

AIRFRYER DELUX

300 RECEPTEN

VOOR DE COSORI TURBO TOWER PRO

HET HETELUCHTFRITEUSE MET DUBBELE KAMER EN
DUALBLAZE-TECHNOLOGIE, KERAMISCHE COATING –
GEZOND, KNAPPERIG, SNEL – KOKEN MET DE 10,8L
DUALBLAZE-TECHNOLOGIE EENVOUDIG GEMAAKT





INHOUD

 Instructies voor de COSORI Turbo Tower Pro Airfryer (10,8L met 2 kamers)	11
 Friet – 3 variaties, 3 resultaten**	13
 Hoe je dit boek kunt gebruiken met andere Airfryers	15
 1. AIRFRY – Knapperig en caloriearm	16
1. Knapperige frietjes zonder olie	16
2. Krokante kippenvleugels	17
3. Veganistische Nuggets (Tofu)	17
4   Kalfsschnitzel – klassiek & krokant uit de Airfryer	18
5. Garnalen in tempurabeslag	18
6. Zoete aardappelfrietjes	19
7. Mozzarella-Sticks	20
8. Courgette frietjes	20
9. Krokante tofublokjes	21
10. Geroosterde kikkererwten (snack)	21
11. Groentechips (gemengd)	22
12. Broccolihapjes	22
13. Bacon-Wrap Dadels	23
14. Bloemkoolvleugels (Buffalo Style)	23
15. Aardappelrösti zonder olie	24
16. Gepaneerde kipschnitzel	24
17. Linzenburgers	25
18. Wedges aus Pastinake	25
19. Veganistische falafel	26
20. Kaas- en preikroketjes	26
21. Kippenpopcorn	27
22. Uienringen (zelfgemaakt)	27
23. Visvingers (zelfgemaakt)	28
24. Geroosterde Edamame (Snack)	28
25. Gekruide aardappelpartjes	29
26. Basketter Zadelmakerij	29
27. Aziatische loempia's (diepvries)	30
28. Kipnuggets met haverhout	30
29. Krokante gnocchi met Parmezaanse kaas	31
30. Seitanblokjes met BBQ-marinade	31
31. Krokante tempeh	32
32. Jalapeño Poppers	32
33. Mini-samosa's (diepvries of zelfgemaakt)	33
34. Kikkererwtencroketten	33
35. Mini Calamari (gepaneerde inktvisringen)	34
36. Zelfgemaakte nachochips	34
37. Panierter Camembert	35
38. Zoete bananenstukjes in beslag	35
39. Falafelballetjes (Express-versie)	36
40. Kipfilets met cornflakes	36

41. Zalmsticks met sesam	37
42. Krokante Polentablokjes	37
43. Quinoa-patties	38
44. Groentenuggets	38
45. Garnalen met panko-paneermeel.....	39
46. Fetablokjes met kruidenkorst.....	39
47. Krokante kippenhuid	40
48. Spinazie- en feta-zakjes	40
49. Tater Tots (aardappelballetjes).....	41
50. Knapperige appelringen	41
51. Gyoza (Japanse dumplings).....	42
52. Zoete aardappelrösti.....	43
53. Gefrituurde aardappelblokjes	44
54. Worst in een deegkorst (miniworstjes in een deken)	45
55. Gierst-kaasballetjes	46
56. BBQ kikkererwten (snack)	47
57. Broccoli-nuggets	48
58. Gebakken avocadosticks.....	49
59. Krokante tofureepjes met soja-honingmarinade	50
 60 Knapperige asperges uit de Airfryer	51
61. Gebakken vis met pancetta en romige erwtenpuree.....	52
62   **Krokante sushirijst met pittige tonijn	54
  Pastinaakfrietjes uit de airfryer	56
 ROAST – Braden en stoven.....	57
 1. Gebraden kip met kruidenkorst	57
 2. Gebraden kalfsvlees met honingglazuur	58
 3. Ovengroenten met feta	59
4. Zalmfilet met citroen-dillemarinade	60
5. Knoflookaardappelen met rozemarijn.....	61
 6. Kipdijfilet op mediterrane groenten.....	62
 7. Portobello's gevuld met spinazie en kaas	63
 8. Gevulde paprika's met rijst en gehakt	64
 9. Rosé gebakken rosé.....	65
 10. Knapperige mini-drielingetjes met tijm	66
11. Halloumi met courgette en paprika.....	67
 12. Met spek omwikkelde gehaktbrood (mini-gehaktbrood)*	68
 13. Kipfilet met citroen en kruiden	69
 14. Auberginerolletjes met tomatensaus	70
 15. Shakshuka met geroosterde cherytomaatjes.....	70
 16. Hertenribbetjes met mosterdkorst	71
 17. Tomatenlasagne zonder pastavellen	71
18. Eendenborst met sinaasappelsaus	72
19. Vegetarische gehaktbroodmedaillons	73
20. Forelfilets met amandelkorst	74
21. Zoete aardappelfrittata (zonder oven!).....	75
 22. Gevulde champignons met roomkaas	76

23. Geroosterde bloemkool met tahin	76
 24. Kip in knoflook-citroenmarinade	77
25. Spruitjes met walnoten en ahornsiroop	78
26. Bietenpakketjes met geitenkaas	79
27. Mini kalkoenfilets met BBQ-rub	80
28. Aardappelgratin met Emmentaler kaas	81
29. Hele zeebrasem met mediterrane kruiden	82
 30. Ratatouille uit de airfryer	83
 31. Gevulde courgette met spek en kaas	83
 32. Kruidige aardappelpartjes met Parmezaanse kaas	84
 33. Kippenpoten met honing-mosterdglazuur	84
 34. Geroosterde uien met balsamicoazijn	85
 35. Groentequiche zonder korst	85
36. Kalkoenmedaillons met appel en rozemarijn	86
37. Kleurrijke broccoli- en wortelschotel	87
 38. Gebraden kalfsvlees met salie	87
39. Groenteballetjes op een bedje van linzen	88
40. Kip-knoflookpan met paprika	89
  Sesamkip- en groenteroerbak met sojasaus en gember	90
 3. BAKKEN – Bakken met luchtcirculatie	91
 1. Appel-kaneelmuffins	91
 2. Bananenpauze	92
 3. Cheesecake in de Airfryer	93
 4. Krokante broodjes (diepvries of vers)	94
 5. Vanille cupcakes met glazuur	94
 6. Mini appelstrudel	95
 7. Pindakaaskoekjes	96
 8. Chocoladecakes met een vloeibare kern (Lava Cakes)	97
 9. Pannenkoekenmuffins (bakvorm)	97
 10. Ontbijtbrood met graankorst	98
 11. Bosbessenmuffins	99
 12. Worteltaart	100
 13. Citroentaart	101
 14. Hartige quiche met spinazie en feta	102
 15. Proteïnebrood (koolhydraatarm)	103
 16. Chocolade havermoutkoekjes	104
 17. Notencake met kaneel	105
 18. Brownies met walnoten	106
 19. Pompoenbrood (seizoensgebonden)	106
20. Knoflook- en kruidenbaguette	107
 21. Aardbeien-vanilletaart	108
 22. Gebakken donuts (met bakvorm)	109
 23. Omgekeerde cake met ananas	110
 24. Honing-Mandel-Kraker	111

25. Bladerdeegrolletjes met vla	112
26. Mini-pretzels	112
27. Ontbijt-eiermuffins	113
28. Flatbread (met yoghurtdeeg)	113
29. Birnen-taartjes	114
30. Marmorkuchen (Minivorm)	115
31. Kastanjemuffins	116
32. Cheesecake-Bites	116
33. Courgette Chocoladebrood	117
34. Uiencake (hartig)	117
35. Appelroosjes van bladerdeeg	118
36. Ontbijtschotel met ei en groenten	119
37. Zoete aardappelbrood	120
38. Mini-Bagels	120
39. Rode fluwelen cupcakes	121
40. Spelt volkorenbroodjes	122
41 Banaan-frambozenrepen met havervlokken (zonder suiker)	123
42 Ananas-polentacake met gekarameliseerde topping	124
43 Gevulde koolrabi met tomaten en feta	125
44 Groentepizza met bloemkoolbodem	126
45. Gebakken eieren met room, Parmezaanse kaas en lente-uitjes	127
46 Gevulde portobello's met romige venusschelpen "Neptunus"	128
47. Heilbotfilet met kappertjes-amandelkorst	129
48 mueslirepen met lijnzaad	130
49. 11 Pittige Timballo met knapperige broodkruimels & Pecorino	131
50. Amaretti Cake – Een zoete amandeltraktatie	132
51. Koolhydraatarme pruimencake (zonder suiker en tarwe)	133
Hoofdstuk 4: GRILLEN – Intense hitte voor geroosterde smaken	134
1. Ribeye steak perfect gegaard	134
2. Mediterrane gegrilde groenten	135
3. Halloumi met paprika	135
4. Souvlakispijes	136
5. Maïskolf met kruidenboter	136
Goudbruine kalfsscaloppini met een rijke wijnsaus	137
Gegrilde courgette met knoflookolie	138
7. Zalmfilet met grillstrepen	138
8. Tofu-steaks op Aziatische wijze	139
9. BBQ kippendijen	139
10. Kabeljauw in aluminiumfolie met kruiden	140
11. Miniburgers met cheddar	140
12. Auberginerolletjes met feta	141
13. Gegrilde tomaten met balsamicoazijn	141
14. Gegrilde kaas met honing-sesam-marinade	142
15. Entrecôte met kruidenkorst	142

🍖 16. Bulgogi rundvlees met lente-uitjes	143
17. Gegrilde ananas met chili en limoen	144
18. Gemarineerde seitansteaks.....	144
19. Groentespiesjes met halloumi	145
🍷 20. Garnalenspiesjes met citroenolie	145
21. Kalkoenfilet met currymarinade	146
🍄 22. Steakhouse-aardappelen	146
🍄 23. Gegrilde portobello-champignons	147
🍌 24. Gegrilde perziken met yoghurtroom	147
25. Fajita Kip met Paprika's	148
🍲 26. Paprika's gevuld met couscous	148
🍷 27. Kalfsbuik met honingglazuur	149
28. Gegrild knoflookbrood	149
🍄 29. Gegrilde zoete aardappelschijfjes	150
🍌 30. Uienringen met Parmezaanse korst	150
🍖 31. Lamskoteletten met rozemarijn en citroen	151
32. Tempehspiesjes BBQ	151
Camembert gegrild in papier	152
🍷 34. Scampi met knoflookolie.....	152
🍄 35. Oosterse groentespiesjes	153
🍌 36. Chorizo-spiesjes met ui	153
37. Gegrilde avocadohelften.....	154
🍖 38. Pittige gegrilde kippenvleugels	154
🍌 39. Geroosterde paprika's met ricottavulling	155
🍖 40. Kipfilets Teriyaki.....	155
🍌 41. Gegrilde gebraden kip met citroen en kruiden	156
🍷 42. Oosterse kebabs met yoghurt dip	157
🍖 43. Bacon- en kaasbroodjes.....	158
🍌 44. Kokos-kipcurry met citroengras	159
45. Gegrilde banaan met barbecuesaus	160
46. Gegrilde snapper met kruiden-citroenmarinade.....	160
🍷 47. Poké Bowl met garnalen, mango en sesam.....	162
🍌 48. Gevulde konijnenlende omwikkeld met spek	163
49. Gebraden hertenmedaillons met wilde paddenstoelenroomsaus	164
50 krokant gebakken zachtschalig krabben	166
🍷 51.*Gegrilde zwaardvis met olijven- en citroentopping	167
52. 🍷 **Gevulde kalfscaloppine uit de Airfryer	168
🍷 5. OPWARMEN – Restjes perfect opgewarmd (30 recepten / tips)	170
17. **Geef kaasachtige nachos een nieuw leven zonder dat ze zompig worden – 160 °C, 5 min.**.....	171
18. **Pimp overgebleven ovenschotel met extra kaaskorst – 170 °C, 10 min.**	171
19. **Verfris de kipstukjes tot ze knapperig zijn – 190 °C, 12 min. (zonder voorcoeling)**	171
20. **Mini quiches of taartjes – direct vanuit de koelkast weer op temperatuur brengen**	171
21. **Opwarmmix: Verwarm alles van de vorige dag samen in de COSORI (maar zet ze apart!)**	171
22. **Sandwich doormidden gesneden en besmeerd met boter – geroosterd vanbuiten, heet vanbinnen**	171

23. **Restjes spek of worst: binnen 5 minuten weer knapperig**	171
24. **Gebakken noedels (Azië): opfrissen met 1 theelepel water en een beetje sojasaus**	171
25. **Pannenkoeken opwarmen zonder rubber – 160 °C, 4-5 min.**	171
26. **Verwarm de falafel van gisteren opnieuw + herinterpreteer deze met yoghurt dip**	171
27. **Geef een bevroren groentemix of overgebleven rijst een nieuwe smaak**	171
28. **Gevulde dumplings (Pierogi, Maultaschen) – reactiveren met lichte olie**	171
29. **Opgewarmde vis: aluminiumfolie + citroen – 150 °C, 10 min.**	171
30. **Combineer slim restjes: pizza + roerei = ontbijtpizza!**	171
🍽️ Hoofdstuk 6: DROGEN – Droogfunctie voor snacks en bewaren (30 recepten).....	172
🍏 1. Appelchips met kaneel	172
🥩 2. Beef Jerky (Aziatische marinade).....	172
3. Gedroogde kruiden	173
🌶️ 4. Mangoreepjes naturel of met chili	174
🍌 5. Bananchips	174
🍓 6. Fruitler gemaakt van aardbeien.....	175
🥒 7. Courgettechips met paprika.....	175
🍌 8. Gedroogde ananasringen.....	176
🥕 9. Wortelchips (licht gezouten)	176
🍅 10. Tomatenhelften met oregano (voor pasta)	177
🌶️ 11. Paprikapoeder (van gedroogde pepers, gemalen).....	177
🌿 12. Kruidenzout met gedroogde prei en selderij	178
	178
🌿 13. Petersilienwurzels-Chips	178
🌶️ 14. Gedroogde daslook (voorjaarsaanvoer).....	179
🌸 15. Bloemblaadjes (bijv. bijv. goudsbloem, voor thee of decoratie)	179
🍄 16. Preiringen als garnering voor soep	180
🌶️ 17. Gedroogde chili voor kruidenolie	180
🌿 18. Zelfgemaakte uienpoeder	181
19. Perenschijfjes (zacht en zoet)	181
🌿 20. Gedroogde citroenschijfjes (voor thee of cocktails)	182
21. Rozemarijnolie met gedroogde rozemarijn.....	182
🍄 22. Knoflookchips (intens en langdurig)	183
🌿 23. Groentemix als basis voor instantbouillon.....	183
🍏 24. Appelfringen met een twist van gember en kaneel	184
🍓 25. Aardbeischijfjes voor muesli of decoratie.....	184
26. Snackmix: Banaan + Kokos + Ananas	184
27. Gedroogde groentemix voor bouillon en instant noedels.....	185
28. Yoghurt Fruit Crunch (gemaakt met gedroogd fruit en noten)	185



		185
29. Gedroogde perzikschijfjes (zacht-taai)		186
30. Citroen-rozemarijnzout (met gedroogde ingrediënten)		186
Hoofdstuk 8: SYNC & MATCH – Twee keer zo efficiënt koken (50 combinatierecepten)		187
1 Lamsbout met rozemarijn en knoflook (met gebakken aardappelen)		188
2 Gebakken zalmousse cannelloni met bieslook & bijgerecht		189
3 Kip & Wafels – Zoet ontmoet knapperig		190
4 Gebakken kip met broccoli		191
5 Malse kipfilet met gebakken aardpeer		192
6 Pittige kippendijen met geroosterde bloemkool en bloemkoolpuree		193
7 Krokante pinda-tofu en bloemkool gebakken rijst		194
8 Goudbruin gekarameliseerde lamslende met zoete aardappel en gemberpuree		195
9 Garnalenmarinade met munt en Indiase smaken & gegrilde banaan met barbecuesaus		196
10 Gegrilde garnalen met maïs- en avocadosalade		197
11 Ganzenbout met krokante aardappelkoekjes**Feestelijk, sappig & perfect uit de Airfryer		198
12 makreelfilets met pistachepesto en kaaskorst		199
13 Grill Special: Gegrilde snapper met rozemarijn aardappelen, gegrilde groenten en citroenyoghurdip		200
14 BBQ kippendijen met steakhouse aardappelen		201
15 Zalmfilet met citroenboter & courgettereepjes met knoflookolie		202
16 Gebraden kalfsvlees met salie en aardappelgratin		203
17 Veganistische falafelballetjes met paprikacouscous		204
18 Krokante kipreepjes en zoete aardappelfrietjes		205
19 Heilbot met romige chili-kokoschutney		206
20 Witte polenta met garnalen		207
21 vegetarische burgerpasteitjes en knapperige broodhelften		208
22 Entrecôte met rozemarijn en geroosterde balsamico-uien		209
23. Mini-samosa's en mangochutney		209
24. Visvingers (zelfgemaakt) & erwten-muntpuree		210
25. Tofuspiesjes met teriyaki- en jasmijnrijst		210
26. Camembert in papier- en cranberrysaus		211
27. Krokante kippenvleugels en uienringen		211
28. Veganistische Nuggets & Groentechips (Mix)		212
29. Loempia's (veganistisch) & zoetzure dip		212
30. Lamskoteletten en gegrilde tomaten met kruiden		213
31. Aardappelpuree met portobello-champignons en geitenkaas		213
32 Kipreepjes met havermoutkorst en knoflookbrood van de grill		214
33. Tempehspiesjes met Aziatische groenten		214
34 Eendenborst met sinaasappelsaus en geroosterde zoete aardappelblokjes		215
35 Gehaktbrood met spek en gebakken pompoen met rozemarijn		215
36. Hele zeebrasem & venkel met olijven & citroen		216
37. Kaas-preikroketjes met kruidenkwark		216

38. Zwarte kabeljauw met esdoornsiroop en sojasaus met pompoenpuree	217
39. Broccoli Nuggets & Quinoa Talk	218
40. 🍗 🍚 Kipfilet met curry en geurige rijst	218
41. Gnocchi met Parmezaanse kaas en tomatensaus met basilicum	219
42. Kalkoenmedaillons met appel, rozemarijn en aardappelpartjes	219
43. Mini-calamari & courgette-paprikagroenten	220
44. Tofu met soja-honingmarinade & edamame met zeezout	220
45. Kalkoenfilet met cheddarkorst en broccoli	221
46. Gekruide lams-rundvleesspiesjes & gebakken bakbanaan	222
47. seitanblokjes met BBQ-marinade en krokante aardappelblokjes	223
48. zalmsticks met sesam & rijst met koriander	223
49. Gebraden kalfsvlees met salie & aardappelgratin met Emmentaler kaas	224
50. Shakshuka met mini stokbroodjes	224
51. Mini-Pizza (met B. van toast) & appelringen met kaneel	225
52. Steakstrips met kruidenboter en maïskolf	225
53. Camembert in papier & gebakken uien	226
54. Groenteballetjes & linzen-tomatengroenten	226
55. kip wraps (gevouwen) & gegrilde groenten	227
56. Linzenburgers & yoghurt dip met munt	227
57. Auberginerolletjes & citroencouscous	228
58. Spinaziefrittata & Zoete Aardappelfrietjes	228
59. Rinderhack-Kebabs & Paprika-Tzatziki-Salat	229
60. 🍌 🍌 Kipfilets met cornflakekorst en bananenchips	229
61. Krokante tempeh en broccoli met sesamololie	230
62. Gyoza (Japans) & gestoomde wortelen	230
63. BBQ kikkererwten & guacamole	231
64. Runderbuik met honingkorst en rode kool met appel	231
65. Kalfskoteletten met kruidenboter en krokante gnocchi	232
66. Eendenborsten met kersen-balsamicosaus en spiesjes met friet	233
67. Zwaardvis met sinaasappelkruidenboter en gekonfijte zoete aardappelen	234
68. Chimichurri kalfslapjes en kleurrijke groentezoodles	236
69. Kalfsfilet in pistachecrumble met cranberrysaus en aardpeergratin	237
70. Geroosterde lamsfilets en zoete aardappelspiraalnoedels met basilicum-cashewsous	238
📅 30-daagse Airfryer Challenge – Ontbijt, lunch en diner	240
📖 Bewaartips en -instructies voor zelfgedroogde goederen	244

Instructies voor de COSORI Turbo Tower Pro Airfryer (10,8L met 2 kamers)

1. Overzicht van het apparaat: wat uw Turbo Tower Pro kan doen

De COSORI Turbo Tower Pro is een 10,8 liter airfryer met twee kamers, voorzien van innovatieve DualBlaze-technologie en een teflonvrije keramische coating. Hij biedt 7 slimme kookfuncties:

- * **Air Fry** – knapperig frituren zonder olie
- * **Braad** – zachtjes braden met hete lucht
- * **Bakken** – luchtig bakken met gelijkmatige hitte
- * **Grill** – intense hitte voor geroosterde aroma's
- * **Opwarmen** – Opwarmen zonder kwaliteitsverlies
- * **Droog** – drogen van fruit, vlees, kruiden
- * **Bewijs** – Laat het deeg perfect rijzen

Dankzij **MATCH COOK** kunt u beide kamers tegelijkertijd gebruiken, terwijl **SYNC FINISH** ervoor zorgt dat beide gerechten precies op hetzelfde moment klaar zijn.

2. Eerste stappen & Reiniging

Voor het eerste gebruik:

- * Verwijder alle verpakkingsmaterialen (ook uit de frituurmandjes).
- * Spoel de manden en inzetstukken af met warm water en afwasmiddel.
- * Verwarm het apparaat leeg voor op 200 °C gedurende 10 minuten (om productiegeuren te verwijderen).

Na elk gebruik schoonmaken:

- * Week de manden en inzetstukken in warm zeepsop.
- * Antiaanbakkeramisch oppervlak **niet** schoonmaken met metalen of schuursponsjes.
- * Veeg de buitenkant af met een vochtige doek.

3. Bediening in één oogopslag

- * **TEMP**: Ingestelde temperatuur (80–205 °C)
- * **TIJD**: Stel de tijd in (1–60 minuten, tot 24 uur voor uitdroging)
- * **MATCH**: Pas dezelfde instellingen toe op beide kamers
- * **SYNC**: Verschillende kooktijden – beide zijn tegelijkertijd klaar
- * **Start/Pauze**: Start of pauzeer het kookproces met één tik

****4. Tips voor een perfect resultaat****

- * ****Niet te vol****: Luchtcirculatie is de sleutel tot succes!
- * ****Omdraaien of schudden****: Afhankelijk van het recept, draait u het gerecht halverwege de bereidingstijd om.
- * ****Gebruik olie spaarzaam**: 1-2 sprays plantaardige olie zijn voldoende.
- * ****Voorverwarmen voor gebruik****: Voor sommige functies is 2-3 minuten voorverwarmtijd nodig.

4. Tips voor een perfect resultaat

- Vul de fles niet te vol: luchtcirculatie is de sleutel tot succes!
- Omdraaien of schudden: Afhankelijk van het recept, draait u het gerecht halverwege de baktijd om.
- Wees spaarzaam met olie: 1-2 sprays plantaardige olie zijn voldoende.
- Let op het voorverwarmen: Voor sommige functies is een voorverwarmtijd van 2-3 minuten voldoende.

5. Veiligheids- en onderhoudsinstructies

- * Gebruik het apparaat nooit zonder frituurmandjes.
- * Let op de uitlaat voor warme lucht: laat aan de achterkant voldoende ruimte over.
- * Giet nooit water over het apparaat en dompel het niet onder in water.
- * Indien u een ongewone geur of rookontwikkeling constateert, dient u het apparaat onmiddellijk uit te schakelen en de manden te controleren.

6. Voordelen van keramische coating (vs. Teflon)

- * ****Vrij van PTFE/PFOA**
- * ****Krasbestendiger en duurzamer****
- * ****Geurloos**** en gemakkelijk te onderhouden
- * ****Duurzamer**** in productie en gebruik

Opmerking voor bereiding met heteluchtfriteuses:

Let de eerste keer dat u een recept gebruikt op de kooktijd – apparaten kunnen variëren! Controleer de kooktijd halverwege en schud de ingrediënten indien nodig voor een gelijkmatig resultaat.

Opmerking over de variatie in recepten: waarom sommige gerechten meerdere keren voorkomen

In dit kookboek vindt u een aantal recepten, zoals: Bijvoorbeeld friet, kippendijen of groentegerechten – komen ****meer dan één keer**** voor. Dit is geen vergissing, maar ****bewust bedacht****.

Waarom?

Want de ****COSORI Turbo Tower Pro**** met zijn ****meerdere functies en twee aparte kamers**** maakt het mogelijk om ****hetzelfde gerecht op verschillende manieren**** te bereiden – elke manier met een ander resultaat.

Voorbeeld: friet

- * ****AIRFRY****: extra krokant met weinig olie – ideaal voor klassieke frietjes
- * ****BAKKEN****: zachter vanbinnen, goudgeel vanbuiten – perfect voor dikkere steakhouse-friet
- * ****SYNC-FINISH****: Friet in kamer 1, kippenvleugels in kamer 2 – beide tegelijk klaar

Voorbeeld: kippenpoten

- * ****ROAST****: sappig en aromatisch, zoals uit de oven
- * ****GRILL****: met knapperige schil en geroosterde aroma's
- * ****MATCH COOK****: 2 porties identiek bereid – bijv. B. voor twee personen

Elke variatie biedt een andere ****textuur, smaak en kookervaring**** die u individueel kunt ontdekken. Dit boek laat u zien ****hoe veelzijdig een gerecht kan zijn wanneer het met verschillende functies wordt bereid**** – zodat u voor elke gelegenheid het perfecte resultaat kunt bereiken.

Friet – 3 variaties, 3 resultaten**

Optie 1: AIRFRY – Klassiek & extra krokant

****Functie:**** AIRFRY

****Kamer:**** 1 of 2 (enkele portie)

****Temperatuur:**** 200 °C

****Tijd:**** 18–20 minuten

****Vorbereiding:****

* 400 g Aardappelen in dunne reepjes snijden

* In koud water 30 Laat een minuut weken en droog het daarna grondig af.

* Meng met 1 eetlepel plantaardige olie en een beetje zout

* In de mand doen, goed schudden tijdens de rust

****Resultaat:****  *Extreem knapperig vanbuiten, licht zacht vanbinnen – net als uit een frituurpan, maar met weinig vet.*

Versie 2: BAKE – Goudgeel & zacht van binnen

****Functie:**** BAKKEN

****Kamer:**** 1 of 2

****Temperatuur:**** 190 °C

****Tijd:**** 25–28 minuten

****Vorbereiding:****

* Gebruik dickere aardappelpartjes (bijv. B. Steak Friet)

* Licht inwrijven met olie, op smaak brengen met rozemarijn en knoflook

* Geen schudden nodig – zelfs koken door hete lucht

****Resultaat:**** *Delicaat goudgeel vanbuiten, zacht en aardappelachtig vanbinnen – ideaal voor kinderen of als bijgerecht.*

Optie 3: SYNC-FINISH – Friet en kipnuggets tegelijkertijd

****Functie:**** SYNC FINISH

****Kamer 1:**** Friet (zie variant 1)

****Kamer 2:**** Kipnuggets (diepvries of zelfgemaakt)

****Temperatuur:**** 200 °C

****Tijd:**** automatisch gesynchroniseerd (bijv. B. Appels 20 Min, Nuggets 15 Min)

Resultaat: *******Perfekte timing – beide zijn precies op hetzelfde moment klaar, zonder enige conversie.*

 Conclusie > ****Eén recept – drie methoden.**** De COSORI Turbo Tower Pro maakt het mogelijk. Afhankelijk van de functie verandert het resultaat aanzienlijk. Zo kunt u elk gerecht aanfetaen aan uw voorkeuren of de gelegenheid – van een knapperige snack tot een delicaat bijgerecht.

Functie- en temperatuurvergelijking – COSORI Turbo Tower Pro

Functie	Typische temperatuur	Typische tijd	Geschikt voor
-----	-----	-----	-----
WATERBAK	180–200 °C	10–25 minuten	Friet, nuggets, groentechips
GEBRADEN	160–200 °C	20–40 minuten	Braadstukken, vlees, gebakken groenten
BAKKEN	150–180 °C	15–35 minuten	Muffins, brood, ovenschotels
GRILLEN	200–205 °C	10–20 minuten	Steaks, vis, spiesjes
OPWARMEN	130–160 °C	5–10 minuten	Pizza, vleesresten, bijgerechten
DROOG (Dehydrator)	55–70 °C	2–10 uur	Appelchips, kruiden, gedroogd vlees
BEWIJS	35–45 °C	30–60 minuten	Pizzadeeg, gistdeeg

Hoe je dit boek kunt gebruiken met andere Airfryers

Hoewel dit boek speciaal is ontwikkeld voor de COSORI Turbo Tower Pro, kunt u de meeste recepten eenvoudig opnieuw maken met andere airfryers. Hier zijn een paar tips voor het gebruik van dit boek op alle modellen:

1. Overdrachtsfuncties

COSORI-functie	Equivalent in andere airfryers
-----	-----
AIRFRY	"Frituren", "Frituren", "Knapperig" of Standaardmodus
ROAST	"Braten", "Roast", "Bake"
BAKKEN	"Backen", "Bakken", "Cake"
GRILL	"Grillen", "Braad", hoge temperatuur
OPWARMEN	"Opwarmen", frituren op lage temperatuur
DROOG	"The Door", "Dehydrate", "Low Temp"
BEWIJS	Vaak niet beschikbaar → Oven met 40 Gebruik °C

2. Pas de temperatuur en tijd aan

* ****Temperaturen variëren enigszins afhankelijk van het apparaat**** – begin 5 °C verlagen en indien nodig verhogen.

* ****Controleer het eten vaker**** bij gebruik van een nieuw apparaat

* Als uw Airfryer ****maar één kamer**** heeft, combineer dan MATCH- of SYNC-recepten één voor één

 **3. Probeer en noteer** > Schrijf uw eigen aantekeningen over uw model rechtstreeks in het boek!

> Veel lezers maken van dit kookboek hun persoonlijke Airfryer-logboek.



1. AIRFRY – Knapperig en caloriearm

1. Knapperige frietjes zonder olie



Veganistisch, glutenvrij, vetarm

Bereidingstijd:** 10 minuten | **Kooktijd: 10-12 minuten | **Porties:** 2

Ingrediënten:

* 400 g Vastkokende aardappelen

* 1 tl zout* Optioneel:

½ tl paprikapoeder, rozemarijn- of
knoflookpoeder

Instructies:

1. Snijd de aardappelen in dunne staafjes en week ze 30 minuten in koud water. Droog ze daarna goed af.

2. Meng met zout en eventueel kruiden.

3. COSORI op **Air Fry** op
200 Voorverwarmen tot °C.

4. Leg de frietjes in een enkele laag in het mandje en bak ze 10-12 minuten.
Halverwege goed schudden.

5. Serveer warm, bijvoorbeeld Bijvoorbeeld met dip of als bijgerecht.

Portiegrootte: 200 G**Voedingswaarden (per portie):** 160 kcal | Eiwit: 4 g | Koolhydraten: 35 g | Vet: 0 g | Vezels: 4 g | Natrium: 580 mg**

2. Krokante kippenvleugels



Glutenvrij, eiwitrijk

Bereidingstijd:** 10 minuten | **Kooktijd:* 15-25 minuten | **Porties:** 2

Ingrediënten:* 8 Kippenvleugels

* 1 tl bakpoeder (voor een knapperig korstje)

* 1 tl paprikapoeder* ½ tl knoflookpoeder

* Zout, peper

Instructies:1. Dep de vleugels droog en meng ze met bakpoeder en kruiden.

2. Laat 15 minuten rusten.

3. COSORI op **Air Fry** op **200 Ingestelde °C**.

4. Leg de vleugels in een enkele laag in het mandje en bak ze 15-25 minuten.** Draai ze elke 8 minuten om.

5. Serveer goudbruin en knapperig – ideaal met BBQ-saus.

Portiegrootte:**4 vleugels**Voedingswaarden (per portie):** 290 kcal | Eiwit: 25 g | Vet: 20 g | Koolhydraten: 0 g | Natrium: 450 mg | Cholesterol: 110 mg

3. Veganistische Nuggets (Tofu)

Veganistisch, zuivelvrij, rijk aan eiwitten

Bereidingstijd:** 15 minuten | **Kooktijd:** 10 minuten | **Porties:** 2

Ingrediënten:* 200 g Stevige tofu

* 2 eetlepels sojasaus* 1 eetlepel maizena

* 2 eetlepels paneermeel * 1 theelepel paprikapoeder

* Optioneel: 1 TL Edelgistsvlokken

Bereidingswijze: 1. Snijd de tofu in blokjes en druk ze plat met keukenpapier.

2. Marineren in sojasaus (15 min.).

3. Haal het door de bloem en vervolgens door het gekruide paneermeel.

4. COSORI op **Air Fry** op **190 Ingestelde °C**.

5. Bak de nuggets in een enkele laag gedurende 10-16 minuten. Draai ze halverwege om.

Portiegrootte:**ca. 6 nuggets**Voedingswaarden (per portie):** 210 kcal | Eiwit: 13 g | Vet: 9 g | Koolhydraten: 15 g | Vezels: 3 g | Natrium: 600 mg

4 🍷 🍷 Kalfsschnitzel – klassiek & krokant uit de Airfryer

De Weense klassieker in een moderne, vetarme versie: goudbruin gepaneerd, knapperig zonder te bakken in de pan en perfect voor twee personen.

Porties: 2 🍷 Bereiding: 15 min | Kooktijd: 12–14 min 🍷 Functie: Air Fry (bovenste kamer aanbevolen voor meer knapperigheid)

Ingrediënten:

- * 2 Kalfsschnitzels (ca. 140–160 g, heel dun geplet)* Zout, peper
- * 2-3 eetlepels bloem (tarwe- of glutenvrij)
- * 1 ei* 4 eetlepels paneermeel of panko
- * Optioneel: 1 el geraspte Parmezaanse kaas (voor extra korst)
- * Olie om te spuiten

Vorbereiding:

1. ****Bereid het vlees voor:**** – Sla de schnitzel tussen de folie tot hij heel dun is

🍷 Serveer:– Met citroenpartjes, peterselie-aardappelen of komkommersalade.– Ook

(ongeveer 4–5 mm). – Op smaak brengen met zout en peper.

2. ****Paneren (klassiek 3-voudig):**** – Haal eerst door de bloem, dan door het losgeklopte ei en tot slot door het paneermeel.

– Druk zachtjes, niet te hard.

3. ****Bereiding in de Airfryer:**** – Besprenkel de schnitzels lichtjes met olie (voor een goudbruin korstje). – Leg ze in een enkele laag in de bovenste kamer.

– ****WATER FRY 200 °C→6–7 minuten per kant**** – Halverwege voorzichtig omdraaien.

lekker met veenbessen of verse aardappelsalade.

🍷 **Voedingswaarden (per portie):**Calorieën:** ca. 430 kcal**Eiwit:** 36 g | **Fett:** 20 g | **Koolhydraten:** 22 G**

5. Garnalen in tempurabeslag



Zuivelvrij, eiwitrijk

Bereidingstijd:** 10 minuten | **Kooktijd:** 8–10 minuten | **Porties:** 2

Ingrediënten:

- * 200 g garnalen (rauw, gepeld)
- * 50 g bloem* 1 theelepel bakpoeder
- * 75 ml ijskoud bruiswater

* Snufje zout

* Naar wens: sesam, chili

Instructies:

1. Meng bloem, bakpoeder, zout en soda tot een dun deeg.
2. Dompel de garnalen onder, laat ze uitlekken en doe ze in het mandje.

3. COSORI op ****Air Fry**** op ****190 Ingestelde °C****.

4. Bak gedurende 8–10 minuten, tot het beslag goudbruin is.

5. Serveer met sojasaus, limoen- of wasabimayonaise.

Portiegrootte: ca. 100 g Garnalen**-Voedingswaarden (per portie):** 230 kcal | Eiwit: 20 g | Vet: 6 g | Koolhydraten: 20 g | Natrium: 580 mg

6. Zoete aardappelfrietjes



Veganistisch, glutenvrij, vezelrijk

Bereidingstijd: 10 minuten | Kooktijd: 10–12 minuten | Porties: 2

Ingrediënten:

- * 400 g zoete aardappelen
- * 1 el maizena
- * 1 tl paprikapoeder
- * ½ theelepel zout
- * Optioneel: 1 tl olijfolie (voor extra knapperigheid)

Instructies:

1. Snijd de zoete aardappelen in dunne reepjes en droog ze goed af.
2. Meng met zetmeel, kruiden en eventueel olie.
3. COSORI op ****Air Fry**** op ****200 Voorverwarmen tot °C****.
4. Leg de frietjes in een enkele laag in het mandje en bak ze 10–12 minuten**. Schud ze halverwege even om.
5. Serveer warm met avocadodip of yoghurt saus

Portiegrootte: 200 G**Voedingswaarden (per portie):** 190 kcal | Eiwit: 2 g | Koolhydraten: 38 g | Vet: 3 g | Vezels: 5 g | Natrium: 420 mg

7. Mozzarella-Sticks



Vegetarisch

Bereidingstijd: 15 minuten | Kooktijd: 6-8 minuten | Porties: 2

Ingrediënten:

- * 6 mozzarellasticks of 150 g Mozzarella
- * 1 ei * 2 eetlepels bloem * 3 eetlepels paneermeel
- * ½ tl oregano * zout, peper

Instructies:

1. Snijd de mozzarella in staafjes en leg ze 10 minuten in de vriezer.
2. Haal het vervolgens door de bloem, het losgeklopte ei en het gekruide paneermeel.
3. COSORI op Air Fry op 190 Ingestelde °C.
4. Bak gedurende 6-8 minuten, tot ze goudbruin zijn (niet te gaar).
5. Serveer direct met tomatensaus of pesto.

Portiegrootte: 3 stokjes-Voedingswaarden (per portie): 230 kcal | Eiwit: 12 g | Vet: 15 g | Koolhydraten: 12 g | Natrium: 380 mg

8. Courgette frietjes



Veganistisch, caloriearm

Bereidingstijd: 10 minuten | Kooktijd: 10-12 minuten | Porties: 2

Ingrediënten:

- * 1 grote courgette
- * 2 eetlepels paneermeel * 1 theelepel maïsmeel of rijstmeel * 1 theelepel knoflookpoeder
- * Zout, peper * Optioneel: 1 tl olijfolie

Instructies:

1. Snijd de courgette in reepjes en droog ze af met keukenpapier.
2. Rol ze door kruiden en paneermeel (met of zonder olie).

3. COSORI op ****Air Fry**** op ****200** Voorverwarmen tot °C******.

5. Serveer met kruidenkwark of citroenyoghurtdip.

4. Leg de frietjes in een enkele laag in het mandje en bak ze 10–12 minuten. ****** Draai ze halverwege om.

Portiegrootte: **** ½ courgette**** Voedingswaarden (per portie): **** 120 kcal | Eiwit: 4 g | Vet: 4 g | Koolhydraten: 15 g | Vezels: 2 g | Natrium: 310 mg**

9. Krokante tofublokjes

Veganistisch, eiwitrijk

Bereidingstijd: **** 15 minuten | **Kooktijd: 15 minuten | **Porties: 2**

Ingrediënten: * 200 g Stevige tofu

* 1 el sojasaus * 1 tl sesamolie

* 1 el maizena * 1 tl paprika- of kerriepoeder * Optioneel: sesamzaadjes om te bestrooien

Instructies:

1. Snijd de tofu in blokjes, knijp het overtollige water eruit en marineer met sojasaus en sesamolie.

2. Bestrooi met zetmeel en kruiden en meng goed.

3. COSORI op ****Air Fry**** op ****190** Ingestelde °C******.

4. Bak de tofu 10-15 minuten ****** tot hij knapperig is. Draai of schud hem halverwege om.

5. Serveer met rijst, in kommen of als tussendoortje.

Portiegrootte: ****dat. 100 g**** Voedingswaarden (per portie): **** 210 kcal | Eiwit: 14 g | Vet: 10 g | Koolhydraten: 10 g | Natrium: 550 mg**

10. Geroosterde kikkererwten (snack)

Veganistisch, rijk aan vezels

Bereidingstijd: **** 5 minuten | **Kooktijd: 10-15 minuten | **Porties: 2**

Ingrediënten: * 1 blik kikkererwten (265 g uitgelekt gewicht) * 1 tl olijfolie

* ½ tl paprika (gerookt of zoet)

* ½ tl komijn * Zout naar smaak

Instructies:

1. Spoel de kikkererwten goed af en droog ze grondig.

2. Meng met olie en kruiden.

3. COSORI op ****Air Fry**** op ****200** Ingestelde °C******.

4. Rooster gedurende 10-15 minuten ****** en schud halverwege goed om.

5. Laat ze volledig afkoelen, dan worden ze lekker knapperig.

Portiegrootte: **** ca. 130 g**** Voedingswaarden (per portie): **** 190 kcal | Eiwit: 7 g | Vet: 5 g | Koolhydraten: 25 g | Vezels: 6 g | Natrium: 240 mg**

11. Groentechips (gemengd)

Veganistisch, glutenvrij, vezelrijk

Bereidingstijd: 10 minuten | Kooktijd: 12–15 minuten | **Porties: 2

Ingrediënten: * 1 kleine biet * 1 wortel

* ½ courgette * 1 kleine pastinaak

* 1 tl olijfolie * ½ tl zeezout

* Optioneel: rozemarijn, paprikapoeder

Instructies:

1. Snijd de groenten in zeer dunne plakjes.

Meng ze met olie en kruiden.

2. COSORI op **Air Fry** op

160 Voorverwarmen tot °C.

3. Bak de frietjes in porties in één laag –
12-15 minuten, afhankelijk van de dikte.

4. Halverwege omdraaien of schudden.

5. Laat ze afkoelen op keukenpapier. Ze
worden knapperig als ze afkoelen.

Portiegrootte: ** 1 kleine kom ** Voedingswaarden (per portie): ** 130 kcal | Eiwit: 2 g | Vet: 5 g |
Koolhydraten: 18 g | Vezels: 4 g | Natrium: 320 mg

12. Broccolihapjes



Vegetarisch, rijk aan eiwitten

Bereidingstijd: ** 15 minuten | **Kooktijd: 10-12 minuten | **Porties: 2

Ingrediënten:

* 150 g broccoliroosjes (voorgekookt,
afgekoeld)

* 1 ei

* 50 g geraspte kaas (bijv. B. Goudse kaas of
Cheddar)

* 2 eetlepels paneermeel

* ½ tl knoflookpoeder

* Zout, peper

Instructies:

1. Snijd of pureer de broccoli fijn en meng
deze met het ei, de kaas en het paneermeel.

2. Vorm kleine balletjes of minunten.

3. COSORI op **Air Fry** op
190 Ingestelde °C.

4. Bak gedurende 10–12 minuten en draai
halverwege om.

5. Serveer met yoghurt dip of ketchup

Portiegrootte: ** ca. 4–5 stuks ** Voedingswaarden (per portie): ** 170 kcal | Eiwit: 9 g | Vet: 9 g |
Koolhydraten: 12 g | Natrium: 350 mg

13. Bacon-Wrap Dadels

Glutenvrij, zoet en zout

Bereidingstijd: ** 5 minuten | **Kooktijd: ** 8-10 minuten | **Porties: ** 2

Ingrediënten:

- * 8 ontpitte dadels
- * 4 plakjes spek (gehalveerd)
- * Optioneel: amandelen of geitenkaas voor de vulling

Instructies:

1. Vul de gewenste datums in (bijv. bijvoorbeeld met amandel- of roomkaas).

2. Wikkel elke dadel in een half plakje spek.

3. COSORI op **Air Fry** op **200 Ingestelde °C**.

4. Bak gedurende 8-10 minuten, tot het spek knapperig is.

5. Laat even afkoelen en serveer lauwwarm.

Portiegrootte: ** 4 stuks ** Voedingswaarden (per portie): ** 210 kcal | Eiwit: 6 g | Vet: 9 g | Koolhydraten: 25 g | Vezels: 3 g | Natrium: 520 mg

14. Bloemkoolvleugels (Buffalo Style)



Veganistisch, pittig

Bereidingstijd: ** 15 minuten | Kooktijd: ** 10-12 minuten | **Porties: ** 2

Ingrediënten: * 1 kleine bloemkool (in roosjes)

* 60 ml plantaardige melk * 50 g bloem

* 1 tl paprika * ½ tl knoflookpoeder

* 2 eetlepels BBQ- of buffelsaus (om te draaien)

Instructies:

1. Maak een deeg van melk, bloem en kruiden.

2. Dompel de bloemkoolroosjes onder en laat ze licht uitlekken.

3. COSORI op **Air Fry** op **190 Voorverwarmen tot °C**.

4. Bak gedurende 10-12 minuten** en draai halverwege om.

5. Bestrijk vlak voor het bakken met BBQ-saus en bak nog 2 minuten.

Portiegrootte: ** ca. 150 g ** Voedingswaarden (per portie): ** 160 kcal | Eiwit: 4 g | Vet: 4 g | Koolhydraten: 25 g | Vezels: 5 g | Natrium: 450 mg

15. Aardappelrösti zonder olie

Vegetarisch, glutenvrij

Bereidingstijd: ** 10 minuten | **Kooktijd:** 14-16 minuten | **Porties: 2

Ingrediënten:

* 300 g rauwe aardappelen (voornamelijk vastkokend)

* 1 kleine ui

* 1 el maizena

* Zout, peper

* Optioneel: 1 theelepel olie voor een meer bruine kleur (niet noodzakelijk)

Portiegrootte: ** ca. 2-3 Rösti ** Voedingswaarden (per portie): ** 170 kcal | Eiwit: 4 g | Vet: 1 g | Koolhydraten: 35 g | Vezels: 3 g | Natrium: 300 mg

Instructies:

1. Rasp de aardappelen en de ui grof en pers het overtollige vocht eruit.

2. Meng het met het zetmeel en de kruiden en vorm er kleine rösti van.

3. COSORI op **Air Fry** op **200 Ingestelde °C**.

4. Bak de rösti in één laag gedurende 14-16 minuten. Draai ze halverwege om.

5. Serveer met kruidenkward of appelmoes.

16. Gepaneerde kipschnitzel



Veel eiwitten, weinig vet

Bereidingstijd: 15 minuten | Kooktijd: 12-14 minuten | Porties: 2

Ingrediënten: * 2 kipfilets (à ca. 150 g) * 1 ei *

2 el bloem, 4 el paneermeel (bijv. panko)

* ½ tl paprikapoeder * zout, peper

Instructies:

1. Druk de kip plat en bestrooi hem licht met zout en peper.

2. Haal het deeg door de bloem, het ei en vervolgens door het paneermeel (met paprikapoeder).

3. COSORI op **Air Fry** op **200 Ingestelde °C**.

4. Bak de schnitzel in één laag gedurende **12-14 minuten** en draai hem halverwege om.

5. Serveer met een partje citroen of yoghurt dip.

Portiegrootte: ** 1 schnitzel * Voedingswaarden (per portie): * 280 kcal | Eiwit: 32 g | Vet: 8 g | Koolhydraten: 20 g | Natrium: 480 mg

17. Linzenburgers

Veganistisch, rijk aan eiwitten, rijk aan vezels

Bereidingstijd:** 20 minuten | **Kooktijd:** 12-15 minuten | **Porties:** 2

Ingrediënten:

- * 150 g gekookte rode linzen
- * 1 kleine wortel, geraspt
- * 2 eetlepels havervlokken
- * 1 tl komijn
- * Zout, peper
- * Optioneel: 1 tl olijfolie

Instructies:

1. Meng alle ingrediënten en laat het 10 minuten zwellen.
2. Vorm platte burgers.
3. COSORI op **Air Fry** op **190 Ingestelde °C**.
4. Bak gedurende 12–15 minuten en draai halverwege om.
5. Heerlijk met salade of in een hamburgerbroodje.

Portiegrootte:** 2 burgers**Voedingswaarden (per portie):** 210 kcal | Eiwit: 10 g | Vet: 4 g | Koolhydraten: 30 g | Vezels: 6 g | Natrium: 320 mg

18. Wedges aus Pastinake



Veganistisch, glutenvrij

Bereidingstijd:** 10 minuten | **Kooktijd:** 18 minuten | **Porties:** 2

Ingrediënten:

- * 300 g Pastinaken
- * 1 theelepel olijfolie
- * ½ tl paprika
- * ½ tl tijm of rozemarijn
- * Zout, peper

Instructies:

1. Schil de pastinaken en snijd ze in partjes.
2. Goed mengen met olie en kruiden.
3. COSORI op **Air Fry** op **200 Voorverwarmen tot °C**.
4. Bak de partjes in één laag gedurende 18 minuten. Draai ze na 10 minuten om.
5. Serveer met veganistische aioli of kruidenkward

.Portiegrootte:** 150 G**Voedingswaarden (per portie):** 170 kcal | Eiwit: 2 g | Vet: 6 g | Koolhydraten: 28 g | Vezels: 5 g | Natrium: 250 mg