



Ruud 's Kookboek

Airfryerrecepten III v1.6

Inhoudsopgave.

Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).	3
Appelroosjestaart (airfryer).	4
Barbecue (airfryer).....	5
Biefstuk met suikerpeulen, champignons en ui (airfryer).....	6
Caramelco van 'De Chef' (airfryer).	7
Chocolade brioches (airfryer).	8
Gebakken eend met wintergroenten en twister (airfryer).	9
Gemengde groenten (airfryer).....	10
Geroosterde kip met citroen-honing (airfryer).	11
Japane hachioji hamburger met gebakken noedel-broodje (airfryer).	12
Kaassoufflé I (airfryer).....	13
Knapperig gebakken aardappelblokjes met knoflook en kruiden (airfryer).	14
Opgevouwen kip (airfryer).	15
Stroopwafelspookjes (airfryer).	16
Turks brood met kipdijvlees (airfryer).....	17
Wijting met citroen, olijven en kappertjes (airfryer).	19
Gebruikte afkortingen.	20

Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht, hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: KeukenLiefde.nl

Ingrediënten

600 g aardappelkroketjes
150 g kaas, jong belegen, gehalveerde plakjes
150 g ontbijtspek, gerookt, gehalveerde plakjes

Bereidingstijd: 10 min.
Airfryertijd: ca. 13 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.

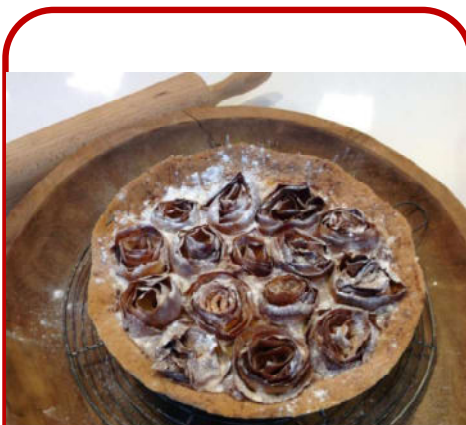
Verhit de airfryer voor op 180°C. Wikkel om elk aardappelkroketje een half plakje kaas en een half plakje ontbijtspek. Leg de aardappelkroketjes in het mandje van de airfryer en bak ze 13 min., of tot ze goudbruin zijn.

Tip:

Je kunt deze aardappelkroketjes serveren bij de avondmaaltijd, maar ze zijn ook heerlijk om als hapje of snack te serveren. Serveer ze dan met een lekkere dipsaus erbij van bijvoorbeeld twee delen barbecuesaus en één deel mayonaise. Of maak een andere lekkere dipsaus naar wens. Lekker om te serveren bij:

- Biefstuk met stroganoffsaus
- Varkenshaas met champignonroomsaus
- Hazenrug met portsaus

Appelroosjestaart (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

6 appels, grote (bijv. Elstar, Goudrenet)
½ citroen
125 g margarine
100 g marsepein
250 g meel, bak-, zelfrijzend
125 g suiker, basterd-, witte
½ l vla, vanille-
- 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.

Maak een mooi deeg van de margarine, de suiker, het bakmeel, zout en het sap van een ½ citroen.

Leg dit deeg minimaal 1 uur in de koelkast.

Vet een vlaaipan (=vlaai-bakvorm) in met wat vetstof en rol de deegbal uit tot een mooie plak. Verdeel het deeg voorzichtig over de vlaaipan. Rol de marsepein uit en leg deze plak op de bodem.

Giet hier het de vanillevla overheen.

Schil de appels met een goede dunschillers en maak van de schillen roosjes tot je er genoeg van hebt om de taart te vullen.

Het afval van de appels zou je fijn kunnen snijden en als vulling kunnen gebruiken.

Leg deze roosjes op de vanillevla zoals op de foto.

Bak de appeltaart af in de airfryer (140°C-45 min.).

Barbecue (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 aardappel, grote
1 maiskolf
1 salade
2 saté's
2 spare-ribs
2 speklappen
2 worsten, barbecue-

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 eerst de aardappel in de Airfryer en pof die halfgaar (200°C-15 min.)
Leg hem daarna helemaal vol met het vlees.
Leg er tenslotte een maiskolf bij en gril de inhoud (200°C-12min.).
De salade erbij en smullen maar.

Biefstuk met suikerpeulen, champignons en ui (airfryer).



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

Ingrediënten

2 aardappels
2 biefstukken
100 g champignons
1 ei
- melk
1 tl mierikswortel
1 mp nootmuskaat
1 el olie, arachide-
- peper, versgemalen
100 g peulen, suiker-
1 ui
- zout



Bereiding.

Veel mensen geloven niet dat je een biefstuk kan bakken in de Airfryer. Dit gaat zelfs heel erg goed!! In dit recept wordt een hele maaltijd gemaakt, maar houd, als je alleen biefstukken gaat bakken, het volgende aan. Een medium steak 8 min. op 200°C in een voorverwarmde Airfryer. Spray de biefstuk even in met arachide olie. Zet na de baktijd de Airfryer uit en zet de schuif een beetje open zodat hij 3 min. kan rusten. Je hoeft hem niet om te draaien.

Kook de aardappels gaar en maak er met de Mierikswortel en de melk aardappelpuree van. Klop het ei erdoor en breng de puree op smaak met wat zout en versgemalen peper. Doe de puree in een spuitzak en verwarm de Airfryer voor 4 min. op 200°C. Doe de suikerpeulen en gesneden champignons in een schaal en snijd de ui in halve ringen. Spray de biefstukken in met een klein beetje olie. Spuit 2 mooie rozetten tegen de kant aan in de Airfryer-bak. Leg de biefstukken aan de andere kant. Bak dit 7 min. op 200°C. Haal nu de biefstukken eruit en leg het groentemengsel in de plaats. Leg de biefstukken op het groentemengsel en doe het geheel nog eens 5 min. op 200°C in de Airfryer. Verdeel het over 2 borden en strooi er nog een snufje zout en versgemalen peper over uit.

Bereidingstijd: - min.
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

Caramelco van 'De Chef' (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

4 bl gecondenseerde volle melk met suiker (Friesche Vlag).



Bereiding.

Een jaren terug was er een broodbeleg te koop waar je nu al lang niet meer aankomt. Dit heette Caramelco. Het was karamel en het zat in een blikje met een geel dekseltje. De afbeelding op het etiket was een familie aan tafel in geel met bruine kleuren. Het was een ware traktatie. Nu kan je Caramelco zelf maken in de Airfryer, zodat je weer kan genieten van deze Boterhampasta of er zelfs een echte Caramel Cheesecake van kan maken of het in de koffie kan doen.

Zet de blikjes 45 min. in de Airfryer en zet hem op 95 C.
Draai de blikjes na 45 min. om (warm) en zet hem weer 45 min. aan op 95 C.
Laat de blikjes vervolgens een nacht afkoelen.

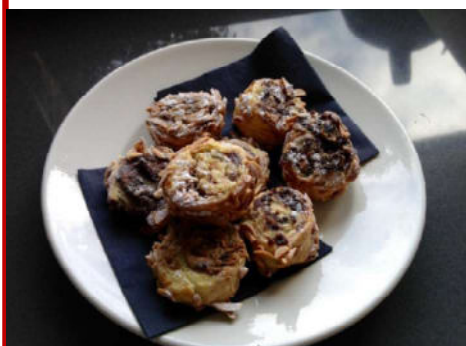
Tips:

Hoe langer je de blikjes in de Airfryer laat staan hoe dikker de pasta wordt en hoe meer suikerkristallen er vormen.
Je kunt gewoon de houdbaarheidsdatum aanhouden die op het blikje staat.



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

Chocolade brioches (airfryer).



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

- amandelen,
geschaafde
4 pl deeg, blader-
1 ei
- pasta, chocolade-
- pasta, speculoos
- suiker, poeder-

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 bladerdeegplakjes op een schone ondergrond met de bebloemde kant naar onderen.

Hecht de plakjes aan elkaar en smeer de ene in met chocoladepasta en de andere met speculoospasta.

Rol de plakjes losjes op en snijd er voorzichtig plakken van.

Rol ze door het ei en de geschaafde amandelen. Bak de brioches in de Airfryer (150°C-17 min.). Dien ze op met wat poedersuiker.

Gebakken eend met wintergroenten en twister (airfryer).



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

Ingrediënten

2 aardappels
1 biet, chioggia-, grote
2 eendenborstfilets
- olie
1 pastinaak, grote
1 wortel, gele
2 wortels, oranje
2 wortels, paarse
- spiraalsnijder

Bereidingstijd: 15 min.
Airfryertijd: 24 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de wortels en de pastinaak en maak deze schoon.
Snijd van alle groenten mooie gelijkmatige blokjes.
Haal de aardappelen door de spiraalsnijder en spray deze in met wat olie.
Leg in de Airfryer een ronde ring en leg hier de aardappelspiraal omheen.
Bak nu de spiralen 1 voor 1 in de Airfryer (200°C-8 min.) en leg deze apart.
Snijd nu in de vetrand inkepingen zodat de warmte er makkelijk in trekt.
Leg de eend met het vet naar beneden in de Airfryer en bak de eend (190°C-10 min.) in een voorverwarmde Airfryer.
Haal de eend uit de Airfryer en leg deze tussen 2 borden om die te laten rusten.
Spoel nu de groentes af met water en leg deze in de hete airfryer en pof deze (200°C-6 min.).
Leg nu de laatste 3 min. de spiralen bij de groentes en maak het bord op met dezelfde ring die je voor de spiralen hebt gebruikt.

Tips:

Eend heeft best veel vet en kan dus wat gaan roken. Zet de Airfryer daarom even onder je afzuigkap.
Serveer de kip met een bruine saus op basis van gevogelte met het sap van 2 mandarijnen.

Gemengde groenten (airfryer).



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

Ingrediënten

1 biet, Chioggia-
- bleekselderij
- courgette, gele
- courgette, groene
1 paprika, geel
1 paprika, oranje
1 paprika, rood
- peulen, suiker-
15 tomaatjes, cherry-,
kleine
- ui, 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.

Omdat in groentes van nature water zit, kan je deze koken in de Airfryer. Let op dit kan alleen met vers gesneden groentes omdat de poriën van de groentes dan nog open staan. De Airfryer hergebruikt zijn warme lucht en vocht zodat alle vitamines en smaak en kleur zelfs behouden blijven.

Snijd de groenten in kleine blokjes (dit is heel belangrijk zodat de warmte er makkelijk en snel intrekt).

Doe de groenten in een bak, laat deze vol lopen met water en gooi deze weer leeg (afspoelen). Verwarm de Airfryer voor (5 min.-200°C). Leg nu alle groentes in de Airfryer en kook deze beetgaar (6 min.-200°C).

Tip:

Gebruik nooit meer zout; nu proef je het verschil tussen paprika en suikerpeulen. Je Airfryer is nu een echte Healthfryer.....

Geroosterde kip met citroen-honing (airfryer).



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

Ingrediënten

1 kip (ca. 1200 g)

Voor de vulling:

2 abrikozen
1 appel, zoete
1 courgette, geel
1 courgette, groen
2 tn knoflook, fijn-gesneden
- peper, versgemalen
1 el olie, olijf-
- tijm, versgesneden
2 uien, rode-
- zout

Voor de kipmarinade:

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

Bereiding.

Snijd alle ingrediënten voor de vulling in kleine blokjes en meng die met 2 el olijfolie in een kom.

Breng de inhoud op smaak met zout en versgemalen peper.

Vul de kip met dit mengsel tot die volledig is gevuld.

Leg de kip in de Airfryer en rooster deze (200°C-5 min.).

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

Smeer de kip in met de citroen-honing marinade en rooster hem weer in de Airfryer (150°C-60 min.).

Open na elke 15 min. de Airfryer en smeer de kip in met de marinade tot deze op is.

Na 60 minuten, is de kip gaar (controleer dit evt. met een thermometer; hij moet 85°C in de kern zijn).

Tip:

Een hele kip zonder vulling (200°C-5 min. dan 160°C-40 min.).

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

Japanse hachioji hamburger met gebakken noedelbroodje (airfryer).



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

Ingrediënten

1 ei, losgeklopt
2 el ketchup, tomatensaus
400 g noedels, gekookte
4 rundvleesburgers
1 tl saus, chili
1 el saus, soya-sla, naar keuze
2 tomaten, kleine (indien mogelijk Tasty Tom)
2 stl ui, bos-

Bereiding.

Kook de noedels en laat deze weer afkoelen (niet afspoelen), Meng de noedels met het losgeklopte ei en maak er met een hamburgerpers 8 schijven van.

Leg deze op een groot bord tussen plastic en leg dit 1 uur in de diepvries.

Snijdt intussen de tomaten in plakken en de bosui in ringen.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.

Bak de noedelschijven (6-7 min.-200°C) tot ze een beetje beginnen te kleuren en krokant worden (als je meer burgers maakt, zou ik dit in etappes doen).

Bak nu de 4 burgers in de Airfryer zonder vet (6 min.-200°C).

Beleg een noedelschijf met sla, tomaat en de burgers en wat saus.

Leg er een noedelschijf op en smullen maar.....



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

Kaassoufflé I (airfryer).



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron:
IAmCookingWithLove.nl

Ingrediënten

1 pl bladerdeeg, room-
boter-
- ei, losgeklopt
2 pl kaas, Raclette
- mosterd, Franse
- sesamzaad

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.

Ontdooi een plakje bladerdeeg, maar laat het nog een beetje stevig, dat is makkelijker werken.

Besmeer het deeg met mosterd maar laat de randjes vrij.

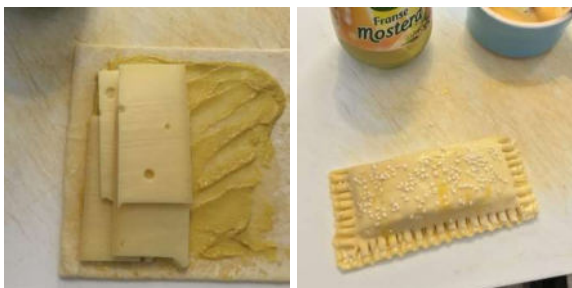
Snijd de plakjes kaas op maat en leg ze op 1 helft van het bladerdeeg.

Bestrijk de rand van het bladerdeeg met losgeklopt ei.

Vouw het deeg dubbel en druk de randen goed aan met een vork.

Bestrijk de bovenkant met eigeel en bestrooi het met sesamzaad.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C en bak de kaassoufflé in ca. 8 min. goudbruin.



Knapperig gebakken aardappelblokjes met knoflook en kruiden (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AirfryerAanbieding.nl

Ingrediënten

700 g aardappelen,
vastkokende
- Airfryer bakspray
(olijf- of avocado-olie)
½ tl basilicum,
gedroogde
½ tl knoflookpoeder (of
knoflookgranulaat)
½ tl oregano,
gedroogde
¼ tl peper, versgemalen
½ tl zout (of meer naar
smaak)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 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.

Spray de binnenkant van het bakmandje van de Airfryer in met olie.
Snijdt de aardappelen in blokjes van ca. 2 cm.
Leg de aardappelblokjes in het Airfryermandje en spuit ze in met een beetje olie.
Voeg de knoflookpoeder, zout, peper, oregano en basilicum toe aan de aardappelen. Hussel alles goed door elkaar, zodat elk blokje bedekt is.
Bak de aardappels (zonder voorverwarmen) 20-25 min. op 200°C.
Schud de blokjes tijdens het bakken af en toe om, zodat ze allemaal even gaar worden.
Serveer de gebakken aardappelblokjes warm.

Tip:

Het is lekker om de schil om de aardappelen te laten zitten. Dit zorgt voor extra knapperigheid en ook extra vitamientjes.

Opgevouwen kip (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: EetNieuws.nl

Ingrediënten

1 kip, verse

Voor de Aziatische marinade:

2 cm gember, verse, geschild en geraspt
2 tn knoflook, geperst
1 tl olie, sesam-
1 el olie, zonnebloem-
1 snf peper, cayenne-
2 tl saus, hoisin-
1 el saus, soja (of ketjap)
2 tl sherry (of Shaoxing wijn)

Bereiding.

Vlinder de kip (zie onder; bewaar het elastiekje waarmee de pootjes zaten opgebonden). Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kommetje en smeer de kip er royaal mee in. Laat de marinade een uurtje intrekken. Leg de kip met de filets omhoog op een snijplank. Schik de poten langs het lijfje zodat je een rechthoekige kip krijgt. Bind het elastiekje om de kip heen om de poten tegen de zijkant van de filets gedrukt te houden. Verwarm de Airfryer voor op 190°C. Bak de kip 14 min. op 190°C met de kipfilets naar boven. Verlaag de temperatuur naar 160°C en bak de kip nog 20 min. Haal de kip uit de Airfryer en leg hem op een schaal. Verdeel de kip nu in 4 stukken (snijd beide kipfilets eraf en daarna beide poten; de vleugeltjes zijn lekker voor mensen die van kluiven houden).

Vlinderen van de kip:

Koop een hele kip en verwijder het elastiekje (bewaren). Leg de kip met haar rug naar boven (en de kipfilets naar onder). Knip met een stevige schaar de ruggengraat aan beide kanten los van boven naar onder of andersom. De ruggengraat kun je weggooien. De kip die je overhoudt, is makkelijk in de gewenste vorm te brengen.

Tip:

Shaoxing wijn is een Chinese kookwijn verkrijgbaar bij de toko.

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

Stroopwafelspookjes (airfryer).



Menugang: Hapje, koek, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

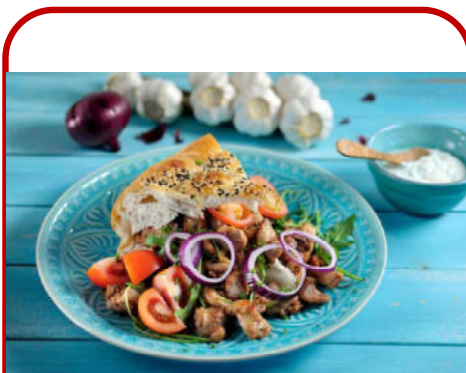
2 eieren
- hagelslag, chocolade, dikke
8 stroopwafeltjes,
kleine of kleine ronde koekjes
- suiker

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.

Splits het eigeel van het eiwit en klop het eiwit op.
Spuut het eiwit met een glad spuitje op de ronde koekjes een spookje.
Bak deze in de airfryer tot schuimpjes (120°C-15 min.).
Druk er de hagelslag in om een gezichtje te vormen.
De spookjes zijn het lekkerste als ze nog een beetje zacht van binnen zijn (net een marshmallow).

Turks brood met kipdijvlees (airfryer).



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 brood, Turks
1 mp chilipoeder
500 g kipdijvlees, in
reepjes
1 tl komijn
1 el olie, olijf-
100 g olijven, zwarte
1 tl paprikapoeder,
gerookte
- peper, versgemalen
- rucolla
200 g tomaten, verse, in
plakjes
2 uien, rode
- zout

Voor de saus:

3 tn knoflook
1 hv peterselie, verse,
fijngesneden
250 g yoghurt, Turkse
(0% vet)

Bereiding.

Snijd de kipdijfilets in mooie dunne reepjes. Maak een marinade van 2 el olijfolie, de chilipoeder, de gerookte paprikapoeder, de komijn, versgemalen peper en een snufje zout. Leg het vlees in de marinade, schep het om en laat het 60 min. staan.

Plet de knoflook en snijd deze heel fijn; samen met de peterselie.

Meng deze door de Turkse yoghurt en dek het af met plastic folie.

Laat ook dit 60 min. staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.

Leg de kip in de Airfryer en bak (10 min.-200°C).

Schud de kip een paar keer goed om.

Snijd ondertussen de tomaten in plakjes en de rode ui in ringen.

Snijd het Turkse brood in vieren en vul deze met de gebakken kip, gesneden tomaat en ui en natuurlijk de heerlijke knoflooksaus.

Garneer het brood met rucola.

Tips:

Kipdijvlees is veel malsler dan kippenborstfilet en ook niet zo droog. De saus is vetarm door de mayonaise te vervangen door magere Turkse yoghurt. Turkse yoghurt is nog wat dikker dan de bekende Griekse yoghurt.

Vervang naar eigen smaak gerust een keer de kip door lamsvlees wat ook een goede combinatie is.



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

Wijting met citroen, olijven en kappertjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Visculinair

Ingrediënten

¼ citroen, ingelegde
1 tl citroensap
1 el kappertjes
- olie, olijf-
10 olijven, zwarte
- peper, zwarte
2 el peterselie, gehakte
1 el pijnboompitjes, geroosterd
2 wijtingen, hele
- zout

Bereidingstijd: 15 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 hele vis kun je heel goed bereiden in een airfryer. Deze kleine wijtingen staan in no-time op tafel.

Maak eerst de dressing.
Snijd hiervoor de schil van de ingelegde citroen in kleine blokjes.
Snijd vervolgens de zwarte olijven in kleine stukjes.
Spoel de kappertjes onder koud stromend water af.
Meng de citroenblokjes, de olijven en de kappertjes in een kom goed door elkaar.
Voeg er vervolgens 2 el olijfolie, het citroensap, de pijnboompitjes en de peterselie aan toe.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.

Verwarm je airfryer voor op 190°C.
Leg de wijtingen op een snijplank en knip de vinnen eraf.
Dep de vis goed droog met keukenpapier.
Snijd met een scherp mes 3-4 inkepingen aan beide kanten in de vis.
Smeer de vissen in met 1 tl olijfolie en bestrooi ze met peper en zout.
Leg ze op een velletje bakpapier.
Leg de wijting met bakpapier in het mandje van de airfryer zodra deze is voorverwarmd.
Bak de vis in 4-5 min. gaar.
Haal ze vervolgens voorzichtig met een spatel uit de airfryer.
Verdeel de vis over de borden en garneer ze met de dressing.

Tips:

- Je kunt ook wijtingfilets gebruiken (vraag je visdetaillist of hij de wijting alvast wil fileren).
- Serveer de wijting met gestoomde bimi (broccoli).
- Serveer er gekookte of gebakken krieltjes bij.

Gebruikte afkortingen.



v2.1

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 (= 1/2 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



v2.1

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
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	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

