

Inhoud

Gezonde ontbijtjes

- 7 Kersencrumble met haverhout en pitten
- 8 Granola met yoghurt en blauwe bessen
- 11 Bananen-haverbrood met walnoten
- 12 Geroosterde rode grapefruit met honing en verse tijm
- 15 Tosti met avocado en spinazie
- 16 Pittenbrood
- 19 Amandelcrackers, glutenvrij en eiwitrijk
- 20 Lijnzaadcrackers
- 23 Feestelijke crostini met gegrilde peer en amandelen

*9 recepten
voor een energieke
start van de dag*

4

Fitte maaltijden

- 27 Gegrilde tonijn met wasabi en sesam
- 28 Sticky kipdrumsticks met chilisaus en honing
- 31 Geroosterde kerstomaatjes met feta en tijm
- 32 Gegrilde aubergine met knoflookyoghurt, walnoten en granaatappel
- 35 Gepofte zoete aardappel met geitenkaas en bieslook
- 36 Indische gambaspiesjes
- 39 Geroosterde bloemkool met yoghurtsaus met komijn
- 40 Burratasalade met geroosterde perziken en pecannoten
- 43 Vispakketjes met limoen, rozemarijn en tijm
- 44 Kipsouvlaki met tzatziki
- 47 Gegrilde mediterrane groenten met balsamicodressing
- 48 Omelet met kurkuma, ui en champignons
- 51 Bloemkoolpizza met pesto, asperges, courgette en basilicum
- 52 Paddenstoelen in oosterse marinade
- 55 Wilde zalm in limoenmarinade
- 56 Pittig gehaktbrood
- 59 Miniwrap met geroosterde zoete aardappel en salade
- 60 Scholrolletjes met zeevruchten en wittewijnsaus
- 63 Gevulde rollade met peterselie en rode ui
- 64 Portobelloburger met guacamole en cashewnotenspread

*32 hoofdgerechten,
boordevol eiwitten
en vitamines.*

24

- 67 Gevulde snijbietbladeren met gele linzencurry
- 68 Visburger met za'atar-kruidensaus en avocado
- 71 Garnalen in kokosmelk met Thaise kruiden
- 72 Gestoofde tomaten met kipgehakt en gierst
- 75 Tilapiafilet met citroengras
- 76 Poké bowl met geroosterde pompoen, rode kool, komkommer en rijst
- 79 Aziatische gehaktballetjes met edamameboontjes, paksoi en gembersaus
- 80 Falafel met hummus
- 83 Kipstukjes in cola-whiskymarinade
- 84 Italiaanse salade met gegrilde kip en Parmezaanse kaas
- 87 Rosbief met gekruide aardappeltjes en tomaatjes
- 88 Tortillawraps met makreel en jalapeñoepers

Zorgeloze zoetigheden

- 92 Ananaslolly's met citroen en dragon
- 95 Amandel-sinaasappelcake, lactosevrij, glutenvrij en suikervrij
- 96 Filorolletjes appel en peer met geitenkaas-pijnboompittensaus
- 99 Bieten-chococake
- 100 Vegan muffins met blauwe bessen
- 103 Gevulde appels met gedroogd fruit en kaneel
- 104 Fruitvlaai met blauwe bessen
- 107 Geroosterd fruit met yoghurt-munt dip, kersen en geroosterde noten

*8 heerlijke ideeën
voor een verantwoord
dessert.*

90

Energieke tussendoortjes

- 110 Groente-appelchips
- 113 Tapenade van geroosterde paprika
- 114 Krokante kikkererwten
- 117 Hartige pompoenmuffins met kerrie en pecannoten
- 118 Notenrepen met speculaaskruiden
- 121 Kwarkbollen met rozijnen
- 122 Haverkoekjes met cranberry's en pompoenpitten
- 125 Pompoenbrood

*8 recepten voor
een tussendoortje met
voedingswaarde.*

108

Algemene baktijdenlijst

- 126 Algemene baktijden groenten, aardappels, vlees en vis

Granola

met yoghurt en blauwe bessen

ingrediënten
voor 4 personen

50 ml kokosolie	75 g gedroogde cranberry's
100 g havervlokken	75 g gojibessen
50 g pompoenpitten	500 ml (halfvolle) yoghurt
50 g zonnebloempitten	8 el granola
50 ml honing	125 g verse blauwe bessen
2 el kaneel	

voorbereiden

Smelt de kokosolie in een pannetje op het fornuis of in de magnetron. Doe de havervlokken, de pompoenpitten en de zonnebloempitten erbij. Voeg de honing en de kaneel toe en schep alles goed door elkaar.

in de airfryer

Haal het mandje uit de airfryer en verwarm hem voor op 170°C. Leg bakpapier in het mandje van de airfryer of gebruik een bakblik dat in de airfryer past. Verdeel de helft van de

granola erover. Bak de granola in circa 20 minuten goudbruin en knapperig. Schud het mengsel af en toe om. Verdeel de granola over een koude bakplaat en maak op dezelfde manier de tweede portie. Laat beide porties afkoelen en schep de gedroogde cranberry's en de gojibessen door de granola.

serveren

Verdeel de yoghurt over vier glazen. Strooi de granola en de blauwe bessen over de yoghurt.



Bewaar de granola die je over hebt in een luchtdichte pot.



Gegrilde tonijn

met wasabi en sesam

ingrediënten
voor 4 personen

300 g tonijn
1 el sojasaus
1 el extra vergine olijfolie
2 tl wasabi
2 el wit sesamzaad

2 el zwart sesamzaad
75 g gemengde salade
(bijvoorbeeld mesclun of
veldslamelange)
optioneel: zeezout en peper

voorbereiden

Snijd de tonijn in 4 lange stukken. Meng de sojasaus met de olijfolie en net zoveel wasabi als je lekker vindt. Wrijf de zijkanten van de tonijn hiermee in. Meng het witte en het zwarte sesamzaad op een bord. Druk de tonijn hier rondom in zodat alle kanten bedekt zijn met sesamzaad.

in de airfryer

Verwarm de airfryer voor op 200°C. Leg de tonijn in het mandje van de airfryer en bak

deze circa 2 minuten. Keer de tonijn om en bak nogmaals circa 2 minuten. Haal de tonijn eruit en laat deze 2-3 minuten rusten.

serveren

Leg de gemengde salade op een bord. Snijd de tonijn in plakken en leg ze op de salade. Strooi eventueel wat grofgemalen zeezout en peper over de tonijn. Geef de rest van de wasabi er apart bij.

Gegrilde aubergine

met knoflookyoghurt, walnoten en granaatappel

Ingrediënten

voor voor 8 stuks

4 aubergines	versgemalen peper en zout
4 tenen knoflook	50 g walnoten
4 el Griekse yoghurt	2 takjes koriander
2 el extra vergine olijfolie	100 g granaatappelpitjes

voorbereiding

de aubergines

Halveer de aubergines en bestrijk de snijvlakken met de olijfolie. Maal er peper en zout over.

de knoflookyoghurt

Pers de knoflook uit en roer dit door de yoghurt. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

de walnoten en de koriander

Hak de walnoten fijn en snijd de koriander grof.

in de airfryer

Verwarm de airfryer voor op 200°C. Leg de halve aubergines – zoveel als past – in het

mandje van de airfryer met het snijvlak naar boven. Leg de knoflooktenen erbij zodat deze zacht worden. Als je een grillplaat hebt voor de airfryer kun je deze gebruiken zodat je mooie grillstrepen op de aubergines krijgt. Leg ze dan met het snijvlak naar beneden op de grillplaat. Bak de aubergines 20-30 minuten in de airfryer tot de aubergines zacht zijn. Bereid zo ook de andere auberginehelften.

serveren

Verdeel de auberginehelften over een schaal en schep op elke helft een lepel knoflookyoghurt. Strooi de walnoten, de granaatappelpitjes en de koriander erover.



Lekker met een couscoussalade met dadels en peterselie.



Rosbief

met gekruide aardappeltjes en tomaatjes

ingrediënten
voor 4 personen

600 g rosbeef
peper en zout
750 g kleine aardappels
250 g trostomaatjes

2 takjes tijm
2 takjes rozemarijn
2 teentjes knoflook
4 el extra vergine olijfolie

de rosbeef

in de airfryer

Verwarm de airfryer voor op 200 °C. Leg de rosbeef in het mandje van de airfryer. Bestrooi het vlees met peper en zout en bak het gedurende 10 minuten. Verlaag de temperatuur naar 180 °C en bak de rosbeef nog eens 20 minuten. Controleer de kerntemperatuur met een vleesthermometer: voor medium is dit 53 °C. Haal het vlees uit de airfryer en laat het afgedekt met aluminiumfolie rusten.

de aardappeltjes en tomaatjes

voorbereiden

Was de schil van de aardappels grondig en snijd ze in stukken. Was de tomaatjes en laat

ze heel. Snijd de tijmblaadjes, de rozemarijnnaaldjes en de knoflook fijn. Dep de aardappels droog en meng ze met de olijfolie en de kruiden. Breng op smaak met peper en zout.

in de airfryer

Verdeel de aardappeltjes over het mandje van de airfryer en bak ze circa 15 minuten op 180 °C. Schud ze af en toe om. Voeg de laatste 3 minuten de trostomaatjes toe.

serveren

Snijd de rosbeef in plakken en verdeel het vlees over de borden. Schep er de gekruide aardappeltjes en tomaatjes bij.

Poké bowl

met geroosterde pompoen, rode kool, komkommer en rijst

ingrediënten
voor 4 personen

1 kleine flespompoen	100 g witte rijst met wilde rijst
2 el zonnebloemolie	3 el vers limoensap
½ tl cayennepeper	4 el lichte sojasaus
1 tl gemberpoeder	1 el sesamololie
½ tl zout	½ komkommer
½ rode kool	1 el pinda's
ongezoete rijstazijn	tuinkers
1 tl honing	

de pompoen

voorbereiden

Halveer de pompoen en verwijder met een lepel de pitten en draden. Snijd de pompoen in plakken. Meng de zonnebloemolie, de cayennepeper, het gemberpoeder en het zout en hussel de pompoen erdoor. Wrijf met je handen de pompoenparten goed in met het oliemengsel.

in de airfryer

Verwarm de airfryer voor op 180°C. Leg zoveel parten pompoen als past in het mandje van de airfryer. Bak de pompoenparten 30-40 minuten tot ze gaar zijn en schud ze regelmatig om zodat alle parten gelijkmatig gebakken worden. Bak op deze manier alle pompoen.

Maak terwijl de pompoen in de airfryer geroosterd wordt de andere ingrediënten klaar.

de rode kool, de rijst en de komkommer

voorbereiden

Snijd de kern uit de rode kool en snijd de rest in smalle reepjes. Meng 2 eetlepels rijstazijn met de honing en hussel de rode kool erdoor.

Kook de rijst beetgaar.

Meng voor de dressing 1 theelepel rijstazijn, het limoensap, de sojasaus en de sesamololie.

Snijd de komkommer in dunne plakken.

serveren

Verdeel de rijst over vier kommen en leg de rode kool en de komkommer ernaast. Schenk de dressing over de rijst. Leg de geroosterde pompoen in de bowl en strooi de pinda's en de tuinkers erover.





Aziatische gehaktballetjes

met edamameboontjes, paksoi en gembersaus

ingrediënten
voor 8 stuks

1 rode peper
1 teentje knoflook
1 tl sambal oelek
2 el ketjap manis
1 tl gemberpoeder
350 g rundergehakt
1 ei
2 el paneermeel

zout
± 2 cm verse gemberwortel
200 ml gembersiroop
peper
200 g witte rijst
2 struikjes mini-paksoi
4 el edamameboontjes

voorbereiden

de gehaktballetjes

Halveer de rode peper, verwijder zaad en zaadlijsten en hak hem fijn. Hak de knoflook fijn. Meng de peper met de knoflook, de sambal, de ketjap, het gemberpoeder, het gehakt, het ei en het paneermeel en kneed alles tot een gehaktmengsel. Breng op smaak met zout. Vorm van het mengsel kleine gehaktballetjes.

de gembersaus en de rijst

Snijd de gember in plakjes. Breng de gembersiroop aan de kook en voeg de gemberplakjes toe. Laat de siroop 8 minuten zachtjes pruttelen tot hij ingedikt is. Verwijder de plakjes en breng de saus op smaak met peper en zout. Kook de rijst gaar en houd hem warm.

in de airfryer

de paksoi

Verwarm de airfryer voor op 180°C. Halveer de mini-paksoi, leg ze in het mandje van de airfryer en bak ze drie minuten. Haal ze eruit.

de gehaktballetjes

Leg de gehaktballetjes in het mandje en bak ze 8 minuten. Schud het mandje tussendoor tweemaal om zodat de gehaktballetjes loskomen van het mandje en ze rondom bruin worden.

serveren

Verdeel de rijst over de kommen en schep de gehaktballetjes, de paksoi en de edamameboontjes erop. Serveer de gembersaus er apart bij.

Groente-appelchips

Ingrediënten

voor 4 - 6 porties

1 winterwortel

½ knolselderij

1 pastinaak

1 grote zoete aardappel

1 rode biet

1 appel

extra vergine olijfolie

peper en zout

extra nodig

olievernevelaar of oliespray

voorbereiden

Schil de wortel en de knolselderij. Was de schil van de pastinaak, de zoete aardappel, de biet en de appel grondig. Verwijder met een appelboor het klokhuis uit de appel.

Snijd de groenten, de zoete aardappel en de appel in heel dunne plakjes. Dit gaat het best met een mandoline of dunne schaaaf of met een keukenmachine die op een heel dunne stand kan snijden.

in de airfryer

Verwarm de airfryer voor op 140°C. Bak de chips, in porties, in 8 à 10 minuten droog. Verhoog de temperatuur naar 180°C. Spray de chips in met olie en bestrooi ze met peper en zout. Je kunt nu desgewenst ook andere kruiden erover strooien.

Bak de chips, wederom in porties, nog eens 10 minuten. Schud de chips af en toe om. Leg ze op vetvrij papier en spreid ze goed uit, zodat ze krokant worden.



Algemene baktijdenlijst

groenten, aardappels, vlees en vis

Hieronder vind je de algemene baktijden voor diverse aardappelproducten, verse groenten, vlees- en vissoorten. De baktijden zijn richtlijnen en kunnen per type airfryer verschillen.

tips

- In principe verwarm je de airfryer altijd voor. Voorverwarmen duurt ongeveer 2 minuten.
- Let erop dat je producten niet tegen elkaar aan legt in het mandje van de airfryer.
- Schud het mandje regelmatig om vastplakken te voorkomen én om alles gelijkmatig te bruinen.
- Kijk tijdens het bakken regelmatig hoe het met het product gaat.

Groenten

Bloemkoolroosjes	200 °C	14 minuten
Broccolirosjes	180 °C	10 minuten
Courgetteschijfjes	200 °C	8 minuten
Koolrabiblokjes	180 °C	8 minuten
Paprika	180 °C	12 minuten
Peultjes	180 °C	5 minuten
Sugarsnaps	200 °C	5 minuten
Venkelreepjes	200 °C	8 minuten
Wortelschijfjes	200 °C	6 minuten

Aardappels

Aardappelblokjes	200 °C	6 minuten
Aardappelgratin	180 °C	12 minuten
Aardappelkrieltjes	200 °C	14 minuten
Aardappelkroketjes	180 °C	12 minuten
Aardappelpartjes	200 °C	12 minuten
Aardappelrösti	200 °C	14 minuten
Friet	180 °C	12 minuten

Vlees

Biefstuk medium	200 °C	8 minuten
Boomstammetjes	180 °C	15 minuten
Braadworst	180 °C	12 minuten
Cordon Bleu	180 °C	10 minuten
Hamburger	180 °C	8 minuten
Karbonade	200 °C	8 minuten
Kipfilet	180 °C	8 minuten
Kipnuggets	200 °C	8 minuten
Kipsaté	200 °C	6 minuten
Kroket	180 °C	10 minuten
Lamkotelet	180 °C	7 minuten
Rundersaucijs	180 °C	11 minuten
Saucijzenbroodje	180 °C	5 minuten
Shoarma	180 °C	10 minuten
Varkenshaas	180 °C	18 minuten
Varkensrollade	160 °C	45 minuten

Vis

Calamares	160 °C	10 minuten
Forel (heel)	160 °C	15 minuten
Kabeljauw	180 °C	8 minuten
Kibbeling	150 °C	6 minuten
Lekkerbekjes	180 °C	12 minuten
Pangasiusfilet	180 °C	9 minuten
Scampi's	180 °C	5 minuten
Zalm	180 °C	7 minuten
Zeebaars (heel)	180 °C	18 minuten
Vissticks	180 °C	10 minuten

