

Ninja Double Stack

Air Fryer kookboek

Gezinsvriendelijke, evenwichtige recepten, speciaal ontworpen voor drukke doordeweekse avonden en een moeiteloze maaltijdvoorbereiding.

NOAH DE JONG

Auteursrechtpagina

© 2026 [NOAH DE JONG]

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, verspreid of verzonden in welke vorm of op welke wijze dan ook, inclusief fotokopiëren, opnemen of andere elektronische of mechanische methoden, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte citaten die worden gebruikt in recensies of wetenschappelijke artikelen.

Vrijwaring

De recepten en informatie in dit boek zijn uitsluitend bedoeld voor algemene informatieve en culinaire doeleinden. Hoewel alles in het werk is gesteld om de nauwkeurigheid, veiligheid en betrouwbaarheid van de recepten te waarborgen, kunnen de resultaten variëren afhankelijk van de ingrediënten, het model airfryer, de hoogte en andere omstandigheden.

Dit boek is niet bedoeld als medisch, voedings- of dieetadvies. Raadpleeg een gekwalificeerde professional voor persoonlijk advies met betrekking tot allergieën, dieetbeperkingen of gezondheidsproblemen.

De auteur en uitgever zijn niet aansprakelijk voor schade, letsel of verlies die kan voortvloeien uit het gebruik van de informatie in dit boek. Gebruikers worden aangemoedigd om de gebruikelijke veiligheidsvoorschriften in acht te nemen bij het hanteren van keukenapparatuur en ingrediënten.

INHOUDSOPGAVE

INVOERING.....	7
Aan de slag met uw Ninja® Double Stack Airfryer.....	7
Uw apparaat door en door leren kennen.....	9
De basisprincipes van het gebruik van een airfryer: hoe het werkt en waarom het belangrijk is.....	12
Veiligheid, plaatsing en onderhoud.....	14
Temperatuur- en tijdschema's waarop u kunt vertrouwen.....	16
Essentiële technieken en tips.....	18
Textuur perfectioneren: schudden, draaien en laten rusten.....	20
Kruiden en marinades die geschikt zijn voor een airfryer.....	25
Favoriete ontbijt- en brunchgerechten.....	29
11. Knapperige hash browns.....	29
12. Aardappelen voor het ontbijt uit de airfryer.....	30
13. Eiercupjes met spinazie en feta.....	31
14. Kaneelwentelteefjes.....	33
15. Gebakken havermoutcupjes.....	34
Onweerstaanbare hapjes.....	36
16. Knapperige bloemkoolhapjes.....	36
17. Mozzarellasticks.....	37
18. Groenteloempia's.....	38
19. Gefrituurde kippenvleugels (klassiek).....	40
20. Zoete chilivleugels.....	41
Salades, bijgerechten en kleine gerechten.....	43
21. Geroosterde zoete aardappelpartjes.....	43
22. Spruitjes met balsamico-dressing.....	44

23. Gevulde champignons uit de airfryer.....	45
24. Knapperige tofuhapjes.....	47
25. Gefrituurde maïskolven uit de airfryer.....	48
Hartige hoofdgerechten: gevogelte en vlees.....	50
26. Kipdijfilets geroosterd met kruiden.....	50
27. BBQ Kippenpootjes.....	51
28. Varkenshaas met knoflook en rozemarijn.....	52
29. Steakhapjes met peperboter.....	53
30. Kalkoenballetjes met marinara-saus.....	55
Visgerechten en hoofdgerechten met veel plantaardige ingrediënten.....	57
31. Zalmfilets met citroen en dille.....	57
32. Krokante kokosgarnalen.....	58
33. Tilapia taco's uit de airfryer.....	60
34. Mediterrane kikkererwtburgers.....	61
35. Gevulde paprika's met quinoa.....	63
Brood en bijgerechten.....	65
36. Knoflook-Parmezaanse broodstengels uit de airfryer.....	65
37. Flatbread uit de airfryer.....	66
38. Courgettebeignets.....	67
39. Knapperige polenta-frietjes.....	69
40. Gedroogde appelchips.....	70
Nagerechten en zoetigheden.....	72
41. Brownies uit de airfryer.....	72
42. Gebakken appels met kaneel.....	73
43. Bananenbroodhapjes.....	74
44. Gefrituurde donutgaatjes uit de airfryer.....	75
45. Aardbeien gedoopt in pure chocolade.....	77

Maaltijdplannen en menu's.....	79
46. Wekelijks maaltijdplan voor drukke gezinnen.....	79
47. Een smakelijk menu voor kleine gezelschappen.....	80
46. Vegetarische week met favorieten uit de airfryer.....	81
47. Maaltijdplan met weinig koolhydraten.....	82
48. Koken tijdens de feestdagen met je Ninja® Double Stack.....	83

INVOERING

Aan de slag met uw Ninja® Double Stack Airfryer

Welkom en hoe u dit boek kunt gebruiken

Welkom bij je nieuwe culinaire avontuur met de Ninja® Double Stack Air Fryer SL300EU. Als je dit veelzijdige apparaat onlangs aan je keuken hebt toegevoegd, gefeliciteerd! Je staat op het punt een compleet nieuwe manier te ontdekken om maaltijden te bereiden die sneller, lichter en verrassend smaakvol zijn. Dit boek is speciaal voor jou geschreven, of je nu een ervaren kok bent die zijn doordeweekse diners wil vereenvoudigen of iemand die net begint met airfryen.

Het eerste wat opvalt aan dit boek is de structuur. Elk onderdeel, elk hoofdstuk en elk recept is zo opgebouwd dat je soepel kunt overgaan van het leren kennen van je keukenapparatuur naar het beheersen van de kooktechnieken en uiteindelijk naar het genieten van een breed scala aan maaltijden. Recepten zijn georganiseerd per categorie – ontbijt, voorgerechten, hoofdgerechten, bijgerechten en desserts – en binnen elke categorie vind je een evenwicht tussen eenvoudige alledaagse maaltijden en meer uitgebreide gerechten voor speciale gelegenheden.

Elk recept bevat duidelijke instructies voor temperatuur, baktijd en plaatsing van de lade. De Ninja® Double Stack Air Fryer SL300EU is uniek vanwege **zijn ontwerp met dubbele lade**. In tegenstelling tot traditionele airfryers met één mandje, kunt u met dit apparaat twee verschillende gerechten tegelijk bereiden, elk met een eigen temperatuur en bereidingstijd. In dit boek vindt u tips over hoe u beide lades effectief kunt gebruiken, of u nu kip in de ene lade en groenten in de

andere bereidt, of gewoon de ruimte optimaal wilt benutten voor een grotere portie van één gerecht.

Je vindt er ook tips over kruiden, het aanpassen van de baktijd en kleine wijzigingen die een groot verschil maken in het resultaat. Bij het frituren in een airfryer draait het net zozeer om techniek als om recepten. Dingen zoals het niet te vol stoppen van de lades, het gebruik van roosters voor een goede luchtcirculatie en het af en toe schudden of draaien van het voedsel kunnen het verschil maken tussen een knapperig, goudbruin resultaat en een slappe, ongelijkmatige korst. Deze details zijn in de recepten opgenomen in praktische, gemakkelijk te volgen instructies.

Daarnaast zie je handige pictogrammen en toelichtingen die wijzen op zaken zoals **“snel klaar te maken”**, **“kindvriendelijk”**, of **“van tevoren maken”**. Deze pictogrammen zijn niet alleen decoratief, maar ook bedoeld om je te helpen je kooksessies efficiënter te plannen. Zo zie je in één oogopslag welke recepten bij je schema en maaltijdwensen passen. Als je bijvoorbeeld maar twintig minuten hebt voor het avondeten, helpen de pictogrammen je een recept te vinden dat binnen die tijd past, zonder dat je de hele instructies hoeft door te lezen.

Tot slot is dit boek niet zomaar een verzameling recepten; het is ook een gids om te begrijpen hoe je Ninja® Double Stack Air Fryer je dagelijkse kookervaring kan verbeteren. Elk hoofdstuk is geschreven als een mix van praktisch advies, kookwetenschap uitgelegd in begrijpelijke taal en beproefde recepten die je direct kunt gebruiken zonder te hoeven gissen. Je krijgt meer zelfvertrouwen in het gebruik van de airfryer, ontdekt nieuwe smaakcombinaties en zult uiteindelijk ontdekken dat koken met dit apparaat zowel moeiteloos als bevredigend kan zijn.

Uw apparaat door en door leren kennen

Voordat we aan de slag gaan met recepten, is het essentieel om de functies van je Ninja® Double Stack Air Fryer SL300EU te begrijpen. Hoe beter je de mogelijkheden kent, hoe beter je resultaten zullen zijn. In dit gedeelte nemen we je stap voor stap mee door het apparaat, zodat je precies weet wat elke functie doet, hoe je de lades effectief gebruikt en waarom bepaalde kooktechnieken beter werken dan andere.

Ontwerp met dubbele lade

Het meest opvallende kenmerk van deze airfryer is...**dubbele gestapelde lades**Elke lade heeft een inhoud van ongeveer 3,8 liter, wat een totaal van 7,6 liter oplevert. Dankzij dit ontwerp kunt u twee verschillende gerechten tegelijk bereiden of grotere porties bereiden zonder dat de lades te vol raken. Overbevolking is een veelgemaakte fout bij het frituren met een airfryer, omdat het de gelijkmatige circulatie van de hete lucht belemmert en resulteert in ongelijkmatige garing. Met twee aparte lades kunt u eiwitten in de ene lade bereiden terwijl u groenten in de andere roostert, zodat alles tegelijk klaar is.

Rekken en niveaus

Elke lade is voorzien van een roestvrijstalen rooster waarmee u op meerdere niveaus kunt koken. Het rooster is vooral handig bij het bereiden van gerechten die vocht afgeven, zoals groenten of gemarineerde eiwitten, omdat het deze boven het vocht houdt dat zich op de bodem van de lade verzamelt. Dit zorgt voor een betere knapperigheid en consistentere resultaten. U zult merken dat veel recepten in dit boek aangeven of u het rooster moet gebruiken of het voedsel direct in de lade moet bereiden, afhankelijk van de gewenste textuur.

Functies uitgelegd

De SL300EU biedt zes **primaire functies**:

1. **Airfryen:** Dit is de meest gebruikte functie voor de meeste recepten. Door snelle luchtcirculatie wordt voedsel knapperig gemaakt met weinig tot geen olie.
2. **Max Crisp:** Een intensievere versie van de airfryer, perfect voor gerechten zoals friet of kippenvleugels die extra knapperigheid vereisen.
3. **Gebraden:** Ideaal voor vlees en groenten, zorgt voor gelijkmatige bruining en gaarheid zonder aanbranden.
4. **Bakken:** Geschikt voor gebak, brood en desserts, en zorgt voor een zachte, constante warmte.
5. **Uitdrogen:** Onttrekt vocht om snacks zoals fruitchips of gedroogd vlees te maken.
6. **Opwarmen:** Verwarmt restjes snel op zonder ze uit te drogen, wat bij traditionele magnetrons een uitdaging kan zijn.

Het is cruciaal om te begrijpen welke functie het beste bij elk type voedsel past. Zo komen delicate producten zoals visfilets beter tot hun recht met de rooster- of airfryerfunctie op lagere temperaturen, terwijl stevigere groenten zoals aardappelen baat hebben bij de Max Crisp-functie voor een goudbruine buitenkant.

SYNC- en MATCH-functies

Deze twee eigenschappen zijn met name handig bij het bereiden van maaltijden met meerdere componenten: