C.
- 4 Controleer minimaal 63 °C in het midden van de rolletjes. Verwijder de prikkers voor het serveren.



Hele dorade met venkel

Laat de visboer de dorade schoonmaken. Controleer thuis of vis en schaal met voldoende ruimte in de airfryer passen.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 10 min. + 18–24 min. | 180 °C

Benodigd grote mand; passende lage ovenschaal; keukenthermometer

Ingrediënten

1 schoongemaakte dorade van ca.
600 g

1 kleine venkelknol

½ citroen

1 el olijfolie

peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de venkel in dunne parten. Meng in de schaal met de helft van de olie, peper en zout. Bak 10 minuten op 180 °C.
- 2 Dep de vis droog en maak aan beide kanten drie ondiepe insneden. Bestrijk met de rest van de olie en kruid. Snijd de citroen in dunne plakken en leg in de buikholte.
- 3 Leg de dorade op de venkel. Bak nog 18–24 minuten op 180 °C. Controleer in het dikste vlees aan beide kanten minimaal 63 °C, zonder de graat te raken.
- 4 Maak de vis aan tafel los van de graten en verdeel met de venkel over twee borden.



Tonijnburgers met kappertjes

Laat de tonijn goed uitlekken. Het mengsel moet kneedbaar zijn, zonder vocht onderin de kom.

4 kleine burgers · 2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 12–16 min. | 180 °C

Extra tijd 15 min. koelen

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

240 g tonijn uit blik, uitgelekt

1 ei

40 g paneermeel

1 el kappertjes

1 lente-ui

1 tl citroenrasp

1 el olie

zwarte peper

Bereiding

- 1 Maak de tonijn los met een vork. Hak kappertjes en lente-ui fijn.
- 2 Meng met ei, paneermeel, citroenrasp en peper. Vorm vier burgers van 1½ cm dik en koel 15 minuten.
- 3 Bestrijk met olie en bak 12–16 minuten op 180 °C. Keer voorzichtig na 8 minuten.
- 4 Controleer of de burgers stevig en door en door heet zijn; meet 75 °C in de kern.



Vis met prei en wortel

Onder een deksel blijft de vis zacht. De groenten worden eerst in de pan gaar gemaakt.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 12–16 min. | 170 °C

Benodigd koekenpan; kleine ovenschaal met passend ovenschaal deksel; keukenthermometer

Ingrediënten

300 g kabeljauwfilet, in 2 stukken
150 g prei
150 g wortel
1 el olijfolie
2 el water
1 el citroensap
peper en zout

Bereiding

- 1 Was de prei en snijd in dunne ringen. Rasp de wortel grof. Bak beide 7 minuten in de olie.
- 2 Verdeel over de ovenschaal. Controleer de vis op graten en leg bovenop. Voeg water, citroensap, peper en zout toe.
- 3 Sluit met het ovenschaal deksel. Controleer of het geheel ruim onder het verwarmingselement past. Bak 12–16 minuten op 170 °C.
- 4 Open voorzichtig van je af vanwege de stoom. Controleer minimaal 63 °C in het dikste deel van de vis; bak zo nodig langer.



VEGETARISCH.

Vegetarisch aan tafel

Maaltijden met bonen, linzen, tofu, kaas en ei. De vullingen en sauzen horen bij het gerecht en staan volledig uitgeschreven.

16 RECEPTEN



Tofu met sesam en komkommersalade

Droge tofu krijgt makkelijker een korst. Druk vocht eruit en scheur de tofu in stukken voor onregelmatige randjes.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 16–20 min. | 190 °C

Benodigd kookpan; schone doek

Ingrediënten

300 g stevige tofu

120 g zilervliesrijst

½ komkommer

1 el maizena

1 el zonnebloemolie

2 el sojasaus

1 el rijstazijn

1 tl honing

1 tl sesamzaad

Bereiding

- 1 Kook de rijst volgens de verpakking. Druk de tofu droog in een schone doek en scheur in stukken van 2½ cm.
- 2 Meng de tofu met 1 el sojasaus, maizena en olie. Bak in één laag 16–20 minuten op 190 °C en schud tweemaal.
- 3 Snijd de komkommer dun. Meng azijn, honing en de overige sojasaus en schep door de komkommer.
- 4 Verdeel rijst, tofu en komkommersalade over twee kommen. Strooi sesam over de tofu.



Falafel met tahinyoghurt

Gebruik gedroogde, geweekte kikkererwten. Kikkererwten uit blik maken dit mengsel te zacht.

12 stuks · 2 personen | Voorbereiden 30 min.

AIRFRYER 15–19 min. per ronde | 180 °C

Extra tijd 12–18 uur weken

Benodigd keukenmachine

Ingrediënten

150 g gedroogde kikkererwten
½ ui
1 teen knoflook
15 g peterselie
1 tl komijn
15 g bloem
½ tl bakpoeder
1½ el olijfolie
100 g yoghurt
1 el tahin
1 el citroensap
2 volkoren pita's
zout

Bereiding

- 1 Week de kikkererwten 12–18 uur in ruim koud water in de koelkast. Giet af, spoel en droog goed.
- 2 Maal met ui, knoflook, peterselie en komijn tot een fijnkorrelig mengsel. Meng bloem, bakpoeder en zout erdoor. Vorm twaalf platte balletjes van 1½ cm dik.
- 3 Bestrijk met olie en bak 15–19 minuten op 180 °C, zo nodig in rondes. Keer halverwege. De binnenkant moet gaar en kruimelig zijn, zonder rauwe harde stukjes.
- 4 Meng yoghurt, tahin en citroensap. Verwarm de pita's volgens de verpakking en serveer met falafel en saus.



Halloumispiesjes met paprika

Dep de halloumi droog. Rijg de blokjes voorzichtig, zodat de kaas niet breekt.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 10–14 min. | 180 °C

Benodigd 4 korte metalen spiesen; kom voor couscous

Ingrediënten

200 g halloumi
1 rode paprika
1 courgette
120 g couscous
150 ml kokend water
1 el olijfolie
1 el citroensap
½ tl oregano
zwarte peper

Bereiding

- 1 Giet het kokende water over de couscous, dek af en laat volgens de verpakking wellen. Roer los met een vork.
- 2 Snijd halloumi en paprika in blokjes van 2½ cm en courgette in halve plakken van 1 cm. Meng met olie, oregano en peper.
- 3 Rijg aan korte spiesen. Bak 10–14 minuten op 180 °C en keer halverwege, tot de kaas licht kleurt en de groenten beetgaar zijn.
- 4 Roer citroensap door de couscous en serveer met de spiesen.



Linzenburgers met wortel

Laat de linzen goed uitlekken. Prak ze grof, zodat de burgers nog wat structuur houden.

4 kleine burgers · 2 personen | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 14–18 min. | 180 °C

Extra tijd 20 min. koelen

Benodigd rasp; schone doek

Ingrediënten

250 g gekookte linzen, uitgelekt

100 g wortel

1 ei

50 g havermout

1 tl komijn

1 el olijfolie

2 volkoren broodjes

50 g sla

2 el yoghurt

peper en zout

Bereiding

- 1 Dep de linzen droog en prak grof. Rasp de wortel fijn en knijp uit. Meng met linzen, ei, havermout, komijn, peper en zout.
- 2 Laat 10 minuten staan. Vorm vier platte burgers en koel nog 20 minuten.
- 3 Bestrijk met olie. Bak 14–18 minuten op 180 °C en keer voorzichtig na 9 minuten. De burgers moeten stevig en door en door heet zijn.
- 4 Verdeel sla en yoghurt over de opengesneden broodjes. Beleg met de burgers; serveer extra burgers ernaast.



Kikkererwtenkoekjes met koriander

Deze koekjes maak je met gare kikkererwten. Laat ze goed drogen en prak ze bijna fijn.

8 stuks · 2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 14–18 min. per ronde | 180 °C

Benodigd pureestamper

Ingrediënten

300 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt

1 ei

35 g bloem

15 g koriander

1 lente-ui

1 tl komijn

1 el olijfolie

150 g tomaat

100 g yoghurt

1 el citroensap

peper en zout

Bereiding

- 1 Dep de kikkererwten droog en prak stevig. Hak koriander en lente-ui fijn. Meng met kikkererwten, ei, bloem, komijn, peper en zout.
- 2 Vorm acht koekjes van 1 cm dik en bestrijk met olie.
- 3 Bak in één laag 14–18 minuten op 180 °C. Keer voorzichtig na 9 minuten; bak zo nodig in rondes. Het midden moet stevig en gaar zijn.
- 4 Snijd de tomaat klein. Meng yoghurt en citroensap en serveer beide bij de koekjes.



Gevulde paprika met couscous

Kleine paprika's passen makkelijker in de mand. Snijd ze in de lengte door, zodat de vulling niet te dik wordt.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 18–24 min. per ronde | 180 °C

Benodigd lage ovenschaal van 18 cm

Ingrediënten

2 kleine paprika's
80 g couscous
100 ml kokend water
150 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt
60 g feta
1 tomaat
1 el olijfolie
½ tl komijn
peper en zout

Bereiding

- 1 Wel de couscous met het kokende water volgens de verpakking. Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten.
- 2 Snijd de tomaat klein. Meng met couscous, kikkererwten, verkruimelde feta, komijn, peper en zout.
- 3 Bestrijk de paprika's met olie en leg in de schaal. Vul zonder hard aan te drukken.
- 4 Bak 18–24 minuten op 180 °C, tot de paprika zacht en de vulling stomend heet is. Bak in twee rondes als de helften niet naast elkaar passen.



Auberginerolletjes met ricotta

De aubergine wordt eerst soepel gebakken en daarna gevuld. Gebruik de smalle buitenste plakken onderin de schaal.

2 personen | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 10–12 min. per ronde + 10–14 min. | 180 °C

Benodigd lage ovenschaal van 18 cm

Ingrediënten

1 grote aubergine
200 g ricotta
250 g witte bonen uit blik,
uitgelekt
200 g passata
30 g vegetarische harde kaas
1½ el olijfolie
1 tl oregano
peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de aubergine in de lengte in plakken van 6 mm. Bestrijk met 1 el olie en bak in rondes 10–12 minuten op 180 °C; keer halverwege.
- 2 Meng ricotta met de helft van de geraspte harde kaas, oregano, peper en zout. Verdeel over de soepele plakken en rol op.
- 3 Meng bonen, passata en de overige olie in de schaal. Leg de rolletjes met de naad onder erop en bestrooi met de rest van de kaas.
- 4 Bak 10–14 minuten op 180 °C, tot de saus borrelt en de vulling heet is.



Portobello's met linzen en geitenkaas

Portobello's geven vocht af. Gebruik een schaal en serveer het bakvocht bij de vulling.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 14-18 min. per ronde | 180 °C

Benodigd lage ovenschaal

Ingrediënten

4 grote portobello's
250 g gekookte linzen, uitgelekt
100 g zachte geitenkaas
1 lente-ui
1 el olijfolie
½ tl tijm
peper en zout

Bereiding

- 1 Verwijder de stelen en hak fijn. Snijd de lente-ui dun. Meng met linzen, de helft van de geitenkaas, tijm, peper en zout.
- 2 Bestrijk de paddenstoelen met olie en leg met de holle kant boven in de schaal.
- 3 Vul met het linzenmengsel en verdeel de rest van de geitenkaas erover.
- 4 Bak 14-18 minuten op 180 °C, zo nodig in rondes. De paddenstoelen moeten zacht en de vulling heet zijn.



Gevulde courgette met bonen

Schep alleen het zachte midden uit de courgette. Een stevige wand houdt de vulling op zijn plek.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 20–26 min. per ronde | 180 °C

Benodigd kleine ovenschaal

Ingrediënten

2 kleine courgettes
250 g witte bonen uit blik,
uitgelekt
150 g tomatenblokjes uit blik
60 g geraspte kaas
1 teen knoflook
1 el olijfolie
½ tl oregano
peper en zout

Bereiding

- 1 Halveer de courgettes in de lengte. Schep het zachte midden eruit en hak fijn. Laat een wand van ongeveer 1 cm staan.
- 2 Prak de helft van de bonen. Meng met de overige bonen, courgettemidden, tomaat, geraspte knoflook, oregano, peper en zout.
- 3 Bestrijk de courgettes met olie en leg in de schaal. Verdeel de vulling erover en strooi de kaas erop.
- 4 Bak 20–26 minuten op 180 °C, zo nodig in rondes. Controleer of de courgette zacht en de vulling door en door heet is.



Bloemkool met linzensalade en tahin

Gebruik dikke plakken uit het midden van de bloemkool en bak losse roosjes mee. Het hoeft geen perfecte plak te blijven.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 16–21 min. | 180 °C

Benodigd geen extra vorm

Ingrediënten

500 g bloemkool
250 g gekookte linzen, uitgelekt
150 g komkommer
150 g tomaat
2 el tahin
2 el citroensap
2 el water
1 el olijfolie
½ tl komijn
peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd bloemkool in plakken van 2 cm en losse roosjes. Meng met olie, komijn en zout. Bak 16–21 minuten op 180 °C en keer voorzichtig halverwege.
- 2 Snijd komkommer en tomaat klein. Meng met linzen, 1 el citroensap en peper.
- 3 Roer tahin met de rest van het citroensap en het water tot een saus. Voeg zo nodig een extra scheutje water toe.
- 4 Verdeel de salade over twee borden. Leg de gare bloemkool erop en lepel de saus erover.



Tempeh met pindasaus

Een korte kookbeurt maakt tempeh zachter van smaak. Laat hem daarna goed uitlekken voordat hij de airfryer in gaat.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 12–16 min. | 180 °C

Benodigd 2 steelpannen

Ingrediënten

250 g tempeh
120 g zilvervliesrijst
½ komkommer
1 el sojasaus
1 el zonnebloemolie
50 g pindakaas
100 ml water
1 el ketjap
1 el limoensap
½ tl sambal

Bereiding

- 1 Kook de rijst volgens de verpakking. Snijd tempeh in blokjes van 2 cm en kook apart 5 minuten in water. Giet af en dep droog.
- 2 Meng tempeh met sojasaus en olie. Bak 12–16 minuten op 180 °C en schud tweemaal.
- 3 Verwarm pindakaas, 100 ml water, ketjap en sambal al roerend in een steelpan. Laat 1 minuut zacht koken en voeg limoensap toe.
- 4 Snijd de komkommer. Serveer rijst, tempeh en komkommer met de warme pindasaus.



Zoete-aardappelburgers met witte bonen

Laat de zoete aardappel goed uitdampen. Natte puree vraagt te veel haverhout en maakt de burgers zwaar.

4 kleine burgers · 2 personen | Voorbereiden 30 min.

AIRFRYER 15–19 min. | 180 °C

Extra tijd 30 min. koelen

Benodigd kookpan; pureestamper

Ingrediënten

250 g zoete aardappel
200 g witte bonen uit blik,
uitgelekt
50 g haverhout
1 ei
1 tl komijn
1 el olijfolie
2 volkoren broodjes
50 g sla
peper en zout

Bereiding

- 1 Schil en snijd de aardappel in blokjes. Kook 10–12 minuten gaar, giet af en laat uitdampen. Laat afkoelen.
- 2 Prak met de droge bonen. Meng haverhout, ei, komijn, peper en zout erdoor. Vorm vier burgers van 1½ cm dik en koel 30 minuten.
- 3 Bestrijk met olie. Bak 15–19 minuten op 180 °C en keer na 10 minuten voorzichtig. Het midden moet stevig en gaar zijn.
- 4 Verdeel sla en burgers over de opengesneden broodjes. Serveer de extra burgers eraan.



Groentekoekjes met feta

Courgette en wortel geven samen veel vocht af. Knijp ze stevig uit voordat je het beslag mengt.

8 stuks · 2 personen | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 14–18 min. per ronde | 180 °C

Benodigd rasp; schone doek

Ingrediënten

200 g courgette

150 g wortel

100 g feta

2 eieren

60 g bloem

1 el olijfolie

150 g yoghurt

1 el citroensap

zwarte peper

Bereiding

- 1 Rasp courgette en wortel. Knijp zo droog mogelijk in een schone doek.
- 2 Meng met verkruidde feta, eieren, bloem en peper. Vorm acht compacte, platte koekjes van 1 cm dik.
- 3 Bestrijk mand en koekjes dun met olie. Bak 14–18 minuten op 180 °C, zo nodig in rondes. Keer na 9 minuten. Controleer of het ei in het midden gestold is.
- 4 Meng yoghurt en citroensap en serveer bij de koekjes.



Krokante bonentaco's

Vouw de tortilla's terwijl ze soepel zijn. Een dunne laag vulling voorkomt dat ze tijdens het bakken openklappen.

6 kleine taco's · 2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 7-10 min. per ronde | 180 °C

Benodigd passend metalen rooster

Ingrediënten

6 kleine tortilla's
250 g zwarte bonen uit blik,
uitgelekt
80 g mais
60 g geraspte kaas
1 tl komijn
1 el tomatenpuree
1 el olie
150 g tomaat
1 el limoensap
zout

Bereiding

- 1 Prak de bonen grof. Meng met mais, kaas, komijn, tomatenpuree en zout.
- 2 Verwarm de tortilla's kort volgens de verpakking. Verdeel de vulling over één helft, vouw dicht en druk aan. Bestrijk met olie.
- 3 Leg in één laag in de mand en plaats een passend rooster erboven. Bak 7-10 minuten op 180 °C en keer halverwege. Bak in rondes.
- 4 Snijd de tomaat klein en meng met limoensap. Serveer bij de hete taco's.



Gevulde koolbladeren met rijst en paddenstoelen

Zachte koolbladeren laten zich makkelijk oprollen. Snijd de dikke nerf wat platter, zonder het blad door te snijden.

6 rolletjes · 2 personen | Voorbereiden 40 min.

AIRFRYER 20–25 min. | 170 °C

Benodigd kookpan; koekenpan; ovenschaal met passend ovenvast deksel

Ingrediënten

6 grote savooiekoolbladeren
100 g zilvervliesrijst
200 g champignons
150 g gekookte linzen
1 ui
300 g passata
1 el olijfolie
1 tl paprikapoeder
peper en zout

Bereiding

- 1 Kook de rijst volgens de verpakking. Kook koolbladeren apart 3–4 minuten, laat uitlekken en snijd dikke nerven platter.
- 2 Snipper de ui en hak de champignons. Bak 8 minuten in olie tot het vocht weg is. Meng met rijst, linzen, paprikapoeder, peper en zout.
- 3 Verdeel over de bladeren. Vouw de zijkanten naar binnen en rol op. Leg met de naden onder in de schaal en schenk passata eromheen.
- 4 Sluit met het ovenvaste deksel en bak 20–25 minuten op 170 °C. Controleer of de vulling stomend heet en de kool zacht is.



Pompoen met kikkererwten en feta

De pompoen krijgt eerst tijd om zacht te worden. Kikkererwten en feta gaan later erbij.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 22-28 min. | 180 °C

Benodigd lage ovenschaal van 18 cm

Ingrediënten

450 g schoongemaakte
flespompoen

250 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt

100 g feta

1 el olijfolie

1 tl komijn

1 el citroensap

peper en zout

Bereiding

- 1 Snijd de pompoen in blokjes van 2 cm. Meng in de schaal met olie, komijn, peper en weinig zout.
- 2 Bak 15-18 minuten op 180 °C en schep halverwege om.
- 3 Voeg kikkererwten toe en verkruimel de feta erover. Bak nog 7-10 minuten, tot de pompoen zacht en alles heet is.
- 4 Druppel het citroensap erover. Schep voorzichtig om, zodat er ook wat feta in grotere stukjes blijft.



OVENSCHOTELS.

Ovenschotels & hartige taarten

Lasagne, quiche en schotels voor een kleine vorm. De airfryer doet het laatste werk; wat vooraf in een pan moet, staat in de stappen.

12 RECEPTEN



Quiche met prei en ham

Lasagne met spinazie en ricotta

Gebruik verse lasagnebladen en houd alle randen onder de saus. Droge hoekjes worden hard in de hete lucht.

2 personen | Voorbereiden 30 min.

AIRFRYER 25–32 min. | 160 °C

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd koekenpan; lage ovenschaal van ca. 16 × 16 cm

Ingrediënten

100 g verse lasagnebladen
250 g spinazie
200 g ricotta
250 g passata
50 g geraspte mozzarella
1 teen knoflook
1 el olijfolie
½ tl oregano
peper en zout

Bereiding

- 1 Laat de spinazie in een droge pan slinken. Laat afkoelen, knijp uit en hak fijn. Meng met ricotta, peper en zout.
- 2 Hak de knoflook en bak 1 minuut in 2 tl olie. Voeg passata en oregano toe en warm door.
- 3 Vet de schaal in met de overige olie. Bouw lagen van tomatensaus, passend gesneden pasta en spinaziemengsel. Eindig met saus en mozzarella. Vul de schaal niet hoger dan 4 cm.
- 4 Bak 25–32 minuten op 160 °C, tot de pasta zacht en het midden stomend heet is. Controleer met een mesje. Laat 10 minuten rusten.



Macaroni met kaas en prei

Kook de macaroni net niet gaar. Hij gaart nog iets verder in de kaassaus.

2 personen | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 12-16 min. | 180 °C

Benodigd kookpan; steelpan; ovenschaal van 18 cm

Ingrediënten

140 g macaroni
200 g prei
20 g boter
20 g bloem
250 ml melk
80 g geraspte belegen kaas
1 tl mosterd
peper en zout

Bereiding

- 1 Kook de macaroni 2 minuten korter dan op de verpakking. Was de prei en snijd dun; kook de laatste 3 minuten mee. Giet af.
- 2 Smelt de boter in de steelpan. Roer bloem erdoor en bak 1 minuut. Voeg melk in scheutjes toe terwijl je klopt. Laat 3 minuten zacht koken.
- 3 Roer mosterd en 60 g kaas door de saus. Breng op smaak en meng met macaroni en prei.
- 4 Schep in de schaal, strooi de rest van de kaas erop en bak 12-16 minuten op 180 °C, tot de saus borrelt en de bovenkant lichtbruin is.



Aardappelgratin met tijm

Door de aardappelschijfjes kort in melk en room te koken, wordt ook de onderste laag gaar.

2 personen · bijgerecht | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 20–26 min. | 170 °C

Extra tijd 5 min. rusten

Benodigd kookpan; lage ovenschaal van 18 cm

Ingrediënten

500 g vastkokende aardappels

150 ml melk

100 ml slagroom

1 teen knoflook

1 tl tijm

40 g geraspte kaas

1 tl boter

peper en zout

Bereiding

- 1 Schil de aardappels en snijd in schijfjes van 3 mm. Doe met melk, room, geraspte knoflook, tijm, peper en zout in de pan.
- 2 Breng rustig aan de kook en laat 8–10 minuten zacht koken. Roer voorzichtig, zodat de schijfjes heel blijven.
- 3 Vet de schaal in en schep alles erin. Verdeel de kaas erover.
- 4 Bak 20–26 minuten op 170 °C. Controleer of een mesje zonder weerstand door de aardappel gaat. Laat 5 minuten staan.



Ovenschotel met gehakt en aardappelpuree

Maak zowel het gehakt als de puree vooraf gaar. De airfryer verwarmt de lagen samen en kleurt de bovenkant.

2 personen | Voorbereiden 35 min.

AIRFRYER 15–20 min. | 180 °C

Benodigd kookpan; koekenpan; ovenschaal van 18 cm

Ingrediënten

400 g kruimige aardappels

250 g rundergehakt

1 kleine ui

150 g wortel

1 el tomatenpuree

100 ml water

60 ml melk

15 g boter

1 tl olie

peper en zout

Bereiding

- 1 Schil en snijd de aardappels en kook gaar. Giet af en stamp met melk, boter, peper en zout.
- 2 Snipper de ui en rasp de wortel. Bak het gehakt rul en volledig gaar in olie. Voeg ui en wortel toe en bak 6 minuten.
- 3 Bak tomatenpuree 1 minuut mee, voeg water toe en laat 5 minuten inkoken. Schep in de schaal.
- 4 Verdeel de puree erop en trek met een vork wat ribbels. Bak 15–20 minuten op 180 °C, tot de bovenkant licht kleurt en het midden stomend heet is.



Gnocchischotel met tomaat en mozzarella

Kook de gnocchi kort voor. In de tomatensaus blijven ze zacht.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 14–18 min. | 180 °C

Benodigd kookpan; ovenschaal van 18 cm

Ingrediënten

350 g verse aardappelgnocchi
250 g passata
125 g mozzarella
1 teen knoflook
1 el olijfolie
1 tl oregano
peper en zout

Bereiding

- 1 Kook de gnocchi volgens de verpakking en giet af. Laat de mozzarella uitlekken en scheur in stukjes.
- 2 Hak de knoflook fijn en meng met passata, olie, oregano, peper en zout.
- 3 Meng de gnocchi met de saus in de schaal. Verdeel mozzarella erover.
- 4 Bak 14–18 minuten op 180 °C, tot de saus ook in het midden borrelt en de kaas gesmolten is.



Broccolischotel met kip

Broccoli en kip gaan gaar de schaal in. Laat de broccoli uitlekken, zodat de saus niet waterig wordt.

2 personen | Voorbereiden 30 min.

AIRFRYER 15–20 min. | 180 °C

Benodigd kookpan; koekenpan; ovenschaal van 18 cm; keukenthermometer

Ingrediënten

250 g kipfilet
300 g broccoli
300 g aardappels
100 g crème fraîche
50 g geraspte kaas
1 tl mosterd
1 el olie
peper en zout

Bereiding

- 1 Schil de aardappels en snijd in blokjes van 2 cm. Kook 10–12 minuten. Voeg broccoliroosjes de laatste 4 minuten toe. Giet goed af.
- 2 Snijd kip in blokjes van 2 cm. Bak gaar in olie; controleer 75 °C.
- 3 Meng crème fraîche, mosterd, peper en zout. Schep met kip, aardappel en broccoli in de schaal. Verdeel kaas erover.
- 4 Bak 15–20 minuten op 180 °C. Controleer of de schotel ook in het midden 75 °C bereikt.



Quiche met prei en ham

Bak de prei droog voordat hij in de vulling gaat. Dat helpt de bodem gaar te worden.

1 quiche · 2 personen | Voorbereiden 30 min.

AIRFRYER 8 min. + 25–32 min. | 160 °C

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd metalen taartvorm van 18 cm; koekenpan

Ingrediënten

150 g hartig taartdeeg, ontdooid
200 g prei
75 g gekookte ham
3 eieren
75 ml slagroom
40 g geraspte kaas
2 tl olie
peper en zout

Bereiding

- 1 Was en snijd de prei. Bak 8 minuten in 1 tl olie tot het vocht weg is. Snijd de ham klein.
- 2 Vet de vorm in met de rest van de olie. Bekleed bodem en een rand van 3 cm met deeg; prik de bodem in. Bak 8 minuten op 160 °C. Druk een opbollende bodem voorzichtig terug.
- 3 Klop eieren, room, kaas, peper en zout los. Verdeel prei en ham over de bodem en schenk het ei erop.
- 4 Bak 25–32 minuten op 160 °C, tot het midden gestold en de bodem gaar is. Laat 10 minuten rusten voordat je aansnijdt.



Hartige taart met courgette en feta

Bak de courgette eerst, zodat overtollig vocht verdampt. Verdeel de feta in kleine stukjes door de vulling.

1 taart • 2 personen | Voorbereiden 30 min.

AIRFRYER 8 min. + 25–32 min. | 160 °C

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd metalen taartvorm van 18 cm; koekenpan

Ingrediënten

150 g hartig taartdeeg, ontdooid

1 courgette van ca. 300 g

100 g feta

3 eieren

75 ml melk

1 tl oregano

1 el olie

zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd courgette in halve plakken van 5 mm. Bak 7–9 minuten in 2 tl olie tot het vocht verdampt is.
- 2 Vet de vorm in met de rest van de olie. Bekleed met deeg, maak een rand van 3 cm en prik de bodem in. Bak 8 minuten op 160 °C.
- 3 Klop eieren, melk, oregano en peper los. Leg courgette en verkruidde feta in de vorm en schenk het ei erop.
- 4 Bak 25–32 minuten op 160 °C, tot het midden gestold en het deeg gaar is. Laat 10 minuten rusten.



Frittata met aardappel en geitenkaas

Gebruik gare aardappelschijfjes. Rauwe schijfjes zouden meer tijd nodig hebben dan het ei.

2 personen | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 18–23 min. | 160 °C

Benodigd kookpan; metalen bakvorm van 18 cm

Ingrediënten

300 g vastkokende aardappels
4 eieren
100 g zachte geitenkaas
2 lente-uitjes
2 el melk
1 el olie
peper en zout

Bereiding

- 1 Schil de aardappels en snijd in schijfjes van 5 mm. Kook 7–9 minuten gaar, giet af en laat uitdampen.
- 2 Vet de vorm in. Verdeel aardappel en dun gesneden lente-ui erover.
- 3 Klop eieren met melk, peper en zout. Schenk in de vorm en verkruimel de geitenkaas erboven.
- 4 Bak 18–23 minuten op 160 °C, tot het ei in het midden volledig gestold is. Laat 5 minuten staan voor het snijden.



Enchilada's met zwarte bonen

Leg de naden onder en bedek de tortilla's met saus. Zo blijven de randen zacht genoeg om te snijden.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 15–19 min. | 180 °C

Benodigd lage ovenschaal van ca. 16 × 16 cm

Ingrediënten

4 kleine tortilla's
250 g zwarte bonen uit blik,
uitgelekt
100 g mais
250 g passata
60 g geraspte kaas
1 tl komijn
½ tl paprikapoeder
1 tl olie
zout

Bereiding

- 1 Meng bonen, mais, komijn, paprikapoeder, zout en 50 g passata. Prak een deel van de bonen.
- 2 Vet de schaal in. Verdeel de vulling over de tortilla's, rol op en leg met de naden onder naast elkaar.
- 3 Verdeel de overige passata en de kaas erover. Zorg dat de uiteinden van de tortilla's met saus bedekt zijn.
- 4 Bak 15–19 minuten op 180 °C, tot de vulling stomend heet is en de kaas gesmolten.



Gevulde pastaschelpen met spinazie

Kook enkele schelpen extra als reserve. Een gescheurde schelp is lastig netjes te vullen.

2 personen | Voorbereiden 30 min.

AIRFRYER 18–23 min. | 170 °C

Benodigd kookpan; koekenpan; ovenschaal van 18 cm

Ingrediënten

140 g grote pastaschelpen

200 g spinazie

200 g ricotta

250 g passata

30 g Parmezaanse kaas

1 tl olijfolie

½ tl oregano

peper en zout

Bereiding

- 1 Kook de schelpen 2 minuten korter dan de verpakking aangeeft. Giet af en laat los van elkaar afkoelen.
- 2 Laat spinazie in een droge pan slinken. Knijp droog, hak fijn en meng met ricotta, peper en zout.
- 3 Meng passata, olie en oregano in de schaal. Vul de schelpen en zet dicht naast elkaar in de saus. Schep wat saus over de pastaranden en rasp kaas erover.
- 4 Bak 18–23 minuten op 170 °C, tot de pasta zacht en de vulling door en door heet is.



Vispastei met aardappelpuree

Snijd de vis in gelijke stukken. Onder de puree gaart hij in de saus; controleer de temperatuur in het midden.

2 personen | Voorbereiden 35 min.

AIRFRYER 18-24 min. | 170 °C

Benodigd kookpan; steelpan; ovenschaal van 18 cm; keukenthermometer

Ingrediënten

400 g kruimige aardappels

300 g witte visfilet

150 g prei

200 ml melk

20 g boter

15 g bloem

1 tl mosterd

peper en zout

Bereiding

- 1 Schil en kook de aardappels gaar. Stamp met 50 ml melk en 10 g boter. Breng op smaak.
- 2 Snijd de prei dun en bak 5 minuten in de rest van de boter. Roer bloem erdoor. Voeg 150 ml melk al roerend toe en laat 3 minuten koken. Meng de mosterd erdoor.
- 3 Controleer vis op graten en snijd in blokjes van 3 cm. Meng door de hete saus in de schaal. Verdeel puree erboven en maak ribbels met een vork.
- 4 Bak 18-24 minuten op 170 °C. Controleer in het midden van de vissaus minimaal 75 °C. Laat 5 minuten staan.



BORREL.

Borrel & hartig

Kleine hapjes om warm te serveren. Werk in rondes, laat vullingen afkoelen voor je gaat vouwen en houd ruimte tussen deeg en paneerlagen.

12 RECEPTEN



Mini-loempia's met groente

Laat de gebakken vulling afkoelen. Warme groenten geven stoom af en maken de vellen slap.

12 stuks | Voorbereiden 30 min.

AIRFRYER 10-14 min. per ronde | 180 °C

Extra tijd ca. 20 min. vulling afkoelen

Benodigd koekenpan; kwastje

Ingrediënten

12 kleine loempiavellen, ontdooid

150 g witte kool

100 g wortel

75 g taugé

1 teen knoflook

1 el sojasaus

2 el zonnebloemolie

1 el bloem

1 el water

Bereiding

- 1 Snijd kool fijn en rasp wortel. Bak 5 minuten in 1 tl olie. Voeg gehakte knoflook en taugé toe en bak nog 3 minuten. Meng sojasaus erdoor en laat afkoelen.
- 2 Meng bloem en water tot een papje. Leg een vel met een punt naar je toe. Schep onderaan ongeveer 2 eetlepels vulling; verdeel alle vulling over de twaalf vellen.
- 3 Vouw de onderste punt over de vulling, vouw zijkanten naar binnen en rol op. Plak dicht met bloempap. Bestrijk met de overige olie.
- 4 Bak met tussenruimte 10-14 minuten op 180 °C, in rondes. Keer halverwege. De vellen moeten krokant en de vulling heet zijn.



Saucijzenbroodjes met venkelzaad

Maak de gehaktrol niet te dik. Dan is de vulling gaar zodra het bladerdeeg goed gebakken is.

8 kleine broodjes | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 16–21 min. per ronde | 170 °C

Benodigd keukenthermometer

Ingrediënten

4 vierkante plakjes bladerdeeg,
ontdooid

250 g half-om-halfgehakt

20 g paneermeel

1 ei

1 tl venkelzaad

1 tl mosterd

peper en zout

Bereiding

- 1 Klop het ei los en houd de helft apart. Meng gehakt met paneermeel, de andere helft van het ei, gekneusd venkelzaad, mosterd, peper en zout.
- 2 Vorm vier dunne rollen. Leg op het deeg, vouw dicht en druk de lange naden aan met een vork.
- 3 Snijd elk broodje in tweeën en bestrijk met het achtergehouden ei. Leg met tussenruimte in de mand.
- 4 Bak 16–21 minuten op 170 °C, in rondes. Controleer of het deeg ook onderaan gaar en de gehaktkern minimaal 75 °C is.



Kaasstengels met mosterd

Draai de deegrepen losjes. Te strak gedraaide stengels worden in het midden minder luchtig.

12 stuks | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 9–13 min. per ronde | 170 °C

Benodigd lage metalen bakvorm

Ingrediënten

3 plakjes bladerdeeg, ontdooid

50 g geraspte belegen kaas

2 tl mosterd

1 ei

1 tl boter

Bereiding

- 1 Bestrijk het deeg dun met mosterd. Verdeel de kaas erover en druk licht aan.
- 2 Snijd elk plakje in vier repen en draai elke reep een paar slagen. Klop het ei los en bestrijk dun.
- 3 Vet de vorm in. Leg de stengels met tussenruimte erin en bak 9–13 minuten op 170 °C, in rondes.
- 4 Controleer of ook de onderkant droog en gaar is. Laat op een rooster afkoelen.



Empanada's met gehakt

Een afgekoelde vulling is makkelijker te doseren. Laat de randen schoon, zodat het deeg goed sluit.

8 stuks | Voorbereiden 40 min.

AIRFRYER 13-17 min. per ronde | 180 °C

Extra tijd 20 min. deeg laten rusten + ca. 20 min. vulling afkoelen

Benodigd koekenpan; deegroller; ronde uitsteker van 12 cm

Ingrediënten

200 g bloem, plus 1 el voor uitrollen

40 g boter

80 ml water

200 g rundergehakt

1 kleine ui

½ paprika

1 el tomatenpuree

½ tl komijn

1 tl olie

1 ei

zout

Bereiding

- 1 Meng bloem, boter, water en ½ tl zout tot deeg. Kneed kort en laat afgedekt 20 minuten rusten.
- 2 Snipper ui en paprika. Bak met gehakt in olie volledig gaar. Bak tomatenpuree en komijn 2 minuten mee. Laat afkoelen.
- 3 Rol het deeg 3 mm dik uit op bloem en steek acht cirkels uit. Druk restjes eenmaal samen en rol opnieuw uit. Verdeel de vulling, vouw dubbel en druk de randen met een vork dicht.
- 4 Bestrijk met losgeklopt ei. Bak met tussenruimte 13-17 minuten op 180 °C, in rondes, tot het deeg gaar en de vulling heet is.



Krokante kikkererwten met paprikapoeder

Wrijf de kikkererwten goed droog. Laat ze na het bakken onafgedekt afkoelen, anders worden ze weer zacht.

4 borrelporties | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 15–20 min. | 180 °C

Benodigd schone doek

Ingrediënten

250 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt

2 tl olijfolie

½ tl paprikapoeder

¼ tl komijn

zout

Bereiding

- 1 Spoel de kikkererwten af en droog grondig. Verwijder velletjes die loskomen.
- 2 Meng met olie en verdeel in een losse laag over de mand. Bak 15–20 minuten op 180 °C en schud elke 5 minuten.
- 3 Schep de hete kikkererwten om met paprikapoeder, komijn en zout. Laat onafgedekt afkoelen. Serveer ze dezelfde dag; dan zijn ze het krokantst.



Jalapeño's met roomkaas

Verwijder zaden en zaadlijsten om de pepers minder scherp te maken. Proef vooraf een klein stukje: de scherpste kan per peper verschillen.

12 halve pepers | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 8–12 min. | 180 °C

Benodigd kleine ovenschaal; eventueel keukenhandschoenen

Ingrediënten

6 grote jalapeño's

100 g roomkaas

40 g geraspte cheddar

15 g panko

1 tl olijfolie

Bereiding

- 1 Halveer de pepers in de lengte en verwijder zaden en zaadlijsten. Was je handen goed of draag handschoenen.
- 2 Meng roomkaas en cheddar. Verdeel over de peperhelften, zonder ze hoog op te vullen.
- 3 Meng panko met olie en druk op de vulling. Leg de pepers in de schaal.
- 4 Bak 8–12 minuten op 180 °C, tot de pepers zachter en de kruimels lichtbruin zijn. Laat 3 minuten afkoelen.



Gevulde champignons met kruidenkaas

Bak de gehakte steeltjes kort voor. Dat geeft smaak aan de vulling en voorkomt overtollig vocht.

12 stuks | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 10–14 min. | 180 °C

Benodigd koekenpan; lage ovenschaal

Ingrediënten

12 grote champignons, ca. 350 g
100 g kruidenroomkaas
20 g panko
1 tl olijfolie
zwarte peper

Bereiding

- 1 Veeg de champignons schoon en draai de steeltjes eruit. Hak de steeltjes fijn en bak 5 minuten in de olie.
- 2 Laat iets afkoelen en meng met kruidenroomkaas en peper. Vul de hoedjes.
- 3 Druk een beetje panko op elke vulling en zet de champignons in de schaal.
- 4 Bak 10–14 minuten op 180 °C, tot de hoedjes zacht en de vulling heet is. Serveer zonder het overtollige vocht.



Mini-samosa's met aardappel en doperwt

Prak de aardappel grof. Een paar kleine stukjes geven de vulling meer structuur.

12 stuks | Voorbereiden 35 min.

AIRFRYER 10–14 min. per ronde | 170 °C

Extra tijd ca. 20 min. vulling afkoelen

Benodigd kookpan; kwastje

Ingrediënten

6 grote vellen filodeeg, ontdooid
250 g aardappels
100 g diepvriesdoperwten
1 tl kerriepoeder
½ tl komijn
2 el zonnebloemolie
1 el water
zout

Bereiding

- 1 Schil en snijd de aardappels en kook gaar. Kook de erwten de laatste 3 minuten mee. Giet af en prak grof met kerrie, komijn en zout. Laat afkoelen.
- 2 Snijd elk filovel in twee lange stroken en bestrijk dun met olie. Verdeel de vulling over twaalf porties. Leg onderaan elke strook één portie.
- 3 Vouw een hoek over de vulling tot een driehoek. Blijf driehoekig omhoog vouwen. Maak het laatste randje vochtig met water en plak vast.
- 4 Bestrijk met de overige olie. Bak 10–14 minuten op 170 °C, in rondes en met tussenruimte. Keer halverwege; de vulling moet heet en het deeg krokant zijn.



Nacho's met bonen en kaas

Bak de nacho's in twee rondes. Verdeel ze telkens in een dunne laag, zodat de kaas gelijkmatig smelt.

4 borrelporties | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 4-6 min. per ronde | 160 °C

Benodigd lage ovenschaal van 18 cm; passend metalen rooster

Ingrediënten

150 g tortillachips

200 g kidneybonen uit blik,
uitgelekt

100 g geraspte kaas

1 tomaat

1 lente-ui

75 g zure room

Bereiding

- 1 Verdeel de helft van chips en bonen over de schaal. Bestrooi met de helft van de kaas. Zorg dat losse chips door de vulling en kaas worden verzwaard.
- 2 Plaats zo nodig een passend rooster boven de schaal tegen opwaaien. Verwarm 4-6 minuten op 160 °C, tot de kaas gesmolten is.
- 3 Snijd tomaat klein en lente-ui in ringen. Verdeel de helft met wat zure room over de warme nacho's.
- 4 Bak met de overige ingrediënten een tweede schaal.



Fetapakketjes met honing

Dep de feta droog en vouw het deeg rondom dicht. De honing gaat er na het bakken overheen.

8 stuks | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 9–13 min. per ronde | 170 °C

Benodigd kwastje

Ingrediënten

200 g feta

4 grote vellen filodeeg, ontdooid

1½ el olijfolie

1 el honing

1 tl sesamzaad

Bereiding

- 1 Snijd feta in acht stukken en dep droog. Halveer de filovellen en bestrijk dun met olie.
- 2 Leg op elk stuk deeg feta. Vouw de zijanten naar binnen en rol tot een gesloten pakketje. Bestrijk met de resterende olie.
- 3 Bak met de naad onder 9–13 minuten op 170 °C, in rondes. Keer na 7 minuten voorzichtig.
- 4 Druppel de honing over de goudbruine pakketjes en strooi sesam erover. Laat 2 minuten staan.



Mozzarellasticks

Gebruik stevige mozzarella in blokvorm, geen bol in vocht. De dubbele paneerlaag en vriestijd helpen lekken te beperken.

12 stuks | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 5–8 min. per ronde | 180 °C

Extra tijd minstens 2 uur invriezen

Benodigd vriezer; lage metalen bakvorm

Ingrediënten

250 g stevige mozzarella voor pizza

40 g bloem

2 eieren

100 g paneermeel

½ tl oregano

1 el olie

1 tl olie voor de vorm

Bereiding

- 1 Snijd de kaas in twaalf staven van ongeveer 1½ cm dik. Klop de eieren los en meng oregano door het paneermeel.
- 2 Haal kaas door bloem, ei en paneermeel. Herhaal ei en paneermeel; sluit alle kanten volledig af.
- 3 Leg los op een bord en vries minstens 2 uur in, tot de sticks hard zijn.
- 4 Vet de vorm dun in. Bestrijk de bevroren sticks met olie en bak met ruimte ertussen 5–8 minuten op 180 °C. Controleer vanaf 5 minuten en haal eruit zodra de korst kleurt; stop als kaas begint uit te lopen.



Pizzarolletjes met tomaat en kaas

Bestrijk het deeg dun met tomatenpuree. Een natte saus maakt de rol lastig te snijden.

12 stuks | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 12–16 min. per ronde | 170 °C

Benodigd lage metalen bakvorm

Ingrediënten

250 g kant-en-klaar pizzadeeg

2 el tomatenpuree

80 g geraspte mozzarella

1 tl oregano

1 tl olijfolie

Bereiding

- 1 Rol het deeg uit tot een rechthoek van ongeveer 20 × 30 cm. Bestrijk met tomatenpuree; laat aan één lange kant 2 cm vrij.
- 2 Verdeel kaas en oregano erover. Rol vanaf de andere lange kant stevig op en druk de naad dicht.
- 3 Snijd in twaalf plakken. Vet de vorm in en leg de rolletjes plat met tussenruimte.
- 4 Bak 12–16 minuten op 170 °C, in rondes. Controleer of het deeg in het midden gaar is. Laat 3 minuten staan.



GEBAK.

Cake & klein gebak

Kleine cakes, koekjes en broodjes. Weeg nauwkeurig, gebruik de aangegeven vormmaat en geef het gebak tijd om af te koelen.

12 RECEPTEN



Vanillecake

Gebruik zachte boter en eieren op kamertemperatuur. Dan mengt het beslag gelijkmatiger.

8 plakken | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 30–40 min. | 150 °C

Extra tijd minstens 45 min. afkoelen

Benodigd metalen cakevorm van ca. 16 × 8 cm, minstens 7 cm hoog; mixer

Ingrediënten

100 g zachte boter, plus 1 tl voor de vorm

100 g suiker

2 eieren

110 g zelfrijzend bakmeel

1 tl vanille-extract

1 el melk

snuf zout

Bereiding

- 1 Vet de vorm in. Klop boter en suiker 3 minuten luchtig. Klop de eieren er één voor één door en voeg vanille toe.
- 2 Spatel bakmeel en zout erdoor. Roer als laatste de melk erdoor; stop zodra het beslag gemengd is.
- 3 Vul de vorm tot maximaal twee derde. Bak 30–40 minuten op 150 °C. Controleer met een prikker in het midden: er mag geen nat beslag aan kleven.
- 4 Laat 10 minuten in de vorm staan. Haal eruit en laat op een rooster verder afkoelen voordat je snijdt.



Bananenbrood met walnoot

Gebruik rijpe bananen met bruine spikkels. Weeg het vruchtvlees, want de grootte van bananen verschilt flink.

8 plakken | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 35–45 min. | 150 °C

Extra tijd minstens 45 min. afkoelen

Benodigd metalen cakevorm van ca. 18 × 10 cm, minstens 7 cm hoog

Ingrediënten

200 g rijpe banaan, zonder schil

2 eieren

50 g lichtbruine basterdsuiker

40 ml zonnebloemolie, plus 1 tl
voor de vorm

150 g zelfrijzend bakmeel

40 g walnoten

½ tl kaneel

snuf zout

Bereiding

- 1 Vet de vorm in. Prak de banaan en klop er eieren, suiker en olie door.
- 2 Meng bakmeel, kaneel en zout. Spatel door het bananenmengsel. Hak de walnoten en voeg toe.
- 3 Schep in de vorm tot maximaal twee derde. Bak 35–45 minuten op 150 °C. Een prikker uit het midden moet zonder nat beslag terugkomen.
- 4 Laat 10 minuten in de vorm staan en koel verder af op een rooster. Snijd pas als het brood is afgekoeld.



Citroenmuffins

Roer het beslag kort. Een paar kleine klontjes verdwijnen tijdens het bakken; lang kloppen maakt muffins taai.

6 stuks | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 16–21 min. per ronde | 160 °C

Benodigd 6 siliconen muffinvormpjes van 100 ml

Ingrediënten

130 g zelfrijzend bakmeel

70 g suiker

1 ei

75 ml melk

40 ml zonnebloemolie

1 citroen

snuf zout

Bereiding

- 1 Boen de citroen, rasp de gele schil en pers 1 el sap uit. Meng bakmeel, suiker en zout in een kom.
- 2 Klop ei, melk, olie, rasp en sap apart los. Spatel door de droge ingrediënten tot er geen droge bloem meer zichtbaar is.
- 3 Vul de vormpjes tot twee derde. Bak met ruimte ertussen 16–21 minuten op 160 °C, zo nodig in rondes.
- 4 Controleer met een prikker of het midden gaar is. Laat 5 minuten in de vormpjes staan en koel verder af op een rooster.



Brownies met pure chocolade

Snijd brownies pas als ze zijn afgekoeld. De kruim wordt steviger terwijl de chocolade afkoelt.

9 kleine stukken | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 20–27 min. | 150 °C

Extra tijd 1 uur afkoelen

Benodigd metalen bakvorm van ca. 15 × 15 cm; steelpan

Ingrediënten

100 g pure chocolade
75 g boter, plus 1 tl voor de vorm
100 g suiker
2 eieren
55 g bloem
15 g cacaopoeder
snuf zout

Bereiding

- 1 Vet de vorm in. Smelt boter en chocolade samen op heel laag vuur. Haal van het vuur en laat 5 minuten afkoelen.
- 2 Klop eieren en suiker kort los. Roer het chocolademengsel erdoor en spatel bloem, cacao en zout erdoor.
- 3 Verdeel over de vorm. Bak 20–27 minuten op 150 °C. De bovenkant moet gezet zijn; aan een prikker mogen vochtige kruimels kleven, maar geen vloeibaar beslag.
- 4 Laat in de vorm volledig afkoelen en snijd in negen stukken.



Kleine appeltaart

Snijd de appel in kleine stukken en druk de vulling licht aan. Grote luchtgaten maken de taart lastig te snijden.

6 punten | Voorbereiden 35 min.

AIRFRYER 35–45 min. | 160 °C

Extra tijd 30 min. deeg koelen + 1 uur afkoelen

Benodigd metalen springvorm van 16 cm

Ingrediënten

180 g bloem
90 g koude boter, plus 1 tl voor de vorm
70 g suiker
1 ei
400 g appel, geschild en zonder klokhuis
30 g rozijnen
1 tl kaneel
15 g paneermeel
1 el citroensap
snuf zout

Bereiding

- 1 Klop het ei los. Kneed bloem, boter, 50 g suiker, zout en de helft van het ei kort tot deeg. Koel 30 minuten.
- 2 Snijd de appel in blokjes van 1 cm. Meng met rozijnen, kaneel, citroensap en de overige suiker.
- 3 Vet de vorm in. Bekleed bodem en rand met twee derde van het deeg. Strooi paneermeel op de bodem en vul met appel. Maak van de rest dunne repen voor een raster. Bestrijk met het resterende ei.
- 4 Bak 35–45 minuten op 160 °C, tot deeg en bodem gaar zijn en de appel zacht is. Laat minstens een uur afkoelen voordat je de rand verwijdert.



Wortelcake met roomkaas

De roomkaas gaat pas op een volledig afgekoelde cake. Op warme cake wordt de topping dun.

8 kleine stukken | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 28–36 min. | 150 °C

Extra tijd 1 uur afkoelen

Benodigd metalen ronde bakvorm van 16 cm; rasp

Ingrediënten

150 g fijn geraspte wortel
120 g zelfrijzend bakmeel
80 g lichtbruine basterdsuiker
2 eieren
60 ml zonnebloemolie, plus 1 tl voor de vorm
½ tl kaneel
30 g walnoten
100 g roomkaas
25 g poedersuiker
1 tl citroenrasp

Bereiding

- 1 Vet de vorm in. Klop eieren, suiker en olie los. Spatel bakmeel en kaneel erdoor, gevolgd door wortel en grof gehakte walnoten.
- 2 Vul de vorm tot maximaal twee derde. Bak 28–36 minuten op 150 °C. Controleer of een prikker zonder nat beslag uit het midden komt.
- 3 Laat 10 minuten in de vorm staan, haal eruit en koel volledig af.
- 4 Roer roomkaas, poedersuiker en citroenrasp glad. Strijk in een dunne laag over de cake. Bewaar de cake met topping in de koelkast.



Boterkoek

Boterkoek voelt warm nog zacht aan. Laat hem volledig afkoelen voordat je beoordeelt of hij stevig genoeg is.

12 kleine punten | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 20–27 min. | 160 °C

Extra tijd minstens 1 uur afkoelen

Benodigd metalen ronde bakvorm van 18 cm

Ingrediënten

150 g bloem

125 g zachte boter, plus 1 tl voor de vorm

100 g suiker

1 ei

1 tl citroenrasp

snuf zout

Bereiding

- 1 Vet de vorm in. Klop het ei los en houd 1 el apart voor de bovenkant.
- 2 Meng boter, suiker, citroenrasp, zout en het overige ei. Kneed de bloem er kort door.
- 3 Druk het deeg gelijkmatig in de vorm. Bestrijk met het achtergehouden ei en trek met een vork een eenvoudig ruitpatroon.
- 4 Bak 20–27 minuten op 160 °C, tot de bovenkant goudbruin is en het midden niet meer vloeibaar beweegt. Laat volledig afkoelen in de vorm en snijd klein.



Koekjes met chocolade

Houd voldoende ruimte tussen de deegbolletjes. Ze lopen tijdens het bakken uit en worden pas stevig bij het afkoelen.

12 stuks | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 8–11 min. per ronde | 160 °C

Extra tijd 30 min. koelen

Benodigd lage metalen bakvorm

Ingrediënten

75 g zachte boter, plus 1 tl voor de vorm

80 g lichtbruine basterdsuiker

1 klein ei

130 g bloem

½ tl bakpoeder

75 g pure chocolade

snuf zout

Bereiding

- 1 Roer boter en suiker romig en meng het ei erdoor. Meng bloem, bakpoeder en zout en voeg toe.
- 2 Hak de chocolade grof en meng door het deeg. Koel 30 minuten.
- 3 Vorm twaalf bolletjes en druk iets plat. Vet de vorm in en leg drie of vier bolletjes ruim uit elkaar.
- 4 Bak 8–11 minuten op 160 °C, tot de randen kleuren en het midden gezet is. Laat 5 minuten in de vorm liggen en koel verder op een rooster. Herhaal.



Kaneelbroodjes

Laat het deeg twee keer rijzen. De tweede rij zorgt dat de opgerolde broodjes luchtig worden.

6 kleine broodjes | Voorbereiden 30 min.

AIRFRYER 18–24 min. | 160 °C

Extra tijd 90 min. rijzen + 15 min. afkoelen

Benodigd deegroller; metalen bakvorm van 18 cm

Ingrediënten

200 g bloem, plus 1 el voor uitrollen

110 ml lauwwarme melk

3 g instantgist

25 g suiker

25 g zachte boter, plus 1 tl voor de vorm

3 g zout

25 g boter voor de vulling

35 g bruine suiker

1½ tl kaneel

Bereiding

- 1 Kneed bloem, melk, gist, suiker, 25 g boter en zout 8 minuten tot soepel deeg. Laat afgedekt 60 minuten rijzen.
- 2 Rol op een bebloemd werkblad uit tot 20 × 25 cm. Bestrijk met de vullingsboter en bestrooi met bruine suiker en kaneel.
- 3 Rol vanaf de lange kant op en snijd in zes stukken. Zet met de snijkant boven in de ingevette vorm. Laat afgedekt 30 minuten rijzen.
- 4 Bak 18–24 minuten op 160 °C. Controleer of ook de middelste broodjes gaar zijn. Laat 15 minuten afkoelen.



Appelflappen

Snijd de appel klein en gebruik niet te veel vulling. Dan sluit het deeg zonder te scheuren.

4 stuks | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 13–18 min. per ronde | 170 °C

Benodigd kwastje

Ingrediënten

4 plakjes bladerdeeg, ontdooid
1 grote appel
20 g rozijnen
1 el suiker
½ tl kaneel
1 ei

Bereiding

- 1 Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes van 5 mm. Meng met rozijnen, de helft van de suiker en kaneel.
- 2 Verdeel over één helft van elk deegplakje. Maak de randen licht vochtig, vouw tot driehoeken en druk dicht met een vork.
- 3 Bestrijk met losgeklopt ei en bestrooi met de rest van de suiker.
- 4 Bak met tussenruimte 13–18 minuten op 170 °C, in rondes. Controleer of boven- én onderkant gaar zijn. Laat 10 minuten afkoelen.



Amandelkoekjes

Het deeg blijft wat kleverig. Met licht vochtige handen kun je er toch makkelijk kleine balletjes van vormen.

12 stuks | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 10–14 min. per ronde | 160 °C

Benodigd lage metalen bakvorm

Ingrediënten

150 g amandelmeel

90 g fijne suiker

1 eiwit

1 tl citroenrasp

12 blanke amandelen

1 tl boter

Bereiding

- 1 Meng amandelmeel, suiker, eiwit en citroenrasp tot een samenhangend deeg.
- 2 Vorm twaalf balletjes met vochtige handen. Druk iets plat en druk in elk koekje een amandel.
- 3 Vet de vorm dun in. Leg koekjes met tussenruimte en bak 10–14 minuten op 160 °C, in rondes. Ze moeten licht kleuren en vanbinnen gezet zijn.
- 4 Laat 5 minuten in de vorm liggen en daarna volledig afkoelen op een rooster.



Frambozenfinanciers

Bruin de boter rustig en haal de pan van het vuur zodra de melkdeeltjes hazelnootkleurig zijn. Zwarte deeltjes smaken bitter.

6 stuks | Voorbereiden 25 min.

AIRFRYER 14–19 min. per ronde | 160 °C

Benodigd steelpan; 6 siliconen vormpjes van 80 ml

Ingrediënten

70 g boter, plus 1 tl voor de vormpjes

60 g poedersuiker

50 g amandelmeel

25 g bloem

2 eiwitten

12 frambozen

snuf zout

Bereiding

- 1 Smelt de boter in een steelpan. Verwarm al roerend tot de melkdeeltjes lichtbruin zijn en giet direct in een hittebestendige kom. Laat 10 minuten afkoelen.
- 2 Meng poedersuiker, amandelmeel, bloem en zout. Roer de onopgeklapte eiwitten erdoor, gevolgd door de bruine boter.
- 3 Vet de vormpjes in en vul tot maximaal twee derde. Druk in elk twee frambozen.
- 4 Bak 14–19 minuten op 160 °C, zo nodig in rondes. Een prikker naast een framboos moet zonder nat beslag terugkomen. Laat 5 minuten staan en haal uit de vormpjes.



TOETJES.

Toetjes

Warm fruit, crumble en kleine desserts. Sommige eet je lauwwarm, andere worden pas stevig in de koelkast. Houd daar bij het plannen rekening mee.

10 RECEPTEN



Appelcrumble met havermout

Wrijf het deeg tot grove kruimels. Stop voordat het een samenhangende bal wordt.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 18–24 min. | 170 °C

Extra tijd 5 min. afkoelen

Benodigd ondiepe ovenschaal van ca. 14 × 14 cm

Ingrediënten

300 g appel, zonder klokhuis

30 g havermout

30 g bloem

35 g koude boter

30 g bruine suiker

½ tl kaneel

1 tl citroensap

Bereiding

- 1 Snijd de appel in blokjes van 1 cm en meng in de schaal met citroensap, kaneel en 10 g suiker.
- 2 Wrijf bloem, havermout, boter en de overige suiker met je vingers tot grove kruimels.
- 3 Verdeel losjes over de appel. Bak 18–24 minuten op 170 °C, tot de kruimels goudbruin en de appels zacht zijn.
- 4 Laat 5 minuten afkoelen voordat je opschept.



Peren met honing en walnoten

Gebruik rijpe, stevige handperen. Harde peren hebben veel langer nodig en worden niet altijd gelijkmatig zacht.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 15–20 min. | 170 °C

Benodigd kleine ovenschaal

Ingrediënten

2 rijpe peren
20 g walnoten
2 tl honing
10 g boter
½ tl kaneel
100 g Griekse yoghurt

Bereiding

- 1 Halveer de peren en verwijder het klokhuis met een lepeltje. Leg met de snijkant boven in de schaal.
- 2 Hak de walnoten grof en verdeel over de holtes. Voeg honing, kleine klontjes boter en kaneel toe.
- 3 Bak 15–20 minuten op 170 °C, tot je makkelijk in het vruchtvlees kunt prikken.
- 4 Laat kort afkoelen en serveer met yoghurt en het sap uit de schaal.



Ananas met limoen

Dep de ananas droog voordat hij de schaal in gaat. Zo kan de buitenkant licht kleuren.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 10–14 min. | 180 °C

Benodigd kleine lage ovenschaal

Ingrediënten

300 g verse ananas, zonder schil
en harde kern

1 tl bruine suiker

1 tl limoenrasp

1 el limoensap

1 tl boter

100 g yoghurt

Bereiding

- 1 Snijd de ananas in parten van ongeveer 2 cm dik en dep droog. Vet de schaal in.
- 2 Leg de parten erin en bestrooi met de suiker. Bak 10–14 minuten op 180 °C en keer halverwege.
- 3 Verdeel limoenrasp en sap over de warme ananas. Serveer met de yoghurt.



Banaan met chocolade

De schil houdt de zachte banaan bij elkaar. Schep het vruchtvlees er na het bakken met een lepel uit.

2 personen | Voorbereiden 5 min.

AIRFRYER 7-10 min. | 170 °C

Benodigd kleine ovenschaal

Ingrediënten

2 rijpe bananen, met schil

30 g pure chocolade

15 g gehakte hazelnoten

Bereiding

- 1 Leg de bananen in de schaal. Snijd de schil en het vruchtvlees aan de bovenkant in de lengte in, zonder de onderkant door te snijden.
- 2 Hak de chocolade grof en druk in de sneden. Verdeel de hazelnoten erover en druk licht aan.
- 3 Bak 7-10 minuten op 170 °C, tot de banaan zacht en de chocolade gesmolten is. De schil wordt donker.
- 4 Laat 3 minuten afkoelen en serveer in de schil.



Perziken met amandel

Gebruik rijpe perziken die hun vorm nog houden. De amandelvulling wordt tijdens het bakken een klein koeklaagje.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 12-17 min. | 170 °C

Benodigd kleine ovenschaal

Ingrediënten

2 perziken
25 g amandelmeel
20 g zachte boter
20 g suiker
1 tl citroenrasp
100 g yoghurt

Bereiding

- 1 Halveer de perziken en verwijder de pit. Leg met de snijkant boven in de schaal.
- 2 Meng amandelmeel, boter, suiker en citroenrasp. Verdeel over de vier holtes.
- 3 Bak 12-17 minuten op 170 °C, tot de perziken zacht en de vulling lichtbruin is.
- 4 Laat 5 minuten afkoelen en serveer met yoghurt.



Kleine cheesecakes met rood fruit

Laat de cheesecakes in hun vormpjes afkoelen. Ze worden stevig in de koelkast en laten dan makkelijker los.

4 stuks | Voorbereiden 20 min.

AIRFRYER 15–20 min. | 150 °C

Extra tijd 45 min. afkoelen + 3 uur koelen

Benodigd 4 siliconen vormpjes van 150 ml; keukenthermometer

Ingrediënten

50 g volkoren biscuits

20 g gesmolten boter

200 g roomkaas

40 g suiker

1 ei

40 g yoghurt

1 tl citroenrasp

100 g vers rood fruit

Bereiding

- 1 Verkruijmel de biscuits en meng met boter. Druk op de bodem van de vormpjes.
- 2 Roer roomkaas en suiker glad. Meng ei, yoghurt en citroenrasp erdoor zonder veel lucht in te kloppen.
- 3 Verdeel over de bodems en vul tot maximaal driekwart. Bak 15–20 minuten op 150 °C. De randen moeten stevig zijn; controleer minimaal 71 °C in het midden.
- 4 Laat 45 minuten afkoelen en zet daarna minstens 3 uur afgedekt in de koelkast. Haal uit de vormpjes en verdeel gewassen, gedroogd fruit erover.



Broodpudding met rozijnen

Laat het brood het eimengsel opnemen voordat je bakt. Droge stukken bovenop mogen wel iets uitsteken.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 20–26 min. | 160 °C

Extra tijd 10 min. weken + 5 min. afkoelen

Benodigd ondiepe ovenschaal van ca. 14 × 14 cm

Ingrediënten

150 g oud witbrood

200 ml melk

2 eieren

30 g suiker

30 g rozijnen

½ tl kaneel

1 tl vanille-extract

10 g boter

Bereiding

- 1 Vet de schaal in met de boter. Snijd brood in blokjes van 2 cm en meng met rozijnen in de schaal.
- 2 Klop melk, eieren, suiker, kaneel en vanille los. Giet over het brood, druk even aan en laat 10 minuten staan.
- 3 Bak 20–26 minuten op 160 °C, tot het midden gestold is en er geen vloeibaar eimengsel meer tussen het brood zit.
- 4 Laat 5 minuten afkoelen en schep in twee porties op.



Chocoladepuddinkjes

Deze kleine chocoladetoetjes blijven zacht vanbinnen. Bak ze wel door: er mag geen rauw beslag in het midden zitten.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 12–17 min. | 160 °C

Extra tijd 5 min. afkoelen

Benodigd 2 ovenvaste schaalpjes van 180 ml

Ingrediënten

50 g pure chocolade
30 g boter, plus 1 tl voor de vormpjes
1 ei
30 g suiker
20 g bloem
1 el melk
snuf zout

Bereiding

- 1 Vet de schaalpjes in. Smelt chocolade en boter samen op laag vuur en laat 5 minuten afkoelen.
- 2 Klop ei en suiker los. Roer chocolade, bloem, melk en zout erdoor.
- 3 Verdeel over de schaalpjes. Bak 12–17 minuten op 160 °C, tot de bovenkant stevig en de kern zacht maar niet vloeibaar is. Controleer met een prikker op nat beslag.
- 4 Laat 5 minuten staan. Serveer in de schaalpjes.



Gebakken ricotta met citroen

Roer de ricotta glad, maar klop er weinig lucht in. Zo blijft het dessert romig, zonder veel luchtbelletjes.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

AIRFRYER 18-24 min. | 160 °C

Extra tijd 10 min. afkoelen

Benodigd 2 ovenvaste schaaltes van 180 ml; keukenthermometer

Ingrediënten

200 g ricotta
1 ei
30 g suiker
1 tl citroenrasp
1 tl citroensap
1 tl boter
100 g aardbeien

Bereiding

- 1 Vet de schaaltes in. Roer ricotta, ei, suiker, citroenrasp en sap glad.
- 2 Verdeel over de schaaltes en strijk de bovenkant vlak.
- 3 Bak 18-24 minuten op 160 °C, tot de randen stevig zijn en de kern minimaal 71 °C bereikt. Laat 10 minuten afkoelen.
- 4 Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd in stukken. Verdeel over de lauwwarme ricotta.



Pruimen onder een amandelkorst

Het fruit blijft sappig onder de dunne amandelkorst. Gebruik rijpe pruimen die nog stevig aanvoelen.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

AIRFRYER 18–24 min. | 160 °C

Extra tijd 5 min. afkoelen

Benodigd ondiepe ovenschaal van ca. 14 × 14 cm

Ingrediënten

300 g pruimen
40 g zachte boter, plus 1 tl voor de schaal
40 g suiker
1 klein ei
40 g amandelmeel
15 g bloem
½ tl vanille-extract

Bereiding

- 1 Vet de schaal in. Halveer de pruimen, verwijder de pitten en leg met de snijkant boven in de schaal.
- 2 Roer boter en suiker romig. Meng ei en vanille erdoor en spatel amandelmeel en bloem erdoor.
- 3 Verdeel het beslag in een dunne laag over het fruit; enkele pruimen mogen zichtbaar blijven.
- 4 Bak 18–24 minuten op 160 °C. De bovenkant moet lichtbruin zijn en een prikker door het beslag mag geen rauw beslag meenemen. Laat 5 minuten afkoelen.



Als het anders uitpakt

Bleek en slap

Kijk eerst naar de hoeveelheid in de mand. Vochtig eten, veel overlap of een dikke laag saus houdt de buitenkant zacht. Dep droge bereidingen goed af en bak kleinere porties. Zet niet meteen de temperatuur hoger.

Buiten donker, binnen niet gaar

Verlaag de temperatuur en geef het gerecht meer tijd. Controleer ook de snijmaat, dikte en afstand tot het verwarmingselement. Bij vlees en vis bepaal je de garing met een thermometer.

Een natte bodem

Laat gekookte groenten en aardappels uitdampen. Knijp spinazie uit en dep mozzarella droog. Gebruik bij quiche de voorgeschreven voorbakstap. Een dikke keramische vorm geeft vaak een andere bodem dan een dunne metalen vorm.

Koekjes vallen uit elkaar

Laat ze na het bakken eerst even liggen. Kaas, boter en suiker zijn dan nog zacht. Bij hartige koekjes kan te veel vocht in de vulling het probleem zijn; uitlekken en uitknijpen horen bij het recept.

Te donker aan één kant

Keer of schud op het genoemde moment. Controleer of de mand niet scheef gevuld is en of er rondom een vorm voldoende ruimte overblijft.

Koken in rondes

Leg eerst alles klaar

Lees de stappen en maak koude sauzen of salades vooraf. Zet bakvormen, schone borden en een thermometer klaar. Bewaar rauw vlees en rauwe vis tot hun bakronde afgedekt in de koelkast.

Dezelfde porties houden

Past maar de helft in de mand, houd dan de snijmaat en laagdikte hetzelfde. Bak twee rondes met dezelfde instellingen en controleer de tweede ronde wat eerder.

Wat kan even wachten?

Een saus, salade of koud dessert kun je vooraf maken. Een ovenschotel kan kort rusten terwijl je opschept. Friet, gepaneerde vis en andere krokante gerechten worden het liefst direct gegeten.

Een warme eerste ronde

Moet iets kort wachten, houd het warm in een geschikt apparaat boven 60 °C. Lang warmhouden kost kwaliteit. Laat bereide producten niet uren op het aanrecht staan. Koel restjes volgens de bewaarpagina terug.

Het laatste werk

Schep sauzen pas op een korst vlak voor het eten. Voeg verse kruiden, citroen en koude toppings toe op het moment dat het recept aangeeft.

Drie keer avondeten

Kip, krieltjes en broccoli

Kipfilet met citroen en oregano / 134

Krieltjes met knoflook en rozemarijn / 70

Broccoli met citroen en amandel / 102

Maak de citroen en kruiden alvast klaar. Houd rekening met drie bereidingen in de airfryer; gebruik een tweede apparaat of bak in rondes en houd kort warm.

Vis met aardappel en groente

Zalm met citroen en dille / 202

Aardappelschijfjes met tijm / 74

Groene asperges met citroen / 116

Begin met de aardappels. Bereid de asperges voor en bak de zalm vlak voor het eten. Controleer elke bereiding afzonderlijk.

Vegetarisch met een warm toetje

Gevulde paprika met couscous / 238

Peren met honing en walnoten / 342

Vul de peren vooraf en zet gekoeld weg. Zodra de paprika's op tafel staan, kan de schoongemaakte mand voor het dessert worden gebruikt.

Voor een lange tafel

Brunch

Eimuffins met spinazie en feta / 18

Yoghurtscones met rozijnen / 36

Wentelteefjes van brioche / 28

Bak de scones eerst en laat ze afkoelen. Maak daarna de eimuffins en bak de wentelteefjes als laatste. Reken voor een gezelschap extra rondes.

Een paar warme hapjes

Empanada's met gehakt / 294

Gevulde champignons met kruidenkaas / 300

Fetapakketjes met honing / 306

Maak de vullingen vooraf en houd ze gekoeld. Bak de hapjes in opeenvolgende rondes en zet steeds een kleine schaal op tafel.

Koffie en iets erbij

Bananenbrood met walnoot / 316

Koekjes met chocolade / 328

Frambozenfinanciers / 336

Deze drie kunnen al zijn afgekoeld voordat de koffie klaarstaat. Bewaar ze apart, zodat zachte cake en krokante koekjes elkaars structuur niet beïnvloeden.

Receptenregister

Aardappelgratin met tijm	266
Aardappelnestjes met prei	96
Aardappelpartjes met paprikapoeder	68
Aardappelschijfjes met tijm	74
Amandelkoekjes	334
Ananas met limoen	344
Appelcrumble met havermout	340
Appelflappen	332
Aubergine met miso	110
Auberginerolletjes met ricotta	240
Banaan met chocolade	346
Bananenbrood met walnoot	316
Biefstuk met kruidenboter	182
Bietjes met balsamico	128
Bloemkool met kerrie en yoghurt	100
Bloemkool met linzensalade en tahin	246
Boterkoek	326
Braadworst met paprika en ui	190
Brioche met peer en brie	60
Broccoli met citroen en amandel	102
Broccolisotel met kip	272
Broodje met paddenstoelen en geitenkaas	56
Broodpudding met rozijnen	352
Brownies met pure chocolade	320
Champignons met knoflookboter	120
Chocoladepuddinkjes	354
Citroenmuffins	318

Receptenregister

Courgette met Parmezaanse kaas	108
Croissants met ham en kaas	32
Drumsticks met ketjap	138
Eieren in tomatensaus	34
Eimuffins met spinazie en feta	18
Empanada's met gehakt	294
Enchilada's met zwarte bonen	280
Falafel met tahinyoghurt	230
Fetapacketjes met honing	306
Frambozenfinanciers	336
Frittata met aardappel en geitenkaas	278
Frittata met paprika en lente-ui	22
Garnalen in een kokoskorst	212
Garnalen met knoflook en citroen	210
Gebakken havermout met appel en kaneel	24
Gebakken ricotta met citroen	356
Gehaktballen met mosterd	176
Gehaktbrood met tomaat	192
Geplette krieltjes met citroenyoghurt	72
Gepofte aardappel met kaas en bieslook	76
Gepofte zoete aardappel met zwarte bonen	92
Gevulde bagels met roomkaas en paprika	50
Gevulde champignons met kruidenkaas	300
Gevulde courgette met bonen	244
Gevulde kipfilet met ricotta en spinazie	164
Gevulde koolbladeren met rijst en paddenstoelen	256
Gevulde paprika met couscous	238

Receptenregister

Gevulde pastaschelpen met spinazie	282
Gnocchischotel met tomaat en mozzarella	270
Granola met amandel en kokos	26
Groene asperges met citroen	116
Groentekoekjes met feta	252
Halloumispiesjes met paprika	232
Hamburgers met cheddar en ui	178
Hartige taart met courgette en feta	276
Hasselbackaardappels	78
Hele dorade met venkel	220
Hele kip met citroen	158
Jalapeno's met roomkaas	298
Kaasstengels met mosterd	292
Kaastosti met mosterd en rode ui	40
Kabeljauw met tomaat en olijf	206
Kaneelbroodjes	330
Kapsalon met kip en knoflooksaus	172
Karbonades met appel en salie	186
Kikkererwtenkoekjes met koriander	236
Kip cordon bleu	154
Kip in filodeeg met prei	166
Kip met chorizo en puntpaprika	170
Kipburgers met komkommersalade	150
Kipfilet met citroen en oregano	134
Kipgehaktballetjes met courgette	152
Kipgehaktbrood met paprika	162
Kiphaasjes met een sesamkorst	168

Receptenregister

Kipnuggets met cornflakes	144
Kippendijen met yoghurt en paprika	136
Kippenvleugels met knoflook en peper	140
Kiprollade met abrikoos en rozemarijn	156
Kipsaté met pindasaus	146
Kipschnitzel met koolsalade	142
Kipshoarma met rode ui	148
Kipstukjes met teriyakisaus	160
Kleine appeltaart	322
Kleine cheesecakes met rood fruit	350
Kleine focaccia met tomaat en rozemarijn	52
Koekjes met chocolade	328
Krieltjes met knoflook en rozemarijn	70
Krokante bonentaco's	254
Krokante gnocchi met tomaat	86
Krokante kikkererwten met paprikapoeder	296
Lamskofta met munt	194
Lasagne met spinazie en ricotta	262
Linzenburgers met wortel	234
Lunchwrap met bonen en mais	48
Macaroni met kaas en prei	264
Maiskolven met limoenboter	126
Mini-loempia's met groente	288
Mini-samosa's met aardappel en doperwt	302
Mozzarellasticks	308
Naanpizza met champignons	54
Nacho's met bonen en kaas	304

Receptenregister

Ontbijtbroodjes met ei en bieslook	20
Ontbijtwrap met roerei en spek	30
Ovenschotel met gehakt en aardappelpuree	268
Panini met mozzarella en pesto	42
Peren met honing en walnoten	342
Perziken met amandel	348
Pita met kip en knoflookyoghurt	46
Pizzarolletjes met tomaat en kaas	310
Platbrood met geroosterde tomaten en ricotta	62
Pommes duchesse	84
Pompoen met kikkererwten en feta	258
Pompoen met salie	114
Portobello's met linzen en geitenkaas	242
Pruimen onder een amandelkorst	358
Puntpaprika met feta	112
Quesadilla met kip en paprika	58
Quiche met prei en ham	274
Röstikoekjes met ui	80
Saucijzenbroodjes met venkelzaad	290
Schnitzel met citroen	196
Scholrolletjes met spinazie	218
Slavinken met spek	184
Speklappen met ketjap	188
Sperziebonen met sesam	130
Spruitjes met mosterd	104
Tempeh met pindasaus	248
Tofu met sesam en komkommersalade	228

Receptenregister

Tomaten met oregano	122
Tonijnburgers met kappertjes	222
Tuna melt met augurk	44
Vanillecake	314
Varkenshaas met kruidenkorst	180
Varkensspiesjes met paprika	198
Venkel met sinaasappel	124
Verse friet	66
Vis met prei en wortel	224
Viskoekjes met aardappel	214
Vispastei met aardappelpuree	284
Vissticks met yoghurtsaus	208
Wentelteefjes van brioche	28
Witlof met ham en kaas	118
Wortelcake met roomkaas	324
Wortels met honing en tijm	106
Yoghurtscones met rozijnen	36
Zalm met citroen en dille	202
Zalm met een sesamkorst	204
Zalmspiesjes met courgette	216
Zelfgemaakte aardappelkroketjes	82
Zoete-aardappelblokjes met komijn	90
Zoete-aardappelburgers met witte bonen	250
Zoete-aardappelfriet	88
Zoete-aardappelkoekjes met feta	94

Ingrediëntenregister

Aardappel

66, 68, 70, 72, 74, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 88, 90, 92, 94, 96, 172, 214, 250, 266, 268, 270, 272, 278, 284, 302

Amandel

26, 102, 334, 336, 348, 358

Appel

24, 186, 322, 332, 340

Aubergine

110, 240

Banaan

316, 346

Bonen

48, 92, 130, 240, 244, 250, 254, 280, 304

Broccoli

102, 272

Brood

20, 28, 30, 32, 34, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 54, 56, 58, 60, 62, 150, 178, 230, 234, 250, 254, 280, 304, 352

Chocolade

320, 328, 346, 354

Ingrediëntenregister

Courgette

108, 152, 216, 232, 244, 252, 276

Ei

18, 20, 22, 24, 28, 30, 34, 80, 82, 84, 94, 96, 142, 144, 154, 162, 168, 176, 184, 192, 196, 208, 212, 214, 222, 234, 236, 250, 252, 274, 276, 278, 290, 292, 294, 308, 314, 316, 318, 320, 322, 324, 326, 328, 332, 334, 336, 350, 352, 354, 356, 358

Feta

18, 94, 112, 238, 252, 258, 276, 306

Garnalen

210, 212

Gehakt

150, 152, 162, 176, 178, 184, 192, 194, 268, 290, 294

Geitenkaas

56, 242, 278

Havermout

24, 26, 234, 250, 340

Kaas

18, 20, 22, 30, 32, 40, 42, 44, 48, 50, 54, 56, 58, 60, 62, 76, 86, 94, 96, 108, 112, 118, 154, 156, 164, 166, 172, 178, 218, 232, 238, 240, 242, 244, 252, 254, 258, 262, 264, 266, 270, 272, 274, 276, 278, 280, 282, 292, 298, 304, 306, 308, 310, 324, 350, 356

Kikkererwten

230, 236, 238, 258, 296

Ingrediëntenregister

Kip

46, 58, 134, 136, 138, 140, 142, 144, 146, 148, 150, 152, 154, 156, 158, 160, 162, 164, 166, 168, 170, 172, 272

Kool

100, 104, 142, 246, 256, 288

Linzen

234, 242, 246, 256

Mais

48, 92, 126, 254, 280

Paddenstoelen

54, 56, 120, 242, 256, 300

Paprika

22, 34, 48, 50, 58, 112, 162, 170, 190, 198, 232, 238, 294

Pasta

86, 262, 264, 270, 282

Peer

60, 342

Pompoen

114, 258

Ingrediëntenregister

Prei

96, 166, 224, 264, 274, 284

Ricotta

62, 164, 240, 262, 282, 356

Rijst

228, 248, 256

Spinazie

18, 164, 218, 262, 282

Tempeh en tofu

228, 248

Tomaat

30, 34, 42, 52, 54, 62, 86, 122, 206, 236, 238, 240, 244, 246, 254, 256, 262, 270, 280, 282, 304

Varkensvlees

30, 32, 118, 154, 170, 176, 180, 184, 186, 188, 190, 192, 196, 198, 274, 290

Vis

44, 202, 204, 206, 208, 214, 216, 218, 220, 222, 224, 284

Wortel

106, 224, 234, 252, 268, 288, 324

Bronnen en verantwoording

Deze bronnen ondersteunen de algemene gebruiks- en veiligheidsinformatie. Geraadpleegd op 6 oktober 2026.

Philips · Airfryer-tips en gebruik

www.philips.nl

Philips · Welke bakvorm kan ik gebruiken?

www.philips.nl

Philips · Bakpapier en aluminiumfolie

www.philips.nl

Voedingscentrum · Veilig met kip

www.voedingscentrum.nl

Voedingscentrum · Veilig verhitten

www.voedingscentrum.nl

Voedingscentrum · Veilig met kliekjes

www.voedingscentrum.nl

FoodSafety.gov · Kerntemperaturen

www.foodsafety.gov

Voedingscentrum · Acrylamide

www.voedingscentrum.nl

FoodSafety.gov · Warmhouden en serveren

www.foodsafety.gov

Je eigen baktijden

Noteer het model, de hoeveelheid, de snijmaat en de gebruikte vorm. Daarmee kun je een bereiding later beter herhalen.

Mijn airfryer

Formaat van de mand

Gerecht / hoeveelheid / vorm

Temperatuur / tijd / resultaat

Gerecht / hoeveelheid / vorm

Temperatuur / tijd / resultaat

Gerecht / hoeveelheid / vorm

Temperatuur / tijd / resultaat

Gerecht / hoeveelheid / vorm

Temperatuur / tijd / resultaat

VANDAAG UIT DE AIRFRYER.

Kipschnitzel met koolsalade. Een kleine quiche. Appeltaart voor bij de koffie. In dit boek vind je 160 recepten voor alle momenten van de dag.

Ontbijt & brunch

Aardappels & friet

Kip & vlees

Vegetarisch

Borrel & hartig

Lunch & brood

Groente

Vis & garnalen

Ovenschotels

Gebak & toetjes

Met een praktische gids voor porties, bakvormen, bakrondes en opwarmen.