



ALLES IN DE AIR FRYER

Meer dan 100 gemakkelijke,
energiezuinige recepten,
van snack tot maaltijd



INHOUD

6 ZO WERKT EEN
AIRFRYER

12 GEZONDERE
SNACKS

44 FAVORIETE
MAALTIJDEN

90 GROENTE
& EXTRA'S

128 WEEKENDS

174 BAKKEN IN DE
AIRFRYER

220 MATEN EN TIPS

221 REGISTER

BLOEMKOOL FILO PAKKETJES

1 kleine ui (80 g), in dunne partjes
250 g bloemkool, fijngesneden
2 tenen knoflook, geperst
½ tl kurkuma
½ tl gemberpoeder
¼ tl kaneel, plus extra,
om te strooien
extra vierge olijfolie bakspray
75 g feta, verkruimeld
2 el geroosterde gehakte amandelen
2 el grof gehakte koriander
2 el grof gehakte bladpeterselie
12 vellen filodeeg
voor erbij: partjes citroen en
korianderblaadjes

1 Verhit een airfryer van 5,3 liter 3 minuten tot 180 °C.

2 Meng de ui, bloemkool, knoflook en specerijen in een middelgrote kom en spray ze royaal met olie.

3 Bekleed de pan van de airfryer met bakpapier, doe het bloemkoolmengsel erin en bak het 5 minuten op 180 °C, of tot de bloemkool zacht is.

4 Doe het gare mengsel in een kom, voeg de feta, amandelen en kruiden toe, roer goed en laat afkoelen. (Je kunt het mengsel ook op een plaat uitspreiden en 5 minuten in de vriezer zetten.)

5 Spray een vel deeg met olie en leg er een tweede vel op. Snijd de laagjes deeg in de lengte in drie stroken. Schep een volle eetlepel van het bloemkoolmengsel in de hoek van een van de stroken, maar laat een randje van 1 cm vrij. Vouw de tegenoverliggende hoek

van het deeg diagonaal over de vulling heen en vouw zo door tot je aan het eind van de strook bent en een driehoekig pakketje hebt. Leg het pakketje met de naad aan de onderkant op een plaat. Herhaal dit met de rest van de deegvellen, bakspray en het bloemkoolmengsel, tot je 18 filodriehoekjes hebt. Spray ze met olie en strooi er een snufje kaneel op.

6 Leg de helft van de filodriehoekjes in de pan, bak ze 10 minuten op 180 °C, keer ze om en bak ze nog 10 minuten, of tot ze goudbruin zijn. Leg ze op een rooster en bak de rest van de pakketjes.

7 Serveer de filopakketjes met partjes citroen en korianderblaadjes.

voorbereiden + bakken

1 uur (+ afkoelen)

voor 18 stuks



RUNDER SPIESJES MET KNOFLOOK TZATZIKI

Voor dit recept heb je 8 metalen spiezen van 22 cm nodig.

1 el fijngeraspte citroenschil

2 el citroensap

1 tl gedroogde oregano

1 el extra vierge olijfolie

3 tenen knoflook, geperst

500 g lendebeefstuk of entrecote, in blokjes van 2,5 cm

1 middelgrote rode paprika (200 g), zonder zaadjes, in stukjes van 3 cm

1 middelgrote gele paprika (200 g), zonder zaadjes, in stukjes van 3 cm

bak van 220 g tzatziki (zie tips)

voor erbij: blaadjes sla en partjes citroen

1 Meng de citroenrasp en het citroensap in een platte kom met de oregano, olie en twee derde van de knoflook en maak de blokjes vlees ermee aan. Rijg de blokjes en de twee soorten paprika om en om op de spiezen.

2 Verhit een airfryer van 7 liter 3 minuten tot 200 °C.

3 Leg de spiezen in de lade van de airfryer en bak ze 8 minuten op 200 °C, of tot ze naar wens zijn. Keer ze halverwege om.

4 Roer intussen de rest van de knoflook door de bak tzatziki en schep hem in een kom.

5 Leg de spiezen op een schaal en serveer ze met tzatziki, blaadjes sla en partjes citroen.

TIPS Als je een kleine airfryer hebt zul je in meerdere porties moeten werken.

Rasp voor zelfgemaakte tzatziki ½ kleine Libanese komkommer en knijp het water eruit. Meng de rasp in een kom met 210 g Griekse stijl yoghurt, ½ geperste teen knoflook en peper en zout naar smaak.

voorbereiden + bakken

30 minuten

voor 4 personen

COMBINEER MET
Griekse aardappels,
blz. 145.



CHOCOLADE CAKE MET FUDGE GLAZUUR

125 g boter, zacht
1 tl vanille-extract
165 g superfijne kristalsuiker
2 eieren
185 g zelfrijzend bakmeel
50 g ongezoet cacaopoeder
125 ml melk

FUDGEGLAZUUR

50 g boter, in blokjes
75 g lichtbruine basterdsuiker
1 el melk
160 g poedersuiker
2 el cacaopoeder

1 Verhit een airfryer van 7 liter 5 minuten tot 160 °C. Vet een diep, rond taartblik van 20 cm in en bekleed het met bakpapier.

2 Klop de boter, vanille, suiker, eieren, gezeefde bloem en cacao, en melk met een elektrische mixer op lage snelheid in een grote kom. Voer de snelheid een beetje op en blijf 3 minuten kloppen tot het mengsel glad en bleek is. Schep het in het blik en dek het blik af met ingevet aluminiumfolie.

3 Zet het blik in de lade van de airfryer en bak de cake 1 uur op 160 °C, of tot een prikker in het midden er schoon uit komt. Haal de cake uit de de airfryer en laat hem 10 minuten in het blik staan alvorens hem op een rooster te storten om te laten afkoelen.

4 Maak intussen het fudgeglazuur door de boter, bruine suiker en melk in een kleine steelpan op laag vuur te roeren tot de suiker opgelost is. Zet de pan van het vuur, zeef de poedersuiker en het cacaopoeder in een kleine kom en klop het hete botermengsel er geleidelijk aan door. Dek de kom af en zet hem 40 minuten in de koelkast, of tot het glazuur dik is.

5 Klop het fudgeglazuur met een houten lepel los en smeer het op de bovenkant van de cake.

voorbereiden + bakken

1 uur 15 minuten

(+ koelen)

voor 12 personen





Penguin
Random
House

Oorspronkelijke titel: *The Complete Air Fryer Cookbook*
© 2023 Dorling Kindersley Limited,
A Penguin Random House Company
© 2025 Nederlandse vertaling Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen
en Jaro Schneider

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Voor de Nederlandse uitgave
Vertaling: Jaro Schneider
Boekverzorging: Asterisk*, Amsterdam
Cover: Armée de Verre

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd
gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op
enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën,
opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd
besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever
aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou
kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou
kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 4211 4
D/2025/0034/224
NUR 440

www.dk.com

