

EASY AIRFRYER

GEZOND,
MAKKELIJK
& SNEL





INHOUD

6 ALLES OVER DE
AIRFRYER

12
DAGELIJKSE
MAALTIJDEN

GROENTEN &
BIJGERECHTEN **56**

GEZONDERE
SNACKS

88

116
WEEKENDEN

BAKKEN MET LUCHT **132**

158
REGISTER

ALLES OVER DE AIRFRYER

HOE HET WERKT

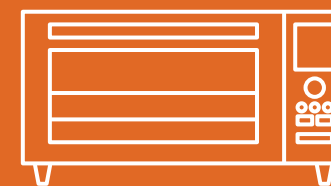
De airfryer staat erom bekend dat hij het knapperige laagje van frituren geeft, maar met een fractie van de olie. De elektrische convectieoven voor op het aanrecht duwt hete lucht om het voedsel heen, en die snelle luchtcirculatie is wat het eten knapperig maakt, net als bij frituren, maar met veel minder olie. Zo bevat met hete lucht gebakken friet 4-6 gram vet en gefrituurde friet 17 gram.

VERSCHILLENDE SOORTEN AIRFRYERS

Airfryers zijn er in verschillende maten en vormen, van compacte, futuristisch aandoende apparaten die rechtop staan en een diepe uittrekbare lade hebben tot airfryers die eruitzien als een mini-oven. Die zijn ook bedoeld om op het aanrecht te zetten, maar ze zijn minder compact en qua vorm vergelijkbaar met een magnetron.



AIRFRYERS MET MAND Deze compacte versie varieert in capaciteit van 3-4 liter tot 6-7 liter en is over het algemeen goed betaalbaar. Bij deze versie heeft de mand een handgreep en een geperforeerde bodem en zweeft hij als het ware in het apparaat, waardoor vet en bakvocht kunnen weglekken. Het zijn handige apparaten, maar door de omvang kun je er meestal geen complete maaltijd voor een heel gezin in klaarmaken.



AIRFRYERS ALS MINI-OVEN Deze grotere versies van de airfryers (11 liter) lijken meer op mini-ovens met een deur. Ze bieden het gemak van een compacte oven met de voordelen van een airfryer en kunnen voor een één- of tweepersoonshuishouden genoeg zijn voor alle maaltijden. Deze apparaten hebben twee of drie roosters waarop je verschillende etenswaren tegelijk kunt bereiden. Vaak hebben ze ook extra functies, zoals een lage temperatuur om voedsel te drogen en een ontdooistand. Daarnaast kunnen ze automatische bakprogramma's hebben voor bijvoorbeeld friet, drumsticks of snacks. Dankzij de doorzichtige ovendeur hoef je het apparaat niet open te maken om het eten te controleren en blijft de temperatuur binnenin constant. De extra voordelen maken deze ovenmodellen natuurlijk wel duurder.

Voor dit boek gebruiken we het populaire, betaalbare, middelgrote model met een inhoud van 5,3 liter. We gebruiken ook de droogfunctie van een grotere 3-in-1 airfryer met een inhoud van 11 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 gebruik de gebruiksaanwijzing van de fabrikant. Het apparaat kan heet worden, dus zorg dat je rondom voldoende ruimte vrijlaat op het aanrecht. Uit de ventilatieopening aan de achterzijde komt stoom en vet, dus je zult het oppervlak achter de airfryer na gebruik moeten schoonmaken. Haal de mand uit het apparaat zoals je een bakvorm uit een oven zou halen – hij is heet! Pas op als je producten in de frituurmand legt of eruit haalt. Het is ook belangrijk dat je het apparaat na elk gebruik schoonmaakt, zowel de binnenkant als de losse mand. Zorg ervoor dat je al het vet verwijdert, omdat het apparaat anders kan gaan roken. Achtergebleven kruimels of voedselresten kunnen verbranden.



BAKKEN

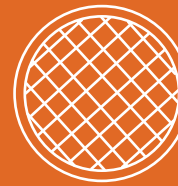
Airfryers zijn heel geschikt om droge producten knapperig te bakken, maar werken minder goed met producten in nat beslag – die plakken aan elkaar en worden niet knapperig. De bereiding in een airfryer is anders dan in een pan met hete olie. De bereidingsmethode moet worden aangepast om een vergelijkbaar resultaat te krijgen.

NOG VEEL MEER

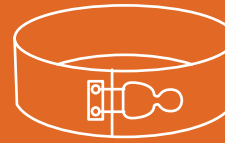
De airfryer is veel meer dan alleen een apparaat om knapperige friet mee te bakken. Het apparaat is iets anders dan een friteuse en biedt meer voordelen dan een oven. De grootste beperking is de inhoud; let erop dat schalen die je in de airfryer wilt gebruiken hittebestendig zijn en zo in het apparaat passen dat de lucht er nog omheen kan circuleren. Vermijd te hoge dingen die het bovenste element van het apparaat raken, want die zullen verbranden. Als je de airfryer gebruikt voor het bakken van beslag, moet je opletten dat het niet te luchtig of te vloeibaar is; de luchtstroom in het apparaat is zo sterk dat het beslag kan gaan rondspatten of dat de bovenkant van je baksel eruit komt te zien als een vulkaankrater. Houd suikerrijk beslag goed in de gaten, want dat kleurt in een airfryer sneller bruin.

ACCESSOIRES

REKKEN



De meeste airfryers met een mand worden verkocht met ten minste één rond rooster of rek. Een toastrek waarin je boterhammen rechtop kunt roosteren, is ook handig.



BAKVORMEN

Door bakvormen te kopen die in je airfryer passen, kun je er optimaal gebruik van maken. Veel gewone kleine vormen zijn goed bruikbaar, maar muffinvormen voor conventionele ovens niet. Het is handig om een ronde muffinvorm speciaal voor de airfryer te kopen.



GEREEDSCHAPPEN

De meeste gewone keukengereedschappen, zoals tangen en spatels, zijn geschikt voor gebruik met een airfryer, maar als je je apparaat wilt beschermen tegen krassen, is het de moeite waard om te investeren in gereedschappen met silicone uiteinden.



SILICONE BAKMATJES

Silicone bakmatjes zijn ideaal om op de bodem van de airfryer te leggen, aangezien bakpapier omhoog zal worden geblazen. Deze goedkope matjes zijn goed verkrijgbaar en kunnen makkelijk op maat worden geknipt.

5 MEEST GESCHIKTE PRODUCTEN VOOR BEREIDING IN DE AIRFRYER

- 1 GEROOSTERDE GROENTEN
- 2 KROKANTE KIKKERERWTEN
- 3 GEPANEERDE PRODUCTEN
- 4 PIZZA & CALZONE
- 5 GEHAKTBALLEN & WORST

HACKS & TIPS

BAKPAPIER

Dek voedsel niet af met bakpapier, want dat kan vlamvatten. Gebruik liever aluminiumfolie en verzwaar dat zo nodig met metalen lepels. Om het schoonmaken te vergemakkelijken, kun je onder de mand een vel bakpapier of aluminiumfolie leggen om druppels olie op te vangen. Zorg ervoor dat je de airfryer regelmatig schoonmaakt.

GELIJKMATIG BAKKEN

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. Als je producten als friet bakt in een airfryer met een mand, moet je de mand tijdens het bakken regelmatig schudden. Gebruik je een grotere oven-airfryer, wissel dan af en toe het bovenste en onderste rek om aangezien de temperatuur vlak onder het element boven in het apparaat hoger is.

OLIE

Gebruik niet te veel olie, want dan verbrandt het. 1-2 el (olijf- of koolzaadolie) is genoeg. Er is geen extra olie nodig voor vettere 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, want er is wel wat olie nodig voor een bruin, smaakvol resultaat. Baksprays uit de supermarkt bevatten vaak drijfgas om te zorgen dat de olie wordt verneveld. Fabrikanten kunnen verschillende soorten drijfgas gebruiken. Als je zuivere olie wilt gebruiken, kun je het beste een pompflesje kopen en dat zelf vullen met olie. Extra vergine olijfolie is het gezondst, maar de smaak kan sterk zijn of niet helemaal bij het recept passen. Je kunt ook voor neutralere soorten olie kiezen, zoals raapzaad-, druivenpit- of rijstolie.

LOSSE INGREDIËNTEN

Gebruik geen zaden en losse kruiden in de airfryer, aangezien die door het apparaat heen gaan wervelen en zullen verbranden.

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. Oud brood kun je in enkele minuten oppiepen. In de airfryer kun je zelfs brood roosteren!

SCHOONMAKEN

Haal de stekker uit het stopcontact en laat de airfryer afkoelen. Gebruik geen schuurmiddelen of schuursponsjes om het apparaat schoon te maken, want daarmee beschadig je de antiaanbaklaag. Heet sop moet voldoende zijn. Volg de aanwijzingen voor schoonmaken van de fabrikant.

5 DINGEN DIE JE NOOIT IN DE AIRFRYER MOET DOEN

- 1 VIS IN BESLAG
- 2 POPCORN
- 3 RAUWE GRANEN
- 4 ZACHTE BLADGROENTE
- 5 FIJN GEBAK