

HET ULTIEME

# airfryer

KOOKBOEK

Snelle, gezonde, energiebesparende  
recepten voor elke gelegenheid

Clare Andrews

FONTAINE UITGEVERS

# Inhoud

## Inleiding 6

Welkom	8
Wat is een airfryer?	10
De voordelen van een airfryer	12
Welke airfryer moet ik kopen?	18
Benodigdheden	20
Basisvaardigheden	26

## Recepten 36

Ontbijt en brunch	39
Lunches en lichte maaltijden	53
Hoofdgerechten	85
Bijgerechten	131
Snacks en hapjes	149
Zoete lekkernijen	173

Register	188
Dankwoord	192

# Welkom

Bedankt dat je dit boek hebt gekocht en met me meegaat op dit avontuur. Misschien heb je al een tijd een airfryer in huis en ben je op zoek naar nieuwe ideeën. Misschien heb je net je eerste gekocht en weet je niet waar je moet beginnen. Het is hoe dan ook leuk dat je er bent. Waarschijnlijk kopen velen van jullie dit boek in reactie op de hoge energiekosten en zoeken jullie een goedkoper alternatief voor de oven. Het goede nieuws is dat jullie hier goed zitten. Het nog betere nieuws is dat airfryers niet alleen minder energie verbruiken dan traditionele ovens of friteuses, maar dat ze ook sneller en gezonder zijn. Je gaat er in alle opzichten op vooruit.

Mijn eerste ervaringen met de airfryer dateren uit de eerste coronalockdowns. Ik ben altijd dol geweest op koken en op eten, maar toen mijn lieve moeder me een airfryer cadeau gaf, had ik eerlijk gezegd geen idee wat ik erin moest klaarmaken. Ik heb online onderzoek gedaan, maar alles wat ik daar zag, leek zo kleurloos. Ik ben best dol op friet, maar ik wist zeker dat je ook met een airfryer het soort kleurrijke, gezonde maaltijden kon maken waar ik anders de oven voor gebruikte. Dus ging ik op onderzoek uit en besloot ik dat bij te houden op mijn Instagram-account (@airfryeruk), zodat ik een overzicht had van wat wel werkte en wat niet, hoelang ik bepaalde gerechten moest bereiden, welke ingrediënten goed werkten enzovoorts. Al snel begonnen mensen het account te volgen, en het aantal volgers is sindsdien blijven groeien. Ik weet dat sociale media een duistere kant hebben, maar het was voor mij een positieve ervaring om een fijne groep geïnteresseerde mensen op te bouwen die me tot steun zijn. Het is fijn om te weten dat je altijd iemand om advies kunt vragen, over airfryers of andere dingen. Ik heb ervan genoten en hoop dat het nog lang mag voortduren.

Toen ik mijn airfryer eenmaal vaker begon te gebruiken merkte ik al snel dat de energierekening omlaag ging, en nu de energieprijzen zo gestegen zijn, helpt hij me echt uit de brand. Ik gebruik natuurlijk ook de oven nog, maar alleen voor grote porties en niet voor een enkele gepofte aardappel of kipfilet. Als ik een kip braad voor een grote groep mensen of ik meteen wat aardappels voor de rest van de week of maak ik tegelijk een curry of bolognesesaus zodat ik die kan invriezen voor later. Als ik alleen voor mezelf en mijn gezin kook, doe ik dat in de airfryer. (Zelfs die gebraden kip gaat in de airfryer zolang ik geen grote groep gasten heb en dus een heel grote vogel nodig heb.) Toen ik eenmaal het effect op de energierekening zag, begon ik ook meer te kijken naar andere manieren waarmee ik geld kon besparen en voedselverspilling kon voorkomen. Ik koop geen verse groenten als ik nog restjes in de koelkast heb liggen die op moeten. Als ik niet precies de juiste groenten in

huis heb voor een bepaald recept, pas ik het recept aan en gebruik ik wat ik heb. Ik raad je aan dat ook te doen, misschien wordt je recept wel nog lekkerder. Het loont om op deze manier te koken (letterlijk, want je bespaart geld). We moeten allemaal proberen om zo min mogelijk voedsel te verspillen. Het is beter voor je portemonnee en ook beter voor de planeet, dus probeer altijd de koelkast leeg te maken voor je naar de supermarkt gaat.

Wat is begonnen als experiment waarbij ik een paar ingrediënten in de airfryer combineerde om aan de keukentafel een gerecht te delen met mijn zoon (mijn eerlijkste proefpersoon) is uitgegroeid tot een geweldig avontuur waarbij ik ben gevraagd om dit boek te schrijven. Ik hoop dat de inhoud van deze pagina's je helpt en inspireert, ook al neem je uiteindelijk maar een paar van de recepten op in je wekelijkse repertoire. De recepten zijn niet meer dan richtlijnen, dus naarmate je meer zelfvertrouwen opdoet, kun je ook gaan variëren. Mag het pittiger? Voeg meer chilipeper toe. Hou je niet van komijn? Voeg dan wat korianderpoeder toe. Het enige wat ik je aanraad, is om de basisbeginselen onder de knie te krijgen voor je gaat variëren.

Ik hoop dat je evenveel genot haalt uit dit boek als ik uit het maken van de recepten.

**Clare**

# Pittige garnalenprikkers

**VOORBEREIDING** 10 minuten, plus marineren **BEREIDING** 8-10 minuten **VOOR** 2 personen

**NODIG** Houten prikkers, minstens 30 minuten in water geweekt

Als ik in een efficiënte bui ben, leg ik de garnalen een nacht van tevoren in de marinade, maar als je daar geen tijd voor hebt, kun je het ook een uur van tevoren doen.

Ze krijgen dan evengoed heel veel smaak.

165 g rauwe garnalen  
1 rode paprika, zaden verwijderd en in blokjes  
1 teen knoflook, gepeld en geraspt  
1 rode chilipeper, in blokjes, plus extra naar smaak  
1 theel. paprikapoeder  
1 limoen  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
olijfiespray

## Voor erbij

2 kleine tortillawraps  
zak waterkers

- 1.** Meng de garnalen, paprika, knoflook, chilipeper en het paprikapoeder in een grote kom. Pers de helft van de limoen uit en doe het sap in de kom. Voeg zout en peper toe. Meng alles door elkaar tot de garnalen en paprika goed bedekt zijn. Als je van pittig houdt, voeg je meer chilipeper toe. Pas de ingrediënten altijd aan aan je eigen smaak. Zet het mengsel minstens 1 uur, of een nacht, in de koelkast.
- 2.** Prik de garnalen en stukken paprika om en om aan houten prikkers. Spuit wat olie op de prikkers en leg ze in airfryer. Bak ze 8-10 minuten op 180 °C tot ze gaar en bruin zijn. Alle airfryers zijn anders, dus controleer je gerecht altijd tijdens het bereiden en pas zo nodig de bereidingstijd aan.
- 3.** Serveer de prikkers op de tortillawraps met waterkerssalade. Pers de andere helft van de limoen uit over de prikkers.







# Vleestomaten gevuld met couscous en groenten

**VOORBEREIDING** 20 minuten **BEREIDING** 20 minuten **VOOR** 2 personen **NODIG** Grote siliconenmat

Deze gevulde tomaten vormen een smakelijk lunchgerecht en zijn ideaal als je in de zomermaanden een overschot aan tomaten moet opmaken.

Het is ook een lekker voorgerecht voor een etentje in de openlucht.

2 vleestomaten  
150 g couscous  
1 groentebouillonblokje  
1 eetl. olijfolie  
1 kleine rode ui, gesnipperd  
1 kleine gele paprika, zaden  
verwijderd en in blokjes  
½ theel. paprikapoeder  
½ theel. knoflookgranulaat  
2 eetl. fijngehakte bladpeterselie  
handvol panko  
zeezout en versgemalen zwarte peper

## Voor erbij

groene salade  
1 eetl. pijnboompitten  
balsamicoazijn, om te besprenkelen

1. Snijd de kapjes van de tomaten. Maak een schuine inkeping rondom de steel van elke tomaat en verwijder zo de steel. Houd rondom een rand van 2 cm tomaat over. Schep met een lepel de zaden uit de tomaten. Ik bewaar die om later soep of pastasaus mee te maken.
2. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar los eerst het bouillonblokje op in het hete water. Zet de couscous afgedekt apart.
3. Doe intussen de olie in een koekenpan en bak de ui en paprika in 5 minuten zacht. Voeg het paprikapoeder en knoflookgranulaat toe en bak die een paar minuten mee. Voeg zout en peper toe.
4. Roer de couscous om met een vork en roer de groenten door de couscous. Roer de peterselie door het mengsel. Verdeel de vulling over de uitgeholde tomaten en verdeel de panko over de tomaten.
5. Leg de tomaten op een siliconenmat in de airfryer. Bak ze 15 minuten op 180 °C tot ze heet zijn en de kruimels goudbruin zijn. Haal de tomaten voorzichtig uit de airfryer en serveer ze met een groene salade, wat pijnboompitten en een scheutje balsamicoazijn.

# Pittige kipvleugels

**VOORBEREIDING** 10 minuten **BEREIDING** 15 minuten **VOOR** 2 personen

**NODIG** Bakpapier (naar wens)

Deze pittige kipvleugels zijn ideaal om te delen en ze zijn lekker pittig. Serveer ze met verse kruiden en limoen, zoals hier, of serveer er een smakelijke blauwekaasdip bij.

1 eetl. knoflookzout  
 1 eetl. paprikapoeder  
 ½ eetl. srirachasaus  
 1 eetl. zonnebloemolie (naar wens)  
 10 kipvleugels  
 zeezout en versgemalen zwarte peper

## Voor erbij

handvol korianderblaadjes, gehakt  
 1 verse chilipeper, in dunne ringen  
 1 limoen, in partjes

- 1.** Meng het knoflookzout, paprikapoeder, de srirachasaus en olie in een kom en voeg naar smaak zout en peper toe. Voeg de kipvleugels toe en bedek ze goed met de kruidige marinade.
- 2.** Leg de kipvleugels direct in de airfryer of op een stuk bakpapier. Bak ze 15 minuten op 180 °C tot ze goudbruin en gaar zijn. Controleer dat zo nodig met een vleesthermometer en steek die in het dikste deel van de vleugel. Hij moet 73 °C aangeven.
- 3.** Leg de kipvleugels in een schaal en verdeel de koriander en chilipeper erover. Geef er partjes limoen bij om erover uit te knijpen.





# Deegwikkels met asperges, parmaham en groene pesto

**VOORBEREIDING** 20 minuten **BEREIDING** 10 minuten **VOOR** 2 personen **NODIG** Bakpapier

Krokant goudgeel deeg, smakelijke zoute ham, verse asperges en de altijd geliefde pesto vormen samen een heerlijk open taartje dat het goed doet bij elk diner. Serveer ze met een frisse groene salade.

1 vel kant-en-klaar bladerdeeg  
bloem, om te bestuiven  
2 eetl. groene pesto  
2 eetl. Parmezaanse kaas, geraspt  
bosje asperges  
4 plakken Parmaham  
1 ei, losgeklopt

- 1.** Rol het deeg voorzichtig uit op een met bloem bestoven werkvlak en verdeel het deeg in vier gelijke vierkanten.
- 2.** Verdeel een kwart van de pesto over elk deegvierkant en voeg wat Parmezaanse kaas toe. Wikkel een paar asperges in een plak ham en leg ze diagonaal op een deegvierkant, met de uiteinden op een hoek van het vierkant. Vouw een van de vrije hoeken van het deeg over de asperges en vouw de tegenoverliggende hoek van het deeg daar losjes overheen. Maak op deze manier vier pakketjes. Bestrijk het zichtbare deeg met losgeklopt ei.
- 3.** Leg de pakketjes op een stuk bakpapier in de airfryer. Bak ze 10 minuten op 180 °C tot het deeg luchtig en goudbruin is.

# Aardbeientaartjes met speculoos

**VOORBEREIDING** 5 minuten **BEREIDING** 10 minuten **VOOR** 8-10 stuks

**NODIG** 8-10 siliconen cupcakevormpjes

Deze mooie gebakjes zijn een ideale traktatie voor vrienden of familieleden. Ze zijn mooi, smaken heerlijk en zijn snel klaar. Geef ze mee in de broodtrommel, eet ze als dessert of als decadente middagsnack bij de thee.

270 g filodeegvellen  
4 eetl. speculoospasta  
200 g aardbeien, kroontje verwijderd,  
in kwarten  
poedersuiker, om te bestuiven

- 1.** Rol het filodeeg voorzichtig uit en snijd elk vel in zes tot acht gelijke vierkanten. Het hoeft niet netjes, want je legt de vellen nog op elkaar.
- 2.** Verdeel de stukken filodeeg in lagen over de bakvormpjes. Ik leg 3-4 vellen filodeeg in elk bakje.
- 3.** Schep 1 theelepel speculoospasta onder in elk deegbakje en bak de deegbakjes 10 minuten op 180 °C tot het deeg krokant en goudbruin is.
- 4.** Bedek de deegbakjes met de aardbeien, bestuif ze met wat poedersuiker en serveer ze.

