

GEZOND KOKEN — IN DE — airfryer

100 lekkere **vetarme** recepten
voor de heteluchtfriteuse

Manteau



GEZOND KOKEN — IN DE — airfryer

100 lekkere **vetarme** recepten
voor de heteluchtfriteuse

Inhoud

Inleiding	6
Dankbetuiging	7
Over de auteur	7

Airfryer – de basis..... 9

Wat is frituren met hete lucht?.....	10
Frituren met hete lucht versus frituren in olie	12
Tips voor de airfryer	14

Ontbijt..... 17

Pompoenhavermout.....	18
Havergrutten met gebakken appel....	19
Haverblokjes met blauwe bessen	20
Burrito met ei, paddenstoelen & bonen ..	22
Boerenkoolfrittata met feta.....	23
Bacon-eiersandwiches	25
Gekaramelliseerde banaan met yoghurt.....	26
Volkorenwentelteefjes.....	27
Geroosterde granola met amandelen ..	28
Frambozen-yoghurtcake	30
Eiwit met spinazie & tomaat	31
Eiermuffins met paprika & rode ui.....	33
Gebakken aardappelblokjes	34
Ham-eischotel.....	35
Ei in brood met avocado.....	36
Bladerdeegenvolpjes met ei- kaasvulling	38
Huevos rancheros	39
Zoete aardappels met jalapeño.....	41
Appelcompote.....	42
Quesadilla met spek, ei & kaas.....	43

Hoofdgerechten..... 45

Pizzapakketjes met boerenkool	46
Melanzane alla parmigiana.....	47
Met quinoa gevulde paprika's met salsa.....	49
Kokosgarnalen met mangosalsa.....	50
Krabkoekjes met basilicum & citroen..	51
Panpizza.....	52
Gehaktballetjes met marinarasaus....	54
Makkelijke burgers.....	55
Kip op een wafel	57
Rundersaté met pindasaus.....	58
Pittige kippenvleugeltjes	59
Rundvleesfajita met maistortilla's	60
Kipnuggets.....	62
Fried chicken	63
Zoetzure zalm.....	65
Gebakken kabeljauw met sesamzaad....	66
Scampi.....	67
BBQ-wontons	68
Groenteloempia's	70
Pittige empanada's met varkensvlees....	71
Gefrituurde tofoe met geroerbakte groenten.....	72
Kalkoen-pepertosti	74
De ultieme ham-kaastosti.....	75
Vistaco's met avocadosalsa.....	77

Bijgerechten..... 79

Frietjes.....	80
Caesarsalade van kool met croutons	81
Zoete aardappelfrietjes met verse dille ..	82
Soufflé van zoete aardappel.....	84

Bloemkoolburgers met Parmezaanse kaas	85	Worstenbroodjes	120
Maisbrood met jalapeño & kaas	87	Rokerige boerenkoolchips.....	121
Courgettefrietjes	88	Rozemarijncashews	123
Aubergine in een pankojasje.....	89	Spinazie-artisjokdip.....	124
Courgetti met knoflookolie	90	Groentechips met kruidenzout	125
Volkorenbrood met mozzarella	92	Dadels in een spekjasje	126
Pompoen met hazelnoten.....	93	Mozzarellasticks.....	128
Bietensalade met citroen-bieslookvinaigrette	95	Cayenne-sesammix.....	129
Pastinaakfrietjes met romige knoflookdip.....	96	Asperges met knapperige prosciutto ..	131
Maispudding	97	Gevulde paddenstoelen	132
Arancini met marinarasaus	98	Brood met Parmezaanse kaas & tijm...	133
Gouden uienringen	100		
Knapperige sperziebonen	101	Zoet & desserts	135
Spruitjes met sojaglazuur.....	103	Aardbeientaartje.....	136
Geglaceerde wortels	104	Broodpudding met ahornsiroop & bourbon	138
Kerstomaatjes & knoflook met basilicum.....	105	Zeezoutbrownies	139
		Geglazuurde donuts.....	140
Gezonde snacks	107	Glutenvrije donutbolletjes	142
Eenpersoonsworstpizza's	108	Zeppole met cannolidip.....	143
Maistortillachips	109	Mini-appelstrudels.....	145
Gepofte aardappel met bloemkool & kaas	110	Geglazuurde fruitflapjes	146
Knapperige gefrituurde cajunaugurken	112	Appelciderbeignets	147
Pittige kiphapjes.....	113	Bananenmuffins met pure chocolate chips.....	148
Kippenvleugeltjes met sriracha & honing.....	115	Klassieke perzikcrumble	150
Gevulde jalapeño's.....	116	Warme chocoladetaartjes	151
Kipnuggets met barbecuesmaak.....	117	Perencrumble met pistachenoten.....	153
Courgettekroketjes.....	118	Muesli-rozijnenrepen.....	154
		Gebakken banaan.....	155
		Bladerdeegstengels met kaneelsuiker ..	156
		Register	158
		Colofon.....	160

Inleiding

Ik ben gediplomeerd diëtiste en een fanatieke foodie. Gaat dat samen, hoor ik je vragen. Ja hoor, heel goed zelfs.

Ik groeide op in een gezin waar het bereiden van een maaltijd voor liefde, gezin en vreugde stond. Dat was lang voor ik mezelf met voeding ging bezighouden. Toen ik later een opleiding volgde in voedingsleer, leerde ik dat gezond voedsel echt voedsel is en dat een lekker maal slechts vroeg om wat verse ingrediënten en enkele simpele handelingen. Maar als moeder van drie kinderen moest eten niet alleen gezond zijn, maar ook snel te bereiden.

Zowel in mijn privéleven als in mijn beroepspraktijk denkt iedereen dat ik nooit pizza, hamburgers of suiker eet. Toch doe ik dat wel... maar in kleine porties. En als ik mijn kennis kan gebruiken om gerechten lekker én gezond te maken, ben ik daar helemaal voor.

Het was veel werk om alle finesses van het gebruik van de airfryer te leren kennen en nieuwe gebruiksmogelijkheden te ontdekken. Ik moet eerlijk toegeven dat ik aanvankelijk wat sceptisch tegenover de airfryer stond en twijfelde of het ding behalve voor het maken van gezondere friet wel nuttig was. Ik ben erg terughoudend met het aanschaffen van gadgets en wist niet zeker of dit apparaat wel een plaats op mijn aanrecht verdiende – tot ik de airfryer ging gebruiken.

Meer dan honderd recepten later maakt dit krachtige apparaat nog steeds indruk op mij en ik ben er trots op dat ik de resultaten met je kan delen. Probeer de recepten uit en ontdek wat je met de airfryer kunt doen en waar je dat kunt doen: overal waar een stopcontact zit.

... als ik mijn kennis kan gebruiken om gerechten lekker én gezond te maken, ben ik daar helemaal voor.

De recepten in dit boek worden pas echt gezond als je met afgepaste porties werkt. Je kunt nog genieten van donuts, pizza en friet, maar door ze in kleinere hoeveelheden te eten doe je jezelf en je gezondheid een groot plezier. Het betekent minder vet, minder zout en, ja, ook minder calorieën.

Je vindt in dit boek ideeën voor elke gelegenheid – van doordeweekse maaltijden voor het gezin tot etentjes voor gasten. Een gezonde dag uit de airfryerkeuken kan bijvoorbeeld beginnen met een ontbijt van huevos rancheros, gevolgd door een lunch die uit een ceasarsalade met kool en croutons bestaat. En in de airfryer kun je ook prima iets zoets maken, zoals een aardbeien-taartje als het aardbeiseizoen op zijn hoogtepunt is, of wat zeppole met cannolidip – een favoriet van mijn drie dochters.

Maar wat je ook in de airfryer bereidt, het gaat snel en smaakt heerlijk!

— Dana Angelo White

163 KCAL
PER PORTIE

VOOR 4 porties

VOORBEREIDING 5 minuten

BEREIDING 8 minuten

RUSTTIJD 5 minuten

TEMPERATUUR 180 °C

Deze zelfgemaakte granola bestaat uit slechts enkele ingrediënten. Voeg na het bakken een handje gedroogd fruit toe voor extra smaak en textuur.

Geroosterde granola met amandelen

60 g havermout
20 g gezoete kokosvlokken
35 g amandelschaafsel
1 tl koolzaadolie
2 tl honing
¼ tl grof zout

1. Verwarm de airfryer voor op 180 °C.
2. Meng de havermout, kokosvlokken, amandelen, koolzaadolie, honing en het zout in een kom.
3. Leg een velletje bakpapier onder in de airfryerpan, schep het mengsel erop en verspreid het gelijkmatig. Bak de granola 5 minuten; haal de pan uit de airfryer, schep de granola voorzichtig om en bak hem nog 3 minuten.
4. Haal de pan uit de airfryer, zet hem op een rooster en laat de granola 5 minuten afkoelen. Schep hem dan op een bord en laat hem helemaal koud worden. Hij wordt knapperiger naarmate hij afkoelt. Bewaar de granola maximaal 2 weken in een goed gesloten pot.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Vetten 9 g	Cholesterol 0 mg	Koolhydraten 18 g	Suikers 7 g
Verzadigde vetten 3 g	Natrium 94 mg	Voedingsvezels 3 g	Eiwitten 4 g



316 KCAL
PER PORTIE

VOOR 2 PORTIES

VOORBEREIDING 10 MINUTEN

BEREIDING 15 MINUTEN

RUSTTIJD 5-10 MINUTEN

TEMPERATUUR 200 °C

Tijd voor een feestje! Doe alle ingrediënten voor een fajita in de airfryer voor een gezond maaltje binnen 20 minuten.

Rundvleesfajita met maistortilla's

230 g bavette, in plakken
¼ tl gemalen komijn
¼ tl chilipoeder
¼ tl grof zout
1 rode ui, in ringen
1 groene paprika, in reepjes
75 g tomaat, fijngehakt
2 el fijngehakte verse koriander
kneepje limoensap
4 maistortilla's van 10 cm

1. Verwarm de airfryer voor op 200 °C.
2. Leg het vlees in een grote kom en voeg het komijn- en chilipoeder en het zout toe. Schep alles goed om.
3. Vet de airfryermand in met bakspray en leg de ui en paprika erin. Leg de vleesrepen erop en bak alles 15 minuten.
4. Schep het fajitamengsel uit de airfryer en op een schaal en laat het 5-10 minuten afkoelen. Verdeel het over de maistortilla's, leg de tomaat en koriander erop en knijp er wat limoensap over uit.

*Je bespaart
50 calorieën
als je de
tortilla's
weglaat.*

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Vetten **8 g** Cholesterol **70 mg** Koolhydraten **33 g** Suikers **4 g**
Verzadigde vetten **3 g** Natrium **357 mg** Voedingsvezels **5 g** Eiwitten **29 g**



Deze eeuwig populaire salade is meestal niet zo gezond, maar deze versie tovert deze klassieker om in een voedzame maaltijd.

Caesarsalade van kool met croutons

180 KCAL
PER PORTIE

VOOR 2 PORTIES
VOORBEREIDING 10 MINUTEN
BEREIDING 7 MINUTEN
TEMPERATUUR 180 °C

400 g wittekool
1 tl olijfolie
1 el magere Griekse yoghurt
¼ tl dijonmosterd
1 el Parmezaanse kaas

Croutons:

80 g volkorenbrood,
in blokjes
2 tl olijfolie

1. Verwarm de airfryer voor op 180 °C.
2. Vet de airfryermand in met bakspray en leg er 100 g wittekool in. Bak de kool in 2 minuten knapperig.
3. Maak ondertussen de dressing: klop de olijfolie, yoghurt, mosterd en Parmezaanse kaas in een grote kom door elkaar.
4. Haal de kool uit de airfryermand en laat hem op een met keukenpapier bekleed bord afkoelen. (Reinig de mand voor je de croutons erin doet.)
5. Meng de broodblokjes in een aparte kom met de olijfolie. Leg ze in het mandje en bak ze in 5 minuten goudbruin.
6. Haal de croutons uit de airfryer. Doe de gebakken en rauwe kool in de kom en schep hem om met de dressing. Strooi de croutons erover en serveer.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Vetten 8 g	Cholesterol 2 mg	Koolhydraten 23 g	Suikers 5 g
Verzadigde vetten 1 g	Natrium 147 mg	Voedingsvezels 6 g	Eiwitten 10 g

96 KCAL
PER PORTIE

VOOR 4 PORTIES

VOORBEREIDING 10 MINUTEN

BEREIDING 10 MINUTEN

RUSTTIJD 5-10 MINUTEN

TEMPERATUUR 180 °C

Deze pittige jalapeño's met hun gesmolten-kaasvulling zijn geweldig voor liefhebbers van pittig. In de airfryer zijn ze zo klaar en erg lekker.

Gevulde jalapeño's

8 jalapeño's
115 g light roomkaas
30 g geraspte cheddar
(of belegen kaas)

1. Verwarm de airfryer voor op 180 °C.
2. Snijd de bovenkant van de jalapeño's af met een schilmesje en verwijder de zaadlijsten en het zaad.
3. Meng de roomkaas en cheddar in een kom en schep het mengsel in een diepvrieszakje. Knip een hoekje van de zak en spuit voorzichtig wat van het kaasmengsel in een peper, tot deze bijna vol is. Vul zo alle pepers.
4. Leg een stuk bakpapier onder in de mand van de airfryer en leg de pepers erop, met steeds evenveel tussenruimte. (De hete lucht in de airfryer zal het papier in beweging brengen, maar dat beïnvloedt het eindresultaat niet.) Bak ze 10 minuten.
5. Laat de pepers voor het serveren 5-10 minuten in de airfryer afkoelen.

Door light roomkaas te gebruiken bevat dit gerecht 20% minder calorieën.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Vetten 8 g	Cholesterol 26 mg	Koolhydraten 3 g	Suikers 2 g
Verzadigde vetten 5 g	Natrium 141 mg	Voedingsvezels 1 g	Eiwitten 3 g

244 KCAL
PER PORTIE

VOOR 4 PORTIES

VOORBEREIDING 20 MINUTEN

BEREIDING 15 MINUTEN

RUSTTIJD 10 MINUTEN

TEMPERATUUR 150 °C

Aardbeientaart is een van de allerlekkerste nagerechten. In de airfryer is deze zomerse lekkernij veel sneller klaar dan in de oven.

Aardbeientaartje

290 g verse aardbeien,
in plakjes
1 el kristalsuiker (plus 2 tl
extra)
130 g bloem
1 tl bakpoeder
¼ tl dubbelkoolzure
soda (baking soda,
natriumbicarbonaat)
¼ tl grof zout
3 el boter, fijngesneden
1,2 dl karnemelk
slagroom, geklopt (voor
erbij)

1. Verwarm de airfryer voor op 150 °C.
2. Doe de plakjes aardbei in een kom en schep ze om met 2 theelepels kristalsuiker.
3. Klop 1 eetlepel suiker, de bloem, het bakpoeder, de dubbelkoolzure soda en het zout in een andere kom door elkaar. Meng de boter er met schone handen of een deegsnijder door.
4. Schenk langzaam de karnemelk erbij en meng alles met je handen tot een samenhangend deeg. (Het zal plakkerig zijn.)
5. Vet de airfryerpan in met bakspray en doe het deeg erin. Druk het uit tot een gelijkmatige laag.
6. Bak de taartbodem in 15 minuten goudbruin.
7. Haal de taartbodem uit de airfryer en laat hem 10 minuten op een rooster afkoelen. Verdeel de aardbeien erover en schep er dan een dot slagroom op. Snijd het taartje in vieren en serveer.

*Dit taartje bevat
ruim 100 calorieën
minder dan
de traditionele
versie.*

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Vetten 12 g	Cholesterol 34 mg	Koolhydraten 31 g	Suikers 7 g
Verzadigde vetten 7 g	Natrium 371 mg	Voedingsvezels 2 g	Eiwitten 5 g

