

AIRFRYER

HET COMPLETE KOOKBOEK



INHOUD

6 ALLES OVER
DE AIRFRYER

8

SMAAKVOLLE
ONTBIJTJES

24

FAVORIETE
MAALTIJDEN

70 GEZONDERE
SNACKS

106

GROENTE- EN
BIJGERECHTEN

136

BAKKEN
MET LUCHT

158

REGISTER

ALLES OVER DE AIRFRYER

HOE HET WERKT

De airfryer staat erom bekend dat hij het knapperige laagje van frituren geeft, maar met een fractie van de olie. De elektrische convectoroven voor op het aanrecht duwt hete lucht om het voedsel heen, en die snelle luchtcirculatie is wat het eten knapperig maakt, net als bij frituren, maar met veel minder olie. Zo bevat met hete lucht gebakken friet 4-6 gram vet en gefrituurde friet 17 gram. Airfryers zijn er in verschillende maten, maar voor dit boek gebruiken we het populaire, betaalbare, middelgrote model met een inhoud van 5,3 liter. Als je een groter apparaat hebt, kun je grotere hoeveelheden klaarmaken, en als je een kleiner model hebt, zul je de hoeveelheden moeten aanpassen.

VEILIGHEID

Lees voor de gebruik de gebruiksaanwijzing van de fabrikant. Het apparaat kan heet worden, dus zorg dat je rondom voldoende ruimte vrijlaat op het aanrecht. Haal de mand uit het apparaat zoals je een oven zou openmaken – hij is heet! Pas op als je producten in de frituurmand legt of eruit haalt.

HACKS & TIPS

Dek voedsel niet af met bakpapier, want dat kan vlamvatten. Gebruik liever aluminiumfolie en verzwaar dat zo nodig met metalen lepels. Gebruik ook geen zaden en losse kruiden, aangezien die door het apparaat heen gaan wervelen en zullen verbranden. Om het schoonmaken het vergemakkelijken, kun je onder de mand een vel bakpapier of aluminiumfolie leggen om druppels olie op te vangen. Om ervoor te zorgen dat je eten gelijkmatig bruin wordt, kun je het halverwege de bereidingstijd keren. Om te voorkomen dat het te bruin wordt, moet je ervoor zorgen dat er voldoende afstand is tussen de bovenkant van het voedsel en het element – of dek het voedsel af met aluminiumfolie.

OLIE Gebruik niet te veel, want dan verbrandt het. 1-2 el (olijf- of koolzaadolie) is genoeg. Er is geen extra olie nodig voor vette producten als worst of gehaktballen. Spuit de mand en het voedsel in met een beetje olie als je producten in beslag, bloem of paneermeel bereidt. Er is wel wat olie nodig voor een bruin resultaat.

AANPASSEN Je kunt een recept voor frituren, bakken of braden geschikt maken voor de airfryer door de temperatuur met 20 °C te verlagen.

OPWARMEN Gebruik de airfryer om pizza, gepaneerde producten en deeg weer knapperig te maken. Vijf minuten op 180 °C is alles wat nodig is om een pizzapunt op te warmen!



SMAAKVOLLE ONTBIJTJES

Zin in knapperige bacon met roerei? Of in snelle muffins?

De veelzijdige airfryer is inzetbaar voor allerlei heerlijke ontbijtgerechten, en dat terwijl je een douche neemt of de lunchpakketjes klaarmaakt.

ROEREI MET BACON & KRUIDIGE FETA

30 g zachte boter
4 eieren
60 ml slagroom of melk
4 plakken bacon (140 g)
4 sneeën volkorenbrood (180 g)
2 kleine tomaten (180 g), gehalveerd
100 g feta, verkruimeld
2 tl tijmblaadjes

1 Verwarm een airfryer van 5,3 liter 3 minuten voor op 180 °C. Vet een hittebestendige kom of schaal van 500 ml royaal in met de boter.

2 Breek de eieren in de kom, voeg de room en zout en peper toe. Meng alles met een vork.

3 Trek voorzichtig de lade en mand uit de airfryer; zet de kom in de mand. Leg de bacon er plat naast en voeg ook het brood toe; zet dat zo nodig schuin tegen de kom. Leg de tomaten op een plek die nog vrij is. Schuif de lade en mand weer in het apparaat. Laat de temperatuur op 180 °C staan en stel de timer in op 10 minuten; bak alles.

4 Roer de eieren om met een rubberen spatel. Stel de timer in op 3 minuten; bak alles, tot het ei bijna gestold is, het brood geroosterd is de bacon knapperig is. Bak ze zo nodig nog iets langer.

5 Verdeel de toast, bacon en tomaten over borden. Schep de roereieren op de toast. Verdeel de feta en tijm erover en breng op smaak met zout en peper.

variëren Vervang de feta door kruidenroomkaas, geitenkaas of cheddar.

bereiding 20 minuten

porties 2

