

Das ultimative Cosori Dual Zone Heißluftfritteusen Rezeptbuch

Schnelle, einfache und gesunde Gerichte
für die Doppelkammer-Heißluftfritteuse





INHOUD

Ontbijtduo's	15
Krokant spek & goudbruine rösti	15
Ontbijtbroodjes en luchtige roerei	16
Zoete pannenkoeken & banaan-kaneelchips	18
Croissants & miniworstjes	20
Wentelteefjes & knapperige appelschijfjes**	21
Gevulde ontbijttortilla's en gebakken bonen	22
Avocadotoast & gebakken eieren	23
Kaasomelet & Geroosterde Paprika's	24
Volkoren toast & stevige zalmspread	25
Mueslirepen & granola bites	26
Kwarkpannenkoekjes & gekarameliseerde peren	27
Ontbijtmuffins en mini-hash browns	28
Haverkoekjes & gedroogd fruit	29
Aardappelwafels & kruidenkward	30
Groenteomelet & volkoren bagels	31
Mini crêpes & aardbeiencompote	32
Hartige ontbijtmuffins & tomatensalsa	33
Toast met spekjam en avocadopartjes	34
Veganistische ontbijtworstjes & tofu roerei	35
Kaneelbroodjes & verse bessen	36
Bananenbrood & geroosterde noten	38
Kokospap & Gekarameliseerde Ananas	39
Mini Frittatas & Parmezaanse Chips	40
Chiapudding & geroosterde amandelschaafsel	41

Hartige wafels & maïs-tomatensalade	42
Hartige ontbijtburrito's en nachochips	43
Amandelmuffins & Bosbessentopping	44
Toast met tomatenpesto en gekookte eieren	45
Gevulde wraps & courgette frietjes	46
Pittige aardappelmuffins met zure roomdip.....	48
Hoofdgerechten – Twee gerechten tegelijk	49
Vegetarisch	49
Gevulde paprika's & krokante zoete aardappelblokjes	49
Gegrilde groenten & kruidenquinoa.....	50
Halloumi Sticks & Bloemkoolvleugels	51
Spinazie-Feta-Strudel & rozemarijn aardappelen.....	52
Auberginerolletjes & gebakken wortelen	53
Courgettegehaktballetjes & tomatensalade	54
Vegetarische Lasagne & Knoflookbrood	55
Falafel & Couscous-Salade	56
Pompoengnocchi & Parmezaanse chips	57
Vlees & Gevogelte	58
Kipdijfilets & krokante aardappelpartjes.....	58
Kalkoenfilet met BBQ-marinade en maïskolf	60
Gehaktballetjes in tomatensaus & courgette noedels	62
Eendenborst met sinaasappelsaus en selderijpuree**	64
Kipfilet in kruidenkorst & mediterrane groenten**	65
Curryworst & zoete aardappelfrietjes**	66
Kalkoensteaks & bloemkoolpuree**	67
Runderspiezen & peper-uienmix.....	68
Lamskoteletten met munt-yoghurtdip en zoete aardappelpartjes**	69

Kalfsmedaillons met pepersaus & groene asperges**	70
Hertenbraadstuk met rode kool en cranberrysaus**	71
Lamsragout met rozemarijn en polenta**	72
Kalfsschnitzel & truffelpuree**	73
Hertenrug met kruidenkorst & hazelnootpuree**	74
Hertengoulash & spätzle**	75
Lamsgehaktballetjes met harissa & couscous**	76
Kalfsrollades & ovengebakken wortelen**	77
Entenconfit & aardappelgratin	78
Gevulde kipfilet met mozzarella, tomaten en rozemarijn aardappelen	80
Gevulde kalfsrollades met spinazie en feta & ovengebakken groenten	81
Gevulde hertenfilet met kastanjes en veenbessen & aardappelgratin	82
Gevulde kalkoenfilet met kruiden en roomkaas & zoete aardappelpartjes	83
Gevulde kip met kruiden en citroen	84
Gevulde eend met appels en kastanjes**	85
Gevulde kalkoen met brood, kruiden en uien**	85
Gevulde gans met gedroogd fruit en noten**	85
Gevulde kwartel met couscous en granaatappel	86
Gevulde parelhoen met champignons en spek	86
Gevulde duif met dadels en amandelen	86
Gevulde eend met sinaasappels en veenbessen**	88
Gevulde gans met rode kool en appels	88
Gevulde kip met ricotta en kruiden	88
Vis en zeevruchten	89
Zalmfilet met honingmosterd- en dilleaardappelen**	89
Gepaneerde visvingers & knoflookbroccoli**	90

Garnalen in knoflookboter & geroosterde paprika's**	92
Tongfilet & citroenrijst**	93
Tonijnsteaks & avocado-mangosalade**	94
Zoete aardappelpannenkoekjes met zalm**	95
Zalm met amandelvulling**	96
Gevulde sardines met kappertjes en tomaten**	97
Gevulde tong met garnalen en kruiden**	98
Gevulde zeebrasem met groenten en basilicum**	99
Appel en prei uit de schaal met zoete aardappelwaaiers**	100
Gevulde kabeljauw met spek en prei**	102
Zalm gewikkeld in savooiekool met aardappelpuree**	103
Gevulde regenboogforel met walnoten en appels**	104
Gemengde gerechten (creatieve combinaties)	105
Zalmfilet & zoete aardappelchips**	105
Courgette-lasagne & Parmezaanse kaas-cracker**	106
Pilz-Wellington	108
Zalm in bladerdeeg**	109
Gebraden kalkoen met ovengebakken groenten**	110
Vegetarische curry & basmatirijst**	111
Garnalen-Taco's & Avocado-Salsa**	112
Ratatouille & Wilde Reis**	113
Hertenfilet met rode druivensap en champignonsaus met aardappelgratin**	114
Zalm in bladerdeeg & dillesaus met babyspinazie**	115
Pittige chorizospiesjes & geroosterde aardappelblokjes	116
Snacks & Bijgerechten Duo's	117
Mozzarella sticks & pittige kippenvleugels**	117

Friet & uienringen**	118
Kaas- en knoflooksticks	119
Kaneelsuikerstokjes	119
Pizzastokjes	120
Parmezaanse kruidenstokjes	120
Chocolade repen.....	122
Bladerdeeg zalmslakken**	123
Zoete aardappelchips & geroosterde amandelen**	124
Mini loempia's & groentetempura**	124
Nachos met kaas & guacamole dip.....	125
Hummus & Pitachips**	125
Aardappel- en kaasstengels met yoghurt dip**	126
Gebakken pretzels met kalkoenham en kaas.....	127
Worststukjes.....	128
Bladerdeegpakketjes met spinazie en feta**	130
Calamari-Ringe & Aioli**	131
Polenta sticks & kruidenkward.....	131
Courgettechips & Salsa-Dip	132
Mini-pretzels & kaassaus**	132
Pompoenschnitzel met aardappelpartjes**	133
Bloemkoolsnacks & Ranch Dip**	134
Zoete pompoenpartjes met yoghurt-honingdip**	134
Maïsbroodjes & Senf-Dip	135
Groentesticks & avococrème**	135
Kaasballetjes en Jalapeño Poppers**	136
Eendenworst op een bedje van rode kool met cranberrysaus**	137
Eendenworstsandwich met gekarameliseerde uien**	137

Merguez met couscoussalade in yoghurt-muntsaus**	138
Merguez wraps met harissa en groenten**	139
Linzenballetjes & mangochutney	140
Spinaziezakjes & yoghurt dip**	140
Appelringen & vanillesaus	141
Chili Cheese Nuggets en Tortillachips**	141
Wortelfriet & pindakaas dip**	142
Tofu-Bites & Hoisin-Dip**	142
Bak- en dessertcombinaties	143
Mini pizza's & chocoladetaartjes**	143
Appelbeignets & vanillemuffins**	143
Brownies & Bosbessenmuffins**	144
Cheesecake & Appelcrumble	144
Citroentaart & chocolade sticks**	145
Kirsch-Muffins & Nussecken	145
Vanillecroissants & chocoladecake**	146
Veganistische Macadamia Pinda Koekjes**	147
Worstjes in bladerdeeg**	148
Perentaartjes & Chocoladekoekjes	149
Havermoutrepen**	150
Muffins met sprinkles & boterkoekjes**	151
Citroentaartjes & Notenrepen**	151
Wafels & Kersencompote**	152
Havermoutkoekjes en kaneelbroodjes**	152
Vanillepudding ovenschotel & bosbessenknodels**	153
Obstkuchen & Boterstreusel**	153
Frambozenschijfjes & kokosmakronen**	154

Appelschotel & muffins met chocoladevulling.....	154
Honingkoekjes en chocoladebrownies.....	155
Dagelijkse hulp – maaltijdvoorbereiding met de Dual Zone	156
Groenteroerbak & rijst in één stap**	156
Kipfilet & Mediterrane aardappelen**	156
Mediterrane aardappelen:.....	156
Tofu teriyaki & gebakken noedels.....	156
Visfilet & ovengebakken groenten	157
Gehaktballen & Couscous	157
Vegetarische burgerpasteitjes & zoete aardappelpartjes	157
Kipdijfilet & quinoa	157
Garnalen & Aziatische groenten**	157
Kalfsfilet & bloemkoolpuree**	158
Falafel & Tabouleh**	158
Individuele combinaties en kooktijdtabel**	159



Invoering*

Welkom bij de Cosori Dual Zone Airfryer

Gefeliciteerd met uw nieuwe Cosori Dual Zone Air Fryer! Dit moderne keukenapparaat biedt talloze mogelijkheden om gezonde, lekkere en snelle maaltijden te bereiden. De Dual Zone-technologie is een ware revolutie in de wereld van airfryers, omdat u hiermee twee compleet verschillende gerechten tegelijk kunt bereiden – in slechts één apparaat!

Of het nu gaat om ontbijt, lunch, diner of tussendoortjes, dit receptenboek is speciaal ontworpen om u te laten zien hoe eenvoudig en veelzijdig koken met uw Cosori airfryer kan zijn.

Voordelen van koken in twee kamers tegelijk

De Dual Zone airfryer biedt een aantal onovertroffen voordelen:

1. ****Tijdsbesparing:**** Bereid hoofdgerechten en bijgerechten tegelijkertijd, zodat u niet hoeft te wachten tot de eerste portie klaar is.
2. ****Flexibiliteit:**** Verschillende kooktijden en temperaturen? Geen probleem! Elke kamer kan individueel worden aangepast.
3. ****Meer variatie:**** Tover in één stap twee totaal verschillende gerechten op tafel, zonder dat de smaken vermengd raken.
4. ****Energie-efficiëntie:**** In plaats van twee aparte apparaten te gebruiken, bespaart de Dual Zone-technologie energie en moeite.

Of u nu tegelijkertijd knapperige frietjes en sappige kip wilt bereiden of een vegetarisch gerecht wilt combineren met een zoet dessert – uw Cosori airfryer maakt het mogelijk!

Tips voor het gebruik van de Match- en Sync-modi**

Om het maximale uit uw Dual Zone Air Fryer te halen, kunt u het beste de twee hoofdmodi gebruiken:

- ****Match-modus:**** Perfect als u hetzelfde gerecht in beide compartimenten wilt bereiden. Stel simpelweg één keer de temperatuur en de kooktijd in, de frituurpan doet de rest. Ideaal voor grotere hoeveelheden friet of snacks.

- ****"Synchronisatie"-modus:**** Gebruik deze modus als u twee verschillende gerechten met verschillende temperaturen of kooktijden tegelijkertijd wilt bereiden. De frituurpan past de kooktijd automatisch aan, zodat beide kamers gelijktijdig klaar zijn. Ideaal voor combinaties van bijvoorbeeld zalm en groenten of vlees en bijgerechten.

****Tip:**** Begin met eenvoudige combinaties om uzelf vertrouwd te maken met de functies. Probeer bijvoorbeeld "Frietjes & Kippenvleugels" of "Groenten & Visstaafjes".

Met deze basisprincipes bent u goed toegerust om uw nieuwe airfryer creatief en efficiënt te gebruiken. Laten we beginnen en de eerste gerechten op tafel toveren! 😊

1: Basisprincipes van de Dual Zone Airfryer**

Inzicht in de technologie van twee kamers**

Dankzij de dubbele kamertechnologie van de Cosori Dual Zone airfryer is het een veelzijdig en efficiënt keukenapparaat. Dankzij de twee compartimenten kunt u verschillende gerechten tegelijkertijd bereiden, zonder dat de smaken zich vermengen. Elke kamer kan onafhankelijk worden ingesteld, waardoor u flexibel bent in het gebruik van twee verschillende temperaturen, kooktijden of bereidingsmethoden.

Bijzondere kenmerken van de tweekamertechnologie:**

- ****Twee gerechten, één stap:**** Ideaal als hoofdgerecht en bijgerecht.
- ****Geen smaakoverdracht:**** Aparte kamers houden de smaken gescheiden.
- ****Individuele controle:**** Elke kamer werkt onafhankelijk, voor maximale controle.

Hoe haal je het maximale uit de Match- en Sync-modi**

1. ****Match-modus:**** - Deze modus is ideaal als u hetzelfde gerecht in beide compartimenten wilt bereiden.

- ****Voorbeeld:**** Twee porties friet in verschillende hoeveelheden. Stel de temperatuur en tijd in één kamer in, druk op "Match" en de tweede kamer zal dezelfde instellingen aannemen.

2. ****Sync"-modus:**** - Gebruik deze modus wanneer de gerechten in de kamers verschillende kooktijden of temperaturen nodig hebben, maar tegelijkertijd klaar moeten zijn.

- ****Voorbeeld:**** Een sappige kip in kamer 1 en knapperige aardappelpartjes in kamer 2. De frituurpan past de instellingen zo aan dat beide gerechten perfect synchroon worden gegaard.

****Tip:**** Zorg ervoor dat de kooktijden van de ingrediënten niet te veel van elkaar verschillen, zodat ze optimaal op elkaar aansluiten.

Perfekte combinaties: Welke gerechten passen goed bij elkaar?*

Niet alle gerechten zijn even geschikt om tegelijkertijd te bereiden. Hier zijn enkele bewezen combinaties die optimaal werken in de Dual Zone:

****Hoofdgerecht + bijgerecht:****

- Zalmfilet (kamer 1) & dille-aardappelen (kamer 2) - Kippenvleugels (kamer 1) & zoete-aardappelfrietjes (kamer 2)

****Snacks + Snacks:**** - Mozzarella sticks (kamer 1) & courgette chips (kamer 2)

- Krokante falafel (kamer 1) & geroosterde kikkererwten (kamer 2)

****Gezond + Zoet:**** - Groente roerbak (kamer 1) & bananenchips (kamer 2)

Verzorgings- en reinigingstips**

Om ervoor te zorgen dat uw airfryer langdurig optimaal blijft werken, kunt u het beste de volgende tips volgen:

1. ****Maak na elk gebruik schoon****: - Verwijder resten en vet met een zachte spons en een mild schoonmaakmiddel.
- De uitneembare manden zijn vaak vaatwasserbestendig – raadpleeg hiervoor de handleiding.
2. ****Gebruik geen schurende schoonmaakmiddelen****: - Om de antiaanbaklaag van de mandjes te beschermen, mag u geen schurende schoonmaakmiddelen of keukengerei gebruiken.
3. ****Controleer regelmatig****: - Maak de luchtinlaat en -uitlaat van tijd tot tijd schoon met een vochtige doek om een optimale luchtcirculatie te garanderen.

Stel temperaturen en kooktijden correct in**

Voor een perfect resultaat is het van cruciaal belang dat u de temperatuur en tijd correct instelt. Hier is een overzicht van enkele veelvoorkomende ingrediënten:

| ****Ingrediënt**** | ****Temperatuur (°C)**** | ****Kooktijd (minuten)**** | ****Tip**** |

|-----|-----|-----|-----|

| Friet | 190 | 18–22 | Halverwege omdraaien |

| Kippenvleugels | 200 | 20–25 | Inwrijven met kruiden |

| Zalmfilet | 180 | 12–15 | Verfijn met citroen en kruiden |

| Zoete aardappelblokjes | 190 | 18–22 | Besprenkel lichtjes met olijfolie |

| Chocolade Lava Cake | 160 | 8–12 | Vet de mand licht in |

****Tip:**** Experimenteer met verschillende temperaturen en tijden om uw eigen perfecte instellingen te vinden!

Met deze basisprincipes bent u klaar om het maximale uit uw Cosori Dual Zone Air Fryer te halen. Veel kookplezier! 😊



Ontbijtduo's

Krokant spek & goudbruine rösti

Porties:** Voor 2 personen

Ingrediënten:**

- **Spek:** 6 plakjes - **Rösti:** - 300 g aardappelen - 1 kleine ui - 1 ei - Zout en peper naar smaak - 2 el olie

Functies en instellingen:**

- **Stipje:**

- Kamer 1

- **Modus:** Airfryen

- **Temperatuur:** 200 °C

- **Tijd:** 8–10 minuten

- **Gebraden:**

- Kamer 2

- **Modus:** Airfryen

- **Temperatuur:** 190 °C

Tijd:** 15 minuten (na 8 minuten omdraaien)

Vorbereiding:**

1. **Bereid de Rösti:** Schil de aardappelen, rasp ze grof, knijp ze droog en meng ze met de gesnipperde ui, het ei, zout en peper. Vorm kleine rösti en bestrijk ze licht met olie.

2. **Bereid het spek en de rösti tegelijkertijd voor:** Leg de plakjes spek in kamer 1 en de rösti in kamer 2.

3. **Startfunctie:** Gebruik Dual Zone, stel de "Sync"-modus in.

Voedingswaarden (per portie):** - Calorieën: 320 kcal - Eiwit: 12 g - Vet: 18 g - Koolhydraten: 28 g

Ontbijtbroodjes en luchtige roerei

Porties:** Voor 2 personen

Ingrediënten:

- **Broodjes:** 2 kleine broodjes
- **Roereieren:**
 - 4 Eieren
 - 2 eetlepels melk
 - 1 el Boter
 - zout en peper

Functies en instellingen:**

- **Broodje:**
 - Kamer 1
 - **Modus:** Bakken
 - **Temperatuur:** 190 °C
 - **Tijd:** 6–8 minuten
- **Roereieren:**
 - Kamer 2
 - **Modus:** Airfryen
 - **Temperatuur:** 180 °C
 - **Tijd:** 10 minuten

Vorbereiding:**

1. **Rolls voorbereiden:** Plaats de rolls in kamer 1.
2. **Roerei bereiden:** Klop de eieren los met melk, breng op smaak en doe ze in een ingevette, hittebestendige schaal in kamer 2.
3. **Startfunctie:** Activeer de “Sync”-modus zodat beide taken tegelijkertijd worden uitgevoerd.

Voedingswaarden (per portie):** - Calorieën: 310 kcal - Eiwit: 16 g - Vet: 15 g - Koolhydraten: 28 g

