

Ontbijt en brunch



Het zal je misschien verbazen, maar de airfryer is het geheime wapen in de keuken als het gaat om het maken van warme, voedzame ontbijtjes die passen in het drukke schema van een doordeweekse ochtend. Waarom de airfryer? Omdat je in tegenstelling tot bereidingen op het fornuis de airfryer het werk laat doen terwijl jij je kunt bezighouden met andere zaken. Multitasken ten top! Op werkdagen gebruik je de airfryer voor het bereiden van lekkere, proteinerijke eiwitgerechten in slechts enkele minuten. Op vrije dagen of in het weekend kun je uitgebreidere recepten maken, zoals ontbijtburrito's, die je eventueel kunt invriezen en later weer in de airfryer kunt bakken. De airfryer is zelfs in staat zoete lekkernijen als wentelteefjes of gebakken havermeel in een handomdraai op tafel te toveren. Hoewel je misschien niet direct een airfryer hebt aangeschaft om ontbijt te maken, zou het apparaat zomaar eens deel kunnen gaan uitmaken van je ochtendroutine.

Snelle shakshuka	26
Frittata met asperges en geitenkaas	27
Ontbijtburrito's met zoete aardappel en zwarte bonen	28
Eieren in een mandje	30
Wentelteefjes met kaneelstreusel	31
Appelbeignets	32
Gebakken appels met granola	34
Cream biscuits met twee ingrediënten	35
Gebakken havermout met aardbeien	36
Ontbijtaardappeltjes met chipotleketchup	37



Krab rangoons

Krabrangoons (of krabpuffs) staan in Chinese en Thaise restaurants stevast op het menu. Ze zijn in feite in Amerika bedacht en heel populair. Net zoals loempiaatjes en gyoza komen deze knoedelhapjes goudbruin en krokant uit de airfryer, zonder de troep en de olie die frituren met zich meebrengt. Serveer deze krabrangeons eens op je volgende feestje... je zult zien dat ze als sneeuw voor de zon verdwijnen.

Er zijn een heleboel dipsauzen die bij deze hapjes passen, van de Soja-azijn dip op bladzijde 52 en een kant-en-klare zoete chilisaus tot Chinese hete mosterd. Of beter nog, neem ze alle drie en laat je gasten zelf beslissen.

Voor 24 stuks of 6 tot 8 personen

- Meng het krabvlees met de roomkaas, de lente-uitjes, de sesamololie, de worcestersaus en zout en peper naar smaak in een middelgrote kom. Roer het geheel tot een gladde vulling.
- Leg voor het samenstellen van de puffs een wontonvel op een plank en schep 1 kleine theelepel van de vulling in het midden. Doop je vinger in water en bevochtig de randen van twee aangrenzende zijden van het wontonvel. Vouw het vel op tot een driehoek. Leg de gevulde driehoek op een bord of een met bakpapier beklede bakplaat. Maak op dezelfde manier de rest van de hapjes (tot alle wontonvellen gevuld zijn). (Ongebakken rangoons kun je gewikkeld in plasticfolie 1 tot 2 weken in de vriezer bewaren. Je hoeft ze voor het bakken niet te ontdoien.)
- Verwarm de airfryer voor op 180 °C. Bestrijk de rangoons voor het bakken aan beide kanten licht met olie. Bak 6 tot 8 rangoons per keer. Zet ze in de mand van de airfryer en bak ze in 10 minuten krokant en goudkleurig. Bestrooi de rangoons voor het serveren met de extra plakjes lente-ui en dien ze meteen op met je favoriete dipsaus.

140 g krabvlees, uitgelekt en drooggedept met keukenpapier om het teveel aan vocht eruit te trekken

115 g roomkaas, op kamertemperatuur

2 lente-uitjes, alleen het witte en lichtgroene deel, in dunne plakjes, plus wat extra voor de garnering

1 ½ tl geroosterde sesamololie

1 tl worcestersaus

grof zeezout en peper

24 vierkante wontonvellen (5 cm), ontdooid indien bevroren

3 el (45 ml) plantaardige olie, voor het bestrijken



Kalkoen champignonburgers

Kalkoenburgers zijn soms droog en smaken nergens naar. Je hebt dan achteraf spijt dat je geen gewone hamburger hebt gemaakt. Om dat tegen te gaan meng ik gehakt van donker kalkoenvlees (van de dij en de poot, veel smaakvoller dan het vlees van de borst) met fijngehakte en gebakken champignons, die het vlees zowel lekker mals als smaakvol maken. Het bakken van de paddenstoelen is een extra handeling, maar het resultaat mag er zijn. Gelukkig zijn de kalkoenburgers zelf zo klaar in de airfryer.

Zijn ze bij jou gek op kaasburgers, leg dan een plakje kaas op elke kalkoenburger als ze gaar zijn. Druk het plakje wel goed aan, anders kan het worden weggeblazen door de luchtstroom in de airfryer. Bak de burgers dan nog een extra minuut.

Voor 4 personen

- 1 Verhit de boter of de olie in een grote, zware koeken- of hapjespan op middelhoog tot hoog vuur. Schep de plakjes champignon in de pan en verdeel ze in één laag over de bodem. Bak de champignons zonder roeren 2 minuten. Roer ze even door en bak ze nog 1 tot 2 minuten. Draai het vuur lager en bak de champignons nog ongeveer 5 minuten, of tot er geen vocht meer uit komt. Strooi er ½ theelepel zout over en haal de pan van het vuur. Hak de champignons fijn met een mes of in de hakmolen van de keukenmachine.
- 2 Meng in een grote kom de gehakte champignons met het kalkoengehakt, de ui, de worcestersaus, het knoflookpoeder, de rest van het zout en de peper. Verdeel het mengsel in 4 gelijke porties en maak er schijven van. Druk met je vinger een kuiltje in het midden van elke burger.
- 3 Smit de burgers en de mand van de airfryer in met wat olie om vastplakken te voorkomen. Bak de burgers ongeveer 15 minuten op 190 °C, tot ze bruin zijn en de kerntemperatuur 71 °C is (gebruik een speciale vleesthermometer). Haal de burgers uit de airfryer. Serveer ze op de broodjes en gaarneer ze met je favoriete topping.

1 el (15 g) boter of 1 el (15 ml) olijfolie extra vierge
225 g champignons, in plakjes
1 ½ tl grof zeezout
450 g gehakt van donker kalkoenvlees (van de poot en de dij)
½ ui, geraspt
1 el (15 ml) worcestersaus
1 tl knoflookpoeder
1 tl zwarte peper
plantaardige olie voor het sprayen
4 hamburgerbroodjes



Baja vistaco's

Vistaco's zijn ergens in de vorige eeuw bedacht op het Mexicaanse schiereiland Baja, maar hebben zich sindsdien verspreid over heel Noord-Amerika. De basisuitvoering, en tevens zonder twijfel de beste, bestaat uit niets meer dan in beslag gedoopte en gefrituurde stukken witte vis gewikkeld in een maistortilla – of twee, voor meer stevigheid – met daarop wat reepjes kool, een beetje pico de gallo, een klodder romige saus en een flinke kneep citroensap.

Deze versie komt aardig in de buurt van het klassieke recept, met als voornaamste verschil dat de filets in de airfryer in plaats van in het frituurvet gaan, maar ze zijn er niet minder heerlijk krokant om. Het geheim is het beslag op mayonaisebasis, waardoor de vis mals en sappig blijft. Gebruik bij voorkeur verse pico de gallo of een andere salsa van tropische vruchten als topping. Elotes (blz. 134) zijn een geweldige bijgerecht.

Voor 8 taco's, voor 4 personen

- 1 Snijd de visfilets in repen van 7,5 tot 10 cm lang en 2,5 cm breed. Meng de bloem met het knoflookpoeder, het zout en de cayennepeper met een garde of lepel op een bord. Klop in een ondiepe kom de mayonaise en de melk door elkaar. Strooi de panko op een ander bord. Haal de visrepen door de bloem en schud het teveel eraf. Doop de repen in het mayonaise-mengsel (zorg dat ze rondom bedekt zijn) en haal ze ten slotte door de panko (schud ook hier het teveel eraf). Leg de visrepen op een bord of rooster.
- 2 Smit de helft van de visrepen in met olie en leg ze in de mand van de airfryer (zorg ervoor dat de mand niet te vol zit). Bak de visrepen 4 minuten op 200 °C, draai ze om en bak ze nog eens 3 tot 4 minuten, tot de buitenkant mooi bruin en krokant is en de binnenkant ondoorschijnend en makkelijk vlokt als je er met een vork in prikt. Bak op dezelfde manier de rest van de visrepen. (Houd de gebakken visrepen warm.)
- 3 Verwarm de tortilla's in de magnetron of in een koekenpan. Om de taco's samen te stellen houd je een van de tortilla's iets gevouwen in je hand en leg je er 2 visrepen in. Verdeel daarover de reepjes kool, een plak avocado, wat pico de gallo en een klodder crema. Serveer de partjes limoen erbij.

Gebakken vis

450 g tilapiafilets (of een andere witte vis met milde/neutrale smaak)

65 g bloem

1 tl knoflookpoeder

1 tl grof zeezout

¼ tl cayennepeper

115 g mayonaise

3 el (45 ml) melk

90 g panko (Japans paneermeel/
broodkruim)

plantaardige olie voor het sprayen

Taco's

8 maistortilla's

¼ rode of savoele kool, in reepjes

1 rijpe avocado, gehalveerd en
elke helft in 4 plakken

350 g pico de gallo of een andere
verse salsa

Mexicaanse crema

1 limoen, in partjes



Geroosterde kerstomaatjes met basilicum

Dit is een van de eenvoudigste bijgerechten die je in de airfryer kunt bereiden, en het resultaat is indrukwekkend. Kleine kerstomaten of trostomaten, die het hele jaar door te koop zijn, komen na slechts een halfuurtje lekker zoet, zacht en gekaramelliseerd uit de airfryer. Heb je een lastige eter aan tafel die geen groenten lust? Deze tomaatjes zouden diegene zomaar eens kunnen bekeren.

De toepassingen zijn eindeloos. Serveer ze gewoon zo, als heerlijk bijgerecht bij gegrilde kip of steak. Maar je kunt ze ook door warme pasta scheppen als een soort grove saus of er knapperig brood mee bestrijken om *crostini* te maken. Ze zijn hemels op een roerei. Voeg wat mozzarella toe en je hebt een verrukkelijke versie van een *insalata caprese*. Ikzelf vind deze tomaatjes vooral lekker over de Tandooriyoghurdip op bladzijde 65.

Voor 4 personen als bijgerecht

- Hussel de tomaten met de olijfolie en het zout in een middelgrote kom. Leg zo veel tomaten in de airfryermand als erin passen (prop de mand zeker niet te vol). In grotere airfryers passen ze waarschijnlijk allemaal, maar rooster de tomaten in kleinere airfryers bij voorkeur in 2 porties. Kun je niet alle tomaten kwijt in de mand, voeg dan de rest van de tomaten na de eerste 10 minuten toe.
- Rooster de tomaten 30 minuten op 120 °C (schud een paar keer met de mand), tot de tomaten zacht zijn en hier en daar bruine vlekjes vertonen. Sommige exemplaren kunnen geparsten zijn, dat is normaal. Schep de tomaten in/op een schaal.
- Trek de blaadjes van het takje basilicum en snijd ze in reepjes. Strooi het basilicum over de tomaten en serveer de tomaten warm of op kamertemperatuur.

Opmerking

In de regel raad ik aan geen olijfolie extra vierge te gebruiken in de airfryer, aangezien deze olie een laag rookpunt heeft en we meestal eten op hoge temperaturen bereiden in de airfryer. Maar in dit recept blijft de temperatuur in de airfryer laag (120 °C), een temperatuur die ruim onder het rookpunt van de olijfolie is.

600 g kleine kers- of trostomaten
2 tl olijfolie extra vierge
¼ tl grof zeezout
1 takje basilicum

