

HET *Airfryer*
KOOKBOEK

SNEL,
MAKKELIJK &
GEZOND



WILLIAMS-SONOMA

Inhoud

De airfryer 7

Korte handleiding 8

Accessoires 10

Tips & trucs 12

Recepten 15

Register 53

De airfryer

De *Philips Viva Digitale Airfryer* is een uniek keukenapparaat waarmee je op een compleet nieuwe manier kunt koken. Het gepatenteerde ontwerp maakt gebruik van circulerende hete lucht – tussen 80 en 200 °C – zodat je snel heerlijk en krokant eten kunt bereiden. Met de airfryer kun je niet alleen frituren, maar ook bakken, roosteren en grillen. De airfryer levert gerechten op die vanbuiten krokant en vanbinnen perfect gaar zijn, ideaal voor bijvoorbeeld friet, pizza, kippenvleugels en brownies. En dat met heel weinig of zelfs zonder olie!

De *Rapid Air*-technologie en het stervormige ontwerp zorgen voor een snelle circulatie van zeer hete lucht, waardoor eten sneller en gelijkmatiger gaart dan in een conventionele oven. Om te frituren is meestal veel olie nodig, maar met de airfryer kun je snacks en andere gerechten bijna zonder olie voorzien van een krokant korstje. Zo kun je gezonder eten, zonder je favoriete eten te hoeven laten staan.

Op de volgende bladzijden staat hoe je met de airfryer allerlei gezonde gerechten kunt bereiden, van ontbijt tot diner. Wat dacht je van een weekendbrunch met walnoot-bananenbrood (blz. 21) of gebakken eieren met spinazie (blz. 17)? De BBQ-kip (blz. 33) is heel geschikt voor een doordeweekse maaltijd en de Thaise visfilets (blz. 26) zijn ideaal voor een gezellig etentje. Je kunt in de airfryer zelfs chocoladebrownies (blz. 51) bakken en heerlijke gezonde snacks bereiden, zoals koolchips (blz. 45) en samosa's met koriandersaus (blz. 46). Met deze eenvoudig te volgen recepten voor hartige en zoete gerechten, kun je het beste halen uit dit innovatieve keukenapparaat.



Wentelteefsticks met bosvruchtencompote

Deze zoete ontbijtsnack is een leuke variant op wentelteefjes. Wij maken de sticks het liefst van challe (gevlochten brood), maar je kunt ook gesneden brioche of ander lekker witbrood gebruiken. Overgebleven bosvruchtencompote is heerlijk door yoghurt of over roomijs.

Doe de bosvruchten met 3 eetlepels kristalsuiker in een kleine pan en breng ze op halfhoog tot hoog vuur aan de kook. Laat ca. 6 minuten op laag vuur koken tot je een compote hebt, roer af en toe. Roer het citroensap erdoor en zet de compote opzij.

Verwarm de airfryer voor tot 200 °C. Vet het rooster licht in met olie.

Klop de melk, de slagroom, het ei, het vanille-extract, de kaneel en 2 eetlepels kristalsuiker door elkaar in een kom. Wentel de helft van de broodrepen door het melkmengsel zodat ze er rondom goed mee worden bedekt. Leg de repen in één enkele laag op het ingevette rooster. Zet het rooster voorzichtig in de veelzijdige mand en plaats de mand in de airfryer. Bak de broodrepen ca. 8 minuten onafgedekt tot ze goudbruin zijn. Keer ze tijdens het bakken tweemaal. Leg ze op een bord en maak op dezelfde manier wentelteefsticks van de overgebleven broodrepen.

Bestuif de wentelteefsticks met poedersuiker en serveer de compote erbij.

VOOR 4 PERSONEN

285 g gemengde diepvriesbosvruchten, ontdooid

5 el kristalsuiker

2 tl vers citroensap

plantaardige olie, om in te vetten

90 ml volle melk

30 ml slagroom

1 groot biologisch ei

1 tl vanille-extract

¼ tl kaneel

½ challe, in repen van 11,5 x 2,5 x 2 cm

poedersuiker, om te bestuiven



Frittata met champignons, snijbiet en geitenkaas

Deze voedzame frittata zit bomvol groente en is een kleurrijke blikvanger op de weekendbrunchtafel. Vervang de kastanjechampignons rustig door gewone champignons of de snijbiet door andere malse bladgroente.

Verwarm de airfryer voor tot 180 °C. Vet de bodem en de wand van het bakaccessoire met antiaanbaklaag licht in met olie.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan met anti-aanbaklaag op halfhoog tot hoog vuur. Voeg de champignons, de tijm en zout en peper naar smaak toe. Bak de champignons ca. 4 minuten tot ze bruin worden, schep ze af en toe om. Doe ze in een kom.

Zet het vuur halfhoog en verhit weer 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan. Fruit de snippers rode ui ca. 4 minuten tot ze zachter worden, roer af en toe. Voeg de snijbiet toe. Bak deze 3-4 minuten tot ze geslonken zijn, roer af en toe. Doe het snijbietmengsel bij de champignons.

Klop in een grote kom de eieren los en voeg zout en peper naar smaak toe. Roer het champignon-snijbietmengsel en de kaas erdoor. Schenk het eimengsel in het bakaccessoire. Zet het bakaccessoire voorzichtig in de veelzijdige mand en plaats de mand in de airfryer. Bak de frittata onafgedekt ca. 7 minuten, tot hij bruin begint te worden. Doe het spatbestendige deksel op de mand en bak de frittata nog 15 minuten tot hij vanbinnen stevig is. Keer de frittata boven een bord en draai hem met de goede kant naar boven. Bestrooi de frittata met de gehakte bladpeterselie en snijd hem in stukken.

VOOR 2-4 PERSONEN

2 el olijfolie, plus extra om in te vetten

115 g kastanje-champignons, schoongeborsteld, in plakjes

½ fl gehakte verse tijm

grof zeezout en versgemalen peper

½ rode ui, gesnipperd

½ bos snijbiet, stelen verwijderd, bladeren in repen van 0,5 cm breed

4 grote biologische eieren

30 g geitenkaas, verkruimeld

1 fl gehakte verse bladpeterselie



Jalapeñopepers

Deze jalapeñopepers zijn gevuld met maïs, knapperig ontbijtspek en cheddar. Omdat je de pepers al een dag van tevoren kunt vullen, is dit een eenvoudig recept voor een heerlijk voorafje bij een fijn etentje.

Verwarm de airfryer voor tot 180 °C.

Verhit de olijfolie in een sauteerpan op halfhoog vuur. Fruit de uisnippers ca. 6 minuten tot ze zacht en glazig zijn, roer af en toe. Voeg de maïskorrels toe. Bak 2-3 minuten tot ze zacht zijn, roer af en toe. Schep het maïsmengsel in een kom.

Zet de pan terug op halfhoog vuur en bak het ontbijtspek 1-2 minuten tot het knapperig en goudbruin is.

Schep de helft van het ontbijtspek door het maïsmengsel. Roer de cheddar erdoor en voeg een mespunt zout en een mespunt versgemalen peper toe. Vul de jalapeño's met de maïs-kaasvulling.

Meng het overgebleven ontbijtspek en de panko in een kleine kom. Strooi het mengsel over de gevulde jalapeño's.

Leg voorzichtig 4 jalapeñopepers in de veelzijdige mand. Zet het rooster in de mand en leg de andere 4 pepers erop. Plaats de mand in de airfryer. Bak de jalapeñopepers ca. 10 minuten onafgedekt tot ze krokant en goudgeel zijn. Verwissel halverwege de baktijd de pepers op het rooster en de pepers in de mand van plaats.

Leg de jalapeñopepers op een schaal. Breng ze op smaak met zout en versgemalen peper en serveer ze direct.

VOOR 4 PERSONEN

1 el olijfolie

½ gele ui, gesnipperd

35 g verse maïskorrels
of ontdooide
diepvriesmaïskorrels

1 plakje gerookt
ontbijtspek, in stukjes
gesneden

115 g cheddar (of
Goudse kaas), geraspt

grof zeezout en
versgemalen peper

4 grote jalapeñopepers,
in de lengte gehalveerd,
zaad en zaadlijsten
verwijderd

2 el panko
(Japans paneermeel)



Samosa's met koriandersaus

De vulling van deze samosa's bestaat uit aardappel, ui en doperwten, op smaak gebracht met kerriepoeder en knoflook. Deze hapjes in Indiase stijl zijn altijd een succes op feestjes. In de airfryer worden ze lekker krokant.

Begin met de samosa's. Verhit de olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag op halfhoog tot hoog vuur. Voeg de uisnippers en de aardappelblokjes toe. Bak ze ca. 12 minuten tot ze zacht zijn, roer af en toe. Voeg de doperwten, het kerriepoeder, de knoflook en een theelepel zout toe en bak alles al roerend 1 minuut. Schep het in een kom.

Verwarm de airfryer voor tot 200 °C.

Rol het bladerdeeg op een licht met bloem bestoven werkvlak uit tot een lap van 18 x 36 cm. Snijd de deeglap in de lengte in 2 repen. Snijd elke reep in de breedte in 4 stukken. Je hebt nu 8 vierkanten. Bestrijk de randen van elk deegvierkant met wat losgeklopt ei. Schep 1 eetlepel vulling op het deegvierkant. Vouw het deeg dubbel tot een driehoek en druk de randen dicht met een vork. Herhaal dit met de andere deegvierkanten.

Leg voorzichtig twee samosa's in de veelzijdige mand. Zet het rooster in de mand en leg er twee samosa's op. Plaats de mand in de airfryer. Bak de samosa's ca. 10 minuten onafgedekt tot ze gelijkmatig bruin zijn. Leg ze op een schaal en bak de andere vier samosa's op dezelfde manier.

Maak intussen de koriandersaus. Mix de koriander, de knoflook, driekwart theelepel zout, het citroensap en de olijfolie in een keukenmachine tot een saus die zo dik is als pesto. Serveer de saus bij de samosa's.

VOOR 4 PERSONEN



Voor de samosa's

- 1 el plantaardige olie
- ½ gele ui, gesnipperd
- 225 g kruimige aardappels, geschild en in blokjes gesneden
- 75 g diepvriesdoperwten, ontdooid
- 2 tl kerriepoeder
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- grof zeezout
- 1 plak koelvers bladerdeeg (ca. 250 g)
- tarwebloem, om te bestuiven
- 1 groot biologisch ei, losgeklopt met 1 tl water

Voor de koriandersaus

- 15 g verse korianderblaadjes
- 1 kleine teen knoflook, fijngehakt
- ¾ tl grof zeezout
- 1 el vers citroensap
- 60 ml olijfolie



Chocoladebrownies

Deze brownies met ongezoete chocolade, chocoladedruppels en cacao-poeder zijn de droom van elke chocoladeliefhebber! Je kunt tegelijk met de chocoladedruppels 25 gram gehakte geroosterde pecan- of walnoten toevoegen, als je dat lekker vindt. Serveer de brownies eventueel met roomijs.

Verwarm de airfryer voor tot 165 °C. Vet de bodem en de wand van het bakaccessoire met antiaanbaklaag in met boter.

Smelt de gehakte chocolade en de boter al roerend in een kleine pan op laag vuur. Haal het mengsel van het vuur en roer het cacao-poeder erdoor.

Klop de eieren, de suiker, het zout en het vanille-extract door elkaar in een grote kom. Klop het chocolademengsel erdoor tot alles goed gemengd is. Voeg de bloem toe, klop tot de bloem helemaal opgenomen is. Spatel de chocoladedruppels erdoor.

Giet het beslag in het bakaccessoire en verdeel het gelijkmatig met een deegspatel. Zet het bakaccessoire voorzichtig in de veelzijdige mand, doe het spatbestendige deksel erop en plaats de mand in de airfryer. Bak de brownie ca. 30 minuten. Prik erin met een tandenstoker: als die op een paar kruimels na schoon blijft, is de brownie gaar.

Haal het bakaccessoire uit de airfryer, zet het op een taartrooster en laat de brownie volledig afkoelen in de vorm. Keer de brownie boven een snijplank en draai hem met de goede kant naar boven. Snijd hem met een scherp mes in vierkantjes. Serveer eventueel met vanilleroomijs.

VOOR 4 PERSONEN

4 el boter, plus extra om in te vetten

55 g ongezoete chocolade, fijngehakt

30 g cacao-poeder

2 grote biologische eieren

170 g kristalsuiker

¼ tl keukenzout

½ tl vanille-extract

60 g tarwebloem

85 g bakvastе chocoladedruppels

vanilleroomijs, om erbij te serveren (optioneel)



De airfryer: voor een compleet nieuwe manier van frituren, bakken, roosteren en grillen.

Dit kookboek bevat meer dan 20 snelle, makkelijke, gezonde én lekkere recepten voor de airfryer. Met dit unieke keukenapparaat kun je onder meer geweldige snacks, hoofdgerechten en toetjes maken.



9 789021 574424

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

Utrecht/Antwerpen
NUR 440