

# AF baktijden

# AF recepten



Verie 3. 2015 november  
Met nieuwe recepten

---



## Tips

AF VoorVerwarmen, op **200°** met mandje of grillplaat erin . Zeker voor vlees en vis; om vastplakken te voorkomen en om meteen het vlees dicht te schroeien.

Bakken boven de **180°** is meestal niet nodig en voorkomt dat vet tegen het verwarmingselement spettert (AF kan gaan roken). Vlamverdelers gebruiken.

Tijden en temperaturen zijn over het algemeen gegeven voor de Philips Airfryer XL. Voor de kleinere Viva meestal iets langere baktijd aanhouden.

Tijdens het proces een keer kijken is noodzakelijk en verstandig .

Notatie in baklijst: tijd/**temperatuur** 8/**180°** of 8/**180°+3/170°**.

### **Vlees en kip:**

Tijd voor vlees en vis op de **grillplaat** bereidt, halfweg een keer draaien. Bij gebruik van mandje iets langer tijd aanhouden.

Producten (als snacks, friet die diepgevroren worden gekocht) in bevroren toestand gebruiken tenzij anders is vermeld.

### **Aardappelen/groente:**

Bij diverse producten (aardappelen, friet, groenten, blokjes vlees of kip) is het noodzakelijk om tussentijds één of twee keer te schudden. Dit voorkomt plakken en witte plekken. Goede rassen voor friet zijn: Caesar, Victoria, Challenger, Folva, Turbo, Mona Lisa, Maris Piper, Bintje en Frisia.

Groente met aanhangend water en een klontje boter in aluminiumfolie inpakken en in de AF bereiden (15 – 20 minuten).

### **Bakblikken:**

In de viva modellen kan je max 20 cm taartvormen gebruiken zodat je al voor 6 personen taart hebt. In de Avance kan je max een 22 cm springvorm inzetten.

### **Afdekken:**

Als de taart, quiche te donker wordt temp lager, tijd verlengen en aluminiumfolie erover doen. Let op dat het goed vastzit, of verzwaren .

### **Grote porties of 2 gerechten:**

Bij 2 zakken friet: zak 1 bakken op 4 minuten na. Dan 2<sup>de</sup> zak in geheel afbakken om daarna zak 1 af te bakken. Friet en snacks kunnen samen; eerst de friet en de laatste 7 – 8 minuten de snacks erbij.

Voor de mobiele telefoon, zowel voor android en I-foon is een airfryer app te verkrijgen van de Philips Chef.

## **Verantwoording**

De recepten in deze uitgave heb ik uit de diverse facebookgroepen, kooksites, kookblogs en kookboeken gehaald. De meeste recepten heb ik zo over genomen. Een aantal heb ik veranderd naar eigen beleving en smaak. Vanwege de overzichtelijkheid vernoem ik niet per recept waar het vandaan komt.

## **Met dank aan de facebook leden (uit de groepen) van**

**Airfryer receptenruil Nederlands**

**Philips Airfryer bak avonturen**

## **en de blogs/sites van van**

**Lucianas Kitchen**

**Henk Zwiars**

**Il Tramonto (Sjaak Verweij)**

**The Philips Chef**

Veel plezier met deze uitgave.

Gerard Dingemans

## Baktijden

1. **Aardappelblokjes** vers voorgebakken 8/**180°**
2. **Aardappelblokjes** Colruyt 6/ **180°**
3. **Aardappelbolletjes** Aldi 10/**180°**
4. **Aardappelgratin** 15/**180°**
5. **Aardappel Gratin Dauphinois** Aldi 13/**180°**
6. **Aardappelkrieltjes** Celavita (700gr) 14/**180°**
7. **Aardappelkrieltjes** Aldi 10/**180°**
8. **Aardappelkroketten** 15/**185°**
9. **Aardappelkroketjes** Jumbo 13/**180°**
10. **Aardappel Partjes** AH: 600 gr 13/**180°**
11. **Aardappelpuree**toefjes 15/**180°**
12. **Aardappelschijfjes** (ontdood) 12/**180°**
13. **Aardappel Spaanse partjes** Celavita 12/**180°**
14. **Aardappeltjes** op Oma's wijze Celavita 15/**190°**
15. **Aardappel wedges** (ontdood) 11/**180°**
16. **Aardappel wedges** 13/**180°**
17. **Afbakbroodjes** 7/**180°**
18. **Afbak broodjes** met dikke plak geiten kaas er tussen prikkertje boven in het broodje steken 8/**180°**, daar na honing er op
19. **Appelbol in bladerdeeg** 15/**180°**
20. **Appelcake** 45/**165°**
21. **Appelcake** 60/**150°**
22. **Appelcrumble** 12-13/**180°** in Viva
23. **Appelflappen** (klein) 8/ **180°**
24. **Appelflappen** (groot in bladerdeeg) 17/**180°**
25. **Appelini's** Jumbo 10/**180°**. Kleine roomboter appeltaartjes
26. **Appelmoes** zelf maken 10/**190°**
27. **Appeltaartjes** Koopmans 17/**155°**
28. **Appeltjes** in blokjes met wat kaneelsuiker 7/**180°**
29. **Banaan** in bladerdeeg 12/**180°**
30. **Banketstaaf** of Boterletter (stukjes) 3/**180°**
31. **Beef Wellington** 12/**180°**
32. **Beenhammetje** +/- 450gram, 35/**180°** 1 á 2 draaien

33. **Beenham** 700g 52/**180°**
34. **Berenhap** 10/**180°**
35. **Biefstuk van de haas** (kamer temp en niet te dik stukje)  
AF voorverwarmen op **200°**
  - Rare: 6 /**180°** (volgens de Philipschef)
  - Medium: 8/**180°**
  - Well done: 10/**180°**
36. **Biscuitmix Action** 40/**160°**
37. **Bistro Bagette dr. Oetker** 7-8/**190°**
38. **Blinde vink** 15/**180°**
39. **Bloedworst** (zwarte pens of beuling) 9/**180°**
40. **Boomstammetjes** 10/**180°**
41. **Boontjes** met boursin cuisine 12/**180°** met klontje boter in aluminiumfolie (of voorgegaard)
42. **Boterkoek** 25-30/**165°**
43. **Braadworst** 10/**185°**
44. **Brood Koopmans** 20/**160°** (Viva ½ pak gebruiken)
45. **Broodje ei** (afbakbroodje) uithollen, ei erin (evt. Geklutst en ontbijtspek eronder en smeltkaas er op) 7/**180°**
46. **Broodje bapao** bevroren 12/**170°**
47. **Broodje bapao** ontdooid 7/**170°**
48. **Broodje rookworst** van de Lidl, per 3 broodjes en 3 worstjes 4/**180°**
49. **Cake** 20/**165°**.
50. **Calamares** 500 gram 10/**180°**
51. **Calamares** (gepaneerd): 6/**180°**
52. **Caschewnoten** 5/**160°**
53. **Calzini** Aldi 5/**180°**
54. **Celavita oma's opbak aardappeltjes** 15/**190°**
55. **Cervela** 10/**180°** (worstsoort)
56. **Champignons** (heel in het mandje) 3 a 4/**180°**
57. **Chickenwings** Aldi 10/**180°**
58. **Chocoladebroodjes** 16/**180°**
59. **Chocolademoelleux** 8/**180°**
60. **Chocolademoelleux** 12/**180°** voor 4 stuks
61. **Coquilles** Lidl 12/**180°**
62. **Cordon Bleu** 10/**180°**

63. **Creme Brulee** (pak Jumbo) 5/**180°**
64. **Cripsino's** Iglo 16/**180°**
65. **Croissants** uit blik 6/**170°**
66. **Croque monsieur** 5/**180°**
67. **Curryworsten** 10/**180°**
68. **Delhaize** minikroketten 10/**180°**
69. **Diepvries** panini 13/**160°**
70. **Dim Sum** 12/**180°**
71. **Duitse biefstuk** medium 8/**180°**
72. **Duitse biefstuk** doorgeb 8/**180°**+3/**170°**
73. **Dr. Oetker** Home made cake 60/**140°**
74. **Drumsitcks** voorgebakken 8/**180°**
75. **Drumsticks** rauw 10/**180°** + 10/**150°**
76. **Drumsticks** rauw, bevroren 20/**170°** + 1/**200°**
77. **Eendenborst** 350 gr 10 /**180°** + 8/**155°**. (draaien)
78. **Ei** hard gekookt 12/**160°** laten schrikken in koud
79. **Ei** hard gekookt 16/**120°** water om beter te pellen
80. **Ei** zacht gekookt 6 à 7/**160°**
81. **Ei** zacht gekookt 8 à 9/**120°**
82. **Eieren** Gebakken 10/**180°**
83. **Eiermuffins** 10/**160°**
84. **Fazantenborstfilets** 7/**170°** + 3/**200°** voor korstje
85. **Filet lapjes:** 5/**195°**
86. **Fish and Chips** diepvries Lidl 18/**180°** (tussendoor schudden)
87. **Friet** AH brede snit, kleine portie 10/**180°**
88. **Friet** Aldi 10/**200°**
89. **Friet** Avico super crunch oven friet 12/**180°**
90. **Friet** (Belgische) van AH 14/**180°**
91. **Friet** Jumbo best dealzak 15/**180°**
92. **Friet** Lidl, rode zak 16/**180°**
93. **Friet** Ras Aviko 5/**200°**
94. **Friet** Ribbel AH 750gr: 15/**180°**
95. **Friet** Twister 8/**180°**
96. **Friet** Vlaamse 20/**180°**
97. **Friet**, Verse:30 minuten voorweken + drogen.  
15/**160°** + schudden + 12/**180°**

98. **Frikadellen Aldi** 8/180°
99. **Garnaalkroketten** 8/180° (NIET bevroren)
100. **Garnalenspies** diepvries 12/180°
101. **Gehaktballen** 7/180°, + 8/160°
102. **Gehaktballetjes** mini: 7/200°
103. **Gehaktballetjes** - 1 kg – 10/180°
104. **Gehaktbrood** of frikandellekoek: 15/170°+ 20/185°
105. **Gehakt Cordonblue** 10/180°
106. **Gehaktspies** (kant en klaar, ontdooid) 7/180°
107. **Geitenkaas** met ontbijtspek: VV 3/180°
108. **Gevulde paprika** met rund/kipgehakt 10/180° + 12/155°
109. **Grillburger Aldi** rund 6/180°(ontdooid)
110. **Groene asperges met bacon** 4/180°
111. **Groentefriet** 10 – 12/180°
112. **Groenteloempia** 13/180°
113. **Haaskarbonade** 8/180°
114. **Hamburger** 4 stuks (dikke) 8/180°
115. **Home made cake** Dr. Oetker 30-35/160°
116. **Home made Kruidcake** ½ pak 35/125°
117. **Inktvisringen** (bevroren) 5-6/180°
118. **Jalapeños Snacks** 8/180°
119. **Kaaskroketten** 12/180° (bevroren)
120. **Kaasschnitzel** 7/165°
121. **KaasTengels Jumbo** 8/180°
122. **KaasTengels Topking** 4/180°
123. **Kabeljauw in papilot** 10/200°
124. **Kabeljauwfilet** 6/180° (+ 3/180°)
125. **Kaiserbroodje met ei** 10/180°
126. **Kalfskroketten** Lidl 15/200°.(bevroren)
127. **Kalkoenfilet** 10/180°+ 10/155°
128. **Kalkoenrollade** 20/180° + 10/160° (draaien)
129. **Karbonade:** 12/180°
130. **Kastanjes tamme** 12/180°
131. **Kibbeling** 5/180° (voorgebakken)
132. **Kibbeling** AH, graatvrije, 400gr 10 /180°
133. **Kikkererwten** (wassen, drogen tacokruiden, iets olie) 10/180°



134. **Kip** van 1,2kg 35/180°
135. **Kip AH** uit de braadzak 35/180°
136. **Kip cordonbleu** 10/180°
137. **Kipcorn** diepvries 10/180°
138. **Kipdij** 30/180°
139. **Kipdrumstick** 10/180° omdraaien + 10/150°
140. **Kipfilet** 8 /140° + 8/180°
141. **Kipfilet** Aldi Boeren met spek 20/180°
142. **Kipfilet Maggi** in kruidenpapier 600 gr 9/140° + 9/180°
143. **Kippenbil** 25/180°
144. **Kippenbouten** 24/180°
145. **Kippenlevertjes** met katenspek 12/180°
146. **Kippenpoten (2)** 30/180°
147. **Kippenbraadworst** 8/180°
148. **Kippenfilet** blokjes 10/180° + 6/170°
149. **Kippenhamburger** 6/180°
150. **Kippensnitzels** bevroren 12/180°
151. **Kippensnitzels** Ontdooid 7/180°
152. **Kippensnitzel-** Gevuld 10/180°
153. **Kippenvleugels** 15/180°
154. **Kiprollade** 525 gr 40/180°
155. **Kipsate** - 1 kilo (voorgegaard lidl/aldi diepvries) 10/180°
156. **Kipsnitzel** krokant 7 /180° inspraken
157. **Kipspies** 10/180°
158. **Kip Sweet Chili**(ovenshotelvan AH 24/180°
159. **Knoflook broodjes** 4/160°
160. **Koolvis** (alaska Seelachs Aldi )15/180°
161. **Koteletten** 8/180°
162. **Krieltjes Aldi** 10/180°.
163. **Kroepoek** Gedroogde ongebakken 2/180°
164. **Kroketten** Aldi 5/160° + 2/180°
165. **Kroketten** Van Dobbe 20/170°
166. **Krabbkroketjes** Lidl 8/180°
167. **Kwartels** 10/180° + 10/180°
168. **Lamskoteletje** 7/180°
169. **Lamshaasje** 8/180°

170. **Lasagne** ontdooid 10/**180°**  
 171. **Lekkerbekjes** Iglo 15/**180°**  
 172. **Loempia bami** 14/**180°**  
 173. **Loempia** ontdooid 7/**180°**  
 174. **Loempia** bevroren 20/ **180°**  
 175. **Loempia's Vietnamese** 8/ **180°**  
 176. **Mccain** country-potatoes 12/**180°**  
 177. **Maiski Cordon Bleu** 10/**180°**  
 178. **Metworst** 9/**180°**  
 179. **Mexicano** Diepvries 8/**180°**  
 180. **Minutenute steaks** 3/**195°**  
 181. **Mini Pizza baguette** Aldi 10/**160°**  
 182. **Mini Pizza Quiche** dr. Oetker 15/**170°**  
 183. **Mora** (baktijden bevroren):
- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| Bamischijf               | 10/ <b>180°</b> |
| Bitterballen 12 stuks    | 7/ <b>180°</b>  |
| Bitterballen 30 stuks    | 7/ <b>180°</b>  |
| Carrero®                 | 9/ <b>180°</b>  |
| Chickenburger            | 6/ <b>180°</b>  |
| Frikandel                | 8/ <b>180°</b>  |
| Funmix Oriëntal          | 7/ <b>180°</b>  |
| Funmix Classic           | 6/ <b>180°</b>  |
| Funmix Original          | 6/ <b>180°</b>  |
| Funmix Party             | 7/ <b>180°</b>  |
| Kaassouffle              | 7/ <b>180°</b>  |
| Kipkorn®                 | 8/ <b>180°</b>  |
| Kipnuggets               | 8/ <b>180°</b>  |
| Kroketburger             | 8/ <b>180°</b>  |
| Mini Frikandellen        | 8/ <b>180°</b>  |
| Mini Kipkorn®            | 6/ <b>180°</b>  |
| Pikanto®                 | 8/ <b>180°</b>  |
| Rundvleeskroket 4 stuks  | 11/ <b>180°</b> |
| Rundvleeskroket 12 stuks | 11/ <b>180°</b> |
| Viandel®                 | 8/ <b>180°</b>  |
| Vulcano®                 | 8/ <b>180°</b>  |

184. **Oesterzwammen** AH 3/180°
185. **Omelet** 15/150°
186. **Panini** (vers) met tomaatjes 5/180°
187. **Pannenkoeken** (kant en klaar) 4/180°
188. **Partysnacks** Aldi 8/180°
189. **Pasteibakje** (kant en klaar) 7/150°
190. **Patat** zie friet
191. **Pinboompitten** 3/160°
192. **Pitabroodje** 7/180°
193. **Pitta pizza** 7/180°
194. **Pizza** op dikke boterham 5/180°
195. **Pizzabaguette** dr Oetker 12/180°
196. **Pizza** baguette Aldi Mama Mancini 8/180°
197. **Pizzabroodjes** 10/180°
198. **Pizza Calzone Dr Oetker:** 15/190°
199. **Pizza Dr Oetker:** 8/180°
200. **Poffertjes** (bevroren) 4 /180°
201. **Pommes duchesse:** zie aardappelpureetoefjes
202. **Quiche Loraine** AH 15/180°.
203. **Ras patat** 5/180°
204. **Ravioli** 8/190°
205. **Ribeye** 6/180°; hangt van dikte af
206. **Rookworst** 4/150°
207. **Rosbief** 10/180°+ 20-25/180°
208. **Röstirondjes** 11/180°
209. **Rundergehakt** 9/180°.
210. **Rundersaucijzen** Aldi 450 gr 11/180°
211. **Rundervinken** 15/180°
212. **Rund tournedos** 7/180°
213. **Rundvlees Saucijzenbroodjes** Van Dobben (diepvries) 8/180°
214. **Sasjlick** 15/180°
215. **Satékip** 10/190°
216. **Saucijzenbroodjes** Lidl 4/180°
217. **Saucijzenbroodjes Rundvlees** Van Dobben (diepvries) 8/180°
218. **Scampi's** 5/180°
219. **Schnitzel** 10/180°
220. **Scholfilet** (vers 250 gr) 5/185° draaien en 4/185°

- 221. **Schouderkarbonade** 8/180°
- 222. **Shoarma** 10/180°
- 223. **Shoarmarol** 10/180°
- 224. **Siciliaanse worstjes** Lidl 10/180°
- 225. **Slavinken** 5/180° + 9/160°.
- 226. **Slibtong** 3/180° + draaien + 3/180°
- 227. **Smulrol** bevroren 12/180°
- 228. **Spareribs** voorgedaard 16/170°
- 229. **Spaanse partjes** Celavita 12/180°
- 230. **Speklapjes** 16/170°
- 231. **Spekvinkjes** 15/180°
- 232. **Steak** 5 à 6/180°.
- 233. **Steak Ierse** Lidl medium: 4 à 5/180°
- 234. **Steak Ierse** Lidl goed gebakken 6/180°
- 235. **Steak Ierse** Lidl bleu 3/180°
- 236. **Stroopwafelcake** (Koopmans) 40/165° (18 cm bakblik)
- 237. **Sugarsnaps** 5/180°C
- 238. **Tamme kastanjes** 12/180°
- 239. **Tartaartje** 8/180°C
- 240. **Tomaten gedroogd** 2 x 30/120° (event steeds 5 min erbij)
- 241. **Tomaat gevuld** met gehakt 10 /180° + 6/150°
- 242. **Tomaten poffen** 6/180°
- 243. **Tong** (slibtong) 3/180° + draaien + 3/180°
- 244. **Tostie** 5/180°.
- 245. **Twister Fries Seasoned** Lamb Weston - 600g 12/180°
- 246. **Uienringen** Lidl 10/180°
- 247. **Varkens braadworst** 10/180°
- 248. **Varkensbrochette** AH 7/180°
- 249. **Varkenshaasje** 12/180°
- 250. **Varkenshaasje** (ruim 400 gram) 20/180°
- 251. **Varkenslapjes** 250 gram 20/180°
- 252. **Varkensoester** 10/180°
- 253. **Varkensschnitzel** bevroren 10/180°
- 254. **Varkensrollade** 475gr 20/180° + 10/160°
- 255. **Varkensrollade** 1 kg 35/180° + 10/160°
- 256. **Varkensrollade** 770 gram. 25/180° + 10/160°

- 257. **Verse worst** 500 gr 10/**180°**
- 258. **Vietnamese loempia's** 8/ **180°**
- 259. **Visquisine** 20/**180°**
- 260. **Vissticks** de lange smalle 5/**180°**
- 261. **Wienerschnitzels** 10/**180°**.
- 262. **Witlof** rauw 10/**190°**.
- 263. **Worstenbroodje** 7/**165°**
- 264. **Wrap** Aldi 12/**180°**
- 265. **Zalm** diepvries 15/**180°**
- 266. **Zalm** vers 10/**180°** (100 gram)
- 267. **Zandkoekjes** 15/**180°**.
- 268. **Zeewolf filet** AH 291gr 12/**180°**



## Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes

### Ingrediënten

- 500 gr aardappelen
- 400 gr kipfilet
- 2 el ketjap
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el honing
- 800 gr boontjes

### Bereiding

Eerst boontjes schoonmaken en met een klontje boter inpakken in aluminiumfolie en 8 minuten in de Af op 180 graden. Kipfilet minimaal 1 uur marinieren in marinade van ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.

Aardappel schoon maken en in voor verwarmde Af 20 min op 180 graden samen met de kipfilet. De laatste 5 minuten het pakketje met bonen er bij leggen.

## Aardappelbloem gevuld met groenten en kaas

### Ingrediënten (9 stuks)

- aardappels in dunne schijfjes
- 100 gr plakjes champignons
- 1/2 courgette in blokjes
- 1 paprika in blokjes
- 100 gr geraspte kaas
- 2 eierdooiers
- zout en peper
- sesam zaadjes als decoratie
- 9 muffinvormen

### Bereiding

Maak een bloem met de aardappelschijfjes. Plaats 5 sneetjes tegen de rand van een muffinpapiertje en één in het midden. Met een borsteltje en olie besmeer je de aardappel bloemen, dit doe je om het barsten te voorkomen als je ze bakt. Voeg de eidooiers bij de kaas en klop dit goed op. Verdeel dit mengsel over uw aardappels.

Vulling :Bak de champignons, paprika en courgette in plantaardige olie, tot dat ze zacht zijn, voeg zout en peper toe.

Verdeel de groenten vulling op de kaas. Bak uw aardappel bloemen op de voorverwarmde AF op 160 graden in de oven tot dat ze goudbruin zien voor 10 – 15 minuten. Voor het opdienen versier met sesamzaadjes.

## Aardappelen Hasselback

### Ingrediënten

- 4-6 niet te grote (of 2 zoete) aardappelen.
- ca. 1 el olijfolie

### Bereiding

Boen de aardappelen goed schoon met water en droog ze af. Leg de aardappel op twee pollepels of eetstokjes. Snij de aardappel in zo dun mogelijke plakjes, maar zorg dat je de plakjes niet helemaal door snijdt. Verwarm de AF voor op 200 graden.

Leg de aardappels op een groot bord en bestrijk ze gelijkmatig met de olijfolie. Een bakkwastje is hier handig bij.

Bak de aardappel voor 15 in de AF. Na 15 minuten de aardappelen nog een laagje olie te geven. Na nog eens 15 minuten herhaal je dit weer. Dan laat je de aardappels nog ongeveer 5 minuten bakken. Controleer door er met een scherp mes in te prikken of ze gaar zijn. Zo niet, laat ze dan nog 5 minuten langer bakken.

Neem de aardappelen uit het mandje, leg op een bord en strooi er wat zout over.

## Aardappelen "koken" incl. jus

### Ingrediënten

- aardappelen
- boter
- juspoeder
- zout

### Bereiding

Aardappel schillen en halveren of in kwarten snijden. Met aanhangend water op aluminiumfolie leggen met een klontje boter. Jus poeder en zout er overheen strooien en pakketje dicht vouwen.

Pakketje in de AF 14 minuten op 190 graden.



# Ananas gebakken met honing en kaneel

## Ingrediënten

- 1 ananas
- 5 el honing
- 3 tl kaneel
- 2 tl citroensap

## Bereiding

Snij de onder- en bovenkant van de ananas en zet de ananas rechtop. Snij met een scherp mes verticaal de schil van de ananas. Haal eventuele achterbleven stukjes van de kroontjes weg aangezien deze niet lekker smaken. Snij de ananas verticaal in 8 stukken. Verwijder vervolgens de harde kern aan de binnenkant van de ananas.

Meng in een kommetje de honing, het citroensap en de kaneel. Smeer de ananas in met het mengsel.

Haal het mandje uit de Airfryer en laat de Airfryer op 180 graden voorverwarmen.

Leg een stuk bakpapier in het mandje waarbij aan alle kanten nog ongeveer een centimeter overblijft van de rand. Leg de ananas op het bakpapier.

Als de Airfryer is voorverwarmd kan het mandje weer worden teruggeplaatst. Stel de tijd in op 15 minuten.

Serveer de ananas warm, eventueel met een bolletje ijs of een schepje Griekse yoghurt.

## Andijvie schotel

### Ingrediënten voor 2 flinke eters

- 500 gr gesneden andijvie
- 100 gr spekjes
- 400 gr gehakt
- Ui
- Knoflook
- eetlepel italiaanse kruiden
- bekertje Crème fraîche
- 1 ei
- geraspte kaas
- peper, nootmuskaat

### Bereiding

Spekblokjes uitbakken dan uit de pan scheppen en daar het gehakt in bakken. Kruiden ui en knoflook toevoegen. Andijvie nog mee bakken zodat het slinkt. Creme fraise met kaas ei peper en nootmuskaat mengen samen met een deel van de gerastpte kaas

Ik doe kaas altijd uit de losse hand dus weeg het niet af.

In een ovenschaal de gehakt met andijvie gieten en daar de **crème fraîche** mengsel overheen gieten.

Wat spekjes en geraspte kaas eroverheen strooien en paar klontjes boter.

Dan in de AF 170 gr ongeveer 20 minuten.

Dit gerecht kan je zonder aardappels eten.

# Asperge groene quiche

## Ingrediënten deeg

- 250 gram patent bloem
- 100 gram deegmargarine
- 5 gram gist (gedroogd)
- 5 gram zout
- 5 gram basterdsuiker
- 100 gram melk
- 1 ei
- Bieslook gesneden ter garnering

## Ingrediënten vulling

- 250 gram groene asperges
- 250 gram magere hamblokjes
- 1 ui
- 500 gram magere kaas 0%
- 2 eieren

## Bereiding

Snij de grondstoffen van de Taartvulling fijn en meng dit goed door elkaar en zet deze in de koelkast.

Maak een zetdeeg van de bloem, margarine, gist, zout, basterdsuiker, melk, ei en zet dit tot een mooi deeg. Laat dit enkele uren rusten in de koeling.

De quichevorm besmeren met olie of margarine.

Het deeg uitrollen tot een mooie ronde plak die iets groter is als de vorm. Daarna de vorm met het deeg vullen en met een vork er gaatjes inprikken om luchtballen te voorkomen. De vulling uitsmeren op de taartbodem en deze mooi gladstrijken.

Garneer met wat overgebleven asperges en de taart afbakken in je Airfryer 40 minuten 150 graden.

Bestrooi met de gesneden bieslook.

Eet smakelijk: The Philips Chef

# Asperge witte quiche

## Ingrediënten

- 500 gr. asperges geschild
- 4 plakjes bladerdeeg
- paneermeel
- 4 eieren
- 200 ml creme fraiche
- 100 gr geraspte graskaas of jonge kaas
- 2 el peterselie, fijn gekakt
- zout, peper

## Bereiding

Snijd de asperges in stukjes van 5 cm. Kook ze in een bodem water met zout in 15 min. beetgaar.

Vet de spring vorm in en bekleed hem met het deeg. Prik in de bodem met een vork en bestrooi het met wat paneermeel.

Klop de eieren los, meng er de creme fraiche, de kaas, de peterselie en peper en zout naar smaakdoor.

Laat de asperges goed uitlekken, verdeel ze over de deegbodem, schenk dan het ei-roommengsel over de asperges.

Bak de quiche in in de AF 30 minuten op 180 graden.

Bij klaarmaken overdag: zet de quiche in de AF (zonder voor verwarmen) op 180 graden voor 20 min. Voor gebruik nog 10 min op 180 graden zonder voorverwarmen in de AF.

variatie tip: beleg de deegbodem met 100 gr bacon of slagersham.

Gemaakt in de XL, met een ronde springvorm van 18 cm die ik geplaatst heb in het mandje.

## **Banaan gebakken**

### **Ingrediënten**

- 1 banaan
- 1 schepje suiker
- Scheutje amaretto

### **Bereiden**

AF voorverwarmen en dan de ongepelde banaan 8-10 minuten op 200 graden in de AF. Af en toe kijken, als ze "open" barsten zijn ze goed. Open snijden suiker erin strooien, scheut amaretto erbij en smullen maar.

## Bananen toffee Crumble

### Ingrediënten Toffee

- 1 blikje gecondenseerde melk
- Ingrediënten Chocolade Ganache:
- 75 gram glucose
- 75 gram suiker
- 250 ml room
- 250 gram donkere chocolade

### Ingrediënten deeg

- 250 gram boter
- 5 eieren
- 250 gram poedersuiker
- 600 gram bloem
- 62 gram room (double cream)

### Ingrediënten Crème patisserie

- 300 ml melk
- 40 gram eigeel
- 185 gram basterdsuiker
- 35 gram bloem
- 1 vanillestokje

### Ingrediënten crumble topping

- 90 gram suiker
- 90 gram ijskoude boter
- 190 gram bloem
- 6 gram kaneel

- 2 of 3 in plakjes gesneden bananen

### Bereidingswijze toffee

Doe het blikje in een pan met water en kook dit voor ongeveer 3 uur. Zorg te allen tijde dat het blikje onder water staat. Verwijder dan het blikje uit het water en laat dit afkoelen.

### Bereidingswijze crème patissiere

Kook de melk met de vanillepeul (snij deze open en schraap de vanille eruit). Klop de eigelen met de suiker. Voeg de bloem toe en klop tot een romige massa. Giet het melk stapsgewijs bij het eigeel mengsel en blijf daarbij goed kloppen. Doe dan het pannetje terug op het vuur. Blijf voortdurend goed kloppen. Laat het gedurende 4 tot 5 minuten zachtjes doorkoken op een zacht vuurtje. Verwijder dan de pan van het vuur en giet het mengsel uit op een schaal zodat het mengsel snel kan afkoelen. Om geen korstje te vormen op de bovenkant kun je dit met een laagje huishoudfolie afdekken.

### **Bereidingswijze deeg**

Meng de boter met de poedersuiker in een mixer. Voeg langzaam de eieren toe en mix alles tot een romig geheel. Voeg dan de bloem stapsgewijs toe en mix alles goed. Voeg dan de heavy cream toe. Laat dit rusten voor ongeveer 20 minuten.

Rol dan dit zoete deeg uit in vormpjes of een grote vorm. Voorzie dit van een bakpapiertje en vul dit met rauwe bonen of blindbakbonen en bak de vormpjes of de grote vorm blind in een voorverwarmde Airfryer gedurende 8 tot 10 minuten of totdat het goudbruin geworden is (maak om de 3 minuten de Airfryer even open om dit proces goed in de gaten te houden).

### **Bereidingswijze crumble topping**

Mix de suiker met de bloem en de kaneel. Voeg de in kleine stukjes ijskoude boter toe en roer dit alles tot een zandachtige textuur. Spreid dit mengsel los uit op een bakplaat en bak dit op 180 graden tot het een bruine kleur krijgt (het is niet aan te raden om dit proces in een Airfryer te doen om te voorkomen dat de kruimels in de ventilator van de Airfryer terecht komen).

### **Bereidingswijze chocolade ganache**

Breng de suiker, de glucosestroop en de room in een pannetje aan de kook. Voeg in stukjes gebroken donkere chocolade hier aan toe en roer alles tot een gesmolten gladde mengsel. Voeg op het laatst de in kleine stukjes gemaakte boter toe. Haal de ganache daarna van het vuur en laat dit afkoelen.

### **Bereidingswijze Opbouwen van de bananen toffee crumble**

Open het blikje gecondenseerde melk, de inhoud is veranderd in een dikke caramel. Neem de crème patisserie als basis en voeg hier zoveel caramel aan toe zodat er een luchtige caramelroom ontstaat.

Vul de kleine tartlets of de grote schaal voorgebakken deeg met de caramelroom

Doe hier over in plakjes gesneden banaan overheen.

Doe hier over een laag chocolade ganache

Werk dit af met een laag crumble topping.

Doe de kleine tartlets of de grote schaal met de banaan toffee crumble in een voorverwarmde Airfryer en bak dit gedurende een minuut of 3, 4 af.

## BBQrub

### Ingrediënten

- 1 el (zee)zout
- 3 el bruine basterdsuiker
- 1 tlversgemalen peper
- 1 el uienpoeder
- 1 el knoflookpoeder
- 1 th gerookt paprikapoeder
- chilipoeder naar smaak

### Bereiding BBQrub

Meng in een bakje de ingrediënten. Je kan er wat chilipoeder aan toevoegen als je houdt van pittig.

Wrijf het vleed met de BBQrub, een eetlepel per keer tot de hele kip goed onder zit. De rub die je overhoudt, kun je een tijd bewaren.

## Biefstuk met groente

### Ingrediënten

- champignons
- aubergine
- uien
- paprika
- cherry tomaatjes
- biefstuk
- olijfolie
- knoflook
- parijse aardappeltjes
- aardappelkruiden

### Bereiding

De groenten klein snijden en in het water zetten. Biefstuk in grovere stukken snijden en in een diepvries zak doen. Van olijfolie en geperste knoflook een papje maken en dit in de zak bij de biefstuk doen en goed schudden. Parijse aardappeltjes in een zak doen, beetje olijfolie erbij en aardappelkruiden erbij, schudden.

De groentes afgieten en samen met de aardappeltjes in het mandje doen. De Af voorverwarmen op 200 graden en daarna op 7 minuten de groenten en aardappels laten garen. Na 7 minuten de biefstuk erbij en nog eens 5 minuten aangezet.



# Boterkoek met kokos en amaretto

## Ingrediënten

- 200 gram amandelmeel (voor een glutenvrije koek) óf bloem
- 50 gram geraspte kokos
- 200 gram suiker
- 200 gram roomboter
- 8 gram vanillesuiker
- 10 milliliter amaretto
- 2 eieren
- snufje zout

## Bereiding

Verwarm de AF voor op 185 graden. Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn en neem een springvorm (of boterkoekvorm) van ongeveer 24 centimeter. Mix de boter met de suiker tot een luchtige massa. Voeg hieraan één ei, de amaretto en een snufje zout toe en mix dit goed door elkaar. Tenslotte voeg je het meel en de geraspte kokos toe en meng je dit nog even goed door tot er een glad beslag ontstaat. Giet het beslag in de vorm en maak dit glad met de bolle kant van een lepel. Kluts het tweede ei en bestrijk hiermee voorzichtig de bovenkant van het deeg. Bak de boterkoek in ongeveer 15 minuten bruin en gaar. Laat de boterkoek heel goed afkoelen voor gebruik (eventueel nog even in de koelkast zodat de boter wat harder wordt). Strooi wat poedersuiker over de boterkoek voor het aansnijden en serveren

## Broccoli-tonijntaart

### Ingrediënten

- 2 blikjes tonijn op water
- 1 kg broccoli roosjes
- 1 el vloeibare boter
- 40 gr bloem
- 3 dl half volle melk
- 100 gr geraspte kaas
- paprikapoeder
- peper en zout
- 5 plakjes hartige taart deeg

### Bereiding

Verwarm de AF voor op 200 graden.

Vet de springvorm in en bekleed met hartige taart deeg en prik er met een vork gaatjes in.

Laat de tonijn goed uitlekken.

Broccoli wassen en enkele min. in kokend water blancheren. Onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken.

Verdeel de uitgelekte tonijn over de bodem en daarover heen de broccoli.

Voor de saus: smelt de vloeibare boter, voeg de bloem toe en giet er geleidelijk al roerend de melk bij, totdat een gladde saus ontstaat. Meng de kaas er door heen en breng op smaak met zout en peper en paprikapoeder. Giet de saus over de groente en vis en bak de taart in de AF in ongeveer 30 minuten op 170 graden.

## Broccoli Zalmtaart

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 gram broccoli
- 200 gram gerookte zalm
- 1 el mosterd
- 1/2 tl dille
- 4 eieren
- 200 gram slagroom
- geraspte kaas
- peper en zout

### Bereiding:

Kook of stoom de broccoli in kleine roosjes gaar. (Snijdt de schil van de stam van de broccoli en maak kleine stukjes van de rest van de stam en kook/stoom deze mee. Ze kunnen gewoon in de taart.)

Breek de eieren in een grote kom. Voeg de slagroom, mosterd, dille, peper en zout toe en klopt het tot een luchtig geheel

Snijdt de zalm in kleine stukjes.

Verdeel de broccoli over een (ingevette) ovenschaal of bakvorm. Schikt de zalm erover. Giet het eimengsel in de schaal.

Bedek de schaal met aluminiumfolie en bak de taart afgedekt 20 minuten op 180 graden. Verwijder nu het aluminium en bak de taart nog 45 min. op 160 gr onbedekt. Wanneer de broccoli dreigt te verbranden kun je de taart opnieuw bedekken met folie. Houd in dat geval een iets langere baktijd aan. De laatste 7 minuten de geraspte kaas op doen

## Brood

### Ingrediënten

- 500 gram meel (tarwe, volkoren of spelt)
- 10 gram zout
- 10 gram honing of suiker.
- 1 ei
- 7 gram gist
- 10 gram olijfolie
- 300 dl lauw water

### Bereiding

In het water het gist en de honing en goed mengen.

Het meel, zout, olijfolie, ei goed kneden en doe het water met gist en de honing erbij en 10 minuten kneden.

Laat het een half uur rusten en dan weer kneden, nu 7 minuten om dan in een ingesmeerd bakblik doen en 1 uur laten rijzen.

Verwarm de AF voor op 180 graden, het brood erin en terug naar 160 graden 30 minuten bakken en klaar is het. Het mandje niet gebruiken maak bakken op de bodem van de binnenpan. (door het rijzen de bovenkant het element raken)

## Brood (kokos rozijnen banaan)

### Ingrediënten 2 broden

- 1 pak oliebolmix
- 500 ml handwarm water
- 2 bananen
- 150 gr gewelde rozijnen
- 100 gr kokos
- 3 tl kaneel
- 1 tl bakpoeder
- 5 zakjes vanillesuiker

### Bereiding

Oliebolmix met 500 ml water aanmaken.

Vervolgens alle ingrediënten toevoegen en mengen (met uitzondering van de bananen) en het deeg 45 minuten laten rijzen.

Deeg in 2 ingevette (aluminium) bakblikken doen. De bananen in plakjes snijden en in het deeg steken.

In de AF 20 minuten op 180 graden afbakken.

# Broodrol met kip en gedroogde tomaatjes

## Ingrediënten

- 1 rol kant en klaar pizzadeeg
- 1 kipfilet
- 1 zak geraspte mozzarella
- 150 gram neutrale roomkaas
- zongedroogde tomaatjes
- Italiaanse kruiden
- geraspte kaas

## Bereiding

Gebruik het pizzadeeg zonder het bijgevoegde potje tomatensaus.

Verwarm de AF voor op 200 graden.

Snijd de kipfilet in dunne lange repen, strooi er Italiaanse kruiden over.

Bak de kip gaar.

Rasp de mozzarella op een grove rasp en meng er de roomkaas en een flinke lepel Italiaanse kruiden doorheen. Je kunt ook alleen roomkaas of mozzarella nemen. Je hebt er totaal zo'n 250 gram van nodig.

Rol het deeg uit en bak het vijf minuten voor in de oven op een stuk bakpapier. Verdeel het kaasmengsel eroverheen. Zorg ervoor dat je het in de lengte verdeeld over het midden. Door het oprollen straks, schuift het omhoog en anders duw je het uit de rol.

Verdeel de reepjes kip ook in de lengte en leg de tomaatjes als een treintje tegen elkaar aan. Zo heb je straks in elk plakje brood vulling zitten. Ik had de tomaatjes eerder deze week gedroogd met ook flink wat Italiaanse kruiden eroverheen. Je kunt ze ook kant en klaar kopen.

# Broodtaart

## Ingrediënten

- 1 klein gesneden (stok)brood
- 6 eieren
- peper, zout
- 300 ml melk
- geraspte kaas
- bakje gerookte spekblokjes of hamreepjes of kippenreepjes
- gesnipperd ui,
- gesnipperde rode paprika
- bakje champignons

## Bereiding:

Snijdt het (stok)brood in kleine stukjes. Zet een pannetje op het vuur en bak 3/4e van het spek, de ui, paprika en champignons heel lichtjes aan. De rest van het spek, de ui, paprika en champignons kan je later als topping gebruiken!

Pak een kommetje en mix de 6 eieren, 300 ml melk, wat zout & peper door elkaar heen. Pak daarna een plastic zak en doe het kleingesneden stokbrood in de zak en giet de net gemaakte eiermix erbij!

En daarna de geraspte kaas.

Doe de zak dicht (een ziplock zak werkt het beste) en hussel de ingrediënten door elkaar heen. Leg de zak nu 30 minuten in de koelkast.

Na 30 minuten giet je de zak in een bakvorm en doe je bovenop nog wat kaas & ongebakken spekjes of ham, de ui, paprika en champignons. Zet de bakvorm nu voor 25 minuten in een voorverwarmde oven en bak deze op 180 graden.

Kijk met breinaald of sateprikker of de taart gaar (droog) is van binnen. Zo niet dan nog 5 minuten langer.

Als de taart klaar is haal de hartige taart uit de oven! 5 minuten afkoelen & Bon Appétit!

## Bruschetta La Bandiera Italiana

### La Bandiera Italiana: asparagi verde & pesce bianco & pomodorini

De Italiaanse vlag op je bord met groene asperges, witte vis en tomaat.

#### Ingrediënten 2 personen

- 300 gr witte vis
- kleine tomaatjes
- blaadjes basilicum
- olijfolie
- peper & zout
- teentje knoflook naar keuze
- citroen
- groene asperges

#### Bereiding

Snij de tomaatjes in kleine stukjes, voeg peper en zout toe en laat een half uurtje staan zodat je het eventuele vocht kunt afgieten en niet vrijkomt tijdens het bakken.

Snij de witte vis een porties naar keuze en bestrooi deze met peper en zout. Leg de vis in een met olijfolie ingesmeerde ovenschaal.

Giet eventueel vocht af van de tomaatstukjes, vermeng met olijfolie, knoflook en fijngesneden basilicum (houd een paar blaadjes achter voor de decoratie). Verdeel het tomaatmengsel over de stukken vis en besprenkel het met een beetje citroensap.

Bak de vis-bruschetta in de AF op 170 graden gaar in 10 -15 minuten gaar (afhankelijk van de gekozen grootte).

Kook ondertussen de groene asperges.

Serveer de vis met een blaadje basilicum en citroenschijf.

**Tip:** Wil je een knapperige bovenlaag? Smelt dan boter en meng dit met paneermeel en smeer dit mengsel bovenop de tomaat (maakt het recept wel machtiger)

## Buenotaart

### Ingrediënten

- 200 gr chocolate chip cookies
  - 70 gr ongezouten roomboter
  - 700 gr pakjes MonChou
  - 8 pakjes Kinder Bueno
  - 150 gr witte basterdsuiker
  - 3 eieren + 2 eidooiers
  - 2 eetlepels zelfrijzend bakmeel
  - 1 reep pure chocolade
  - 125 ml crème fraîche
- Springvorm met een doorsnee van 24 centimeter (Allen voor de XL, voor de Viva 20 cm en receptuur aanpassen)

### Bereiding

Verwarm de af voor op 160 graden.

Verkruimel de koekjes en kneed de boter er doorheen. Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en vet de zijkant een beetje in met boter. Verspreid het koekjesmengsel over de bodem. Bak dit in voorverwarmde AF op 160 graden 9 minuten. Hierna zet je het weg om af te koelen en zet de af naar 180 graden.

Ondertussen doe je de MonChou in een mengkom en mix je het tot een glad goedje.

Maak 5 pakjes Kinder Bueno open (in totaal heb je dus 10 reepjes) en stamp de inhoud plat in een kommetje. Zet deze een minuutje in de magnetron. Voeg de suiker en meel toe aan de MonChou en doe de gesmolten Kinder Bueno er bij. Mix dit goed door elkaar.

Neem de twee eidooiers. Voeg die en de overige hele eieren toe in de mengkom en mix alles tot een glad geheel. Roer als laatste de crème fraîche er doorheen en giet het mengsel in de springvorm. Zet het nu 10 minuten in de af.

Haal het er uit en zet de af terug naar 80 graden. Haal eventjes met een mes de rand van de cheesecake los en zet het weer in de af. Laat het een 40/45minuten erin staan.

Als ie klaar is zet je de af op een kiertje en laat je het even afkoelen. Hierna kan ie gewoon op het aanrecht verder afkoelen. Als ie op kamertemperatuur is kan je gaan decoreren. Smelt de helft van de reep chocolade en doe alsof je Bob Ross bent. Een kloddertje hier en een streepje daar door, zo over de cheesecake. Leg nu stukjes van de overgebleven Kinder Buenos in de chocoladeklodders en klaar.



## Cassave gebakken

### Ingrediënten

- Diepvries zak voorgebakken cassave (toko)
- Zout
- 1 tl knoflookpoeder

### Bereiding

Zet de cassave op met water, doe daar voldoende zout bij en een flinke theelepel knoflookpoeder.

Laat ik als het water kookt nog 4 minuten doorkoken, dan afgieten.

Snij de cassave langwerpige stukken het harde middendraad weg.

In een voorverwarmde AF op 200 graden bakken gedurende 5 minuten.

Na 5 minuten omschudden en verder bakken op 180 graden. Dan weer omschudden en nog eens 5 minuten op 165 graden. Lekker zacht van binnen, met smaak door de zout en knoflook die er helemaal ingetrokken is en knapperig van buiten.

## Champignons gevuld met spinazie

### Ingrediënten

- Stuk of 10 grote champignons
- 200 gr verse spinazie
- 50 gr feta
- 1 eetlepel olie
- 3 eetlepels paneermeel
- Snufje peper en zout

### Bereiding

Snijd de stelen uit de champignon en hak de steeltjes fijn. Bak de spinazie met de steeltjes in een pan totdat de groenten beginnen te slinken. Laat de spinazie uitlekken en schep de feta, paneermeel, olie en een snufje peper en zout er door. Vul de champignons met het mengsel en bak ze 7 min op 180 graden in de Airfryer.

## Cheesecake

### Ingrediënten

- 500 gram verse kaas (Aldi)
- 3 eieren
- 150 gram basterdsuiker
- 1 zakje vanille suiker
- 1 sinaasappel
- 2 eetlepels maizena!

### Bereiding

Alles in een kom goed mixen dan in de vorm.

AF voorverwarmen op 160 gr en dan afbakken 25 minuten op 160 graden.

## Chocoladebollen

### Ingrediënten

- 1,5 dl water
- snufje zout
- 75 gr margarine
- 75 gr volkoren bloem
- 3 eieren
- Slagroom
- Suiker
- Chocolade puur

### Bereiding

Breng water, zout en boter aan de kook. Voeg in één keer de volkoren bloem toe en blijf roeren tot het deeg als een bal van de bodem loslaat. Neem de pan van het vuur en roer er één voor één de eieren de eieren door. Het volgende ei pas toevoegen als het vorige volledig in het deeg is opgenomen. Blijf ca. 5 minuten roeren tot het deeg blazen gaat trekken en gaat glanzen.

Schep met 2 eetlepels hoopjes deeg op een ingevette grill plaat. Bak de soesjes in een voorverwarmde AF op 185 graden in 10 minuten gaar. Laat ze afkoelen in de AF met de la op een kier.

Klop de slagroom met de suiker. Smelt de chocolade au bain marie. Spuit de room in met een slagroomspruit in de soes en top het in de gesmolten chocolade

# Creme Brulee uit een ananas

## Ingrediënten

- 200 ml melk
- 200 ml slagroom
- 60 gr suiker
- 5 eidooiers
- ½ tl Vanille-olie

## Bereiding

Snij de ananas in 4 dke schijven, hol ze uit maar zorg dat er een bodem en zijkanten in blijf. Snijd het vruchtvlees fijn.

Klop de eidooiers. Los de suiker op in de melk en laat het afkoelen

Voeg in vanille-olie de losgeklopte eidooiers en slagroom toe en meng alles goed door elkaar samen met het fijn gesneden vruchtvlees. Vul de ananasbekers met het mengsel.

Bescherm de onderkant, buitenrand en de rand boven aan de beker ananas met aluminiumfolie. Bedek het met het deksel met aluminiumfolie.

Verwarm de AF voor op 200 gr en bak de Ananas ongeveer 25 min.

Haal uit de AF, verwijder de folie en strooi suiker op het oppervlak en het gasvlam de suiker laten smelten.

## Drollenkoekjes

### Ingrediënten ongeveer 16 stuks

- 360 gram bloem
- 50 gram vanillesuiker
- 150 gram witte basterdsuiker
- 200 gram boter op kamertemperatuur
- snufje zout
- 1 ei
- 40 gram cacaopoeder
- 32 oogjes (snoepjes)

### Bereiding

Mix de boter en suiker tot het lekker luchtig wordt voor minimaal 5 minuten. Voeg dan de overige ingrediënten toe. Kneed het deeg tot de ingrediënten goed gemengd zijn. Laat het deeg minimaal een uur rusten in de koelkast. Een nachtje rusten is zelfs nog beter.

Verwarm de AF voor op 175 graden.

Het deeg op kamertemperatuur laten komen. Daarna in 16 stukken verdelen.

Rol slierten met een iets dikker begin en een puntig einde. Begin te rollen met het dikke gedeelte en rol de drol omhoog.

Koekjes waarbij belangrijk is dat ze vorm behouden voor het bakken altijd nog zo'n 15 minuten koelen in de koelkast. Zo behouden ze iets meer vorm. Maar de drol zal toch een beetje inzakken na het bakken.

Na ongeveer 15-20 minuten is de kindertraktatie klaar.

De oogjes zijn gemaakt met kleine rondjes van royal icing met een zwart pareltje. Je kunt het natuurlijk ook maken met fondant, marsepein of botercrème. Overigens verkoopt de action ook kant en klare oogjes en volgens mij kosten ze niet veel meer dan 1 euro.

# Dutch Style Fishburger door Herman de Blijker

## Ingrediënten

- 150 gr verse kabeljauwfilet
- 2 losgeklopte eiwitten
- 50 gr bloem
- 100 gr corflakes
- potje piccalilly door bolzeef gedrukt
- 100 gr mayonaise
- ½ gesnipperde rode ui
- 2 bosuitjes in ringen
- 1 geroosterde paprika in repen
- 50 gr rucola
- 4 snee zuurdesembrood

## Bereiding

Snijd de kabbeljauw in twee delen en bestrooi met wat zout. Haal de kabbeljauw door de bloem, eiwit en cornfalces en bak dit samen met het brood in de AF 180 graden 8 – 10 minuten.

Meng de mayonaise met de door de bolzeef gedrukte piccalilly (houd nog wat achter) en besmeer een zijde van iedere snee brood.

Verdeel op 2 snee brood de rucola en paprika en leg op iedere snee een moot kabbeljauw.

Doe op de burger nog wat mayonaise/piccalillysaus, de ringetjes bosui en gesnipperde ui en dek af met een snee brood.

## Ei gebakken

### Ingrediënten

- 2 eieren
- peper en zout
- geraspte kaas

### Bereiding

Breek het ei en giet het leeg in een bakje dat geschikt is voor de AF. Strooi er voor de smaak vast wat peper en zout overheen. Verwarm de AF voor op 190 graden en plaats het daarna in de AF en bak in 10 minuten. Na vijf minuten nog wat geraspte kaas toevoegen.

Nog wat ideeën om toe te voegen:

Ham: alleen even laten opwarmen, dus zo'n twee minuten voor tijd toevoegen. Champignons: snij in kleine plakjes en voeg toe aan het ei toe.

Tomaat: haal de harde binnenkant er uit en snij in blokjes of plakjes.

Vanaf het begin toevoegen aan het ei.

## Ei met afbakbroodjes

### Ingrediënten

- 2 eieren
- 2 afbakbroodjes

### Bereiding

Prik met een eierprikker een gaatje in het ei. Hiermee wordt voorkomen dat het ei in de Airfryer gaat barsten. De lucht in het ei zet namelijk uit als het warm wordt en kan nu via het gaatje ontsnappen.

Leg de afbakbroodjes en de eieren in de AF.

De AF niet voorverwarmen. Het ei kan dus in het koude mandje geplaatst worden.

Bak af op 120 graden en de tijd op 12 minuten voor een zacht eitje of 15 minuten voor een hard gekookt ei.

Als de tijd om is het ei laten schrikken; 20 seconden onder de koude kraan. Hierdoor zal het ei niet verder stollen en is het ook makkelijker om het ei te pellen.

## Ei in broodje

### Ingrediënten

- 4 pistoletjes
- 4 eieren (M)
- 6 Cherry tomaatjes
- 16 blaadjes spinazie
- 3 champignons
- 4 plakjes kaas
- 2 eetlepels gesmolten boter
- peper en zout

### Bereiding

Verwarm de AF voor op 200 °C.

Snijd de champignons in plakjes, de Cherry tomaatjes in kwarten.

Hol de pistoletjes voorzichtig uit. Zorg ervoor dat de buitenkant van de broodjes heel blijft.

Smeer de binnenkant van de broodjes in met boter en bestrooi met peper en zout.

Leg in ieder broodje 3 blaadjes spinazie, een paar plakjes champignon en 3 stukjes tomaat. Leg hierop een plakje kaas. Druk dit even goed aan.

Breek boven ieder broodje een ei. Verdeel tot slot nog een beetje spinazie, stukje tomaat en plakje champignon over het broodje.

Strooi er nog een beetje peper en zout over.

afbakken op 180 graden 8 minuten.

## Eimuffins

### Ingrediënten

- 2 eieren
- spek
- kaas
- kruiden
- peper en zout
- courgettes
- paprika
- ui
- knoflook

### Bereiding

Snij met spek, kaas, courgette, paprika, champignons, ui, knoflook en heeel veel kruiden, Kluts de eieren en voeg die bij het snijmengsel.

Voeg peper en zout naar smaak toe. Schenk het in de muffinbakjes en bak ze af in de Af in 10 minuten op 180 graden.

## Ei-ontbijt soufflé

### Ingrediënten:

2 eieren	Rode peper
2 eetlepels (magere) room	Peterselie
	Peper + Zout

### Bereiding

Snij de peterselie en de peper fijn. Doe de eieren in een kom en roer de room, peterselie en peper er doorheen. Vul de vormpjes voor de helft met de eiermassa. Bak de soufflés af op 200 graden gedurende 8 minuten. Als je de soufflés baveux (zacht) wilt serveren, dan is 5 minuten baktijd voldoende. Eet smakelijk!

## Fluffy Marshmallow kersen hoorntjes

### Ingredienten: (voor 4 nagerechten)

- 4 ijshoorntjes
- 15 stukken witte marshmallow
- 20 kersen
- Kirschlikeur
- 8 kleine bolletjes kersenijs
- Cocolade om te garneren.
- 15 pure chocolade stukjes

### Bereiding

Ontpit de kersen en snij deze in kleine stukjes.

Zet de kersen op 1 lepel kirschlikeur weg en laat ½ uur trekken.

Hou 8 marschmallows heel en snij de rest in kleine stukjes.

Vul de hoorntjes met de Marschmallow, Chocolade, en gesneden kersen. (je mag het goed stevig erin stoppen).

Eindig met de marchmallow stukjes en leg de hoorntjes in een voorverwarmde Airfryer en bak 3 a 4 minuten 200 graden tot de marchmallow lekker zacht is (fluffy).

Maak tussentijds 8 kleine balletjes kersenijs en zet de borden klaar. Maak de borden mooi op



## Forel met groenten

### Ingrediënten (1 persoon)

- 1 Paprika
- ½ doosje Champignons
- aardappelschijfjes voorgekookt
- 1 Forel

### Bereiding

Groente in aluminiumfolie doen.

Forel schoonmaken, peper en zout naar smaak toevoegen. Schijfjes citroen in de buik leggen nadien er nog los bij gedaan. Gebakken

In de AF het pakje samen met de forel en de aardappelschijfjes voor 15 minuten gedaan op 170 graden. Daarna de groenten uitgepakt uit de folie en er nog 3 minuutjes los bijgedaan.

## French Toast dessert

### Ingrediënten

- 8 snee wit casino brood
- zacht roomkaas
- in blokjes gesneden aardbeien, kersen, banaan, ananas, peer of ander fruit
- nutella, confiture
- 2 eieren
- 3 el melk
- 2el suiker
- 1 theelepel gemalen kaneel

### Bereiding

Snijd de korst van elk sneetje brood en rol hier over met een deegroller. Plaats ongeveer 1-2 theelepels van gekozen vulling 1 cm van de ene kant van het brood. Het brood strak oprollen en herhaal dit met de overige stukken van het brood. (bijvoorbeeld roomkaas met blokjes aardbeien of Nutella met blokjes aardbeien).

In een ondiepe bord de eieren en de melk goed roeren. Dip elk broodje in het ei mengsel goed.

Bak de rollen in de Af op 180graden voor 6 minuten.

In een ondiepe bord de suiker met de kaneel mengen. Als ze klaar zijn de rol rollen door de kaneel/suiker totdat de rol goed bedekt is. Serveer met een kommetje stroop voor dompelen of een toefje slagroom en een bolletje ijs.

# Friet Kapsalon

## ingrediënten voor 2 Kapsalons

- 400 gr shoarmavlees
- gesneden ijsbergsla
- 1 rode ui
- 4 gele cherrie tomaatjes
- 4 rode cherrie tomaatjes
- fijn gesneden peterselie
- 1 bakje griekse yogurt 0%
- 2 tenen knoflook geperst
- 1 theelepelt sambal
- 500 gram aardappelen

## Bereiding

### Maak de frietjes

Schil de aardappels en maak er mooie frietjes van. Zet deze aardappels minimaal een half uur in koud water. Dep de friet droog met een keukendoek. Doe de friet in een kom en schep er een lepel olie doorheen en meng dit goed. Verwarm de AF voor (200) en bak de friet 15 minuten af in de Viva 190 gr. In de XL 185 graden 13 minuten en tussendoor een paar keer schudden.

### De rest

Leg het shoarmavlees na 15 minuten bij de friet en bak het vlees 10 minuten met een paar keer omscheppen. (Mocht je diepvries friet gebruiken kan alles in 1 keer erin en in 15 minuten Bakken 200 graden.)

Leg de friet in een vierkant kapsalon bakje en leg er het vlees op.

Maak van de cherrie tomaatjes 2 kleurrijke spiezen.

Maak van de Yoghurt en de knoflook en de sambal een saus en meng deze met wat water om hem dunner te maken.

Leg op de shoarma 2 plakken kaas en leg daar de twee spiezen op.

Bak dit nog eens 2 minuten in de Airfryer op 200 graden.

Haal de spiezen eraf en giet de knoflooksaus over de Kapsalon.

Garneer de Kapsalon nu met de ijsbergsla en de vers gesneden rode ui en leg daar de gegrilde spiezen bovenop.

Shoarma kan vervangen worden door in repen gesneden kippendij met shoarmakruiden.

# Frittata met aardappel, gekarameliseerde ui en gorgonzola

## Ingrediënten

- 500 gr aardappelen rode schil
- 2 eetlepels olijfolie
- 10 grote eieren
- 2 tl gehakte verse rozemarijn
- 60 g pittige gorgonzola, verkruimeld

## gekarameliseerde ui

- 30 g boter
- 2 grote uien in dunne plakken
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 1 theelepel suiker

## Bereiden

Verhit voor de uien de boter in een middelgrote koekenpan met antiaanbaklaag op een middelhoog vuur. Doe er de ui, ¼ theelepel zout en een snufje versgemalen zwarte peper in. Bak 12 tot 15 minuten onder regelmatig omscheppen om aanbranden te voorkomen tot de ui gaar en goudbruin is. Schep er de azijn en suiker door en laat nog ca. 1 minuut bakken tot de azijn ingekookt is. Houd het uimengsel warm.

Breng op een hoog vuur een grote pan gezouten water aan de kook. Boen de aardappelen schoon en kook ze 10 minuten. Giet ze af en spoel onder de koude kraan tot ze koel genoeg zijn om ze in plakken van 1 cm dik te snijden. Hak ze dan grof.

Meng de aardappelen met ½ tl zout en ¼ tl peper en bak ze in de voorverwarmde AF op 180 graden in 10 minuten, een paar keer schudden. Verdeel de aardappel in één laag over de ingevette schaal/bakblik.

Doe de eieren in een middelgrote kom en klop er de rozemarijn en ½ theelepel zout en wat peper door. Giet het mengsel over de aardappelen en bak de frittata in de AF op 18 graden voor 15 minuten. draai het vuur op matig. Als het ei gestold is strooi er dan de gorgonzola over en zet nog 5 minuten in de AF tot de frittata gesouffleerd en gaar is.

Verdeel de warme gekarameliseerde ui over de frittata en snijd in punten. Serveer heet of warm.

# Frittata met Quinoa

## Ingrediënten

- 80 gram quinoazaden
- 150 ml groentebouillon
- ½ courgette
- ½ aubergine
- 1 teen knoflook
- 15 gram verse basilicum
- 4 eieren
- 25 gr parmezaanse kaas
- olijfolie
- peper en zout

## Bereiding

Spoel de quinoa af in een fijn vergiet, breng de quinoa vervolgens in de groentebouillon aan de kook. Leg een deksel op de pan en kook in 12 minuten de quinoa gaar (giet af indien nodig).

Verwijder de zaadlijsten van de courgette. Snij de courgette en de aubergine in kleine blokjes.

Verwarm de Airfryer voor op 200 graden. Doe vervolgens de groente hier voor 3 minuten in.

Klop ondertussen de eieren los in een kom. Hak de basilicum fijn en rasp de Parmezaanse kaas. Voeg beiden vervolgens toe aan de losgeklopte eieren. Voeg naar smaak peper en zout en eventueel andere kruiden naar smaak toe. Haal de groente uit de Airfryer en voeg dit samen met de quinoa en geperste knoflook toe aan het eimengsel.

Vet de ovenschotel/bakvorm in met olijfolie en schenk het eimengsel hier in.

Verwarm de AF voor op 160 graden en plaats de ovenschotel/bakvorm hier in. Na ongeveer 20 minuten (afhankelijk van de dikte van de frittata) is de frittata klaar. Serveer eventueel met vers gebakken brood.

## Gehakt BBQ Onion Bombs

### Ingrediënten 4 pers

- 400 gr gehakt
- 2 grote uien
- 1 ons ontbijtspek in langwerpige plakjes
- 2 el gehakte peterselie
- 100 gram champignons
- 1 teentje knoflook
- 1 ei
- 1 el spice ketchup
- 1 tl soja saus

- 1 tl Worcestershire sauce
- Zout en peper
- Paneermeel

### Ingrediënten Rub

- 1 el (zee)zout,
- 3 el bruine basterdsuiker,
- 1 tl versgemalen peper,
- 1 el uienpoeder,
- 1 el knoflookpoeder,
- 1 tl gerookt paprikapoeder,
- chilipoeder,

### Bereiding

Snij de boven en onderkant van de uien af halveer ze en pel de eerste paar lagen. Bewaar 16 halve lagen en snij de rest in snippers.

Meng door het gehakt de ingrediënten; in blokjes gesneden ui, fijn gehakte peterselie, klein gesneden champignons, geperst teentje knoflook, ei, de ketchup, sojasaus, worcestershire sauce, suiker, zout en peper, evenals de paneermeel.

Verdeel het mengsel in 4 gelijke delen en maak er een bal van. Omkleed de bal gehakt met de schillen van de ui en druk deze vast om het gehakt. Maak een met ui verzegelde gehaktbal. Ga verder met de rest van uw lagen ui totdat uw gehaktbrood mengsel verdwenen is.

Omwikkel de gehaktbal met de ontbijtspek. En smeer dit in met e rub. Verwarm de AF voor op 200 gr en bak de ballen 6 minuten op 180 graden. De ballen bestrijken met de rub en weer 6 minuten op 180 graden om tenslotte de ballen nog een keer te bestrijken met de rub en ze voor de laatste keer terug te doen op 180 graden voor 6 minuten.

### Bereiding BBQrub

Maak dan de rub. Meng in een bakje 3 eetlepels bruine suiker met 1 eetlepel zeezout, 1 theelepel peper, 1 eetlepel uienpoeder, 1 eetlepel knoflookpoeder en 1 theelepel paprikapoeder (of meer als je dat lekker vindt). Je kan er wat chilipoeder aan toevoegen als je houdt van pittig. De rub die je overhoudt, kun je een tijd bewaren. Ook lekker over ander vlees of bijvoorbeeld spareribs.

## Gehakt in gevulde broodjes

### Ingrediënten voor 4 st.

- 4 kaiser afbakbroodjes
- 250 gr gehakt
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1/2 tl komijn
- 1 tl chili flakes
- geraspte kaas
- zout

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Hak de knoflook fijn en snipper de ui. Fruit dit aan in wat olie. Voeg het gehakt toe en bak dit rondom bruin. Breng het gehakt op smaak met de chili, de komijn en wat zout. Snij de paprika in blokjes en bak deze mee.

Snij het kapje van de broodjes en hol ze uit met een lepel. Vul de broodjes met het gehakt mengsel. Bestrooi ze rijkelijk met geraspte kaas.

Bak de broodjes in ongeveer 8 minuten op 180 graden goudbruin. Serveer met een lekkere frisse salade.

# Gehakt muffins

## Ingrediënten

- 1 theelepelolie
- 1/2 kopjegehakte wortel
- 1 kopgehakte ui
- 2 ofmeerdere teentjes gehakte knoflook
- 1 theelepelgedroogde oregano
- ca. 1 pond mager rundergehakt
- 1 ei
- 1 theelepelworcestershire saus
- 1 grote eetlepelmosterd
- zwarte peper/zout naar keuze
- 1/4 kopketchup of wat je zelf lekker vind
- 2 pakjesgezouten lu crackers de variant olijfolie en oregano

## Bereiding:

Olie, wortel, ui, knoflook en oregano in een koekenpan en 2 minuten bakken tot alles glazig is. Gehakt toevoegen en garen.

Papieren cupcake vormpjes, metalen ofsiliconen muffinvorm gebruiken.

Deze in spuiten met bakspray. (de papierencupcake vormpjes niet)

Maak van het gehakt balletjes en leg ze in de cupcakes of muffinvorm.

Met een spuitfles een beetje ketchup over de ballen spuiten.

Verwarm de AF voor op 200 graden. Plaats de cupcakes in de mand en bak ze af op 160 graden in 15 minuten.

## Gehakt sushi

### Ingrediënten sushi

- 500 gr gehakt
- zout, peper,
- kruiden voor gehakt
- emmenthaler kaas
- gefrituurde uitjes
- verkruimelde nachos, chips

### Ingrediënten BBQrub

- 3 el bruine suiker
- 2 tl zeezout
- 1 tl peper
- 1 el uienpoeder
- 1 el knoflookpoeder
- 1 tl paprikapoeder

## Bereiding

Leg op een rolmatje voor sushi de stroken spek.

Kruid het gehakt en verdeel dit over het spek. Druk goed aan.

Leg aan het begin een rol kaas.

Rol het matje met het vlees en kaas op en en leg de rol in de AF. 20 minuten op 160 graden. Smeer de rol keer in op 10 en 15 minuten met een BBQrub.

Haal de rol uit de AF en snij hem door.

Één deel haal je door de gefrituurde uitjes en de ander door de verkruimelde nachos. Snij beide delen in sushi-formaat stukjes.

## Bereiding BBQrub

Meng in een bakje de ongedroogde ingrediënten voor de BBQrub (of meer als je dat lekker vindt). Voeg wat chilipoeder toe voor pit. De rub die overblijft is een tijd te bewaren. Ook lekker over ander vlees of bijvoorbeeld spareribs.



## Gentse Mastelle

### Ingrediënten: (voor 10 mastelle)

- 280 gram tarwebloem
- 30 gram gist
- 1 ei
- 35 gram bruine suiker
- 35 gram zachte boter
- 120 gram verse melk
- 4 gram zout
- 1 theelepel kaneel
- 1 losgeklopt ei

### Bereiding

Verwarm de melk met de boter een klein beetje in een steelpan. Meng de suiker met de kaneel en verdeel dit in 2 delen. Meng de ingrediënten voor het deeg met de helft van het suiker kaneel mengsel en kneed hier een mooi soepel deeg van. Maak hier 10 gelijke bolletjes van en laat deze 30 minuten rijzen. Druk met je duim een kuiltje in het midden (zorg dat je niet door de bodem drukt). Plaats daarna beiden duimen en draai een beetje rond zodat je een soort donut krijgt zonder gat. Leg de mastellen op de grillpan van de Airfryer en bestrijk ze met het losgeklopt ei.

Bak de mastelle af in een voorverwarmde Airfryer 6 minuten 180 graden. Snij ze door de midden en vul ze met de suiker kaneel mengsel. Nu heb je dis normale mastellen.

Voor de gestreken Mastellen snij je de mastellen nu half door en vult ze met het overgebleven suiker kaneel mengsel mengsel en let ze tussen vetvrij papier en duw ze plat met een koekenpan. Daarna bak je ze voor de tweede keer 4 minuten 200 graden.

## Groenteschotel op Mediterrane wijze

### Ingrediënten (2 pers)

- 1 courgette
- 2 à 3 grote tomaten
- 1 grote zoete aardappel
- 1 aubergine
- 2 rode uien
- 6 lepels olijfolie
- 1 teentje knoflook
- gedroogde rozemarijn
- provençaalse kruiden
- peper en zout

### Bereiding

Snij de courgette, tomaten, zoete aardappel en aubergine in schijfjes van ongeveer 0,5 cm. Snij de rode ui in ringen.

Neem een ingevette ovenschaal.

Meng in de blender de 6 eetlepels olijfolie samen met een geperst teentje knoflook.

Dresseer de groenten in een ovenschaal en zet alles mooi rechtop achter elkaar zodat er een mooie rij ontstaat. Wrijf de aubergine en courgette schijfjes een beetje in met de knoflookolie alvorens in de ovenschaal te plaatsen.

Kruid af met rozemarijn, provençaalse kruiden, peper en zout. Indien je gebruik maakt van verserozemarijn, kan je enkele takjes tussen de groenten steken. Dit zal tijdens het bakken een heerlijk aroma afgeven.

Giet de resterende knoflookolie over de mediterrane groenteschotel.

Zet de mediterrane groenteschotel in het midden van de AF en bak ongeveer 20 minuten. Halverwege de baktijd zal de zoete aardappel hier en daar een bruin randje vertonen. Dit is eenvoudig op te lossen door een vel bakpapier op de mediterrane groenteschotel te plaatsen. Klem vast of leg er iets verzwarends op

Serveer eventueel met een stukje vlees of wat couscous! Deze mediterrane groenteschotel is ook perfect om te serveren bij een barbecue als bijgerecht!

# Hamburger stoere Oldburger

## Ingrediënten

- 1 grote rode ui in ringen
- 25 gr boter
- 2 el suiker
- zout en peper
- 2 el balsamicoazijn
- 4 el mayonaise
- 1 tl pittige pimentón (of heet paprikapoeder)
- 1 grote tomaat in plakjes
- 4 hamburgers op kamertemperatuur
- 8 plakjes Old Amsterdam
- 8 dikke sneden rustiek, stoer brood
- 4 plakjes pancetta

## Bereiding

Smelt de boter en bak hierin de uienringen met de suiker. Laat de suiker karamelliseren, blus af met balsamicoazijn en gaar nog 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper.

Bak de pancetta in de AF 3 minuten op 180 graden. Vervolgens tussen keukenpapier 30 seconden in de magnetron en op papier laten afkoelen. Meng de mayonaise met de pimentón.

Bestrijk de hamburgers met zout en peper. Grill ze op de grillplaat (of mandje) in 3-4 minuten per kant mooi bruin. Leg de plakjes Old Amsterdam op de burgers, dek af met een deksel en laat de kaas in ongeveer 30 seconden smelten.

Smeer de 8 sneden brood in met olijfolie en rooster ze 2 minuten op 200 graden in de AF.

Op 4 van de sneden brood leg je vervolgens een plak Old Amsterdam. Dek wel af met een (spat)deksel zodat de kaas mooi smelt en niet van het brood afwaait en bak dit nog 2 minuten in de AF.

Je bent nu klaar om burgers te bouwen! Als eerste pak je het brood met de gesmolten Old Amsterdam, daarop leg je de plakjes tomaat, dan de burger en bovenop een pluk gekaramelliseerde uienringen en de pancetta. Als laatste een lekkere lepel spicy mayo. Maak de Old Burger af met het tweede sneetje brood.

## **Kaas/ham/mosterd broodje.**

### **Ingrediënten**

- Belegen kaas
- rauwe ham
- mosterd
- bladerdeeg
- ei

### **Bereiding**

Ingrediënten in bladerdeeg vouwen en met ei bestrijken. In de AF 10 min op 180 graden.

## **Kaashapje**

### **Ingrediënten (8 stuks)**

- 4 plakken bladerdeeg
- 8 plakjes ontbijtspek
- 8 blokjes kaas
- 8 sateprikkers

### **Bereiding**

Snijdt het bladerdeeg door de helft. Snijdt de kaas ook in blokjes. Wikkel het ½ bladerdeegplakje om een blokje kaas. Daarna een plakje spek om het bladerdeeg wikkelen en zet vast met een satéprikker.

Verwarm de AF voor op 200 en bak de hapjes in 10 minuten op 175 graden. Uit de AF halen als de hapjes bruin zijn.

# Kaaskoekjes

## Ingrediënten deeg

- 180 gram gruyere, geraspt
- 150 gram margarine
- 100 ml room
- 150 gram bloem
- 1 tl milde paprika poeder
- ½ theelepel zout
- ½ theelepel bakpoeder

## Ingrediënten afwerking

- 2 eidooiers
- 1 eetlepel melk
- maanzaad
- komijnzaad
- pistachenootjes, gehakt
- wit en zwart sesamzaad
- zout

## Bereiding

Doe de margarine, kaas, zout en paprikapoeder in een kom. Schenk de room hierbij en meng alles tot een gladde massa.

Zeef de bloem en het bakpoeder boven je werkblad en maak een kuiltje.

Kneed het kaasmengsel door de bloem en bakpoeder tot een deeg.

Kneed zo kort mogelijk om te voorkomen dat het deeg taai wordt. Rol het deeg uit tot 3 à 4 milimeter dikte en steek er mooie vormpjes van.

Meng het losgeklopte ei met de melk en bestrijk de koekjes. Garneer ze met maanzaad, sesamzaad of zout. Leg de koekjes op de grillpan en bak ze af in 12 minuten op 170 graden.

## Karbonade met kruidenrub

### Ingrediënten

- karbonade
- kokosbloesemsuiker
- garam massala jonnie de boer
- Himalaya zout.

### Bereiding

Masseer de karbonades in met dit mengsel en schut overtollig rub eraf en laat het vlees op kamertemperatuur komen. Leg ze in voorverwarmde AF 200gr. 10-12minuutjes op 180 graden.

## Kip in pitabroodje

### Ingrediënten

- 2 kipfilet
- 4 pitabroodjes
- ijsbergsla
- komkommer
- tzatziki

### Bereiding

Kipfilet a la minute (lidl) 6 min op 180 graden, daarna pitabroodjes 5 min op 180 graden en onderwijl de kipfilet in reepjes snijden. Als de broodjes klaar zijn af laten koelen en de kip nog even een minuutje op 180 graden erin. Sla in het broodjedoeken samen, komkommer, tzatziki en de gesneden kip. Heerlijk en binnen een kwartier op tafel!

## Kip op oosterse wijze

### Ingrediënten

- 2 el bruine suiker
- 2 el soyasaus
- 3 el limoensap, dat zijn 2-3 limoenen
- 2 el zonnebloemolie
- 1 tl sesam olie
- 1 tl Garam Masala
- 3 teentjes knoflook geperst
- 2 tl gember
- 1 tl cayene peper (minder voor minder heet)
- 8 kip drumsticks

### Bereiding

Mix alles, behalve de kip en de lente-uitjes door elkaar in een grote kom. Houd een kwart mix apart en bewaar deze als saus. Verpak de kip samen met de mix in een sluitbare diepvrieszak. Zorg dat de kip helemaal bedekt is. Leg de zak 3 á 4 uur in de koelkast. Misschien is het handig om de zak in een kom te plaatsen. Hij zou eens kunnen lekken.

Verwarm de AF voor op 200 graden en bak de drumstick 15 minuten af op 180 graden. Gebruik een vlamverdeler tegen het spatten van vet op het verwarmingslement.

Smeer de kip in met het laatste beetje saus.

# Kip met de smaak van de KFC

## Ingrediënten (voor 2 porties)

- 8 kleine stukjes kip, borst, dij, en kippenpootjes, met huid verwijderd.

### Pekel

- 8 koppen water
- 1/3 kopje zout
- 2 el vissaus (gewoon uit supermarkt, klein flesje)

### Voor paneren

- 4 eieren
- 2 kopjes magere melk

### Paneren

- 1 kopje bloem voor alle doeleinden
- 1 1/4 kopjes gewoon broodkruimels
- 4 1/4 tl zout
- 2 tl kristalsuiker
- 2 tl fijn gemalen peper
- 1/2 tl gemalen witte peper
- 1/2 tl paprikapoeder
- 1/2 tl gemalen salie
- 1/4 tl gemalen gember
- 1/4 tl uienpoeder
- 1/8 tl knoflookpoeder
- 1/8 tl gemalen cayennepeper

## Bereiding

Los 1/3 kopje zout in 8 kopjes water. Roer de vissaus. Voeg de kip en marineer gedurende 2 uur. Haal de kip uit pekels, spoel met water en dep droog. Verwarm de AF voor op 200°.

Voor het paneermeel maken: meng ingrediënten met uitzondering van de eieren en melk in een grote kom.

In een aparte kom: klop de eieren en roer er dan de melk bij. Als de AF warm is, doop elk stuk kip in het ei en de melk mengsel en druk dan op in het paneermengsel. Laat de kip gedurende 2 minuten paneren. Schud de overtollige mengsel van de kip en schik ze in het mandje of op de grillplaat. Bak ze in de AF af op 170 graden in 10 minuten. Heb de stukjes (grote stukken kipfilet) ca. 10 minuten op 180 graden gedaan.



# Kipfilet gemarineerd op een broodje

## Ingrediënten

- 2 kipfilet
- 4 ananasschijven
- 4 afbakbroodjes
- romige kruidenkaas
- strooikaas
- 3 el bruine suiker
- 1 el zeezout
- 1 tl peper
- 1 el uienpoeder
- 1 el knoflookpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- chilipoeder (voor echte pit)

## Bereiding

Kipfilet in schijven knippen. Maak een pittige BBQrub: meng in een bakje de bruine suiker met het zeezout, de peper, de uienpoeder, de knoflookpoeder en het paprikapoeder (of meer als je dat lekker vindt). Je kan er wat chilipoeder aan toevoegen als je houdt van pittig). Wrijf daar de kipfilet mee in. Leg de kipfilet in de mand/grillplaat en leg op ieder stuk filet een schijf ananas. Bak in de Af 15 minuten op 165 graden. Na 8 minuten de afbakbroodjes erbij en de laatste paar minuten de kip bestrooien met de geraspte kaas.

Afbakbroodjes open snijden en besmeren met romige kruidenkaas. Daarop de filet met de ananas leggen en een salade erbij geven.

## Kipkluijfjes, Italiaans gemarineerd

### Ingrediënten

- 200 gr kipkluijfjes
- 2 el honing
- 2 el balsamico-azijn
- 1 el gewone azijn
- 1 el olie
- Italiaanse kruiden
- 1 of 2 knoflookteentjes, geperst
- peper en zout

### Bereiding

Alle ingrediënten mengen, even laten staan zodat de smaken beter los komen. Kipkluijfjes insmeren met een kwast of je doet de kluijfjes bij de marinade. Je hoeft niet alle marinade te gebruiken, tijdens bereiding kan je de kluijfjes steeds even insmeren. Ik heb de kluijfjes 30 min voor bereiding laten staan, de volgende keer laat ik ze langer marineren. 180 gr voorverwarmen met mandje. Ongeveer 15 minuten bereidingstijd. Na 10 minuten even in de gaten houden, dan gaat het snel. Evt tussendoor 1 a 2x insmeren met overgebleven marinade.

## Kippendij gemarineerd

### Ingrediënten

- 2 kippendij
- 75 gr boter gesmolten
- 3 eetlepels mosterd
- 10 eetlepels honing
- flink wat kerrie
- zeezout.

### Bereiding

Smelt de boter en de mosterd en de honing er door roeren. Tot slot flink wat kerrie toevoegen. De kip ingewrijven met zeezout en marinade. De kip in een schaal leggen en met nog wat marinade besprenkelen. Voor ongeveer 1 uur de marinade in de kip laten trekken.

Vervolgens bakken in de AF 15 minuten op 180graden, daarna nog 5 op 190 en heel even op 200 graden.

Serveren met rijst en boontjes.

## Kippenspiesjes gemarineerd

### Ingrediënten

- 2 kipfilet
- 4 el kokosroom
- 2 el groene currypasta

### Bereiding

De kipfilets in reepjes snijden en een uurtje marineren in de kokosroom gemengd met de groene currypasta. Daarna aan de spiesen geregen van het rekje voor de Viva en nog 5 extra spiesen die ik nog had liggen. In het mandje 4 spiesjes gelegd en op het rekje de andere 5. In de AF (Viva) 200C en 11 minuten in totaal.

## Koekjes

### Ingrediënten voor 5 grote koeken

- 2 hele rijpe bananen (Heel belangrijk is dat ze goed gestippeld zijn anders zijn ze niet zoet genoeg)
- 100 gram havermout
- EXTRA optie: extra kaneel, rozijnen, stukjes chocola, stukjes appel, of vanille toe.

### Bereiding

Warm de oven voor op 200 graden.

Prak de bananen fijn. Roer de havermout door de bananen.

Beleg een bakplaat met bakpapier. Schep het mengsel in 5 hoopjes op de bakplaat. Bak in 100 minuten goudbruin.

Laat afkoelen en geniet! Je kunt de koekjes zeker 5 dagen in een goed afgesloten trommel bewaren.

## Kokoscake

### Ingrediënten cake

- 250 gr cakemeel
- 50 gram margarine
- 300 gram suiker
- 3 eieren
- 2 dl melk.

### Ingrediënten kokoslaag:

- 125 gr margarine
- 100 gr geraspte kokos
- 250 gr donkerbruine basterdsuiker
- 0,5 dl melk.

### Bereiding

AF voorverwarmen op 200 graden

Klop de eieren met de suiker tot een romige, lichtgele massa.

Verwarm de melk (niet te heet) en smelt hierin de boter.

Roer het cakemeel door het ei/suiker mengsel en voeg de verwarmde melk toe.

Doe het beslag in een ingevette, rechthoekige bakvorm.

Doe de vorm in het midden van de oven en bak de cake in 20 minuten op 160 graden.

### Kokosbeslag:

verwarm de melk en smelt hierin de boter. Roer de suiker en de kokos door elkaar en voeg de melk toe.

Spatel het kokosbeslag over de cake (gebruik een lepel die steeds in warm water wordt gedompeld).

De AF op 200 graden en de cake 5 minuten bakken.

## Kokosmakronen

### Ingrediënten

- 150 gram gemalen kokos
- 150 gram gecondenseerde melk

### Bereiding

Gemalen kokos en de gecondenseerde melk rustig door elkaar spatelen, bolletjes van maken en op een bakblik bekleed met bakpapier leggen om in te bakken. AF voorverwarmen op 200 en dan het bakblik erin zetten en de AF op 170 graden voor 8 minuten.

## Krab-Garnaal ballen

### Ingrediënten

- 150 gr krab vlees
- 150 gr langoustine vlees (gehakt)
- paneermeel
- 1 ei (geslagen)
- 2 tl bloem
- 1 tl suiker
- 1 theelepel sesam olie
- zout & peper

### Bereiding

Snij het brood in kleine blokjes. Meng alles goed met uitzondering van brood & ei.

Draai er 6 ballen van.

Rol de ballen door het geklutste ei en daarna door de paneermeel.

Verwarm de ballen in de AF op 160 graden voor ongeveer 7 min.

Serveer met zoete zure saus

## Krentenmix

### Ingrediënten

- 1 ei
- 120 gr krenten
- 250 gr zure room 2 beertjes
- 90 gr basterdsuiker
- 180 gr bloem
- snuf zout
- 1 afgestreken theelepel bakpoeder

### Bereiding

alles mengen en dan in de vorm van 20 cm 40 min op 180 graden bakken in de AF.

## Lasagne met courgette

### Ingrediënten (2 pers)

- 1 courgette
- Champignons (handje)
- Olijven (handje)
- Blikje gepelde tomaten
- Shoarma

### Voor de saus

- Danablu met wat melk  
aanmaken

### Bereiding

Courgette in lange plakken snijden, de tomatensaus maken met shoarma, tomaten, olijven en de champignons, ca 10 min laten sudderen.

Courgette op de bodem leggen, 1 x tomatensaus erop, weer courgette, tomatensaus, courgette en bovenop de kaussaus met geraspte kaas erover.

Je kunt nog basilicum, rozemarijn, peper en zout toevoegen, naar smaak  
Voorverwarmen 180° en daarna 15 min 160°

## Lasagne op Mexicaanse wijze

### Ingrediënten

- 6 ons kipfilet in kleine blokjes
- 2 ui gesnipperd
- zakje tacomix
- potje tacosaus
- bekertje creme fraiche
- blikje chilibonen
- geraspte kaas
- 3 of 4 tortillas

### Bereiding

Kipfilet met ui, zakje tacomix, potje tacosaus, creme fraiche en blikje chilibonen met saus toevoegen en goed doorroeren

In ovenschaal stapelen: tortilla, mengsel geraspte kaas, tortilla, mengsel geraspte kaas, tortilla, mengsel geraspte kaas tot het mengsel op is. Eeindig met een tortilla en kaas. Afdekken met aluminiumfolie. AF voorverwarmen op 200 graden.

Schaal in de AF voor 10 minuten op 180 graden. Aluminiumfolie verwijderen en nogmaals 10 minuten op 180 graden.

## Loempiaatjes

### Ingrediënten

- 120 g gekookte kipfi let
- 1 stengel bleekselderij
- 30 g wortels
- 30 g champignons
- ½ theelepel fijngesneden gember
- 1 theelepel suiker
- 1 theelepel kippenbouillonpoeder
- 1 ei
- 1 theelepel maïzena
- 8 loempiavellen

### Bereiding

Scheur de gekookte kipfi let in stukjes. Snijd bleekselderij, wortels en champignons in lange, dunne reepjes.

Doe de stukjes kip in een kom en voeg bleekselderij, wortel en champignons toe. Voeg gember, suiker en kippenbouillonpoeder toe en meng. Dit wordt de vulling van de loempia's.

Klop het ei los en voeg de maïzena toe, zodat er een dikke pasta ontstaat. Zet weg.

Doe wat vulling op elk loempia vel en rol op. Plak de uiteinden vast met het eimengsel. Bestrijk voor een knapperig resultaat de loempia's licht met olie.

Verwarm de Airfryer voor op 200 °C.

Doe de loempia's in de mand van de Airfryer en schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 4 minuten. Serveer met zoete chilisaus.



## Macaronischotel met courgette

### Ingrediënten (2 personen)

- 250 gr gare pasta
- 100 gr blauwe kaas
- 100 ml kookroom
- 1 el verse sali
- 1 tl harissa
- 1 courgette
- 1 zoete rode paprika
- 1 ui
- zout en peper
- 2 el geraspte Parmasaanse kaas

### Bereiding

Meng door de warme gare pasta de blauwe kaas, de kookroom, salie in reepjes en de harissa. Voeg zout en peper toe naar smaak en behoefte. Was de courgette en snij er dunne plakjes van (kaasschaaf of mandoline). Was de paprika, halveren en verwijder de zaad en zaadlijsten en snij er reepjes van. Pel de ui en snijd in dunne plakken (madoline). Bekleed de ovenschaal met de reepjes courgette en zet daar de dunne plakjes ui tegen aan. Stort daarin het pastamengsel. Leg daar overheen de reepjes paprika. Als er nog courgetteplakken over zijn dan die op de schotel leggen.

In voorverwarmde AF 20 minuten op 180 graden.

## Macaronischotel met een krokante bovenlaag

### Ingrediënten

- 300 gram macaroni
- 100 gram hamblokjes
- 1 ui of sjalot
- 100 gram geraspte kaas
- 100 gram parmezaanse kaas
- 300 ml koffiemelk/room
- paneermeel
- 1 eetlepel kokosvet of boter
- 2 losgeklopte eieren
- ¼ stengel dunne prei
- Zout/peper naar smaak
- suiker naar smaak
- nootmuskaat naar smaak
- 2 tot 3 tenen knoflook

### Bereiding

Kook de elleboogjes volgens de aanwijzing op de verpakking al dente met wat zout en een scheutje olijfolie, laat dit uitlekken in een vergiet en hou apart.

Roerbak de fijngesnipperde ui of sjalot, de knoflooksnippers de fijngesnipperde prei, en de hamblokjes. Als dit glazig is en de hamblokjes bruin zijn gebakken dan de koffiemelk/room. Op smaak maken met peper, zout en suiker. De geraspte kaas en de Parmezaanse kaas doorheen roeren (deel van de kaas apart houden voor de topping). De macaroni er doorheenscheppen. Tenslotte losgeklopte eieren door roeren.

Neem een magnetronbestendig schaaltje. Doe hier een lepel kokosolie of boter in en verwarm dit in de magnetron tot alles is gesmolten.

Roer hier de overgebleven Parmezaanse kaas en geraspte kaas doorheen en vul dit aan met paneermeel totdat je een mengsel hebt die niet te nat maar ook zeker niet te droog is.

Vul een schaal die in de AF past met de macaroni. Druk alles goed aan. Bestrooi nu de bovenkant met het panneermengsel en druk met de bolle kant van een schone lepel het mengsel goed aan. (mag absoluut niet los korrelig zijn anders waait alles de machine door en blijft alles aan de warmte spiraal plakken). Gebruik een afdekplaat om verbranding van de bovenkant en verwaaiing van de paneermeel te voorkomen. Bak nu de macaroni af in een voorverwarmde AF 200 graden minuut of 15 tot 20 nodig

## Macaronitaart op Indische wijze

### Ingrediënten:

- 500 gr ellenboogjes macaroni
- zout voor de macaroni
- 1 blik corned beef
- 1 middel grote ui gesnipperd
- 1 Chinese bol knoflook of 3 tenen knoflook
- ½ prei gesnipperd
- 1 bosui gesnipperd
- 1 tl nootmuskaat
- 3 geklopte eieren
- 400/500 ml melk
- Adobokruiden of peper en zout
- 1 afgestreken el suiker
- ongeveer ¼ zak geraspte kaas

### Paneermeelmengsel

- 2 tot 4 el paneermeel
- 1 tot 2 el kokosolie (of boter)
- 1 tot 2 el geraspte kaas

### Bereidingswijze:

Kook eerst de macaroni volgens de aanwijzing op de verpakking met zout naar smaak. Giet het af.

Pof in de AF een Chinese bol knoflook met schil op 200 gr ongeveer 4 – 5 minuten. (Dit zijn kleine bolletjes knoflook, die niet in partjes te delen zijn). Schil hem, trek de schil er af en snipper hem.

Snij de ui, de bosui en de prei in grove stukken. Fruit dit in een lepel kokosolie. Begint deze glazig te worden, dan de inhoud van 1 blik corned beef er bij. Roerbakt alles door elkaar. Meng daar de Adobo kruiden bij en de nootmuskaat door. Het mag echt geurig naar nootmuskaat ruiken. Ook de suiker hierbij doen. vervolgens de melk bij en alles roeren. Tot slot de gekookte macaroni toevoegen en geraspte kaas erover strooien. Dan is het heel belangrijk om goed te proeven of het op smaak is. Het mag zoetig smaken, er moet voldoende zout in zitten.

Als het goed op smaak is dan hierdoor heen 3 vooraf geklutste eieren roeren. Vervolgens dit alles in e (ingevette) bakblikken/springvorm overgieten en goed aandrukken.

### Paneermeelmengsel.

1 eetlepel kokosolie in een plastic schaalje en even een halve minuut in de magnetron dan is alles gesmolten. Op gevoel daar wat paneermeel doorroeren met wat geraspte kaas en meng dit goed door elkaar. Bestrijk het macaroniemengsel hiermee.

In een voorverwarmde AF af bakken in 20 minuten op 175 graden.

## Marinade

### Ingrediënten

- 2 el ketjap manis
- 2 teentjes knoflook fijngeknepen
- peper en zout.
- tl sambal.

### Bereiding

De marinade heb ik gemaakt met ketjap manis, knoflook fijngeknepen en peper en zout. Een theelepel sambal erbij. De kipfilet geknipt in schijven en één nacht laten marineren in de ijskast.

De Af voorverwarmd op 180 graden en toen de kip in de bak gedaan en 10 minuten gebakken. Daarna de kip omgedraaid terug naar 170 graden op 7 minuten en ananas erop. De laatste 2 minuten de kaas erop.

## Marinade BBQrub

### Ingrediënten

- 1 el (zee)zout
- 3 el bruine basterdsuiker
- 1 tiversgemalen peper
- 1 el uienpoeder
- 1 el knoflookpoeder
- 1 th gerookt paprikapoeder
- chilipoeder naar smaak

### Bereiding

Maak dan de rub. Meng in een bakje 3 eetlepels bruine suiker met 1 eetlepel zeezout, 1 theelepel peper, 1 eetlepel uienpoeder, 1 eetlepel knoflookpoeder en 1 theelepel paprikapoeder (of meer als je dat lekker vindt). Je kan er wat chilipoeder aan toevoegen als je houdt van pittig. Als de kip lang genoeg in de pekel heeft gelegen, haal je hem eruit. Gooit de pekel weg. Spoel de kip af onder de kraan en dep droog met keukenpapier. Wrijf hem dan in met de rub, een eetlepel per keer tot de hele kip goed onder zit. De rub die je overhoudt, kun je een tijd bewaren. Ook lekker over ander vlees of bijvoorbeeld spareribs.

## Mosselen, curry kokos

### Ingrediënten 1 persoon

- 1 kg mosselen
- mosselgroenten ( selder, ajuin, knoflook )
- curry poeder
- snuifje zout
- 150 ml kokosmelk

### Bereiding:

Heb hiervoor een glazen ovenschaal gebruikt 25x22 ( Xenos ).

AF 3 minuten voorverwarmen op 180° met de schaal erin.

Eerst de mosselgroenten op de bodem ( selder, ajuin, knoflook ) Wat curry poeder over de groenten. Op de groenten, 1 kg goed gereinigde mosselen leggen. Beetje zout en goed wat curry poeder op de mosselen.

De schaal in de Airfryer plaatsen. 12 minuten op 180°

Vervolgens na 4 minuten de mosselen goed omroeren en weer 4 minuten verder de kokosmelk erover gieten en nog eens omroeren.

Klaar in 12 minuten, schaal uit de Airfryer nemen en nog eens goed omroeren. Het curry kokos aroma is gewoonweg super !

De bovenste mosselen zijn langs de kant een beetje 'gegrild'.

## Ommelet

### Ingrediënten

- 4 chamoignons
- ¼ ui
- olijfolie
- peper en zout
- provencaalse kruiden
- eventueel geraspte kaas)
- 3 eieren

### Bereiding

Snij de champignons en ui in stukjes en vermeng dit met een druppel olie.

Vet een ovenschaaltje in en doe daar de champignons en ui in. Bak dit in de Af 8 minuten op 180 graden (na 4 minuten een keer omscheppen).

Kluts 3 eieren met peper, zout en kruiden. Schenk dit over het champignon/uimengsel en laat het no 5 minuten mee bakken. (eventueel de laatste minuut nog wat geraspte kaas erop doen

## Opies

**Ingrediënten** Dit past in een Koolhydraten Arm Dieet

- 100 gr roomkaas
- 3 grote eieren
- 1 tl bakpoeder
- snufje zout

### Bereidingswijze

Verwarm de AF voor op 150 graden.

Pak nu 2 kommen en splits daarin de eieren. De eigelen in 1 kommetje, het eiwit in het andere. Voeg het snufje zout bij het eiwit en klop het stijf met een elektrische mixer. Voeg de roomkaas en de tl bakpoeder bij de eigelen en mix tot een glad en luchtig geheel.

Spatel nu het eigeelmengsel bij het eiwit. Doe dit niet in 1 keer, maar beetje voor beetje. Spatel wat van het eigeelmengsel bij het eiwit en breng het eigeel naar onder en naar boven met behulp van de spatel totdat het eimengsel goed is gemengd. Dan kan je weer wat van het eimengsel erbij spatelen totdat alles is gemengd. De luchtbelletjes in het eiwit mogen niet verdwijnen.

Schep 6 grote lepels van het mengsel op het bakpapier en druk voorzichtig met een lepel op de bovenkant van elke hoopje om het nog iets platter te maken. Bak de oopsies 25 tot 30 minuten goud-bruin in de voorverwarmde oven.

## **Paling**

### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 1 dl mayonaise
- 3 eetlepels magere kwark
- 1 sjalotje
- 2 tenen knoflook
- 1 eetlepel fijngehakte bieslook
- 1 el fijngehakte peterselie
- peper en zout
- 1 kilo bakpaling
- 2 eieren,
- Bloem
- paneermeel

### **Bereiding**

Meng de mayonaise met de kwark. Pel het sjalotje en de knoflook, hak ze fijn en meng ze door de saus. Roer er ook de bieslook en de peterselie door. Breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de paling in gelijke stukken van ca. 6 cm.

Klop de eieren los. Haal de paling door de bloem, vervolgens door de losgeklopte eieren en tenslotte door het paneermeel. Bak de paling de Af 10 minuten gaar en knapperig bruin op 180 graden. Leg de paling op keukenpapier. Serveertips: Geef er kleine frietjes of stokbrood bij.

## Paprika gevulde (voorbereid)

### Ingrediënten

- 2 paprika
- wokgroente
- geitenkaas
- ei

### Bereiding

Paprika schoonmaken, halvullen met verschillende groente vermengd geitenkaas.

Er bovenop kaas met een beetje geklutst ei .

Eerst 15 minuten op 160 graden en voor gebruik opwarmen 5 minuten op 180 graden.

## Patatas Bravas (spaanse aardappelsalade)

### Ingredienten

- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 groene paprika
- 1 courgette
- 2 zalmnoten
- 16 grote garnalen
- 3 tenen knoflook
- Verse thijm
- 1 rode ui
- 1 limoen

### Ingrediënten aardappelen

- 1 kilo  
aardapelen.

### Ingrediënten

#### mayonaise

- 2 eieren
- Tl mosterd
- Scheutje azijn
- 1dl olijfolie
- Beetje citroensap

### Bereiding

Was de aardappels en pof deze in de airfryer op 180 graden 30 minuten en laat deze afkoelen. Als deze zijn afgekoeld snij de aardappels en pers de knoflook bij de aardappels.

Maak de mayonaise met een staafmixer. Doe alle ingredienten in een hoge kom en mix er in een 10 seconden verse mayonaise van en breng deze op smaak met zout en witte peper.

Rits de tijmblaadjes van de takjes en meng de aardappelsalade en laat deze minimaal 2 uur trekken.

Maak ondertussen de paprika's schoon en snij ze in perfecte blokjes.

Maak van de zalm, garnalen, limoen, rode ui mooie spiezen en bak deze met de groentes in de Airfryer 6 minuten op 200 graden.

Mooi opdienen met de aardappelsalade en eet smakelijk.



## Patatas Bravas met Gegrilde Zalm en Garnalen en zomerse groentes

### Ingredienten

- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 groene paprika
- 1 courgette
- 2 zalmmoten
- 16 grote garnalen
- 3 tenen knoflook
- Verse thijm
- 1 rode ui
- 1 limoen

### Ingrediënten mayonaise:

- 2 eieren
- Theelepel mosterd
- Scheutje azijn
- 1dl olijfolie
- Beetje citroensap

### Bereiding

Was de aardappels en pof deze in de airfryer op 180 graden 30 minuten en laat deze afkoelen. Als deze zijn afgekoeld snij de aardappels en pers de knoflook bij de aardappels. Rits de tijmblaadjes van de takjes en meng de aardappelsalade en laat deze minimaal 2 uur trekken.

Maak ondertussen de paprika's schoon en snij ze in perfecte blokjes.

Met de Cubecutter hebben heb je dit in 20 seconden gedaan.

Maak van de zalm, garnalen, limoen, rode ui mooie spiezen en bak deze met de groentes in de Airfryer 6 minuten op 200 graden.

### Bereiding mayonaise

Maak de mayonaise met een staafmixer.

Doe alle ingredienten in een hoge kom en mix er in een 10 seconden verse mayonaise van en breng deze op smaak met zout en witte peper.

Mooi opdienen met de aardappelsalade en smakelijk.

## **Pindakaasbrood.**

Wat? Pindakaasbrood? Ja, Pindakaasbrood!

Dit past in een kha levensstijl.

### **Ingrediënten**

- 270 gr pindakaas (let op welke, scheelt enorm qua koolhydraten)
- 3 eieren
- 2 eetlepels griekse yoghurt
- 1 theelepel kokosolie
- 1 theelepel bakingsoda

### **Bereiding**

Alles mixen en in je bakblik doen

In de AF 30 minuten op 160 gr. In 15 stukken verdelen en dan zit je rond de 2 gr per sneetje. Lekker met bv. komkommer of kruidenboter.

## Quiche Lorraine (of een andere vulling naar wens)

### Ingrediënten voor de bodem:

- 200 gram bloem (+ extra voor bestuiven werkbank)
- 1 tl zout
- 100 gr roomboter
- 1 ei
- 1 el water

### Ingrediënten voor de quiche:

- 8 sjalotten of 4 middelgrote ui
- 3 eieren
- 50 ml scheut kookroom
- geraspte kaas naar smaak
- 3 grote champignons
- 300 gr hamblokjes
- bieslook naar smaak
- snufje paprika poeder
- 1 knoflookteentje
- peper en zout

### Bereidingswijze Bodem

Bloem zeven met de zout boven de kom. Boter in blokjes toevoegen aan de bloem en mengen tot een kruimel deeg. Voeg nu het ei en het water toe en meng tot een samenhangend deeg,

Pak het deeg in folie en leg het 30 minuten in de koelkast om te rusten. Na de 30 min. uitrollen op met bloem bestoven werkbank en rol uit tot een dikte van  $\pm 0.5$  mm.

Bakvorm invettenen/of bakpapier gebruiken bij springvorm en de vorm bekleden met het deeg. Prik gaatjes in het deeg zodat het niet gaat rijzen.

### Bereidingswijze Quiche

Snijd de ui in ringen en de champignons in plakken. Bak de sjalotten, champignons en de hamblokjes in een scheutje olijfolie met een gehakt teentje knoflook. Voeg naar smaak peper en zout toe.

Mix de eieren met de kookroom en nog wat extra peper en zout.

De hammix verdelen over de quiche bodem en bedekken met het eimengsel.

Verdeel over de quiche nog wat geraspte kaas indien na wens.

Zet de quiche 40 min. Op 190°C in de AF. Na 40 min even op 170°C graden voor 5 min. Na de 5 min de AF even op 155°C ook weer 5 min.

Daarna kort af laten koelen in de vorm en eet smakelijk!

## Satébroodje

### Ingrediënten Satébroodje

- Per broodje 1 plak bladerdeeg, ontdooid.
- ongeveer 100 gram kipfilet
- 1 bouillonblokje
- water

### Ingrediënten Pindasaus

- 1 gesnipperde ui
- Zonnebloemolie

- 6 el pindakaas
- 2 el sambal oelek
- teentje knoflook (geperst)
- kokend water
- 3 eetlepels ketjap manis
- snufje bruine suiker
- 1 tl citroen- of limoensap
- 1 tl korianderpoeder
- ½ tl laos (galangawortel).

### Bereiding satébroodje

Breng de kipfilet met het bouillonblokje en water aan de kook en laat zachtjes koken tot de kip gaar is. Haal de kip uit de pan en snijd in kleine stukjes. Laat helemaal afkoelen. Meng de kip met enkele eetlepels pindasaus.

Schep twee eetlepels van het kimpengsel op het midden van een plak bladerdeeg. Verdeel over de breedte als een soort rolletje. Maak de randen nat met wat water en vouw ze naar boven. Plak bovenop de vulling dicht en vouw ook de randen dicht. Zorg ervoor dat alles goed dichtgeplakt is en draai het broodje om. Snij met een scherp mes de bovenkant een paar keer in om hete lucht te laten ontsnappen.

Verwarm de AF voor op 180 graden. Bak het broodje 15 minuten.

### Bereiding Pindasaus:

Fruit de ui en knoflook, zet dan het vuur lager. Voeg de pindakaas en sambal toe en meng alles goed met een lepel of spatel. Laat even pruttelen. Voeg dan kokend water toe beetje bij beetje.

Het sausje gaat borrelen en soms spetteren en wordt dan meteen heel dik. Roer goed en blijf zo veel water toevoegen tot de saus de dikte heeft die je lekker vindt. Als hij te dun is, doe je er wat extra pindakaas bij. Als de saus later te dik wordt, doe je er nog wat water bij. Laat de saus een paar minuten zachtjes pruttelen.

Roer er de ketjap, suiker, limoensap en specerijen door. Let op met de laos, dat wordt al snel te overheersend. Breng zo nodig extra op smaak met zout.

# Shoarma vegetarisch

## Ingrediënten

- 1 bakje shoarma van de vegetarische slager
- 1 rode paprika in repen
- 1 ui in ringen in een schaal
- 2 pitta broodjes
- 1 el mayonaise
- 2 el yoghurt
- 1 teen geperste knoflook
- 1 el fijn gesneden bieslook

## Bereiding

De rode paprika in repen snijden, de 1 ui in ringen snijden. Beide in een met de “shoarma” in een schaal husselen met de olie er door. In de AF voor 10 min op 180 graden de laatste 5 minuten de natgemaakte pitabroodjes erbij leggen.

Knoflooksaus

De mayonaise vermengen met de yoghurt, de uitgeperste knoflook en fijngesneden bieslook. Lekker met een pita broodje.

Met dank aan Constance Nieman

## Shoarmaflappen met gepofte tomaat (4 personen)

### Ingrediënten:

- 4 vleestomaten
- 6 el arachide- of olijfolie
- 2 teenjes knoflook fijngehakt
- 4 el of paneermeel
- 1 ui gesnipperd
- 1 rode paprika in blokjes
- 600 gram shoarmavlees
- 8 plakjes hartigtaartdeeg ontdooid
- lage ovenschaal passend voor de AF

### Bereiden

Verwarm de AF 200 graden. Halveer de vleestomaten horizontaal. Meng 3 eetlepels olie met de knoflook, zout en versgemalen peper. Zet de tomaten in een lage ovenschaal met de snijzijde naar boven. Bestrooi met het boordkruim en besprenkel met de knoflookolie. Zet de tomaten in de AF. Fruit de ui in de rest van de olie en bak de paprika circa 2 minuten mee. Voeg het shoarmavlees toe en roerbak circa 10 minuten. Laat een beetje afkoelen. Leg 4 plakjes deeg naast elkaar en verdeel het shoarmavlees erover. Prik met een vork gaatjes in de 4 andere deegplakjes, leg ze op het shoarmavlees en plak de deegranden met water op elkaar. Druk de deegranden met een vork goed vast. Leg de flappen op de bakplaat en bak ze 15-20 minuten bij de tomaten in de oven tot het deeg goudbruin en gaar is. Serveer de shoarmaflappen met de tomaten en eventueel groene salade.

# Sinaasappelcake met rozemarijn

## Ingrediënten

- 1 sinaasappel
- 2 eieren
- 50 g suiker (of kokosbloedsuiker)
- 100 g boter (op kamertemperatuur)
- 100 g bloem (of kastanjemeel)
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl verse rozemarijn

## Bereiding

Rasp de sinaasappelschil, schil de sinaasappel daarna dik, verwijder daarbij ook het witte vel. Halveer de sinaasappel en snijd in plakken. Hak de rozemarijn fijn.

Doe de boter met de suiker in een ruime kom, meng met de handmixer tot de suiker opgelost is. Voeg de eieren 1 voor 1 toe. Voeg de sinaasappelschil en de rozemarijn toe en meng door het beslag. Zeef nu de bloem en het bakpoeder boven de kom en meng snel door het beslag. Bekleed de bodem van een springvorm van 20 cm Ø met bakpapier, vul het beslag in de vorm en strijk de bovenkant glad. Leg de plakjes sinaasappel erop en bak de cake in de AF op 155° ongeveer 16 minuten en nog 5 minuten op 150°. Als de plakjes sinaasappel te donker worden de taart afdekken met aluminium folie.

## **Snackring**

### **Ingrediënten**

- 2 blikjes croissantdeeg
- potje met pepers
- paprika
- kaas
- salami en ham.

### **Bereiding**

Leg de plakjes croissantdeeg per 2 stuks over een bord neer + x. Leg de salami en ham op het croissantdeeg. Leg op het vlees de paprika en pepers, daarboven leg je een rij met kaas.

Vouw daarna het deeg goed dicht en bak het gerecht 15 à 20 minuten op 180 graden celcius.

Laat het gerecht 5 tot 10 minuten afkoelen wanneer het uit de oven komt!



# Soesjes

## Ingrediënten

- 1,5 dl water
- snufje zout
- 75 gr margarine
- 75 gr volkoren bloem
- 3 eieren
- slagroom
- suiker
- poedersuiker

## Bereiding

Breng water, zout en boter aan de kook. Voeg in één keer de volkoren bloem toe en blijf roeren tot het deeg als een bal van de bodem loslaat. Neem de pan van het vuur en roer er één voor één de eieren de eieren door. Het volgende ei pas toevoegen als het vorige volledig in het deeg is opgenomen. Blijf ca. 5 minuten roeren tot het deeg blazen gaat trekken en gaat glanzen.

Schep met 2 theelepels kleine hoopjes deeg op een ingevette grill plaat. Bak de soesjes in een voorverwarmde AF op 185 graden in 10 minuten gaar. Laat ze afkoelen in de AF met de la op een kier.

Klop de slagroom met de suiker. Spuit de room in met een slagroomspruit in het soesje en bestrooi met poedersuiker.

## Spaanse balletjes met kaneelsuiker

### Ingrediënten

- 125 ml melk
- 125 ml water
- 120 gr roomboter
- 2 eetlepels suiker
- snuf zout 250 gr bloem
- 4 eieren
- 50 gr suiker
- 1 theelepel kaneel
- eventueel chocoladesaus

### Bereiding

Doe de melk en het water in een pan en voeg de boter toe en laat smelten. Voeg ook 2 eetlepels suiker en een snufje zout toe. Breng aan de kook en haal daarna de pan van het vuur. Roer de bloem er in een keer door met een garde of houten lepel.

Zet terug op laag vuur en laat het mengsel nog 3 minuten al roerend garen. Doe het beslag daarna in een beslagkom en laat al langzaam mixend wat afkoelen tot er geen stoom meer vanaf komt. Mix daarna de eieren er een voor een door.

Laat het deeg 15 tot 30 min rusten terwijl je ondertussen de olie verwarmd op ongeveer 160 graden. Roer ook alvast de suiker en kaneel door elkaar op een bord en zet ook een bord klaar met wat keukenpapier. Neem met 2 lepeltjes wat deeg uit de kom en schep een klein balletje van deeg in het vet. Het balletje moet meteen beginnen te bruisen.

Doe niet al te veel deegballetjes tegelijk in het vet want ze worden nog groter tijdens het frituren. Bak ze in ongeveer 3 tot 5 minuten goudbruin. Laat ze uitlekken op het keukenpapiertje en rol ze daarna als ze nog warm zijn door de kaneelsuiker.

# Spareribs Memphis-style met gepofte aardappel

## Ingrediënten Gepofte aardappel

2 grote aardappelen

## Bereiding

Aardappelen goed gewassen en ingepakt in aluminium folie. Dan in voorverwarmde Airfryer 25 minuten op 180C.

## Ingrediënten Spare ribs

- 600 gram rauwe spareribs

## Ingrediënten dry rub

### (kruidenmengsel):

- 1 tl paprikapoeder
- 1/2 tl gemalen komijn
- 1 tl uipoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1/4 tl chilipoeder
- 1 tl oregano
- 1 tl grof zeezout
- 1 tl bruine suiker

## Bereiding

Verwijder het vlies aan de achterkant (=holle kant) van de spareribs. Stamp met de vijzel de specerijen voor de dry rub en zout. Wrijf de spareribs in met het specerijenmengsel. Laat minimaal 6 uur marinieren. Verwarm de AF voor op 120C. Gooi een laagje water op de bodem van de bak van de AF (zodat de bodem bedekt is). Leg de ribben met de bolle kant naar boven in het mandje. Dek ze af met aluminium folie .  
Maak in de tussentijd de barbecuesaus: Doe alle ingrediënten in een pan en laat ongeveer 30 minuten zachtjes koken tot een glanzende saus. Verdun de saus eventueel met water. Verwijder de tijmtakjes. Gaar de spareribs in ongeveer één uur en 15-20 minuten. Check tussendoor of er nog water in de bak staat. Dit zorgt ervoor dat het vlees mals blijft en niet uitdroogt. Je kunt checken of het vlees gaar is door de spareribs te breken. Als het vlees breekt maar niet helemaal direct door breekt is het gaar. Bestrijk de spareribs met de barbecuesaus en bak ze nog 10 minuten op 160C zonder folie. Serveer met de overgebleven barbecuesaus. (leg de laatste 10 minuten de aardappel er nog even bij.

# Sperziebonen in knoflook gebakken en Parmezaanse

## Kaas

### Ingrediënten

- 2 eetlepels extra vergine olijfolie
- 2 theelepels gehakte knoflook
- 1 ei , geklopt
- 1/2 theelepel knoflook zout
- 350 gram verse groene bonen
- 1/3 kop geraspte Parmezaanse kaas

### Bereidingswijze

Verwarm de Airfryer voor op 200 graden .

Neem een grote kom. Daarin klop je de olie, knoflook , ei en zout samen.

Meng daardoor de sperziebonen erbij en zorg dat de sperziebonen goed in de marinade wordt geroerbakt.

Strooi dan de Parmezaanse kaas boven op de sperziebonen en roer dit voorzichtig goed door elkaar.

Leg de sperziebonen uitgespreid op de grillplaat en bak ze in de AF in ongeveer 10 – 12 minuten goudbruin. Om ze crispy te krijgen bak ze de laatste 2 minuten op 200 graden af.

## Spinazie quiche, vegetarisch

### Ingrediënten

- 150 gr bladspinazie
- cashewnoten
- 3 eieren
- 1/8 l slagroom of bijv. light room
- peper/zout
- 100 gr boursin
- 4 el geraspte Goudse kaas.

### Bereiding

Deeg in ingesprayde taartvorm 20cm, paar gaatjes in de bodem prikken. Spinazie kort slinken of ontdooien, zoveel mogelijk vocht eruit knijpen/drukken.

Hak de spinazie en noten grof. Klop de eieren met de (slag)room met zout/peper los in een kom. Verkrumel de boursin erbij. Meng de grofgehakte spinazie en de noten er door.

Schep de vulling in de met deeg beklede vorm. Bestrooi met de geraspte kaas.

Bak de taart in AF (XL) in circa 20/25 min. 170 gaar en goudbruin.

## Spinazie taartje

### Ingrediënten

- 250 gr spinazie
- 100 gr roomkaas
- 100 gr feta verkrumeld
- peper/zout
- 3 eieren
- 8 snoeptomaatjes
- Geraspte kaas
- 4 plakjes bladerdeeg

### Bereiding

Spinazie op hoog vuur roerbakken uit laten lekken.

Spinazie roomkaas, feta en eieren door elkaar roeren pep/zout toevoegen naar smaak

Tomaatjes toegevoegen boven op voor de kleur en wat geraspte kaas er over strooien!

AF voorverwarmen op 200 graden dan naar 180 graden zo'n 25 min.

## Taart met Kersen

### Ingrediënten

- 150 bloem
- 75 suiker
- 4 eieren
- 250 ml halfvolle melk op kamertemperatuur
- 500 gr ontpitte kersen
- boter om schaal in te vetten
- poedersuiker
- zout

### Bereiding

Meng de bloem met de eieren en een snufje zout. Voeg de suiker toe. Roer de melk er scheutje bij scheutje toe, zodat er een glad beslag ontstaat. Doe de kersen in een ingevette ovenschaal en giet er het beslag overheen.

Bak in een voorverwarmde AF (200) de schaal voor 20 minuten op 160 graden.

# Tahu Ketoprak

## Ingrediënten bumbu:

- ongeveer half zakje ongezouten pinda's
- 3 hete pepers (begin met 1 pepertje)
- 2 tot 3 tenen knoflook
- een schijf gula djawa (kokosbloesemsuiker/palmsuiker)
- zout naar smaak
- een theelepel assem (heb je dit niet dan een theelepel azijn)
- wat gekookte water afhankelijk van hoe dik je de saus wilt hebben begin eerst met een scheutje en voeg steeds meer toe tot de gewenste dikte is bereikt.

## Ingrediënten overige

- Een hele tofu (tahu)
- 1 ons mihoen (van te voren weken/blancheren n heet water volgens aanwijzing verpakking)
- ongeveer 100 /150 gram tauge (even blancheren in kokend water)
- wat fijn gesneden selderie
- wat ketjap manis
- gebakken uitjes
- kroepoek of kroepoek emping

## Bereiding van Tahu:

Snij de tahu in plakken van ongeveer 1,5 cm dik. Verwarm daarvoor de airfryer op 185 graden. Als deze heet is bak de tahoe dan 4 min, schud daarna even of draai de plakken om en bak nog eens 4 min. \*

## Bereiding van Kroepoek

Bij de toko of in supermarkten koop je een zakje rauwe kroepoek. Doe hier wat van in een voorverwarmde airfryer en dek dit af met een vlambewaarder met een doorsnee van ongeveer 21 cm (oa te koop bij de Blokker). Dit omdat anders de kroepoek door het apparaat gaat zweven. Verwarm de Airfryer voor op 200 graden en bak ze af in 2 minuten.

## Bereiding van de saus:

Doe alle benodigdheden in een keukenmachine en maal het tot een gladde saus, het moet nog enigszins vloeibaar zijn wat je erover heen kunt gieten, dus niet te dik, maar ook zeker niet te dun. Proef of het op smaak is, begin met 1 pepertje, is het niet pittig genoeg, dan een 2e pepertje erbij tot ongeveer 3 pepertjes... en proef of het zoet/zoutig genoeg is.

### **Bereiding van opbouwen van het gerecht:**

Dan bouw je het op. Onderop kun je de mihoen over je bord rangschikken, daarboven de geblancheerde en uitgelekte taugé. Pak de ketjap mainis en besprenkel wat van de ketjap over je bord. Daarboven doe je tahu, je breekt wat kroepoek en leg dit er over heen. Dan giet je de saus eroverheen. Maak het af door er wat selderie over heen te strooien, de gebakken uitjes en nog wat gebroken kroepoek.

## **Ui in lotushouding**

### **Ingrediënten**

- rode ui
- olijfolie
- balsamico
- peper
- zout
- knoflook in schijfjes

### **Bereiding:**

Haal bovenkant, onderkant en de buitenste schil van de ui. Snij in 8 delen maar niet door en door.

Leg de ui in een schaal (Optie: stop in de snede de knoflookschijfjes) en besprenkel met olie, balsamico peper en zout. Leg over in vuurvaste schaal en laat de overgebleven marinade overheen lopen.

Verwarm de AF voor en bak 25 – 30 minuten op 200 graden, afgedekt met aluminiumfolie en dan nog een minuut of 5 zonder aluminiumfolie.



## **Uitsmijters**

In een Airfryer kan uitstekend uitsmijters bakken in Pyrex schalen. Ze kunnen niet meer vastbakken en je hoeft geen vet te gebruiken. Gebruik hiervoor de grillpan

### **Ingrediënten**

- 3 eieren
- 2 boterhammen
- 2 plakken kaas
- 1 plak ham 25 gr magere spekblokjes
- 2 tomaten
- sla
- peper + zout

### **Bereiding**

Verwarm de schaal op de grillpan 5 minute op 200 graden zodat de glazen schaal heet is.

Leg het spek in de schaal en tik de eieren erin.

Leg er de kaas op en de schijfjes tomaat erop.

Bak de uitsmijter 6 minute 200 graden.

Maak het bord op lekker met wat sla.

## Varkenshaas met gekookte aardappels doperwtjes

### Ingredienten:

- 1 varkenshaas
- 2 aardappels (kruimig)
- 200 gram erwten (ontdood)

### Werkwijze:

Snij in de aardappels een kruis met een klein mesje en leg ze in de Airfryer. Pof de aardappels halfgaar op 15 minuten 200graden C. Smeer tussentjds de Varkenshaas in met wat neutrale olie zoals Zonnebloem of Raapsaad olie. Leg de varkenshaas bij de aardappels en bak het 5 minuten 200 graden half bruin met de aardappels. De schil mag je erna aftrekken deze is zo droog dat deze makkelijk eraf te halen is. Haal nu het vlees eruit en leg de doperwten in de Airfryer en de varkenshaas er weer op en Fry dit nog eens 6 minuten mee op 200 graden.

Het sausje heb ik apart gemaakt daar heb je nu tijd genoeg voor

# Vlaai

## Ingrediënten

- 350 g speculaas
- 350 g peperkoek
- 50 g kandijnsuiker
- 1 ei 1 eigeel
- 2 el maïszetmeel
- kandijnsiroop
- 1 l melk (1 scheutje over houden voor maïszetmeel)

## Bereiding

Verbrokkel de speculaas en peperkoek in een kom en voeg de suiker en de melk toe. Laat dit even weken en roer dan goed door met een garde. Zet een pan op een middelmatig vuur en giet alles erin. Roer heel goed door tot er een binding ontstaat (geen mixer gebruiken) Doe het ei en eigeel in een schaal en voeg een scheut melk en het maïszetmeel toe en meng dit door elkaar. Giet dit in de pan en roer goed door.

Giet het mengsel in een bakvorm, versier de bovenkant met streepjes kandijnsiroop.

Plaats dit in een voorverwarmde AF van 160°C gedurende 35 min

Tips Gebruik meer speculaas en peperkoek Gebruik minder suiker

## Zalm – Broccolitaart

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 gram broccoli
- 200 gram gerookte zalm
- 1 el mosterd
- 1/2 tl dille
- 4 eieren
- 200 gram slagroom
- Geraspte kaas
- peper en zout

### Bereiding:

Kook of stoom de broccoli in kleine roosjes gaar. (Snijd de schil van de stam van de broccoli en maak kleine stukjes van de rest van de stam en kook/stoom deze mee. Ze kunnen gewoon in de taart.)

Breek de eieren in een grote kom. Voeg de slagroom, mosterd, dille, peper en zout toe en klop het tot een luchtig geheel

Snijd de zalm in kleine stukjes.

Verdeel de broccoli over een (ingevette) ovenschaal of bakvorm. Schik de zalm erover. Giet het eimengsel in de schaal.

Bedek de schaal met aluminiumfolie en bak de taart afgedekt 20 minuten op 180 graden. Verwijder nu het aluminium en bak de taart nog 45 min. op 160 gr onbedekt. Wanneer de broccoli dreigt te verbranden kun je de taart opnieuw bedekken met folie. Houd in dat geval een iets langere baktijd aan. De laatste 7 minuten de geraspte kaas op doen

# Zalmkroketjes

## Ingrediënten

- 1 blikje roze zalm (circa 200 gram) uitgelekt. (je kunt ook Hollandse garnaaftjes gebruiken).
- 1 ei los geklopt
- 1 eetlepel verse dille
- 1 eetlepel verse bieslook
- vers gemalen peper
- 1 theelepel Keltisch zeezout
- 1 eetlepel gerapste (geiten)kaas (oud)
- ½ verpakking (boekweit)crackers of (kastanje)crackers

## Bereiding

Maak de zalm met een vork fijn in een schaaltje/diep bord meng het ei, de kaas en de verse kruiden erdoor. Breng op smaak met peper (evt. zout).

Maal voor het paneermeel de crackers in een keukenmachine fijn. Meng in een ander bord/schaaltje de paneermeelmeel en het zout door elkaar. Vorm van het zalmmengsel 8 kroketjes en rol deze door het paneermeel.

Bak ze in de AF 8 minuten op 200 graden.

Lekker met een zelfgemaakte knoflook-mayonaise en frietjes.

## Zuurkoolschotel uit Oostenrijk

### Ingrediënten:

- 3 grote aardappels (kruimig)
- 250 gram magere spekreepjes
- 250 gram zuurkool
- 1 ui 2 tenen knoflook
- ½ theelepel majoraan
- ½ theelpel karwijzaad
- 250ml magere room

### Bereiding

Schil de aardappels en snij ze in plakjes. Snipper hierdoor de ui en pers de knoflook. Meng deze in een bak met de spekblokjes, karwijzaad, majoraan, knoflook en maak hier in de vuurvaste schaal een bodem van. Bedek deze weer met een dikke laag zuurkool.

Klop door de room wat peper en zout en giet deze mooi gelijkmatig over de schaal. Nog een keer goed met peper over de gehele schotel.

Bak de Zuurkoolschotel in de AF 40 minuten 150 graden tot hij mooi goudbruin is.

## De AF schoonmaken volgen Philips

- De pan en de mand zijn beide vaatwasmachinebestendig.
- Veeg de buitenkant van het apparaat schoon met een vochtige doek.
- Veeg het verwarmingselement in de AF na elk gebruik schoon met een doek.

Als het **verwarmingselement** vuil is, raden wij u aan het volgende te doen om het gebied rond het verwarmingselement van de AF schoon te maken:

- Pak een spuitflesje en normaal bakpoeder.
- Maak een reinigingsmiddel door 3 g bakpoeder toe te voegen voor elke 100 ml water en vul het spuitflesje met de oplossing.

Opmerking: laat de oplossing niet langer dan een week in de fles zitten, omdat de spuitkop van het spuitflesje verstopt zal raken. Om dit te voorkomen, raden wij u aan om na elk gebruik het spuitflesje schoon te maken en elke keer een nieuwe oplossing te gebruiken.

### **Schoonmaakprocedure:**

1. Open de lade van uw AF en verwijder de mand en de pan.
2. Plaats uw AF ondersteboven.
3. Schud het spuitflesje om het water met het bakpoeder te mengen.
4. Spuit de bakpoederoplossing op het vuile gebied rondom het verwarmingselement.
5. Laat de oplossing ongeveer 1 minuut in het vuil intrekken.
6. Zet dan de AF weer rechtop.
7. Wacht vervolgens 30 minuten.
8. Plaats uw AF opnieuw ondersteboven.
9. Spray de bakpoederoplossing opnieuw op het vuile gebied rondom het verwarmingselement.
10. Laat de oplossing ongeveer 1 minuut in het vuil intrekken.
11. Zet dan de AF weer rechtop.
12. Wacht vervolgens 30 minuten.

13. Zet de pan en de mand terug in de AF.
14. Giet ongeveer 400 ml water in de pan om vuil van de bovenkant te verzamelen en vocht toe te voegen.
15. Stel de AF in op 200 °C en 20 minuten.
16. Open de lade, verwijder de mand en de pan en laat de AF afkoelen tot die nog maar een beetje warm is.
17. Plaats uw AF opnieuw ondersteboven.
18. Veeg de resten bakpoeder en het losse vuil weg met een doek. U kunt ook een spons of een kleine borstel gebruiken (bijv. een tandenborstel) om het gebied achter het verwarmingselement te bereiken. Ga er voorzichtig mee om.
19. Zet de AF weer rechtop, zet de pan en de mand terug in de AF en laat de lade nog 5 minuten lang open zodat het apparaat beter opdroogt.

Opmerking: de resten en het vuil zijn makkelijker weg te vegen terwijl de AF nog een beetje warm is (zet de mand open en laat deze 5-10 minuten afkoelen).



## Verbruik Stroomkosten

**Een van de argumenten die mensen gebruiken om hun Airfryer te promoten is het lage stroomverbruik. Ik wilde wel eens weten hoe dat nou precies zat dus ben in de materie gedoken.**

Mijn Airfryer XL gebruikt 2100 Watt per uur. De normale Viva Collection (de kleine) verbruikt 1425 Watt per uur. Via een website heb ik berekend hoeveel dat kost op jaarbasis als je hem elke dag een half uur gebruikt.

### Berekening

Voor de XL is dat 84,32 euro ongeveer. De normale Viva Airfryer doet het met 57,21 euro een stuk rustiger aan. Mijn eigen oven heeft 2300 Watt en die kost in deze berekening 92,35 euro per jaar bij dagelijks gebruik. Je kunt dus stellen dat de Airfryer vergeleken met mijn oven amper winst oplevert als je kijkt naar de stroomkosten. Dat scheelt maar een euro of 6.

Het tegenargument is dat de fryer sneller warm is en je hem dus korter gebruikt. Dat snijdt denk ik wel hout, de oven heeft zeker een kwartier nodig om op te warmen, de Airfryer 3 minuten. Per dag levert dat dus 12 minuten tijdwinst op, en dat is 73 uur per jaar.

Als je dat weer terugrekent naar een bedrag, is dat 37 euro. In een jaar of 5-6 verdien je de Airfryer dus terug!

Uit eetnieuws.nl

## Waarom verse friet voorweken?

Bij het acrylamide gehalte van patat gebakken in de Airfryer zien we een groot verschil tussen de diepvriespatat en de vers gemaakte in de Airfryer. Bij de diepvries scoort dit apparaat het laagste gehalte en dus het beste, maar bij de vers gemaakte patat is het acrylamidegehalte bij de Airfryer met afstand het hoogst.

Wat is acrylamide? Volgens het Voedingscentrum is acrylamide in proefdieren kankerverwekkend. Het is nog niet duidelijk in hoeverre het kankerverwekkend is voor de mens. Over het algemeen krijg je minder acrylamide binnen door een gevarieerde voeding en door weinig chips, zoutjes en patat te eten.

Daarnaast moeten aardappelproducten en frites niet bruin, maar goudgeel worden gebakken om het acrylamidegehalte te beperken.

Aan de hand van deze testresultaten herziet Philips de handleiding van de Airfryer. Philips adviseert consumenten bij deze om verse friet eerst gedurende 30 minuten in water onder te dompelen en de baktemperatuur tot 180°C te beperken.

## Inhoud

Tips	3
Verantwoording	4
Baktijden	4
Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes	15
Aardappelbloem gevuld met groenten en kaas	15
Aardappelen Hasselback	16
Aardappelen "koken" incl. jus	16
Ananas gebakken met honing en kaneel	17
Andijvie schotel	18
Asperge groen quiche	19
Asperge wit quiche	20
Banaan gebakken	21
Bananen toffee Crumble	22
BBQ rub	24
Biefstuk met groente	24
Boterkoek met kokos en amaretto	25
Broccoli tonijntaart	26
Broccoli zalmtaart	27
Brood	28
Brood gevuld met kokos, rozijnen en banaan	28
Broodrol met kip en gedroogde tomaatjes	29
Broodtaart	30
Bruchetta la bandiera Italiana (visgerecht)	31
Buenotaart	32
Cassave gebakken	33
Champignons gevuld met spinazie	33
Cheesecake	34
Chocoladebollen	34
Creme Brulee uit een ananas	35
Drollenkoekjes	36
Dutch Style Fishburger door Herman de Blijker	37
Ei gebakken	38
Ei gekookt met afbakbroodjes	38
Ei in broodje	39
Eimuffins	39

Ei-ontbijt soufflé	40
Fluffy Marshmallow kersen hoorntjes	40
Forel met groenten	41
French Toast dessert	41
Friet Kapsalon	42
Frittata met aardappel, gekarameliseerde ui en gorgonzola	43
Frittata met Quinoa	44
Gehakt BBQ Onion Bombs	45
Gehakt in gevulde broodjes	46
Gehakt muffins	47
Gehakt sushi	48
Gentse Mastelle	49
Groenteschotel op Mediterrane wijze	50
Hamburger Stoere Oldburger	51
Kaas/ham/mosterd broodje	52
Kaashapje	52
Kaaskoekjes	53
Karbonade met kruidenrub	54
Kip in pitabroodje	54
Kip op oosterse wijze	55
Kip gefrituurde met de smaak van de KFC	56
Kipfilet gemarineerd op een broodje	57
Kipkluijjes Italiaans gemarineerd	58
Kippendij gemarineerd	59
Kippenspiesjes gemarineerd	59
Koekjes	60
Kokoscake	61
Kokosmakronen	61
Krab-Garnaal ballen	62
Krentenmix	62
Lasagne met courgette	63
Lasagne op Mexicaanse wijze	63
Loempiaatjes	64
Macaroni CourgetteOvenschotel	65
Macaroni met een krokante bovenlaag	66
Macaroni taart op Indische wijze	67

Marinade	68
Marinade BBQrub	68
Mosselen met curry en kokos	69
Ommelet	69
Opies	70
Paling	71
Paprika gevulde (voorbereid)	72
Patatas Bravas (spaanse aardappelsalade)	72
Patatas Bravas , gegrilde zalm, garnalen en zomerse groentes	73
Pindakaasbrood	74
Quiche Lorraine (of een andere vulling naar wens)	75
Satébroadje	76
Shoarma vegetarisch	77
Shoarmaflappen met gepofte tomaat	78
Sinaasappelcake met rozemarijn	79
Snackring	80
Soesjes	81
Spaanse balletjes met kaneelsuiker	82
Spareribs Memphis-style met gepofte aardappel	83
Spercieboontjes in knoflook gebakken en parmezaanse kaas	84
Spinazie quiche, vegetarisch	85
Spinazie taartje	85
Taart met kersen	86
Tahu Ketoprak	87
Ui in lotushouding	88
Uitsmijters	89
Varkenshaas met gekookte aardappels doperwtjes	90
Vlaai	91
Zalm – Broccoli taart	92
Zalmkroketjes	93
Zuurkoolschotel uit Oostenrijk	94
De AF schoonmaken volgen Philips	95
Verbruik Stroomkosten	97
Waarom verse friet voorweken?	98
Inhoud	99



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by

