



hartige deeghapjes

18

## Vegetarische quesadilla



tortilla's  
x 4



avocado  
x 1



cheddar  
100 g



kidneybonen  
100 g




koriander  
x 12 takjes



biologische limoen  
x 1

 5 minuten

 bereiding 8 minuten

 voor 4 personen

- Rasp de cheddar. Leg een tortilla in de bakpan van de airfryer, beleg met een kwart van de cheddar en de helft van de kidneybonen, plakjes avocado en fijngeknipte koriander. Bestrooi met nog een kwart van de cheddar en dek af met een tweede tortilla.
- Bak 8 minuten op 200 °C. Maak op dezelfde manier nog een quesadilla.
- Snijd de quesadilla's voor het serveren in kwarten en besprenkel ze met limoensap.

## Geroosterde mais



maiskolven  
x 4



olijfolie  
2 fl



paprikapoeder  
2 fl



biologische limoen  
x 1




koriander  
x 20 takjes



feta  
130 g

 5 minuten

 bereiding 12 minuten

 voor 4 personen


- Meng de olijfolie en het paprikapoeder en bestrijk de maiskolven met het mengsel.
- Leg ze in de bakpan van de airfryer en bak ze 12 minuten op 180 °C; keer halverwege.
- Rol de hete maiskolven door de verkruimelde feta, garneer met wat fijngeknipte koriander en besprenkel met limoensap.

# Drumsticks met citroen



 5 minuten

 rusttijd 30 minuten  
bereiding 15 minuten

 voor 4 personen



drumsticks  
x 12



biologische citroenen  
x 2



oregano  
1 el



knoflook  
x 2 teentjes



dijonmosterd  
2 el



suiker  
1 el

○ Meng alle ingrediënten voor de marinade, voeg de drumsticks toe en zet 30 minuten in de koelkast.

○ Doe het geheel in de bakpan van de airfryer en bak 20 minuten op 190 °C; roer om de 5 minuten.

○ Lekker met couscous.



vis

48

## Thaise garnalen



garnalen  
x 20



koriander  
x 1 bosje



spinazie  
4 handjes



honing  
2 tl





kokosmelk  
2 dl



vissaus  
2 tl

 10 minuten

 rusttijd 1 uur  
bereiding 5 minuten

 voor 4 personen

- Marineer de garnalen 1 uur in de honing en vissaus.
- Schep de garnalen in de bakpan van de airfryer en bak ze 2 minuten op 200 °C.
- Schenk de kokosmelk erbij, voeg de spinazie toe en bak nog 3 minuten.
- Garneer met koriander en serveer bijvoorbeeld met noedels.