



Ruud 's Kookboek

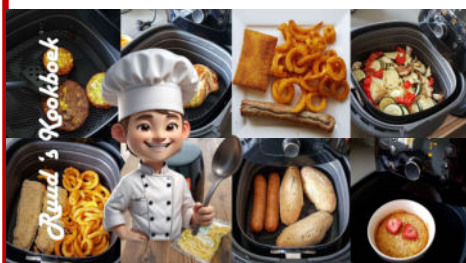
Airfryerrecepten / v8.4

Inhoudsopgave.

Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer).....	4
Aardappelbloem met groenten en kaas (airfryer).	5
Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas (airfryer).	6
Aardappelsalade lauw warm met een hele barbecue (airfryer).	7
Airbollen (airfryer).....	8
Airfried Parmezaanse sperziebonen (airfryer).	9
Airfryer hasselback aardappelen (airfryer).	10
Airmsijter (airfryer).	11
Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek (airfryer).	12
Andijvie-shoarmaschotel (airfryer).	13
Apfelstrudel (airfryer).....	14
Appel-speculaas cake (airfryer).	15
Appelflappen (airfryer).	16
Banaan in bladerdeeg (airfryer).	17
Beenham dronken met honing en mosterd (airfryer).	18
Berenhap (airfryer).	19
Biefstuk maaltijd I (airfryer).....	20
Biefstuk met krokant korstje van pepernoot (airfryer).	21
Biefstuk teriyaki met champignons en peultjes (airfryer).	22
Biet wellington met balsamicostroop (airfryer).	23
Blueberry crumble met kokosslagroom (airfryer).	24
Brood Balearic (airfryer).	26
Brood met Vlaams ragout (airfryer).	27
Chinees geroosterde buikspek (airfryer).....	28
Chinese speklapjes (airfryer).	29
Cinnamon rolls (airfryer).....	30
Eenvoudige kleine cake (airfryer).	31
Egg in the hole (airfryer).....	32
Eieren koken in de airfryer.	33
Gegratineerde vis met gewokte groenten (airfryer).....	34
Gehaktballen I (airfryer).	35
Gekookt eitje (airfryer).	36
Gemarineerde biefstukpuntjes (airfryer).	37
Gepofte aardappel met kipfilet en boontjes (airfryer).....	38
Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).....	39
Gevulde champignons met room- en Parmezaanse kaas (airfryer).	40
Gevulde speculaas (airfryer).	41
Gezonde frikandel (airfryer).....	42
Glutenvrije tomatentaart met ricotta (airfryer).....	43
Haricots verts met spek (airfryer).....	44
Hawaii bammetje met salami (airfryer).	45
Honing limoen kip gevuld met courgette (airfryer).	46
Imitatie vlammetjes (airfryer).	47
Jamaicaanse kipgehaktballetjes (airfryer).	48
Javaanse gehaktballen (airfryer).	49
Kaassoufflé II (airfryer).....	50
Kalfspastei met champignons (airfryer).....	51
Kaneel-croissantbroodjes met verdwenen mashmellows (airfryer).	52
Kaneelbroodjes (airfryer).....	53
Kipfilet 'on a stick' (airfryer).	54
Kipstukjes met spek (airfryer).	55
Kleurrijke spiesen en aardappeltwisters (airfryer).....	56
Knakworstummies (airfryer).	57
Koffie cheesecake (airfryer).....	58
Kroepoek (airfryer).	59
Krokante uitjes (airfryer).....	60
Kroketten (airfryer).	61
Mega burger (airfryer).	62
Met kruiden gemarineerde kip (airfryer).	63
Muffins (airfryer).	64
Omelette Siberienne - ijstaart (airfryer).	65
Ontbijt compleet (airfryer).....	66

Ontbijtsoufflé (airfryer)	67
Peer met bitterkoekjes en amaretto (airfryer)	68
Regenboogkebabs van groenten (airfryer)	69
Roerbakschotel van aardappelen en groenten (airfryer)	70
Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer)	71
Scholfilets met bloemkoolcouscous (airfryer)	72
Snackballetjes (airfryer)	73
Snelle chilikip met mini-rösti (airfryer)	74
Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer)	75
Taco's met zalm uit de airfryer	76
Tex Mex Salsa tortilla quiches met gehakt (airfryer)	77
Tosti kaas-ham-pesto (airfryer)	78
Tosti kaas-ham-ui (airfryer)	79
Tosti's (airfryer)	80
Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes (airfryer)	81
Vissticks in bladerdeeg (airfryer)	82
Zalm-brocolitaart (airfryer)	83
Zalmkroketjes (airfryer)	84
Zalmquiche (airfryer)	85
Zalmschoonheid (airfryer)	86
Zuurkoolschotel uit Oostenrijk (airfryer)	87
Zwitserse abrikozentaart (airfryer)	88
Gebruikte afkortingen.	89

Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerboekje 3.0

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak eerst de boontjes schoon.

Pak ze met een klontje boter in, in de aluminiumfolie.

Kook ze in 8 min. op 180°C in de Airfryer.

Maak een marinade van de ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.

Laat de kipfilet tenminste 1 uur marinieren in de marinade.

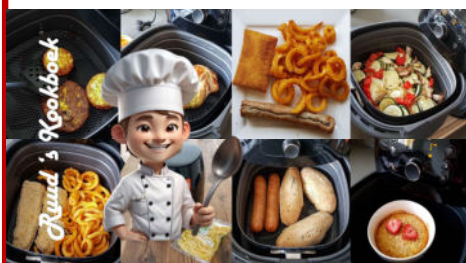
Maak de aardappel schoon.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Bereid de aardappel en de kipfilet in 20 min. in de voorverwarmde Airfryer op 180°C.

Leg er de laatste 5 min. het pakketje met bonen bij.

Aardappelbloem met groenten en kaas (airfryer).



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 9
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Airfryerrecepten 2

Ingrediënten

- aardappels in dunne schijfjes
100 g champignons, in plakjes
½ courgette, in blokjes
2 eidooiers
100 g kaas, geraspte
1 paprika, in blokjes
- peper
- sesamzaadjes, als decoratie
- zout

9 muffinvormen

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak een bloem met de aardappelschijfjes. Plaats 5 sneetjes tegen de rand van een muffinpapiertje en één in het midden. Besmeer de aardappelbloemen met een borsteltje en olie (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 aardappelbloemen.

Vulling :

Bak de champignons, paprika en courgette in plantaardige olie, totdat ze zacht zijn. Voeg zout en peper toe naar smaak toe. Verdeel de groenten vulling over de kaas. Bak uw aardappelbloemen in de voorverwarmde Airfryer op 1600C ongeveer 10-15 min. (tot ze goudbruin zijn). Versier de aardappelbloemen voor het opdienen met sesamzaadjes.

Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Philips.nl

Ingrediënten

300 g aardappelen,
kruimige, geschild en in
blokjes
2 el bloem
1 eidooier
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
50 g paneermeel
- peper, versgemalen
- nootmuskaat
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelblokjes in een pan met een laag kokend water met wat zout in 15 min. gaar.

Giet de aardappelen af en stamp ze met een pureestamper fijn.

Of maak ze fijn met een pureeknijper.

Laat de puree iets afkoelen.

Meng de eidooier, kaas, bloem en bieslook door de gepureerde aardappel en roer alles tot een stevige puree.

Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.

Meng de olie door het paneermeel en blijf roeren tot het mengsel weer los en kruimelig is.

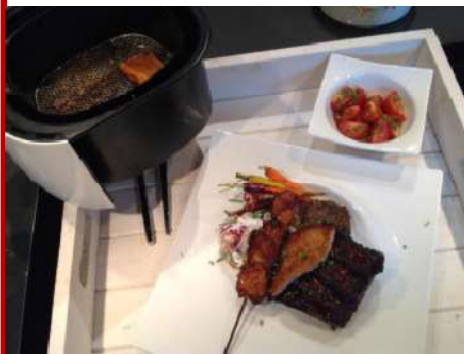
Vorm de aardappelpuree tot 12 kroketjes en rol deze door het paneermeel tot ze rondom bedekt zijn.

Leg 6 kroketjes in het mandje en schuif dit in de Airfryer.

Stel de tijd in op 4 minuten en bak de aardappelkroketjes knapperig bruin.

Bak daarna de rest van de aardappelkroketjes.

Aardappelsalade lauw warm met een hele barbecue (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

- bieslook
2 burgers
3 tn knoflook
300 g krieltjes, met schil
- olie
- peper
- rozemarijn
2 satés
2 spare ribs
2 speklappen
100 g tomaten
50 g tomaten, gedroogde
1 ui, rode
100 g wortels, mini-
1 bk yoghurt, Griekse (0% vet)
- zout

Bereiding.

Viva Airfryer

Schil de wortels.

Was de krieltjes.

Snijd de krieltjes in stukken en meng ze met 1 el olie.

Snijd de bieslook en de rozemarijn fijn.

Pof de wortels en bak de krieltjes samen in de Airfryer (20 min. op 160°C.)

Snijd intussen de rode ui en pers de knoflook.

Snijd de tomaten en meng deze met de bieslook.

Als de aardappels en wortels klaar, zijn meng je de aardappels met de Griekse yoghurt en de knoflook, rode ui, rozemarijn, gedroogde tomaatjes, tot een lauw warme salade en breng deze op smaak met peper en zout.

Zet nu de Airfryer op 200°C en bak al het vlees 10 min. op 200°C.

Maak het bord mooi op en dien op.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Airbollen (airfryer).



Menugang: Gebak

Keuken: -

Personen: 12

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Philips.nl

Ingrediënten

100 g bloem
7 g gist, gedroogde
1 el olie, zonnebloem-
500g oliebolmix
250 g rozijnen, geweld
in water
25 g suiker, poeder-
400 ml water, warm

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

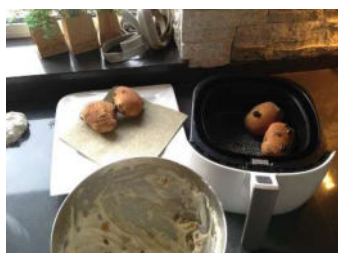
Bereiding.

Doe de oliebolmix, het water, de gist en de rozijnen in een kom en meng goed. Als je een keukenmachine hebt kun je deze het werk laten doen met behulp van de deeghaak. Laat het deeg 1 uur rijzen onder een vochtige doek.

Leg de bloem en poedersuiker op een bord. Knijp met een ijsknijper bollen van het deeg en rol ze door het bloem en poedersuiker mengsel. Spray de bollen in met wat olie om ze kleur te geven.



Verwarm de airfryer voor en bak de bollen per 4 stuks op 200°C in 10 minuten. Draai de airbollen na 5 minuten om.



Dien op met poedersuiker.

Airfried Parmezaanse sperziebonen (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Brenda Bennett

Ingrediënten

350 g bonen, sperzie-,
verse groene
1 ei , geklopt
1/3 kp kaas, Parmezaanse, geraspte
2 tl knoflook, gehakte
2 el olie, olijf-, extra vergine
1/2 tl zout, knoflook-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 4,8 g
Koolhydraten: 4,3 g
w/v suikers: 2,5 g
Natrium: 699 mg
Vet: 9,9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2,4 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.
Neem een grote kom.
Klop daarin de olie, knoflook , ei en zout samen.
Doe daar de sperziebonen bij en zorgt dat de sperziebonen goed door de marinade worden geroerd.
Strooi dan de Parmezaanse kaas boven op de sperziebonen en schep dit voorzichtig door elkaar.
Leg de sperziebonen uitgespreid op de grillplaat en bak ze in de Airfryer goudbruin.
Bak dit in ongeveer 10–12 min. goudbruin in 180°C.
Om ze crispy te krijgen moet je ze de laatste 2 min. op 200°C afbakken.

Airfryer hasselback aardappelen (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Moeders.nu

Ingrediënten

4-6 aardappelen, niet te grote
1 el olie, olijf-
- zout, zee-

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een van de favoriete aardappelgerechten om te bereiden in de airfryer is wel de hasselback aardappelen.

Makkelijk te maken, het vergt alleen wat snijwerk en met een feestelijke tintje.

Zelf vind ik hasselback aardappelen puur natuur het lekkerst.

Varieer eventueel met toevoeging van wat knoflook, kruiden of een yoghurtdip.

Let er wel op dat kruiden niet verbranden in de airfryer.

Boen de aardappelen goed schoon met water en droog ze af.

Leg nu twee pollepels of eetstokjes op je werkblad en leg een aardappel er tussen.

Snijd met een scherp mes de aardappel in zo dun mogelijke plakjes, maar zorg er voor dat je de plakjes niet helemaal los snijdt (het is de bedoeling dat ze aan elkaar blijven).

Verwarm de airfryer voor op 200°C, als je bij de laatste aardappel aanbelandt bent

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

Leg, als de airfryer op temperatuur is, de aardappels in het mandje.

Stel de tijd in op 35 min. en druk op start.

Haal na 15 min. 3 aardappelen met een tang uit het mandje (sluit de lade), leg op het bord en bestrijk met olie.

Leg de aardappels terug in het mandje en doe hetzelfde met de andere 3.

Herhaal dit na 15 min. nog eens.

Laat dan de aardappels nog ongeveer 5 min. bakken.

Controleer, door er met een scherp mes in te prikken, of ze gaar zijn.

Zo niet, laat ze dan nog 5 min. langer bakken.

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

Tip:

Er passen -afhankelijk van de grootte van de aardappelen- 4-6 aardappelen tegelijk in het mandje.

Vervang de aardappelen eens door zoete aardappelen

Airsmijter (airfryer).



Menugang: Brunch-,
ontbijt-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Anja van Veghel

Ingrediënten

4 eieren
- ham-, kip- of spek-
blokjes
4 pl kaas
4 Kaiserbroodjes
(afbak)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hol de vanaf Kaiserbroodjes aan de bovenkant uit.

Leg in elk broodje een plakje kaas.

Giet er per broodje voorzichtig 1 ei in.

Voeg naar eigen keuze wat ham-, kip-, of spekblokjes toe.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.

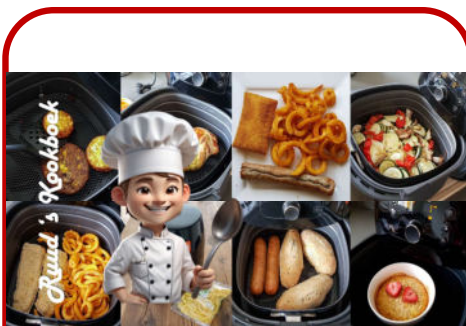
Bak de broodjes daarna in 10 min. af.

Tip:

Mocht je graag een doorbakken ei hebben, prik dan na 5 min. even de eierdooier nog een keer door.

Voor de liefhebbers die er een boeren airsmijter met groente van willen maken: kook je groentes eerst even voor.

Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek (airfryer).



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 1

Ingrediënten

1 kblk ananasringen
- kaas, Mozzarella,
gesneden
- rubpoeder (BBQ-
poeder voor marinade)
16-24 pl spek
2-3 uien, grote, zoete
gele, in ringen van 1 cm

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en snijd de grote uien in ringen van 7 mm. Open het blikje ananasringen en laat het uitlekken.

Je hebt 8 ringen nodig.

De uienringen hebben de grootte en dikte van de ananasringen.

Maak van de mozzarella repen, die je in de uienringen plaatst .

Stapel de mozzarella bekleed met uiring op de ananas.

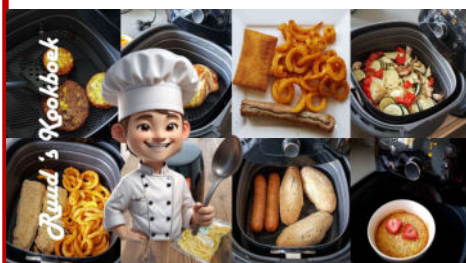
Omwikkel dit met het spek (gebruik twee tot drie plakjes spek per ring.

Bestrooi, zodra alles verpakt is, de rub naar eigen smaak op de ringen.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Bak de donuts 7 min. in de airfryer op 180°C.

Andijvie-shoarmaschotel (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Airfryerboekje 2.0

Ingrediënten

200 g aardappelpuree
300 g andijvie
- kaas, oude, geraspte
- room, kook-, light
200 g shoarma

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak de shoarma in de airfryer XL (10 min./180°C).
Doe de shoarma in een vuurvaste ovenschaal. Laat de andijvie in een vergiet slinken door hem te overgieten met gekookt water (goed het vocht eruit drukken).
Doe de andijvie op de shoarma.
Schenk over de andijvie een scheut kookroom gevolgd door een laag aardappelpuree (zelfgemaakt of pakje, wat je wilt).
Bestrooi de aardappelpuree met wat geraspte oude kaas.
Verwarm het geheel in de airfryer XL (20-25 min./175°C).

Apfelstrudel (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

3 appels
6 pl bladerdeeg
1 ei
1 tl kaneel
15 g rozijnen
- suiker, poeder-
2 g suiker, Stevia

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg de plakjes bladerdeeg met de bebloemde kant onder op je snijplank.
Ontdoe de appel van de kern en snijd de appel in kleine blokjes (je hoeft hem niet te schillen).
Schep er de Stevia, kaneel en rozijnen door.
Leg de appelvulling in het midden van het deeg.
Vouw de strudel dicht en bestrijk deze met het opgeklopte ei en prik er wat gaten in.
Bak de appelstrudel af in je voorverwarmde Airfryer op de grillpan in 15 min. op 180°C.
Bestrooi met poedersuiker en dien op.



Appel-speculaas cake (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 appel, grote (Granny Smit)
200 g boter, zacht
3 eieren, grote
4 tl kruiden, speculaas-
200 g meel, bak-,
zelfrijzend
200 g suiker
¼ tl zout

- springvorm (Ø 19 cm)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Mix de suiker en de zachte boter indien mogelijk met een keukenmachine tot een romig en glad mengsel.

Voeg 1/3 van het bakmeel toe en mix het goed door.

Voeg de eieren toe en mix het tot een glad beslag.

Voeg het resterende meel en de speculaaskruiden toe en mix het goed door. Schenk het beslag in de ingevette springvorm en strijk het glad met de achterkant van een lepel.

Schil de appel en haal het klokkenhuis eruit. Snijd hem in partjes van ongeveer 5 mm dik. Leg deze trapsgewijs in een cirkel op de taart en druk ze zachtjes aan.

Bak de cake in een voorverwarmde Airfryer (150°C-60 min.).

Laat de cake 5 min. afkoelen in de bakvorm voordat je de cake uit de vorm haalt.

Laat de cake dan verder afkoelen op een rooster.

Tips:

Garneer de cake met wat slagroom en vers gesneden appel en chocolade.

Zowel warm als koud lekker.

Appelflappen (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gerie Blokzijl

Ingrediënten

½ appel
2 pl bladerdeeg
- kaneel

Bereiding.

Snijd de appel in kleine stukjes.
Neem een plak bladerdeeg.
Vul 1 helft met de stukjes appel.
Bestrooi de appel met kaneel.
Sla de andere helft van het bladerdeeg over de appel.
Druk de (open)kanten van de 'flap' stevig in elkaar.
Bak de appelflappen 16 minuten op 200°C (gewoon in het mandje).

16

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Banaan in bladerdeeg (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Nanette Haspers

Ingrediënten

- banaan
- bladerdeeg
- chocopasta
- kaneel
- melk
- suiker

Bereiding.

Meng de suiker met de kaneel.
Neem een vel bladerdeeg.
Besmeer het bladerdeeg voor een deel met de chocopasta.
Leg een stuk banaan op de chocopasta.
Sla het bladerdeeg om de banaan.
Druk de beide kanten van het bladerdeeg stevig op elkaar.
Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg met wat melk.
Bestrooi de melk met het suikermengsel.
Bak de banaanhapjes 14 minuten op 180°C (gewoon in het mandje).

17

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Beenham dronken met honing en mosterd (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 beenham (500 g)
2 el honing
2el mosterd, fijne
(Marne)
2 dl whisky

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de beenham ruim een 30 min. van tevoren uit de koelkast en laat op hem kamertemperatuur komen.

Maak in een ovenschaal die in de Airfryer past een marinade van de whisky met de honing en de mosterd.

Leg de beenham in de ovenschaal en wentel hem goed door de marinade.

Bak hem in de Airfryer (160°C-15 min.).

Voeg wederom een flinke scheut whiskey toe en wentel hem nogmaals door de whisky-marinade.

Bak hem nu af in de Airfryer (160°C-15 min.).



Berenhap (airfryer).



Menugang: Hapje,
hoofdgerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Sandra Kemna

Ingrediënten

- bakboter
4 gehaktballen,
zelfgemaakte*
- satésaus
4 uien

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak eerst de ballen volgens het recept 'Gehaktballen (airfryer)', maar rol ze niet rond maar ovaal.

Snijd de uien in plakken van ongeveer 1,5 cm en de gehaktbal in 4 stukken.

Bak de uien in een beetje bakboter om en om een beetje bruin.

Doe de plakjes bal en ui voorzichtig op een satéstokje (begin en eindig met gehakt).

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Doe de berenhappen in het mandje van de airfryer.

Zet het anti-spatdeksel erop.

Na 10 min. op 180°C zijn de berenhappen klaar.

Je kunt er lekker satésaus bij serveren of ze met een andere saus naar eigen smaak eten.

Biefstuk maaltijd I (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: The Philips Chef

Ingrediënten

2 aardappelen
2 biefstukken
100 g champignons
1 ei
- melk
1 tl mierikswortel
1 mp nootmuskaat
1 lpl olie
- peper
100 g peulen, suiker-
1 ui
- zout

Bereiding.

Kook de aardappels gaar.
Maak er met de mierikswortel en melk aardappelpuree van.
Klop het ei erdoor.
Breng de puree op smaak met zout + peper uit de molen.
Doe de puree in een spuitzak.
Verwarm de Airfryer voor 4 min. op 200°C.
Doe de suikerpeulen en gesneden champignons in een schaal en snij de ui in halve ringen.
Spray de biefstukken in met een klein beetje neutrale olie (liefst arachide-olie).
Spuit 2 mooie rozetten tegen de kant aan in de Airfryer-bak.
Leg de biefstukken aan de andere kant.
Bak dit 7 minuten op 200 °C.

Je bakt met lucht dit geeft geen smaakoverdracht!!

Haal nu de biefstukken eruit.
Leg het groentemengsel in de plaats.
Leg de biefstukken op het groentemengsel. Doe het geheel nog eens 5 min. op 200°C in de Airfryer.
Leg de groenten en de biefstuk mooi op een bord.
Bestrooi het gerecht met zout en peper uit de molen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Biefstuk met krokant korstje van pepernoot (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: The Philips Chef

Ingrediënten

4 aardappels, grote
4 biefstukken
3 eieren
100 g pepernoten
- peterselie

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de pepernoten zeer fijn of maal ze eenvoudig fijn met een hakmolen.
Haal de biefstukken uit de koelkast en laat ze op kamertemperatuur komen.
Voor de gevulde aardappels schil je de aardappel en snijd je het midden eruit. Dit kun je ook doen met een appelboor.
Spray of smeer de aardappels in met wat neutrale olie en bak ze 10 min. op 200°C, totdat ze net wat beginnen te kleuren.
Klop een ei op met wat gehakte peterselie en vul de aardappels met het eimengsel.
Klop twee eieren op.
Haal de biefstuk door het ei en haal ze dan door het pepernootkruim.
Leg de aardappelen, samen met de biefstukken in de airfryer en bak alles 8 min. op 200°C.

Tip:

Lekker met spruitjes!.

Biefstuk teriyaki met champignons en peultjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

4 aardappelen, middelgrote
2 biefstukken
250 g champignons
- ketjap
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g peultjes
- saus, soja-
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 10-15 min.
Airfryertijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de biefstukken in reepjes en leg deze in een marinade van de sojasaus, olijfolie en ketjap (gelijke delen).

Borstel de champignons schoon en snijd ze in kwarten.

Was de peultjes en snijd de ui in halve ringen. Meng alle groenten door elkaar met 1 el olijfolie.

Schild de aardappelen en snijd er aan de onderkant een klein plakje af, zodat ze op een snijplank vlak blijven liggen.

Snijd er met een scherp mes voorzichtig kleine plakjes in (niet helemaal doorsnijden tot de bodem).

Doe tussen de schijfjes wat olijfolie of kruidenboter.

Bestrooi de aardappelen met versgemalen peper en snufje zout.

Bak de aardappelen in de airfryer (20 min.-190°C).

Schuif de aardappelen naar de zijkant en leg de peultjes, de ui, de champignons en het vlees in het midden.

Bak dit geheel nog eens 5 min. op 200°C.



Biet wellington met balsamicostroop (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jamilla,
KnutselenInDeKeuken.nl

Ingrediënten

1 biet, voorgekookt
2 pl bladerdeeg
- boter/olie, om te bakken
40 g champignons
1 snf rozemarijn
1 uitje, klein
20 g walnoten

Voor de balsamico-stroop:

50 ml azijn, balsamico-
20 g suiker



Bereiding.

Balsamico-stroop.

Meng de balsamico-azijn en de suiker in een pan en breng dit aan de kook. Laat het even zachtjes inkoken tot het wat dikker wordt. Laat het niet te lang koken, dan verbrand het. Haal het van de hittebron af.

Biet wellington.

Snijdt het uitje en de champignons in kleine stukjes (niet te klein). Laat het bladerdeeg ontdooien. Verwarm de walnoten in een pannetje zonder boter (blijf erbij; ze branden snel aan). Leg ze op een snijplank en hak ze fijn. Doe in het pannetje wat boter/olie en bak daarin de ui en de champignons tot ze goudbruin zijn. Breng het mengsel op smaak met wat rozemarijn. Meng de walnoten door het champignonmengsel en zet het weg. Leg het bladerdeeg in een klein (oven)schaaltje. Leg in het midden van het bladerdeeg een flinke schep van het champignonmengsel en leg daarop een halve biet met de platte kant naar beneden. Vouw de punten van het bladerdeeg iets naar het midden dicht. Bak het af in de Airfryer (15-20 min.-160°C). Schep, als de biet wellington klaar is, nog een schepje champignonmengsel op de biet. Schep er een beetje balsamico-stroop op.

Tip:

Geen Airfryer? In de (voorverwarmde) oven bakje het op 200°C in ca. 20 min. af.

Bereidingstijd: - min.	Natrium: - mg
Grill-/oventijd: - min.	Vet: - g
Wachttijd: - min.	w/v onverzadigd: - g
Calcium: - mg	w/v verzadigd: - g
Energie kJ: -	Vezels: - g
Energie kcal: -	Groente: - g
Eiwit: - g	Zout: - g
Koolhydraten: - g	
w/v suikers: - g	

Blueberry crumble met kokoslagroom (airfryer).



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: Engelse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerweb.nl,
Rens Kroes

Ingrediënten

T.b.v. de blueberry crumble:

1 tl bakpoeder, wijnsteen-
250 g bessen, blauwe
1 citroen
20 g havermout
1½ el honing
½ tl kaneelpoeder
35 g meel, boekweit-
1 el olie, kokos-,
gesmolten
50 g walnoten en/of
pecannoten
20 g zonnebloempitten
1 snf zout, zee-

Bereiding.

Blueberry crumble.

Spoel de blauwe bessen schoon en doe ze in een kom.
Was de citroen en rasp de schil.
Doe 1 tl van de citroenrasp bij de blauwe bessen.
Knijp daarnaast een kwart citroen uit in de kom.
Voeg 10 g boekweitmeel en het kaneelpoeder toe.
Meng het geheel goed door elkaar en spatel het vervolgens in een ovenschaaltje dat in de Airfryer past.
Verwarm de Airfryer voor op 150°C.
Hak de walnoten en/of pecannoten fijn en doe deze in een kom.
Voeg de gesmolten kokosolie samen met het boekweitmeel, de zonnebloempitten, het snuffje zeezout, het resterende wijnsteenbakpoeder, de havermout en de honing toe aan de kom.
Meng alles weer goed door elkaar en strooi het over het bosbessenmengsel.
Inmiddels zou de Airfryer voorverwarmt moeten zijn.
Plaats de ovenschaal ongeveer 20 min. in de Airfryer.
Haal de crumble uit de Airfryer en laat die ca. 15 min. afkoelen.

Kokoslagroom.

Zorg dat het blik kokosmelk minimaal 12 uur in de koelkast heeft gestaan.
Als het koud genoeg is in de koelkast zal het room scheiden van het water, zet het blikje dus bij voorkeur onderin achter in de koelkast en schud het blikje niet!
Open het blik en schep de bovenste dikke laag met een lepel in een kom.
Voeg de ahornsiroop en het vanillepoeder toe en klop met een slagroomklopper/mixer/garde tot het een glad en romig geheel is geworden.
Plaats een goede lepel kokoslagroom op de blueberry crumble en geniet van je heerlijke ontbijtje!

Tip:

Je hoeft het kokoswater niet weg te gooien, gebruik het bijvoorbeeld in een smoothie.

Ingrediënten (vervolg):

**T.b.v. de kokoslag-
room:**

400 ml melk, kokos-,
pure (min. 12 uur in de
koelkast)
1 e siroop, ahorn-
1 mp vanillepoeder,
ongezoet

Bereidingstijd: 40 min.
Airfryertijd: 20 min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Brood Balearic (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

- bieslook, verse
1 bol, afbak-, Italiaanse,
grote
6 pl kaas
3 tn knoflook
- olijven
- tijm, verse
- tomaten, zon-
gedroogde

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Ontzettend makkelijk maar vooral lekker gerecht om te maken in de Airfryer. Lekker als tussendoortje of bij de soep of dadelijk op een warme zomerdag bij de barbeque. Leuk om met kinderen te maken met heel weinig ingrediënten. Zeker keer uitproberen heerlijk die geur in je keuken.

Snijdt de kruiden, tomaten, olijven, knoflook mooi fijn.
Snijdt kruislings met een scherp broodmes het brood diverse keren 2/3 door de midden.
Vul de sleuven met de kaas en met de kruidenmix.
Bak hem in de mand of op de grillpan van je Airfryer (150°C-10 min.)
Dien daarna op (heerlijk het brood met de smeltende kaas lostrekken).



Brood met Vlaams ragout (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 bol, afbak-, grote, -
bieslook, verse
Italiaanse
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
250 g ragout, naar
keuze
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de ui, de knoflook en de bieslook mooi fijn.
Mix de gesneden knoflook en de ui door de ragout.
Snijd kruislings met een scherp broodmes het brood diverse keren 2/3 door de midden.
Vul de sleuven met het ragoutmengsel.
Bak hem in de mand van je Airfryer (175°C-10 min.).

Chinees geroosterde buikspek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DeDagelijkseKost.nl

Ingrediënten

1 st buikspek
1½ el peperkorrels
2 tl suiker
2 tl vijfkruidenpoeder
2 el zout, zee-, grof

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Het voordeel van buikspek bakken in de airfryer is dat veel van het vet achterblijft in de airfryer dus niet mee opeet. Resultaat een heerlijk krokant stuk buikspek. Deze marinade geeft het uitgebakken buikspek een opvallende kleur en een heerlijk Chinese smaak.

Rooster de peperkorrels heel even in een pan, en maak ze dan klein.

Mix het zeezout met de vijfkruidenpoeder, de suiker en de peper.

Kook wat water in de waterkoker, en giet dit over de zwoerd van het vlees, en laat het uitlekken.

Wrijf hierna de zwoerd goed droog.

Wrijf hierna het vlees in met de kruidenmix.

Bewaar het vlees in de koelkast voor minimaal 8 uur.

Laat de airfryer voorverwarmen tot 180°C.

Bak het vlees daarna 15-30 min. (afhankelijk van de hoeveelheid vlees).

Tip:

Zet de Airfryer in een goed geventileerde ruimte i.v.m. de rook die vrijkomt.

Chinese speklapjes (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Saskia van Weert-Berghout

Ingrediënten

5 el hoisinsaus
2 el honing
2 tn knoflook, geraspt
2 el kookwijn,
(Shaoxing of sherry)
5 el sojasaus
4 speklapjes,
biologische
2 el suiker, bruine
½ tl vijfkruidenpoeder,
1 tl voedingskleurstof,
rode

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten behalve het spek in een grote bak.

Leg de speklapjes in de marinade en zet het geheel in de koelkast.

Laat een uur of drie marineren, langer is ook goed.

Keer het spek geregeld om zodat allebei de kanten goed in de marinade liggen.

Haal de speklapjes uit de marinade en dep ze goed droog met keukenpapier.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.

Bak het vlees 15 min.

Keer het spek halverwege om.

Serveer direct, en vergeet niet wat heet water en afwasmiddel in de bak van de Airfryer te doen, dat scheelt straks bij het schoonmaken..

Cinnamon rolls (airfryer).



Menugang: Brunch-
gerecht, gebak
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Aldi

Ingrediënten

75 g boter, room-
2 bl deeg, croissant-,
vers
4 tl kaneel
2 el melk
150 g noten, hazel-
8 el siroop, agave-
125 g suiker, poeder-
200 g suiker, riet-
2 zk suiker, vanille-

Vorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 16 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.
Hak de hazelnoten grof.
Rol de blikjes croissantdeeg uit.
Druk de naden dicht en bestrijk beide plakken
deeg met de agavesiroop.
Bestrooi ze met de rietsuiker, de kaneel en de
hazelnoten.
Rol de plakken deeg op en snijd elke rol in 6
rolletjes.
Leg de rolletjes naast elkaar in een lage,
passende bakvorm bekleed met bakpapier.
Bak de cinnamon rolls in ± 16 min. goudbruin
en gaar. Laat de rolls afkoelen.
Klop de boter met de poedersuiker, de
vanillesuiker en de melk tot een dik glazuur en
schenk die royaal over de cinnamon rolls.

Tips:

- Passen de rolls niet tegelijk in de airfryer,
bak ze dan in twee keer.
- U kunt ze natuurlijk ook in de oven bakken
(20 min. op 200°C).

Eenvoudige kleine cake (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Margie Janssen

Ingrediënten

100 g bakmeel,
zelfrijzend-
100 g boter
2 eieren
100 g suiker
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

De boter een beetje smelten.
Alle ingrediënten goed mengen.
Het cakebeslag in een springvorm (18 cm) doen.
De cake bakken in de Airfryer (40 min. - 160°C).

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Egg in the hole (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 sn brood
1 ei
- kaas, geraspte
- peper, versgemalen

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Sommige hapjes uit de Airfryer zijn zo makkelijk te maken in zo weinig tijd. Neem nou bijvoorbeeld 'Egg in the Hole'. Dit is een gebakken ei in een boterham waar een rondje uit is gestoken. Dit wordt gebakken met een laagje kaas in de Airfryer.

Zet het bakje in de Airfryer en maak dit heet (5 min.-200°C).

Strooi wat geraspte kaas op de bodem van het bakje en bak dit (5 min.-200°C).

Steek met een glas een gat uit een boterham en leg deze op de kaas.

Tik een ei in het gat en bestrooi naar wens met geraspte kaas.

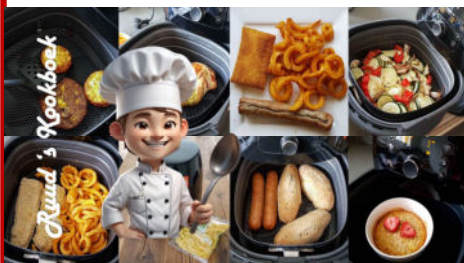
Bak dit af (6 min.-200°C).

Eieren koken in de airfryer.

Je hoeft de airfryer niet voor te verwarmen. Zet hem op 120°C en plaats de eieren direct in het koude mandje. Stel de tijd in op 10-12 min. voor het perfect gekookte zachte eitje en op 12-15 min. voor het perfecte hardgekookte ei.



Gegratineerde vis met gewokte groenten (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Christa van der Linde

Ingrediënten

- aubergine
 - courgette
 - kaas, geraspte
 - ketjap
 - kruiden, vis-
 - mozzarella
 - olie
 - peen
 - pesto
 - ui
 - vis, wit
-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de groenten klein.
Wok de groenten in een wokpan.
Voeg als laatste een scheutje ketjap toe.
Smeer de vis in met wat olie, pesto, viskruiden, mozzarella en geraspte kaas.
Alles in de Airfryer (7 min. - 200°C).

Tip.

Serveer de vis met wat witte rijst.

Gehaktballen I (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Sandra Kemna

Ingrediënten

100 g bacon,
fijngesneden
1 tl cayennepoeder
1 ei, losgeklopt
1 kg gehakt, runder-,
mager
50 g kaas, geraspt
2 el ketjap manis
1 el kerriepoeder
3 tn knoflook, geplet en
fijngehakt
8 el paneermeel
1 el paprikapoeder
1 el sambal oelek
1 sjalotje,
fijngesnipperd
1 ui, rode, kleine,
fijngesnipperd
1 el zout

Bereiding.

Doe het gehakt in een schaal.
Voeg alle ingrediënten toe.
Meng alles goed door elkaar en maak er acht ballen van.
Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Doe de ballen in het mandje van de airfryer.
Doe het anti-spatdeksel erop en bereid de ballen eerst 8 min. op 200°C en dan 12 min. op 180°C.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gekookt eitje (airfryer).



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Janneke Stevens-
ten Hove

Ingrediënten

1 ei

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het eitje 12 min. op 120°C en gelijk afkoelen met goed koud water.
Voor een hardgekookt eitje... 15 min. op 120°C.

Gemarineerde biefstukpuntjes (airfryer).



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: AH.nl

Ingrediënten

140 g biefstukpuntjes
1 el olie, olijf-
1 tl sesamzaad
1½ el sojasaus

Bereidingstijd: 65 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Deze gemarineerde biefstukpuntjes zitten boordevol smaak en zijn makkelijk te maken. Zet ze ruim van te voren in de marinade, zodat de smaken goed kunnen in trekken.

Doe de biefstukpuntjes samen met de sojasaus en olijfolie in een kommetje en schep om zodat alles bedekt is met de marinade.

Laat de biefstuk min. 1 uur marineren, zodat de smaken er goed in trekken.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.

Doe de biefstukpuntjes met de marinade in een bakje dat in je airfryer past.

Bak de biefstukpuntjes in 6 min. gaar.

Schep ze halverwege een keer om.

Bestrooi ze net voor het serveren met wat sesamzaad.

Gepofte aardappel met kipfilet en boontjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gerard Dingemans

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 95 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak een marinade van ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.

Marineer de kipfilet minimaal 1 uur in de marinade.

Maak de boontjes schoon.

Pak de boontjes in met een klontje boter in de aluminiumfolie.

Doe het pakketje in de airfryer en gaar de boontjes in 8 min. op 180°C.

Maak de aardappel schoon.

Doe de aardappel en de kipfilet in een voorverwarmde airfryer en gaar gedurende 20 min. op 180°C.

Voeg de laatste 5 min. het pakketje met boontjes toe aan de aardappel en de kipfilet.

Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: AirfryerWeb

Ingrediënten

4 avocado's
- dille, verse
8 eitjes
- peper
200 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 160°C.
Snijd met een scherp mes de avocado om de pit over de lengte doormidden.
Pak beide kanten van de avocado en draai ze in tegengestelde richting om beide kanten van elkaar te halen.
Verwijder de pit en maak de holtes aan beide kanten iets groter.
Leg in de holtes van de avocado een plak zalm.
Tik de eitjes voorzichtig open en giet het eigeel met wat eiwit in de beide helften.
Bestrooi de avocado met wat peper.
Mocht je nog wat zalm over hebben, dan kun je dit in snippers snijden en er ook overheen doen.
Plaats de beide helften in de voorverwarmde Airfryer.
Mochten ze niet goed blijven liggen kun je een dun stukje van de onderkant afsnijden zodat deze vlak wordt.
Na 10 min. kun je genieten van je koolhydraatarme maaltijd!
Garneer met een klein beetje dille.

Tip:

De uitgeschepte avocado hoeft je natuurlijk niet weg te gooien. Je kunt het eventueel op een cracker eten, of verwerken in een salade.

Gevulde champignons met room- en Parmezaanse kaas (airfryer).



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryer kookboek

Ingrediënten

8-10 champignons, grote
40 g kaas, Parmezaanse, geraspt
200 g kaas, room-
1-2 tn knoflook, geperst
- olie, olijf-
25 g paneermeel
- peper
- peterselie, verse, fijngesneden
- zout

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de steel van de champignons, snijd deze fijn en leg apart (deze heb je later weer nodig). Verhit een pan met olie.

Fruit hierin de fijngehakte champignonstelen samen met de knoflook en breng op smaak met peper en zout.

Meng in een kom de roomkaas samen met de gebakken champignonstengels, paneermeel, peterselie, de helft van de Parmezaanse kaas en breng evt. op smaak met peper en zout.

Vul de champignons met een ruime hoeveelheid van het roomkaas mengsel en strooi tot slot de overige Parmezaanse kaas over de champignons.

Bak de champignons in ca. 8-10 min. in een voorverwarmde airfryer op 180°C.

Garneer de champignons met wat verse peterselie.

Gevulde speculaas (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Louisa Bussink

Ingrediënten

- amandelen (decoratie)
1 pk amandelspijs
10 g bakpoeder
200 g bloem
150 g boter, room-
2 eieren
20 g kruiden, speculaas-
2 el melk
125 g suiker, riet-
1 mp zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zeef de bloem, bakpoeder, rietsuiker, speculaaskruiden en een mespunt zout boven een kom. Snijd de boter in kleine blokjes en voeg samen met de melk aan het bloemmengsel toe. Meng het met de hand tot een mooi speculaasdeeg.

Als je een keukenmachine hebt, kun je deze het werk laten doen.

Rol het deeg in plastic folie en laat het 30 min. rusten.

Meng de eieren met een eetlepel water.

Houd een klein gedeelte achter voor het afwerken van de speculaas.

Kneed het eimengsel door het amandelspijs.

Verdeel het speculaasdeeg in twee gelijke stukken en rol deze uit ter grootte van de bakaccessoire.

Vet het bakblik in met wat olie en leg de eerste plak speculaasdeeg erin.

Druk het spijs in de vorm en dek af met de tweede laag speculaasdeeg.

Druk het geheel goed aan, garneer met de amandelen en smeer in met het overgebleven eimengsel.

Bak de gevulde speculaas in 45 min. af op 150°C in de airfryer.



Gezonde frikandel (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Philips Chef

Ingrediënten

500 g aardappelen,
zoete
1 tl cayennepeper
500 g gehakt, kippen-,
gekruid
1 tl komijnpoeder
1 mp koriander,
gemalen 1 mp
kruidnagelpoeder
70 g meel, boekweit
1 el mosterd
1 mp nootmuskaat
- oliespray
1 tl paprikapoeder

Bereiding.

Snijd de zoete aardappels in stukken en kook deze in ongeveer 20 min. gaar in een pan met water.
Pureer de gekookte aardappels met een pureeknijper en laat de aardappelpuree een beetje afkoelen in een grote kom.
Maak van 2 kruidnagels kruidnagelpoeder; dit kan je het beste met een vijzel doen, of met een kleine chopper van je staafmixer.
Meng het gehakt, de nootmuskaat, paprikapoeder, boekweitmeel, komijnpoeder, gemalen koriander, kruidnagelpoeder, mosterd en cayennepeper door de aardappelpuree en meng dit goed met een spatel.
Doe de gehakt-aardappelpuree in een spuitzak en knip hier een punt vanaf ter dikte van een frikandel.
Spuit lange banen op een stuk vetvrij papier en leg deze banen 3 uur in de diepvries.
Haal de puree uit de diepvries en snijd er frikandellen van.
Spray ze in met een oliespuit en bak ze 10 min. in je Airfryer op 200°C.
Schud tussendoor één keer.
Serveer eventueel met tomatenketchup, light mayonaise en gehakte uitjes.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Glutenvrije tomatentaart met ricotta (airfryer).



Menugang: Hapjes,
tussendoortjes
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: János Coulembier

Ingrediënten

1 vel bladerdeeg,
glutenvrije
1 hv bladpeterselie,
verse, fijn gehakt
1 citroen
1 ei, opgeklopt
250 g kaas, Ricotta-
- kerstomaatjes,
gekleurde, in de helft
gesneden
- muntblaadjes, verse
2 el olie, olijf-
- peper
2 uitjes, lente-,
fijngenhakt
- zout
- zout, zee-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C of gebruik de airfryer (die warm je voor op 4 min. op 200°C. Voor de oven --> Leg een bakmatje op de schaal en rol het bladerdeeg uit op het matje. Voor de airfryer --> Leg het bladerdeeg op een bakpapiertje op het pizzarooster van de airfryer op een bakpapiertje (je moet het deeg wat bijsnijden).

Snijdt met een mes op ongeveer 1 cm of een vinger dikte een klein randje in het deeg en smeer dat in met het opgeklopte ei.

Steek in het midden van het deeg met een vork wat gaatjes.

Bak het deeg ongeveer 20-25 min. in de oven of 15 min. in de airfryer.

Meng intussen, in een kom de ricotta en ¼ tl zout en peper.

Rasp de schil van de citroen en pers ongeveer 2 tl sap.

Doe er de fijn gesneden lente-uitjes en peterselie bij en roer goed onder elkaar .

Smeer de ricotta op het afgekoelde deeg.

Leg de halve tomaten op de ricotta; besprenkel ze met olie en bestrooi ze met munt, zeezout en vers gemalen peper.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Haricots verts met spek (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ikitchen.be

Ingrediënten

300 g haricots verts
- peper, versgemalen, naar smaak
150 g spekjes
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.
Snijd de uiteinden van de haricots verts af.
Leg de haricots verts in een kom en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Voeg de spekjes toe aan de kom en meng alles goed door elkaar.
Plaats de haricots verts en de spekjes in de Airfryer en bak ze gedurende 10-12 min., of tot ze goudbruin en knapperig zijn.
Haal de haricots verts en spekjes uit de Airfryer en serveer ze direct.

Tip:

Je kunt dit recept ook in de oven maken.
Verwarm de oven voor op 200°C en bak de haricots verts en spekjes gedurende 15-20 min., of tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Hawaii bammetje met salami (airfryer).



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Maurina Nederlof-
Hensens**

Ingrediënten

2 sch ananas
2 boterhammen
2 plk kaas
2 plk salami

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Neem een boterham.
Besmeer deze dun met wat boter.
Doe er een plakje salami op.
Doe er een plakje kaas op.
Doe er een schijf ananas op.
Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Bak het bammetje even 4 min. op 200°C.

Honing limoen kip gevuld met courgette (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Philips-chef

Ingrediënten

1 kip, hele

Voor de vulling:

2 abrikozen
1 appel, zoete
1 courgette, geel
1 courgette, groen
2 tn knoflook, fijngesneden
2 el olie, olijf-
- tijm, vers gesneden
2 uien, rode

Voor de marinade:

1 citroen of limoen, grote, sap van
200 g honing
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Een hele kip bakken gaat prima in de Airfryer! De hete lucht zorgt ervoor dat het vlees snel dichtschroeit, zodat het vocht en de smaak van de kip behouden blijft. De kip blijft zo heerlijk sappig. Honing en limoen passen heel goed bij elkaar en geven de kip een heerlijke smaak.

Snijd alle ingrediënten voor de vulling in kleine blokjes en meng dit met de olie in een kom. Breng op smaak met peper en zout. Vul de kip met het mengsel.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.

Als je beschikt over de grillpan accessoire kun je deze goed gebruiken om de kip op de leggen, zodat je meer ruimte hebt in je airfryer.

In een Viva model past een kip van max. 1,2 kg, in een Avance model max. 1,6 kg.

Leg de kip in de airfryer en schroei dicht in 5 min.

Smelt ondertussen in een pan de honing en het sap van de citroen en breng dit op smaak met peper en zout.

Haal de kip uit de airfryer en smeer de kip in met een deel van de marinade.

Zet de temperatuur van de airfryer op 150°C en leg de kip terug.

Open de airfryer elke 15 min. om de kip in te smeren met marinade, totdat deze op is.

Na 60 min. is de kip gaar.

Je kunt op twee manieren controleren of de kip gaar is.

Met een vleesthermometer kun je de kerntemperatuur meten. Deze moet 85°C zijn.

Als je geen thermometer hebt, kun je ook aan het vocht zien of de kip gaar is.

Het vocht wat uit de kip komt mag niet meer roze zijn, maar moet een heldere kleur hebben.

Eet smakelijk!

Vorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Baktijd: 60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3620
Energie kcal: 862
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Imitatie vlammetjes (airfryer).



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

½ el bloem
½ ei, geklutst
200 g gehakt, runder-
½ el ketoembar
1 tn knoflook
- pangsit- of
loempiavellen (toko)
- olie, zonnebloem-
- peper
1 peper, rode
½ el sambal oelek
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak het gehakt rul in de pan.
Voeg hier fijn gehakte knoflook en rode peper aan toe.
Voeg daarna de ketoembar, bloem, peper en zout toe.
Mix alles goed door elkaar.
Voeg op het laatst nog wat sambal oelek toe.
De vulling kan je nu laten afkoelen, terwijl de loempia- /pangsitvellen ontdooien.

Elk loempia vel snijd je in lange stukken van 10cm bij 15cm.

Vervolgens pak je een theelepel en schep je het gehakt op de vellen aan de smalle zijde, ongeveer een cm van de rand af.

Leg het gehakt neer als een worstje.

Vervolgens vouw je de lange zijkanten naar binnen over het gehakt heen en rol je alles tot een mooi pakketje op.

De pakketjes sluit je af met wat geklutst ei.

De rolletjes kan je frituren in 4 minuten op 185°C in de Airfryer.

De vlammetjes zijn echt super lekker en de pittigheid kan je zelf bepalen door er minder of meer rode peper aan toe te voegen.

Super lekker met sweet chili saus!!

Heb je nog vlammetjes over? Vries ze dan in voor een volgende verjaardag of borrel!

Jamaicaanse kipgehaktballetjes (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: Jamaicaanse
Stuks: ca. 17
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Karin Sips

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
500 g gehakt, kip-
1 el honing
1 tl komijnpoeder
2 tl kruiden, kip-
1 el mosterd
(- paneermeel)
3 el sojasaus
1 ui, fijngesneden

Bereiding.

Meng het gehakt met alle ingrediënten goed door elkaar.
Voeg er, wanneer het gehaktmengsel te nat is, wat paneermeel aan toe.
Draai middelgrote gehaktballetjes tussen je handpalmen.
Bak de Jamaicaanse kipgehaktballetjes in een voorverwarmde Airfryer ca. 7 min. op 175°C.
Verlaag de temperatuur naar 155°C en bak de gehaktballetjes nogmaals 7 min.

48

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Javaanse gehaktballen (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 ei
500 g gehakt, runder-
- ketjap, scheutje
1 zk nasi goreng
kruidenmix (Improba)
1 ui, gesnipperd

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Alle ingrediënten goed door elkaar mengen.
De airfryer voorverwarmen op 180°C
De gehaktballen in 15 min. afbakken op 180°C

Kaassoufflé II (airfryer).



Menugang: Snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: De Philips chef

Ingrediënten

1 pk bladerdeegplakjes
1 ei
10 pl kaas
250 gram Panko
(Japanse broodkruim)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg de plakjes bladerdeeg op een schoon ondervlak met de bebloemde (niet plakkerige) kant naar beneden.

Leg daar het plakje kaas op en smeer deze in met wat geklopt ei.

Vouw de plakjes dicht en besmeer ze weer met een klein beetje ei.

Haal ze voorzichtig door de Panko.

Bak ze af in 8 min. op 180°C.



Tips.

Doe er ook eens een plakje ham bij.

Vervang de kaas eens door Rambol (walnoot), Brie, Cheddar, Blauwe schimmelkaas etc. etc.

Kalfspastei met champignons (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

1 ei
5 g gist, gedroogde
100 g margarine (Becel)
100 ml melk
5 g suiker
250 g tarwebloem, fijne
5 g zout

Voor de vulling:

250 champignons
- peper, versgemalen
500 g ragout, kalfs-
1 ui
- zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor het deeg goed door elkaar tot een luchtig deeg is ontstaan.

Laat dit minimaal 1 uur rusten onder een vochtige doek.

Weeg 150 g van het deeg af en maak er een bol van (dit is voor de deksel en de versiering van de pastei).

Rol het andere gedeelte uit.

Leg een stukje vetvrij papier in een bakvorm.

Leg het deeg mooi passend in de bakvorm.

Vul dit met een lepel met de kalfsragout.

Snijd de champignons en de ui klein en bak dit kort aan met een beetje margarine in een koekenpan.

Breng het ui-champignonmengsel vervolgens op smaak met versgemalen peper en zout.

Smeer het ui-champignonmengsel uit over de ragout.

Rol de plak deeg voor het deksel uit.

Leg de deksel op de vlaai en snijd het restant eraf.

Van de restanten maak je blaadjes en bloemetjes en leg deze mooi in patroon op de deksel.

Bestrijk de vlaai met het ei en bak hem in je Airfryer. (45min.-150°C).



Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kaneel-croissantbroodjes met verdwenen mashmellows (airfryer).



Menugang: Hapje, brunchgerecht, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Snel-/Slank
Bron: Jamilla

Ingrediënten

40 g boter, room-
1 blk croissants, extra large
- kaneel
- mashmellows
50 g suiker

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Trek de rol met croissants open en snijd er ongeveer 10 plakjes van.
Knead deze plakjes per stuk goed door.
Maak ze plat (rond).
Het beste kan je ze opeen bord leggen en dan met je handen aanduwen en groter maken.
Meng de kaneel met de suiker.
Rol de mashmellows door de boter en daarna in de kaneelsuiker.
Leg er een paar (of 1 grote) mashmellows op een plakje deeg en vouw dit dicht.
Maak er een mooi balletje van.
Duw de bovenkant van de balletjes in de boter en daarna in de kaneelsuiker.
Leg ze met de suiker naar boven in een cupcake-vormpje.
Verwarm de airfryer op 170°C.
Geen airfryer.....verwarm de oven op 200°C.
Bak de broodjes in de airfryer in ca. 15 min. af.
Geen airfryer.....bak ze in de oven in 20-25 min. af.



Kaneelbroodjes (airfryer).



Menugang: Hapje,
brunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Martin Senders

Ingrediënten

320 g bloem
40 g boter
1 ei
1 zk gist, gedroogde (à
7 g)
125 ml melk, lauwe
30 g suiker
1 zk suiker, vanille-
1 snf zout

Vulling

2 tl kaneelpoeder
1 ei
100 g suiker, baster-
- suiker, poeder-

Bereiding.

Maak van de ingrediënten van het deeg een zoet brood deeg.
Mocht je een keukenmachine hebben kan dit makkelijk met de deeghaak.
Laat dit deeg 1 uur rijzen.
Meng de suiker met de kaneel.
Klop het ei los.
Rol de deegplak uit tot ongeveer grote A4 en maak deze een beetje vochtig.
Verdeel de kaneelsuiker over de deegplak en rol deze op.
Het uiteinde even insmeren met ei, zodat deze plakt.
Snijd er met een dun mes plakken van 2 cm. dik van en leg deze in papieren muffinvormpjes.
Smeer de broodjes in en bak ze in je Airfryer 15 min. 150°C.

Tips:

Voeg gerust eens amandelen toe.
Strijk ze eens met pindakaas in.
Lekker bij de koffie.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kipfilet 'on a stick' (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Maurina Nederlof-Hensens

Ingrediënten

6 kipfilets
2 mozzarella-kaasjes
- peper
4 tomaten
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilets in stukjes.
Snijd de kaasjes in plakken.
Snijd de tomaten in plakken.
Rijg de kipstukjes, kaasplakken en tomaatplakken om en om aan een lange satéprikker.



Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 180°C.
Braad de kipsticks 9 min. op 160°C.
Doe ze vervolgens nog 7 min. op 180°C voor een knapperig resultaat.

Kipstukjes met spek (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Sylphia.nl

Ingrediënten

1 kipfilet
100 g spek, ontbijt-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilet in kleine blokjes, iets groter dan een dobbelsteen.
Omwikkel ieder blokje met een plakje ontbijtspek.
Bak de kipstukjes in op 16-18 min. op een temperatuur op 200°C.

Kleurrijke spiesen en aardappeltwisters (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

8 aardappelen, kleine
3 biefstukken
16 kalfssaucijsjes, kleine
2 x ½ el olie, arachide-
1 paprika, gele
1 paprika, rode
1 ui, rode

Bereiding.

Snijd de biefstukken in 16 stukken en marineer ze met een ½ el arachideolie.
Maak de paprika's en de uien schoon en snijd ze in stukken.
Rijg alles (paprika, biefstuk en kalfssaucijsjes) mooi op de spiesen en bak deze in de Airfryer (6-8 min.-200°C).
Maak met een spiraalmesje van de aardappelen mooie aardappeltwisters.
Rijg deze spiralen op een stokje.
Spray ze in met een ½ el arachideolie.
Bak de aardappeltwisters in de Airfryer (10-12 min.-200°C).

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Knakworstmummies (airfryer).



**Menugang: Tussen-
doortje**
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 pl bladerdeeg
- mosterd
8 worsten, knak-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de bladerdeeg in dunne reepjes.
Wikkel deze om de knakworsten in de vorm van mummies.
Bak deze af in de Airfryer (160°C-13 min.).
Spuit 2 dotjes mosterd op de knakworstjes om oogjes te vormen.

Koffie cheesecake (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

50 g boter
3 eieren
1 kp koffie, Senseo-,
sterke
1 pk koffieleutjes
3 el maïzena
700 g ricotta
130 g suiker
- suiker, spin-, voor de
garnering
1 zk suiker, vanille-

- springvorm (Ø 21 cm)
voor de Avance Airfryer
- springvorm (Ø 19 cm)
voor de Viva Airfryer

Bereiding.

Maal 2/3 van het pak koffieleutjes tot poeder met de keukenmachine.
Smelt in een pannetje de boter en meng hier de gemalen koffieleutjes door.
Klem in de springvorm die in je Airfryer past een bakpapiertje zodat de taart makkelijker lost.
Strijk het koekjes mengsel over de bodem en druk het een beetje aan.
Maak een kop sterke Senseo-koffie.
Sla, wanneer de koffie een beetje is afgekoeld de ricotta en de maïzena luchtig met de keukenmachine.
Meng er de afgekoelde koffie doorheen.
Meng de eieren er 1 voor 1 snel kloppend doorheen.
Vul de taart af met de vulling.
Wikkel aluminiumfolie over de vorm.
Bak de cheesecake af in de airfryer (140°C-50 min.).
Laat wat spinsuiker smelten in een pannetje en meng hier een paar rode druppels kleurstof doorheen.
Maak mooie slierten op wat vetvrij papier en garneer er de taart mee af naar eigen keuze.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kroepoek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Philips Airfryer
bak avonturen

Ingrediënten

1 zk kroepoek,
ongebakken

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wist je dat je in een Airfryer zonder vet kroepoek heerlijk krokant kan bakken. Je gaat merken wanneer je dit gaat doen dat je ook veel meer van de garnalen en kruiden proeft die erin zitten. Je proeft een vele vollere smaak en totaal niet vettig. Het gaat het beste bij de Indonesische kroepoek.

Leg de kroepoek gewoon in de frituurmand en bak de kroepoek 2 min. op 180°C in een voorverwarmde Airfryer.

Je hoort de kroepoek bewegen in je Airfryer. Dit kan totaal geen kwaad, omdat de kroepoek in beweging is.

De kroepoek bakt daardoor zeer gelijkmatig. Dek de mand af om "vliegen" tegen te gaan.

Tip:

Past goed bij een heerlijke wokschotel of Chinese Tomatensoep.

Krokante uitjes (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: EetNieuws.nl

Ingrediënten

2 uien, in halve ringen
- olie, olijf-, spray

- kleine bakvorm
- spatdeksel

Bereiding.

Verwarm de Airfryer met de bakvorm erin voor op **180°C**.

Verdeel de ui over de bakvorm en spray er een beetje olijfolie over.

Hussel alles goed door elkaar en verdeel de ui evenredig over de bodem.

Leg het spatdeksel op de mand.

Bak de ui **15** minuten.

Hussel de uien nog eens goed door elkaar.

Verlaag de temperatuur naar **150°C**.

Bak de ui nog eens **15** minuten.

Kijk na **10** minuten of ze al goed zijn, ze kunnen snel verbranden (de uitjes moeten eruitzien zoals op de foto).

Schep de uitjes als ze klaar zijn in een bakje en sluit dat goed af als de uitjes afgekoeld zijn.

Warm ze voor gebruik eventueel nog op, op **100°C**.

60

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Kroketten (airfryer).



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 4

Ingrediënten

3 eieren
200 g panko of paneermeel
1 blk ragout, (goulash)

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Er is heel veel vraag over hoe je lekkere kroketten zelf kan maken. Kroketten maken is zeer tijdrovend daarom eerst het makkelijke recept. Dit is een trucje hoe je heerlijke kroketten kan maken in slechts 15 minuten. Je gebruikt hiervoor gewoon ragout uit een blik snel maar heel erg lekker. Ook kan je kroketten maken van je kliekjes want eten weggooien is ook maar zonde. Je kan nu als je wat lege blikken bewaart ook van je kliekjes stoofvlees, goulash, nasi, bami, spaghetti en stampotten je eigen huisgemaakte kroketten maken.

Leg de ragout of kliekje waar je een kroket van wil maken minimaal 24 uur in de diepvries in een blik.
Houd de volgende dag het blik 5 min. onder een warme kraan.
Open het blik aan beiden kanten en duw de inhoud eruit.
Snijd er voorzichtig 4 gelijke schijven van (je mag hem een tikje in je magnetron geven of even 5 min. laten liggen om hem wat zachter te laten worden.
Haal deze door het ei en daarna door de panko/paneermeel.
Herhaal dit 3 keer en spray hem in met wat neutrale olie.
Bak de kroket af in de airfryer (15 min. / 180°C).

Mega burger (airfryer).



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

2 bollen, sesam-,
Italiaanse, grote
(afbak)
- Calvé Burger Saus
1 ei
500 g gehakt, runder-
- komkommer
- mayonaise
30 g meel, boekweit-
- peper, versgemalen
- rucola 1 ui, rode ui
- saus, tomaten-
1 tomaat
- uitjes, gedroogde
- zout

Bereiding.

Doe het gehakt met het ei en het boekweitmeel in een kom en meng het goed door elkaar.

Maak er 2 mooie schijven van.

Snijd de tomaat en de komkommer in plakken en de rode ui in ringen.

Bak de Italiaanse bollen af in de Airfryer (5 min.-200°C).

Bak daarna de burgers af (7 min.-200°C).

Snijd d broodjes open en beleg de bodem met wat mayonaise.

Leg hierop wat rucola en daarop de hamburger.

Spuit daarop eerst wat Calvé Burger Saus en daarna wat tomatensaus.

Leg daarop de gesneden rode ui, de komkommer, de tomaat en wat gedroogde uitjes.

Tip:

De aardappeltwisters zijn heel makkelijk te maken met behulp van een speciaal mesje dat je kunt kopen in een kookwinkel. Bespray de twisters met wat olie en bak ze af in de Airfryer (8 min.-200°C).

Vervang de komkommerschijfjes eens door schijfjes augurk.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 500

Eiwit: 25 g

Koolhydraten: 3 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 43 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 13 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 0,6 g

Met kruiden gemarineerde kip (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Saskia van Weert

Ingrediënten

1 tl basilicum, gedroogd
1 snf cayennepeper
1 tl honig
9 kipdijbeenfilets
2 tl knoflookpoeder
3 el olie, zonnebloem-
1 tl oregano, gedroogd
1 snf peterselie, gedroogd
1 snf salie, gedroogd
2 el suiker, kristal-
1 tl tijm, gedroogd
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten, behalve de kip, in een kom.
Meng de ingrediënten goed met je handen.
Leg de kip in de marinade.
Zorg dat de kippendijen goed bedekt zijn met het mengsel.
Laat de kippendijen minimaal een uur afgedekt staan.
Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 180°C.
Giet de kip af in een vergiet.
Bak de kip 7 min. op 180°C in de Airfryer.
Draai de dijnen om.
Bak ze nog 7 min. op 160°C.

Tip.

Lekker met gele rijst met saffraan en komkommer met een dressing van yoghurt, peper, zout en limoen.

Muffins (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Philips.nl

Ingrediënten

2½ tl bakpoeder
250 g bloem
50 g boter, room- of
margarine
2 eieren
1½ dl melk
60 g suiker
1 snf zout

Benodigd

Lage schaal of bak die
ruim in de Airfryer past

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Gebruik 2 kommen.
Doe in de eerste kom suiker, bloem, bakpoeder en zout.
Meng dit goed door elkaar.
Doe in de tweede kom eieren, melk, en de zachte boter.
Klop dit goed door elkaar.
Voeg de kom met het botermengsel bij de kom met de droge ingrediënten.
Meng het geheel met een spatel (niet te lang spatelen).
Vul voor 2/3e de muffinvormpjes met het muffinbeslag.
Doe de muffinvormpjes in de airfryer.
Bak ze 20 min. (Viva) of 16 min. (Avance) op 160°C.

Omelette Siberienne - ijstaart (airfryer).



Menugang: Gebak, nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Philips.nl

Ingrediënten

1 cake
150 g eiwit
1 bk ijs, room- met
Amarena kersen
- kersen, Amarena
- likeur, Kirsch
100 g suiker

Benodigd

Lage schaal of bak die
ruim in de Airfryer past

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Je leest het goed: een ijstaart bereiden in je Airfryer. Door de cake en het eiwit zal het ijs niet gaan smelten als je hem afbakt in je Airfryer. Maak indruk op je gasten met dit speciale dessert. Mijn favoriet is roomijs met Amarena kersen, maar varieer gerust.

Neem een ovenschaal die ruim in je Airfryer past en bedek deze met plastic folie. Bedek de schaal met plakken cake van ongeveer 1 cm. Zorg dat het ijs op temperatuur is, zodat je het gemakkelijk in de cake kan scheppen. Schep het ijs in de cake en dek af met laagjes cake. Pak in met plastic folie en laat in de diepvries opstijven, liefst 24 uur.

Los de cake en verwijder het plastic. Klop het eiwit stijf totdat het pieken vormt. Bedek de cake met het eiwit, maar zorg ervoor dat hij niet te hoog wordt en wel in de Airfryer past. Leg de cake op de grillpan accessoire en bak 10 min. op 180°C.

Los de taart op een mooie schaal en garneer met Amarena kersen.

Tips voor andere combinaties:

Karamelijs met een garnering van karamel fudge en verkruimelde Bastognekoekjes.
Bosvruchtenijs met een garnering van rood fruit.
Vanille-ijs met een garnering van advocaat en Licor 43.
Koffie-ijs met een garnering van chocolade koffieboontjes en een lekkere espresso.

Ontbijt compleet (airfryer).



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Philips.nl

Ingrediënten

2 sn brood
2 broodjes, kaiser-
2 eieren (klein gaatje in
prikken)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vroeger had je een oven nodig om je broodjes te bakken. Ook hadden we een broodrooster om je brood te roosteren. We hadden fornuizen om eieren te koken. Nu hebben we de Airfryer die alles gelijktijdig doet in dezelfde tijd.

Leg eerste het brood op de bodem van de mand in de Airfryer.

Leg op het brood de eieren en de Kaiserbroodjes.

Prepareer alles in een niet voorverwarmde Airfryer 8 minuten op 160°C.



Toen was eieren koken opeens heel makkelijk. Kan de eierwekker ook weg.....

Ontbijtsoufflé (airfryer).



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Philips

Ingrediënten

2 eieren
1 peper, rode
- peterselie
2 el room magere

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hoe simpel en lekker kunnen sommige gerechten uit de Airfryer toch zijn. Bijvoorbeeld deze ontbijt soufflé met een beetje pit. Dit is weer een keer wat anders dan een gekookt eitje!

Snijd 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°C gedurende 8 min.

Tip:

Als je de soufflés baveux (zacht) wilt serveren, dan is 5 min. baktijd voldoende.

Peer met bitterkoekjes en amaretto (airfryer).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

3 el Amaretto
100 g bitterkoekjes
2 el boter
1 eidooier
6 peren
2 el suiker

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de peren en snijd deze door de helft.
Verwijder de klokhuizen en hol ze een klein beetje uit.
Verkruimel de bitterkoekjes.
Doe de Amaretto, de bitterkoekjes, de gesmolten boter, de suiker en de eidooier in een kom en mix het goed door elkaar.
Leg peertjes op de airfryer-bakplaat en giet de net gemaakte Amaretto-mix over de peertjes.
Bak de peertjes ca. 15 min. op 180°C in de airfryer.

Regenboogkebabs van groenten (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

2 bieten, gekookte
1 courgette, groene
- olie, olijf-
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
1 paprika, oranje
6 pepers, jalapeño
6 tomaatjes, kers-
2 uien, rode

Bereidingstijd: 10 min.
Baktijd: 8 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 85
Eiwit: - g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de kerstomaatjes, de courgette en de paprika's.
Pel de rode uien.
Snijd de courgette en de rode bieten in dikke plakken.
Snijd de paprika's en de pepers in plakken.
Bereid 6 metalen spiesen voor.
Rijg de groenten als volgt aan de spiesen:

- kerstomaat
- rode paprika
- oranje paprika
- gele paprika
- courgette
- jalapeño peper
- rode ui
- rode biet

Spray de spies in met olijfolie.
Gril 3 spiesen 8 min. op 200°C in de airfryer.
Herhaal dit voor de andere 3 spiesen.

Tip:

Heerlijk met barbecue- of tomatensaus.

Roerbakschotel van aardappelen en groenten (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerreceptenboekje

Ingrediënten

400 g aardappelen, kriel-
1 stgl bleekselderij
½ courgette
1 el olie, olijf-
1 paprika, gele
1 paprika, rode
- peper
- piment
1 ui, rode
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de krielaardappels in een kom.
Voeg er één eetlepel olie aan toe.
Meng dit goed door elkaar.
Bak de aardappels in de airfryer 10 min. op 190°C tot ze mooi bruin beginnen te worden.
Snijd, terwijl de aardappels bakken, de groenten in blokjes van ongeveer één cm.
Voeg, als de aardappels klaar zijn, er alle gesneden groenten bij.
Bak met een paar keer schudden de roerbakschotel af i 4 min. op 190°C.
Strooi er wat zout en peper over.

Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Monique van W.

Ingrediënten

- gamba's
- röstirondjes
- sla
- vinaigrette

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Bak de röstirondjes 5 min. 200°C.
Voeg de (bevroren) gamba's toe.
Bak de röstirondjes en gamba's nog 7 min. op 200°C.
Verdeel intussen de sla over de borden.
Doe wat vinaigrette over de sla.
Leg de gamba's op het slabedje.
Voeg de röstirondjes toe.

Scholfilets met bloemkoolcouscous (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Visculinair,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 tl olie, olijf-
- peper, versgemalen
½ tl ras-el-hanout
2 à 4 scholfilets
- zout

Voor de bloemkoolcouscous:

300 g bloemkool
1 el citroensap
10 g dille
1 el granaatappel-
melasse
50 g granaatappelpitjes
15 g koriander
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
25 g pistachenoten
- zout

Bereiding.

Schol heeft een vrij neutrale smaak, daarom is het lekker deze vis op smaak te brengen met een klein beetje ras-el-hanout. Serveer de vis met een couscous gemaakt van bloemkool. Vraag jouw visdetaillist de schol te fileren. Zijn het hele kleine scholletjes? Gebruik dan 2 filetjes per persoon. Hoe dunner de filets, hoe sneller ze klaar zijn in de airfryer.

Rasp de bloemkool met een grove rasp of hak deze fijn in een keukenmachine.

Haal de blaadjes van de koriandertakjes.

Hak deze samen met de dille fijn.

Hak de pistachenoten grof en meng dit met de bloemkoolcouscous, de kruiden en de granaatappelpitjes in een grote schaal. Meng 3 el olijfolie met de citroensap en granaatappelmelasse.

Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout en roer dit door de bloemkoolcouscous.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Smeer de scholfilets in met een theelepel olijfolie en bestrooi ze met de ras-el-hanout, wat versgemalen peper en zout.

Leg de filets op een velletje bakpapier.

Zodra de airfryer is voorverwarmd, leg je de filets met bakpapier in de mand.

Bak de vis in 3-4 min. gaar.

Haal ze er voorzichtig uit met een spatel en verdeel ze over de borden

Serveer ze met de bloemkoolcouscous.

Tips:

- Wil je de bloemkoolcouscous liever warm serveren? Bak de bloemkoolrasp dan even aan in een hete pan met een klein beetje olijfolie. Zet het vuur uit en voeg dan de dressing en overige ingrediënten toe.
- Ben je geen liefhebber van koriander? Vervang dit dan door peterselie.

Per 100 g onbereid product:

Bereidingstijd: 30 min.	Koolhydraten: - g
Airfryertijd: 3-4 min. per scholfilet	w/v suikers: - g
Wachttijd: - min.	Natrium: - mg
Calcium: - mg	Vet: 2 g
Energie kJ: 393	w/v onverzadigd: - g
Energie kcal: 94	w/v verzadigd: - g
Eiwit: 19 g	Vezels: - g
	Groente: - g
	Zout: - g

Snackballetjes (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Karin Besselink

Ingrediënten

500 g gehakt (h/h)
- melk, scheutje
1 zk uiensoep, Franse
(Honig)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Maak er kleine (2 cm) balletjes van.
Daarna 10 min, op 185°C in de airfryer.

Tip.

Voor iets pittiger balletjes bij het mengen 1 tl chilipoeder of sambal toevoegen.

Snelle chilikip met mini-rösti (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 blk ananasstukjes (230 g)
1 tl kerrie
380 g kipfilet
400 g komkommertjes, snack-
2 el olie, zonnebloem
1 paprika, gele
1 snf peper
1 zk rösti mini (Aviko airfryer)
150 ml saus, sweet chili-
150 g sugarsnaps

Bereiding.

Giet de ananasstukjes af en vang het sap op. Verhit in een koekenpan de olie. Bestrooi de kipfilets met de kerrie en peper naar smaak. Bak de kipfilets in 5 min. per kant goudbruin en neem ze uit de pan. Voeg de paprika en sugarsnaps toe en bak de groenten 4 min. (schep regelmatig om). Verwarm intussen de airfryer voor op 200°C. Bak de mini-rösti in 12 min. goudbruin en gaar (schud ze tussentijds eenmaal om). Leg de kipfilets tussen de groenten terug in de pan. Voeg de ananas toe. Schenk de chilisaus erbij en smoor de kip met de groenten afgedekt in nog 5 min. gaar. Verdeel de chilikip met de groenten over 4 borden. Schep de mini-rösti erbij en serveer met de komkommer.

Tip:

Voeg voor een mildere smaak 3-4 el van het opgevangen ananassap aan de groenten toe.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 529
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 71 g
w/v suikers: 29 g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 8 g
Groente: 175 g
Zout: 1,6 g

Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

300 g aardappelen, kruimige
4 gem-slaharten, zoete
1 el kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
10 olijven, groene
½ paprika, gele
1 mp paprikapoeder, gerookte
- peper, versgemalen
4 satés, ossenhaas-
10 tomaten, kers-
- tuinkers
1 ui, rode, kleine
1 el yoghurt, Griekse (0% vet)
- zout

Bereiding.

Leg de aardappelen in de mand van de Airfryer. Kook deze, zonder water, gaar (170°C / 30 min.).

Snijd intussen de rode ui, de paprika en de kerstomaatjes fijn.

Laat de aardappelen afkoelen en snijd deze in blokjes.

Meng de aardappelen met de paprika, de olijven, de ui, de knoflook, de Griekse yoghurt en de gerookte paprika poeder.

Breng dit op smaak met versgemalen peper en een klein beetje zout.

Meng de salade en zet deze min. 2 uur in de koelkast.

Snijd de slaharten doormidden en bestrijk deze met wat olijfolie.

Gril deze met de satés in een voorverwarmde Airfryer (op 200°C / 5 min).

Dien dit mooi op met de aardappelsalade en bestrooi het met wat Parmezaanse kaas en wat tuinkers.

Bereidingstijd: 15 min.

Airfryertijd: 35 min.

Wachttijd: 120 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

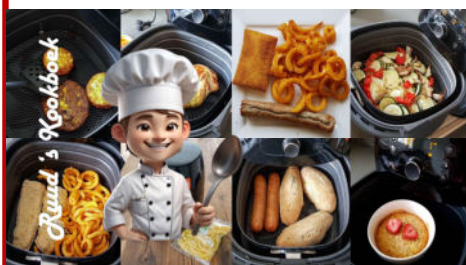
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Taco's met zalm uit de airfryer.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slang

Bron: Visculinair

Ingrediënten

¼ tl komijnpoeder
1 tl olie, zonnebloem
¼ tl paprikapoeder, gerookte
5 tk koriander
1 limoen
1 zk rucola
6 tortillawraps, grote
2 uien, lente-
1 ui, rode
300 g zalmfilets
- zout

Voor de taco's:

1 avocado
300 g maïskorrels
1 mango
10 tomaatjes, cherry-

Voor de saus:

1 tl sriracha
4 el yoghurt, Griekse (0%)
- zout

Bereiding.

Schil en snijd de mango en de avocado in dunne plakjes of blokjes.

Laat de maïskorrels uitlekken.

Snijd de tomaatjes in vieren.

Snijd de lente-ui en de rode ui in dunne ringen.

Hak de koriander grof.

Snijd de limoen in partjes.

Maak de saus door de Griekse yoghurt en de sriracha te mengen en breng de saus op smaak met zout.

Verdeel de ingrediënten in kleine schaaltes en zet die op een grote ronde serveerplank.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Knip een stuk bakpapier uit ter grootte van de zalmfilets en smeer dit in met olie.

Bestrooi de zalm met de gerookte paprikapoeder, de komijnpoeder en zout.

Leg de filets op het velletje bakpapier in de voorverwarmde airfryer.

Bak de zalm in ca. 8 min. goudbruin en gaar.

Leg de zalm op een bordje en snijd het in stukjes.

Verwarm ondertussen de taco's 3-4 min. in de oven of in een pan.

Haal ze eruit en pak ze in een schone theedoek.

Zet alles op tafel en laat iedereen zijn eigen taco's samenstellen.

Bereidingstijd: 30 min.

Airfryertijd: 10 min. (incl. voorverwarmen)

Grill-/oventijd: 4 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tex Mex Salsa tortilla quiches met gehakt (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jamilla

Ingrediënten

200 g bonen, zwarte
100 g crème fraîche
1 ei
250 g gehakt, gemengd
1 hv kaas, geraspte
75 g maïs, uit blik
- olie, olijf-, om in te
vetten
230 g Salsa dip medium
3 tortilla's
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tortilla's in vieren.
Vet de muffin vormpjes in met wat olijfolie en leg de tortilla stukjes er in.
Maak er een soort bakje van en druk het goed aan.
Bak het gehakt rul samen met de maïs en de zwarte bonen.
Meng in een bakje de crème fraîche, de helft van de salsa en het ei.
Doe er ook wat kaas door heen.
Vul de bakjes met het gehaktmengsel en schep er 2 el van het crème-fraîchemengsel erbij.
Voeg naar smaak nog wat zout toe.
Verwarm de airfryer voor op 200°C en bak ze in 15 min. gaar.

Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

3 sn brood
2 pl ham
2 pl kaas
- oregano, verse
- pesto, rode
- tomaatjes, cherry, in
plakjes

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Verdeel de ingrediënten tussen de sneetjes
brood.
Druk het brood even goed aan (desgewenst zet
je het vast met een prikker).
Leg de tosti in het mandje van de Airfryer.
Bak de tosti in 6 tot 8 min. goudbruin
(halverwege een keer draaien, om beide kanten
bruin te krijgen).

Tosti kaas-ham-ui (airfryer).



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

2 sn brood
1 pl ham
2 pl kaas
- kipkruiden
1 ui, rode, in schijfjes

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Verdeel de ingrediënten tussen de sneetjes brood.
Druk het brood even goed aan (desgewenst zet je het vast met een prikker).
Leg de tosti in het mandje van de Airfryer.
Bak de tosti in 6 tot 8 min. goudbruin (halverwege een keer draaien, om beide kanten bruin te krijgen).

Tosti's (airfryer).



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten-
boekje

Ingrediënten

- bieslook
3 sn brood
1 pl ham, gekookte
1 pl kaas, jong belegen
4 pl mozzarella
5 tomaatjes, gedroogde

Bereiding.

Beleg een snee brood met jong belegen kaas en leg daar een plak ham op.

Snijd de gedroogde tomaatjes fijn.

Leg de tweede snee brood op de ham en leg daar de mozzarella en de gesneden gedroogde tomaatjes op.

Strooi er wat fijn gesneden bieslook over en leg hierop de laatste snee brood.

Leg de tosti in de airfryer en druk hem goed aan.

Bak af en snijd in driehoekjes.

Viva airfryer: 5 min. op 200°C

Avance airfryer XL: 4 min. op 200°C

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes (airfryer).



**Menugang: Brunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Henk Zwiers

Ingrediënten

- beenham
1 meergranen afbak-
triangel
- paprikastukjes
- spekjes
- uienringen

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het meergranenbroodje open.
Leg er een plakje beenham tussen, samen met de spekjes, uien en paprikastukjes.
Bak het in een koude airfryer in 6 min. op 180°C af.

Vissticks in bladerdeeg (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerweb.nl

Ingrediënten

10 pl bladerdeeg
1 ei
20 el heksenkaas, rode
10 vissticks

Vorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de plakken bladerdeeg doormidden.
Leg een halve visstick op het bladerdeeg.
Doe een schep rode heksenkaas op de vissticks.
Vouw het bladerdeeg dicht zodat de vis bedekt is.

Herhaal dit totdat alle bladerdeeg en vissticks gebruikt zijn.

Klop het ei en bedek de bladerdeegpakketjes met het ei.

Bak de hapjes in 10 min. op 200°C in de Airfryer.



Zalm-broccolitaart (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Airfryerboekje 3.0

Ingrediënten

500 g broccoli
½ tl dille
4 eieren
- kaas, oude, geraspte
1 el mosterd
- peper, versgemalen
200 g room, slag-
200 g zalm, gerookte
- 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 klop het tot een luchtig geheel.

Snijdt de zalm in kleine stukjes.

Verdeel de broccoli over een (ingevette) oven-schaal of bakvorm.

Schik de zalm erover.

Giet het eimengsel in de schaal.

Bedek de schaal met aluminiumfolie en bak de taart afgedekt in de airfryer (20 min./180°C).

Verwijder nu de aluminiumfolie en bak de taart nog 40 min./160°C onbedekt (als de broccoli dreigt te verbranden kun je de taart opnieuw bedekken met folie. Houd in dat geval een iets langere baktijd aan.

Stooi de kaas over de taart en doe de airfryer nog 5 min./160°C aan.

Server de taart/quiche direct.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zalmkroketjes (airfryer).



Menugang: Hapje, hoofd-
Gerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerboekje 3.0

Ingrediënten

1 el bieslook, verse
½ pk crackers,
boekweit- of kastanje-
1 el dille, verse
1 ei, los geklopt
1 el kaas, (geiten-),
gerapste (oud)
- peper, versgemalen
1 blk zalm, roze,
uitgelekt
1 tl zout, zee-, Keltisch

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding:

Maak de zalm met een vork fijn in een schaalpje of diep bord.
Meng het ei, de kaas en de verse kruiden erdoor.
Breng op smaak met peper (en evt. zout).
Maal voor het paneermeel de crackers in een keukenmachine fijn.
Meng in een ander bord of schaalpje de paneermeelmeel en het zout door elkaar.
Vorm van het zalmmengsel 8 kroketjes en rol deze door het paneermeel.
Bak ze af in de Airfryer (8 min. op 200°C).

Tips:

Lekker met zelfgemaakte knoflook-mayonaise en frietjes.
Vervang de zalm eens door Hollandse garnaltjes.

Zalmquiche (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten deel 2, Philips.be

Ingrediënten

100 g bloem
50 g boter, koude, in blokjes
1 eierdooier
2 eieren
1-1½ el mosterd
- peper, zwarte, versgemalen
3 el room, slag-
½ el sap, citroen-
1 uitje, bos-, in stukken van 1 cm
150 g zalmfilet, in blokjes

- taartvorm (Ø15 cm), lage, ingevet

Bereiding:

Verwarm de airfryer voor op 180°C.
Meng de zalmblokjes met het citroensap, zout en versgemalen peper naar smaak.
Laat de zalm even rusten.
Meng in een kom de bloem met de boter, de eidooier en ½ -1 el koud water en kneed dit tot een samenhangend deeg.
Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van 18 cm.
Bekleed de taartvorm met het deeg en druk dit aan de rand goed aan.
Snijd het deeg langs de bovenrand weg of laat het juist een beetje rommelig uitsteken.
Klop de eieren los met de room en de mosterd en voeg wat zout en versgemalen peper toe.
Schenk dit in de taartbodem en leg de blokjes zalm erin.
Verdeel de bosui rond de zalm.
Zet de taartvorm in het mandje en schuif het mandje in de airfryer.
Stel de tijd in op 20 min. en bak de quiche goudbruin en gaar.

Bereidingstijd: 10 min.
Airfryertijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalmschoonheid (airfryer).



Menugang: Ontbijt-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryer recepten 4

Ingrediënten

4 broodjes, Kaiser-
2 eieren
- mayonaise, wasabi-
- peper, zwarte,
versgemalen
- pesto
- pijnboompitjes
- room, magere,
scheutje
- rucola
15 tomaatjes, kleine
4 pl zalm, gerookte
- zout

Bereiding:

Snijd de tomaatjes klein.
Snijd de bovenkant van de broodjes.
Hol de broodjes uit met een lepel (zorg dat er geen gat onderin komt).
Smeer een beetje pesto op de bodem en leg in het broodje een plakje zalm.
Klop de eieren los met wat room en doe er de gesneden tomaatjes doorheen.
Breng de inhoud op smaak met versgemalen zwarte peper en wat zout.
Vul de broodjes met het ei-tomaat mengsel.
Bak de broodjes in de airfryer (8 min./200 C).
Rooster tussentijds wat pijnboompitjes en beleg de borden met verse rucola en tomaat.
Maak met de wasabi-mayonaise mooie lijnen op het bord.
Leg de broodjes mooi in het midden op de sla en bestrooi ze met de pijnboompitjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuurkoolschotel uit Oostenrijk (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Gerard Dingemans

Ingrediënten

3 aardappelen, grote, kruimige
½ tl karwijzaad
2 tn knoflook
½ tl majoraan
- peper
250 ml room, magere
250 g spekreepjes, magere
1 ui
- zout
250 g zuurkool

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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 airfryer 40 min. 150°C tot hij mooi goudbruin is.

Zwitserse abrikozentaart (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerboekje 2.0

Ingrediënten

500 g abrikozen
1 pk bladerdeeg
(diepvries)
- suiker

voor het deeg:
50 g bloem
50 g boter
50 g suiker
½ zk suiker, vanille-

extra benodigd:
1 springvorm 20 cm
(ingevet)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de abrikozen, halveer ze, ontdoe ze van hun pit en snijd ze in vieren.

Bedek de ingevette bakvorm met de plakjes bladerdeeg (de rand niet te hoog, ongeveer de hoogte van de abrikozenpartjes).

Prik gaatjes in het deeg op bodem van het bakblik.

Leg de abrikozen netjes in het rond tot de hele bodem is gevuld.

Bestrooi ze met wat suiker naar smaak.

Maak het deeg klaar door de ingrediënten te mengen tot een kleffe massa.

Leg hier en daar met twee lepeltjes wat hoopjes deeg op de abrikozen.

Bak af op de bodem van de opvangbak (met steuntje eronder), op 170°C in de airfryer XL voor 30-35 min. (niet voorverwarmd)

Tips:

Serveer de taart met een toefje slagroom.
Ook lekker om in plaats van abrikozen eens pruimen te nemen.

Gebruikte afkortingen.



v1.9

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind Elephant Experience
Stg.

U ook???

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

Compressed by  PDF24