

500

airfryer gerechten



Valentina Harris

heerlijke veelzijdige
recepten voor elk
moment van de dag

Veltman Uitgevers



Valentina Harris

500

a i r f r y e r g e r e c h t e n

heerlijke veelzijdige recepten voor elk moment van de dag

Veltman  Uitgevers

Oorspronkelijke titel. 500 air fryer recipes

Oorspronkelijk uitgegeven in Groot-Brittannië in 2020
door Quarto Publishing

© 2020 Quarto Publishing plc

Oorspronkelijke uitgever: James Evans

Fotografie: Ian Garlick

Ontwerp: Rod Teasdale

Foodstylist: Valentina Harris

Projectredacteur Emily Angus

Redacteur: Julie Brooke

Nederlandstalige uitgave:

© 2020 Veltman Uitgevers, Utrecht

Vertaling: Angelique den Brok/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd

Opmaak: De ZrIJ, Maarssen

Omslagontwerp: Ton Wienbelt, Den Haag

ISBN 978 90 483 1865 0

2e druk 2021

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.

Noch de maker noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/van onvolledigheden in deze uitgave

Voor meer informatie: www.veltman-uitgevers.nl



inhoud

inleiding	7
ontbijt	14
snacks	44
klassieke gerechten	96
grillen, roosteren & frituren	160
bijgerechten	218
zoetigheid & nagerechten	252





inleiding

Een airfryer is een populair keukenapparaat dat hete lucht laat circuleren rondom het voedsel zodat het snel gaart en de buitenkant knapperig wordt. Hij kan bakken en roosteren met een minimale hoeveelheid vet of olie en u kunt er zelfs gebak in bereiden. Airfryers worden gebruikt voor het bakken van vlees, vis, groenten, gebak en koekjes. Een airfryer heeft veel gemeen met een conventionele oven - u kunt hem gerust zien als de turbovariant!

Als het gebruik van een airfryer nieuw voor u is, zult u wellicht eerst een paar keer moeten proberen om zo uw apparaat goed te leren kennen. Maar u zult al snel ontdekken welke ingrediënten goed te bereiden zijn in de airfryer en hoelang ze nodig hebben. Ik raad u aan om te beginnen met een eenvoudig gerecht dat ideaal is voor bereiding in de airfryer, zoals een van de recepten voor kippenvleugels (zie blz. 48 en 51). De mogelijkheden voor het instellen van de temperatuur verschillen per merk en model. Als u op uw

Airfryers zijn populair geworden voor het frituren, roosteren en bakken van gerechten.

apparaat niet precies de temperatuur kunt instellen die in een recept staat vermeld, lees dan de handleiding voor de aanbevolen temperatuur. Soms vergt hetzelfde recept in een andere airfryer een kortere of langere bereidingstijd of een hogere of lagere temperatuur - of allebei. Raadpleeg de handleiding en durf te experimenteren!

Een van de grote voordelen van een airfryer is dat u het voedsel er gemakkelijk nog even een minuut of twee in terug kunt leggen als het toch wat langer nodig heeft. U kunt de airfryer ook openen tijdens de bereiding om de voortgang te controleren. Een handige tip is om een iets kortere tijd aan te houden dan in het recept staat aangegeven; zo kunt u het gerecht in de gaten houden en voorkomen dat het te lang wordt verhit. Als de airfryer eenmaal heet is, gaat het bereiden razendsnel; soms is een minuutje extra al voldoende.

Wel of niet voorverwarmen?

Bij sommige recepten lijkt het beter te werken als de airfryer is voorverwarmd en voor

andere maakt het niet zoveel uit. Ook dit hangt af van het merk en model, dus raadpleeg de handleiding. Verwarm de airfryer nooit voor als er alleen bakpapier in ligt.

Sommige fabrikanten adviseren altijd de tijd te nemen (ongeveer 3 minuten) om de airfryer op de juiste temperatuur in te stellen; door het apparaat voor te verwarmen zijn de temperatuur en de luchtcirculatie goed op gang op het moment dat u het voedsel erin legt. Zo krijgt u een optimaal resultaat en wordt het gerecht perfect bereid.

Olie gebruiken

Gebruik bij voorkeur olie met een hoog rookpunt, zoals plantaardige en avocado- of olijfolie. Ik gebruik liever geen kant-en-klare bakspray, maar schenk zelf olie in een pompflesje. Dan weet ik zeker dat hij niet is aangelengd met iets anders en ik echt alleen met olie spuit.

Niet voor alle recepten is olie nodig, maar voor de meeste wel, al is dit aanzienlijk minder dan bij gewone gefrituurde gerechten. Als richtlijn kunt u aanhouden dat 1-2 theelepels olie voor de meeste gerechten

voldoende is en voor gepaneerde gerechten 1-2 eetlepels. Te veel olie kan naar beneden druipen, in de opvangbak, en vervolgens verbranden en gaan roken.

Te veel in één keer

Een van de grootste fouten die mensen maken als ze voor het eerst een airfryer gebruiken is om te veel in het mandje te doen. De hete lucht moet de ruimte krijgen om vrij te circuleren rondom het voedsel, dus moeten de producten in de airfryer elkaar bij voorkeur niet raken of gestapeld worden; alleen zo kan het voedsel gelijkmatig gaar worden. Door bijvoorbeeld stukken kip rechtop te zetten tegen de zijken van het mandje raken ze elkaar niet aan en heeft de hete lucht vrij spel rondom de stukken vlees.

Geef het voedsel bij het vullen van de airfryer altijd de ruimte om te 'ademen'. Wellicht wilt u tijd en energie besparen door veel ineens te bereiden, maar dan loopt u wel het risico om de maaltijd te verpesten.

In de airfryer bakt u voedsel met een minimale hoeveelheid olie of vet.





Bereid voedsel in kleinere porties of overweeg om een grotere airfryer aan te schaffen als u regelmatig grote hoeveelheden klaarmaakt. Een standaardformaat airfryer is zeer geschikt voor twee personen (of voor één met wat restjes), terwijl grotere airfryers vaak voldoende ruimte bieden voor een huishouden tot zes personen.

Gebak

U kunt de airfryer ook gebruiken voor het bakken van donuts, koekjes, cakes en nagerechten. Stel hierbij de temperatuur niet te hoog in, om te voorkomen dat de buitenkant al hard en stevig is terwijl de binnenkant nog lang niet gaar is.

Om te bakken heeft u taartvormen en bakplaten nodig die in het mandje van de airfryer passen. Bij sommige grotere modellen worden passende bakvormen meegeleverd. Zorg er altijd voor dat de vorm die u in de airfryer zet de stroom hete lucht niet onderbreekt tijdens het bakproces.

Zelfs zoete lekkernijen zoals donuts kunt u goed in de airfryer bereiden.

Schoonmaken

Maak het mandje en de onderste bak van de airfryer na elk gebruik met de hand schoon. Heet water met afwasmiddel is meestal voldoende, maar soms moet u de onderdelen even in de week leggen en licht schrobben. Bij nieuwere modellen is dit nog gemakkelijker; die bestaan vaak uit losse onderdelen die u eenvoudig uit elkaar kunt halen.

Ik raad u aan om het mandje of de bak van de airfryer niet in de vaatwasser te reinigen, maar check de gebruiksaanwijzing van uw airfryer als u dit toch overweegt.

Om het schoonmaken te vergemakkelijken kunt u de bodem van de bak (het onderste, binnenste deel van het apparaat, onder het mandje) bekleden met aluminiumfolie. Alles wat dan onder het mandje uit druip, wordt door de folie opgevangen zodat u dat kunt weggooien of bewaren.

Het is belangrijk dat u de airfryer na elk gebruik schoonmaakt. Bij bijna elk gerecht zullen er wat etensresten of kruimels achterblijven. Deze restjes kunnen bij een volgend gebruik van het apparaat gemakkelijk verbranden, waardoor er rook en nare luchtjes kunnen ontstaan.

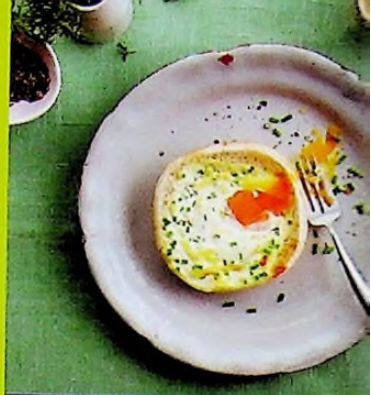
Handige tips

- Pauzeer voor een gelijkmatig resultaat het bakproces halverwege de baktijd en schud het mandje; zo wordt het voedsel goed verdeeld en zal het gelijkmatig bakken. Meestal is één of twee keer schudden voldoende, maar als u gewend raakt aan het gebruik van de airfryer, leert u vanzelf welk voedsel meer of minder moet worden geschud.
 - Overweeg de aanschaf van een kookthermometer; het gebruik hiervan is de beste manier om de temperatuur van uw gerechten te controleren. Een kerntemperatuur van 75 °C is een goed richtpunt.
 - Kant-en-klaarproducten, zoals diepvriesfriet, vissticks en kipnuggets, zijn al voorgebakken, dus door ze bevroren in de airfryer te bereiden worden ze extra knapperig.
 - Als u het mandje van de airfryer met bakpapier of aluminiumfolie bekleedt voordat u het voedsel erop legt, controleer dan of u daarmee niet de luchtopeningen blokkeert; de hele lucht moet goed kunnen circuleren tijdens het bakproces.
 - Als u een sneetje brood onder in de airfryer legt, onder het mandje, zal dat overtollig vocht en vet absorberen tijdens het bakken en de opbouw van rook stoppen.
 - Het kan verleidelijk zijn om de temperatuur van de airfryer hoog te zetten, om zo snel mogelijk te bakken, maar sommige producten drogen dan uit.
 - De term 'Veg' aan het eind van een recept geeft aan dat het vegetarisch is. Een 'V' geeft aan dat recepten vegan of veganistisch zijn, of volledig plantaardig kunnen worden bereid volgens de aanwijzingen voor het vervangen van producten. Voor wie coeliakie heeft of gluten wil vermijden, geeft 'GV' aan het eind van een recept aan dat het glutenvrij is of glutenvrij kan worden bereid.
- Door het mandje van de airfryer van tijd tot tijd te schudden bereikt u het beste resultaat.



ontbijt

Dit hoofdstuk bevat een selectie van heerlijke en eenvoudige ontbijtrecepten voor in airfryer. U vindt hier zoete en hartige gerechten voor doordeweeks, maar ook voor speciale weekenden en feestdagen. Sommige, zoals de kaasomelet en de aardappelpannenkoekjes, zijn ook perfect als eenvoudige maaltijd.



gebakken eieren met brood

voor variaties zie blz. 32

Een heel nieuwe interpretatie van een spiegelei op brood! Dit gerecht is eigenlijk een soort zachtgekookt ei in een broodje.

2 witte of bruine knapperige broodjes
4 grote eieren
6 el slagroom

4 el geraspte belegen Goudse kaas
4 tl geknipt bieslook
zeezout en versgemalen zwarte peper

Stel de airfryer in op 180 °C.

Halveer de broodjes en haal wat van het zachte kruim uit het midden van elke helft (zo veel dat er een heel ei in past). Leg de uitgeholde halve broodjes in het mandje van de airfryer; mogelijk moet u dit in porties doen.

Breek een ei in de holte van elk halve broodje. Meng de slagroom met de kaas, het bieslook en een beetje zout en peper en schenk dit over de eieren.

Stel de timer in op 18 minuten. Bak tot de eieren net zijn gestold - controleer ze na 15 minuten. Laat voor het serveren 3 minuten staan.

dikke appelkoekjes

voor variaties zie blz 33

Deze appelkoekjes zijn zo heerlijk smeuïg en vol van smaak dat u het vast niet bij één kunt laten! U kunt het glazuur ook apart serveren en de koekjes erin dopen.

Voor de koekjes:

250 g zelfrijzend bakmeel

250 g Griekse yoghurt

2 tl suiker

1 el kaneel

1 flinke appel, geschild en

grof gehakt (of gebruik

2 kleinere appels)

bakspray van plantaardige

olie

Voor het glazuur:

200 g poedersuiker

2 el melk, plus zo nodig

meer

Roer in een kom alle ingrediënten voor de koekjes, behalve de appel, goed door elkaar. Roer vervolgens de gehakte appel erdoor zodat er een dik en lobbijg beslag ontstaat.

Roer voor het glazuur de poedersuiker en melk in een kom door elkaar. Voeg zo nodig extra melk toe, met een theelepel per keer, tot er een dun glazuur ontstaat. Zet apart.

Bekleed het mandje van de airfryer met een vel bakpapier en spuit het papier royaal in met de bakspray. Verdeel het beslag in vier porties, druk elke portie een beetje plat, leg op het papier in het mandje en bespuit met bakspray. Als de airfryer te klein is, moet u de koekjes wellicht per twee bakken.

Stel de airfryer in op 190 °C, de timer op 14 minuten en keer de koekjes halverwege de baktijd om. Spuit ze na het omkeren opnieuw in met olie. Steek een houten prikker in een van de koekjes om te controleren of ze gaar zijn en haal ze uit de airfryer. Besprenkel de koekjes met het glazuur en leg ze op een rooster zodat ze iets kunnen afkoelen en het glazuur kan opstijven. Serveer ze warm.

Veg

Voor 4 stuks



eenvoudige pannenkoeken

voor variaties zie blz 34

Er zijn van die dagen waarop je alleen met pannenkoeken wilt ontbijten. Dit recept voor pannenkoeken uit de airfryer kan bovendien niet mislukken.

300 g bloem

2½ tl bakpoeder

1 tl zuiveringszout

½ tl zeezout

1 el fijne kristalsuiker

4 dl volle melk

1 ei

3 el gesmolten boter

bakspray van plantaardige olie

Klop alle ingrediënten in een mengkom tot een glad beslag. Laat het mengsel ongeveer 5 minuten rusten.

Bespuit een ondiepe anti-aanbakpan die in de pan van de airfryer past met de bakspray. Schep een soeplepel beslag per keer in de pan en strijk het zo gelijkmatig mogelijk uit.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 3 minuten. Controleer dan de pannenkoek, draai hem om en bak verder in intervallen van 3 minuten, tot hij volledig gaar is. Houd in een matig-warme oven warm en bak de rest van de pannenkoeken. Serveer warm.

aardappelkoekjes

voor variaties zie blz. 35

Deze koekjes verdienen misschien niet de schoonheidsprijs, maar vormen wel een heerlijk ontbijt of zelfs een eenvoudig avondmaal.

4 grote aardappels, geschild, geraspt en
overtollig vocht eruit geknepen

1 grote ui, grof gehakt

3 tl knoflookpoeder

5 el geraspte belegen Goudse kaas

1 ei

zeezout en versgemalen zwarte peper

bakspray van plantaardige olie

Meng in een kom de aardappel, ui, het knoflookpoeder, de kaas, het ei en zout en peper.

Knip een stuk bakpapier uit dat op de bodem van het mandje van de airfryer past, maar controleer dat u niet de luchtopeningen blokkeert. Smit het papier in met de bakspray. Schep het aardappelmengsel in bergjes op het bakpapier in het mandje van de airfryer. Doe dit in porties.

Stel de airfryer in op 200 °C, de timer op 8 minuten en bak de koekjes. Schud als de timer gaat het mandje van de airfryer, stel de timer in op nog 5 minuten en bak de aardappelkoekjes tot ze goudbruin zijn. Haal ze uit de airfryer en serveer meteen.



blauwebessenmuffins

voor variaties zie blz. 36

Deze kleine muffins zien er prachtig uit en smaken heerlijk. U maakt ze snel en gemakkelijk in de airfryer.

250 g bloem
1 tl bakpoeder
2 el fijne kristalsuiker
1 groot ei
2 tl vanille-extract

4 el volle melk
3 el gesmolten boter
250 g verse blauwe bessen
bakspray van plantaardige olie

Verwarm de airfryer voor op 170 °C.

Meng in een kom alle ingrediënten behalve de blauwe bessen tot een glad beslag. Roer dan de blauwe bessen erdoor.

Spuut acht siliconen muffinvormpjes in met de bakspray. Vul de vormpjes tot driekwart met beslag zodat er ruimte overblijft om te rijzen.

Zet de gevulde muffinvormpjes in de airfryer en stel de timer in op 14 minuten; de muffins zijn gaar als een in het midden ingestoken houten prikker er schoon uit komt. Bak ze zo nodig nog 3-4 minuten.

Laat op een taartrooster afkoelen en haal de muffins dan voor het serveren uit de vormpjes.

GV gebruik glutenvrije bloem en glutenvrij bakpoeder, **Veg**

Voor 8 stuks

ontbijtfrittata

voor variaties zie blz. 37

Dit is geen echte frittata, die moet worden gemaakt in een koekenpan en tussentijds meerdere malen gekeerd. Maar door het eimengsel in de airfryer te bereiden krijgt het gerecht een textuur die lijkt op die van een frittata.

1 worst, in plakjes of stukjes
4 kerstomaten, gehalveerd
3 eieren
2 el versgeraspte Parmezaanse kaas

1 el gehakte bladpeterselie
zeezout en versgemalen zwarte peper
bakspray van plantaardige olie

Stel de airfryer in op 180 °C.

Doe de worst en tomaat in een anti-aanbakvorm die in de airfryer past zonder de zijkanten te raken en zet de vorm in de airfryer. Stel de timer in op 5 minuten.

Klop ondertussen de eieren los en meng ze met de Parmezaanse kaas, peterselie en zout en peper.

Spuut na 5 minuten de bakvorm met de worst en tomaat in met een beetje bakspray en schenk dan het eimengsel erover.

Stel de timer in op nog 5 minuten en bak tot het ei is gestold. Serveer warm of koud.

ramekins met ei & bacon

voor variaties zie blz. 38

Deze kleine ramekins zien er prachtig uit en smaken verrukkelijk.

8 plakken ongerookte bakbacon
4 grote eieren

zeezout en versgemalen zwarte peper
handvol geknipt vers bieslook (naar wens)

Bekleed vier ramekins elk met 2 plakken bakbacon, zodat de bodem en zijanten zijn bedekt, en laat de uiteinden over de rand hangen om later over het ei heen te vouwen.

Breek een ei in het midden van elke met bacon beklede ramekin en vouw de uiteinden van de bacon over het rauwe ei. Zet de ramekins in het mandje van de airfryer.

Stel de airfryer in op 190 °C en de timer op 10 minuten. Haal de ramekins uit de airfryer zodra het ei is gestold.

Bestrooi voor het serveren met zout en peper en naar wens met geknipt vers bieslook.

kaneelbroodjes

voor variaties zie blz 39

Deze sticky zoete lekkernij gaat er altijd in, vooral met een kopje hete koffie.

Voor de broodjes:

2 el gesmolten boter, plus
extra om te bestrijken
4 el donkere basterdsuiker
½ tl kaneel

snuf zeezout
320 g kant-en-klaar
bladerdeeg
bloem, voor het bestuiven

Voor het glazuur:

50 g zachte roomkaas
60 g poedersuiker
1 el volle melk, plus zo nodig
meer

Bekleed het mandje van de airfryer met een vel bakpapier en bestrijk het met de extra gesmolten boter. Klop in een kom de boter, basterdsuiker, kaneel en het zout glad.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een rechthoek. Vouw dubbel en rol opnieuw uit tot een rechthoek van 23 x 18 cm. Bestrijk het deeg met het botermengsel en laat rondom een rand van 5 mm vrij. Begin aan een lange kant, rol het deeg op en snijd het dan in de breedte in 14 dunne plakken, afhankelijk van de maat van het bakpapier. Houd voldoende tussenruimte aan. Leg zoveel stukken als in een keer passen op het bakpapier in het mandje van de airfryer, met het snijvlak naar boven, en verdeel ze gelijkmatig. Stel de airfryer in op 180 °C, de timer op 10 minuten en bak de broodjes goudbruin, knapperig en gaar. Herhaal met de overgebleven stukken deeg, tot alle broodjes zijn gebakken.

Maak intussen het glazuur. Klop in een kom de roomkaas, poedersuiker en melk door elkaar en voeg zo nodig extra melk toe, met een theelepel per keer, tot er een dun glazuur ontstaat. Bestrijk de warme kaneelbroodjes met het glazuur en serveer meteen.

GV gebruik glutenvrij deeg, **Veg**

Voor ongeveer 14 stuks





pannenkoek met peer & bramen

voor variaties zie blz. 40

Deze heerlijk decadente pannenkoek is perfect voor een lang, lui ontbijt in het weekend, of als nagerecht met slagroom of een bolletje ijs.

4 el boter	300 g bloem	1 groot ei
4 el suiker	1 tl bakpoeder	300 g bramen (vers of uit de
2 rijpe maar stevige peren, klokhuis verwijderd en in	¼ tl zuiveringszout	diepvries en licht ontdooid)
8 partjes	½ tl zeezout	1 el donkere basterdsuiker
	3,5 dl karnemelk	ahornsiroop, voor het serveren

Doe de boter in een ronde bakvorm van 15 cm doorsnee. Zet de vorm in het mandje van de airfryer. Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 2 minuten. Strijk als de boter is gesmolten en de vorm heet is een deel van de boter uit over de wand van de vorm.

Bestrooi de boter met de helft van de suiker. Leg de partjes peer er in een enkele laag in. Bestrooi met de rest van de suiker. Stel de timer in op 2 minuten en bak tot het mengsel borrelt en de peer net zacht is.

Klop in een kom de bloem, het bakpoeder, zuiveringszout, zout, de karnemelk en het ei door elkaar. Schenk dit beslag voorzichtig over de peer en verdeel de bramen erover. Bestrooi met de basterdsuiker.

Stel de airfryer in op 180 °C, de timer op 12 minuten en bak tot het beslag goudbruin is langs de randen en het midden van de pannenkoek gaar is. Serveer meteen met ahornsiroop.

Veg

Voor 4 personen

wentelteefjes

voor variaties zie blz. 41

Wentelteefjes zijn echt een overdadig ontbijt - en een goede manier om oud brood op te maken. Probeer deze kruidige versie maar eens.

2 grote eieren, losgeklopt
snuf gemalen kruidnagel
mespunt geraspte nootmuskaat
snuf kaneel
2 el zachte boter

4 lange, dunne sneden stokbrood (zo gesneden
dat ze in de airfryer passen)
bakspray van plantaardige olie
ahornsiroop, voor het besprenkelen
poedersuiker, voor het bestuiven

Stel de airfryer in op 185 °C.

Roer in een kom het losgeklopte ei en de specerijen door elkaar. Bestrijk de sneden brood aan beide kanten met de boter en duw ze dan onder in het eimengsel; laat ten minste 10 minuten staan en vervolgens uitlekken. Leg de sneden brood in het mandje van de airfryer en spuit licht in met de bakspray.

Stel de timer in op 2 minuten. Spuit het brood opnieuw in, keer om, spuit de andere kant in en bak in nog 4 minuten goudbruin.

Besprenkel voor het serveren met ahornsiroop en bestuif met poedersuiker.

kaasomelet

voor variaties zie blz 42

Deze luchtige, romige omelet is snel klaar en ideaal voor bereiding in de airfryer.

2 eieren, op kamertemperatuur
2 el kookroom

zeezout en versgemalen zwarte peper
3 el geraspte belegen Goudse kaas

Doe de eieren, kookroom en een beetje zout en peper in een kom en klop het mengsel mooi schuimig.

Schenk het eimengsel in een anti-aanbakpan die in de airfryer past zonder de zijanten te raken en zet de pan in de airfryer.

Stel de airfryer in op 180 °C en de timer op 4 minuten. Bestrooi de omelet na 4 minuten met de kaas en stel de timer in op nog 4 minuten.

Haal de pan voorzichtig uit de airfryer, schep de omelet met behulp van een spatel op een bord en vouw hem daarbij dubbel.

aardappelpannenkoekjes

voor variaties zie blz. 43

Heerlijk knapperige, goudgele aardappelpannenkoekjes met kaas, ontbijtspek en ui - kunt u zich iets lekkerders voorstellen?

500 g koude geprakte aardappels
200 g geraspte belegen Goudse kaas
1 lente-ui, fijnggehakt
2 gebakken plakken ontbijtspek, gehakt
1 groot ei

2 el bloem
200 g panko (Japans broodkruim)
zeezout en versgemalen zwarte peper
bakspray van plantaardige olie

Meng in een kom de aardappel met de kaas, lente-ui, het ontbijtspek, ei en de bloem en breng op smaak met zout en peper. Vorm 12 koekjes van het mengsel.

Doe de panko in een ondiepe schaal en wentel de koekjes erdoor zodat ze er goed mee zijn bedekt. Leg de koekjes op een met bakpapier bekleed bord en zet ze 10 minuten in de vriezer om stevig te worden.

Bekleed het mandje van de airfryer met een vel bakpapier en bespuit met olie. Leg de koekjes op het papier, maar zorg ervoor dat het mandje niet te vol zit; bak ze zo nodig in porties en houd de gebakken pannenkoekjes warm in een matig-warme oven.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 10 minuten. Keer de pannenkoekjes na 10 minuten met behulp van een paletmes om. Stel de timer in op nog 5 minuten en bak tot de pannenkoekjes goudbruin en knapperig zijn. Serveer gloeiend heet.

GV gebruik glutenvrije bloem en glutenvrij paneermeel

Voor 6 personen





varianties

gebakken eieren met brood

zie basisrecept blz. 15

gebakken eieren met brood & gerookte zalm

Snijd 2 dunne plakken gerookte zalm van goede kwaliteit in dunne repen. Voeg ze vlak voor het bakken toe aan het slagroommengsel, meng goed en volg verder het basisrecept. **GV**

gebakken eieren met brood & ham

Snijd 1 plak gekookte of gerookte ham in dunne repen. Voeg ze vlak voor het bakken toe aan het slagroommengsel, meng goed en volg verder het basisrecept **GV**

gebakken eieren met brood & Parmezaanse kaas

Vervang de geraspte Goudse kaas door versgeraspte Parmezaanse kaas en voeg een snuf nootmuskaat toe aan het slagroommengsel om de smaak van de Parmezaanse kaas te versterken. **GV, Veg**

gebakken eieren met brood & dille

Vervang het bieslook door fijngehakte dille. Roer de dille gelijkmatig door het slagroommengsel zodat de smaak van de dille overal subtiel aanwezig is. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrij brood, **Veg** gebruik vegetarische kaas

varianties

dikke appelkoekjes

zie basisrecept blz 16



dikke ananaskoekjes

Gebruik voor een exotische variant in plaats van de appel gehakte, goed uitgelekte ananas, vers of uit blik, en volg verder het basisrecept. Door ananas uit blik te gebruiken wordt dit een razendsnel recept uit de voorraadkast. U heeft ongeveer 6 schijven ananas uit blik of evenveel verse ananas nodig. **Veg**

dikke perenkoekjes

Vervang voor een andere smaak en textuur de appel door peer en volg verder het basisrecept. Vooral peer uit blik, goed uitgelekt, is zeer geschikt. **Veg**

dikke appel-kaneelkoekjes

Voeg voor een sterkere kaneelsmaak ½ tl kaneel toe aan de poedersuiker voor het glazuur. U kunt ook koekkruident gebruiken in plaats van kaneel. **Veg**

dikke appel-rozijnenkoekjes

Wel 2 el rozijnen of krenten ongeveer 10 minuten in warm water en laat ze dan uitlekken. Voeg toe aan het beslag en volg verder het basisrecept. **Veg**



varianties

eenvoudige pannenkoeken

zie basisrecept blz 18

eenvoudige pannenkoeken met blauwe bessen

Voeg voor fruitige pannenkoeken 2 handenvol blauwe bessen toe aan het beslag en volg verder het basisrecept. **Veg**

eenvoudige bananenpannenkoeken

Voeg 2 kleine, in dunne plakjes gesneden bananen toe aan het beslag en volg verder het basisrecept. **Veg**

eenvoudige pannenkoeken met ahornsiroop & boter

Serveer voor een weldadig ontbijt de warme pannenkoeken met ahornsiroop en gesmolten boter. **Veg**

eenvoudige pannenkoeken met citroen & suiker

Een klassieke variant: besprenkel de warme pannenkoeken met citroensap en bestrooi ze met suiker. Vouw ze dubbel op en houd ze warm zodat de zoete en zure smaken samen goed in de pannenkoeken kunnen trekken. **Veg**

eenvoudige chocolade-pannenkoekhapjes

Bestrijk voor luxueuze, heerlijke hapjes de pannenkoeken royaal met uw favoriete chocoladepasta, rol ze op en snijd ze in hapklare stukjes. **Veg**

variaties

aardappelkoekjes

zie basisrecept blz. 19



aardappel-met-schilkoekjes

Voor koekjes met een rustiekere textuur en uitstraling kunt u de aardappels ongeschild laten en verder het basisrecept volgen. **GV, Veg**

kruidige aardappelkoekjes

Voeg voor extra smaak 1 el fijngehakte verse gemengde kruiden of 1 tl gemengde gedroogde kruiden toe aan het aardappel-eimengsel voor het bakken. Als u verse kruiden gebruikt, kies dan soorten die elkaar aanvullen en wees voorzichtig met kruiden die snel overheersen, zoals rozemarijn en dille. **GV, Veg**

pittige aardappelkoekjes

Voeg voor een beetje pit en rokerigheid ½ tl (of naar wens meer) gerookte-paprikapoeder toe aan de aardappel met het knoflookpoeder. Voor extra pit zonder een rokerige smaak kunt u ook chilipoeder, cayennepeper of paprikapoeder gebruiken. **GV, Veg**

kerrie-aardappelkoekjes

Voor een Aziatische twist kunt u ½ tl kerriepoeder of currypasta toevoegen aan het aardappelmengsel. Ik raad een milde variant aan, maar u kunt naar wens ook een pittige soort kerriepoeder of currypasta gebruiken. Houd er wel rekening mee dat de kerriesmaak moet samengaan met de bacon, zonder die te overheersen. **GV, Veg**



varianties

blauwebessenmuffins

zie basisrecept blz 21

blauwebessenmuffins gevuld met ricotta

Halveer de hete muffins zodra ze genoeg zijn afgekoeld om vast te pakken en duw er een lepel gekoelde verse ricotta in, bestrooid met een klein mespunt sinaasappelrasp. Druk de helften weer tegen elkaar en geniet van de romige ricotta en het warm-koud-effect. **GV, Veg**

blauwebessenmuffins gevuld met honing

Halveer de hete muffins zodra ze genoeg zijn afgekoeld om vast te pakken en bestrijk ze met honing. Druk de helften weer tegen elkaar. De extra zoetheid zal de smaak van de blauwe bessen versterken. **GV, Veg**

perenmuffins

Vervang voor een andere fruitige smaak en andere textuur de blauwe bessen door verse, rijpe peren (geschild en gehakt). **GV, Veg**

frambozenmuffins

Vervang voor een scherpere en andere bessensmaak de blauwe bessen door verse of diepvriesframbozen, of gebruik een combinatie van verschillende soorten bessen. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrije bloem en glutenvrij bakpoeder

varianties

ontbijtfrittata

zie basisrecept blz 22



ontbijtfrittata met champignons

Vervang de worst door een grote champignon. Snijd hem in repen, bestrijk deze licht met olijfolie en volg verder het basisrecept. **GV, Veg**

ontbijtfrittata met ui

Voeg ½ in ringen gesneden rode ui toe, bak in een beetje olie zacht en roer dan door het eimengsel. **GV**

ontbijtfrittata met courgette

Vervang de worst door een even grote courgette. Snijd deze op dezelfde manier, bestrijk met olijfolie en volg verder het basisrecept. **GV, Veg**

ontbijtfrittata met kaas & kruiden

Vervang de Parmezaanse kaas door geraspte belegen Goudse kaas of verkruimelde blauw-schimmelkaas en voeg ½ tl gemengde gedroogde kruiden toe aan het eimengsel. **GV**



varianties

ramekins met ei & bacon

zie basisrecept blz. 23

ramekins met eendenei & bacon

Gebruik voor een gerecht met een extra rijke smaak eendeneieren in plaats van kippeneieren; de kans is groot dat het gerecht daardoor ook een levendige, extra gele kleur krijgt. Soms zijn eendeneieren aanzienlijk groter dan kippeneieren; u heeft dan iets grotere ramekins nodig **GV**

ramekins met ei, bacon & gemengde kruiden

Als u geen vers bieslook kunt krijgen, kunt u ook een mespunt gemengde gedroogde kruiden gebruiken. Gedroogd bieslook geeft eigenlijk nooit echt genoeg smaak af, dus gebruik liever een mengsel van gedroogde kruiden in plaats van bieslook voor een smaakvol gerecht. **GV**

rokerige ramekins met ei & bacon

Als u van rokerige smaken houdt, kunt u de bacon vervangen door gerookt ontbijtspek en elk ei bestrooien met een snuf gerookte-paprikapoeder, voor wat extra pit. **GV**

ramekins met ei, bacon & kaas

Bestrooi elk ei met 1 tl geraspte belegen Goudse kaas en volg verder het basisrecept. De kaas zal weelderig smelten en goudbruin kleuren op het gestolde ei. **GV**

varianties

kaneelbroodjes

zie basisrecept blz. 24



kaneelbroodjes met noten

Roer voor extra textuur 2 el fijngehakte gemengde noten door het botermengsel voor u het deeg ermee bestrijkt. U kunt de noten ook eerst roosteren voor een intensere smaak. Vooral hazelnoten en amandelen zijn zeer geschikt, of gebruik een combinatie van beide. **GV, Veg**

rozijnenbroodjes

Laat voor een versie van 'pain au raisin' de kaneel weg en voeg 2 el rozijnen toe, bij voorkeur 10 minuten geweld in water en uitgelekt. Voeg de uitgelekte rozijnen toe aan het botermengsel en bestrijk het deeg ermee volgens het basisrecept. **GV, Veg**

vanillebroodjes

Als u liever geen kleverig glazuur op uw broodjes wilt, kunt u het ook weglaten en de broodjes met vanillesuiker bestrooien. (Koop dit kant-en-klaar of gebruik suiker die u een paar weken heeft bewaard in een pot met een vanillestokje erin - een prima manier om vanillestokjes nogmaals te gebruiken nadat u het merg eruit heeft geschraapt.) **GV, Veg**

kaneelbroodjes met pijnboompitten

Strooi voor een heel andere smaak 2 el geroosterde pijnboompitten over het botermengsel voor u het deeg oprolt en bakt. Laat naar wens de kaneel weg, als u denkt dat deze de subtiële smaak van de pijnboompitten zou overheersen. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrij deeg



variantes

pannenkoek met peer & bramen

zie basisrecept blz. 27

pannenkoek met appel & bramen

Vervang voor een andere smaak de peer door een frisse, zure soort appel en volg verder het basisrecept. Bij gebruik van een echte kookappel, zoals bramley, krijgt het mengsel wel een luchtiger textuur. **Veg**

pannenkoek met blauwe bessen & banaan

Vervang de peer en bramen door 2 enigszins stevige bananen en 300 g blauwe bessen. Snijd de banaan in blokjes die ongeveer even groot zijn als de blauwe bessen. **Veg**

pannenkoek met appel & frambozen

Vervang de peer door appel en de bramen door verse of diepvriesframbozen, of zelfs een combinatie van die twee. **Veg**

pannenkoek met mango & ananas

Gebruik voor een tropische twist 1 gemiddeld grote mango, in plakjes gesneden en goed uitgelekt, en 4 schijven ananas van 1,25 cm hoog. Laat de peer en bramen weg. U kunt naar wens ook ananas en/of mango uit blik gebruiken; laat die dan wel heel goed uitlekken. **Veg**

varianties

wentelteefjes

zie basisrecept blz 28



zoete wentelteefjes

Laat voor een veel zoetere versie alle specerijen weg en klop de eieren stevig los met 1 el fijne kristalsuiker. **GV, Veg**

wentelteefjes met ontbijtspek

Leg voor een heerlijk zoete en hartige versie 2 plakjes dun gesneden ontbijtspek op elke snee brood. Voeg ze 4-5 minuten voor het eind van de baktijd toe. Bak tot het ontbijtspek goudbruin en knapperig is. **GV**

wentelteefjes met honing

Vervang voor een andere smaak de ahornsiroop door vloeibare honing en houd er rekening mee dat verschillende soorten honing een heel andere smaak aan het gerecht kunnen geven.

GV, Veg

wentelteefjes met marmelade

Laat voor een traditioneel Engelse ontbijtsmaak de ahornsiroop weg en serveer de wentelteefjes met 2-3 el marmelade. Warm de marmelade voorzichtig op in een pannetje, met een beetje water, en besprenkel de warme wentelteefjes ermee. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrij brood



varianties

kaasomelet

zie basisrecept blz. 29

kaasomelet met ham

Snijd 1 grote plak gekookte of gerookte ham van goede kwaliteit fijn en voeg met de kaas toe aan de omelet. Volg verder het basisrecept. **GV**

kaasomelet met tomaat

Hak 3-4 kerstomaten fijn (verwijder zo mogelijk de zaadjes) en voeg met de kaas toe aan de omelet. Volg verder het basisrecept. **GV, Veg**

kaasomelet met spinazie

Voeg ongeveer 2 el fijngehakte en gekookte spinazie toe aan de omelet met de kaas en volg verder het basisrecept. U kunt voor deze variatie gehakte diepvriesspinazie gebruiken; ontdooi de groente goed voor gebruik. **GV, Veg**

kaasomelet met champignons

Hak een handvol verse champignons fijn en bak ze kort in een pan met een beetje boter en olie. Voeg ze met de kaas toe aan de omelet en volg verder het basisrecept. **GV, Veg**

varianties

aardappelpannenkoekjes

zie basisrecept blz. 30



aardappelpannenkoekjes met ei & bieslook

Serveer de aardappelpannenkoekjes met een gebakken of gepocheerd ei op elk pannenkoekje en bestrooi met een beetje geknipt bieslook, voor extra smaak en kleur. **GV**

aardappelpannenkoekjes met gerookte zalm & zure room

Laat de kaas en het ontbijtspek weg en bak de pannenkoekjes verder volgens het basisrecept. Serveer ze gloeiend heet met een lepel zure room erop en leg op elk pannenkoekje een reep gerookte zalm, in een krul. Bestrooi naar wens met een beetje fijngehakte verse dille of fijn geknipt bieslook. **GV**

aardappelpannenkoekjes met champignons

Laat het ontbijtspek weg en vervang door 8-10 kleine champignons, in plakjes. Bak ze zachtjes in 1 el boter of 2 el plantaardige of olijfolie, tot hun natuurlijke vocht vrijkomt in de pan. Bak verder tot alle vocht is verdampt of weer volledig is opgenomen door de champignons. Breng de paddenstoelen als ze helemaal klaar zijn op smaak met zout en peper. **GV, Veg**

aardappelpannenkoekjes met gekaramelliseerde rode ui

Laat de lente-ui weg en serveer de pannenkoekjes met een beetje gekaramelliseerde rode ui erop. Pel 2 middelgrote rode uien, snijd ze in ringen en bak ze 20-30 minuten in ongeveer 2 el plantaardige olie; houd het vuur laag en roer regelmatig. **GV**

GV gebruik glutenvrije bloem

snacks

Deze recepten zijn voor smakelijke hapjes om van te genieten bij de lunch of het diner, met een cocktail of een glas wijn of een biertje erbij, voor op feestjes of gewoon tijdens een filmavondje thuis.

Deze heerlijke voorbeelden van fingerfood kunt u heel gemakkelijk en snel in de airfryer bereiden.



geroosterde pinda's

voor variaties zie blz. 76

Wie houdt er nou niet van een handvol geroosterde pinda's? Deze zijn gemakkelijk te maken en heerlijk als u ze warm serveert. Houd voor het beste resultaat de temperatuur laag en rooster ze langzaam.

2 el olijfolie
½ tl cayennepeper

250 g ongeroosterde pinda's
zeezout

Stel de airfryer in op 160 °C.

Klop in een grote kom de olijfolie en cayennepeper door elkaar. Voeg de pinda's toe en roer tot ze rondom gelijkmatig met de olie zijn bedekt. Doe de pinda's in het mandje van de airfryer.

Stel de timer in op 10 minuten. Schud het mandje na 10 minuten en stel de timer in op nog 10 minuten.

Haal het mandje uit de airfryer en breng de pinda's op smaak met zout. Schud het mandje nog een laatste keer, plaats het terug in de airfryer en stel de timer in op 5 minuten.

Leg de pinda's op een met keukenpapier bekleed bord en laat voor het serveren iets afkoelen.



knapperige kikkererwten

voor variaties zie blz. 77

Voor deze eenvoudige snack zijn slechts drie ingrediënten nodig, maar u kunt naar wens extra smaak toevoegen volgens een van de variaties op blz. 77.

400 g kikkererwten uit blik, uitgelekt en
afgespoeld

bakspray van plantaardige olie
½ tl zeezout

Dep de kikkererwten droog en doe ze in het mandje van de airfryer.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 15 minuten. Open na 5 minuten de airfryer, bespuit de kikkererwten met de bakspray en schud het mandje. Sluit de airfryer weer, bak de kikkererwten verder en schud het mandje ongeveer elke 5 minuten.

Open de airfryer als er nog 2 minuten over zijn op de timer en bestrooi de kikkererwten met het zout. Sluit de airfryer weer en bak nog 2 minuten.

Haal de kikkererwten als ze klaar zijn uit de airfryer, doe ze in een kom en serveer.

kippenvleugels met sinaasappel

voor variaties zie blz 78

Dit recept voor kippenvleugels is altijd een succes. Serveer de kip warm of koud, als voorgerecht of als onderdeel van een buffet met hapjes.

6 kippenvleugels

1 grote onbespoten sinaasappel

2 el worcestersaus

½ el donkere basterdsuiker

flink mespunt gedroogde tijm

zeezout en versgemalen zwarte peper

partjes sinaasappel of sinaasappelrasp, voor
het serveren

Verdeel met een gevogelteschaar elke kippenvleugel in drie stukken en dep deze goed droog met keukenpapier.

Rasp de schil van de sinaasappel in een kom en pers vervolgens het sap erboven uit. Voeg de kip toe aan de kom met de overgebleven ingrediënten en voeg zout en peper toe. Laat 1 uur staan.

Stel de airfryer in op 180 °C.

Laat de kip uitlekken en vang de marinade op. Bekleed het mandje van de airfryer met een vel bakpapier, leg de kip erin en schenk dan de helft van de bewaarde marinade erover.

Stel de timer in op 10 minuten. Voeg na 10 minuten de overgebleven marinade toe en stel de timer in op nog 8-10 minuten. Doe de kippenvleugels als ze volledig gaar zijn in een schaal en serveer met de sinaasappelpartjes of versgeraspte sinaasappelschil.



thaise groentehapjes

voor variaties zie blz. 79

Bestuif voor het beste resultaat uw handen met bloem als u deze groentehapjes maakt.

U kunt ook kant-en-klare bloemkoolrijst kopen als u deze niet zelf wilt maken.

1 ui, grof gehakt	1 bloemkool, gehalveerd, plus	1 el Thaise groene currypasta
1 el knoflookpuree	½ bloemkool tot rijst	4 dl kokosmelk uit blik
1,25 cm verse gemberwortel,	gehakt	1 el gemalen korianderzaad
geraspt	2 kleine courgettes, in	1 el koekkruiden
1 el olijfolie	plakken	1 tl gemalen komijnzaad
1 stronk broccoli	2 kleine preien, schoon-	50 g bloem
4 grote wortels	gemaakt en in dunne	zeezout en zwarte peper
handvol diepvrieserwten	ringen	

Bak de ui met de knoflookpuree, gember en olijfolie in een wok op hoog vuur goed bruin. Stoom of kook tegelijkertijd de broccoli, wortel, erwten en bloemkool tot ze bijna gaar zijn. Zet apart. Voeg de courgette, prei en currypasta toe aan de wok en bak nog 5 minuten op matig vuur. Voeg de kokosmelk en specerijen toe, meng goed en voeg dan de bloemkoolrijst toe. Meng opnieuw en laat 10 minuten zachtjes koken. Voeg als de saus tot de helft is ingedikt de gegaarde groenten toe en meng goed. Laat 1 uur afkoelen in de koelkast.

Vorm na 1 uur hapklare balletjes van het mengsel met uw met bloem bestoven handen en leg ze in een enkele laag in het mandje van de airfryer en zonder dat ze elkaar raken; doe dit zo nodig in porties. Stel de airfryer in op 180 °C en de timer op 10 minuten. De hapjes zijn klaar als ze knapperig zijn.

GV gebruik glutenvrije bloem, **Veg, V**

Voor ongeveer 16 stuks

pittige kippenvleugels met hete chiliboter

voor variaties zie blz. 80

Kippenvleugels zijn zeer geschikt voor bereiding in de airfryer en het resultaat is heerlijk mals. Werkt u voor het eerst met de airfryer, dan is dit recept voor kippenvleugels een goed plan.

6 grote kippenvleugels

2 tl fijngehakte knoflook

3 tl cayennepeper

zeezout en versgemalen zwarte peper

1 el gesmolten boter

2 el hete chilisaus

partjes limoen, voor het serveren

Verdeel met een gevogelteschaar elke kippenvleugel in drie stukken en dep deze goed droog met keukenpapier. Meng de knoflook, cayennepeper en zout en peper in een kom en bedek de kip rondom met dit mengsel. Laat ten minste 10 minuten staan.

Leg de stukken kip in het mandje van de airfryer. Stel de airfryer in op 180 °C en de timer op 10 minuten. Keer de kip na 10 minuten om en bak in nog 8 minuten volledig gaar.

Verhit intussen in een kleine pan de boter met de chilisaus.

Leg de kip als deze gaar is in een ondiepe schaal, schenk de hete chiliboter erover en serveer meteen met de partjes limoen.



walnotenmuffins

voor variaties zie blz 81

Deze heerlijke notenmuffins smaken perfect bij warme chocolademelk of een glas ijskoude melk.

40 g boter	4 el bloem
40 g fijne kristalsuiker	3 el havermout
3 el gehakte walnoten, plus extra voor de topping (naar wens)	1 el pompoenpitten
½ banaan, geprakt	½ tl bakpoeder
	1 el volle melk (naar wens)

Klop de boter en suiker in een kom licht en luchtig, voeg dan de walnoten en geprakte banaan toe en meng goed.

Meng in een aparte kom de bloem, havermout, pompoenpitten en het bakpoeder. Doe deze droge ingrediënten bij het bananenmengsel en meng 3-4 keer grof met een spatel. Voeg als het beslag te dik is een klein beetje melk toe.

Vet zes kleine muffinvormpjes in en vul elk vormpje tot ongeveer driekwart met beslag. Verdeel er naar wens extra walnoten over.

Stel de airfryer in op 160 °C en de timer op 10 minuten. Bak de muffins, laat ze 10 minuten afkoelen, haal ze uit de vormpjes en serveer.

GV gebruik glutenvrije bloem en havermout, **Veg, V** gebruik zuivelvrije boter en melk
Voor 6 stuks

falafel

voor variaties zie blz. 82

Restjes falafel kunt u in de koelkast vijf tot zes dagen bewaren en in de vriezer tot drie maanden. Warm de falafel in een gewone oven op 180 °C opnieuw op in 10-12 minuten.

Voor de tahinsaus:

4-5 el tahin
4 el Griekse yoghurt
sap van ½ citroen
2-3 el extra vergine olijfolie

2 el gehakte verse koriander-
blaadjes

2 teentjes knoflook
1 grote sjalot, gehakt
3 el bloem

2 el sesamzaad
2 tl gemalen komijnzaad
1 tl paprikapoeder
sap van ½ citroen
zeezout

bakspray van olijfolie

Voor het serveren

6 pitabroodjes
verse slabladeren
1 grote tomaat, in plakken
½ rode ui, in ringen
1 komkommer, in plakjes

Voor de falafel:

800 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt en afgespoeld
4 el gehakte bladpeterselie

Meng in een kom de tahin, yoghurt, het citroensap en de olijfolie. Het mengsel zal zeer dik worden, dus leng het geleidelijk aan met heet water tot het gemakkelijk smeerbaar is. Zet apart. Doe de kikkererwten, peterselie, koriander, knoflook, sjalot, bloem, het sesamzaad, de komijn, het paprikapoeder, citroensap en zout in een keukenmachine en meng op de pulseerstand tot er een grove, samenhangende pasta ontstaat. Vorm hiervan 25-30 balletjes van 2,5 cm doorsnee.

Bespuut het mandje van de airfryer met de bakspray. Voeg zoveel falafel toe als mogelijk is zonder dat de balletjes elkaar raken en bespuut ze licht met bakspray. Stel de airfryer in op 180 °C en de timer op 8 minuten. Keer de falafel na 8 minuten om en stel de timer in op nog 6 minuten. Serveer in opgewarmde pitabroodjes met de tahinsaus, sla, tomaat, ui en komkommer.

GV gebruik glutenvrije pitabroodjes, **Veg, V** gebruik zuivelvrije yoghurt

Voor 25-30 stuks



courgettechips met parmezaanse kaas

voor variaties zie blz. 83

Een bedrieglijk eenvoudig voorgerecht met slechts twee hoofdingrediënten die samen een zeer speciaal hapje vormen.

2 courgettes, in plakken van 5 mm dik
3 el versgeraspte Parmezaanse kaas

bakspray van olijfolie
mayonaise, voor het serveren

Bespuit het mandje van de airfryer met olijfolie.

Leg de plakken courgette in het mandje van de airfryer, in een enkele laag. Bestrooi de courgette met een dunne laag Parmezaanse kaas zodat de bovenkant van elke plak is bedekt.

Stel de airfryer in op 190 °C, de timer op 12 minuten en bak tot de kaas goudbruin is.

Haal uit de airfryer en laat de courgette 3-4 minuten afkoelen zodat de kaas knapperig kan worden, en serveer vervolgens met een dot mayonaise.





knapperige avocado

voor variaties zie blz. 84

Deze methode om avocado te bereiden werkt zeer goed in de airfryer en het resultaat is fantastisch - fluweelachtige, romige avocado in een knapperig jasje.

U heeft alleen nog dipsauzen nodig!

1 grote avocado, schil en pit verwijderd en in plakken
aquafaba (het opgevangen vocht van 1 blik kikkererwten)

4 el panko (Japans broodkruim) gemengd met zeezout en versgemalen zwarte peper

Doopt de plakken avocado in de aquafaba en bedek dan met de panko.

Leg de beklede plakken in een enkele laag in het mandje van de airfryer.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 5 minuten. Schud het mandje na 5 minuten en stel de timer in op nog 5 minuten.

Serveer heet met een dipsaus naar keuze (zie blz. 84).

appel-kaneelchips

voor variaties zie blz 85

Van deze appelchips blijf je eten! Ze zien er prachtig uit, zijn gemakkelijk te maken in de airfryer en smaken fantastisch.

1 grote appel, klokhuis verwijderd
½ tl kaneel

1 el fijne kristalsuiker
½ tl zeezout

Snijd de appel horizontaal in dunne plakken zodat ze een gat in het midden hebben.

Meng de kaneel, suiker en zout in een kom en bedek beide kanten van de plakken appel met dit suikermengsel.

Verwarm de airfryer voor op 200 °C.

Leg de plakken appel in een enkele laag in het mandje van de airfryer, zonder dat ze elkaar overlappen of raken; doe dit zo nodig in porties. Stel de timer in op 8 minuten en keer de plakken appel halverwege de baktijd om. Bak tot ze knapperig zijn.

zoete aardappelchips

voor variaties zie blz 86

Deze heerlijke chips zijn perfect op smaak gebracht en zijn warm het aller-lekkerst.

1 gemiddeld tot grote zoete aardappel, geschild
en in plakken van 3 mm dik

3 tl avocado-olie
zeezout en versgemalen zwarte peper

Verwarm de airfryer voor op 200 °C.

Doe de plakken zoete aardappel in een kom. Schenk de avocado-olie erover en schep om zodat de plakken rondom met de olie worden bedekt. Voeg zout en peper toe en meng goed.

Leg de plakken in een enkele laag op de bodem van het mandje van de airfryer; doe dit zo nodig in porties.

Stel de timer in op 13 minuten, bak de zoete aardappel en schud af en toe het mandje en keer de plakken om, zodat ze gelijkmatig kunnen bakken en knapperig worden.

Laat de plakken zoete aardappel voor het serveren op een rooster afkoelen.

groenteburrito's

voor variaties zie blz. 87

Deze burrito's bevatten een heerlijk kleurrijke combinatie aan groenten en worden afgemaakt met royaal geraspte kaas.

2 preien, in dunne ringen	3 el diepvrieserwten, ontdooid	¼ tl knoflookpoeder
3 el plantaardige olie	2 el diepvriesmais, ontdooid	8 bloemtortilla's
400 g champignons, schoongeveegd en in plakjes	zeezout en versgemalen zwarte peper	300 g geraspte belegen Goudse kaas
2 rode paprika's, zaadlijsten verwijderd en grof gehakt	¼ tl cayennepeper	bakspray van olijfolie
	¼ tl gemalen komijnzaad	salade van tomaat en rode ui, voor het serveren
	¼ tl paprikapoeder	

Bak de prei in de plantaardige olie op laag vuur zacht, voeg dan de champignons en paprika toe en bak tot alle groenten zacht zijn. Voeg de erwten en mais toe en bak tot alles gaar is maar niet uit elkaar valt. Breng op smaak met zout, peper en de specerijen en laat afkoelen.

Schep als het groentemengsel is afgekoeld een flinke lepel op het midden van een tortilla en bestrooi met kaas. Vouw de zijken naar binnen om en rol dan op zodat de vulling wordt ingesloten. Herhaal met de overgebleven ingrediënten.

Stel de airfryer in op 200 °C. Bespuit de gevulde burrito's licht met de bakspray. Leg zoveel burrito's in het mandje van de airfryer als past; doe dit zo nodig in porties.

Stel de timer in op 3 minuten, bak de burrito's en draai ze halverwege de baktijd om. Bak ze zo nodig langer om de gewenste knapperigheid te verkrijgen. Haal uit de airfryer en serveer meteen met de salade van tomaat en rode ui.

GV gebruik glutenvrije tortilla's, **Veg, V** gebruik zuivelvrije kaas

Voor 8 stuks





gevulde paddenstoelen met kaas

voor variaties zie blz. 88

Met een flinke salade en wat knapperig brood is dit een heerlijk lunchgerecht. Controleer de paddenstoelen na 4-5 minuten om te zien hoelang ze nog moeten bakken.

8 grote portobello's	4 el geraspte pecorino
100 g roomkaas	1 tl worcestersaus
4 el versgeraspte Parmezaanse kaas	2 teentjes knoflook, gehakt
3 el geraspte oude Goudse kaas	zeezout en versgemalen zwarte peper

Veeg de paddenstoelen schoon met keukenpapier. Snijd de stelen eraf en snijd rondom de basis van de stelen in de hoed om een holte te maken - net voldoende om met de kaas te vullen.

Roer in een kom de roomkaas met een vork zacht en voeg dan de andere kaassoorten, de worcestersaus, knoflook en zout en peper toe. Meng goed en vul de paddenstoelen gelijkmatig met dit kaasmengsel.

Zet de paddenstoelen in het mandje van de airfryer.

Stel de airfryer in op 190 °C en de timer op 8 minuten. Controleer de paddenstoelen na 4-5 minuten - ze zijn klaar als de kaas borrelt en een goudbruine korst vormt.

GV, **Veg** gebruik vegetarische kaas, **V** gebruik zuivelvrije kaas

Voor 4 personen

filodeegpakketjes met ratatouille

voor variaties zie blz. 89

Deze goudbruine pakketjes zijn ideaal voor een picknick of lunch, maar u kunt ze ook veel kleiner maken en als feestelijke hapjes serveren. Verminder voor kleine pakketjes de totale baktijd tot 9-10 minuten.

1 ui, in ringen	1 grote aubergine, in blokjes	2 el gehakte bladpeterselie
2 el olijfolie	2 el tomatenpuree, aange-	16 vellen filodeeg
2 rode paprika's, zaadlijsten	lengd met 3 el warm water	6 el gesmolten boter
verwijderd en in repen	zeezout en versgemalen	
2 courgettes, in plakken	zwarte peper	

Bak de ui in een pan met de olijfolie zacht en voeg dan de paprika, courgette en aubergine toe. Bak in ongeveer 5 minuten iets bruin, voeg dan de tomatenpuree en zout en peper toe en roer alles goed door elkaar. Laat afgedekt ongeveer 15 minuten koken, tot de groenten zacht zijn, roer dan de peterselie erdoor en laat afkoelen.

Snijd elk vel filodeeg doormidden en leg ze dan op elkaar zodat u acht deegstapeltjes krijgt. Bestrijk elk vel met wat van de gesmolten boter, vul met de afgekoelde ratatouille en vorm acht even grote pakketjes, sluit de pakketjes zorgvuldig. Bestrijk de buitenkant met de overgebleven gesmolten boter en leg de pakketjes in het mandje van de airfryer.

Stel de airfryer in op 170 °C, de timer op 8 minuten en keer de pakketjes halverwege de baktijd om. Stel de temperatuur nu in op 200 °C en bak nog 6-8 minuten, tot de pakketjes goudbruin en knapperig zijn. Serveer warm of koud.

Veg, V gebruik zuivelvrije boter

Voor 4 personen



geitenkaashapjes

voor variaties zie blz 90

Kleine balletjes geitenkaas met een heerlijk knapperig korstje zijn perfecte hapjes voor bij een glas rode wijn. Maak ze gerust van tevoren en bewaar ze tot gebruik in de vriezer.

250 g geitenkaas aan de rol
3 el bloem
2 eieren, losgeklopt

75 g panko (Japans broodkruim)
bakspray van plantaardige of olijfolie

Verdeel de rol geitenkaas in 24 stukken rol ze tot balletjes. Leg de balletjes op een bord of dienblad en zet 20 minuten in de vriezer.

Doe de bloem, het geklopte ei en de panko in drie aparte ondiepe kommen. Haal elk balletje achtereenvolgens door de bloem, het ei en de panko.

Leg de gepaneerde balletjes geitenkaas in een enkele laag in het mandje van de airfryer; doe dit zo nodig in porties. Bespuit de balletjes met de bakspray.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 6 minuten. De hapjes zijn klaar als ze goudbruin zijn; dit kost misschien een paar minuten extra. Serveer meteen.

mozzarellasticks

voor variaties zie blz. 91

Gebruik bij voorkeur een stevige soort mozzarella voor dit recept, die als blok wordt verkocht. Deze kaas is droger en gemakkelijker in mooie, rechte repen te snijden.

losgeklopt ei
paneermeel
1 tl gemengde gedroogde kruiden
¼ tl knoflookpoeder

zeezout
400 g mozzarella van een blok, uitgelekt en in repen
bakspray van olijfolie

Doe het ei in een ondiepe kom. Meng in een tweede ondiepe kom het paneermeel met de kruiden, het knoflookpoeder en een beetje zout.

Snijd elke reep mozzarella doormidden, doop hem in het ei en wentel hem dan goed door het paneermeelmengsel zodat hij rondom, inclusief de uiteinden, is bedekt. Herhaal dit zodat elke reep kaas twee keer is gepaneerd. Leg op een met bakpapier bekleed bord of dienblad en zet de gepaneerde mozzarellasticks ten minste 30 minuten in de vriezer.

Stel de airfryer in op 200 °C.

Bespuit de bevroren mozzarellasticks met de bakspray zodat ze rondom zijn bedekt (spuit GEEN bakspray in de airfryer). Leg de sticks in het mandje van de airfryer, maar zorg ervoor dat het mandje niet te vol zit; doe dit zo nodig in porties. Stel de timer in op 4 minuten. Keer de sticks na 4 minuten voorzichtig om en stel de timer in op nog 3 minuten. Haal uit de airfryer en serveer meteen.

GV gebruik glutenvrij paneermeel, **Veg**

Voor 6 personen



aardappel-boerenkoolnuggets

voor variaties zie blz. 92

Deze kleine groene nuggets smaken koud en warm uitstekend en zijn perfect voor het opmaken van een restje aardappelpuree.

250 g aardappels, in kleine stukken
1 tl extra vergine olijfolie
1 teentje knoflook, gehakt
5 handenvol grof gehakte boerenkool

3 el volle melk
zeezout en versgemalen zwarte peper
bakspray van plantaardige olie

Doe de aardappels in een pan met kokend gezouten water en kook ze in ongeveer 15 minuten gaar.

Verhit de olie in een grote koekenpan op matig-hoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak hem in een paar minuten goudbruin. Voeg de boerenkool toe en bak hem 2-3 minuten mee. Doe in een grote kom.

Giet de aardappels af en doe ze in een andere kom. Voeg de melk en zout en peper toe en prak met een vork of aardappelstamper. Doe de grof gepureerde aardappels bij de boerenkool in de grote kom en meng goed. Laat afkoelen. Verwarm de airfryer voor op 200 °C. Rol tussen uw handen bolletjes van het aardappel-boerenkoolmengsel ter grootte van een walnoot.

Bespuut het mandje van de airfryer met plantaardige olie en stel de airfryer nu in op 190 °C. Doe de nuggets in het mandje. Stel de timer in op 12-15 minuten, bak de nuggets en schud het mandje na 6 minuten. De nuggets zijn klaar als ze goudbruin zijn. Serveer heet.



knapperige kaas-bloemkoolkoekjes

voor variaties zie blz. 93

Serveer deze koekjes als hapjes tijdens een feestje of als voorgerecht. Alle heerlijkheid van kaas en bloemkool in een knapperig handzaam koekje!

100 g paneermeel	1 ui, in dunne ringen	150 g geraspte belegen
20 g gedroogd kokos	1 tl knoflookpuree	Goudse kaas
20 g havermout	1 el gehakte bladpeterselie	zeezout en versgemalen zwarte
1 groot ei, losgeklopt	1 el geknipt vers bieslook	peper
1 kg bloemkool, in even grote roosjes	1 tl gedroogde oregano	

Meng het paneermeel, kokos en de havermout in een kom. Doe het ei in een tweede kom.

Stoom of kook de bloemkoolroosjes in 4-5 minuten beetgaar. Laat uitlekken, doe in een keukenmachine en maal tot de groente de consistentie van broodkruim heeft. Knijp een paar minuten uit in een schone tweedoek om overtollig water kwijt te raken.

Doe de bloemkool in een mengkom met de ui, knoflook, kruiden en kaas en meng goed. Breng op smaak met zout en peper en vorm 14 even grote koekjes van het mengsel. Doop elk koekje in het ei en wentel dan goed door het paneermeelmengsel; druk stevig aan zodat de kruimels goed blijven plakken. Leg de koekjes in het mandje van de airfryer; doe dit zo nodig in porties.

Stel de airfryer in op 180 °C en de timer op 6 minuten. Verhoog na 6 minuten de temperatuur tot 200 °C en stel de timer in op nog 10 minuten of bak de koekjes tot ze vanbinnen heet en vanbuiten mooi knapperig zijn. Serveer heet.

knapperige kiphapjes

voor variaties zie blz. 94

Als u kip op deze manier bereidt, blijft de binnenkant heerlijk mals en wordt de buitenkant goudbruin en knapperig.

2 eieren, losgeklopt
zeezout en versgemalen zwarte peper
5 el fijn paneermeel

2 el plantaardige olie
4 kipfilets, elk in 4-6 stukken

Doe het geklopte ei in een kleine kom en kruid met zout en peper. Meng in een aparte kom het paneermeel en de olie tot een los, kruimelig mengsel - het moet vrij droog blijven.

Dep de stukken kip zorgvuldig droog met keukenpapier. Dompel elk stuk onder in het ei en laat 10 minuten staan. Laat vervolgens uitlekken en wentel ze door het paneermeelmengsel; zorg ervoor dat elk stuk kip rondom goed is bedekt.

Leg de gepaneerde kip in het mandje van de airfryer. Zorg ervoor dat de stukken kip elkaar niet raken zodat ze aan alle kanten knapperig kunnen worden; doe dit zo nodig in porties.

Stel de airfryer in op 180 °C en de timer op 12 minuten. De kip is klaar als het midden niet langer roze is en een in het midden ingestoken thermometer ten minste 75 °C aangeeft. Serveer warm of koud met een heerlijke dipsaus naar keuze (zie blz. 84).

buffalo-bloemkool

voor variaties zie blz. 95

Dit is tegenwoordig een zeer populaire manier om de bescheiden bloemkool te serveren, een groente die de laatste jaren flink aan populariteit heeft teruggewonnen.

½ - ¾ gemiddeld grote bloemkool, in even grote roosjes
4 el panko (Japans broodkruim) gemengd met
1 tl zeezout

Voor de saus:

4 el gesmolten boter
2 el hotsauce naar keuze
2 el gedestilleerde witte azijn
2 tl worcestersaus
snuf knoflookpoeder

Klop alle ingrediënten voor de saus goed door elkaar. U kunt de saus in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast tot een maand bewaren; schud goed voor gebruik.

Houd elk bloemkoolroosje bij de steel vast en dip het in het boterige buffalosausmengsel tot het rondom is bedekt. Doe de panko in een ondiepe kom, doop de boterige bloemkoolroosjes erin en wentel ze erdoor tot ze met zoveel panko zijn bedekt als u wilt. Leg de roosjes in het mandje van de airfryer.

Stel de airfryer in op 180 °C en de timer op 15 minuten. Schud het mandje een paar keer tijdens het bakproces en controleer de voortgang van het bakproces als u schudt. De bloemkool is klaar als de roosjes lichtbruin zijn.

GV gebruik glutenvrij paneermeel, **Veg, V** gebruik zuivelvrij boter

Voor 4 personen



varianties

geroosterde pinda's

zie basisrecept blz. 45

geroosterde pinda's met gerookte paprika

Vervang de cayennepeper door gerookte-paprikapoeder voor pinda's met een heerlijk rokerige smaak. **GV, Veg, V**

geroosterde pinda's met knoflook

Vervang voor een vleugje knoflook de pittige cayennepeper door knoflookpoeder. **GV, Veg, V**

gewone geroosterde pinda's

Als u geen liefhebber van pittig bent, kunt u de cayennepeper uiteraard ook volledig weglaten, voor gewone geroosterde pinda's zonder extra hitte. **GV, Veg, V**

geroosterde pinda's met peperkorrels

Voor een subtielere pepersmaak kunt u de cayennepeper vervangen door een mengsel van licht gekneusde zwarte en roze peperkorrels, ongeveer 1 tl van elke soort. Doe de peperkorrels in een vijzel of specerijenmolen en stamp of maal ze zo fijn als u kunt. **GV, Veg, V**

varianties

knapperige kikkererwten

zie basisrecept blz. 47



knapperige kikkererwten met kaneel

Meng 1 el suiker en ½ tl kaneel. Voeg driekwart van dit mengsel toe met het zout aan de kikkererwten toe en voeg de rest toe aan het eind van de baktijd, vlak voor het serveren. **GV,**

Veg, V

knapperige chili-limoenkikkererwten

Meng 1 tl chilipoeder, ½ tl gemalen komijnzaad, ¼ tl knoflookpoeder en ¼ tl limoensap. Voeg driekwart van dit mengsel toe met het zout aan de kikkererwten toe en voeg de rest toe aan het eind van de baktijd, vlak voor het serveren. **GV, Veg, V**

knapperige barbecuekikkererwten

Voeg het grootste deel van dit mengsel toe aan de kikkererwten met het zout aan de kikkererwten toe en strooi de rest er vlak voor het serveren over: 1½ tl paprikapoeder, 1 el donkere basterdsuiker, ½ tl selderijzout, ½ tl knoflookpoeder, ½ tl mosterdpoeder en ¼ tl fijngemalen zwarte peper. **GV, Veg, V**

knapperige mosterdkikkererwten

Voor de mosterdliefhebbers: roer 1½ tl mosterdpoeder, ½ tl selderijzout en ¼ tl gemalen witte peper door elkaar. Voeg driekwart van dit mengsel met het zout aan de kikkererwten toe en strooi de rest vlak voor het serveren over de knapperige, gloeiend hete kikkererwten. **GV,**

Veg, V



varianties

kippenvleugels met sinaasappel

zie basisrecept blz. 48

kippenvleugels met marmeladeglazuur

Gebruik 1 el fijne sinaasappelmarmelade, roer los met 1-2 el warm water en gebruik dit in plaats van de donkere basterdsuiker. Laat de worcestersaus in dit geval weg en vervang door 1 el tamari. Vervang de tijm door 2 tl fijngehakte verse citroenmelisse of 1 tl gedroogde citroenmelisse. **GV**

kippenvleugels met salie

Vervang de tijm door gedroogde salie voor een andere smaak. Vervang de sinaasappel door het sap en de geraspte schil van 1 citroen en vervang de donkere basterdsuiker door 1 volle el vloeibare honing. **GV**

kippenvleugels met satsuma of mandarijn

Gebruik 2 satsuma's of mandarijnen in plaats van de sinaasappel. Laat de donkere basterdsuiker en de tijm weg en gebruik in plaats daarvan 1 grote chilipeper, zaadlijsten verwijderd en heel fijn gehakt. Roer door het sap en de geraspte schil van de satsuma's of mandarijnen, breng op smaak met zout en peper en volg verder het basisrecept. **GV**

rokerige kippenvleugels met sinaasappel

Voeg $\frac{3}{4}$ tl gerookte-paprikapoeder toe aan het sinaasappelsap om het gerecht te voorzien van wat pit en rokerigheid. Laat de tijm weg en vervang door $\frac{1}{2}$ tl gemalen korianderzaad. Leg 2-3 repen sinaasappelschil op een bakplaat en rooster ze ongeveer 20 minuten op 150 °C om de smaak te concentreren. Laat afkoelen, hak heel fijn en meng met het sap in plaats van de versgeraspte schil; volg verder het basisrecept. **GV**

varianties

thaise groentehapjes

zie basisrecept blz. 50



thaise groentehapjes met tuinbonen of mais

Gebruik tuinbonen of maïskorrels in plaats van erwten. **GV, Veg, V**

thaise groentehapjes met spinazie

Gebruik 350 g verse, rauwe spinazieblaadjes in plaats van de broccoli. **GV, Veg, V**

thaise groentehapjes met kokos

Voeg 2 el fijn geraspt kokos toe aan het mengsel voor u er balletjes van vormt. **GV, Veg, V**

thaise groentehapjes met verse koriander

Hak een handvol verse koriander fijn en voeg toe aan het mengsel voor u er balletjes van vormt. **GV, Veg, V**



varianties

pittige kippenvleugels met hete chiliboter

zie basisrecept blz. 51

pittige kippenvleugels met hete chili-paprikaboter

Gebruik gerookte-paprikapoeder in plaats van cayennepeper voor een heerlijk rokerige smaak. **GV**

pittige kippenvleugels met hete chili-limoenboter

Voeg 1 tl geraspte limoenschil toe aan de boter en chilisaus voor een vleugje citrussmaak. **GV**

pittige kippenvleugels met hete chiliboter & een munt dip

Serveer met een kom verkoelende yoghurt-munt dip (zie blz. 193). **GV**

pittige kippenvleugels met hete chili-komijnboter

Gebruik voor een Aziatische twist 2 tl gemalen komijnzaad in plaats van de cayennepeper. **GV**

varianties

walnotenmuffins

zie basisrecept blz 53



walnotenmuffins met honing

Serveer warm en besprenkel met vloeibare honing zodat de honing in de muffins kan trekken en deze lekker zoet en sticky worden. Gebruik ongeveer 1 tl honing voor elke muffin. **GV, Veg**

pecannotenmuffins

Vervang de walnoten door pecannoten en volg verder het basisrecept om de muffins een andere notensmaak te geven. **GV, Veg, V**

walnotenmuffins met boter

Serveer de muffins heet, halveer ze en bestrijk de snijvlakken royaal met boter, dan kan deze in de muffins trekken en worden ze extra romig. **GV, Veg**

chocolade-walnotenmuffins

Voeg 2 el purechocoladedruppels of 1 el cacaonibs toe aan het beslag voor een rijke en heerlijke chocoladesmaak - walnoten en chocolade vormen een fantastische combinatie.

GV, Veg, V

GV gebruik glutenvrije bloem en havermout, **V** gebruik zuivelvrije melk en boter



variaties

falafel

zie basisrecept blz. 54

linzenfalafel

Gebruik bruine linzen uit blik in plaats van de kikkererwten en volg verder het basisrecept.
GV, Veg, V

pittige falafel

Voeg 2 tl paprikapoeder toe aan het falafelmengsel voor extra pit. **GV, Veg, V**

citroenfalafel

Voeg de geraspte schil van ½ citroen toe aan het falafelmengsel. **GV, Veg, V**

falafel bedekt met sesamzaad

Wentel de balletjes voor het bakken losjes door geroosterd sesamzaad. **GV, Veg, V**

falafel met hummus

Serveer de falafel met zelfgemaakte hummus (zie blz. 84). **GV, Veg, V**

GV gebruik glutenvrije bloem en glutenvrij pitabrood

varianties

courgettechips met parmezaanse kaas

zie basisrecept blz 56



courgettechips met pecorino

Gebruik versgeraspte harde, peperige pecorino in plaats van Parmezaanse kaas voor een andere, veel intensere kaassmaak. **GV, Veg, V**

courgettechips met parmezaanse kaas & munt

Meng 1 el gedroogde munt of 2 el heel fijn gehakte verse muntblaadjes met de Parmezaanse kaas voor u deze over de courgette strooit. **GV, Veg, V**

aardappelchips met parmezaanse kaas

Gebruik voor een extra vullende snack voorgekookte aardappels, in plaats van de courgette, en snijd ze in dikke schijven. Laat de schil zitten zodat de aardappelschijven mooi heel blijven.

GV, Veg, V

pimento de padrón met parmezaanse kaas

Probeer dit recept met ongeveer twintig kleine groene padrónpepers voor een volledig ander heerlijk hapje. Laat ze heel, was ze en dep ze goed droog voor gebruik. **GV, Veg, V**

Veg gebruik vegetarische kaas, **V** gebruik zuivelvrije kaas



varianties

knapperige avocado

zie basisrecept blz. 58

knapperige avocado met tzatziki

Serveer met een kom tzatziki met extra munt. Meng 200 g yoghurt in Griekse stijl met 1-2 teentjes knoflook, gepureerd (of 1-2 tl kant-en-klare knoflookpuree), zout en peper en een grote handvol fijngehakte verse muntblaadjes. Voeg een scheutje extra vergine olijfolie toe en roer voor het serveren goed door. **GV, Veg, V**

knapperige avocado met hummus

Serveer met een zeer romige, knoflookrijke hummus (gebruik hiervoor bijvoorbeeld de uitgelekte kikkererwten van de aquafaba!). Meng in een keukenmachine de inhoud van een blik kikkererwten met 2 teentjes knoflook (of 1-2 tl kant-en-klare knoflookpuree), 2-3 el tahin, 2 el extra vergine olijfolie en royaal zout en peper. Meng tot een gladde, romige massa en sluit af met nog een laag extra vergine olijfolie. **GV, Veg, V**

knapperige avocado met tomatensalsa

Serveer met een kom tomatensalsa voor een heerlijk kleurrijke maaltijd. Snijd 6 tomaten fijn, verwijder de zaadjes en meng met 2 gehakte rode uien, een handvol gehakte koriander en 2 gehakte rode chilipepers. Breng op smaak met zout en voeg een kneepje citroen- of limoen-sap toe. **GV, Veg, V**

knapperige avocado met chilyoghurt

Serveer met een dot Griekse yoghurt, bestoven met een klein beetje pittig chilipoeder. **GV, Veg, V**
GV gebruik glutenvrij paneermeel, **V** gebruik zuivelvrije yoghurt

varianties

appel-kaneelchips

zie basisrecept blz. 60



kruidige appelchips

Gebruik een mengsel van kaneel, gemalen kruidnagel, piment en nootmuskaat in plaats van alleen de kaneel en slechts een snuf van elke specerij. **GV, Veg, V**

peer-kaneelchips

Gebruik een grote peer in plaats van de appel, snijd in ronde plakken, bestrooi met kaneel en suiker, maar laat het zout weg. **GV, Veg, V**

perzik-kaneelchips

Gebruik een grote stevige perzik, snijd hem in halvemantjes, bestrooi met kaneel en suiker, maar laat het zout weg. **GV, Veg, V**

appel-kaneelchips met kaas

Serveer met een stuk oude, pittige brokkelkaas voor een echt contrast in smaken en texturen.

GV, Veg, V

V gebruik zuivelvrije kaas



varianties

zoeteaardappelchips

zie basisrecept blz. 61

pittige zoeteaardappelchips

Voeg ½ tl (mild) chilipoeder toe aan de kom met de avocado-olie om de chips een pittige smaak te geven. Gebruik voor extra pittige chips een gemiddeld of pittig chilipoeder.

GV, Veg, V

zoeteaardappelchips met oregano

Bestrooi de chips met 2 tl gedroogde oregano of gedroogde gemengde kruiden nadat u ze in het mandje heeft gelegd. **GV, Veg, V**

zoeteaardappelchips met hummus

Serveer met een kom hummus, bestoven met gerookte-paprikapoeder. U kunt kant-en-klare hummus gebruiken of deze zelf maken (zie blz. 84). **GV, Veg, V**

zoeteaardappelchips met citroen of limoen

Knijp een beetje vers citroen- of limoensap uit boven de chips voor u ze bakt. Voor snelheid en gemak kunt u ook sap uit een flesje gebruiken. **GV, Veg, V**

varianties

groenteburrito's

zie basisrecept blz 62



groenteburrito's met rijst

Meng 2-3 el gekookte witte of zilvervliesrijst met de groenten voor u de burrito's ermee vult.

GV, Veg, V

groenteburrito's met yoghurt

Serveer met Griekse yoghurt, bestoven met paprikapoeder. **GV, Veg, V**

groenteburrito's met guacamole

Serveer met guacamole - verwijder de schil en pit van een grote avocado en prak het vruchtvlees fijn met 2 gepureerde teentjes knoflook of 1-2 tl kant-en-klare knoflookpuree, 2 el extra vergine olijfolie, zout en peper en 2-3 el fijngehakte verse korianderblaadjes of blad peterselie.

GV, Veg, V

burrito's uit de groentela

Gebruik groenten die u maar voorhanden heeft - u kunt bijvoorbeeld courgette gebruiken in plaats van prei of edamamebonen in plaats van erwten. **GV, Veg, V**

GV gebruik glutenvrije tortilla's, **V** gebruik zuivelvrije kaas



varianties

gevulde paddenstoelen met kaas

zie basisrecept blz. 64

gevulde paddenstoelen met kaas & spek

Snijd 4 plakken gerookt spek fijn en roer door de roomkaas voor u andere ingrediënten toevoegt. **GV**

gevulde paddenstoelen met kaas & olijven

Roer 5-6 gehakte zwarte olijven door de roomkaas voor u de andere ingrediënten toevoegt. **GV, Veg, V**

pittige gevulde paddenstoelen met kaas

Vervang de worcestersaus door tabasco voor een pittig gerecht. **GV, Veg, V**

gevulde paddenstoelen met blauwschimmelkaas

Vervang de pecorino door blauwschimmelkaas. **GV, Veg, V**

V gebruik zuivelvrije kaas

varianties

filodeegpakketjes met ratatouille

zie basisrecept blz 66



filodeegpakketjes met tomatenratatouille

Vervang de aubergine door 10 kerstomaten. **Veg, V**

filodeegpakketjes met ratatouille & mais

Voeg 2 el maïskorrels toe aan de andere groenten. **Veg, V**

filodeegpakketjes met ratatouille & tijm

Voeg 2 tl verse tijmblaadjes toe aan de groenten als het gerecht kookt. **Veg, V**

filodeegpakketjes met ratatouille & geitenkaas

Voeg 1 el verkruidde geitenkaas toe aan elk pakketje voor u het sluit. **Veg, V**

V gebruik zuivelvrije boter



varianties

geitenkaashapjes

zie basisrecept blz 68

geitenkaashapjes met honing

Besprenkel de hapjes vlak voor het serveren rondom met 5 el vloeibare honing. Verwarm de honing zachtjes in een pan tot hij net begint te borrelen. **GV, Veg**

geitenkaashapjes met gekaramelliseerde rode ui

Serveer met warme gekaramelliseerde rode ui. Pel 2 rode uien, snijd ze in ringen en bak ze 20-30 minuten op zeer laag vuur in 2 el plantaardige olie; roer regelmatig om aanbakken te voorkomen. **GV, Veg**

geitenkaashapjes met walnoten of hazelnoten

Voeg 2 el grof gemalen walnoten of hazelnoten toe aan de panko voor een heerlijk knapperige notenkorst. Voor een nog intensere smaak kunt u de noten voor het malen eerst even roosteren. **GV, Veg**

geitenkaashapjes met sesamzaad

Voeg 2 el geroosterd sesamzaad toe aan de panko voor een andere heerlijke smaak. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrije bloem en glutenvrij paneermeel

varianties

mozzarellasticks

zie basisrecept blz. 69



mozzarellasticks met knoflook-tomatensaus

Serveer met een kom pittige knoflook-tomatensaus (zie blz. 226) om de hete mozzarellasticks in te dopen. **GV, Veg**

pittige mozzarellasticks

Voor een beetje pit kunt u het knoflookpoeder vervangen door dezelfde hoeveelheid (mild) chilipoeder. Gebruik voor extra pittige mozzarellasticks een gemiddeld of pittig chilipoeder.

GV, Veg

mozzarellasticks met parmezaanse kaas

Voor extra umamismaak kunt u de kruiden vervangen door 2 el versgeraspte Parmezaanse kaas, of gebruik half Parmezaanse kaas en half gemengde gedroogde kruiden. **GV, Veg**

mozzarellasticks met citroen

Voeg voor een frisse, pittige smaak ½ tl heel fijn geraspte schil van een citroen toe aan het paneermeel. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrij paneermeel, **Veg** gebruik vegetarische kaas



varianties

aardappel-boerenskoolnuggets

zie basisrecept blz. 70

nuggets van boerenskool & aardappel in de schil

Laat de aardappels naar wens ongeschild, maar verwijder eventuele oogjes of beschadigingen op de aardappels voor gebruik. Kleine, vastkokende aardappels zijn hiervoor heel geschikt

GV, Veg, V

nuggets van spruitkooltoppen & aardappel

Vervang de boerenskool door fijngesneden spruitkooltoppen voor een veel zoetere, minder zwavelige smaak. Spruitkooltoppen zijn soms lastig te vinden; een goed alternatief is het blad van jonge groene kool. **GV, Veg, V**

boerenskool-zoete aardappelnuggets

Vervang de aardappels door zoete aardappels. Deze zijn uiteraard veel zoeter, maar bevatten minder koolhydraten en zijn rijk aan vitaminen A en C. **GV, Veg, V**

V gebruik amandelmelk, haveremelk of rijstmelk in plaats van zuivelmelk

variaties

knapperige kaas-bloemkoolkoekjes

zie basisrecept blz 72



knapperige kaas-bloemkoolkoekjes met een kaasdip

Serveer met een kom gesmoltenkaasdip: smelt 2 el boter in één pan en meng met 2 el bloem tot een gladde pasta. Roer voortdurend tot het mengsel loskomt van de wand van de pan. Schenk geleidelijk 4 dl volle melk bij het mengsel en roer voortdurend op matig vuur tot het mengsel dikker is geworden. Roer er 5 el geraspte belegen Goudse kaas en 1 tl dijonmosterd door en blijf roeren tot de kaas is gesmolten en de dipsaus glad en zijdeachtig is. Breng op smaak met zout en peper en serveer warm. **GV, Veg**

knapperige bloemkoolkoekjes met parmezaanse kaas

Vervang de geraspte Goudse kaas door Parmezaanse kaas. **GV, Veg**

knapperige blauwekaas-bloemkoolkoekjes

Vervang de geraspte Goudse kaas door blauwschimmelkaas. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrije haveremout en bloem en glutenvrij paneermeel, **Veg** gebruik vegetarische kaas



variaties

knapperige kiphapjes

zie basisrecept blz. 74

knapperige boterige kiphapjes

Gebruik naar wens gesmolten boter in plaats van de plantaardige olie. Gebruik ongezouten boter en voeg naar wens 2-3 tl gehakte kruiden of 1 tl fijngehakte knoflook of ½ tl fijn geraspte citroen- of limoenschil toe aan de boter voor u hem smelt, voor extra smaak aan het paneermeelmengsel. **GV**

knapperige kruidige kiphapjes

Voeg 1 tl gedroogde kruiden naar keuze toe aan het paneermeelmengsel. **GV**

knapperige kiphapjes met citroen

Voeg 1 tl geraspte citroenschil toe aan het paneermeelmengsel voor een frisse, pittige smaak. **GV**

knapperige pittige kiphapjes

Voeg ½ tl chilipoeder toe aan het losgeklopte ei voor een vleugje pit. **GV**

knapperige kiphapjes met andere paneerlagen

In plaats van paneermeel kunt u ook een van de volgende variaties gebruiken: 5 el fijngemalen matzes of 4 el middelfijne polenta of 5 el gemalen gezouten of kaascrackers of 5 el geroosterde havermout of 4 el fijngemalen geroosterde amandelen. Laat voor al deze variaties het mengsel van paneermeel en olie weg en volg verder het basisrecept.

GV gebruik glutenvrij paneermeel

varianties

buffalo-bloemkool

zie basisrecept blz 75

extra hete buffalo-bloemkool

Gebruik 4 el hot sauce in de saus voor ruim voldoende pit. **GV, Veg, V**

buffalo-bloemkool met balsamicoazijn

Gebruik voor een iets zoetere saus balsamicoazijn in plaats van gedestilleerde witte azijn. **GV**

Veg, V

buffalo-bloemkool met kaas

Meng 2 el geraspte Parmezaanse kaas of pecorino door het pankomengsel. **GV, Veg, V**



GV gebruik glutenvrij paneermeel, **Veg** gebruik vegetarische kaas, **V** gebruik zuivelvrije boter en kaas

klassieke gerechten

Deze selectie klassieke gerechten heeft de tand des tijds doorstaan - ze zijn nog altijd populair bij een groot publiek. Eenvoudige geroosterde kip, sappige gehaktballen of een heerlijke en gemakkelijke pizza... er zit voor iedereen wat bij. Al deze gerechten zijn uitstekend te bereiden in de airfryer en behouden hun smaak, ondanks het lage vetgehalte.



lamskoteletten

voor variaties zie blz. 137

Zorg ervoor dat de rozemarijnnaaldjes die u over de gebakken lamskoteletten strooit zacht en mals zijn.

1-2 middelgrote, dikke lamskoteletten van
100-150 g
zeezout en versgemalen zwarte peper

½ citroen, voor het serveren
gehakte verse rozemarijn, voor het
serveren

Verwarm de airfryer 3 minuten voor op 175 °C.

Leg de lamskoteletten in het mandje van de airfryer.

Stel de timer in op 10 minuten, bak de lamskoteletten en keer ze ongeveer halverwege de baktijd om.

Bestrooi het gebakken vlees met zout en peper en laat het ongeveer 10 minuten rusten. Knijp voor het serveren een beetje citroensap boven de lamskoteletten uit en bestrooi met de gehakte rozemarijn.



lamsboutjes

voor variaties zie blz 138

Een langzaam gegaarde, boterzachte lamsbout valt altijd in de smaak. Serveren is heel gemakkelijk, aangezien elke bout een perfecte portie is. Door de airfryer te gebruiken is de baktijd korter en het resultaat heerlijk mals.

4 lamsboutjes van ca. 350 g
½ tl zeezout
½ tl versgemalen zwarte peper
4 teentjes knoflook, gehakt
2 el olijfolie

4-6 takjes verse rozemarijn
2 dl lamsbouillon
2 el balsamicoazijn
aardappelpuree en gestoomde groenten,
voor het serveren

Wrijf de lamsboutjes in met het zout en de peper en zet ze in een kookpan die in de airfryer past zonder de zijkanten te raken. Wrijf het lamsvlees in met de knoflook en besprenkel het dan met de olijfolie. Leg de takjes rozemarijn rondom en onder het lamsvlees.

Zet de voorbereide pan met het lamsvlees in de airfryer.

Stel de airfryer in op 220 °C en de timer op 20 minuten. Voeg na 20 minuten de helft van de bouillon en azijn toe, verlaag de temperatuur naar 120 °C en stel de timer in op nog 2 uur. Voeg de overgebleven bouillon en azijn 1 uur voor het eind van de baktijd toe. Keer het lamsvlees tussentijds één keer om.

De lamsboutjes zijn klaar als u het vlees gemakkelijk van het bot af kunt trekken. Serveer met aardappelpuree en gestoomde groenten.

GV gebruik glutenvrije bouillon

Voor 4 personen

lamsburgers

voor variaties zie blz. 139

Deze heerlijk sappige en pittige burgers bevatten alle prachtige smaken van Marokko, verpakt in een broodje!

550 g lamsgehakt
2 tl knoflookpuree
1 tl harissa
1 el ras el hanout
zeezout en versgemalen zwarte peper
bakspray van plantaardige olie
4 zachte broodjes, voor het serveren

Voor de saus:

3 el Griekse yoghurt
1 tl ras el hanout
½ tl gedroogde oregano
sap van 1 kleine citroen

Doe het lamsgehakt in een kom en voeg de knoflookpuree, harissa, ras el hanout en zout en peper toe. Kneed met uw handen door elkaar, tot het gehakt en alle specerijen goed zijn gemengd. Vorm vier even grote burgers van het mengsel.

Doe de burgers in het mandje van de airfryer en bespuit licht met bakspray.

Stel de airfryer in op 180 °C en de timer op 16 minuten. Keer de burgers halverwege de baktijd om zodat ze aan beide kanten gelijkmatig bruin worden (u kunt de baktijd iets verkorten als u uw burgers het liefst nog een beetje roze vanbinnen heeft).

Maak ondertussen de saus. Roer met een vork alle ingrediënten voor de saus in een kleine kom door elkaar. Serveer de lamsburgers op de broodjes en schep de saus erop.

GV gebruik glutenvrije broodjes

Voor 4 personen





ribeye steak

voor variaties zie blz. 140

Met dit recept krijgt u een steak die vol van smaak en heerlijk mals is. Serveer met gebakken champignons, friet, een verse salade en kruidenboter.

2 ribeye steaks van ca. 3,5 cm dik
4 tl gemengde gedroogde kruiden
¼ tl (mild) chilipoeder
4 el olijfolie

2 el sojasaus
kruidenboter (zie blz. 140)
friet (zie blz. 230), voor het serveren

Doe de steaks in een grote hersluitbare plastic zak met de kruiden, het chilipoeder, de olijfolie en sojasaus en sluit de zak. Marineer ten minste 2 uur.

Haal de steaks uit de zak en dep overtollige marinade op met keukenpapier. Schep een eetlepel water op de bodem van de pan van de airfryer om rookvorming tijdens het bakproces te voorkomen. Leg de steaks in het mandje van de airfryer.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 7 minuten. Keer de steaks na 7 minuten om en stel de timer in op nog 7 minuten voor een steak die medium-rare is (verhoog voor medium de baktijd tot 16 minuten en keer de steaks na 8 minuten om).

Haal de steaks uit de airfryer, laat ze ongeveer 6 minuten rusten, schep de kruidenboter erop en serveer met de friet.

rundergehaktballen

voor variaties zie biz. 141

Deze gehaktballen zijn heerlijk voor bij de maaltijd, maar ook zeer geschikt als snack.

2 el olijfolie	2 el volle melk	1 el fijngehakte verse tijm
2 el fijngehakte sjalot	280 g mager rundergehakt	½ tl zeezout
3 teentjes knoflook, heel fijn gehakt, of 1 el knoflook- puree	1 groot ei, licht geklopt	versgemalen zwarte peper
5 el panko (Japans broodkruim)	1 tl dijonmosterd	bakspray van plantaardige olie
	4 el fijngehakte bladpeterselie	
	1 el fijngehakte verse roze- marijn	

Verhit de olie in een anti-aanbakpan op het fornuis op matig-hoog vuur. Voeg de sjalot toe en bak hem in 1 -2 minuten een beetje zacht. Voeg de knoflook toe en bak tot de geur vrijkomt; dit duurt ongeveer 1 minuut. Haal de pan van het vuur en zet apart.

Meng in een grote kom de panko met de melk en laat 5 minuten staan. Voeg de gebakken sjalot en knoflook toe aan het mengsel en doe dan het gehakt, ei, de mosterd, kruiden en zout en peper erbij. Roer voorzichtig door elkaar en gebruik zo nodig uw handen. Vorm van het mengsel acht ballen met een doorsnee van 3,5 cm. Bespuit het mandje van de airfryer met de bakspray, leg de ballen in een enkele laag in het mandje en bespuit opnieuw met olie; doe dit zo nodig in twee porties

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 10 minuten. Bak de gehaktballen lichtbruin en gaar, haal ze uit de airfryer en houd ze warm terwijl u de overgebleven ballen bakt.

knapperige varkensgehaktballen

voor variaties zie blz. 142

Deze knapperige gehaktballen zijn zeer smaakvol. Serveer ze met een salade of groente als hoofdgerecht of maak ze echt heel klein, als feestelijk hapje of voorgerecht. De gehaktballen zijn gaar als de vleesthermometer een kerntemperatuur van 75 °C aangeeft.

450 g varkensgehakt
100 g mager rundergehakt
½ rode ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, gehakt
2 el gehakte bladpeterselie
2 grote eieren

3 el versgeraspte Parmezaanse kaas
½ tl gedroogde oregano
½ tl chilivlokken
zeezout en versgemalen zwarte peper
bakspray van olijfolie

Doe beide soorten gehakt met de ui, knoflook, peterselie, eieren, Parmezaanse kaas, oregano en chilivlokken in een grote kom. Voeg royaal zout en peper toe en meng goed met uw handen. Vorm van het mengsel ongeveer 25 gehaktballen ter grootte van een pruim.

Bespuut het mandje van de airfryer licht met de bakspray, leg de ballen in een enkele laag in het mandje en zorg ervoor dat het niet te vol is, doe dit zo nodig in porties. Bespuut de gehaktballen met bakspray.

Stel de airfryer in op 180 °C en de timer op 6 minuten. Keer de gehaktballen om en bak nog 6 minuten. Serveer heet.

barbecuespareribs

voor variaties zie blz 143

De enige manier om echt te genieten van knapperige spareribs is door ze met uw handen te eten en alle vlees van het bot af te zuigen!

½ tl zeezout

1 el donkere basterdsuiker

1 tl paprikapoeder

1 tl knoflookpoeder

1 tl uienpoeder

½ tl koekkruiden

½ tl mosterdpoeder

½ tl versgemalen zwarte peper

600 g varkensspareribs

citroen en bieslook, voor het garneren

Roer in een grote kom het zout, de basterdsuiker, het paprika-, knoflook- en uienpoeder, de koekkruiden, het mosterdpoeder en de peper door elkaar. Wentel de spareribs door dit mengsel en wrijf het met uw handen in het vlees tot het rondom goed is bedekt.

Zet de spareribs rechtop in het mandje van de airfryer zodat ze tegen de wanden van het mandje en elkaar leunen.

Stel de airfryer in op 180 °C, de timer op 30 minuten en bak de spareribs tot ze vanbinnen gaar en vanbuiten goudbruin en knapperig zijn.

Leg de gebakken spareribs op een schaal, garneer met de citroen en het bieslook en serveer meteen.





kip kiev

voor variaties zie blz 144

Dit geweldige retrorecept is perfect voor in de airfryer. Als u tijd genoeg heeft, kunt u het botermengsel in folie wikkelen en invriezen voor u de kipfilets ermee vult.

2 kipfilets van 200 g	1 ei, losgeklopt
3 el boter	4 el fijn paneermeel
2 tl fijngehakte knoflook	geroosterde zoeteaardappelblokjes
2 el gehakte bladpeterselie	(zie blz. 236), voor het serveren
zeezout en versgemalen zwarte peper	

Dep de kipfilets grondig droog met keukenpapier. Snijd de zijkant van elke filet in zodat er een diepe opening ontstaat.

Meng in een kom de boter met de knoflook, peterselie en zout en peper. Verdeel het botermengsel in twee porties en vul de kipfilets ermee.

Doe het losgeklopte ei en paneermeel in twee aparte kommen. Doop de kipfilets goed in het losgeklopte ei en wentel ze vervolgens door het paneermeel tot ze rondom goed zijn bedekt.

Bekleed het mandje van de airfryer met aluminiumfolie of bakpapier en leg de kipfilets erin zonder dat ze elkaar raken.

Stel de airfryer in op 180 °C, de timer op 25 minuten en bak de kip tot hij gaar vanbinnen en goudbruin en knapperig vanbuiten is.

GV gebruik glutenvrij paneermeel

Voor 2 personen

kipkebabs

voor variaties zie blz 145

Deze kipkebabs zijn zeer smakelijk op een bedje van rijst en met een frisse salade ernaast. Week de houten prikkers voor gebruik 30 minuten in water om verbranden te voorkomen.

6 grote witte champignons, gehalveerd	2 kipfilets, in blokjes die ongeveer even groot zijn als de champignons	2 el sesamzaad gestoomde rijst, voor het serveren
2 kleine paprika's, in een kleur naar keuze, in blokjes die ongeveer even groot zijn als de champignons	bakspray van olijfolie 2 el sojasaus 2 el vloeibare honing	

Rijg afwisselend champignons en blokjes paprika en kip aan houten prikkers. Bespuit licht met de bakspray.

Roer in een kleine kom de sojasaus, honing en het sesamzaad door elkaar.

Bekleed het mandje van de airfryer met een vel bakpapier, leg de kebabs erin en schenk het sojasausmengsel erover.

Stel de airfryer in op 170 °C, de timer op 15 minuten en keer de kebabs halverwege de bak-tijd om. Leg ze tot slot op een schaal en serveer met de rijst.

GV gebruik tamari in plaats van sojasaus

Voor 4 personen





kipdrumsticks in tandooristijl

voor variaties zie blz. 146

Dit is een vlijmscherp gerecht - u kunt de hoeveelheid chilipoeder naar wens aanpassen, afhankelijk van de hoeveelheid hitte die u kunt verdragen!

8 kipdrumsticks zonder vel	Voor de marinade:	1 tl gemalen komijnzaad
1 el plantaardige olie	50 ml dikke yoghurt	½ el gemalen fenegriekzaad
handvol verse korianderblaadjes, voor het garneren	1 el fijngehakte knoflook	1 tl zeezout
4 partjes citroen, voor het serveren	1 el fijngehakte gemberwortel	2 el limoensap
1 kleine rode ui, in dunne ringen, voor het serveren	1½ tl Kasjmir-chilipoeder, of naar smaak	
	½ tl kurkuma	
	½ tl garam masala	

Maak met een scherp mes drie tot vier inkepingen in elke kipdrumstick

Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom. Verdeel de marinade gelijkmatig over de kip en marineer 1 uur maar het liefst een hele nacht in de koelkast.

Leg de drumsticks in een enkele laag in het mandje van de airfryer. Bestrijk ze met de helft van de plantaardige olie.

Stel de airfryer in op 190 °C en de timer op 10 minuten. Keer de kip na 10 minuten om, bestrijk met de overgebleven olie en bak nog 5 minuten.

Leg de gebakken kip op een schaal, garneer met de koriander en serveer met de partjes citroen en de rode ui.

kipdrumsticks 'southern style'

voor variaties zie blz. 147

Dit recept is uitermate geschikt om te bereiden in de airfryer. De kip krijgt een stevige, knapperige korst en blijft vanbinnen lekker mals en sappig.

8-10 kipdrumsticks zonder vel	1 el zwarte peper 1 tl zout	1 el paprikapoeder 1 tl gemalen komijnzaad
2,5 dl karnemelk	1 el knoflookpoeder	
8 el bloem	1 kleine ui, geraspt	

Leg de kipdrumsticks in een kom met de karnemelk, dek af en marineer 2 uur in de koelkast.

Roer in een aparte kom de overige ingrediënten goed door elkaar.

Haal de kip uit de karnemelk, wentel elke drumstick door het bloemmengsel, doop weer in de karnemelk en wentel nogmaals door het bloemmengsel.

Leg de gepaneerde drumsticks in het mandje van de airfryer en zorg ervoor dat ze elkaar niet raken; doe dit zo nodig in porties, afhankelijk van het formaat van uw airfryer.

Stel de airfryer in op 190 °C en de timer op 20 minuten. Keer de drumsticks (met een tang) elke 5 minuten tijdens het bakken om, om te voorkomen dat ze blijven plakken en bak tot ze knapperig en volledig gaar zijn (gebruik een vleesthermometer om de kerntemperatuur te meten; die moet ten minste 75 °C zijn).



klassieke viskoekjes

voor variaties zie blz. 148

Voor een sneller recept kunt u ook kant-en-klare aardappelpuree gebruiken.

2 iets bloemige aardappels, in blokjes en gekookt	2 kleine zalmfilets met vel van 100-120 g	zeezout en versgemalen zwarte peper
3 el volle melk	1 kleine gerookte-schelvisfilet	4 el bloem
2 el boter	van 120 g	2 eieren, losgeklopt
1 kleine kabeljauwfilet van 120 g	sap van ½ citroen	4 el paneermeel
	sap van ½ limoen	bakspray van plantaardige olie

Prak de aardappels met de melk en boter tot een gladde puree. Leg de visfilets op een met bakpapier beklede bakplaat die in de airfryer past, bestrooi met zout en peper, bespuit licht met olie en bak in de oven in 10 minuten net gaar. Laat afkoelen, trek de vis in een kom uit elkaar en verwijder graten en vel. Voeg de aardappelpuree, het citroen- en limoensap en zout en peper toe en meng voorzichtig. Dek af en zet ongeveer 30 minuten in de koelkast.

Vorm acht viskoekjes van het mengsel. Voeg zo nodig een beetje ei toe om alles bij elkaar te houden. Doe de bloem, het ei en het paneermeel in drie ondiepe kommen. Bespuit het mandje van de airfryer licht met de bakspray. Wentel de viskoekjes licht door de bloem, dan door het ei en tot slot door het paneermeel. Schud overtollige kruimels af en bespuit licht met bakspray.

Leg de viskoekjes in het mandje en zorg ervoor dat ze elkaar niet raken. Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 10 minuten. Bak de viskoekjes tot ze bruin zijn en een in het midden ingestoken thermometer ten minste 60 °C aangeeft; keer ze halverwege de baktijd.

GV gebruik glutenvrije bloem glutenvrij paneermeel

Voor 4 personen

gepaneerde visfilet

voor variaties zie blz. 149

De heerlijk knapperige korst houdt de vis mals en sappig. Dit gerecht is de eenvoud zelf en staat binnen 20 minuten op tafel.

6 el paneermeel
3 el plantaardige olie
1 el gedroogde oregano
zeezout en versgemalen
zwarte peper

1 ei, losgeklopt
4 stevige witvisfilets van
180-200 g, bijgesne-
den tot dezelfde
maat

schijfjes citroen, voor het
serveren

Verwarm de airfryer voor op 180 °C.

Meng het paneermeel, de olie, oregano en een beetje zout en peper in een kom. Roer tot het mengsel los en kruimelig wordt.

Doe het losgeklopte ei in een ondiepe kom. Doop de visfilets in het ei en schud overtollig ei voorzichtig af, wentel ze dan door het paneermeel, druk goed aan en zorg ervoor dat ze rondom goed zijn bedekt.

Leg de filets voorzichtig in het mandje van de airfryer. Stel de timer in op 12 minuten. Bak tot de vis met een vork gemakkelijk uit elkaar te duwen is en serveer met de schijfjes citroen.



moules marinière

voor variaties zie blz. 150

Een gerecht van verse mosselen is altijd een traktatie. Serveer met royaal knapperig brood om alle sappen op te deppen, of met een portie warme, knapperige friet (zie blz. 230).

500 g verse mosselen, geschrobd en baarden
verwijderd

2 el knoflookpuree

2 el gesmolten boter

4 el droge witte wijn

3 el slagroom

3 el gehakte bladpeterselie, voor het
serveren

Doe de mosselen in een kom met de knoflookpuree, boter, witte wijn en slagroom en meng alles goed. Bekleed het mandje van de airfryer met aluminiumfolie of bakpapier en doe de mosselen erin.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 5 minuten. Hussel de mosselen in het mandje na 5 minuten en stel de timer in op nog 5 minuten.

Serveer de mosselen meteen in een grote kom - gooi dicht gebleven exemplaren weg - en bestrooi met de peterselie.

knapperige inktvisringen

voor variaties zie blz. 151

Gebakken inktvisringen zijn bij velen favoriet en in de airfryer worden ze heerlijk knapperig.

350 g inktvis, schoongemaakt en in nette
ringen
2 el bloem, gezeefd

zeezout
bakspray van plantaardige olie
partjes citroen en mayonaise, voor het serveren

Spoel de inktvisringen af en dep ze droog met keukenpapier.

Meng de bloem met een beetje zout, voeg de inktvisringen toe en hussel tot ze met bloem zijn bedekt.

Bespuit de binnenkant van het mandje van de airfryer met plantaardige olie en leg de met bloem bedekte ringen in een enkele laag in het mandje.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 8 minuten. Keer de inktvisringen tussentijds om, bak ze knapperig en serveer met de partjes citroen en de mayonaise.





viskoekjes in thaise stijl

voor variaties zie blz. 152

Heerlijk knapperige viskoekjes, licht kruidig en afgemaakt met een beetje limoensap zodat de smaken goed tot leven komen.

400 g witvisfilets zonder vel, in kleine blokjes
3 el panko (Japans broodkruim)
3 el fijngehakte verse koriander
2 el zoete chilisaus
2 el mayonaise
1 ei, losgeklopt

zeezout en versgemalen zwarte
peper
bakspray van kokosolie
2 partjes limoen, voor het serveren
zoete chilisaus, voor het serveren

Doe de vis, panko, koriander, zoete chilisaus, mayonaise, het ei en een beetje zout en peper in een kom en roer alles goed door elkaar. Vorm vier even grote viskoekjes van het mengsel.

Bespuut het mandje van de airfryer met de bakspray. Bespuut de viskoekjes licht met de bakspray, doe ze in het mandje van de airfryer en zorg voor voldoende tussenruimte.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 9 minuten. Bak tot de viskoekjes bruin zijn en een in het midden ingestoken thermometer ten minste 75 °C aangeeft.

Knijs vlak voor het serveren de partjes limoen erboven uit en geef de zoete chilisaus erbij.

gebraden rundvlees met rozemarijn

voor variaties zie blz. 153

Sappig, perfect gegaard gebraden rundvlees met rozemarijn is een van die fantastische smaakcombinaties die altijd goed werken.

2 el olijfolie

1 tl gehakte verse rozemarijn

½ tl knoflookpoeder

zeezout en versgemalen zwarte peper

1 kg runderbraadstuk (bijv. bovenbil van het rund)

gemengde salade en geroosterde zoete aardappelblokjes (zie blz. 236), voor het serveren

Verwarm de airfryer voor op 190 °C.

Meng de olie, rozemarijn, het knoflookpoeder en zout en peper op een groot bord. Rol het rundvlees door dit mengsel zodat het gehele oppervlak ermee wordt bedekt

Leg het rundvlees in het mandje van de airfryer. Stel de timer in op 45 minuten voor medium-rare of 50 minuten voor medium. Controleer daarna met een vleesthermometer de kerntemperatuur om te zien of het vlees de gewenste gaarheid heeft. Bak naar wens nog langer, in intervallen van 5 minuten, maar houd er rekening mee dat het vlees tijdens het rusten nog nagaart. Haal het vlees uit de airfryer, leg het op een bord, dek losjes af met aluminiumfolie en laat 10-15 minuten rusten. Serveer met de salade en geroosterde zoete aardappelblokjes.

Opmerking: de ideale kerntemperatuur voor gebraden rundvlees (houd er rekening mee dat de temperatuur tijdens het rusten stijgt) als het uit de oven of airfryer komt is: rare 48-52 °C, medium-rare 55-59 °C, medium 60-66 °C en well done 67-71 °C.





gebraden lamsvlees met knoflook & rozemarijn

voor variaties zie blz 154

De meeste airfryers zijn niet groot genoeg om een hele lamsbout in te bereiden, maar als u meer nodig heeft, kunt u twee helften van dezelfde bout bereiden.

½ lamsbout van 1,25 kg

2 teentjes knoflook, gepeld en in dunne plakjes

1 el gedroogde rozemarijn, of 1 groot takje

verse rozemarijn, fijngehakt

1-2 el olijfolie

zeezout en versgemalen zwarte peper

Maak met de punt van een mes diepe inkepingen in het vet van het lamsvlees en duw de plakjes knoflook erin. Wrijf de rozemarijn en olijfolie in het vlees en bestrooi met royaal zout en peper. Laat ten minste 1 uur staan.

Schenk 3-4 eetlepels water in de pan van de airfryer om vocht te creëren en rookvorming tegen te gaan. Leg het lamsvlees in het mandje van de airfryer.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 15 minuten. Verlaag na 15 minuten de temperatuur tot 160 °C en stel de timer in op nog 1 uur en 15 minuten voor well done, of korter voor minder gaar lamsvlees.

gebraden kip

voor variaties zie blz. 155

Zorg ervoor dat de kip goed droog is voor u de droge rub erin wrijft, om te voorkomen dat deze er tijdens het bakproces afglijdt. In de airfryer is een droge rub altijd de beste keuze. Houd er bij het kopen van de kip rekening mee dat hij in de airfryer moet passen. De baktijd voor een hele kip is 45-60 minuten, afhankelijk van de grootte van de kip.

1 hele kip van 1,5 kg
zeezout en versgemalen zwarte peper
1 citroen

4 tl gedroogde gemengde kruiden
bakspray van olijfolie

Verwarm de airfryer 10 minuten voor op 180 °C.

Dep de kip zorgvuldig droog met keukenpapier, bestrooi hem vanbinnen en -buiten met zout en peper en duw de hele citroen erin. Wrijf de kip rondom in met de gedroogde gemengde kruiden.

Leg de kip met de borstzijde naar onderen in het mandje van de airfryer. Afhankelijk van het formaat van de airfryer is het misschien nodig om de ruggengraat van de kip te breken zodat deze goed past.

Stel de timer in op 30 minuten. Bespuit de kip in de airfryer met de bakspray. Keer de kip na 30 minuten om en bak nog 15-30 minuten op de andere kant, afhankelijk van de grootte. De kip is klaar als een vleesthermometer die u in het dikste deel van de dij steekt 75 °C aangeeft en er helder vocht uit het vlees loopt. Laat de kip voor het serveren 10 minuten rusten.





aubergine parmigiana

voor variaties zie blz. 156

Dit is geen volledige parmigiana, die veel geduld vergt, maar gewoon een uitstekende manier om aubergines te bereiden voor een smakelijke lunch of heerlijk diner.

5 el fijn paneermeel	2 grote eieren, losgeklopt	8 plakken mozzarella, of zo
4 el geraspte Parmezaanse kaas, plus extra voor het serveren	2 grote aubergines, in plakken van 1,25 cm dik	nodig meer
zeezout en zwarte peper	8 el knoflook-tomatensaus (zie blz. 226), of zo nodig	handvol kleine verse basilicumblaadjes, voor het serveren
3 el bloem	meer	

Roer in een ondiepe kom het paneermeel, de Parmezaanse kaas en zout en peper door elkaar. Doe de bloem in een aparte ondiepe kom en het losgeklopte ei in een derde. Haal de plakken aubergine eerst door de bloem, dan door het ei en wentel ze tot slot door het paneermeelmengsel. Leg alle gepaneerde plakken aubergine op een bord (stapel ze niet) en laat 5 minuten rusten.

Leg de gepaneerde plakken aubergine in het mandje van de airfryer en zorg ervoor dat ze elkaar niet raken of overlappen; doe dit zo nodig in porties. Stel de airfryer in op 190 °C en de timer op 8 minuten. Keer na 8 minuten elke plak om en bak ze in nog 4-6 minuten tot de gewenste knapperigheid.

Schep een lepel van de knoflook-tomatensaus op elke plak aubergine en leg er een plak mozzarella op. Zet het mandje terug in de airfryer, stel de timer in op 2 minuten en bak tot de kaas begint te smelten. Bestrooi voor het serveren met geraspte Parmezaanse kaas en basilicumblaadjes.

GV gebruik glutenvrije bloem en glutenvrij paneermeel, **Veg** gebruik vegetarische kaas

Voor 2 personen

klassieke pizza

voor variaties zie blz. 157

Doop bij het uitspreiden van het deeg uw vingers in koud water zodat u het deeg gelijkmatiger kunt verdelen. Deze hoeveelheid deeg is voldoende voor vier pizza's in een gewone gezinsformaat airfryer; gebruikt u een kleiner apparaat, dan kunt u deeg overhouden.

25 g verse gist	4 el extra vergine olijfolie	Parmezaanse kaas,
2 dl warm water	6-8 el knoflook-tomatensaus	geroosterde paprika,
mespunt fijne kristalsuiker	(zie blz. 226)	olijven, salami, gedroogde
¼ tl zeezout	2-3 bollen mozzarella, droog	rauwe ham
400 g tarwebloem	gedept en in stukken	takjes verse kruiden, voor het
2-3 tl extra vergine olijfolie,	1 tl gedroogde oregano	garneren
voor het bestrijken	extra toppings naar wens,	
bakspray van olijfolie	bijv. vers basilicum,	

Meng in een kom de gist en het water met de suiker en voeg 2 eetlepels van de bloem toe. Doe dit mengsel in een met bloem bestoven kom en laat op een warme plaats ongeveer 30 minuten rijzen. Kneed het mengsel na 30 minuten stevig door in de kom. Stort de rest van de bloem op een werkvlak, voeg het gismengsel toe en kneed tot een deeg, voeg zo nodig extra water toe. Voeg het zout en de olie toe en kneed ongeveer 10 minuten stevig. Het deeg moet vrij zacht en soepel zijn, maar mag niet plakken. Doe het in een grote met bloem bestoven kom, zet deze weer op een warme plaats en laat nog 1 uur rijzen, of tot het deeg in volume is verdubbeld.

Verwarm de airfryer voor op 190 °C. Bespuit het mandje van de airfryer goed met bakspray. Rol het pizzadeeg uit tot het formaat van het mandje; doop bij het uitspreiden van het deeg uw vinger in koud water zodat u zoveel mogelijk vocht toevoegt aan het deeg. Leg het voorzichtig in de airfryer en bestrijk het met 1-2 theelepels extra vergine olijfolie.



Bestrijk de pizzabodem met een dunne laag van de knoflook-tomatensaus en leg er stukken mozzarella op. Stel de airfryer in op 220 °C, de timer op 7 minuten en bak tot de korst knapperig is en de kaas gesmolten. Verdeel vlak voor het serveren uw favoriete toppings over de pizza of leg ze 3-4 minuten voor het eind van de baktijd erop, bestrijk met 1-2 theelepels extra vergine olijfolie en bestrooi met de gedroogde oregano. Serveer gegarneerd met verse kruiden.

Veg afhankelijk van de gekozen toppings, **V** gebruik zuivelvrije kaas en toppings *Voor 4 stuks*



citroentofoe

voor variaties zie blz. 158

Een eenvoudig tofoerecept dat u heel gemakkelijk bereidt in de airfryer. Gebruik een zeer stevige soort tofoe en dep hem goed droog zodat hij tijdens het bakken niet uit elkaar valt.

500 g extra stevige tofoe, uitgelekt, vocht eruit
gedrukt en in even grote blokjes
1 el sojasaus
1 el maïzena
rijst en gestoomde groenten, voor het
serveren

Voor de saus:

1 tl geraspte schil en sap van 1 citroen
5 el water
2 el fijne kristalsuiker
2 tl maïzena

Doe de tofoe in een hersluitbare plastic zak, voeg de sojasaus toe en sluit de zak. Schud de zak tot alle tofoe met de saus is bedekt. Voeg de maïzena toe en schud opnieuw tot alle tofoe is bedekt. Leg apart en marineer ten minste 15 minuten.

Meng intussen alle ingrediënten voor de saus in een kom en zet apart.

Haal de tofoe uit de zak en verdeel hem in een enkele laag over het mandje van de airfryer; doe dit zo nodig in porties. Stel de airfryer in op 200 °C, de timer op 10 minuten en schud het mandje halverwege de baktijd.

Doe de tofoe dan in een grote pan op matig-hoog vuur. Roer de saus door en schenk hem over de tofoe. Roer de tofoe en saus voorzichtig door elkaar tot de saus dik en de tofoe goed verhit is. Serveer meteen met rijst en gestoomde groenten.

GV gebruik tamari in plaats van sojasaus, **Veg, V**

Voor 4 personen

zoete aardappelschotel

voor variaties zie blz. 159

Een smaakvol gerecht dat prima onderdeel kan zijn van een stevig ontbijt. Lekker met gebakken of gepocheerde eieren en witte bonen in tomatensaus.

2 grote zoete aardappels, in blokjes

2 plakken ontbijtspek, gehakt

2 el olijfolie

1 el gerookte-paprikapoeder

1 tl zeezout

1 tl gemalen zwarte peper

1 el fijngehakte verse dille

Doe alle ingrediënten in een grote kom en schep ze zorgvuldig om; de blokjes zoete aardappel moeten rondom goed zijn bedekt.

Stel de airfryer in op 200 °C, de timer op 13 minuten en doe het mengsel in het mandje van de airfryer. Controleer de zoete aardappel na 10 minuten, roer een keer door en bak verder, tot de blokjes knapperig en goudbruin zijn.

variaties

lamskoteletten

zie basisrecept blz. 97



lamskoteletten met knoflook

Bestrijk de lamskoteletten met $\frac{1}{2}$ tl knoflookpuree en braad verder volgens het basisrecept.

GV

lamskoteletten met rodebessengelei

Laat het citroensap weg en schep vlak voor het serveren 1 tl rodebessengelei over de lamskoteletten. **GV**

lamskoteletten met ansjovispasta

Bestrijk de lamskoteletten met $\frac{1}{4}$ tl ansjovispasta en braad verder volgens het basisrecept. **GV**

lamskoteletten met gerookte paprika

Bestrooi de rauwe lamskoteletten met $\frac{1}{2}$ tl gerookte-paprikapoeder en braad verder volgens het basisrecept. **GV**



varianties

lamsboutjes

zie basisrecept blz. 98

lamsboutjes met aardappelpuree & jus

Serveer op een bedje van romige aardappelpuree. Schenk alle sappen uit de pan in een steelpan en verhit al roerend met 1 el rodebessengelei. Gebruik als jus en schenk over de lamsboutjes en aardappelpuree. **GV**

lamsboutjes met wortelgroentenpuree

Serveer voor een nog gezonder gerecht de lamsboutjes op een bedje van romige gepureerde zoete aardappel, knolselderij of bloemkool. **GV**

lamsboutjes met tijm

In plaats van rozemarijn kunt u tijmblaadjes gebruiken voor dit gerecht. Zo haalt u de blaadjes gemakkelijk van de takjes af: houd 4-5 takjes tijm boven een kommetje en haal ze door een vork, dan vallen de blaadjes zo in het kommetje. **GV**

lamsboutjes met ansjovispasta

U kunt de rozemarijn helemaal achterwege laten en in plaats daarvan 1-2 tl ansjovispasta mengen met de gehakte knoflook. Ansjovis en lams- of schapenvlees is een klassieke combinatie. De ansjovis geeft het gerecht een intense zoute smaak, maar niet echt een visaroma, zodat de zoetheid van het lamsvlees goed tot haar recht komt. **GV**

GV gebruik glutenvrije bouillon

varianties

lamsburgers

zie basisrecept blz. 100

niet te pittige lamsburgers

Vervang voor niet te pittige burgers de harissa en ras el hanout door ½ tl gemalen komijnzaad en ½ tl kaneel **GV**

kip- of kalkoenburgers

Vervang het lamsgehakt door kip- of kalkoengehakt voor minder vette burgers. **GV**

lamsburgers met citroen

Voeg de geraspte schil van ½ citroen toe aan het lamsgehakt met de specerijen. **GV**

lamsburgers met koriander

Voeg 2 el fijngehakte verse koriander toe aan het lamsgehakt met de specerijen. **GV**

vegetarische rodebietenburgers

Dit is een heerlijk, kleurrijk alternatief voor vleesburgers. Meng 200 g grof geraspte gekookte rode biet met 200 g verkruidelde feta en 4 fijngehakte lente-uien, plus 1 volle el gehakte verse munt en 1 tl gehakte verse dille. Bind het mengsel met een losgeklopt ei en 3 el zacht broodkruim en breng op smaak met zout en peper. Vorm burgers van dit mengsel en volg verder het basisrecept. Serveer met een dot Griekse yoghurt en partjes citroen. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrije broodjes





varianties

ribeye steak

zie basisrecept blz 102

rokerig ribeye steak

Gebruik voor een subtiele, rokerige smaak gerookte-paprikapoeder in plaats van het chilipoeder. **GV**

ribeye steak met balsamicoazijn

Vervang de sojasaus door 2 el balsamicoazijn en volg verder het basisrecept. **GV**

ribeye steak met knoflookboter

Roer 50 g boter zacht en meng hem met 1 tl gepureerde knoflook en zout en peper. Vorm er balletjes ter grootte van een walnoot van, leg deze op een plaat en zet in de vriezer tot ze hard zijn. Leg de balletjes op de hete steaks zodat de boter over het vlees smelt. **GV**

ribeye steak met kruidenboter

Roer 50 g boter zacht en meng hem voorzichtig met 2-3 tl fijngehakte kruiden, zoals rozemarijn, salie en peterselie - of een combinatie van kruiden en knoflook - en zout en peper. Volg verder de instructies voor de knoflookboter (boven). **GV**

ribeye steak met chiliboter

Roer 50 g boter zacht en meng hem voorzichtig met zout en peper en 1 fijngehakte rode of groene chilipeper; verwijder eerst de zaadlijsten. Volg verder de instructies voor de knoflookboter (boven). **GV**

GV gebruik tamari in plaats van sojasaus

varianties

rundergehacktballen

zie basisrecept blz. 104



rundergehacktballen met knoflook-tomatensaus

Serveer de gehaktballen met de knoflook-tomatensaus (zie blz. 226). Voeg de gebakken gehaktballen toe aan de saus, meng voorzichtig en warm ongeveer 20 minuten door (gebruik een vleesthermometer om de kerntemperatuur van de gehaktballen te meten; die moet ten minste 75 °C zijn). **GV**

cocktailballen

Maak de gehaktballen zo klein mogelijk en serveer ze aan cocktailprikkers als enkele borrelhapjes. **GV**

rundergehacktballen met kruidenmayonaise

Serveer de gehaktballen met als dipsaus een kom mayonaise op smaak gebracht met kruiden en knoflook. **GV**

lamsgehacktballen

Vervang het rundergehakt door lamsgehakt en volg verder het basisrecept. **GV**

GV gebruik glutenvrij paneermeel



varianties

knapperige varkensgehaktballen

zie basisrecept blz. 105

knapperige gehaktballen van varkensvlees & kip of kalkoen

Gebruik 300 g kip- of kalkoengehakt gemengd met 250 g varkensgehakt en volg verder het basisrecept. Laat het rundergehakt weg. **GV**

knapperige varkensgehaktballen met knoflook-tomatensaus

Serveer met knoflook-tomatensaus (zie blz. 226). Voeg de gebakken gehaktballen toe aan de saus, meng voorzichtig en warm ongeveer 20 minuten door (gebruik een vleesthermometer om de kerntemperatuur te meten, die moet ten minste 75 °C zijn). Serveer met pasta of knapperig brood. **GV**

knapperige varkensgehaktballen met paprika

Laat de chilivlokken weg en vervang door ½ tl gerookte-paprikapoeder als u een liefhebber bent van deze rokerige, pittige specerij. **GV**

knapperige varkensgehaktballen met aioli

Serveer met aioli als dipsaus (zie blz. 151). **GV**

extra pittige knapperige varkensgehaktballen

Maak de gehaktballen extra pittig door de hoeveelheid chilivlokken te verdubbelen en serveer met een pittige dipsaus. **GV**

GV gebruik glutenvrije pasta en glutenvrij brood

varianties

barbecuespareribs

zie basisrecept blz 106



kruidige barbecuespareribs

Vervang de originele marinade door een mengsel van 2 el tomatenketchup, 1 el donkere basterdsuiker, 1 tl koekkruiden, 3 tl worcestersaus en zout en peper en volg verder het basisrecept. **GV**

barbecuelamskoteletten

Vervang de varkensspareribs door lamskoteletten en volg verder het basisrecept. **GV**

rokerige barbecuespareribs

Gebruik gerookte-paprikapoeder in plaats van gewoon paprikapoeder. **GV**

pittige barbecuespareribs

Voeg 1 tl pittig chilipoeder toe aan de marinade voor extra pit. **GV**



varianties

kip kiev

zie basisrecept blz. 108

kip kiev met chilipeper

Voeg ½ tl chilipoeder toe aan het boter-knoflookmengsel voor een beetje pit. **GV**

kip kiev met bieslook

Gebruik 2 el geknipt vers bieslook in plaats van de peterselie. **GV**

kip kiev met parmezaanse kaas

Meng 2 el geraspte Parmezaanse kaas door het paneermeel in de kom. **GV**

kippendijen kiev

Gebruik kippendijenfilets in plaats van kipfilets. Rol ze rondom de vulling en gebruik cocktailprikkers - voor gebruik 30 minuten geweekt in water - om de vulling ingesloten te houden. **GV**

GV gebruik glutenvrij paneermeel

varianties

kipkebabs

zie basisrecept blz. 110



kipkebabs met gekaramelliseerde rode ui

Snijd 3 kleine rode uien in vieren en rijg ze aan de kebabspiesen voor extra kleur en smaak. De rode ui zal prachtig karamelliseren in de airfryer. **GV**

kipkebabs met aardappel

Vervang de champignons door 6 voorgekookte even grote nieuwe aardappels. Zorg ervoor dat ze volledig gaar zijn voor u de kebabs serveert, want niets is erger dan aardappels die net niet gaar zijn. **GV**

kipkebabs met ahornsiroop

Gebruik ahornsiroop in plaats van honing voor een iets minder zoete smaak. Ahornsiroop combineert fantastisch met kip! **GV**

kipkebabs met courgette

Vervang de paprika door stukken stevige courgette. Voor prachtig gekleurde spiesen kunt u wellicht gele courgettes gebruiken. **GV**

GV gebruik tamari in plaats van sojasaus



varianties

kipdrumsticks in tandooristijl

zie basisrecept blz. 112

kipfilets in tandooristijl

Vervang de kipdrumsticks door kipfilets en volg verder het basisrecept. **GV**

lamskoteletten in tandooristijl

Vervang de kipdrumsticks door lamskoteletten en volg verder het basisrecept. **GV**

varkenslapjes in tandooristijl

Vervang de kipdrumsticks door kleine varkenslapjes en volg verder het basisrecept. **GV**

kipdrumsticks in tandooristijl met verse tomatenchutney

Serveer de kipdrumsticks met een verse tomatenchutney: verwijder de zaadjes van 6 grote, rijpe tomaten, snijd ze in blokjes, doe in een zeef en hang deze boven een kom zodat overtollig sap kan uitlekken. Hak 1 grote rode ui en 2 handenvol verse koriander grof en doe in een schaal. Verhit 1 tl olijfolie in een koekenpan, bak hierin 1 tl komijnzaad ongeveer 30 seconden en doe dat bij de ui en koriander. Voeg de uitgelekte tomaat toe, roer goed en bewaar tot gebruik in de koelkast. Breng vlak voor het serveren op smaak met zout. **GV**

varianties

kipdrumsticks 'southern style'

zie basisrecept blz 114



rokerig kipdrumsticks 'southern style'

Gebruik gerookte-paprikapoeder in plaats van gewoon paprikapoeder om de kip een rokerige en pittige smaak te geven. Of maak een dipsaus voor bij de drumsticks: roer ½ tl gerookte-paprikapoeder en wat zout en peper door 200 g Griekse yoghurt. **GV**

pittige kipdrumsticks 'southern style'

Voeg voor extra pit tegelijk met de andere specerijen ½ tl pittig chilipoeder toe. **GV**

kruidige kipdrumsticks 'southern style'

Vervang het paprikapoeder en de komijn door 3 tl gedroogde salie of gedroogde gemengde kruiden om het bloemmengsel een volledig andere kruidige smaak te geven. **GV**

kipdrumsticks 'southern style' met kerrie

Vervang het paprikapoeder en de komijn door 2 tl mild kerrievoer of garam masala voor een extra intense smaak. Deze variatie is heerlijk met een mango- of perzichchutney. **GV**

kipdrumsticks 'southern style' met uienzaad

Voeg 2-3 tl uienzaad toe aan het bloemmengsel voor een fraai gestippeld uiterlijk en serveer met een dipsaus van 2 dl yoghurt en 2 el fijngehakte muntblaadjes; breng op smaak met zout en peper. **GV**

GV gebruik glutenvrije bloem



varianties

klassieke viskoekjes

zie basisrecept blz. 116

klassieke forelkoekjes

Vervang de zalmfilet door forelfilet. Forel is een heerlijke vis die veel te weinig wordt gegeten en bevat veel B-vitaminen; slechts 50 g forel bevat 77% van onze dagelijks benodigde hoeveelheid vitamine B12. **GV**

klassieke viskoekjes met kappertjes

Voeg voor een mediterrane twist 1 el fijngehakte kappertjes of zure augurk toe aan het vis-aardappelmengsel. Of serveer met een dipsaus van 150 g kant-en-klare mayonaise en 2-3 el fijngehakte kappertjes of zure augurk, of een mengsel van deze twee. **GV**

klassieke viskoekjes met zoete aardappel

Vervang voor een gezondere optie de kruimige aardappels door gepureerde zoete aardappels; deze bevatten minder koolhydraten en calorieën. **GV**

klassieke viskoekjes met rode ui

Voeg voor wat extra smaak ½ heel fijn gehakte rode ui toe aan het vis-aardappelmengsel. **GV**

GV gebruik glutenvrije bloem en glutenvrij paneermeel

varianties

gepaneerde visfilet

zie basisrecept blz. 117



gepaneerde visfilet met bieslook

Gebruik 2 el heel fijn geknipt bieslook in plaats van de oregano en meng met het paneermeel; zo krijgt de vis een milde uiensmaak. **GV**

gepaneerde visfilet met citroenschil

Voeg voor een fris-pittige smaak ½ tl heel fijn geraspte schil van een citroen toe aan het paneermeelmengsel. **GV**

pittige gepaneerde visfilet

Voor wat extra pit kunt u ½ tl chilipoeder bij het paneermeelmengsel doen. Als u naast een beetje pit ook een rokerige smaak wilt, kunt u ook gerookte-paprikapoeder toevoegen. **GV**

gepaneerde visfilet met tartaarsaus

Serveer de gloeiend hete visfilets met een flinke dot eenvoudige zelfgemaakte tartaarsaus: meng ongeveer 200 g kant-en-klare of zelfgemaakte mayonaise met 2 el fijngehakte kappertjes, 2 el fijngehakte augurk, 2 el fijngehakte bladpeterselie en 1 el versgeperst citroensap. **GV**

GV gebruik glutenvrij paneermeel



varianties

moules marinière

zie basisrecept blz. 118

moules marinière met anijs

Vervang voor een subtiele venkelsmaak de witte wijn en peterselie door pastis of pernod en 1 el fijngehakte dragonblaadjes. **GV**

moules marinière met tomaat & chilipeper

Was ongeveer 12 kerstomaten, halveer ze en verwijder het zaad. Hak 1-2 verse rode chili-pepers fijn en doe ze met de tomaat bij de mosselen en andere ingrediënten voor het stomen. Laat de slagroom weg of vervang hem door kokosmelk. **GV**

moules marinière met spek & prei

Stoom de mosselen met 6 gehakte plakken ontbijtspek en 2 gehakte kleine preien; bak het spek en de prei samen zacht en voeg ze dan aan de mosselen toe, met een of twee takjes verse tijm, witte wijn of cider en tot slot de slagroom. Roer door elkaar en serveer als alle mosselen open zijn. **GV**

mosselcurry

Meng de mosselen in de kom met 2 el currypasta gemengd met de slagroom, fijngehakte knoflook en gesmolten boter. Laat de witte wijn weg en gebruik gehakte verse korianderblaadjes in plaats van de peterselie. **GV**

varianties

knapperige inktvisringen

zie basisrecept blz. 120

knapperige garnalen

Vervang de inktvisringen door 400 g grote rauwe garnalen, darmkanaal verwijderd, gewassen en drooggedept, en volg verder het basisrecept. **GV**

knapperige inktvisringen met aioli

Serveer de inktvis gloeiend heet met een kommetje aioli als dipsaus. Meng voor de aioli gewoon ongeveer 6 el kant-en-klare mayonaise met 2 tl gepureerde knoflook en royaal zout en peper. **GV**

knapperige & pittige inktvisringen

Roer voor een beetje pit ½ tl mild of pittig chilipoeder door de bloem voordat u de inktvisringen ermee bedekt. **GV**

knapperige inktvisringen met salade

U kunt de gebakken inktvisringen serveren op een bedje van knapperige groene sla en geschaafde venkel, aangemaakt met een eenvoudige dressing van citroensap, olijfolie en zout. **GV**

GV gebruik glutenvrije bloem





variaties

viskoekjes in thaise stijl

zie basisrecept blz. 122

zalmkoekjes in thaise stijl

Vervang de witvisfilet door zalmfilet en volg verder het basisrecept. **GV**

garnalenkoekjes in thaise stijl

Vervang de witvisfilet door gehakte rauwe garnalen en volg verder het basisrecept. **GV**

viskoekjes in thaise stijl met korianderpesto

Serveer de gebakken viskoekjes met korianderpesto: doe 2 handenvol grof gehakte verse korianderblaadjes, 2 gehakte teentjes knoflook, 45 g geroosterde cashewnoten, 2 el fijn geraspte Parmezaanse kaas, 1,2 dl lichte olijfolie of arachideolie en een beetje zeezout in een keukenmachine en pureer tot een grof mengsel. (Of stamp alle ingrediënten in een vijzel goed door elkaar.) **GV**

viskoekjes in thaise stijl met een chilidip

Serveer de gloeiend hete viskoekjes met een frisse, pittige dipsaus: meng 3 el gehakte verse munt, 2 gehakte groene chilipepers en ongeveer ¼ tl fijn zeezout en roer dit mengsel door 200 g kant-en-klare mayonaise. **GV**

GV gebruik glutenvrij paneermeel

varianties

gebraden rundvlees met rozemarijn

zie basisrecept blz 124



gebraden rundvlees met een mosterdkorst

Laat de rozemarijn en het knoflookpoeder weg voor een heel ander gerecht. Verdeel in plaats daarvan 3-4 el dijonmosterd over het gehele stuk vlees en braad volgens het basisrecept. **GV**

gebraden rundvlees met knoflook

Laat de rozemarijn weg en gebruik 1 el gepureerde knoflook in plaats van het knoflookpoeder, gemengd met de olie, en bestrijk het vlees hiermee voordat u het gaat braden **GV**

gebraden rundvlees met een balsamico-rozemarijnglazuur

Roer 1 el balsamicosirop door de olijfolie, met de knoflook en rozemarijn, en bedek het vlees hiermee. **GV**

gebraden rundvlees met verse knoflook & rozemarijn

Prik het stuk vlees op meerdere plaatsen in en steek schilfers verse knoflook in het vlees, voor u het bedekt met de olie en andere ingrediënten. **GV**



variaties

gebraden lamsvlees met knoflook & rozemarijn

zie basisrecept blz. 126

gebraden lamsvlees met ras el hanout

U kunt het lamsvlees een Marokkaanse twist geven door de rozemarijn weg te laten. Steek de knoflook in het vlees zoals staat aangegeven en verdeel er vervolgens 2 el ras al hanout over (in poeder- of pastavorm). Laat het lamsvlees ongeveer 1 uur staan, zodat de smaken er goed kunnen intrekken, wrijf het dan in met de olijfolie en volg verder het basisrecept. **GV**

gebraden lamsvlees met knoflook, citroen & rozemarijn

Wissel de plakjes knoflook af met reepjes citroenschil en volg verder het basisrecept. **GV**

gebraden lamsvlees met rodebessengelei

Laat de knoflook, rozemarijn en olie weg en bestrijk het vlees voor het braden rondom met 3 el rodebessengelei. **GV**

gebraden lamsvlees met knoflook, ansjovis & rozemarijn

Steek samen met de knoflook kleine reepjes ansjovisfilet uit blik in het vlees en volg verder het basisrecept. **GV**

varianties

gebraden kip

zie basisrecept blz. 128



gebraden kip met limoen

Gebruik voor een heel andere citrussmaak 1 hele limoen in plaats van een citroen. **GV**

gebraden kip met verse kruiden

Vul de kip behalve met de citroen ook nog met een bosje verse kruiden (bijv. salie, rozemarijn en tijm). **GV**

gebraden kip met chilipeper

Voeg voor een pittige smaak ½ tl chilivlokken toe aan de gedroogde kruiden. **GV**

gebraden piepkuiken

Gebruik een piepkuiken in plaats van de kip en verminder de baktijd met ongeveer een derde. In een gemiddeld grote airfryer zouden twee piepkuikens naast elkaar moeten passen zonder dat ze elkaar raken. **GV**



varianties

aubergine parmigiana

zie basisrecept blz. 130

aardappel parmigiana

Vervang de aubergine door 2 grote pofaardappels. Kook ze ongeveer 9 minuten in hun geheel voor, laat uitlekken en snijd in 1,25 cm dikke plakken. Het gerecht wordt zo een stuk steviger. **GV, Veg**

courgette parmigiana

Gebruik in plaats van de aubergine plakken courgette van 1,25 cm dik; als u in de lengte snijdt, krijgt u het grootst mogelijke oppervlak. U kunt ook een combinatie van aubergine en courgette gebruiken. **GV, Veg**

aubergine parmigiana met groene pesto

Bestrijk de plakken aubergine met een dunne laag groene pesto voor u ze door de bloem haalt. **GV, Veg**

aubergine parmigiana met goudse kaas

Vervang de mozzarella door 100 g geraspte belegen Goudse kaas. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrij paneermeel

varianties

klassieke pizza

zie basisrecept blz. 132



pizza met parmezaanse kaas & basilicum

Beleg de pizza vlak voor het serveren met 10 gescheurde verse basilicumblaadjes en 2 el versgeraspte Parmezaanse kaas. **Veg, V**

pizza met geroosterde paprika & olijven

Beleg de pizza 2-3 minuten voor het eind van de baktijd met 1 geroosterde paprika, in repen, en 8 ontpitte olijven. **Veg, V**

pizza met rauwe ham & rucola

Beleg de pizza 2-3 minuten voor het eind van de baktijd met 2 plakken rauwe ham, in repen, en verdeel er vlak voor het serveren een grote handvol rucola over.

pizza marinara

Laat voor een klassieke pizza marinara de mozzarella weg en vervang hem door flink wat gedroogde oregano en fijngehakte knoflook - ongeveer 3 teentjes. Besprenkel de gebakken pizza vlak voor het serveren met 2 el extra vergine olijfolie. **Veg, V**

Veg gebruik vegetarische kaas, **V** gebruik zuivelvrije kaas



varianties

citroentofoe

zie basisrecept blz. 134

citroenkip

Gebruik 500 g kip- of kalkoenfilet, in blokjes, in plaats van de tofoe. **GV**

citroenvis

Gebruik 500 g stevige witvis in blokjes - zeeduivel is de beste keuze, want die valt niet zo gemakkelijk uit elkaar als veel andere vis - in plaats van de tofoe. **GV**

sinaasappeltofoe

Voor een zoetere en fruitiger smaak gebruikt u rasp en sap van een sinaasappel in plaats van een citroen. Voor een heel andere citrussmaak kunt u de citroen ook vervangen door 2 limoenen. **GV, Veg, V**

GV gebruik tamari in plaats van sojasaus

varianties

zoeteaardappelschotel

zie basisrecept blz. 136



zoeteaardappelschotel met spek

Gebruik ½ tl gerookte-paprikapoeder en voeg 4 extra plakken gehakt ontbijtspek toe voor een subtiel rokerig gerecht. **GV**

zoeteaardappelschotel met ui

Rasp 1 kleine ui, of snijd hem fijn, en meng hem voor het bakken door het zoeteaardappelmengsel. **GV**

zoeteaardappelschotel met kaas

Bestrooi het gerecht 3-4 minuten voor het eind van de baktijd met 50-75 g geraspte belegen Goudse kaas en bak tot de kaas borrelt en gesmolten is. **GV**

zoeteaardappelschotel met salie

Voor een subtiel kruidige smaak kunt u voor het bakken 1 tl gedroogde salie of gemengde gedroogde kruiden toevoegen aan het zoeteaardappelmengsel. **GV**

zoeteaardappelschotel met dille

Voeg voor het bakken 1 el fijngehakte verse dille toe aan het zoeteaardappelmengsel. **GV**

grillen, roosteren & frituren

Gerechten die u normaal gesproken zou frituren, kunt u uitstekend bereiden in de airfryer en sluiten aan bij het doel van dit apparaat: frituren met minder vet. Maar voedsel grillen en roosteren gaat ook goed in de airfryer. Dit hoofdstuk bevat heerlijke gemakkelijke recepten om te grillen, roosteren of frituren in de airfryer.



zalmfilet met paprika

voor variaties zie blz. 196

De baktijd van de zalm zal afhangen van de grootte van de filets. Stel de airfryer altijd in op iets minder tijd dan u denkt nodig te hebben voor het bakken, tot u voldoende ervaring heeft met het apparaat voor het bereiden van specifieke ingrediënten.

2 zalmfilets zonder vel (van ca. 200 g en
2,5-3,5 cm dik)
2 tl olijfolie
2 tl paprikapoeder

zeezout en versgemalen zwarte
peper
partjes citroen, voor het serveren

Wrijf elke zalmfilet in met olijfolie en bestrooi met het paprikapoeder en zout en peper.

Leg de zalmfilets in het mandje van de airfryer.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 7 minuten. Controleer na 7 minuten met de punt van een scherp mes of de filets de gewenste gaarheid hebben; stel de timer zo nodig opnieuw in op een minuut of twee, of zo nodig langer. Garneer voor het serveren met partjes citroen.

Caribische kruidige kip

voor variaties zie blz. 197

Het geheim van dit recept is dat de kip echt goed droog moet zijn voordat u de rub erin wrijft. Heerlijk met chilisaus of ouderwetse romige mais (zie blz. 197).

1,5 kg kippendijfilets
zonder vel
zeezout en grof gemalen
zwarte peper

1 el gemalen korianderzaad
1 el kaneel
1 el cayennepeper
1½ tl gemberpoeder

1½ tl gemalen nootmuskaat
3 el kokosolie, gesmolten
rijst, erwten en chilisaus, voor
het serveren

Verwarm de conventionele oven voor op 150 °C.

Dep de kippendijfilets grondig droog met keukenpapier. Leg ze op een grote bakplaat bekleed met extra keukenpapier om resterend vocht op te vangen. Bestrooi beide kanten van de kip met zout en peper en laat 30 minuten rusten.

Meng in een kleine kom de koriander, kaneel, cayennepeper, gember en nootmuskaat. Wrijf elk stuk kip in met dit specerijenmengsel en bestrijk beide kanten met kokosolie.

Leg ongeveer 4 stukken kip in het mandje van de airfryer; ze mogen elkaar niet overlappen maar wel net raken. Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 10 minuten. Leg de gare kip vervolgens in een ovenschaal en dek goed af met aluminiumfolie. Houd warm in een matig-warme oven en bak intussen de overgebleven kip in de airfryer. Serveer gloeiend heet met rijst, erwten en chilisaus.





pittige knoflookkipfilet

voor variaties zie blz. 198

Dit is een snelle en echt lekkere manier om kipfilets te bereiden met slechts een paar droge ingrediënten uit de voorraadkast. Heerlijk met gebakken courgette.

2 el boter, gesmolten

½ tl zout

1 volle tl knoflookpoeder

¼ tl gerookte-paprikapoeder

¼ tl zwarte peper

4 kipfilets van ca. 200 g

gebakken courgette, voor het serveren

Meng in een kleine kom de boter, het zout, knoflookpoeder, gerookte-paprikapoeder en de peper. Bestrijk beide kanten van de kipfilets met het botermengsel.

Leg de kipfilets in het mandje van de airfryer; zet ze zo nodig rechtop tegen de wanden van het mandje.

Stel de airfryer in op 180 °C en de timer op 15 minuten. Keer na 15 minuten de stukken kip om. Bak nog 5-8 minuten, of tot er helder vocht uit de kip komt als u een scherp mes of houten prikker in het dikste gedeelte steekt (een voedselthermometer moet ten minste 75 °C aangeven). Serveer met gebakken courgette.

pittige kip in chinese stijl

voor variaties zie blz 199

Dit kipgerecht heeft veel textuur en is heerlijk pittig van smaak. Het is absoluut geen authentiek Chinees recept, maar hoe dan ook verrukkelijk!

1 groot ei, losgeklopt	2 el tomatenketchup	1 el fijngehakte verse
500 g kippendijenfilets zonder vel, in stukken	2 tl suiker	gemberwortel
120 g maizena	2 tl rijstazijn	2 lente-uien, fijngehakt
¼ tl zeezout	1½ el plantaardige olie	1 tl geroosterde-sesamolie
¼ tl gemalen witte peper	3-4 rode chilipepers, zaadlijst- ten verwijderd en gehakt	½ tl geroosterd sesamzaad
7 el kippenbouillon	2 teentjes knoflook, fijngehakt	rijst, voor het serveren
2 el lichte sojasaus		

Doe het losgeklopte ei in een grote kom. Dep de stukken kip grondig droog met keukenpapier en leg ze dan zo in het ei dat ze onderstaan. Meng in een aparte kom driekwart van de maizena met het zout en de peper. Schud overtollig ei van de stukken kip en wentel ze door het maizenamengsel zodat alle stukken rondom goed worden bedekt.

Doe de kip in het mandje van de airfryer. Houd een beetje ruimte tussen de stukken zodat ze knapperig en gelijkmatig gaar kunnen worden; doe dit zo nodig in porties. Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 12 minuten. Schud het mandje halverwege de baktijd om de stukken kip om te keren. De gebakken kip moet droog en knapperig zijn; bak zo nodig nog 1-2 minuten langer

Klop in een andere kom de overgebleven maizena, de bouillon, sojasaus, ketchup, suiker en rijstazijn door elkaar en zet apart.



Verhit de olie en chilipeper in een grote koekenpan of wok op matig vuur. Voeg als de inhoud van de pan zachtjes sist de knoflook en gember toe en bak voorzichtig tot de geur vrijkomt, niet langer dan 1 minuut. Klop het maizenamengsel nogmaals en schenk het al roerend in de pan; zet het vuur hoger, tot matig-hoog. Voeg zo nodig wat extra water toe als de saus te dik wordt. Breng de saus aan de kook tot hij flink borrelt, voeg dan de kip toe en roer tot de saus aan de kip hecht en dik is; dit duurt ongeveer 2 minuten. Haal van het vuur en roer de gehakte lente-ui en sesamolie erdoor. Verdeel de kip over een schaal, bestrooi hem met het sesamzaad en serveer met rijst.

GV gebruik tamari in plaats van sojasaus

Voor 4-6 personen

kipfilet met knoflook & tijm

voor variaties zie blz. 200

Voor dit gerecht raad ik gewoon paneermeel aan, in plaats van panko, zodat de specerijen en andere smaakmakers er goed mee mengen.

500 g kipfilets	Voor de korst:	¼ tl knoflookpoeder
1 el olijfolie	4 el paneermeel	½ tl gedroogde tijm
partjes citroen en takjes verse	½ tl zout	¼ tl cayennepeper
tijm, voor het garneren	¼ tl zwarte peper	
	½ tl paprikapoeder	

Halveer de kipfilets horizontaal om twee dunne plakken te maken van elke filet. Bestrijk elke kant licht met olijfolie.

Meng de ingrediënten voor de korst in een kom. Druk de kipfilets meerdere keren in het mengsel tot ze rondom goed zijn bedekt. Schud overtollige kruimels van de kip af en leg de filets in een enkele laag in het mandje van de airfryer (twee helften per keer).

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 4 minuten. Keer de kip na 4 minuten om en bak nog 2 minuten, of tot hij volledig gaar is (gebruik een vleesthermometer om de kerntemperatuur te meten; die moet ten minste 75 °C zijn). U kunt de kip tot drie dagen van tevoren bereiden en 2-3 minuten opwarmen en opnieuw knapperig laten worden in de airfryer. Garneer voor het serveren met partjes citroen en verse tijm.

gevulde kippendijen

voor variaties zie blz. 201

Een heerlijk en eenvoudig avondmaal - serveer het gloeiend heet met een lekkere salade en knapperige friet.

125 g roomkaas	¼ tl zwarte peper	2 el olijfolie
3 teentjes knoflook, gehakt	6 plakken ontbijtspek, gebakken	¼ tl mild chilipoeder
½ tl uienpoeder	12 kippendijenfilets zonder vel	½ ui, geraspt
½ tl pittig chilipoeder		
½ tl zeezout		

Roer in een kom de roomkaas, knoflook, het uienpoeder, chilipoeder en zout en peper door elkaar. Hak het gebakken spek fijn en roer door het roomkaasmengsel.

Rol elke kippendijenfilet zo dun mogelijk uit. Schep een lepel van het roomkaasmengsel op elk stuk kip en rol het op. Zet elk rolletje vast met een cocktailprikker.

Roer in een kleine kom de olijfolie, het milde chilipoeder en de geraspte ui door elkaar. Bestrijk beide kanten van elk kiprolletje met dit mengsel.

Leg de kip in een enkele laag in het mandje van de airfryer; doe dit zo nodig in porties. Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 12 minuten. Keer de kip halverwege de baktijd om en serveer heet.

kip piccata

voor variaties zie blz 202

Nog een klassiek kipgerecht, aangepast voor in de airfryer. Deze heerlijk frisse en scherpe saus smaakt fantastisch bij de kipfilets.

2 kipfilets, alle vet verwijderd
zeezout en versgemalen
zwarte peper
eiwit van 2 grote eieren
4 el paneermeel met
kruiden
bakspray van olijfolie

1 citroen, in schijfjes, voor het
serveren
2 el gehakte bladpeterselie,
voor het serveren

Voor de saus:

1 el zachte boter

5 el kippenbouillon
3 el droge witte wijn
sap van 1 citroen (bewaar
de halve citroenen en
snijd ze in schijfjes)
1 el kappertjes, uitgelekt

Dep de kipfilets grondig droog met keukenpapier en halveer ze horizontaal om twee dunne plakken te maken van elke filet. Leg elke plak tussen twee vellen bakpapier of plasticfolie en sla ze met de bodem van een zware pan of een vleeshamer tot een dikte van 2 cm. Bestrooi beide kanten met zout en peper.

Klop in een ondiepe kom het eiwit los met een theelepel water. Strooi het paneermeel op een bord. Doop elk stuk kip in het eiwitmengsel, wentel het door het paneermeel en leg het dan op een schoon bord. Bespuit beide kanten van de kip royaal met de bakspray en leg ze in het mandje van de airfryer; doe dit zo nodig in porties. Stel de airfryer in op 190 °C en de timer op 9 minuten. Keer de kip stukken halverwege de baktijd om en bak ze gaar, knapperig en goudbruin.

Smelt intussen voor de saus de boter in een pan. Voeg de kippenbouillon, wijn, het citroensap, de schijfjes citroen en peper naar smaak toe. Kook op hoog vuur in 3-4 minuten tot de



helft in. Haal de pan van het vuur, verwijder de schijfjes citroen en roer de kappertjes erdoor. Leg de stukken kip voor het serveren op een schaal, schep de saus erover, beleg met de verse schijfjes citroen en bestrooi met de peterselie.

GV gebruik glutenvrij paneermeel en glutenvrije bouillon

Voor 2 personen

kip met parmezaanse kaas

voor variaties zie blz. 203

Dit kipgerecht is extreem gemakkelijk te bereiden en de fantastische umamismaak van de Parmezaanse kaas zorgt voor een zeer smakelijk kipgerecht.

500 g kipfilet, in duimdikke repen	5 el versgeraspte Parmezaanse kaas	partjes citroen, voor het serveren
5 el panko (Japans broodkruim)	zeezout en versgemalen zwarte peper	
2 tl fijngehakte knoflook	bakspray van olijfolie	
4 el geraspte ui		

Klop de eieren in een kom met een scheutje water los. Dep de repen kip zorgvuldig droog met keukenpapier en leg ze in het eimengsel. Laat 10 minuten staan.

Meng in een aparte kom de panko met de knoflook, geraspte ui, Parmezaanse kaas en een beetje zout en peper. Laat de repen kip stuk voor stuk uitlekken en wentel ze zorgvuldig door het pankomengsel.

Leg de gepaneerde repen kip in het mandje van de airfryer en zorg ervoor dat ze elkaar niet raken - doe dit zo nodig in porties, afhankelijk van het formaat van de airfryer. Bespuit licht met de bakspray zodat ze mooi bruin kunnen bakken.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 12 minuten. Keer de kip na 6 minuten om en bespuit opnieuw met bakspray. Bak nog 6 minuten of tot de kip volledig gaar, goudbruin en knapperig is. Serveer met partjes citroen.

GV gebruik glutenvrij paneermeel

Voor 4 personen

gebakken forefilet met citroen & peterselie

voor variaties zie blz. 204

Forel is een weinig gebruikte en ondergewaardeerde vis die juist heerlijk is om te eten - de smaak is delicaat en subtiel. In dit eenvoudige gerecht komt hij prachtig tot zijn recht.

3 el gehakte bladpeterselie
sap van 2 citroenen
2 teentjes knoflook, gehakt
zeezout en versgemalen zwarte peper
800 g forefilet met vel

2 el bloem
2 el plantaardige olie, plus extra voor het
invetten
partjes citroen, voor het serveren

Meng in een kom de helft van de peterselie met het citroensap, de knoflook en zout en peper. Leg de forefilets erin en marineer ongeveer 30 minuten.

Bestuif elke filet met bloem. Bekleed het mandje van de airfryer met een licht ingevet vel bakpapier en leg de filets erin.

Schenk de helft van de olie in de airfryer en stel deze in op 200 °C en de timer op 5 minuten. Keer de filets na 5 minuten om, schenk de overgebleven olie erover en stel de timer in op nog 4 minuten.

Garneer de gebakken vis met de overgebleven gehakte peterselie en serveer met de partjes citroen.

kabeljauwsteaks met gember & pruimensaus

voor variaties zie blz. 205

Als de saus te dun is (pruimen zijn soms sappiger dan verwacht!) kunt u een papje bereiden van 1 theelepel maïzena en een scheutje koud water en dit door de saus roeren om hem dikker te maken tijdens het koken.

1 el geraspte verse gember-wortel	zeezout en zwarte peper	3 pruimen, ontpit en grof gehakt
1 el knoflookpuree	takje verse dille, voor het garneren	1 dl rode wijn
¼ tl kurkuma		½ anijsster
1 el plantaardige olie	Voor de pruimensaus:	½ kaneelstokje
2 dikke kabeljauwsteaks zonder vel (van ca. 200 g)	1 el plantaardige olie	2,8 dl runderbouillon
		2 el pruimenjam

Meng de gember, knoflookpuree, kurkuma, plantaardige olie en een beetje peper in een kom en bedek de vis met deze marinade. Laat afgedekt ten minste 30 minuten staan.

Verhit voor de pruimensaus de olie in een pan op hoog vuur, voeg dan de pruimen toe en bak in 3-4 minuten bruin en zacht. Schenk de wijn erbij, voeg de anijsster en het kaneelstokje toe en kook met ongeveer een derde in. Voeg de bouillon en jam toe, roer goed en kook op laag vuur nog 10-15 minuten. Haal de pan van het vuur en laat tot gebruik staan.

Leg de gemarineerde kabeljauw in het mandje van de airfryer en bestrooi met een beetje zout. Stel de airfryer in op 190 °C en de timer op 12 minuten. Verhoog na 12 minuten de temperatuur tot 200 °C en bak nog 5 minuten. Serveer met de pruimensaus en garneer met een takje dille.

GV gebruik glutenvrije bouillon

Voor 2 personen



visfilet met verse pesto

voor variaties zie blz. 206

Vis en pesto vormen een geweldige combinatie, vooral als de pesto vers en zelfgemaakt is. Dit eenvoudige gerecht zet u in een wip op tafel.

4 witvisfilets zonder vel
(van ca. 200 g)

1 el olijfolie

zeezout en versgemalen

zwarte peper

takjes vers basilicum, voor het
serveren

Voor de pesto:

1 bos vers basilicum

2 teentjes knoflook

2 el pijnboompitten, plus
extra voor het garneren

1 el geraspte Parmezaanse
kaas

2,5 dl extra vergine olijf-
olie

Verwarm de airfryer voor op 180 °C.

Bestrijk de visfilets met de olie en breng op smaak met zout en peper. Bekleed het mandje van de airfryer met bakpapier en leg de vis erin. Stel de timer in op 8 minuten en controleer dan met de punt van een scherp mes of de filets de gewenste gaarheid hebben.

Haal de basilicumblaadjes van de takjes en doe ze met de knoflook, pijnboompitten, Parmezaanse kaas en extra vergine olijfolie in een keukenmachine, of gebruik een vijzel. Pulseer of stamp het mengsel tot er een dikke saus ontstaat - met een vijzel wordt de saus minder fijn. Breng op smaak met zout.

Leg de gebakken vis op een schaal, besprenkel met de pesto en garneer met de takjes basilicum en de pijnboompitten.

GV

Voor 4 personen





pittige visfilet met citroensaus

voor variaties zie blz 207

Een restje van deze saus smaakt heerlijk bij andere kip- of visgerechten.

2 eiwitten, gekoeld
2 tl plantaardige olie, plus
bakspray van plantaardige
olie
2 tl groene chilisaus
3 el maïzena

4 el bloem
4 witvisfilets zonder vel (van
ca. 200 g)
zeezout en versgemalen
zwarte peper
gemengde salade, voor het
serveren

Voor de citroensaus:
sap van 1 citroen
1½ el maïzena, plus 1 tl extra
2 dl water
gerasppte schil van ½ citroen
1 tl pittige rode chilisaus

Klop het eiwit dik en schuimig en roer dan de olie, chilisaus, maïzena en zeezout erdoor. Voeg zo veel water toe dat er een beslag ontstaat dat dik genoeg is om de visfilets mee te bedekken.

Verwarm de airfryer voor op 185 °C. Bespuit het mandje van de airfryer met de bakspray.

Doe de bloem in een ondiepe kom. Doop de visfilets in het beslag en bedek ze vervolgens licht met bloem. Bespuit het mandje van de airfryer met plantaardige olie en leg de visfilets in het mandje. Stel de timer in op 15 minuten en bak de vis knapperig en volledig gaar.

Maak intussen de citroensaus. Roer het citroensap, de maïzena en het water in een pan goed door elkaar. Voeg de citroenschil, chilisaus en zout en peper naar smaak toe. Kook al roerend op laag vuur in. Voeg als de saus te dik is een beetje extra water toe. Als de saus te dun is, kunt u hem binden met een papje van 1 theelepel maïzena en een scheutje koud water; roer door de saus en kook nog een paar minuten. Proef de saus, breng op smaak met zout en peper en serveer met een gemengde salade.

GV gebruik glutenvrije bloem

Voor 4 personen

citroengarnalen met paprika & knoflook

voor variaties zie blz. 208

Dit is een heerlijke manier om garnalen te bereiden. Snel en gemakkelijk en met een fantastische balans tussen pittig en fris. Serveer op een bedje van rucola.

1 el olijfolie
sap van 1 citroen
2 tl geraspte citroenschil
¼ tl paprikapoeder

¼ tl knoflookpoeder
450 g grote rauwe garnalen, gepeld en darm-
kanaal verwijderd
schijfjes citroen en rucola, voor het serveren

Meng de olijfolie, het citroensap, de citroenrasp en het paprika- en knoflookpoeder in een kom. Voeg de garnalen toe en meng goed zodat ze rondom met het mengsel worden bedekt.

Bekleed het mandje van de airfryer met bakpapier en leg de garnalen erin.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 6 minuten. De garnalen zijn klaar als ze roze en stevig zijn; bak ze zo nodig nog 1-2 minuten langer.

Serveer warm of koud met de rucola en schijfjes citroen.





gemarineerde zalmfilet

voor variaties zie blz 209

Een gemakkelijke manier om zalm heerlijk te bereiden met ingrediënten uit de voorraadkast. De timing van het bakproces hangt af van de dikte van de zalmfilets.

2 dikke zalmfilets zonder vel
(van ca. 200 g)
gesmoorde prei en geraspte
sinaasappelschil, voor het
serveren (zie blz. 209)

Voor de marinade:
4 tl olijfolie
3 el sojasaus
3 el water
sap van ½ citroen
1 tl knoflookpuree

1 el donkere basterdsuiker
zeezout en versgemalen
zwarte peper

Roer alle ingrediënten voor de marinade in een kom goed door elkaar, leg de zalmfilets erin en zorg ervoor dat de vis rondom goed is bedekt. Laat ten minste 1 uur, maar het liefst een hele nacht staan.

Laat de zalmfilets uitlekken en schud overtollige marinade af. Leg de vis in het mandje van de airfryer.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 7 minuten. Controleer de vis na 7 minuten door de punt van een scherp mes erin te steken; stel de timer zo nodig in op nog 1-2 minuten. Serveer op een bedje van gesmoorde prei en bestrooi met de sinaasappelrasp.

GV gebruik tamari in plaats van sojasaus

Voor 2 personen

zalmkoekjes

voor variaties zie blz. 210

Knapperige, geurige koekjes met zalm en erwten, heerlijk als voorgerecht, onderdeel van de maaltijd of feestelijk hapje.

4 kleine zalmsteaks zonder vel (van ca. 180 g)	2 el gehakte bladpeterselie 1 tl geraspte citroenschil	4-5 el panko (Japans broodkruim)
3 rode aardappels	1 ei, losgeklopt	bakspray van plantaardige olie
5 el diepvrieserwten, ontdooid	zeezout en zwarte peper	

Dep de zalmsteaks droog met keukenpapier en bespuit licht met de bakspray. Bekleed het mandje van de airfryer met een vel bakpapier en leg de vis erin.

Stel de airfryer in op 190 °C, de timer op 5 minuten en bak de vis tot de steaks uit elkaar beginnen te vallen. Zet apart en laat afkoelen.

Kook de hele aardappels in ongeveer 9 minuten net gaar in gezouten kokend water. Voeg 2 minuten voor het eind van de kooktijd de erwten toe, giet af en laat afkoelen.

Snijd de gekookte aardappels in blokjes en meng met de erwten, vlokken vis, peterselie, citroenschil, het losgeklopte ei en zout en peper. Vorm twaalf koekjes van het mengsel.

Doe de panko in een ondiepe schaal en wentel de koekjes erdoor, druk voorzichtig aan zodat de kruimels blijven plakken. Stel de airfryer in op 190 °C, de timer op 8 minuten en bak de koekjes tot ze knapperig zijn.

GV gebruik glutenvrij paneermeel

Voor 4 personen

pittige garnalen

voor variaties zie blz. 211

Deze pittige garnalen zien er, genesteld in hun kommetjes van slabladeren, prachtig uit.

4 el mayonaise	buitenste bladeren van 1 krop little gem of
2 el zoete chilisaus	ijsbergsla
1 el srirachasaus	2 lente-uien, gehakt
3 el bloem	2 rode chilipepers, in dunne ringetjes
4 el paneermeel	
500 g grote rauwe garnalen, gepeld en darmkanaal verwijderd	

Meng de mayonaise, zoete chilisaus en srirachasaus in een kom. Doe een beetje van het sausmengsel in een apart kommetje als dip.

Verdeel de bloem en het paneermeel over twee aparte borden. Haal de garnalen eerst door bloem, doop ze dan in het sausmengsel en wentel ze tot slot door het paneermeel. Leg de garnalen op een bakplaat die in het mandje van de airfryer past, maar niet te dicht bij elkaar. U kunt ze ook op een vel aluminiumfolie op de bodem van het mandje leggen. Doe dit zo nodig in porties.

Stel de airfryer in op 200 °C, de timer op 8 minuten, keer de garnalen halverwege de baktijd om en bak ze tot ze roze en stevig zijn.

Serveer de gebakken garnalen in kommetjes van slabladeren en bestrooi met de lente-ui en rode chilipeper.

GV gebruik glutenvrije bloem en glutenvrij paneermeel

Voor 4 personen

sesamshiitakes

voor variaties zie blz. 212

In dit recept komen de textuur en smaak van deze bijzondere paddenstoelen goed tot hun recht. U kunt naar wens ook andere soorten paddenstoelen gebruiken.

2 el bloem	2 lente-uien, in dunne	3 el donkere basterdsuiker
1 ei	ringetjes, voor het serveren	4 el sojasaus
2 teentjes knoflook, gehakt	rijst, voor het serveren	2 el water
4 cm verse gemberwortel, geraspt	Voor de saus:	½ el arrowroot (pijlwortel- meel)
300 g verse shiitakes, gehalveerd	1 el sesamolie	1 el sesamzaad, plus extra voor het serveren
	1 el rijstazijn	

Klop in een kleine kom de bloem, het ei, de knoflook en gember door elkaar en roer dan de paddenstoelen erdoor. Leg de paddenstoelen in de airfryer; bak ze zo nodig in porties. Verwarm de airfryer 3 minuten voor tot 180 °C, stel de timer in op 10 minuten en bak de paddenstoelen tot ze zeer knapperig zijn; keer ze halverwege de baktijd.

Bereid intussen de saus. Klop de sesamolie, rijstazijn, donkere basterdsuiker, sojasaus, water en arrowroot in een kom goed door elkaar. Voeg zodra het mengsel glad is het sesamzaad toe. Voeg de paddenstoelen toe, roer goed, zodat ze rondom met de saus worden bedekt, en kook slechts 1 minuut. Haal van het vuur en verdeel over een schaal. Bestrooi met sesamzaad en de lente-ui en serveer met rijst.

GV gebruik glutenvrije bloem en tamari in plaats van sojasaus, **Veg**

Voor 2 personen





honing-mosterdkarbonade

voor variaties zie blz 213

Mosterd en varkensvlees vormen een perfect duo. In dit recept komen ze samen voor een heerlijk, eenvoudig avondmaal. Als u niet veel tijd heeft, kunt u de marineertijd overslaan.

2 el vloeibare honing	bakspray van plantaardige olie	blz. 232), voor het
2 el dijonmosterd	zeezout en versgemalen	serveren
2 el barbecuesaus	zwarte peper	
2 el mayonaise	geroosterde aardappels (zie	
500 g dingesneden karbonades zonder bot	blz. 231), voor het serveren	
	gebakken tomaten (zie	

Meng de honing, mosterd, barbecuesaus en mayonaise in een kom en breng op smaak met zout en peper. Doe de karbonades in een grote hersluitbare plastic zak en voeg het mosterdmengsel toe. Sluit de zak en zorg ervoor dat de karbonades goed met het mengsel zijn bedekt. Leg ongeveer 1 uur in de koelkast, of tot u klaar bent om het vlees te bakken.

Bespuut het mandje van de airfryer met een beetje van de bakspray. Leg de karbonades in het mandje, maar laat ze elkaar niet overlappen; doe dit zo nodig in porties. Stel de airfryer in op 190 °C, de timer op 10 minuten en keer de karbonades halverwege de baktijd om. Laat 5 minuten rusten en serveer dan met geroosterde aardappels en gebakken tomaten.

Opmerking: de dikte van de karbonades en het type airfryer dat u gebruikt hebben invloed op de baktijd, dus gebruik een thermometer als u die heeft - de aangegeven baktijd is voor vrij dunne karbonades.

Voor 4 personen

gevulde varkenslapjes

voor variaties zie blz. 214

Een heerlijke en snelle manier om varkenslapjes te bereiden, met veel smaak en slechts een beetje bereiding. Dit recept is voor lendensteaks, maar u kunt ook ander varkensvlees gebruiken.

Voor de varkenslapjes:

4 varkenslapjes zonder bot,
van 200-250 g
2 tl ahornsiroop
2 tl dijonmosterd
½ tl zout
½ tl gedroogde salie
½ tl knoflookpoeder
¼ tl kaneel

¼ tl gemalen nootmuskaat
¼ tl paprikapoeder
¼ tl zwarte peper
bakspray van olijfolie
gebakken plakjes appel, voor
het serveren

Voor de appelvulling:

½ el boter
1 handappel, geschild en in
dunne plakjes
½ ui, gehakt
1 stengel bleekselderij, gehakt
½ tl zeezout
¼ tl kaneel
¼ tl nootmuskaat

Week een aantal cocktailprikkers 30 minuten in koud water. Sla de varkenslapjes tot ze een dikte van ongeveer 2 cm. Roer in een kom de ahornsiroop en dijonmosterd door elkaar. Meng in een aparte kom het zout, de salie en het knoflookpoeder met de specerijen. Wrijf beide kanten van de varkenslapjes in met het droge specerijenmengsel en zet apart terwijl u de vulling maakt.

Smelt voor de vulling de boter in een grote pan op matig-hoog vuur. Voeg de appel, ui, bleekselderij, het zout en de specerijen toe en roer goed. Bak afgedekt ongeveer 10 minuten, of tot het mengsel zacht is, en roer af en toe. Zet apart en laat de vulling afkoelen tot kamertemperatuur.

Rol elk varkenslapje op rondom een kwart van de vulling en zet vast met cocktailprikkers of keukentouw. Bespuit het mandje van de airfryer met een beetje van de bakspray en leg de varkenslapjes in het mandje.



Stel de airfryer in op 200 °C en bespuit met olijfolie. Stel de timer in op 5 minuten, leg de rolletjes erin en bespuit opnieuw met bakspray. Keer de rolletjes na 5 minuten om, bestrijk met het ahornsiroop-mosterdmengsel en stel de timer in op nog 6 minuten. Laat de rolletjes ongeveer 4 minuten rusten en serveer dan met de gebakken plakjes appel.

Voor 4 personen

lamskoteletten met geroosterde-knoflooksaus

voor variaties zie blz. 215

De smaakcombinatie van lamsvlees en knoflook is echt iets bijzonders. In dit recept wordt de knoflook geroosterd, wat een extra zoete en intense smaak oplevert.

1 hele bol knoflook

½ tl gedroogde tijm

8 lamskoteletten, gemiddeld

3 el olijfolie

zeezout en versgemalen

dik gesneden

1 el gedroogde oregano

zwarte peper

Bestrijk de bol knoflook met olijfolie en zet hem in het mandje van de airfryer. Stel de airfryer in op 200 °C, de timer op 12 minuten en rooster de knoflook tot hij zacht is.

Meng intussen de oregano en tijm met zout, peper en de overgebleven olijfolie. Bedek de lamskoteletten met een halve eetlepel van dit mengsel en laat 5 minuten staan. Bewaar de overgebleven kruidenolie.

Haal de bol knoflook uit het mandje van de airfryer en laat afkoelen. Leg vier lamskoteletten in het mandje van de airfryer. Houd de temperatuur van de airfryer op 200 °C en stel de timer in op 5 minuten. Rooster de lamskoteletten tot ze vanbuiten mooi bruin maar vanbinnen nog licht rosé zijn. Keer ze na 3 minuten. Houd ze warm en rooster de overgebleven lamskoteletten.

Knijp de teentjes knoflook tussen duim en wijsvinger uit, in de overgebleven kruidenolie, en pureer alles tot een saus. Breng op smaak met zout en peper en roer goed door elkaar. Besprenkel de lamskoteletten voor het serveren met de knoflooksaus.

pittige lamsgehaktballen

voor variaties zie blz. 216

Deze gehaktballen zijn heel geschikt als onderdeel van een mezzeschotel of als hartig hapje om mee rond te gaan tijdens een feestje.

Voor de gehaktballen:

500 g lamsgehakt
1 tl gemalen komijnzaad
1 tl gemalen korianderzaad
1 tl cayennepeper
1 tl rodechilipasta
2 grote teentjes knoflook,
gehakt
2 el fijngehakte bladpeterselie

1 el fijngehakte verse munt
1 groot ei
zeezout en versgemalen
zwarte peper
bakspray van plantaardige of
olijfolie
4 el fijn paneermeel

Voor de yoghurt-munt dip:

4 el yoghurt
2 el zure room
2 el karnemelk
2 volle el fijngehakte verse
munt
1 kleine teentje knoflook,
geperst
2 el honing

Meng in een kom het lamsgehakt met de specerijen, chilipasta, knoflook, kruiden en het ei. Breng op smaak met zout en peper, meng goed en vorm er zestien ballen van.

Bespuit het mandje van de airfryer met een beetje bakspray en leg de helft van de gehaktballen erin, in een enkele laag. Bestrijk of bespuit de ballen licht met nog wat olie. Stel de airfryer in op 200 °C, de timer op 8 minuten, keer de gehaktballen ongeveer halverwege de baktijd om en bespuit ze dan opnieuw met bakspray. Haal de gehaktballen uit de airfryer, houd ze warm en bak de overgebleven ballen.

Maak ondertussen de saus. Doe alle ingrediënten voor de dip in een kom, klop goed door elkaar en breng op smaak met zout. Serveer de gehaktballen met de yoghurt-munt dip eraanst.

GV gebruik glutenvrij paneermeel

Voor 4 personen

mongools rundvlees

voor variaties zie blz 217

Dit is een prachtige manier om vlees met een sterke smaak te bereiden. Het donkere vlees op de witte rijst ziet er indrukwekkend uit. Met dit gerecht maakt u beslist indruk bij uw gasten!

500 g minute steak, in lange,
dunne repen
4 el maizena
bakspray van plantaardige
olie
lente-ui, in dunne ringetjes,
voor het serveren

1 rode chilipeper, in dunne
ringetjes, voor het serveren

Voor de saus:

2 tl bakspray van plantaardige
olie

½ tl geraspte verse gember-
wortel
1 tl fijngehakte knoflook
4 el sojasaus
4 el water
4 el donkere basterdsuiker

Bestuif de repen steak licht met de maizena. Leg de repen in het mandje van de airfryer en bespuit ze licht met de bakspray. Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 5 minuten. Keer de repen vlees na 5 minuten om en stel de timer in op nog 3-4 minuten.

Doe intussen alle ingrediënten voor de saus in een pan en klop ze op matig-hoog vuur door elkaar. Laat de saus op heel laag vuur zachtjes koken, terwijl het vlees bakt.

Doe de repen vlees in een kom met de saus en laat het vlees de saus ongeveer 10 minuten lang opnemen. Als u klaar bent om het gerecht te serveren, kunt u de repen vlees met een tang optillen zodat aanhangende saus eraf kan druipen. Leg het vlees op gekookte rijst en besprenkel naar wens met extra saus. Bestrooi met de lente-ui en chilipeper.

GV gebruik tamari in plaats van sojasaus

Voor 4 personen





varianties

zalmfilet met paprika

zie basisrecept blz. 161

zalmfilet met gerookte-paprikapoeder

Gebruik gerookte-paprikapoeder in plaats van gewoon paprikapoeder om de vis een rokerige, pittige smaak te geven. **GV**

zalmfilet met paprika & aardappelsalade

Breek de zalm na het bakken in grove stukken en meng ze met aardappelsalade voor een heerlijke vissalade. Zo maakt u de salade: kook 500 g nieuwe aardappels in gezouten water gaar, laat uitlekken en halveer ze. Meng de nog warme aardappel met 2 el wittewijnazijn, 10 gehakte lente-uien en 4 el mayonaise. Meng goed en breng voor het serveren op smaak met zout en peper. **GV**

gekoelde zalmfilet met komkommersalade en chilimayonaise

Serveer de gebakken zalm koud met chilimayonaise en een yoghurt-komkommersalade. Meng voor de chilimayonaise 150 g mayonaise met 1 el zoete chilisaus en ½ tl (mild) chilipoeder. Snijd voor de komkommersalade 1 komkommer in dunne plakjes, doe ze in een zeef en hang deze boven een kom. Bestrooi de plakjes komkommer met zout en laat overvloedig vocht uitlekken. Spoel af onder koud stromend water en dep de komkommer droog met keukenpapier. Doe de afgedroogde plakjes komkommer in een kom en meng met 3-4 el yoghurt. Breng op smaak met zout en serveer. **GV**

witvisfilet met paprika

Vervang de zalm door witvisfilets zonder vel. **GV**

varianties

Caribische kruidige kip

zie basisrecept blz. 162



Caribische kruidige kipfilets

Vervang de kippendijen door kipfilet en volg verder het basisrecept. **GV**

Caribische kruidige kip met piment & komijn

Varieer de specerijen door piment en komijn te gebruiken in plaats van gember en nootmuskaat. **GV**

rokerige Caribische kruidige kip

Gebruik gerookte-paprikapoeder in plaats van cayennepeper voor een rokerige smaak. **GV**

Caribische kruidige kip met romige mais

Serveer het gerecht met romige mais: fruit 1 gehakte kleine ui in 40 g boter en roer er 40 g bloem door om een roux te maken. Voeg 400 g maïskorrels (vers, uit de diepvries of uit blik) toe en roer door elkaar. Schenk er net voldoende melk (ongeveer 3 el) bij om de roux los te roeren zodat u die met de mais kunt mengen. Schenk ongeveer 3,5 dl kook- of slagroom over de mais en roer er een mespunt gedroogde tijm door. Voeg zout en peper toe en laat in 10 minuten dik en romig worden. Schep een vierde van de inhoud van de pan eruit, pureer dit, doe terug in de pan en roer goed door elkaar. **GV**



varianten

pittige knoflookkipfilet

zie basisrecept blz. 164

pittige knoflookkipfilet gebakken in olijfolie

Gebruik 2 el extra vergine olijfolie in plaats van de boter voor een andere smaak. **GV**

extra pittige knoflookkipfilet

Voeg knoflookpuree en harissa toe aan de gesmolten boter, $\frac{1}{2}$ -1 tl van elk (naar smaak), voor extra pit en een intense knoflooksmaak. **GV**

pittige knoflookkipfilet zonder rooksmaak

Gebruik gewoon paprikapoeder of cayennepeper in plaats van het gerookte-paprikapoeder. **GV**

aziatische pittige knoflookkipfilet

Gebruik voor een Aziatische variant het volgende mengsel om de kip mee te bestrijken: $\frac{1}{4}$ tl gemberpoeder, $\frac{1}{4}$ tl gemalen korianderzaad, $\frac{1}{4}$ tl gemalen komijnzaad, $2\frac{1}{2}$ el kokosolie en het knoflookpoeder. **GV**

varianties

pittige kip in Chinese stijl

zie basisrecept blz. 166



extra pittige kip in chinese stijl

Voeg 1 tl Chinees vijfkruidenpoeder toe aan de maizena voor extra pit en smaak. **GV**

kip in chinese stijl

Laat voor een minder pittig gerecht de chilipepers volledig weg of verminder de hoeveelheid chilipeper naar smaak. **GV**

pittig varkensbuikspek in chinese stijl

Vervang de kip door stukken varkensbuikspek. Het varkensvlees heeft een paar minuten extra baktijd nodig, afhankelijk van het formaat van de stukken. **GV**

pittige eendenbouten in chinese stijl

Vervang de kip door dunne repen vlees van eendenbouten en volg verder het basisrecept. **GV**

GV gebruik tamari in plaats van sojasaus



varianties

kipfilet met knoflook & tijm

zie basisrecept blz 168

varkenslapjes met knoflook & tijm

U kunt dit gerecht ook bereiden met 500 g dunne varkenslapjes in plaats van de kip, of gebruik dezelfde hoeveelheid kalkoenlapjes. **GV**

kipfilet met knoflook & oregano, salie of rozemarijn

Gebruik gedroogde oregano, salie of rozemarijn in plaats van de gedroogde tijm. **GV**

kipfilet met gerookte-paprikapoeder, knoflook & tijm

Geef het gerecht een licht rokerige smaak door ½ tl gerookte-paprikapoeder te gebruiken in plaats van het gewone paprikapoeder. **GV**

kipfilet met extra knoflook & tijm

Voor een extra intense knoflooksmaak kunt u meer knoflookpoeder gebruiken. Dan heeft u wel ook meer gedroogde tijm nodig, aangezien de knoflook gemakkelijk kan overheersen. Gebruik tot ¾ tl knoflookpoeder en vergroot de hoeveelheid gedroogde tijm tot 1 tl. **GV**

GV gebruik glutenvrij paneermeel

varianties

gevulde kippendijen

zie basisrecept blz 169



gevulde kippendijen met blauwschimmelkaas & bacon

Laat de originele vulling weg. Gebruik in plaats daarvan 3-4 el blauwschimmelkaas, geprakt om zachter te maken, gemengd met 4 gebakken plakken ontbijtspek, fijngehakt. **GV**

gevulde kippendijen met champignons

Roer 200 g gehakte gebakken champignons door de roomkaas in plaats van het ontbijtspek. **GV**

gevulde kippendijen met tomaat & roomkaas

Laat de originele vulling weg. Hak 5-6 uitgelekte zongedroogde tomaten fijn, meng met 125 g roomkaas en breng op smaak met zout, peper en een flink mespunt oregano. **GV**

gevulde kippendijen gewikkeld in spek

Bestrijk de kip niet met de specerijenolie, maar wikkel elke filet in een dunne plak rauwe ham, ontbijtspek of pancetta. **GV**



varianties

kip piccata

zie basisrecept blz. 170

kip piccata met ansjovis

Voeg voor een intensere smaak 2 uitgelekte, gehakte ansjovisfilets of 1 el ansjovispasta toe aan de saus. **GV**

kip piccata met kruiden

Voeg 1 tl gedroogde gemengde kruiden toe aan het paneermeel. **GV**

kip piccata met olijven

Voeg 2 el grof gehakte zwarte of groene olijven toe aan de saus met de kappertjes. **GV**

kip piccata met zongedroogde tomaten

Voeg 2 el grof gehakte zongedroogde tomaten toe aan de saus met de kappertjes. **GV**

GV gebruik glutenvrij paneermeel en glutenvrije bouillon

varianties

kip met parmezaanse kaas

zie basisrecept blz 172



kip met parmezaanse kaas & citroen

Laat de knoflook en ui weg en meng 1 tl citroenrasp door de panko en Parmezaanse kaas. **GV**

kip met parmezaanse kaas & kruiden

Laat de knoflook en ui weg en meng 1 tl gedroogde gemengde kruiden door de panko en Parmezaanse kaas. **GV**

kip met parmezaanse kaas & chilipeper

Meng voor een pittige korst $\frac{3}{4}$ tl chilipoeder door het pankomengsel. **GV**

kip met pecorino

Vervang de geraspte Parmezaanse kaas door geraspte pecorino. **GV**

GV gebruik glutenvrij paneermeel



variaties

gebakken forefilet met citroen & peterselie

zie basisrecept blz 173

gebakken forefilet met amandelen

Vervang de knoflook en het citroensap door amandelschaafsel. Laat de bloem weg, bestrijk de forefilets met gesmolten boter, bedek beide kanten van de vis met het amandelschaafsel en bak zoals staat aangegeven. **GV**

gebakken witvisfilet met citroen & peterselie

Vervang de forel door witvisfilets zonder vel en volg verder het basisrecept. Schelvis of kabeljauw zijn de beste keuze, maar ook poonfilet is geschikt voor dit recept. **GV**

gebakken makreelfilet met citroen & peterselie

Vervang de forel door makreelfilets of hele sardines zonder graat en volg verder het basisrecept. **GV**

salade met gebakken forefilet met citroen & peterselie

Laat de gebakken vis afkoelen, verdeel in stukken en meng met een salade van slabladeren, in blokjes gesneden komkommer, tomaat en avocado en gehakte lente-ui. Gebruik het bakvocht als dressing voor de salade. **GV**

GV gebruik glutenvrije bloem

varianties

kabeljauwsteaks met gember & pruimensaus

zie basisrecept blz. 174



zalmsteaks met gember & pruimensaus

Vervang de kabeljauw door zalmsteaks of -filets en volg verder het basisrecept. De steaks of filets zijn kleiner als ze van het staartstuk van de vis worden gesneden **GV**

kabeljauwsteaks met extra gember & pruimensaus

Gebruik een dubbele hoeveelheid gemberpuree en laat de knoflookpuree weg. **GV**

kabeljauwsteaks met komijn, gember & pruimensaus

Vervang voor een heel andere kruidige smaak de kurkuma door gemalen komijnzaad. **GV**

kabeljauwsteaks met gember & vegetarische pruimensaus

Vervang de runderbouillon in de pruimensaus door groentebouillon. **GV**

sint-jakobsschelpen met gember & pruimensaus

Maak dit gerecht met 4 grote of 8 kleine sint-jakobsschelpen, marineer volgens het basisrecept en bak op dezelfde temperatuur als de kabeljauw. Bak in totaal 8 minuten, dus 4 minuten per kant. **GV**

GV gebruik glutenvrije bouillon



varianties

visfilet met verse pesto

zie basisrecept blz. 176

visfilet met verse pesto & broodkruim

Bedek de vis met de pesto, gevolgd door 3 el vers broodkruim, en bak in de airfryer zoals staat aangegeven. **GV**

visfilet met kant-en-klare pesto

Gebruik 7 el kant-en-klare rode of groene pesto in plaats van de zelfgemaakte pesto. **GV**

zalmfilet met verse pesto

Vervang de witvisfilets door zalmfilets en volg verder het basisrecept. **GV**

forelfilet met verse pesto

Vervang de witvisfilets door forelfilets en volg verder het basisrecept. **GV**

visfilet met korianderpesto

Vervang het basilicum in de pesto door dezelfde hoeveelheid verse koriander. **GV**

garnalen met verse pesto

Vervang de witvisfilets door 600 g grote rauwe garnalen en volg verder het basisrecept, maar bak ze slechts 4-5 minuten zodat de garnalen niet te gaar worden. **GV**

GV gebruik glutenvrij paneermeel

variaties

pittige visfilet met citroensaus

zie basisrecept blz. 178



pittige zalmfilet met citroensaus

Vervang de witvisfilets door zalmfilets en volg verder het basisrecept. **GV**

zoet-pittige visfilet met citroensaus

Vervang de hete chilisaus in de citroensaus door zoete chilisaus. **GV**

pittige visfilet met limoensaus

Vervang de citroenrasp en het -sap in de citroensaus door limoenrasp en -sap. **GV**

pittige visfilet met citroen & aquafabasaus

Vervang het eiwit in het beslag voor 1,2 dl aquafaba van een uitgelekt blik kikkererwten. **GV**

pittige pijlinktvis met citroensaus

Vervang de visfilets door 4 hele, schoongemaakte rauwe pijlinktvisen van per stuk ongeveer hetzelfde gewicht. **GV**

pittige garnalen met citroensaus

Vervang de visfilets door 750 g rauwe, extra grote garnalen (darmkanaal verwijderd) en verminder de baktijd met ongeveer 2 minuten.

GV gebruik glutenvrije bloem



varianties

citroengarnalen met paprika & knoflook

zie basisrecept blz. 180

limoengarnalen met paprika & knoflook

Vervang de citroenrasp en het -sap door limoenrasp en -sap en volg verder het basisrecept.
GV

citroengarnalen met gerookte-paprikapoeder & knoflook

Gebruik gerookte-paprikapoeder om een beetje rokerigheid toe te voegen aan het gerecht.
GV

citroengarnalen met een tomaat-koriandersalade

Meng de gebakken garnalen voor het serveren met een salade van korianderblaadjes en blokjes tomaat en rode ui. **GV**

citroengarnalen op slabladeren

Serveer de gebakken garnalen in de slabladeren van een krop little gem (zie blz. 185). **GV**

varianties

gemarineerde zalmfilet

zie basisrecept blz. 182



gemarineerde zalmfilet met sinaasappel

Bestrooi de gebakken zalm vlak voor het serveren met versgeraspte sinaasappelschil en serveer de vis op een bedje van gesmoorde prei met het sap van de sinaasappel. Zo smooit u de prei: smelt 3 el boter in een pan en voeg 2 in ringen gesneden preien toe. Meng met de boter en voeg het sap van 1 sinaasappel en zout en peper toe. Bak voorzichtig en roer regelmatig, tot de prei zacht en gaar is; dit duurt ongeveer 10 minuten. **GV**

salade met gemarineerde zalmfilet

Breek de gebakken zalm in grove stukken en meng met een salade van slabladeren, plakken avocado, tomaat en geschaafde venkel. **GV**

zalmfilet gemarineerd in balsamico

Laat de originele ingrediënten voor de marinade weg en meng in plaats daarvan 1 el crema balsamico met 6 el sinaasappelsap, ½ fijngehakte rode ui en zout en peper. **GV**

gemarineerde kabeljauwfilet

Vervang de zalmfilets door grote kabeljauwfilets en volg verder het basisrecept. **GV**

GV gebruik tamari in plaats van sojasaus



varianties

zalmkoekjes

zie basisrecept blz. 184

koekjes van warm gerookte zalm

Gebruik warmgerookte zalmfilets in plaats van zalmsteaks voor een delicate, subtiele rokerige smaak. **GV**

koekjes van verse & gerookte zalm

Laat 1 zalmsteak weg en voeg 4 fijngehakte plakken gerookte zalm toe aan het aardappel-zalmmengsel. Volg verder het basisrecept. **GV**

zalm-garnalenkoekjes

Laat 1 zalmsteak weg en voeg 150 g gekookte en grof gehakte garnalen toe aan het aardappel-zalmmengsel. Volg verder het basisrecept. **GV**

zalmkoekjes met zoete-chilimayonaise

Serveer de koekjes met een saus van 5 el mayonaise, 2 el zoete chilisaus, 3 el fijngehakte verse koriander en een flinke kneep limoensap. **GV**

GV gebruik glutenvrij paneermeel

varianties

pittige garnalen

zie basisrecept blz 185



extra pittige garnalen

Laat de zoete chilisaus en srirachasaus weg en meng de mayonaise met 1 tl kerriepoeder of (milde of matig hete) currypasta. Volg verder het basisrecept. **GV**

pittige garnalen-avocadosalade

Meng de gebakken garnalen voor het serveren met een salade van fijngesneden slabladeren en in blokjes gesneden avocado. **GV**

avocado gevuld met pittige garnalen

Serveer de garnalen, in retrostijl, in een gehalveerde avocado; schep de garnalen in de holte die ontstaat als de pit van de avocado wordt verwijderd en laat ze weelderig over de zij-kanten vallen. **GV**

tomaten gevuld met pittige garnalen

Serveer de garnalen in vleestomaten; halveer de tomaten, verwijder de steelaanzet, schep het vruchtvlees en zaad eruit en vul met de garnalen. **GV**

GV gebruik glutenvrije bloem en glutenvrij paneermeel



varianties

sesamshiitakes

zie basisrecept blz. 186

vegan sesamshiitakes

Vervang het ei door een mengsel van 1 el gemalen lijnzaad en 3 el koud water. **GV, Veg, V**

geroosterde-sesamshiitakes

Gebruik voor een diepere sesamsmaak geroosterde-sesamolie voor de saus. **GV, Veg**

sesampaddenstoelen

Gebruik andere soorten paddenstoelen, zoals minichampignons, in repen gesneden portobello's of verse wilde paddenstoelen. **GV, Veg**

sesam-speltpaddenstoelen

Gebruik speltbloem in plaats van tarwebloem voor een diepere, nootachtige smaak **GV, Veg**

pittige sesamshiitakes

Bestrooi het gerecht voor het serveren met chilipeper; verwijder de zaadlijsten van een paar rode chilipepers en hak ze zeer fijn. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrije bloem en tamari in plaats van sojasaus

varianties

honing-mosterd karbonade

zie basisrecept blz. 188



ahornsiroop-mosterdkarbonade

Vervang de honing door ahornsiroop en volg verder het basisrecept.

gekaramelliseerde honing-mosterdkarbonade

Bestrooi de karbonades vlak voor het bakken met 2 tl ruwe rietsuiker zodat het oppervlak van het vlees wordt gekaramelliseerd. Herhaal aan de andere kant.

honing-mosterdkipfilet

Gebruik platgeslagen kipfilets in plaats van de karbonades voor dit recept.

honing-mosterdribkarbonade

Gebruik ribkarbonades met bot in plaats van de gewone karbonades en volg verder het basisrecept; houd een extra baktijd aan van 5-8 minuten, afhankelijk van de grootte van de karbonades.

honing-mosterdkarbonade met appelsaus

Servere met appelsaus: schil 1 grote kookappel (bijv. bramley), verwijder het klokhuis, snijd in blokjes en stoof met 3 el water op laag vuur; roer regelmatig en stoof ongeveer 15 minuten, tot de appel volledig uit elkaar valt en er een dikke, luchtige textuur ontstaat. Roer het sap van ½ citroen erdoor en serveer.



varianties

gevulde varkenslapjes

zie basisrecept blz. 190

varkenslapjes met salie-uienvulling

Vervang de appelvulling door een salie-uienvulling: verhit 50 g boter en 1 el plantaardige olie in een pan en bak 1 gehakte grote ui zacht. Roer er dan 100 g verse witbroodkruimels en 1 el gehakte verse salie door en breng op smaak met zout en peper.

varkenslapjes met abrikozenvulling

Vervang de appelvulling door een abrikozenvulling: verhit 50 g boter in een pan en bak 2 gehakte grote uien zacht. Roer er dan 50 g grof gehakte hazelnoten door en bak tot de noten goudbruin zijn. Voeg van het vuur af al roerend 140 g gehakte gedroogde abrikozen, 175 g verse witbroodkruimels, 2 el fijngehakte bladpeterselie en de fijn geraspte schil van 1 citroen toe. Roer er 1 losgeklopt ei door om te binden en voeg naar smaak zout en peper toe.

gevulde kipfilet

Vervang de karbonades door platgeslagen kipfilets en volg verder het basisrecept.

varkenslapjes met vullingballetjes

Rol balletjes van de appelvulling en bak ze ongeveer 12 minuten, of tot ze knapperig vanbuiten en zacht vanbinnen zijn. Serveer ze naast de karbonades.

varianties

lamskoteletten met geroosterde-knoflooksaus

zie basisrecept blz. 192



lamskoteletten met geroosterde-knoflooksaus met rozemarijn

Vervang de oregano en tijm door de fijngehakte naaldjes van 1 flinke tak verse rozemarijn.

GV

lamskoteletten met geroosterde-knoflooksaus met citroen

Voeg de geraspte schil van ½ citroen toe aan de knoflooksaus. **GV**

lamskoteletten met harissa & geroosterde-knoflooksaus

Bestrijk de lamskoteletten met 1 tl harissa en bak verder volgens het basisrecept. **GV**

lamskoteletten met geroosterde-knoflooksaus met aubergine

Rooster een kleine aubergine samen met de hele bol knoflook. Schep het zachte vruchtvlees uit de aubergine, pureer met de geroosterde knoflook en verwerk zo in de knoflooksaus. **GV**



variaties

pittige lamsgehaktballen

zie basisrecept blz. 193

pittige lamsburgers

Verdeel het mengsel in vieren en maak er burgers van. Bespuit ze zeer licht met bakspray van plantaardige olie en bak 16 minuten op 180 °C; keer ze halverwege om zodat ze gelijkmatig bruin kunnen worden aan beide kanten. (Verkort de baktijd als u een voorkeur heeft voor lamsvlees dat nog een beetje rosé is). **GV**

pittige kip- of kalkoengehaktballen

Vervang het lamsgehakt door kip- of kalkoengehakt en volg verder het basisrecept. **GV**

pittige varkensgehaktballen

Vervang het lamsgehakt door varkensgehakt en volg verder het basisrecept. **GV**

pittige hertengehaktballen

Vervang het lamsgehakt door hertengehakt en volg verder het basisrecept. **GV**

pittige lamsgehaktballen met hummus

Laat de yoghurt-munt dip weg en serveer de gehaktballen met romige hummus met flink wat knoflook (zie blz. 84). **GV**

GV gebruik glutenvrij paneermeel

varianties

mongools rundvlees

zie basisrecept blz. 194

mongools rundvlees met noedels

Serveer met noedels in plaats van rijst. **GV**

mongools lamsvlees

Gebruik 500 g steaks van lamsbout, verwijder alle vet, snijd in repen van 1,25 cm en volg verder het basisrecept. **GV**

mongoolse eend

Gebruik 500 g eendenborst, in repen van 1,25 cm, en volg verder het basisrecept. **GV**

mongools hertenvlees

Gebruik 500 g hertenbiefstuk, in repen van 1,25 cm, en volg verder het basisrecept, marineer het hertenvlees 15 minuten langer dan in het basisrecept staat aangegeven. **GV**

mongools varkensvlees

Gebruik 500 g varkenslapjes, in repen van 1,25 cm, en volg verder het basisrecept. **GV**

pittig mongools rundvlees

Voeg 2-3 fijngehakte rode of groene chilipepers toe aan de saus. **GV**

GV gebruik rijstnoedels en tamari in plaats van sojasaus



bijgerechten

Deze gerechten zijn om zo te eten of u kunt een aantal kiezen en die combineren tot lekkere maaltijd. Er zijn recepten voor aardappels en allerlei soorten groenten, die u stuk voor stuk perfect in de airfryer kunt bereiden.



knapperige aardappelspiralen

voor variaties zie blz. 239

Deze in spiralen gesneden knapperige aardappels zijn niet alleen erg lekker, maar zien er ook nog eens geweldig uit. U kunt ze bijvoorbeeld serveren op een mooie biefstuk of een visgerecht.

2 grote pofaardappels, geschild

1 el olijfolie

2 el cajunkruiden

1 tl knoflookpoeder

zeezout en versgemalen zwarte

peper

Snijd de aardappels met een spiraalsnijder in spiralen en volg hierbij de aanwijzingen van de fabrikant. Week de aardappelspiralen 30 minuten in een kom water om overtollig zetmeel kwijt te raken. Giet af, droog de aardappel in een slacentrifuge of schone theedoek en meng ze met de olie, cajunkruiden, het knoflookpoeder en zout en peper. De aardappels kunnen veel specerijen opnemen, dus wees hier niet te zuinig mee.

Verwarm de airfryer voor op 200 °C.

Doe de helft van de aardappelspiralen in het mandje van de airfryer in een gelijkmatige laag. Stel de timer in op 15 minuten, schud het mandje een paar keer en bak de spiralen tot ze de gewenste knapperigheid hebben. Haal uit de airfryer en herhaal met de overgebleven aardappelspiralen. Serveer gloeiend heet.

knapperige courgettechips

voor variaties zie blz. 240

Courgettes zijn zeer geschikt om te bereiden in de airfryer. Deze knapperige chips zijn heerlijk als eenvoudig voorgerecht.

4 el fijn paneermeel
3 el versgeraspte Parmezaanse kaas
2 grote eieren, losgeklopt

2 courgettes, in dunne repen
bakspray van plantaardige of olijfolie
zeezout

Meng het paneermeel en de Parmezaanse kaas in een ondiepe kom. Doe het losgeklopte ei in een aparte kom.

Doopt de repen courgette in het losgeklopte ei en druk ze dan stevig in het paneermeelmengsel tot ze rondom goed zijn bedekt.

Bespuut de repen courgette licht met de bakspray en leg dan zoveel repen als past in het mandje van de airfryer; zorg ervoor dat ze elkaar niet overlappen en bak ze zo nodig in porties.

Stel de airfryer in op 180 °C en de timer op 10 minuten. Keer de repen na 10 minuten met een tang om en stel de timer in op nog 2 minuten.

Haal uit de airfryer en serveer gloeiend heet, bestrooid met een beetje zeezout.

GV gebruik glutenvrij paneermeel, **Veg** gebruik vegetarische kaas

Voor 4 personen



knapperige courgette met knoflook, munt & azijn

voor variaties zie blz. 241

De dikte van de plakken courgette is belangrijk voor het bepalen van de baktijd en de uiteindelijke textuur - plakken van 1,25 cm (of zelfs iets dikker) werken het best. Dit is een snelle en gemakkelijke variatie op een klassiek Napolitaans recept.

2 courgettes, in plakken van 1,25 cm dik
bakspray van olijfolie
1 tl knoflookpoeder
zeezout en versgemalen zwarte peper

3 el fijngehakte verse munt
2 el rodewijnazijn

Bespuut de plakken courgette aan beide kanten met de bakspray en bestrooi met het knoflookpoeder en zout en peper.

Stel de airfryer in op 200 °C, bak 8-14 minuten en schud het mandje tussentijds een of twee keer. De courgette is klaar als hij bruin en volledig gaar is. Bestrooi voor het serveren met de munt en besprenkel met de azijn.

uienringen

voor variaties zie blz. 242

100 g bloem	1,25 dl volle melk	flinke snuf knoflookpoeder,
60 g maizena	1 ei	voor het serveren
2 tl bakpoeder	100 g paneermeel	flinke snuf paprikapoeder,
1 tl zout	bakspray van plantaardige olie	voor het serveren
1 grote ui, in ringen van 2 cm hoog		

Zeef de bloem, maizena, het bakpoeder en zout in een kleine kom. Doop de uienringen in het bloemmengsel tot ze rondom goed zijn bedekt en zet apart.

Klop de melk en het ei met een vork door het bloemmengsel. Doop de bebloemde uienringen in dit beslag, zorg ervoor dat ze goed worden bedekt en laat ze op een rooster uitlekken.

Verwarm de airfryer voor op 200 °C.

Strooi het paneermeel in een ondiepe schaal. Wentel de uienringen een voor een rondom door het paneermeel tot ze gelijkmatig zijn bedekt. Geef ze een stevige tik wanneer u ze uit het paneermeel haalt, om losse kruimels kwijt te raken, maar wel zo dat de korst blijft zitten. Leg de uienringen naast elkaar in het mandje van de airfryer en bespuit ze licht met de bakspray. Keer de ringen om, bespuit ze opnieuw en zet het mandje in de airfryer. Stel de timer in op 2-3 minuten en bak de ringen tot ze goudbruin zijn; keer ze halverwege de baktijd. Laat uitlekken op keukenpapier, bestrooi met knoflook- en paprikapoeder en serveer meteen.

GV gebruik glutenvrije bloem, en glutenvrij bakpoeder en paneermeel, **Veg** Voor 2 personen



geroosterde portobello's

voor variaties zie blz. 243

Dit recept zit boordevol smaak, maar is volledig vetvrij. Gebruik voor het beste resultaat de grootste paddenstoelen die u kunt vinden.

2 grote portobello's, de steeltjes verwijderd

4 tl citroensap

zeezout en versgemalen zwarte peper

Verwarm de airfryer voor op 200 °C.

Veeg de paddenstoelen schoon met keukenpapier en zet ze dan in het mandje van de airfryer, met de lamellenkant naar beneden.

Stel de timer in op 8 minuten. Keer de paddenstoelen na 8 minuten voorzichtig om, zodat de lamellenkant boven is, en stel de timer in op nog 8 minuten.

Haal de paddenstoelen uit de airfryer als ze volledig gaar zijn - ze moeten mals en sappig zijn. Als ze uitdrogen kunt u ze met een beetje water bespuiten.

Snijd de hoeden van de paddenstoelen in en breng vlak voor het serveren op smaak met het citroensap en zout en peper.

auberginefrietten met knoflook-tomatensaus

voor variaties zie blz. 244

Deze frieten zijn echt lekker en de knoflook-tomatensaus past er perfect bij.

2 teentjes knoflook, gepeld en
in dunne plakjes of geperst
3-5 el extra vergine olijfolie
400 g blokjes tomaat uit blik
of passata
zeezout en versgemalen
zwarte peper

Voor de auberginefrietten:
2 grote eieren, losgeklopt
4 el versgeraspte Parmezaanse
kaas
4 tl fijn paneermeel
1 tl gedroogde gemengde
kruiden

$\frac{3}{4}$ tl knoflookpoeder
500 g aubergine, in dikke
frietten gesneden
bakspray van plantaardige of
olijfolie

Bak voor de saus de knoflook zachtjes in de olijfolie in een pan met dikke bodem of een koekenpan. Voeg als de knoflook zacht is de tomatenblokjes of passata toe, roer voorzichtig en kook afgedekt 20 minuten, of tot de saus dik en glanzend is. Breng op smaak met zout en peper, zet apart en houd warm.

Doe het ei in een ondiepe kom. Meng in een aparte kom de kaas, het paneermeel, de kruiden en het knoflookpoeder. Voeg zout toe. Doop de auberginefrietten in het ei en wentel ze door het kaas-paneermeelmengsel. Bespuit de gepaneerde frieten en het mandje van de airfryer met de bakspray. Leg de aubergine in een enkele laag in het mandje; doe dit zo nodig in porties.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 5 minuten. Keer de aubergine na 5 minuten om, bespuit weer met bakspray en stel de timer in op nog 4-5 minuten. Bak de auberginefrietten tot ze goudbruin zijn en serveer met de saus.

GV gebruik glutenvrij paneermeel, **Veg** gebruik vegetarische kaas

Voor 1-2 personen





geroosterde broccoli & bloemkool

voor variaties zie blz. 245

Deze twee populaire groenten komen samen in dit eenvoudige gerecht vol smaak en textuur. Serveer als bijgerecht bij vlees of vis, of als onderdeel van een vegetarische maaltijd.

6 kleine tot middelgrote brocoliroosjes
6 kleine tot middelgrote bloemkoolroosjes
2 el extra vergine olijfolie
½ tl knoflookpoeder

¼ tl zeezout
¼ tl paprikapoeder
⅛ tl versgemalen zwarte peper

Verwarm de airfryer voor op 200 °C.

Blancheer de brocoliroosjes 3 minuten in gezouten kokend water. Laat goed uitlekken en doe in een kom. U kunt de roosjes ook 3 minuten garen in de magnetron.

Doe de rauwe bloemkool, olijfolie, het knoflookpoeder, zout, paprikapoeder en de zwarte peper erbij en meng alles goed.

Doe de groenten in het mandje van de airfryer. Stel de timer in op 12 minuten. Hussel de groenten in het mandje na 6 minuten en bak dan nog 6 minuten, tot ze mooi gelijkmatig bruin zijn. Serveer heet.

aardappelfrietten

voor variaties zie blz. 246

Friet bakken in de airfryer is een eenvoudig en schoon proces. Leg de frieten in een dunne, ondiepe laag in het mandje van de airfryer en bak niet te veel in één keer.

1 middelgrote aardappel (ca. 200 g)
bakspray van plantaardige olie
 $\frac{1}{8}$ tl zeezout

$\frac{1}{8}$ tl knoflookpoeder
versgemalen zwarte peper

Snijd de aardappel in de lengte in plakken van 5 mm dik en snijd vervolgens elke reep in frieten van 5 mm breed. Hussel de frieten in een kom met net voldoende van de bakspray zodat ze rondom zijn bedekt. Bestrooi met het zout en knoflookpoeder en een beetje zwarte peper en hussel opnieuw.

Leg de aardappelfrietten in het mandje van de airfryer, in een gelijkmatige laag, zonder dat ze elkaar overlappen; maak het mandje niet te vol en doe dit zo nodig in porties.

Stel de airfryer in op 195 °C, de timer op 14 minuten en bak de frieten knapperig en goudbruin; keer ze halverwege de baktijd.

geroosterde aardappels

voor variaties zie blz. 247

Het belangrijkste bij dit recept is dat de aardappels volledig droog moeten zijn voordat u ze met olie bedekt. Als u voldoende tijd heeft, kunt u de stukken aardappel een uur of twee weken in water om wat zetmeel te verwijderen; laat ze hierna uitlekken, spoel ze af en dep goed droog.

3 grote aardappels, in stukken ter grootte van een walnoot
zeezout en versgemalen zwarte peper
½ el extra vergine olijfolie

Verwarm de airfryer voor op 180 °C.

Dep de stukken aardappel zorgvuldig droog met een schone theedoek en doe ze in een kom.

Voeg de olijfolie en zout en peper toe en meng goed zodat de stukken aardappel zo gelijkmatig mogelijk worden bedekt. Doe ze in het mandje van de airfryer.

Stel de timer in op 25 minuten. Schud het mandje halverwege de baktijd stevig om alle stukken aardappel te keren. De aardappels zijn klaar als ze vanbuiten goudbruin en knapperig, en vanbinnen zacht en luchtig zijn.

gebakken tomaten

voor variaties zie blz. 248

Dit is een uiterst eenvoudige manier om tomaten in de airfryer te bereiden en het resultaat is heerlijk en superzoet. Deze tomaten zijn een geweldig bijgerecht voor een omelet of gegrilde steak.

2 grote vleestomaten of 4 kleinere tomaten,
gehalveerd
bakspray van plantaardige of olijfolie
versgemalen zwarte peper
1 el gedroogde oregano

5-6 verse basilicumblaadjes, in stukjes
gescheurd
2 el gehakte bladpeterselie

Leg de tomaten met het snijvlak naar onderen op een snijplank en bespuit de onderkant van elke halve tomaat licht met de bakspray. Keer de tomaten om, zodat het snijvlak boven is, bespuit ze opnieuw licht met bakspray en bestrooi met zwarte peper.

Meng de kruiden en bestrooi het snijvlak van de tomaten ermee.

Zet de halve tomaten in het mandje van de airfryer, met het snijvlak naar boven.

Stel de airfryer in op 160 °C en de timer op 20 minuten. Controleer na 20 minuten hoe de tomaten erbij staan; dit is sterk afhankelijk van hun grootte en rijpheid. Ze moeten zacht zijn, maar mogen niet uit elkaar vallen. Bak ze zo nodig nog wat langer en serveer warm.





geroosterde maïskolven

voor variaties zie blz. 249

In het seizoen gaat er weinig boven vers geplukte en eenvoudig gegaarde maïskolven.
Ze zijn bovendien heel gemakkelijk te bereiden in de airfryer.

2 maïskolven, bladeren en draden verwijderd en
bijgesneden
bakspray van olijfolie

zeezout en versgemalen zwarte peper
2 el gezouten boter, gesmolten, plus extra voor
het serveren

Snijd de uiteinden van de maïskolven af zodat ze in het mandje van de airfryer passen. Voor kleinere airfryers kunt u ze halveren.

Bespuit de maïskolven rondom met de bakspray van olijfolie en bestrooi ze met zout en peper.

Stel de airfryer in op 190 °C, de timer op 16 minuten en keer de maïskolven halverwege de baktijd om. Bak tot de korrels zacht en lichtbruin zijn.

Leg de maïskolven op een schaal, schenk de gesmolten boter erover, leg er nog een klontje boter op en serveer meteen.

geroosterde zoete aardappelblokjes

voor variaties zie blz. 250

Om friet van zoete aardappels te maken snijdt u ze in lange repen in plaats van blokjes; volg verder het recept hieronder.

2 grote zoete aardappels, geschild en in even
grote blokjes van 2,5 cm (of in repen voor
frietten)

bakspray van olijfolie
zeezout en versgemalen zwarte peper

Doe de zoete aardappelblokjes in een hersluitbare plastic zak en bespuit ze licht met de olijfolie. Voeg zout en peper toe en schud de zak tot de blokjes rondom gelijkmatig zijn bedekt.

Doe de zoete aardappelblokjes in het mandje van de airfryer.

Stel de airfryer in op 200 °C en de timer op 20 minuten. Schud het mandje tussentijds een- of tweemaal om de blokjes te keren en gelijkmatig te bakken.



maiskoekjes

voor variaties zie blz. 251

Deze goudbruine koekjes zijn perfect als feestelijk hapje of eenvoudig voorgerecht.

200 g maiskorrels, vers, diepvries of uit blik
4 lente-uien, gehakt
1 el geperste knoflook of knoflookpasta
1 groot ei, losgeklopt
2 el bloem
1 tl bakpoeder

½ tl paprikapoeder of cayennepeper
zeezout en versgemalen zwarte
peper
bakspray van plantaardige olie
Griekse yoghurt, voor het serveren

Doe de maiskorrels in een kom met de lente-ui, knoflook, het ei, de bloem, het bakpoeder, paprikapoeder en zout en peper en meng goed.

Vorm van het mengsel vier even grote koekjes of acht kleinere. Leg de koekjes direct in het mandje van de airfryer en bespuit ze met plantaardige olie.

Stel de airfryer in op 190 °C, de timer op 14 minuten en keer de koekjes halverwege de bak-tijd om. Ze moeten goudbruin en knapperig zijn.

Serveer de koekjes heet, met een dot Griekse yoghurt erop.

varianties

knapperige aardappelspiralen

zie basisrecept blz. 219



knapperige zoete aardappelspiralen

Vervang voor een gezondere optie de pofaardappels door zoete aardappelspiralen. Witte aardappels bevatten minder vet en suiker, maar zoete aardappels minder koolhydraten en calorieën. Zoete aardappels zijn rijk aan vitamines A en C. **GV, Veg, V**

knapperige flespompoenspiralen

Vervang de pofaardappels door hetzelfde gewicht aan geschilde flespompoen en snijd de pompoen tot mooie oranje spiralen. **GV, Veg, V**

knapperige aardappelspiralen met gerookte-paprikapoeder

Als u een liefhebber bent van de pittige en rokerige smaak van gerookte-paprikapoeder, kunt u de cajunkruiden hierdoor vervangen. **GV, Veg, V**

natuurlijk knapperige aardappelspiralen

Voor een natuurlijk versie kunt u de pittige cajunkruiden en het knoflookpoeder weglaten en verder het basisrecept volgen. Cajunkruiden zijn verkrijgbaar in verschillende varianties, maar kunnen zeer pittig zijn. **GV, Veg, V**



varianties

knapperige courgettechips

zie basisrecept blz. 220

knapperige courgettechips met munt & rodewijnazijn

Bestrooi de courgettechips vlak voor het serveren met gehakte munt en besprenkel met rodewijnazijn (zie blz. 222). **GV, Veg**

knapperige courgettechips met parmezaanse kaas & peterselie

Bestrooi de courgettechips vlak voor het serveren met extra geraspte Parmezaanse kaas en gehakte bladpeterselie. **GV, Veg**

knapperige courgettechips met pecorino

Vervang de geraspte Parmezaanse kaas door geraspte pecorino. **GV, Veg**

knapperige & pittige courgettechips

Voeg ¼ tl chilipoeder toe aan het losgeklopte ei voor wat extra pit. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrij paneermeel, **Veg** gebruik vegetarische kaas

varianties

knapperige courgette met knoflook, munt & azijn

zie basisrecept blz 222



knapperige balsamicocourgette met knoflook & munt

Vervang de rodewijnazijn door balsamicoazijn. **GV, Veg, V**

knapperige courgette met knoflook, munt, azijn & parmezaanse kaas

Schaaf wat verse Parmezaanse kaas boven de gebakken courgette en meng kort voor het serveren. **GV, Veg**

knapperige courgette met knoflook & citroensap

Laat de munt en azijn weg en besprenkel vlak voor het serveren met 3-4 tl citroensap. **GV, Veg, V**

knapperige courgette met knoflook, munt, azijn & ricotta

Serveer de gloeiend hete courgette met 2 el gekoelde ricotta ernaast voor een fantastisch contrast in textuur, smaak en temperatuur. **GV, Veg**

Veg gebruik vegetarische kaas



varianties

uienringen

zie basisrecept blz. 223

uienringen met gemengde kruiden

Bestrooi met 1 tl gedroogde gemengde kruiden zodra de uienringen uit de airfryer komen
GV, Veg

uienringen met mosterdpoeder

Bestrooi met ¼ tl mosterdpoeder zodra de uienringen uit de airfryer komen. **GV, Veg**

rokerige, pittige uienringen

Roer ⅓ tl gerookte-paprikapoeder door het melk-eimengsel om het beslag een extra rokerige, pittige smaak te geven. **GV, Veg**

rode-uienringen

Gebruik rode uien, die over het algemeen vrij zoet zijn en een prachtige roze kleur geven als de ringen klaar zijn. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrije bloem

varianties

geroosterde portobello's

zie basisrecept blz. 224



geroosterde portobello's met olijfolie

Bestrijk de paddenstoelen naar wens voor het bakken met een beetje olijfolie. **GV, Veg, V**

geroosterde portobello's met knoflookolie

Bestrijk de paddenstoelen voor het bakken met knoflookolie voor extra smaak. **GV, Veg, V**

geroosterde portobello's met parmezaanse kaas

Bestrooi de paddenstoelen na de eerste 8 minuten van de baktijd met 3-4 el geraspte

Parmezaanse kaas. **GV, Veg**

geroosterde portobello's met kruiden

Wrijf voor het bakken 4 tl fijngehakte verse kruiden fijn boven de paddenstoelen; gebruik

bijvoorbeeld salie, rozemarijn en tijm. **GV, Veg, V**

Veg gebruik vegetarische kaas



varianties

auberginefrietten met knoflook-tomatensaus

zie basisrecept blz. 226

auberginefrietten met pecorino & knoflook-tomatensaus

Vervang de geraspte Parmezaanse kaas door geraspte pecorino. **GV, Veg**

auberginefrietten met chilipeper & knoflook-tomatensaus

Voeg voor een vleugje pit $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ tl chilipoeder toe aan het paneermeelmengsel. **GV, Veg**

auberginefrietten met citroen & knoflook-tomatensaus

Voeg $\frac{1}{2}$ tl fijn geraspte citroenschil toe aan het paneermeelmengsel. **GV, Veg**

auberginefrietten met uienzaad & knoflook-tomatensaus

Voeg 1 el uienzaad toe aan het losgeklopte ei voor extra textuur en smaak. **GV, Veg**

auberginefrietten met knoflook-tomatensaus met kruiden

Roer een handvol gehakte verse peterselie of vers basilicum door de saus na het koken.
GV, Veg

auberginefrietten met knoflook-tomatensaus met chilipeper

Voeg een beetje gehakte verse chilipeper toe aan de saus met de knoflook voor extra pit
GV, Veg

GV gebruik glutenvrij paneermeel, **Veg** gebruik vegetarische kaas

varianties

geroosterde broccoli & bloemkool

zie basisrecept blz. 228



geroosterde broccoli & bloemkool met ansjovis

Voeg 1 tl ansjovisessence toe aan de kom met de olijfolie en andere ingrediënten. **GV, Veg, V**

geroosterde broccoli & bloemkool met pijnboompitten

Bestrooi de groenten voor het serveren met 2 el geroosterde pijnboompitten. **GV, Veg, V**

geroosterde broccoli & bloemkool met kappertjes

Bestrooi de groenten voor het serveren met 1 el gehakte kappertjes. **GV, Veg, V**

geroosterde broccoli & bloemkool met chiliolie

Vervang de olijfolie door chiliolie om het gerecht een beetje meer pit te geven. **GV, Veg, V**



varianties

aardappelfrietten

zie basisrecept blz. 230

aardappelfrietten met parmezaanse kaas

Bestrooi de frieten vlak voor het serveren met 2-3 el versgeraspte Parmezaanse kaas zodat de kaas over de hete frieten smelt. **GV, Veg, V**

aardappelfrietten met schil

Laat de aardappel ongeschild als u dat lekkerder vindt, maar was hem goed en droog hem zorgvuldig af voor u er frieten van snijdt. **GV, Veg, V**

aardappelfrietten met extra knoflook of pit

Voeg met het zout en de peper $\frac{1}{4}$ tl knoflookpoeder toe aan de aardappel voor een heerlijke knoflookmaak. U kunt naar wens ook $\frac{1}{2}$ tl chilipoeder (mild) toevoegen met het knoflookpoeder voor friet met wat pit. **GV, Veg, V**

aardappelfrietten met rozemarijn

Voeg met het zout en de peper 1 tl gedroogde rozemarijn toe aan de aardappel en meng goed. **GV, Veg, V**

V gebruik zuivelvrije kaas

varianties

geroosterde aardappels

zie basisrecept blz. 231



geroosterde nieuwe aardappels met schil

Gebruik ongeschilde, kleine nieuwe aardappels van gelijke grootte in plaats van geschilde, grotere en in stukken gesneden aardappels. Deze zijn bereid in de airfryer heerlijk. **GV, Veg, V**

geroosterde aardappels met rozemarijn

Hak de naaldjes van 2 takjes rozemarijn fijn en voeg ze toe aan de olijfolie voordat u deze mengt met de aardappel. **GV, Veg, V**

geroosterde knoflookaardappels

Voeg 4-5 grof gehakte teentjes knoflook toe aan de olijfolie voordat u deze mengt met de aardappel. **GV, Veg, V**

geroosterde aardappels met citroen

Voor een heerlijk frisse, scherpe smaak kunt u de grof gehakte schil van 1 citroen toevoegen aan de aardappels. Roer het sap van de citroen door de olijfolie voordat u deze mengt met de aardappel, met zout en peper, en voor het bakken in de airfryer. **GV, Veg, V**

geroosterde aardappels met salie

Hak 5-6 blaadjes salie heel fijn en voeg toe aan de olijfolie voordat u deze mengt met de aardappel. **GV, Veg, V**



varianties

gebakken tomaten

zie basisrecept blz. 232

gebakken tomaten op knoflooktoast

Serveer op zuurdesemtoast met knoflook en olie: wrijf 2 geroosterde sneden zuurdesembrood in met een gepeld teentje knoflook en besprenkel vervolgens met 2 el extra vergine olijfolie
GV, Veg, V

gebakken tomaten met pesto

Laat de kruiden weg en schep in plaats daarvan vlak voor het bakken 1 tl groene pesto op de halve tomaten **GV, Veg, V**

gebakken tomaten met paneermeel & parmezaanse kaas

Laat de kruiden weg en bestrooi de bovenkant van elke halve tomaat voor het bakken met 1 volle tl paneermeel gemengd met 1 volle tl geraspte Parmezaanse kaas zodat er een dikke, knapperige korst ontstaat. **GV, Veg, V**

gebakken tomaten met chiliolie

Gebruik chiliolie in plaats van de plantaardige of olijfolie om het gerecht een pikant accent te geven. **GV, Veg, V**

GV gebruik glutenvrij brood en paneermeel, **Veg** gebruik vegetarische kaas, **V** gebruik zuivelvrije kaas

varianties

geroosterde maïskolven

zie basisrecept blz. 234



geroosterde maïskolven met knoflook & kruidenboter

Voeg 2 fijngehakte teentjes knoflook en 2 el gehakte verse gemengde kruiden toe aan de gesmolten boter; gebruik bijvoorbeeld bladpeterselie, salie en rozemarijn. **GV, Veg, V**

geroosterde maïskolven met knoflook & chiliboter

Voeg 2 fijngehakte teentjes knoflook en 1/3 tl chilipoeder toe aan de gesmolten boter. **GV, Veg, V**

geroosterde maïskolven met truffelolie

Voeg 1 el truffelolie toe aan de gesmolten boter. **GV, Veg, V**

geroosterde maïskolven met salieboter

Voeg 8 licht gekneusde verse salieblaadjes toe aan de gesmolten boter. **GV, Veg, V**

maïs in mexicaanse stijl

Wrijf elke maïskolf in met 1 el boter en bestrooi met 1 tl (pittig) chilipoeder, 3 el gehakte korianderblaadjes en het sap van 2 limoenen. **GV, Veg, V**

kokosmaïskolven

Wrijf elke maïskolf in met 1 el kokosolie in plaats van de gesmolten boter. Knijp het sap van 1 limoen erboven uit en bestrooi met 1 el geroosterde kokosvlokken en 1 fijngehakte rode chilipeper. **GV, Veg, V**

GV, Veg, V gebruik zuivelvrije boter



varianties

geroosterde zoeteaardappelblokjes

zie basisrecept blz. 236

geroosterde uien & zoeteaardappelblokjes

Voeg 2 kleine uien, gepeld en in vieren, toe aan de zak met de zoeteaardappelblokjes **GV, Veg, V**

geroosterde zoeteaardappelblokjes met kaneel

Voeg met het zout en de peper een snuf kaneel toe aan de zak met de zoeteaardappelblokjes **GV, Veg, V**

geroosterde zoeteaardappelblokjes met salie

Voeg met het zout en de peper 1 tl gedroogde salie toe aan de zak met de zoeteaardappelblokjes. **GV, Veg, V**

geroosterde zoeteaardappelblokjes met piment

Bestrooi de zoeteaardappelblokjes in het mandje van de airfryer vóór het bakken licht met gemalen piment. **GV, Veg, V**

varianties

maiskoekjes

zie basisrecept blz 238



maiskoekjes met een yoghurt dip

Serveer met een yoghurt dip: meng 200 g Griekse yoghurt met 3 el geschilde, gehakte komkommer, 1 gehakte verse milde chilipeper en 2 el fijngehakte verse muntblaadjes. **GV, Veg**

maiskoekjes met een pestodip

Serveer met een pestodip: meng 200 g Griekse yoghurt met 1-2 el groene of rode pesto. **GV, Veg**

maiskoekjes met avocado & tomaat

Laat de yoghurt weg en serveer met 1 kleine avocado, schil en pit verwijderd en het vruchtvlees in blokjes, 2 grote tomaten, zaadjes verwijderd en in blokjes, een halve gehakte rode ui en 2 tl citroensap. **GV, Veg**

mais-chilikoekjes

Voeg 2 gehakte verse rode chilipepers toe aan het maismengsel voordat u er koekjes van vormt. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrije bloem

zoetigheid & nagerechten

Tot slot vindt u hier een mooie selectie zoete traktaties om in de airfryer te bereiden. Welk formaat taartvorm u gebruikt hangt helemaal af van de grootte van uw airfryer. Van het beslag dat u overhoudt kunt u uiteraard afzonderlijke cakejes of taartjes maken, in muffinformaat.



gebakken gevulde appel

voor variaties zie blz 273

Als u een heel grote appel heeft, kunt u de schil rondom inkerven zodat hij tijdens het bakken zijn vorm behoudt. In de airfryer gebakken appels krijgen een heerlijk luchtige textuur.

1 grote handappel	1 el boter
2 el gehakte walnoten	1 tl koekkruiden
2 el rozijnen, 15 minuten geweld in water en vervolgens uitgelekt	

Verwijder met een appelboor het klokhuis van de appel.

Meng in een kom de walnoten en rozijnen met de boter. Vul de appel met dit mengsel en bestuif met de koekkruiden.

Zet de appel in het mandje van de airfryer of in een ovenvaste schaal die in het mandje past.

Stel de airfryer in op 180 °C, de timer op 20 minuten en bak de appel tot hij zacht en volledig gaar is.

appel-rozijnencake

voor variaties zie blz. 274

Een heerlijke cake om te serveren met een kop thee of koffie halverwege de ochtend.

Voor een minder zoete cake kunt u naar wens minder suiker gebruiken.

1 groot ei	100 g donkere basterdsuiker	geweekt in water en
85 ml plantaardige olie	(gebruik voor een minder	vervolgens uitgelekt
¾ tl vanille-extract	zoete cake minder suiker)	poedersuiker, voor het
125 g bloem	¼ tl zeezout	bestuiven
1 tl kaneel	3 handappels, geschild en grof	geklopte slagroom, crème
1 tl geraspte nootmuskaat	gehakt	fraîche of yoghurt, voor
½ tl zuiveringszout	4 el rozijnen, 15 minuten	het serveren

Verwarm de airfryer voor op 180 °C.

Klop in een kom het ei en de olie glad, voeg het vanille-extract toe en meng goed. Zeef de bloem, specerijen en het zuiveringszout samen in een aparte kom. Roer de suiker en het zout door het bloemmengsel. Schep het bloemmengsel in delen door het eimengsel tot alles goed is gemengd. Het beslag zal nu flink dik zijn. Schep voorzichtig de appel en rozijnen erdoor.

Schep het mengsel op de bakplaat van de airfryer of in een taartvorm die in het mandje past, dek af met aluminiumfolie en prik er ongeveer acht gaatjes in. Zet de cake in de airfryer, verlaag de temperatuur naar 160 °C en stel de timer in op 40 minuten. Verwijder daarna de aluminiumfolie en stel de timer in op nog 5 minuten; de bovenkant van de cake moet gelijkmatig bruin zijn. Laat de cake afkoelen voordat u hem uit de vorm haalt. Bestuif met poedersuiker en serveer warm of koud met slagroom, yoghurt of crème fraîche.

GV gebruik glutenvrije bloem en zuiveringszout, **Veg**

Voor 4-6 personen





bananenbrood

voor variaties zie blz. 275

Bananenbrood bakken is een geweldige manier om overrijpe bananen op te maken. Welk formaat bakvorm ook in uw airfryer past, vul hem altijd tot ongeveer driekwart met beslag.

bakspray van plantaardige olie	2 kleine, flink rijpe bananen,	3 el plantaardige olie
70 g bloem	gepureerd	½ tl vanille-extract
½ tl bakpoeder	50 g fijne kristalsuiker	4 el gehakte walnoten
¼ tl zeezout	4 el yoghurt	

Vet 2 minibroodvormen in met de bakspray van plantaardige olie. Meng de bloem, het bakpoeder en zout in een kom. Meng in een tweede kom de gepureerde banaan, suiker, yoghurt, olie en het vanille-extract. Roer langzaam de natte door de droge ingrediënten - niet te lang, maar zorg er wel voor dat alle ingrediënten goed zijn gemengd. Schep voorzichtig de walnoten erdoor.

Verwarm de airfryer voor op 175 °C.

Verdeel het beslag gelijkmatig over de broodvormen. Heeft u een grote airfryer, zet dan beide vormen in het mandje van de airfryer. Als u een klein model airfryer heeft, zult u de broden apart moeten bakken, of gebruik 1 grotere vorm die in het mandje past.

Stel de timer in op 20 minuten. Het brood is klaar als een in het midden ingestoken houten prikker er schoon uit komt. Zet de broodvormen op een rooster, laat 30 minuten afkoelen en haal de bananenbroden dan uit de vormen.

GV gebruik glutenvrije bloem glutenvrij bakpoeder, **Veg, V** gebruik zuivelvrije yoghurt Voor 6 personen

zachte pompoenkoekjes

voor variaties zie blz. 276

Deze koekjes met volle smaak combineren perfect met koffie. U maakt pompoenpuree door verse oranje of flespompoen te koken of te roosteren in de oven en vervolgens te pureren.

Voor de koekjes:

225 g zachte boter

225 g suiker

2 tl bakpoeder

2 tl zuiveringszout

1 tl zout

1 tl kaneel, plus extra voor
het bestuiven

1 tl gemalen nootmuskaat

2 eieren

2 tl vanille-extract

425 g pompoenpuree (zie
boven)

450 g bloem

Voor het glazuur:

75 g boter

75 g donkere basterdsuiker

3 el melk

1 tl vanille-extract

450 g poedersuiker

Klop in een grote kom de boter met een elektrische handmixer licht en luchtig. Voeg dan de suiker, het bakpoeder, zuiveringszout, zout, de kaneel en nootmuskaat toe. Klop tot alles goed is gemengd, voeg dan de eieren en het vanille-extract toe en meng opnieuw goed. Voeg de pompoenpuree toe en meng goed. Voeg de bloem toe; gebruik de mixer om de meeste bloem toe te voegen en een houten lepel voor de resterende bloem.

Bekleed de bakvorm van de airfryer met bakpapier en schep lepels deeg op het papier (niet meer dan vier lepels per keer, afhankelijk van het formaat van de airfryer). Stel de airfryer in op 160 °C en de timer op 7 minuten. Test de koekjes met een houten prikker - ze zijn klaar als het midden nog vochtig maar niet plakkerig is - en bak ze zo nodig nog een minuutje langer. Schep ze met een paletmes uit de vorm en laat afkoelen op een rooster.



Verwarm voor het glazuur de boter met de donkere basterdsuiker in een kleine pan op laag vuur tot het mengsel gesmolten en volledig glad is. Doe het in een kom, voeg de melk, vanille en poedersuiker toe en klop tot een glad glazuur.

Bestrijk de koekjes met het glazuur en bestuif ze met kaneel.

GV gebruik glutenvrije bloem, en glutenvrij zuiveringszout en bakpoeder, **Veg** Voor 6 personen



churros

voor variaties zie blz. 277

Deze knapperige gebakken lekkernijen van kookdeeg zijn een traditie in Spanje en Portugal en gemakkelijk te bereiden in de airfryer. Onweerstaanbaar met een mok warme chocolademelk.

30 g boter	70 g bloem	½ tl kaneel
70 ml melk	2 grote eieren	
snuf zout	30 g fijne kristalsuiker	

Smelt de boter in een pan op matig-hoog vuur. Voeg de melk en het zout toe, zet het vuur op matig en breng het geheel al roerend met een houten lepel aan de kook. Voeg de bloem in één keer toe en roer tot er een gelijkmatig deeg ontstaat.

Haal van het vuur en laat ongeveer 5 minuten afkoelen. Roer de eieren er met een houten lepel een voor een door.

Schep het deeg in een spuitzak met een stervormige spuitmond. Bekleed het mandje van de airfryer met bakpapier, maar laat ongeveer 2,5 cm vrij aan alle kanten zodat de lucht goed kan blijven circuleren. Spuit repen deeg direct in het mandje van de airfryer. Stel de airfryer in op 170 °C, de timer op 5 minuten en bak de churros goudbruin en knapperig.

Meng intussen de suiker en kaneel in een kleine kom en strooi het mengsel in een ondiepe schaal. Rol de gebakken churros erdoor en serveer dan meteen.

GV gebruik glutenvrije bloem, **Veg**

Voor 6 personen

carrot cake

voor variaties zie blz. 278

Een heerlijk smeùige klassieker die u in een mum van tijd maakt met de airfryer.

140 g donkere basterdsuiker

140 g boter, plus extra voor het invetten

2 eieren, losgeklopt

200 g zelfrijzend bakmeel

geraspte schil en sap van 1 sinaasappel

1 tl kaneel

175 g geraspte wortel (ca. 2 wortels)

60 g sultana's, 15 minuten geweekt in water en
vervolgens uitgelekt

Vet de bakvorm van de airfryer of een taartvorm die in het mandje van de airfryer past in met boter. Verwarm de airfryer voor op 160 °C.

Klop de suiker en boter in een kom licht en luchtig, voeg dan geleidelijk het losgeklopte ei toe en klop tot alles goed is gemengd. Voeg in delen de bloem toe en klop steeds goed.

Voeg de sinaasappelschil en het -sap, de kaneel, geraspte wortel en sultana's toe en meng alle ingrediënten voorzichtig.

Schep het cakebeslag in de ingevette bakvorm, dek af met aluminiumfolie en prik er een paar gaatjes in. Zet de vorm in de airfryer en stel de timer in op 30 minuten. De cake is klaar als een in het midden ingestoken houten prikker er schoon uitkomt; is het beslag nog vochtig, zet de vorm dan terug in de airfryer en stel de timer in op nog 5 minuten.

Laat de cake 10 minuten in de vorm afkoelen en haal hem dan eruit.

GV gebruik glutenvrije bloem, **Veg**

Voor 4-6 personen





biscuittaart met jam & slagroom

voor variaties zie blz 279

Een weelderige biscuittaart met jam en slagroom. Als u beslag overhoudt, kunt u er afzonderlijke taartjes van maken in kleine siliconenvormpjes (zie blz. 279).

Voor de cake:

100 g boter, plus extra voor
het invetten

100 g fijne kristalsuiker

2 eieren

100 g bloem

poedersuiker, voor het
bestuiven

Voor de vulling:

50 g boter

100 g poedersuiker, gezeefd

3 el slagroom, half stijf
geslagen

2 el aardbeienjam

Kies een ronde bakvorm die in de airfryer past en vet hem in met boter. Verwarm de airfryer voor op 180 °C.

Klop de suiker en boter in een kom licht en luchtig. Klop de eieren en bloem er geleidelijk door; voeg beide afwisselend toe tot ze op zijn. Schep het beslag in de ingevette vorm en zet de vorm in de airfryer. Stel de timer in op 15 minuten. Verlaag daarna de temperatuur tot 170 °C en stel de timer in op nog 10 minuten. De taart is klaar als een in het midden ingestoken houten prikker er schoon uit komt. Laat afkoelen en haal dan uit de vorm. Snijd de biscuittaart horizontaal doormidden zodat er twee even grote helften ontstaan.

Klop voor de vulling de boter in een kom licht en luchtig en voeg dan geleidelijk de poedersuiker en slagroom toe tot er een dik, romig mengsel ontstaat. Bestrijk een helft van de taart met een laag aardbeienjam, gevolgd door een laag van de roomvulling. Zet de andere halve taart erop zodat de vulling tussen beide lagen zit. Bestuif voor het serveren met poedersuiker.

GV gebruik glutenvrije bloem, **Veg**

Voor 6-8 personen

extra grote chocolatechipcookie

voor variaties zie blz. 280

Dit enorm grote 'koekje' is ideaal om te delen, met een heerlijke pot thee of koffie erbij.

70 g bloem	1 el fijne kristalsuiker	¼ tl vanille-extract
⅓ tl bakpoeder	2 el aquafaba (het uitgelekte vocht van een blik kikkererwten)	4 el purechocolade- druppels
snuf zeezout		
2 el zachte boter	1 el donkere basterdsuiker	

Meng in een kom de bloem, het bakpoeder en zout. Klop in een tweede kom de boter, kristalsuiker, basterdsuiker en het vanille-extract glad, voeg dan de aquafaba toe en klop goed. Voeg de chocoladedruppels toe aan het bloemmengsel en roer dan deze droge ingrediënten door het boter-suikermengsel tot er een plakkerige bal deeg ontstaat.

Knip een stuk bakpapier uit voor in het mandje van de airfryer, maar laat ongeveer 2,5 cm vrij aan alle kanten zodat de lucht goed kan blijven circuleren. Leg de bal deeg op het werkvlak op het stuk bakpapier. Leg er een tweede stuk bakpapier bovenop en gebruik dit om het deeg uit te duwen tot een grote ronde koek van 5 mm dikte. Duw het deeg zo gelijkmatig mogelijk uit zodat de koek gelijkmatig gaar wordt tijdens het bakken. Verwijder het bovenste stuk papier en leg het bakpapier met de koek erop in het mandje van de airfryer.

Stel de airfryer in op 180 °C en de timer op 10 minuten. Haal het mandje uit de airfryer en laat de chocolatechipcookie in het mandje 10 minuten afkoelen. Leg hem op een schaal en serveer.

GV gebruik glutenvrije bloem en zuiveringszout, **Veg, V** gebruik zuivelvrije boter en chocoladedruppels

Voor 1 grote cookie





chocoladebrownies

voor variaties zie blz. 281

Een eenvoudig brownierecept dat minder dan 30 minuten kost om te maken, van begin tot eind. Afhankelijk van het formaat van uw airfryer heeft u misschien een kleinere taartvorm nodig.

90 g bloem
7 el cacao
100 g fijne kristalsuiker
40 g boter, gesmolten, plus extra voor het
invetten
2 grote eieren

1 el plantaardige olie
½ tl vanille-extract
¼ tl zout
¼ tl bakpoeder
chocolade-ijs, voor het serveren

Vet de bodem en wanden van een vierkante bakvorm van 17 x 17 cm royaal in met boter. Verwarm de airfryer voor op 170 °C.

Doe alle ingrediënten in een kom en meng goed. Schep het beslag in de ingevette vorm en strijk de bovenkant glad.

Zet de bakvorm in de airfryer en stel de timer in op 15 minuten; de brownie moet nog een beetje zacht en smeugig zijn in het midden.

Laat in de vorm afkoelen en snijd in tien tot twaalf vierkantjes. Serveer met chocolade-ijs.

chocoladetaart

voor variaties zie blz. 282

Deze heerlijk rijke en smeùige chocoladetaart is de eenvoud zelve om te maken.

Voor de taart:

3 eieren

1,25 dl zure room

150 g bloem

150 g fijne kristalsuiker

125 g boter, plus extra voor
het invetten

40 g cacao

1 tl bakpoeder

$\frac{1}{2}$ tl zuiveringszout

2 tl vanille-extract

melk, zo nodig

Voor het glazuur:

150 g pure chocolade, in
blokjes gebroken

50 g zachte boter

200 g poedersuiker

1 tl vanille-extract

Verwarm de airfryer voor op 160 °C.

Kies een ronde bakvorm die in de airfryer past en vet hem in met boter. Doe alle ingrediënten voor de taart in een keukenmachine en meng tot een glad beslag. Voeg een beetje melk toe als het beslag te dik lijkt. Schenk het taartbeslag in de ingevette vorm, dek af met aluminiumfolie en prik er een paar gaatjes in. Zet in de airfryer en stel de timer in op 25 minuten; verwijder de folie na 15 minuten. De taart is klaar als een in het midden ingestoken houten prikker er schoon uit komt; is de taart nog vochtig, zet hem dan terug in de airfryer en stel de timer in op nog 5 minuten. Laat de taart op een rooster afkoelen.

Smelt ondertussen voor het glazuur de chocolade in een kom boven een pan met zachtjes kokend water of in de magnetron. Laat een beetje afkoelen en roer dan alle ingrediënten voor het glazuur door elkaar. Zet de afgekoelde chocoladetaart op een serveerschaal. Bestrijk met het chocoladeglazuur en serveer.

GV gebruik glutenvrije bloem en zuiveringszout en glutenvrij bakpoeder, **Veg**

Voor 6-8 personen



engelse kerststol

voor variaties zie blz. 283

Deze klassieke Engelse kerstspecialiteit lijkt op onze kerststol, maar dan zonder amandelspijs. Afhankelijk van uw airfryer is het misschien nodig om twee kleine te maken in plaats van een grote.

1,5 dl melk, lauwwarm
10 g instantgist
snuf poedersuiker, plus extra
voor het serveren
500 g bloem
90 g boter

1 tl kaneel
½ tl gemalen kardemom
150 g rozijnen
30 g amandelschaafsel
2 el fijne kristalsuiker

150 g gemengd gedroogd
fruit, fijngehakt
1 groot ei, losgeklopt
bloem, voor het bestuiven
bakspray van plantaardige
olie

Meng de melk, gist, en poedersuiker in een kom tot een gladde pasta. Doe de bloem, boter, kaneel, kardemom, rozijnen, het amandelschaafsel en de fijne kristalsuiker in een standmixer en voeg terwijl de machine draait het melk-gistmengsel toe. Doe als de ingrediënten zijn gemengd het deeg in een met bloem bestoven kom, dek af met een vochtige doek en laat op een warme plaats ten minste 1 uur rijzen.

Rol het gerezen deeg met een deegroller uit tot een rechthoekige plak; deze moet 10 cm breder zijn dan de grillpan van uw airfryer. Schep het gehakte gemengde fruit horizontaal over een derde van de deegplak, in een brede baan, en vouw de randen van het deeg aan elke kant 5 cm om. Rol de deegplak nu naar u toe, vanaf de bovenkant, om de vorm van een stol te maken. Bespuit de grillpan van de airfryer met de bakspray en leg de stol erop. Bestrijk de stol met het losgeklopte ei en laat nog 30 minuten rusten in de airfryer (zet deze nog niet aan). Stel de airfryer in op 180 °C, de timer op 40 minuten en bak de stol tot hij gaar is; test met een houten prikker en bak zo nodig langer. Bestuif voor het serveren met poedersuiker.

varianties

gebakken gevulde appel

zie basisrecept blz. 253



gebakken gevulde appel met dadels & cashewnoten

Gebruik 2 el gehakte ontpitte dadels en 2 el gehakte cashewnoten in plaats van de rozijnen en walnoten en volg verder het basisrecept. **GV, Veg, V**

gebakken gevulde appel met sukade & pijnboompitten

Gebruik 2 el sukade en 2 el pijnboompitten in plaats van de rozijnen en walnoten en volg verder het basisrecept. **GV, Veg, V**

gebakken gevulde appel met abrikozen & hazelnoten

Gebruik 2 el gehakte gedroogde abrikozen en 2 el gehakte hazelnoten in plaats van de rozijnen en walnoten en volg verder het basisrecept. **GV, Veg, V**

gebakken gevulde appel met brandewijnmascarpone

Serveer met 4 el gekoelde mascarpone gemengd met 3 tl poedersuiker, 2 el brandewijn en ½ tl kaneel. **GV, Veg**

V gebruik zuivelvrije boter



varianties

appel-rozijncake

zie basisrecept blz. 254

peren-rozijncake

Vervang de appels door 4 stevige peren en volg verder het basisrecept. **GV, Veg**

pruimen-rozijncake

Vervang de appels door 6-8 grote ontpitte pruimen en volg verder het basisrecept. **GV, Veg**

appel-dadelcake

Vervang de rozijnen door 4 el gehakte ontpitte dadels en volg verder het basisrecept. **GV, Veg**

appelcake met sukade & krenten

Gebruik in plaats van de rozijnen 2 el sukade gemengd met 2 el krenten. **GV, Veg**

tropischevruchtencake

Vervang voor een tropische smaak de appels door 1 grote geschildte en in blokjes gesneden mango, of gebruik 2 kleinere exemplaren, en voeg 2 el rum toe aan het cakebeslag. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrije bloem

varianties

bananenbrood

zie basisrecept blz. 256



bananenbrood met paranoten

Vervang de walnoten door gehakte paranoten en volg verder het basisrecept. **GV, Veg, V**

bananenbrood met vanille-boterglazuur

Bestrijk het afgekoelde bananenbrood met vanille-boterglazuur (zie blz. 278). **GV, Veg, V**

bananenbrood gevuld met mascarpone

Snijd het afgekoelde bananenbrood horizontaal doormidden, bestrijk elke helft met 3-4 el mascarpone en bestuif met kaneel. Druk de twee halve broden weer op elkaar. **GV, Veg**

bananenbrood met kaneel

Laat de walnoten weg en voeg voor het bakken 1 tl kaneel toe aan het beslag. **GV, Veg, V**

GV gebruik glutenvrije bloem, **V** gebruik zuivelvrije yoghurt en boter



varianties

zachte pompoenkoekjes

zie basisrecept blz. 258

zachte zoeteaardappelkoekjes

Vervang de pompoenpuree door gekookte, gepureerde zoete aardappel en volg verder het basisrecept. **GV, Veg**

zachte pompoenkoekjes met kaneel & piment

Vervang de kaneel en nootmuskaat door kardemom en piment en volg verder het basisrecept. **GV, Veg**

zachte pompoenkoekjes met zabaglione

Laat het glazuur weg. Serveer met een kom warme zabaglione ernaast, om de koekjes in te dopen: klop in een grote, zware kom of steelpan 4 eidooiers, 4 el marsala of zoete sherry en 4 el fijne kristalsuiker door elkaar. Zet de kom of steelpan op een pan met zacht kokend water en klop constant met een elektrische mixer, tot het mengsel schuimig, dik, lichtgeel en glanzend is. Dit duurt ongeveer 10 minuten, of 20 minuten als u met een garde met de hand klopt. **GV, Veg**

zachte pompoen-walnotenkoekjes

Voeg 2 el gehakte walnoten toe aan het koekjesmengsel, met de pompoen, en volg verder het basisrecept. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrije bloem en zuiveringszout en glutenvrij bakpoeder

varianties

churros

zie basisrecept blz. 260



kaneelchurros met purechocoladedip

Voeg ¼ tl kaneel toe aan het churrosdeeg voor het bakken en serveer met 350-400 g gesmolten pure chocolade om de churros in te dopen. **Veg**

sinaasappel-nootmuskaatchurros met melkchocoladedip

Voeg ¼ tl geraspte nootmuskaat en ½ tl fijn geraspte sinaasappelschil toe aan het churrosdeeg en serveer met 350-400 g gesmolten melkchocolade om de churros in te dopen. **Veg**

citroenchurros met wittechocoladedip

Voeg ¼ tl fijngemalen witte peper en een mespunt citroenschil toe aan het churrosdeeg en serveer met 350-400 g gesmolten witte chocolade om de churros in te dopen. **Veg**

churros met zabaglione

Serveer met zabaglione (zie blz. 276) om de churros in te dopen. **Veg**



varianties

carrot cake

zie basisrecept blz. 262

courgettecake

Vervang de wortel door geraspte courgette en volg verder het basisrecept. **GV, Veg**

carrot cake met krenten

Vervang de sultana's door krenten en volg verder het basisrecept. **GV, Veg**

carrot cake met piment & nootmuskaat

Vervang de kaneel door ½ tl piment en ½ tl gemalen nootmuskaat. **GV, Veg**

carrot cake met vanille-boterglazuur

Bestrijk de cake met een eenvoudig vanille-boterglazuur: klop 140 g zachte boter in een grote kom zacht. Voeg 140 g gezeefde poedersuiker toe en klop glad. Voeg nog 140 g gezeefde poedersuiker, 1 el melk en ¼ tl vanille-extract toe en klop tot een romige, gladde massa. Klop zo nodig nog 1 el melk door het glazuur; het mengsel moet stevig zijn, maar zacht genoeg om uit te strijken. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrije bloem

variaties

biscuittaart met jam & slagroom

zie basisrecept blz 264



biscuittaart met slagroom & frambozen

Vul de gehalveerde taart met 2,2 dl slagroom, stijf geslagen met 2-3 el gezeefde poedersuiker. Bestrijk beide helften van de taart met de slagroom en beleg elke helft met voldoende verse frambozen om de taart te bedekken - 12-14 stuks afhankelijk van de grootte van de frambozen - en druk de twee taarthelften weer op elkaar. **GV, Veg**

biscuittaart met chocolade & slagroom

Vul de gehalveerde taart met 2,2 dl slagroom, stijf geslagen met 2-3 el gezeefde poedersuiker. Bestrijk beide helften van de taart met de slagroom en bestrooi met 4 el gehakte of geraspte pure of pralinéchocolade en druk de twee taarthelften weer op elkaar. **GV, Veg**

biscuittaart met aardbeien & slagroom

Laat de originele vulling weg. Halveer de taart, besprenkel elke helft met een beetje zoete sherry, bestrijk met geklopte slagroom, beleg met rijpe aardbeien en druk de twee taarthelften weer op elkaar. **GV, Veg**

cupcakes

Schep het beslag in siliconenvormpjes en bak ze met een paar tegelijk, eerst 6-7 minuten op 180 °C en dan nog 3-4 minuten op 170 °C. Controleer of de cupcakes gaar zijn door een houten prikker in het midden te steken; deze moet er schoon uit komen. Bak zo nodig nog iets langer op de lagere temperatuur. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrije bloem



varianties

extra grote chocolatchipcookie

zie basisrecept blz. 266

extra grote chocolatchipcookie met vanille-ijs

Serveer dit cookie gloeiend heet met een kom van vanille-ijs. **GV, Veg**

extra grote chocolatchipcookie met gember

Voeg 1 el gehakte gekonfijte gember toe aan het mengsel met de chocoladedruppels en volg verder het basisrecept. **GV, Veg, V**

extra grote chocolatchipcookie met witte chocolade

Vervang de pure- door wittechocoladedruppels en volg verder het basisrecept. **GV, Veg, V**

extra grote chocolatchipcookie met noten

Voeg 2 el gemengde gehakte noten toe aan het mengsel met de chocoladedruppels en volg verder het basisrecept. **GV, Veg, V**

chocolatchipcookies

Maak van het deeg 6-8 kleinere cookies en bak ze 4-6 minuten zoals staat aangegeven **GV, Veg, V**

GV gebruik glutenvrije bloem, **V** gebruik zuivelvrije boter en chocoladedruppels

varianties

chocoladebrownies

zie basisrecept blz 268



chocoladebrownies met witte chocolade

Roer voor het bakken voorzichtig 100 g gesmolten witte chocolade door het beslag. **GV, Veg**

chocoladebrownies met pistachenoten

Roer 2 el fijngehakte pistachenoten door het beslag en bestrooi de bovenkant voor het bakken met nog 1 eetlepel gehakte pistachenoten. **GV, Veg**

chocoladebrownies met ijs & gesmolten chocolade

Serveer met hazelnoot- of koffie-ijs en besprenkel met een beetje gesmolten chocolade. **GV, Veg**

chocolade-amandelbrownies

Maak brownies met een iets andere textuur door 45 g bloem gemengd met 45 g amandelmeel te gebruiken. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrije bloem



varianties

chocoladetaart

zie basisrecept blz. 270

chocolade-koffietaart

Vervang de helft van de zure room door 2-3 el sterke espresso. **GV, Veg**

chocolade-hazelnotentaart

Roer voor het bakken 3 el fijngehakte hazelnoten door het beslag. **GV, Veg**

chocolade-perentaart

Schil 1 rijpe peer, snijd in blokjes en roer voor het bakken door het beslag. **GV, Veg**

chocolade-slagroomtaart

Snijd na het bakken de taart horizontaal doormidden en vul voor het glazuren met geklopte slagroom. **GV, Veg**

GV gebruik glutenvrije bloem

varianties

engelse kerststol

zie basisrecept blz 272



engelse kerststol met abrikozen, pruimen en kersen

Vervang het gemengde gedroogde fruit door een combinatie van gehakte gedroogde abrikozen, pruimen en kersen - ongeveer 150 g in totaal. **Veg**

engelse kerststol met hazelnoten

Meng voor het bakken 3 el fijngehakte hazelnoten door het deeg. **Veg**

engelse kerststol met peer

Schil 1 rijpe peer, snijd hem in blokjes en meng voor het bakken door het deeg. **Veg**

engelse kerststol met een slagroomvulling

Bak de kerststol volgens het basisrecept en laat afkoelen. Snijd de stol horizontaal door-midden, vul met geklopte slagroom en bestrijk met glazuur (zie blz. 279). **Veg**

engelse kerststol met glazuur

Laat de poedersuiker weg en besprenkel de stol in plaats daarvan met een eenvoudig glazuur van 2 el gezeefde poedersuiker en 7 el volle melk. **Veg**

engelse kerststol met nootmuskaat & piment

Verander de smaak van de stol door de specerijen aan te passen - gebruik ½ tl nootmuskaat en ½ tl piment in plaats van de kardemom en kaneel.

Dit boek laat zien hoe u het beste kunt halen uit de airfryer, waarmee u met een minimale hoeveelheid olie of vet allerlei lekkere dingen maakt. Van traditionele grill- en frituurgerechten tot snacks zoals knapperige kikkererwten en courgettechips, en heerlijke zoetigheden zoals koekjes, cakes en muffins.

- Met creatieve en eigentijdse recepten voor elk moment van de dag
- Een verscheidenheid aan gerechten, van kip Kiev en moules marinière tot citroentofe en chocoladetaart
- Ontdek de wereld van de bijgerechten, van knapperige frieten tot maiskoekjes en geroosterde broccoli en bloemkool
- Met tips en adviezen om uw airfryer optimaal te gebruiken



9 789048 318650