



NINJA EENPANS- HETELUCHTFRITEUSE MAALTIJDPLANNING-KOOKBOEK

De beste all-in-one maaltijden voor je
Ninja-heteluchtfriteuse – tijdbesparend,
heerlijk & moeiteloos

100 SNELLE, EENVOUDIGE & BRILJANTE IDEEËN



Inhoud

invoering	6
Tips en trucs voor het gebruik van de Ninja Air Fryer	7
Ontbijtrecepten.....	10
Ontbijtaardappelen.....	10
Ontbijtburrito's	11
eierdopje	12
Gebraden	13
Luchtige pannenkoeken.....	14
roerei.....	15
Ontbijtpizza	16
Ontbijtquesadilla.....	17
Ontbijtscones	18
Blaubeermuffins.....	19
Ontbijtfrittata.....	20
Groente omelet.....	21
Gebakken eieren	22
Gebakken havermout	23
Ontbijtkruiden	24
Pilzomelett	25
mueslirepen	26
Ontbijt Shakshuka	27
Bosbessenbrood.....	28
Brotpudding	29
Groenterecepten uit de Ninja airfryer	30
Geroosterde spruitjes	30
Courgettebootjes	31
Bloemkoolhapjes.....	32
Gefrituurde asperges	33

Gefrituurde sperziebonen.....	34
Koolsteaks	35
Aardappelpartjes uit de airfryer	36
maïskolven	37
Geroosterde paprika's	38
De spinaziepaté.....	39
Geroosterde broccoli	40
Gevulde aubergine.....	41
Gegratineerde aardappelen.....	42
Pittige okra	43
Geroosterde bieten.....	44
Recepten voor gevogelte	45
kippenvleugels	45
kippendijen	46
Kipdijfilets met citroen en kruiden	47
Kippenreepjes	48
Kipfilet uit de airfryer	49
Putenbrot	50
Kip Fajitas	51
Kipspiesjes.....	52
Kip met honingmosterd	53
Kippenjager	54
Cornish kippen	55
Kipdijfilets uit de airfryer	56
Hele gebraden kip	57
Putenburger	58
Zeevruchtenrecepten uit de Ninja airfryer	59
Zalm in knoflookboter.....	59
Visvingers uit de airfryer	60

Lachsfilets.....	61
Garnalenspiesjes	62
Tonijnsteaks	63
Garnalenfajitas	64
Tilapia uit de airfryer	65
Heilbot uit de airfryer	66
Visfilets met panko korst	67
Sardientjes uit de airfryer	68
Krokante, in de lucht gebakken schelvis	69
Swai-vis uit de airfryer	70
Tonijnspiesjes uit de airfryer	71
Witte vis met knoflook en parmezaanse kaas uit de airfryer	72
Zwarte vis uit de airfryer	73
Vleesrecepten uit de Ninja airfryer	74
Rundergehaktballetjes	74
Beef Wellington uit de airfryer	75
Runderspiezen uit de airfryer	76
Rundvleessliders uit de airfryer	77
Rundvleespan uit de airfryer	78
Runderspiezen uit de airfryer	79
Rundvleesburgers uit de airfryer	80
Runderribben uit de airfryer	81
Ossenhaas uit de airfryer	82
Kalfsschnitzel uit de airfryer	83
Kalfsschnitzel uit de airfryer	84
Kalfsgehaktballetjes uit de airfryer	85
Kalfsgebraad uit de airfryer	86
Kalfslapjes	87
Lammkoteletts	88

Lamsspiesjes uit de airfryer	89
Gebraden lamsvlees uit de airfryer	90
Lamsgehaktballetjes uit de airfryer	91
Hertenbiefstuk	92
Hertengehaktballetjes uit de airfryer	93
Hertenbraadstuk uit de airfryer	94
eendenborst.....	95
Gebraden eend uit de airfryer	96
Ganzenborst uit de airfryer	97
Ganzengehaktballetjes uit de airfryer	98
Ganzenspiesjes uit de airfryer	99
Dessertrecepten uit de Ninja airfryer	100
Appelbeignets	100
chocolade chips.....	101
Perzik crumble	102
Aardbeienscones.....	103
Bananen Foster	104
Snackrecepten voor de Ninja airfryer	105
Courgettefrietjes uit de airfryer.....	105
Boerenkoolchips	106
uienringen	107
Zoete aardappelfrietjes.....	108
Bloemkoolvleugels	109
14-dagenplan met 42 gevarieerde receptideeën	110
Diploma	113

invoering

In onze snelle wereld, waar tijd een luxe is, is gemak in de keuken voor velen een prioriteit geworden. De Ninja Airfryer is een revolutionair apparaat dat de bereiding van voedsel sneller, gemakkelijker en gezonder maakt. Vooral eenpansgerechten worden steeds populairder vanwege hun eenvoud en minimale schoonmaak. Gecombineerd met de veelzijdigheid en efficiëntie van de Ninja Airfryer, worden ze een waar hoogtepunt voor zowel beginnende als ervaren koks.

Eenpansgerechten zijn van nature handig en bieden de perfecte balans tussen gemak en smaak. Het mooie van alles in één pan koken is niet alleen de mindere rommel, maar ook de intensere smaken. Wanneer alle ingrediënten samen worden gekookt, smelten de smaken samen tot een samenhangend, voedzaam gerecht. Dit is vooral handig voor drukke mensen, gezinnen of iedereen die de maaltijdbereiding wil stroomlijnen zonder in te leveren op smaak.

De Ninja Airfryer maakt eenpansmaaltijden nog aantrekkelijker door meerdere kookfuncties te combineren – airfryen, braden, bakken en drogen – in één strak apparaat. Deze multifunctionele functie stelt je in staat om een verscheidenheid aan eenpansmaaltijden te bereiden, van stevige stoofschotels en soepen tot geroosterde groenten en knapperige kip. De snelle luchtcirculatie van de Airfryer zorgt voor een gelijkmatige garing en behoudt de integriteit en textuur van elk ingrediënt, wat resulteert in een knapperige buitenkant en een malse binnenkant – en dat alles met een fractie van de olie die nodig is voor traditioneel frituren.

Een andere opvallende eigenschap van de Ninja Airfryer is de tijdsbesparing. De airfryer verkort de kooktijd aanzienlijk, waardoor je gerechten die normaal gesproken lang moeten sudderen of bakken, in een fractie van de tijd kunt bereiden. Dit is vooral handig voor wie een vullende maaltijd wil, maar weinig tijd heeft om te koken. Of je nu voor één persoon of voor het hele gezin kookt, de Ninja Airfryer helpt je in een mum van tijd een voedzame en smaakvolle maaltijd op tafel te toveren.

Eenpansgerechten staan ook bekend om hun voedingswaarde. Doordat de ingrediënten samen worden gekookt, kun je verse groenten, magere eiwitten en volkoren granen gebruiken, waardoor maaltijden ontstaan die niet alleen heerlijk, maar ook evenwichtig en gezond zijn. De Ninja Airfryer helpt de voedingswaarde van deze ingrediënten te behouden en biedt een gezonder alternatief voor traditionele kookmethoden.

De Ninja Airfryer eenpansmaaltijden combineren gemak, gezondheid en smaak, waardoor ze de perfecte oplossing zijn voor moderne kookbehoeften. Of je nu een drukke ouder bent, een multitaskende ouder, of gewoon op zoek bent naar een snelle, heerlijke maaltijd, dit apparaat heeft alles wat je nodig hebt voor plezierig en efficiënt koken.

Tips en trucs voor het gebruik van de Ninja Air Fryer

De Ninja Airfryer is een populaire keukengadget dankzij de mogelijkheid om snel heerlijke en gezonde maaltijden te bereiden met weinig tot geen olie. Om het maximale uit dit veelzijdige apparaat te halen, is het echter handig om een paar tips en trucs te kennen om je airfryvaardigheden naar een hoger niveau te tillen en je kookervaring te verbeteren.

1. Voorverwarmen voor een optimaal resultaat

Hoewel de Ninja Airfryer snel opwarmt, kan voorverwarmen vóór het bakken een groot verschil maken. Net als een conventionele oven zorgt voorverwarmen ervoor dat je eten gelijkmatig gaart en de perfecte knapperige textuur krijgt. Verwarm de frituurpan ongeveer 3-5 minuten voor voordat je de ingrediënten toevoegt, vooral bij het frituren van diepvriesproducten of het bereiden van vlees.

2. Vul de mand niet te vol

Voor een optimale knapperigheid is het belangrijk dat u het mandje niet te vol doet. Door de lucht vrij rond het eten te laten circuleren, wordt het gelijkmatig gaar en krijgt het een knapperige korst. Bak grote hoeveelheden in porties om ervoor te zorgen dat elk stuk de perfecte textuur krijgt.

3. Schud en draai voor gelijkmatig garen

Schud of keer het mandje halverwege de baktijd om bij gerechten zoals friet, kippenvleugels of groenten. Dit zorgt voor een gelijkmatige knapperigheid en voorkomt ongelijkmatige gaarheid. Draai delicate gerechten zoals visfilets voorzichtig om met een tang om te voorkomen dat ze breken.

4. Gebruik een dunne laag olie

Hoewel de Ninja Airfryer voor veel recepten weinig tot geen olie nodig heeft, kan een lichte nevel of een beetje olie een groot verschil maken, vooral voor een goudbruine, knapperige korst. Gebruik een plantenspuit om een dunne, gelijkmatige laag olie aan te brengen, of bestrijk je ingrediënten lichtjes met olie voordat je ze bakt. Voor een gezonder alternatief kun je kiezen voor gezonde oliën zoals olijfolie, avocado-olie of kokosolie.

5. Experimenteer met kooktijden en temperaturen

De temperaturen en kooktijden in de airfryer kunnen variëren, dus houd je eten goed in de gaten. Begin met de aanbevolen kooktijd in je recept, maar pas deze gerust aan op basis van je eten en het gewenste resultaat. Voor een knapperiger resultaat kun je de temperatuur met 5-10 graden verhogen en de kooktijd iets verkorten. Controleer je eten regelmatig om te voorkomen dat het te gaar wordt.

6. Gebruik bakpapier of folie voor eenvoudig schoonmaken

Schoonmaken kan soms lastig zijn, maar met bakpapier of aluminiumfolie wordt het makkelijker. Voor etenswaren zoals kippenvleugels of gebak helpt een vel bakpapier in het mandje plakken te voorkomen en maakt het schoonmaken makkelijker. Zorg er wel voor dat het papier de luchtcirculatie niet belemmert.

7. Probeer ingrediënten in laagjes te verdelen

Ingrediënten in laagjes in de Ninja Airfryer leggen is een geweldige manier om meerdere onderdelen van een maaltijd tegelijk te bereiden. Je kunt bijvoorbeeld groenten op de bodem leggen en eiwitten erbovenop. Zo wordt alles tegelijk gaar en mengen de smaken zich perfect. Vergeet niet om de frituurpan zo nodig te draaien en te schudden voor een gelijkmatige garing.

8. Gebruik de dehydratatiefunctie

De Ninja Airfryer heeft een droogfunctie, perfect voor het bereiden van gedroogd fruit, groenten en snacks zoals gedroogd vlees. Gebruik de droogfunctie voor gezonde, zelfgemaakte snacks die perfect zijn voor onderweg. Zorg ervoor dat je het eten gelijkmatig snijdt voor consistente resultaten.

9. Controleer de kookstatus met een thermometer

Bij het bereiden van vlees is het belangrijk om de juiste kerntemperatuur te bereiken voor een optimaal resultaat. Gebruik een vleesthermometer om de gaarheid van uw gerechten te controleren. Kip moet bijvoorbeeld een kerntemperatuur van 75 °C bereiken en varkensvlees 63 °C voor optimale smaak en gaartijd.

11. Vergeet niet regelmatig schoon te maken

Regelmatig schoonmaken is essentieel om de prestaties van je Ninja Airfryer te behouden. Reinig de mand, de bak en de buitenkant van het apparaat na elk gebruik. Een snelle veeg voorkomt de ophoping van vet of voedselresten. Bij hardnekkige vlekken kun je de mand en de bak laten weken in warm zeepsop en vervolgens schrobben met een zachte spons.

12. Gebruik de airfryer om restjes op te warmen

De Ninja Airfryer is niet alleen perfect voor het bereiden van verse maaltijden, maar ook voor het opwarmen van restjes. Verwarm pizza, friet en gefrituurde gerechten tot ze knapperig zijn, zonder de kleffe textuur van een magnetron. Stel de temperatuur in op ongeveer 175 °C en verwarm een paar minuten, afhankelijk van het gerecht.

13. Maak heerlijke sauzen en marinades

De Ninja Airfryer is niet alleen om te koken, maar ook perfect voor het bereiden van heerlijke marinades en sauzen. Laat je sauzen sudderen of rooster knoflook, paprika's of tomaten voor een rokerige smaak. Dankzij de veelzijdigheid van het apparaat kun je complexe smaken creëren en tegelijkertijd tijd besparen in de keuken.

Met deze tips en trucs haal je niet alleen het maximale uit je Ninja Airfryer, maar maak je je kookervaring ook aangenamer en efficiënter. Of je nu frituurt, bakt, braadt of droogt, dit apparaat helpt je om gezondere en smakelijkere maaltijden te bereiden in een fractie van de tijd die het met traditionele methoden zou kosten.

Ontbijtrecepten

Ontbijtaardappelen



Bereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 25 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 4 aardappelen, in blokjes gesneden
- 1 el olijfolie
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel paprika
- 1 theelepel uienpoeder
- Zout en peper naar smaak

Instructies:

- Verwarm de Ninja Air Fryer voor op 204 °C (400 °F).
- Was de aardappelen en snijd ze in blokjes.
- Voeg de aardappelblokjes, olijfolie, knoflookpoeder, paprikapoeder, uienpoeder, zout, peper en tijm toe aan de kom. Meng goed.
- Doe de gekruide aardappelen in het mandje van de airfryer.
- Bak de aardappelen 20-25 minuten.
- Zodra de aardappelen goudbruin en knapperig zijn, haalt u ze uit de airfryer.
- Serveer en geniet!

Voeding: Calorieën 180, Eiwit 3 g, Koolhydraten 34 g, Vet 5 g, Vezels 4 g

Ontbijtburrito's



Bereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 12 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 4 Tarwetortilla's
- 4 Eigenaar
- 1 kopje gekookte kalkoenworst voor het ontbijt, verkruimeld
- ½ kopje geraspte cheddar kaas
- ½ kopje paprika's, in blokjes gesneden
- ¼ kopje uien, in blokjes gesneden
- ¼ kopje melk
- 1 el olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Instructies:

- Voeg zwarte peper, zout, melk en eieren toe aan de kom en meng goed.
- Voeg olijfolie toe aan de pan en verwarm. Voeg paprika, uien en verkruimelde worst toe. Bak 5 minuten. Voeg het eimengsel toe en bak 3-4 minuten. Haal van het vuur.
- Leg de bloemtortilla's op een vlakke ondergrond. Giet het eimengsel in het midden van elke tortilla. Bestrooi met geraspte cheddar.
- Vouw de zijken van de tortilla over de vulling en rol hem strak op tot een burrito.
- Verwarm de Ninja Airfryer voor op 190 °C. Leg de burrito's in het frituurmandje. Frituur ze 5-7 minuten.
- Haal de burrito's uit de airfryer.
- Serveer en geniet!

Voeding: Calorieën 350, Eiwit 19 g, Koolhydraten 22 g, Vet 22 g, Vezels 2 g

eierdopje



Bereidingstijd: 5 minuten

Kooktijd: 12 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 4 Eigenaar
- ¼ kopje melk
- ¼ kopje geraspte kaas
- Zout en peper naar smaak
- Antiaanbakspray of olijfolie

Instructies:

- Verwarm de Ninja Air Fryer voor op 175 graden Celsius.
- Vet 4 siliconen muffinvormpjes in met olijfolie.
- Voeg eieren, melk, zout en peper toe aan de kom en meng goed. Voeg de kaas toe.
- Giet het eimengsel in de muffinvormpjes.
- Doe de muffinvormpjes in het mandje van de airfryer en bak ze 10-12 minuten.
- Serveer en geniet!

Voeding:

Calorieën 90, Eiwit 7 g, Koolhydraten 1 g, Vet 7 g, Vezels 0 g