

JAMIE OLIVER

Easy

Air

GROOTS &
GEWELDIG
LEKKER ETEN

Fryer

Inhoud

Wij zijn fan van airfryers	5
Zo werkt een airfryer	6
Snelle happen	8
Nieuwe classics	28
Ga voor groenten	62
Supersalades	104
Een tikkeltje speciaal	124
Betere borrelhappen	148
Aan de bak	170
Toptoetjes	186
Duurzaam koken & keukentips	208
Over voeding	210
Register	214

Wij zijn fan van airfryers

Terwijl ik dit schrijf staat in ruim 50% van de Britse keukens een airfryer, en ook in andere landen is het apparaat aan een enorme opmars bezig. Toen ik merkte hoe populair ze werden, moest en zou ik weten waarom ze onze keukens veroveren. Kookboeken schrijven draait voor mij om het reageren op waar jullie, de lezers, om vragen. Vandaar dat ik in de wereld van de airfryer gedoken ben, om te ontdekken wat je ermee kan. Als airfryers ervoor zorgen dat meer mensen zelf de keuken in gaan, dan is dat alleen maar positief. En geloof me, ze zijn echt briljant.

Ze zijn superveelzijdig . . .

Het gaat heus niet alleen om crispy frietjes en aardappeltjes, al worden die natuurlijk wel ontzettend lekker als je ze in de airfryer maakt (check De lekkerste gebakken aardappeltjes, blz. 103). Je kan er echt van alles en nog wat in klaarmaken. Van soepen en salades tot pastaschotels, burgers, visgerechten, brood en toetjes: de mogelijkheden zijn eindeloos. En dat is precies wat ik in dit boek heb geprobeerd; de grenzen opzoeken van wat de airfryer allemaal kan, om je te laten genieten van easy gerechten met verrassend veel smaak en textuur.

. . . en fantastisch om in huis te hebben

Je moet je airfryer zien als een handige nieuwe keukentool. Hij kan je een hoop werk uit handen nemen en heeft in korte tijd een plekje veroverd naast de oven, het fornuis en de magnetron. Ik hoop dat de verschillende soorten recepten je inspireren om anders naar je machine te kijken – of je nou een beginner bent of behoefte hebt aan nieuwe ideeën, laat dit boek een begin zijn van een ontdekkingsreis in de wereld van de airfryer. Je gaat dit absoluut te gek vinden!

Zo werkt een airfryer

In een airfryer kan je snel, efficiënt en relatief moeiteloos koken. Ingrediënten worden met hete, droge lucht bestookt, waardoor ze crispy en goudbruin worden (alsof ze gefrituurd zijn, maar dan zonder de olie!).

Een airfryer is in feite een verwarmingselement met een ventilator die hete lucht van boven in een uitneembare lade (ook wel pan genoemd) blaast. De hete lucht wordt om het voedsel in de lade heen geblazen, om het rondom krokant te maken. Elke lade heeft een uitneembare bak (het rooster genaamd) die op verschillende manieren gebruikt kan worden, maar dat leg ik uit in de recepten. Tenzij vermeld wordt dat hij moet worden verwijderd, worden alle recepten bereid met het rooster in de lade.



Veel gerechten zijn klaar binnen de tijd die een normale oven nodig heeft om voor te verwarmen, en ingrediënten worden ook wat sneller gaar. Bovendien kosten gerechten die je normaal gesproken op het fornuis zou klaarmaken, veel minder moeite. Airfryers zijn redelijk compact en efficiënt qua energieverbruik, en zijn daarom ideaal om kleine porties klaar te maken zonder de grote oven aan te zetten. Zo bespaar je dus ook op de energiekosten.



Easy Airfryer voorraadkast

Net als in al mijn recente boeken ga ik er ook hier van uit dat je deze vijf basisingrediënten in huis hebt. Ze komen regelmatig in dit boek voor en worden daarom niet in elk van de ingrediëntenlijstjes genoemd. De vijf helden zijn olijfolie om te bakken; extra vierge olijfolie voor dressings en om gerechten af te maken; rodevijnazijn als goed allround zuurtje en om marinades, sauzen en dressings in balans te brengen; en, vanzelfsprekend, zeezout en zwarte peper om gerechten perfect op smaak te brengen.



Over keukengerei

Ik gebruik helemaal niet zo veel verschillende keukentools. Je hoeft dus echt geen fortuin uit te geven om aan de slag te gaan, maar naast je airfryer zijn een paar dingen wel onmisbaar. Een snijplank en een goed mes heb je voor bijna elk recept nodig. En om het leven makkelijk te maken zijn een dunschiller, een blokrasp en een vijzel fantastisch om gerechten textuur te geven en de smaak een boost te geven. Een blender of staafmixer en een keukenmachine zijn altijd handig, en sinds een poosje gebruik ik vaak een sprayfles voor olijfolie – daarmee kan je makkelijk bepalen waar en hoeveel olie je gebruikt, waardoor je gerechten net even gezonder worden.

**Lekkere lunches en maaltijden die je
in no time op tafel zet**

**Snelle
happen**



Pasta met feta & tomaat



Voor 4



Voorbereiding 7 minuten



Bereidingstijd 15 minuten



1 Lade

400 g verschillende gekleurde, rijpe kerstomaatjes

2 tenen knoflook

1 verse rode peper

6 zwarte olijven, met pit

½ bos basilicum (15 g)

125 g feta

300 g orecchiette of pasta naar keuze

- 1** Halveer de tomaatjes, pel en snijd de knoflook in dunne plakjes, halveer en snijd de rode peper in reepjes (verwijder als je wilt de zaadjes), plet de olijven, verwijder de pitten en scheur ze in stukjes, en doe alles in de lade van de airfryer. Hak de basilicumsteeltjes fijn (houd de blaadjes apart) en strooi ze erbij. Voeg 2 eetlepels olijfolie, ½ eetlepel rodewijnazijn en een snuf zeezout en zwarte peper toe, en hussel alles goed door elkaar.
- 2** Breek de feta in drie stukken, stapel ze op elkaar in de lade en verhit alles 15 minuten op 200 °C, of tot de tomaatjes heerlijk zacht zijn en de feta goudbruin en gesmolten is.
- 3** Kook de pasta intussen volgens de instructies in een pan gezouten kokend water. Schep de pasta met een schuimspaan rechtstreeks uit het water op de tomaatjes in de lade, snipper het grootste deel van de basilicumblaadjes erbij, hussel alles goed door elkaar, voeg naar smaak peper en zout toe en maak de pasta zo nodig aan met een scheutje van het kookwater.
- 4** Verdeel de pasta over kommen, strooi de resterende basilicumblaadjes erover en sprenkel er als je wilt wat extra vierge olijfolie over.

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
424kcal	14,9g	5,5g	14,9g	61,5g	5,8g	1,4g	1,3g



Lamsköfte



Voor 2



Vorbereiding 20 minuten



Bereidingstijd 20 minuten



1 Lade

- 100 g volkorencouscous
1 citroen
25 g gedroogde abrikozen
25 g gepelde, ongezoeten pistachenootjes
250 g lamsgehakt
1 tl ras el hanout
½ kleine rode ui
½ bos bladpeterselie (15 g)
½ bos munt (15 g)
400 g kikkererwten uit blik
1 el harissa
4 el Griekse stijl yoghurt
- 1 Doe de couscous in een kom en rasp de citroenschil erover. Giet er een laagje kokend water op, dek af en zet opzij.
 - 2 Hak de abrikozen en pistachenootjes fijn en doe ze met het gehakt, de ras el hanout en een flinke snuf zeezout en zwarte peper in een andere kom. Prik de couscous met een vork los, doe een derde deel bij het gehaktmengsel en kneed alles met schone handen door elkaar.
 - 3 Verdeel het mengsel in 8 gelijke porties, maak er met de hand köftes van, maar houd het oppervlak wel een beetje grof om het korstje extra krokant te maken. Leg ze in de lade van de airfryer, besproei ze met olijfolie en bak ze 20 minuten op 180 °C, of tot ze sissen. Keer ze halverwege om.
 - 4 Pel en snijd de rode ui intussen in flinterdunne ringen, masseer ze met een snuf zout en 2 eetlepels rodewijnazijn, en laat ze even trekken.
 - 5 Hak de kruidenblaadjes fijn en doe ze met een flinke kneep citroensap en 1 eetlepel extra vierge olijfolie bij de resterende couscous. Laat de kikkererwten uitlekken, hussel ze erdoor, voeg naar smaak peper en zout toe en verdeel over de borden.
 - 6 Leg de köftes erop, roer de harissa heel even door de yoghurt en schep hem ernaast. Strooi de gepickelde ingemaakte uitjes erover en serveer met partjes citroen.

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
721 kcal	32,8g	9,3g	43,4g	64,4g	10,5g	1g	12,4g



Sodabrood met kaas & kruiden



Voor 8-10



Voorbereiding 16 minuten



Bereidingstijd 30 minuten



1 Lade

250 g volkorenmeel

200 g bloem,
plus extra om te bestuiven

50 g havermout,
plus extra om te bestrooien

1 volle tl baksoda

4 takjes rozemarijn

1 groot ei

300 g karnemelk of yoghurt

100 g Red Leicester of cheddar

- 1** Meng het meel, de bloem, havermout, baksoda en 1 afgestreken theelepel zeezout in een grote kom. Ris en hak de rozemarijnaanaldjes, roer het grootste deel door het mengsel en houd de rest apart.
- 2** Maak een kuiltje in het midden, breek het ei erin, giet de karnemelk erbij en meng alles er van buiten naar binnen met een vork doorheen. Bestuif je handen met wat bloem en kneed er een samenhangend deeg van.
- 3** Snijd de kaas in stukken, meng ze erdoor en kneed het deeg tot een grote bal. Vet je handen in met een beetje olie en druk de bal tot een ongeveer cm dikke plak. Strooi er wat havervlokken en een snufje zeezout op en druk ze in het deeg. Kerf de bovenkant van het deeg kruislings in, leg het in de lade van de airfryer en bak het brood 20 minuten op 180 °C.
- 4** Maak de resterende gehakte rozemarijnaanaldjes aan met 1 theelepel olijfolie, strooi ze op het brood en bak het nog 10 minuten op 180 °C, of tot er een knapperige korst op zit en het hol klinkt wanneer je op de bodem klopt.
- 5** Laat het brood even rusten op een rooster en serveer warm.

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
286 kcal	7,3g	3,3g	12,3g	45,9g	3g	1,5g	4,1g



SNEL, SIMPEL EN SUPERHANDIG - KOKEN MET EEN AIRFRYER IS ONTZETTEND POPULAIR. VAN SOEP TOT SALADE EN VAN PASTA TOT TOETJES: MET MIJN HEERLIJKE, LEUKE, ALTIJD-GOEDE RECEPTEN, HAAL JE HET MEESTE UIT DEZE KEUKENHULP. TIJD OM DE WERELD VAN DE AIRFRYER IN TE DUIKEN!

♥ JAMIE OLIVER



NUR 440

**KOS
MOS**

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

jamieoliver.com