

# AIRFRYER

160 recepten voor iedere dag



# 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 | <b>Ontbijt &amp; brunch</b>   | 16  |
|    | 10 recepten                   |     |
| 02 | <b>Lunch &amp; brood</b>      | 38  |
|    | 12 recepten                   |     |
| 03 | <b>Aardappels &amp; friet</b> | 64  |
|    | 16 recepten                   |     |
| 04 | <b>Groente als bijgerecht</b> | 98  |
|    | 16 recepten                   |     |
| 05 | <b>Kip</b>                    | 132 |
|    | 20 recepten                   |     |
| 06 | <b>Vlees</b>                  | 174 |
|    | 12 recepten                   |     |

# Verder in het boek

- |    |                                           |     |
|----|-------------------------------------------|-----|
| 07 | <b>Vis &amp; garnalen</b>                 | 200 |
|    | 12 recepten                               |     |
| 08 | <b>Vegetarisch aan tafel</b>              | 226 |
|    | 16 recepten                               |     |
| 09 | <b>Ovenschotels &amp; hartige taarten</b> | 260 |
|    | 12 recepten                               |     |
| 10 | <b>Borrel &amp; hartig</b>                | 286 |
|    | 12 recepten                               |     |
| 11 | <b>Cake &amp; klein gebak</b>             | 312 |
|    | 12 recepten                               |     |
| 12 | <b>Toetjes</b>                            | 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.

# 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.



# 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.



# 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 verwijdt.



Kleine appeltaart