



# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>5</b>
<b>Inleiding</b>	<b>6</b>
<b>Bakken in de airfryer</b>	<b>8</b>
Wat kan een airfryer?	8
Wat kan een airfryer niet?	8
Het verschil tussen airfryer en oven	9
Is bakken in een airfryer gezonder?	9
Welke airfryer past bij jou?	10
Elke airfryer is anders	10
Moet je een airfryer voorverwarmen?	12
Manuele stand versus programma's	12
Gebruik altijd het mandje	12
De prikkertest	13
Bakvormen & accessoires	14
Wat kan een airfryer nog meer?	17
De airfryer schoonmaken	18
Stappenplan	18
Omrekentabellen	19
<b>Veelgebruikte ingrediënten &amp; vervangingen</b>	<b>20</b>
<b>Recepten</b>	<b>22</b>
<b>Hartig brood</b>	<b>22</b>
<b>Zoet brood</b>	<b>48</b>
<b>Taart &amp; cake</b>	<b>74</b>
<b>Klein gebak</b>	<b>110</b>
<b>Hartige hapjes</b>	<b>132</b>
<b>Hartige taart</b>	<b>168</b>
<b>Receptenregister</b>	<b>186</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>190</b>



# Inleiding

Met dit boek wil ik je laten zien dat de airfryer een alleskunner is. We gaan erin bakken! Van hartig en zoet brood tot taarten en cupcakes. Van hapjes van bladerdeeg tot kleine pizza's en hartige taarten. Alles uit de airfryer en zó lekker!

Ik zie dat de airfryer nog steeds vaak vooral gebruikt wordt voor frietjes, het afbakken van broodjes en om af en toe iets in op te warmen. Er wordt hier en daar wel wat geëxperimenteerd met het bakken van groenten en vlees, maar het bakken blijft toch achter. En dat vind ik dus superzonde! Want als je iets heel goed kunt met de airfryer is het juist bakken.

In de eerste hoofdstukken geef ik je praktische informatie en antwoord op de vragen die mij het meest gesteld worden. Daarna volgen 75 overheerlijke recepten.

Bij elk recept vind je ook de temperaturen en baktijden voor de gewone oven. Die is namelijk wel zo handig als je een keer een dubbele portie wilt bakken.

Daarnaast staan bij elk recept de voedingswaarden vermeld. Deze zijn berekend met een standaardtabel online, dus waarden kunnen hier en daar afwijken.





# Hartig brood





# Turkse broodjes met sesamzaad

Deze zachte Turkse broodjes zijn heerlijk bij de borrel, met bijvoorbeeld hummus en olijven. Je kunt ze ook goed serveren bij het ontbijt, of bij de lunch, soep of barbecue. Ze zijn altijd lekker!

BAKPAPIER • PORTIES: 4 (2 BROODJES)

## Ingrediënten

75 ml melk  
75 ml zonnebloemolie + extra  
75 ml water  
1 eiwit  
330 g bloem  
4 g instantgist  
1 tl zout  
1,5 tl suiker

## Ingrediënten garnering

1 eidooier  
1 tl zonnebloemolie  
1,5 el sesamzaad  
1,5 tl nigellazaad

## Bereiding

- Meng in een grote kom de melk, olie, het water en eiwit met een garde.
- Meng in een andere kom de bloem, gist, het zout en de suiker.
- Voeg de droge ingrediënten toe aan de natte en kneed alles in 10 minuten tot een zacht maar niet plakkerig deeg.
- Vet een grote kom in met een beetje olie, leg het deeg erin en dek af. Laat 1 uur rijzen.
- Haal het deeg uit de kom, kneed het even door en verdeel het in 2 gelijke delen. Dek 1 deel af met een theedoek. Vorm het andere deel met je handen (of een deegroller) tot een plat rond broodje met een diameter van circa 18 cm.
- Meng voor de garnering de eidooier goed met de zonnebloemolie en bestrijk je broodje ermee. Bestrooi het daarna met sesam- en nigellazaad.
- Leg het broodje op een velletje bakpapier en bak het 15 minuten op 180 °C.
- Haal het eerste broodje uit de airfryer en bereid de andere helft van het deeg.

## Bereiding in de oven

Verwarm de oven voor op 200 °C en bak de broodjes 20 minuten.

**TIP:** De hummus maak je trouwens ook gemakkelijk zelf. Doe daarvoor 250 gram (uitgelekte) kikkererwten uit blik, 4 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel citroensap en een flinke snuf zout en peper in de keukenmachine. Mix tot een romige hummus. Bestrooi net voor het serveren met wat sumak (of chilivlokken als je van pittig houdt).



### Voedingswaarden per portie

Calorieën | 507  
Vetten | 23  
Koolhydraten | 61  
Eiwitten | 12





**Zoet  
brood**



# Taart & Cake





The image shows three cupcakes on a light blue, textured ceramic plate. Each cupcake has a golden-brown base and is topped with a generous swirl of white frosting, dusted with a fine brown powder. The cupcakes are arranged in a slightly overlapping manner. In the foreground, several dark chocolate chips are scattered on the plate. The background is softly blurred, showing a white surface and a light-colored wall.

**Klein  
gebak**



A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with several pan-fried dumplings (Gyoza). The dumplings are golden-brown with dark, charred spots on their tops, indicating they have been fried. They are resting on a wooden cutting board. In the background, two glasses of beer are visible, slightly out of focus. The overall scene is set against a blue, textured background.

# Hartige hapjes





# Hartige taart