

# **Het XXL Ninja Airfryer kookboek**

*Gezonde en snelle recepten voor het hele gezin - frituren zonder olie voor ontbijt, hoofdgerechten, snacks en meer*

**Inclusief een gezinsvriendelijk maaltijdplan van 30 dagen**


**Geschikt voor alle Airfryer-modellen – niet alleen de Ninja**





# Inhoud

Om het boek te gebruiken met alle Airfryer-modellen (niet alleen Ninja XXL): .....	14
HOOFDSTUK 1: Airfryen 101 – Hoe u uw Ninja XXL onder de knie krijgt .....	15
Reinigings- en onderhoudstips om uw Ninja XXL soepel te laten werken .....	18
HOOFDSTUK 2: Maaltijdvoorbereiding en batchkoken – Bespaar tijd, eet slim .....	20
HOOFDSTUK 4: Rise and Shine - Het betere ontbijt.....	29
1.    Bananen-haverpannenkoekjes.....	30
2.    Zoete Aardappel Ontbijt Hash .....	30
3.    Kaneel Appel Crumble Bites .....	31
4.    Luchtgebakken bosbessenhavermoutbekers.....	31
5.    Krokante wentelteefjes met amandelboter .....	31
6.    Pittige citroenmaanzaadmuffins.....	32
7.    Kaas Spinazie Ei Ontbijt Wraps .....	33
8.    Krokante granola-hapjes uit de heteluchtfriteuse .....	33
9.    Chia en lijnzaad powerbites .....	34
10.   Krokante ontbijttaco's met ei en groenten.....	34
11.   Airfryer kaneel-rozijn bagels .....	35
12.   Volkoren pannenkoeken gevuld met verse bessen .....	35
13.   Hartige kikkererwtenpannenkoekjes met avocado .....	36
14.   Pompoenkruidentonuts voor een gezellig ontbijt.....	37
15.   Ontbijtburrito met tofu-roerei .....	37
16.   Luchtgebakken Rösti-daalders.....	38
17.   Courgette- en wortelbeignets .....	38
18.   Ontbijtspiesjes met kleurrijke groenten .....	39
19.   Toast met pindakaas en banaan.....	39
20.   Luchtgebakken fruit- en notenrepen .....	40



21.	Aardappel-Spinazie-Taler .....	40
22.	Kruiden- en kaasscones.....	41
23.	Bosbessenhaverrepen uit de airfryer .....	41
24.	Courgettebrood uit de heteluchtfriteuse.....	42
25.	Ontbijt zoete aardappelbootjes.....	42
26.	Krokante kikkererwtentoppers .....	43
27.	Kaas Bloemkool Hapjes.....	44
28.	 Hasselback-courgette in de airfryer.....	44
29.	Krokante zeewierchips .....	45
30.	Pittige Buffelbloemkoolvleugels .....	45
31.	Krokante boerenkoolchips met citroenschil.....	46
32.	Luchtgebakken Parmezaanse Courgettechips.....	46
33.	Zoete en kruidige geroosterde amandelen .....	47
34.	Luchtgebakken mozzarellasticks .....	47
35.	Curry kikkererwtentoppers .....	48
36.	Krokante pinda-tofu-hapjes .....	48
37.	Knoflookboter Champignons.....	49
38.	Plantaardige loempia's .....	49
39.	Zoete aardappelpartjes met Cajunkruiden .....	50
40.	Sesam Soja Edamame Bites.....	50
41.	Luchtgebakken crackers met Everything Bagel-kruiden.....	51
42.	Pittige wortelfriet uit de airfryer .....	51
43.	Appelchips met kaneel.....	52
44.	Krokante avocadofriet met limoen.....	52
45.	Krokante kokos-cashewbites .....	53
Hoofdstuk 6: Het belangrijkste is heerlijk: gezinsvriendelijke lunches en diners .....		54
Hartelijk geserveerd – hartige en sappige creaties.....		54
45.	Krokante knoflookkruidsteakbites .....	54
46.	Luchtgebakken Kofta-spiesjes van rundvlees.....	55
47.	Pittige carne asada met limoen en koriander .....	55
48.	Krokant rundvlees op Mongoolse wijze .....	56
49.	Paprika's gevuld met rundergehakt .....	56
50.	Koreaanse Rundvleesbulgogi.....	57
51.	Krokante Chimichurri Steakfriet.....	57

52.	Luchtgebakken teriyaki-rundvleesreepjes .....	58
53.	Rundvlees- en groentepan uit de heteluchtfriteuse .....	58
54.	Krokante Sesam Rundsla Wraps.....	59
55.	Rundvleesballetjes met knoflook-yoghurtsaus .....	59
56.	Pittige Tostadas van Rundvlees en Zwarte Bonen.....	60
57.	Roerbak rundvlees en broccoli.....	60
58.	Krokante rundvleestaquito's.....	61
59.	Courgettebootjes gevuld met rundvlees .....	61
60.	Rundvlees- en zoete aardappelspiesjes .....	62
61.	Knoflook- en kruidenbiefstuk uit de heteluchtfriteuse .....	62
62.	Pittige Airfryer Rundvleesfajitas .....	63
63.	Mediterrane Pita-zakken met rundvlees.....	63
64.	BBQ-rundvleesschuivers .....	64
65.	  Kalfsvlees met garnalenmarinade .....	64
Poultry Power – Kip & Kalkoen, extra krokant.....		65
66.	Krokante Citroenkruid Kippendijen .....	65
67.	Tandoori kippenpoten .....	66
68.	Kalkoengehaktballetjes met honing-sojaglaazuur .....	66
69.	Kipreepjes van Buffalo Ranch .....	67
70.	Teriyaki Kiphapjes.....	67
71.	Pittige Jamaicaanse Jerk Chicken Dijen .....	68
72.	Luchtgebakken oranje kip.....	68
73.	Knoflook Parmezaanse Kippenvleugels .....	69
74.	Krokante kipfajitas uit de Airfryer.....	69
75.	Zoete en pittige kalkoenreepjes uit de heteluchtfriteuse.....	70
76.	Griekse kipspiesjes.....	70
77.	Airfryer Chili Limoen Kalkoenburgers .....	71
78.	Krokante kippenvleugels met citroenpeper .....	71
79.	Honing Knoflook Luchtgebakken Kippendijen.....	72
80.	Kruidenkalkoenschnitzel uit de heteluchtfriteuse .....	72
81.	Tandoori tarte flambée.....	73
82.	Met kokos gepaneerde kipreepjes uit de heteluchtfriteuse .....	73
83.	Generaal Tso's Kip uit de airfryer.....	74
84.	Cajun-stijl zwarte gegrilde kippenborst .....	74


85.	Sesam Gember Kalkoen Bites .....	75
86.	Krokant broodje karnemelkkip .....	75
87.	 Kipfilets met Parmezaankorst en magie van witte wijn van tomaat (Airfryer-versie) 76	76
88.	 Airfryer spinazie-ricotta kipfilet.....	77
89.	Gegratineerde kip en champignons uit de airfryer.....	78
90.	 Hele Citroentijm Kip (Airfryer) .....	79
“Verse vis en zeevruchten – perfect bereid.....		80
91.	Garnalenspiesjes met kruidenboter .....	80
92.	Esdoorn Dijon geglazuurde zalm.....	80
93.	Krokante, met kokos gepaneerde tilapia .....	81
94.	Pittige Airfryer Citroenpeper Sint-jakobsschelpen.....	81
95.	Pittige Cajun Airfryer Catfish Bites.....	82
96.	Krokante kabeljauwnuggets uit de heteluchtfriteuse .....	82
97.	Airfryer kreeftenstaartjes met kruidenboter.....	83
98.	Zwartgebakken snapper met avocadosalsa .....	83
99.	Bot met citroen-knoflookboter.....	84
100.	Kokos Limoen Garnalen Taco's.....	85
101.	Krokante, met Parmezaanse kaas gepaneerde heilbot .....	85
102.	Pittige tonijnkoekjes uit de heteluchtfriteuse .....	86
103.	Forel met gember-sojaglazuur .....	86
104.	Krokante calamares uit de heteluchtfriteuse .....	87
105.	Met sesam gepaneerde Ahi tonijnsteaks uit de Airfryer.....	87
106.	Gegrilde chili-limoen garnalen .....	88
107.	Regenboogforel met kruidenkorst.....	88
108.	Gebakken zalm met pesto en tomaten .....	89
109.	Sint-jakobsschelpen in honing-knoflookboter .....	89
110.	  Zoodles met airfryerzalm.....	90
111.	 Krokante schelvis met pankokorst (airfryer).....	91
Puur lamsgenot – krachtig van smaak, mals van beet .....		92
112.	Mediterrane lamskoteletjes – knapperig en heet uit de heteluchtfriteuse .....	92
113.	Marokkaanse lamsballetjes met oosterse kruiden.....	92
114.	Miniburgers met lamsvlees en feta, op Griekse wijze .....	93
115.	Pittige harissa lamsspiesjes uit de airfryer .....	93
























116.	Lampasteitjes met een oosterse za'atar-kick .....	94
117.	Lamsribben met knoflook en rozemarijn .....	94
118.	Druivenbladeren gevuld met lamsvlees .....	95
119.	Krokante samosa's met Indiaas gekruid lamsvlees .....	95
120.	Kofta-hapjes van lamsvlees en zoete aardappel.....	96
121.	Griekse moussakatorens met lamsvlees.....	96
122.	Gekruide lamskoteletjes uit de airfryer.....	97
123.	Lamsbout met bonenratatouille uit de Ninja heteluchtfriteuse .....	97
124.	Pittige lamskoteletjes met chimichurri.....	98
125.	Krokante aubergines met lamsvulling .....	98
126.	Lams- en spinazieknoedels uit de heteluchtfriteuse.....	99
127.	Lamsrollade uit de heteluchtfriteuse .....	100
128.	🍷 Mediterrane Lammrollade .....	100
129.	Oosterse lamsrollade.....	101
130.	Lamsbout met mediterrane groenten uit de heteluchtfriteuse.....	101
131.	Lams- en linzenpasteitjes .....	102
132.	Lamshapjes op Aziatische wijze met gember en knoflook.....	102
133.	Krokante kroketten met lamsvlees en aardappelen – stevig en vullend .....	103
134.	Tandoori lamskebab – pittig, sappig, perfect uit de heteluchtfriteuse .....	103
135.	Lamsfilet in een marinade van groente-pistache-appelsap .....	104
136.	Lamszadel met pistachekorst & aardappelgratin (Airfryer) .....	105
137.	Lamsshoarma – pittig, sappig & krokant uit de airfryer .....	105
138.	Chili-limoen lamssteaks - pittig, vers en krokant uit de heteluchtfriteuse.....	106
139.	Gevulde lamskoteletjes met kruidenvulling uit de heteluchtfriteuse .....	106
	Pure plantkracht – veganistische en vegetarische genietmomenten .....	107
140.	Krokante falafel met tahinisaus .....	107
141.	Pittige tofu en groentewokschotel.....	107
142.	Airfryer Gevulde Portobello-champignons.....	108
143.	Krokante kikkererwten- en zoete aardappelpasteitjes.....	108
144.	Würzige BBQ-Jackfruit-Tacos .....	109
145.	Aubergine Parmezaanse kaas uit de heteluchtfriteuse .....	109
146.	Buffalo-Blumenkohl-Wraps .....	110
147.	Linzenschuivers uit de heteluchtfriteuse.....	110
148.	Krokante taquito's van zwarte bonen .....	111

149.	De airfryer-tofu van generaal Tso.....	111
150.	Po' Boy met Cajun-Jackfruit .....	112
151.	Krokante tempehgroenten.....	112
152.	Zoete en pittige bloemkoolhapjes uit de heteluchtfriteuse .....	113
153.	Krokante artisjokharten met citroenaioli .....	113
154.	Courgettelasagnerolletjes uit de heteluchtfriteuse .....	114
155.	Krokante kikkererwtengyros met tzatziki.....	114
156.	Braadpan met noedels en 7 groenten .....	115
157.	Pilz-Spinazie-Enchiladas .....	116
158.	Krokante tofu nuggets met een sesamkorst .....	116
159.	Luchtgebakken groentepizza .....	117
160.	Ratatouille uit de heteluchtfriteuse .....	117
HOOFDSTUK 7: Plantaardige kracht – bijgerechten vol smaak .....		118
161.	Courgettefrietjes met knoflook en parmezaanse kaas.....	118
162.	Krokante Balsamico Spruitjes.....	118
163.	Zoete en pittige geroosterde wortelen.....	119
164.	Krokante avocado wedges .....	119
165.	Citroenachtige, knoflookachtige asperges uit de heteluchtfriteuse.....	120
166.	Pikante wortel-kikkererwtenfriet .....	120
167.	Krokante okra met Cajunkruiden.....	121
168.	Krokante artisjokharten uit de heteluchtfriteuse .....	121
169.	Airfryer Broccoli Tater Tots .....	122
170.	🍄 Veganistische gnocchi met cashewcrunch uit de airfryer .....	122
171.	Auberginehapjes met misoglazuur.....	123
172.	Citroen-knoflookasperges uit de heteluchtfriteuse .....	123
173.	Met kokos gepaneerde bloemkoolnuggets uit de Airfryer.....	124
174.	Kruidensperziebonen uit de airfryer .....	124
175.	Honing geglazuurde Airfryer zoete aardappelen .....	125
176.	Gegrilde maïskolf uit de airfryer.....	125
177.	Krokante koolpartjes uit de heteluchtfriteuse .....	126
178.	Balsamico geglaceerde bieten uit de airfryer.....	126
179.	Polenta frietjes uit de heteluchtfriteuse.....	127
180.	🍷 Mediterrane ovensgroenten uit de heteluchtfriteuse .....	127
181.	Pittige Airfryer Sriracha Spruitjes Roosjes.....	128



182.	Krokante knoflookchampignons .....	128
183.	BBQ-aardappelen met kaas, groenten en zure room .....	129
Hoofdstuk 8: De wereld rond - Mondiale smaken uit de Airfryer.....		130
184.	Indiaas gekruide paneer tikka uit de heteluchtfriteuse.....	130
185.	Soja-knoflookkip op Koreaanse wijze .....	131
186.	🍷 Suya spiesjes uit de heteluchtfriteuse .....	132
187.	Mexicaanse straatmaisbeignets uit de heteluchtfriteuse .....	133
188.	Franse gekruide ratatouillechips .....	133
189.	Griekse halloumi groentespiesjes uit de heteluchtfriteuse.....	134
190.	Jamaicaanse Jerk Fish met Ananassalsa (Airfryer) .....	135
191.	Zweedse Hasselback aardappelen uit de airfryer.....	135
192.	Peruaanse Aji Amarillo Kippenvleugels (voor de airfryer).....	136
193.	Filipijnse Banaan Turon.....	136
194.	Chinese groenteknoedels .....	137
195.	Turkse Lahmacun Bites (in de airfryer).....	138
196.	Spaanse Patatas Bravas (Airfryer Recept) .....	139
197.	Braziliaans Kaasbrood (Airfryer-versie).....	139
198.	Chinese vijfkruidenofublokjes (Airfryer Recept).....	140
199.	Thaise kipspiesjes met citroengras (Airfryer Recept).....	140
HOOFDSTUK 9: Let op je zoetekauw – Gezondere desserts die verrukken.....		141
200.	Vanillehoning gebakken perziken.....	141
201.	Pompoenkruidentmuffins uit de airfryer.....	141
202.	Filodeegbekers met bessen- en yoghurtvulling.....	142
203.	Krokante bananenbeignets .....	142
204.	Chocolate Chip Blondies – chocoladeblondies uit de airfryer.....	143
205.	Carrotcake-energieballen .....	143
206.	Matcha groene thee zandkoekkoekjes .....	144
207.	Ananastörtchen – Ondersteboven beten.....	144
208.	Limoenmacarons uit de heteluchtfriteuse .....	145
209.	Frambozen mugcake met koffie.....	145
210.	Airfryer aardbeien cheesecake wontons .....	146
211.	Mango plakrijstloempia's uit de airfryer .....	146
212.	Perzik handtaartjes uit de Airfryer.....	147
213.	Chocolade lavacakejes uit de airfryer .....	148

214.	Courgettebrownies uit de airfryer .....	148
215.	Amandelen met sinaasappelsmaak uit de heteluchtfriteuse.....	149
216.	Gevulde perziken uit de heteluchtfriteuse.....	149
217.	Gekarameliseerde ananas uit de airfryer.....	150
218.	Gebakken appeltjes met knapperige granola uit de heteluchtfriteuse.....	150
219.	Kaneelsuikerbananen uit de heteluchtfriteuse .....	151
220.	Amandelchouchous uit de airfryer.....	152
221.	Croissants Bicolore in Airfryer.....	152
	Gedehydrateerde recepten: groenten en kruiden .....	153
222.	Gedehydrateerde boerenkoolchips (boerenkoolchips).....	153
223.	Paprikareepjes met zeezout.....	153
224.	Tomatenchips met oregano.....	153
225.	Gedehydrateerde courgettechips.....	153
226.	Gedroogde kruidenmix (peterselie, tijm, rozemarijn).....	154
	Gedehydrateerde recepten: fruit en snoep.....	154
227.	Appelringen met kaneel .....	154
228.	Bananenchips met honing.....	154
229.	Gedroogde mango met chili twist.....	154
230.	Aardbeienchips .....	155
231.	Energierepen met kokosdadel.....	155
	Gedehydrateerde recepten: vlees en eiwitten .....	155
232.	Beef Jerky – Klassiek gekruid .....	155
233.	Kalkoenschok met curry .....	155
234.	Kipreepjes – BBQ-stijl.....	156
235.	Gedroogde rundersalamichips .....	156
236.	Eiwitrijke tofu jerky (veganistisch alternatief) .....	156
	Gedehydrateerde recepten: hartige snacks en repen.....	157
237.	Krokante kikkererwtensnacks.....	157
238.	Linzen- en kruidencrackers.....	157
239.	Stevige quinoarepen.....	157
	Gedehydrateerde recepten: champignons.....	158
240.	Gedroogde paddenstoelen (klassiek) .....	158
241.	Pittige champignonchips met tijm .....	158
	DIPS.....	159






242.		Snelle koolsladressing (veganistisch).....	159
243.		Rokerige chilimayonaise (eventueel pikant) .....	159
244.		Knoflook Citroen Aioli .....	159
245.		Rokerige paprikadip .....	159
246.		Honing-mosterd dressing .....	160
247.		Avocado-Limetten-Creme.....	160
248.		Sriracha-Mayonaise.....	160
249.		. Romige currydip.....	160
250.		Verse yoghurtkruidendip.....	161
251.		BBQ-saus met ahornsiroop .....	161
252.		Mango-Chili-Dip.....	161
253.	GR 10.	Tzatziki met Griekse yoghurt.....	161
254.		Parmezaanse knoflookdressing .....	162
255.		. Pinda-limoensaus.....	162
256.		Veganistische Cashew-Creme .....	162
257.		Tahin-citroendressing.....	162
258.		Tomaat-basilicumdip.....	163
259.		Pittige Chipotle Mayonaise .....	163
260.		. Zoetzure gemberdip.....	163
261.		Karnemelk Ranch Dressing.....	163
262.		Wortel-Bieten-Hummus .....	163
263.		Salsa Verde (groene kruidensaus) .....	164
264.	 	**Soja-knoflooksaus (Aziatisch, pikant).....	164
Gezinsvriendelijk maaltijdplan van 30 dagen.....			165


# Invoering

Denk je dat een airfryer enkel goed is voor diepvriesfriet en kipnuggets? Dan staat je een aangename verrassing te wachten.. De Ninja XXL heteluchtfriteuse kan nog veel meer! Dankzij de grotere capaciteit, krachtige luchtcirculatie en het efficiënte kookproces bereidt u knapperige, smaakvolle en voedzame maaltijden – met weinig tot geen olie. Dit betekent dat je geniet van de volle smaak en knapperige textuur van gefrituurd voedsel, maar zonder het extra vet en de onnodige calorieën.

Tegenwoordig is het bereiden van gezonde maaltijden vaak een echte uitdaging. Tussen werk, school en gezinsverplichtingen is het gemakkelijk om de gewoonte te ontwikkelen om afhaalmaaltijden te bestellen of toevlucht te nemen tot bewerkte voedingsmiddelen. Maar wat als je binnen enkele minuten gezonde maaltijden zou kunnen bereiden? Dat kan met de Ninja XXL heteluchtfriteuse. En dit kookboek laat zien hoe je dat doet.

Dit boek is niet zomaar een verzameling recepten: het is een uitgebreide handleiding om het meeste uit uw airfryer te halen. Of je nu een beginner bent of een ervaren thuishoofd, je vindt er praktische tips, creatieve maaltijdideeën en eenvoudig te volgen recepten die bij jouw levensstijl passen. Waar u naar uit kunt kijken:

-  **Een diep inzicht in airfryen:** Ontdek waarom de Ninja XXL opvalt, hoe hij werkt en wat je moet weten om de beste resultaten te behalen. Van luchtstroom tot accessoires, wij hebben het allemaal voor u.
-  **Hacks voor het bereiden van maaltijden en het bereiden van batches:** Bespaar tijd en eet slim door maaltijden van tevoren te bereiden, restjes in te vriezen en voedsel op te warmen zonder de knapperigheid te verliezen.
-  **Gezond eten in het dagelijks leven:** Leer hoe u uitgebalanceerde maaltijden kunt bereiden, slimme ingrediëntalternatieven kunt vinden en uw heteluchtfriteusegerechten altijd spannend en gevarieerd kunt maken.
-  **Ontbijt, snacks, hoofdgerechten en meer:** geniet van knapperige ontbijttraktaties, snacks zonder schuldgevoel, stevige familiemaaltijden en zelfs desserts – allemaal uit uw airfryer.
-  **Wereldwijde smaken en voedingsopties:** Of je nu van sterke kruiden houdt, de voorkeur geeft aan vegetarische gerechten of op zoek bent naar gezinsvriendelijke recepten – hier vind je voor elk wat wils.

-  **Een maaltijdplan voor 30 dagen:** Haal het giswerk uit de maaltijdplanning met een volledige maand eenvoudige, voedzame en heerlijke maaltijden.

Dit boek is voor iedereen die lekker wil eten zonder uren in de keuken te staan. Of je nu een drukke ouder bent, een gezondheidsbewuste foodie of gewoon iemand die van lekker eten houdt, je vindt praktische recepten en tips die bij jouw levensstijl passen.

Als u:

- Wilde gezondere maaltijden zonder in te boeten aan knapperige, heerlijke texturen
- je hebt snelle en gemakkelijke ideeën nodig voor hectische weekdagen...
- je houdt ervan om nieuwe smaken uit te proberen, maar hebt geen zin om de hele dag aan de kachel te staan
- Op zoek naar eenvoudige manieren om de maaltijdbereiding efficiënter te maken

### **Geniet gezond – zonder concessies te doen**

Gezond eten betekent niet dat je je favoriete voedsel moet opgeven. Het gaat meer om het nemen van slimmere beslissingen. Met de Ninja XXL heteluchtfriteuse geniet je van krokant, goudbruin eten zonder dat het in olie verdrinkt. In plaats van te frituren, maakt het gebruik van snelle luchtcirculatie om het voedsel gelijkmatig te bereiden: sappig van binnen, knapperig van buiten. Dit betekent dat je zonder schuldgevoel kunt genieten van je favoriete comfortfood, zoals knapperige kippenvleugels, knapperige frietjes en zelfs desserts.

### **Snel en handig voor drukke gezinnen**

Een van de beste eigenschappen van de airfryer is de snelheid. Traditionele kookmethodes zoals bakken of frituren kosten vaak veel tijd, maar met de heteluchtfriteuse gaat het veel sneller – zonder dat je hoeft in te leveren op smaak. In slechts een paar minuten bereidt u gerechten die normaal gesproken veel langer duren. En dankzij de grotere mand van de Ninja XXL kun je grotere hoeveelheden in één keer bereiden - ideaal voor het hele gezin.

#### **Nu is het tijd om te koken!**

Of het nu gaat om ontbijt, lunch, diner of tussendoortje: dit kookboek heeft alles wat je nodig hebt. Kijk uit naar een verscheidenheid aan smaakvolle, gezonde en tijdbesparende recepten die de manier waarop u kookt voor altijd zullen veranderen. De Ninja XXL heteluchtfriteuse is binnenkort jouw nieuwe favoriete apparaat in de keuken - en met dit boek heb je alle tools bij de hand om er het beste van te maken.

Dus pak je airfryer, open het eerste hoofdstuk en kijk uit naar maaltijden die knapperig, gezond en gewoonweg heerlijk zijn!

# Om het boek te gebruiken met alle Airfryer-modellen (niet alleen Ninja XXL):

Dit kookboek is speciaal ontwikkeld voor de **Ninja**. Hier zijn een paar tips voor een soepele aanpassing:

1. **Pas de kooktijden en temperaturen aan:**

Kleinere apparaten kunnen sneller koken. Controleer het voedsel 2-3 minuten eerder dan aangegeven in het recept en pas indien nodig de temperatuur iets aan (ca. 5-10°C).

2. **Houd de hoeveelheden flexibel:**

Heb je een kleinere mand? Bereid het recept eenvoudigweg in  **twee batches**  of  **verminder de hoeveelheden**  dienovereenkomstig.

3. **Controleer inzetstukken en accessoires:**

In veel recepten worden  **siliconenvormpjes, bakpapier of grillroosters**  gebruikt. Deze zijn voor vrijwel ieder model verkrijgbaar in verschillende maten.

4. **Let op verwarmingsvermogen:**

Krachtige apparaten zoals Ninja of Philips Airfryer grillen vaak intensiever – bij andere modellen kan de kooktijd iets langer zijn.

5. **Procedure blijft hetzelfde:**

Of het nu Ninja is of niet: de  **functies zoals “Air Crisp”, “Bake”, “Braden” of “Dehydrate”**  komen meestal overeen met de programma’s “Frituren”, “Bakken”, “Braden” of “Drogen” van andere merken.

6. **Voer altijd een visuele inspectie uit:**

Een snelle blik in het winkelmandje is vooral handig bij nieuwe recepten - op deze manier kunt u voorkomen dat u te veel of te weinig kookt, ongeacht welk model u gebruikt.

# HOOFDSTUK 1: Airfryen 101 – Hoe u uw Ninja XXL onder de knie krijgt

Waarom de Ninja XXL? Meer ruimte, betere luchtstroom, knapperiger resultaat

Als je van gefrituurd eten houdt, maar op een gezondere manier wilt genieten van knapperige, goudbruine maaltijden zonder overmatig olie, dan is de Ninja Foodi XXL Air Fryer de beste keuze. In tegenstelling tot kleinere apparaten biedt de Ninja XXL meer ruimte, een betere luchtstroom en een nog knapperiger resultaat. Dit is waarom het opvalt:

1. Extra grote capaciteit: met een mand van 7 liter (ongeveer 6,6 liter) kunt u gezinsporties in één keer bereiden. Geen vervelende porties meer koken; zelfs vleugels, friet of een hele kip passen er gemakkelijk in.
2. Dubbele ventilatortechnologie: De Ninja XXL zorgt voor een optimale circulatie van hete lucht, zodat je eten aan alle kanten knapperig wordt - zonder voortdurend te draaien of te schudden.
3. Snellere kooktijden: Vergelijken met een traditionele oven warmt de Ninja XXL sneller op en bereidt hij voedsel in een fractie van de tijd.
4. Gezonder koken: Geniet van de knapperige textuur van gefrituurd voedsel met tot 75% minder vet dan klassiek frituren - dankzij innovatieve heteluchttechnologie.

## Hoe het airfryen werkt met de Ninja

Airfryen is een echte gamechanger voor thuiskeoks. In plaats van het voedsel in olie te dopen zoals bij traditioneel frituren, gebruikt de Ninja XXL een krachtige heteluchtcirculatie om het voedsel gelijkmatig te bereiden. Dit is wat luchtfrituren zo superieur maakt:

<b>functie</b>	<b>LUCHTFRIDEN (NINJA XXL)</b>	<b>Frituren</b>
<i>Olieverbruik</i>	Verbruikt weinig tot geen olie	Vereist grote hoeveelheden olie
<i>kooktijd</i>	Sneller dan conventionele ovens	Kan rommelig en tijdrovend zijn
<i>Gezondheidsvoordelen</i>	Minder vet, minder calorieën	Veel vet, veel calorieën
<i>Gebruiksgemak</i>	Eenvoudig: stel het in en vergeet het	Vereist voortdurend toezicht
<i>schoonmaak</i>	Snel en gemakkelijk	Vette troep bij het schoonmaken

De Ninja XXL laat oververhitte lucht rond het voedsel circuleren, zodat het gelijkmatig en grondig gaar wordt. Deze methode houdt vocht vast en zorgt voor een knapperige, gouden afwerking - zonder de olie en de rommel van frituren.

# Do's en don'ts voor de beste kookervaring

Om het maximale uit je Ninja XXL te halen, houd je deze belangrijke tips en no-go's in je achterhoofd:

## **Do's:**

- ✓ **\*\*Verwarm de heteluchtfriteuse voor:\*\*** Net als bij een oven zorgt voorverwarmen voor een betere knapperigheid en gelijkmatiger garen.
- ✓ **\*\*Gebruik de juiste olie:\*\*** Een lichte spray avocado-olie of olijfoliespray helpt voedsel knapperig te maken zonder het vettig te maken.
- ✓ **\*\*Schud of draai indien nodig:\*\*** Hoewel de Ninja XXL een uitstekende luchtcirculatie biedt, zorgt het draaien van friet, nuggets of groenten voor een gelijkmatigere bruining.
- ✓ **\*\*Plaats voedsel niet te dicht bij elkaar:\*\*** Overbevolking vermindert de luchtstroom en kan resulteren in ongelijkmatige bereiding. Voor het beste resultaat verdeelt u het voedsel in één enkele laag.
- ✓ **\*\*Gebruik bakpapier voor eenvoudig opruimen:\*\*** Speciale bakpapierinzetstukken voor de heteluchtfriteuse voorkomen plakken en maken het schoonmaken veel eenvoudiger.
- ✓ **\*\*Experimenteer met verschillende voedingsmiddelen:\*\*** Van geroosterde groenten tot kippenvleugels, de Ninja XXL is ontzettend veelzijdig. Probeer nieuwe recepten om uw favorieten te ontdekken.

## **Niet doen:**

- ✗ **\*\*Gebruik niet te veel beslag:\*\*** Vochtig beslag (zoals tempura) werkt niet goed in de heteluchtfriteuse. In plaats daarvan is het beter om voedsel te paneren met panko of paneermeel om de knapperigheid te verkrijgen.
- ✗ **\*\*Gebruik geen kooksprays in spuitbussen:\*\*** Veel ingeblikte sprays bevatten additieven die de anti-aanbaklaag kunnen beschadigen. Gebruik in plaats daarvan een oliespuit.
- ✗ **\*\*Laat de mand niet ongereinigd achter:\*\*** Vet- of kruidelresten kunnen rook veroorzaken of de smaak van het voedsel beïnvloeden.
- ✗ **\*\*Bereid geen dikke stukken voedsel zonder de tijd aan te passen:\*\*** Grote stukken vlees of bevroren voedsel hebben vaak een langere kooktijd nodig om goed gaar te worden.
- ✗ **\*\*Negeer de temperatuurinformatie niet:\*\*** Verschillende voedingsmiddelen hebben verschillende temperaturen nodig - gebruik de juiste instelling voor optimale resultaten.



# Essentiële accessoires en handige hulpmiddelen om uw luchtfrituren naar een hoger niveau te tillen

Verbeter je Ninja XXL-ervaring met deze essentiële accessoires:

<b>Accessoires</b>	<b>Voordelen</b>
<b><i>Siliconen of geperforeerde bakpapiervoeringen:</i></b>	Voorkomt dat voedsel blijft plakken, vergemakkelijkt het schoonmaken en zorgt voor een optimale luchtcirculatie.
<b><i>Meerlaags rooster:</i></b>	Verdubbelt de kookruimte - ideaal voor het tegelijkertijd bereiden van verschillende soorten voedsel (bijvoorbeeld kip bovenop, groenten onder).
<b><i>Vleesthermometer:</i></b>	Zorgt ervoor dat voedsel veilig op de juiste temperatuur wordt gekookt en voorkomt dat het te gaar wordt.
<b><i>Oliespuit:</i></b>	Maakt gecontroleerd gebruik van olie mogelijk voor perfecte knapperigheid - gezonder dan klassiek frituren.
<b><i>Siliconen tang:</i></b>	Het krasvrije materiaal beschermt de antiaanbaklaag van de mand en maakt het gemakkelijker om het voedsel om te draaien.
<b><i>Kleine ovenschalen of siliconenvormpjes:</i></b>	Ideaal voor kleine delicatessen zoals eierhapjes, muffins of mini-ovenshotels - voor gelijkmatig gekookte, perfecte resultaten, zelfs met vloeibaar deeg.

# Reinigings- en onderhoudstips om uw Ninja XXL soepel te laten werken

Bij het onderhoud van uw Ninja XXL heteluchtfriteuse gaat het niet alleen om hoe hij eruit ziet, maar ook om zijn prestaties en levensduur. Een goed onderhouden airfryer levert een consistent krokant resultaat, voorkomt onaangename geurtjes en zorgt ervoor dat uw eten keer op keer vers en lekker smaakt.

## DAGELIJKSE REINIGINGSROUTINE

Elke keer dat u uw airfryer gebruikt, volgt u deze eenvoudige stappen:

1. **Trek de stekker uit het stopcontact en laat afkoelen** – Wacht vóór het schoonmaken tot de frituurpan volledig is afgekoeld.
2. **Veeg de buitenkant af** - Gebruik een vochtige doek en een beetje mild schoonmaakmiddel om de behuizing mooi schoon te houden.
3. **Verwijder de mand en de knapperige plaat en maak deze schoon** - Was deze onderdelen met warm zeepsop; ze zijn ook vaatwasmachinebestendig.
4. **Verwarmingselement controleren** – Als er afzettingen verschijnen, verwijder deze dan voorzichtig met een zachte borstel of doek.
5. **Laat volledig drogen voordat u het in elkaar zet** - Droog alle onderdelen grondig om vochtophoping te voorkomen.

## Tips voor een grondige reiniging

1. **Als er vet op zit:** Week de mand en de knapperige plaat gedurende minimaal 15 minuten in warm zeepsop en maak ze vervolgens schoon met een niet-schurende spons.
2. **Verwijder geurtjes:** Veeg de binnenkant van de friteuse af met een mengsel van zuiveringszout en water of plaats een kom met azijn gedurende 10 minuten na het koken.
3. **Reinig ventilatoren en ventilatieopeningen:** Maak één keer per maand schoon met een zachte borstel of een stofzuigeropzetstuk om vetophoping te voorkomen en de luchtstroom te behouden.

Regelmatig schoonmaken zorgt ervoor dat uw Ninja XXL goed blijft presteren en keer op keer perfecte resultaten oplevert.