

Lekker koken met de
AIRFRYER

Jenny Tschiesche

Fotografie door Clare Winfield



DELTA

Opgedragen aan

*Mijn echtgenoot Werner en mijn kinderen Amalie en Sam,
zonder wier smaakpapillen dit boek niet tot stand was gekomen*

Opmerkingen

- Alle eieren zijn van mediumformaat, tenzij anders vermeld. Rauwe of halfzacht gekookte eieren moeten niet worden geserveerd aan oude of kwetsbare mensen, jonge kinderen, zwangere vrouwen of mensen met een beperkt immuunsysteem.
- De airfryer moet worden voorverwarmd tot de aangegeven temperatuur.
- Als er in een recept boter wordt gevraagd, moet er ongezoeten boter worden gebruikt tenzij anders wordt aangegeven.
- Als er in een recept geraspte schil van citrusvruchten wordt gebruikt, koop dan onbehandelde vruchten en was ze goed voor gebruik. Als je alleen behandeld fruit kan vinden, schrob dat voor gebruik dan heel goed met warm water en zeep.



First published in the United Kingdom in MMXXII under the title *The Air-Fryer Cookbook* by Ryland Peters & Small Limited, 20-21 Jockey's Fields, London WC1R 4BW.

Text copyright © Jenny Tschiesche.

Design and photographs copyright © Ryland Peters & Small MMXXII.

All rights reserved.

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXIII.

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland

Nederlandse vertaling: Yvonne van 't Hul-Aalders

D-MMXXII-0001-202

NUR 440

INHOUD

Inleiding	5	Vis en zeebanket	59
Basisrecepten	7	Vegetarisch en vegan	69
Frieten en snacks	15	Bijgerechten	85
Vlees	31	Zoetigheid	99
Gevogelte	45	Register	110



INLEIDING

Miljoenen mensen over de hele wereld hebben al ontdekt dat airfryers heerlijk voedsel kunnen produceren – misschien heb je gehoord hoe enthousiast vrienden zijn over de knapperige, krokante frieten die ze in hun airfryer hebben gemaakt in plaats van in een grote friteuse waarvoor veel olie nodig is. Als je deze vetarme manier van friet bakken eenmaal hebt geprobeerd, wil je nooit meer terug. Maar als je denkt dat je in een airfryer alleen maar friet kan bakken, zal je versteld staan.

Als je net kennismakt met deze nieuwste kookrevolutie is het goed om een airfryer niet alleen te zien als een gezonder alternatief voor een friteuse, maar ook als een minioven. Een verwarmingselement straalt hitte uit en een krachtige ventilator laat de hete lucht circuleren (net als in een heteluchtoven). De airfryer is ook veel efficiënter dan je grote oven. Bedenk maar eens hoe vaak je de hele oven voorverwarmt om slechts een klein beetje eten klaar te maken, waardoor veel energie verloren gaat. Vergelijk dit met het voorverwarmen van je minioven (dus je airfryer) in slechts 1 tot 2 minuten en eten dat heel snel gaar is. Dat airfryen zo snel gaat, komt door het heteluchtmechanisme dat wordt gebruikt voor het voorverwarmen en constant houden van de temperatuur. Dit betekent dat de airfryer – samen met de magnetron – het efficiëntste apparaat is voor het verhitten van voedsel. De magnetron geeft je echter nooit dat lekker krokante en knapperige en de karamellisatie die een airfryer kan produceren.

Ben je op zoek naar gezondere alternatieven voor frieten, een snelle en lekkere manier om falafel, vis of vlees, krokante en knapperige zelfgemaakte kipnuggets of viskoekjes te maken of lekkere snacks zoals studentenhaver of granola? De airfryer geeft je de mogelijkheid om deze gerechten in een mum van tijd op je eigen manier te maken.

Als je dit boek doorbladert, zal je in sommige recepttitels de woorden ‘gebakken’ of ‘geroosterd’ zien. Ik heb deze woorden gewoon gebruikt om je een idee te geven van wat je kan verwachten van het gerecht, want technisch gesproken zijn alle recepten gemaakt met hete lucht.

Dit boek is geschreven om je te helpen genieten van het airfryer en om alle bereidingsmogelijkheden die de airfryer kan bieden te ontdekken. Als je de recepten uit dit boek eenmaal onder de knie hebt, kan je gaan experimenteren met nieuwe ingrediënten.

MOGELIJK EXTRA GEREEDSCHAP

Er zijn een paar extra keukengereedschappen waarmee je de airfryer voor allerlei recepten kan gebruiken. Dit zijn:

- vleesthermometer;
- inlegvellen voor de airfryer, maar je kan ook een stuk bakpapier met gaatjes erin gebruiken (door de gaatjes kan de hete lucht circuleren);
- een bakvorm van 15 × 15 centimeter;
- een ovenschaal die in de airfryer past;
- een spuitfles met olie.

Deze spullen vind je heel gemakkelijk online, in een winkel met keukengerei of een goed gesorteerde supermarkt.

TIPS VOOR HET GEBRUIK VAN DE AIRFRYER

Airfryen gaat, hoewel het vetarm is, niet volledig zonder vet en daarom adviseer ik de aankoop van een spuitfles waarin je olijfolie of avocado-olie kan bewaren (bewaars die op een donkere plek zodat de olie niet ranzig wordt door blootstelling aan licht). Besproei het voedsel voor het in de airfryer gaat, vooral gepaneerde gerechten, want zo krijg je dat heerlijke, goudkleurige korstje.

In het boek heb ik standaard temperaturen voor recepten aangegeven, maar sommige airfryers hebben afwijkende temperatuurinstellingen. Kies de temperatuur die het dichtst bij die in het recept ligt. Als ik bijvoorbeeld 200°C aangeef en jouw airfryer heeft 199°C, kies dat dan.

Gebruik de vleesthermometer om te bepalen of het eten gaar genoeg is. Dit geldt voor vlees, vis en gevogelte.

Verspreid het eten in de airfryer zodat het gelijkmatig bakt. Om het knapperig te maken en/of te laten karamelliseren moet de lucht eromheen kunnen stromen.

Voor veel van de recepten in dit boek is het goed om het mandje van de airfryer halverwege even te schudden – dat staat er altijd bij vermeld. Sommige ingrediënten zijn te teer of hoeven niet te worden geschud, dus schud alleen als dat in het recept staat.

Vergeet niet om de airfryer iedere keer na gebruik schoon te maken, maar laat hem eerst afkoelen voor je dat doet. Op die manier is er minder kans dat de bekleding van de la beschadigd raakt.

Denk eraan dat de airfryer niet alleen kan worden gebruikt voor het bereiden van verse gerechten. Hij kan ook worden gebruikt om dingen die je al eerder hebt gemaakt of dingen uit de vriezer te verhitten. In een gezinskeuken is hij onmisbaar voor het opwarmen.

WORTELFRIETJES MET KOMIJN

300 g wortelen
1 tl maïzena
1 tl komijnpoeder
¼ tl zout
1 el olijfolie
knoflookmayonaise, voor erbij

VOOR 2 PORTIES

Zoet en hartig, wortelen en komijn gaan heel goed samen. Serveer ze als snack of als bijgerecht.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.

Schil de wortelen en snijd ze in frietjes van ongeveer 0,5 centimeter dik. Meng ze in een schaal met de andere ingrediënten behalve de mayonaise.

Leg ze in de voorverwarmde airfryer en bak ze 9 minuten. Schud het mandje van de airfryer intussen een paar keer. Serveer de frietjes met knoflookmayonaise.

HELE MINIPAPRIKA'S

8 hele minipaprika's
1 tl olijfolie
¼ tl zout

VOOR 2 PORTIES

Dit is een heerlijke snack of een lekker bijgerecht bij alle gepaneerde recepten in dit boek. De airfryer brengt de natuurlijke zoetheid van deze minipaprika's naar boven. De groenten zorgen voor kleur op het bord en ze smelten in de mond.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Leg de paprika's in een schaaltje dat in je airfryer past en druppel de olie erover. Strooi er dan zout over.

Zet het schaaltje in de voorverwarmde airfryer en bak de paprika's 10-12 minuten, afhankelijk van hoe 'gegrild' je ze wilt hebben.





GEMARINEERDE KIPSPIESJES

3 kipfilets, in stukjes van 3 x 3 cm gesneden

MARINADE

200 ml kokosmelk uit blik (inclusief het dikke deel uit het blik)

1 dikke teen knoflook, fijnggehakt

2 tl versgeraspte gember

2 el sojasaus

1 volle el pindakaas

1 el ahornsiroop

1 el mild kerriepoeder

1 el vissaus

VOOR 4 PORTIES

Deze satémarinade is rijk van smaak en past perfect bij malse stukjes kip.

Roer de marinade-ingrediënten in een schaal goed door elkaar. Doe de stukjes kip erin en roer tot alle stukjes volledig bedekt zijn. Laat dit ten minste 4 uur marineren in de koelkast.

Verwarm de airfryer voor op 190°C.

Rijg de kip aan 8 metalen spiesjes die in de airfryer passen. Leg die in de voorverwarmde airfryer (misschien moet je dat in twee porties doen, afhankelijk van het formaat van je airfryer) en bak ze 10 minuten. Controleer met een vleesthermometer of een kerntemperatuur van ten minste 74°C is bereikt – zo niet, bak ze dan nog een paar minuten en serveer ze.

KIP TIKKA

2 kipfilets, in stukjes gesneden

EERSTE MARINADE

sap van ½ citroen

1 el geraspte gember

1 el geraspte knoflook

flinke snuf zout

TWEDE MARINADE

100 g Griekse yoghurt

½ tl chilipoeder

½ tl chilipasta

½ tl kurkuma

½ tl garam masala

1 el olijfolie

VOOR 2 PORTIES

Dit recept zorgt door het marinadeproces in twee fasen voor malse stukjes kip met een heerlijke smaak.

Meng de ingrediënten voor de eerste marinade in een schaal.

Doe de kip erin en roer tot alle stukjes helemaal bedekt zijn. Laat 20 minuten marineren in de koelkast.

Meng de ingrediënten voor de tweede marinade. Voeg nadat de kip 20 minuten in de eerste marinade heeft gelegen de tweede marinade toe en roer alles goed. Laat dit ten minste 4 uur in de koelkast staan.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Rijg de stukken kip aan metalen spiesjes die in de airfryer passen. Leg ze in de voorverwarmde airfryer en bak ze 10 minuten. Controleer met een vleesthermometer of een kerntemperatuur van ten minste 74°C is bereikt – zo niet, bak ze dan nog een paar minuten en serveer ze.