

**HET**  
*Airfryer*  
**BOEK**

75 MAKKELIJKE  
RECEPTEN VOOR  
ELKE DAG

**SABINE KONING**

# Inhoud

VOORWOORD  
6

TRAYBAKES & OVENSCHOTELS  
14

BROOD & HARTIGE TAARTEN  
38

AARDAPPELS & ZO  
68

AZIATISCH  
88

PASTA & RIJST  
110

VLEES & VIS IN DE HOOFDROL  
134

HARTIGE SNACKS & BIJGERECHTEN  
156

REGISTER  
178





## Voorwoord

De airfryer is inmiddels niet meer weg te denken uit de meeste Nederlandse huishoudens. Waar het apparaat jaren geleden zijn intrede deed als 'gezonder alternatief voor de frituurpan', gebruiken we de airfryer vandaag de dag met name als alternatief voor de oven.

En dat is een heel logische keuze! Bakken met de airfryer is namelijk niet alleen heel makkelijk, het kost je ook nog eens minder tijd én het bespaart energiekosten ten opzichte van bakken in een conventionele oven.

Ook kun je meer met de airfryer dan je nu wellicht denkt. Ja, het is een ideaal apparaat om krokante frietjes mee te maken en ook voor afbakbroodjes op zondagochtend is het perfect. Maar wist je al dat je er complete maaltijden in kunt bereiden?

Met dit boek hoop ik je te laten zien dat de airfryer een apparaat is dat een permanent plekje op je aanrecht verdient. Met 75 recepten voor elke dag geef ik je inspiratie voor makkelijke avondmaaltijden, heerlijke borrelhapjes en complete diners.

Van Surinaamse nasi tot hartige taarten en van minisaucijzenbroodjes tot een heerlijke lasagne. Wedden dat jij je airfryer helemaal (her)ontdekt?

Ik heb geprobeerd om alle recepten zo toegankelijk en eenvoudig mogelijk te maken. Mocht je toch nog ergens tegenaan lopen, schroom dan niet om me een mailtje te sturen ([sabine@ohmyfoodness.nl](mailto:sabine@ohmyfoodness.nl)) of contact met me te leggen via een van de socialmediakanalen van Ohmyfoodness (@ohmyfoodnessnl).

Veel kook- en bakplezier!

*Liefs, Sabine*

# Alles wat je moet weten over de airfryer

## HOE WERKT EEN AIRFRYER EIGENLIJK?

Met een airfryer kun je voedsel bereiden middels hete lucht. Hij kan de ouderwetse frituurpan vervangen, maar dus ook als alternatief gebruikt worden voor de oven. Doordat voor het bereiden van gerechten in de airfryer geen extra vet gebruikt hoeft te worden, zoals bij een frituurpan wel het geval is, kan een gerecht tot wel 80% minder vet bevatten.

Elke airfryer heeft een verwarmingselement dat ervoor zorgt dat aangezogen lucht wordt verwarmd tot de temperatuur die jij instelt. Deze hete lucht wordt, door middel van een ventilator, door het gehele apparaat gecirculeerd, waardoor gerechten gelijkmatig garen en voorzien worden van een krokant korstje.

Als je gaat airfryen is het enige wat je zelf instelt de temperatuur en de baktijd. Wil je het apparaat gebruiken als mini-oventje, dan is het in feite dus uitsluitend een vervanger voor de heteluchtstand van de oven. Met de airfryer kun je bijvoorbeeld niet grillen.

Doorgaans zijn airfryers een stukje zuiniger dan een oven. Ter illustratie: gemiddeld verbruikt een airfryer tussen de 1,4 en 3,0 kWh per uur. Het komt echter maar zelden voor dat je de airfryer een uur aan hebt staan. Het gemiddelde verbruik van een (elektrische) oven is ongeveer 2 kWh per uur. En je raadt het al: de oven heb je vaak een stuk langer aan staan dan de airfryer.

## VERSCHILLENDE MODELLEN

Inmiddels zijn airfryers niet meer weg te denken uit Nederland. Dat is enerzijds heel fijn, want voor elk budget is er inmiddels wel een apparaat verkrijgbaar, maar de keuzestress wordt daarmee ook aangewakkerd. Want welke airfryer is nou het best en welke zou je moeten hebben?

Houd in gedachte dat je alleen de temperatuur en timer hoeft in te stellen op een airfryer. Sommige varianten van het apparaat komen met compleet vooringestelde programma's, waarmee je met één druk op de knop bijvoorbeeld het perfecte programma voor frietjes

hebt geselecteerd. Maar eigenlijk is dat overbodige luxe.

Het verschil in airfryers zit hem met name in het formaat, de looks en de energiezuinigheid.

Als je voor de keuze staat van een apparaat, zou je jezelf de volgende vragen moeten stellen:

- Voor hoeveel mensen wil ik er eten in kunnen bereiden?
- Hoe belangrijk zijn looks voor mij?
- Vind ik automatische programma's belangrijk?

De recepten uit dit boek zijn het best te maken met een airfryer met een inhoud van 5L of meer. Heb je een kleinere airfryer dan kun je uiteraard alsnog aan de slag met de recepten, maar zul je mogelijk in meerdere etappes moeten bakken.

Houd er rekening mee dat de airfryer het best werkt als het mandje voor ongeveer twee derde gevuld is. Er is namelijk ruimte in de airfryer nodig, zodat de warme lucht goed circuleert.

De Consumentenbond heeft een uitgebreide airfryertest gedaan waarin ze maar liefst 107 verschillende airfryers hebben getest. Het loont de moeite om hier via hun website even naar te kijken.

FORMAAT AIRFRYER	GESCHIKT VOOR HOEVEEL PERSONEN?
4L	Maximaal 4 personen (2 volwassenen + 2 kinderen)
6L	5-6 personen
8L	6-7 personen, ideaal voor grote gezinnen
9L (vaak dual basket)	Ideaal voor 6 personen en/of meerdere bereidingen tegelijkertijd



# Falafeltraybake met platbrood

## INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

### Falafel

- 200 g kikkererwten uit blik, uitgelekt
- 1 ui, grof gehakt
- 2 lente-uitjes, grof gehakt
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 15 g verse peterselie
- 10 g verse munt
- 10 g verse bieslook
- 1 tl gemalen komijn
- ½ tl gemalen koriander
- ½ tl gemalen kardemom
- 1 el bloem
- 1 tl bakpoeder
- peper en zout

### En verder

- 1 aubergine, in reepjes
- 1 rode ui, in halve ringen
- 1 rode paprika, in reepjes
- 2 el olijfolie
- 1 el ras el hanout
- tahin
- flatbread
- knoflooksaus

## BEREIDINGSWIJZE

Doe de kikkererwten met de rest van de falafel-ingredienten in een foodprocessor en maal fijn. Zorg voor een korrelige structuur, het moet geen pasta worden.

Zet de falafelmix 30 minuten in de koelkast.

Vorm balletjes van de falafelmix en leg nog 15 minuten in de koelkast.

Verwarm de airfryer tot 180 °C.

Leg de aubergine, rode ui en paprika in de airfryer en besprenkel met olijfolie en ras el hanout.

Rooster de groenten 10 minuten en schud halverwege een keertje om.

Haal de groenten uit de airfryer en leg de falafel erin. Bak de falafel in 12-15 minuten krokant en schud ook de falafel halverwege een keertje om.

Schep de gegrilde groenten weer bij de falafel en warm nog 3 minuten op.

Sprenkel wat tahin over het gerecht en serveer met flatbread en knoflooksaus.



# Griekse kapsalon



1U 5MIN



15MIN



1U 20MIN

## INGREDIËNTEN (2 PERSONEN)

- 1 portie zelfgemaakte frietjes uit de airfryer (zie blz. 70)
- 200 g kippendijen, in reepjes
- 1 el gyroskruiden
- 1 el olijfolie
- 1 handje gemengde sla
- 10 cherrytomaatjes, gehalveerd
- ¼ komkommer, in plakjes geschaafd
- 1 rode ui, in dunne ringen
- ½ handje olijven, in plakjes
- 1 el vers basilicum, fijngesneden
- 1 el verse munt, fijngesneden
- 1 el extra vierge olijfolie
- 75 g feta

## BEREIDINGSWIJZE

Bereid de frietjes volgens het recept op bladzijde 70.

Meng de reepjes kip met de gyroskruiden en olijfolie. Leg de kip in de airfryer en bak in 7 minuten op 180 °C gaar.

Voeg de gebakken frietjes toe, schep even om en bak de frietjes en kip samen nog eens 5 minuten.

Schep de frietjes en kipgyros op een grote schaal.

Meng de sla, cherrytomaatjes, komkommer, rode ui, olijven, het basilicum, de munt en extra vierge olijfolie en schep de salade over de frietjes en kipgyros.

Verkrummel de feta over het gerecht en serveer de Griekse kapsalon direct.





# Spanakopita



30MIN



30MIN



1U

## INGREDIËNTEN (4-6 PERSONEN)

- 800 g verse bladspinazie
- 1 teentje knoflook, fijngenhakt
- 1 ui, gesnipperd
- 300 g feta
- 5 g verse peterselie
- 5 g verse dille
- 4 eieren, losgeklopt
- 5 vellen koelvers filodeeg\*
- 50 ml zonnebloemolie
- peper en zout

\*Koelvers filodeeg koop je in de Turkse supermarkt of supermarkten met een Turks schap. Het is veel minder breekbaar dan filodeeg uit de vriezer en ook veel groter van formaat. Kun je het niet vinden en ben je aangewezen op diepvriesfilodeeg, gebruik dan 20 vellen en laat deze goed ontdooien voordat je ermee aan de slag gaat.

## BEREIDINGSWIJZE

Verhit een beetje olie in een ruime pan en bak hierin de spinazie, knoflook en ui tot de ui helemaal zacht is en de spinazie is geslonken. Laat de mix iets afkoelen.

Schep dan de feta, peterselie, dille en losgeklopte eieren door de spinaziemix.

Neem een ronde bakvorm die in jouw airfryer past en vet in met olie.

Verdeel de vellen filodeeg over de bakvorm. Bestrijk elk vel eerst met zonnebloemolie, voordat je deze in de bakvorm legt. Laat het filodeeg over de randen van de bakvorm hangen.

Schep als je alle vellen deeg in de bakvorm hebt gelegd, de spinazievulling in de vorm en druk goed aan.

Vouw een voor een de overhangende vellen deeg terug over de spinazievulling. Bestrijk elk teruggevouwen vel weer met olie.

Verwarm de airfryer tot 180 °C.

Plaats de bakvorm in de airfryer en bak de spanakopita in 25-30 minuten goudbruin en gaar. Laat de spanakopita 5 minuten rusten voordat je deze aansnijdt.



# Parmezaan- krieltjes met pesto



15MIN



20MIN



35MIN

## INGREDIËNTEN (2 PERSONEN)

- 500 g krieltjes gehalveerd
- 2 el olijfolie
- 4 el pesto
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- grof zout
- vers basilicum naar smaak

## BEREIDINGSWIJZE

Doe de krieltjes in een kom en voeg de olijfolie, pesto, Parmezaanse kaas en een snuf zout toe. Schep goed om.

Verwarm de airfryer tot 200 °C.

Leg de krieltjes in de airfryer en bak in 20 minuten krokant. Schud de krieltjes halverwege de baktijd een keertje om.

Garneer de Parmezaan-krieltjes met vers basilicum en eventueel wat extra geraspte kaas.

## INGREDIËNTEN (CA. 100 G PESTO)

- 15 g vers basilicum
- 1 teentje knoflook, gepeld
- 15 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 1 el pijnboompitjes, geroosterd
- 4 el extra vierge olijfolie
- snufje peper

## Zelfgemaakte pesto

Doe alle ingrediënten voor de pesto in een hakmolentje of foodprocessor. Maal fijn tot een pesto met de door jou gewenste structuur.

## Serveertip

Serveer de Parmezaan-krieltjes met pesto met de krokante kip parmezaan van blz. 143 en een lekkere rucolasalade met balsamicodressing.







25MIN



15MIN



40MIN

# Koreaanse corn dogs

## INGREDIËNTEN (6 STUKS)

- 3 hotdogs, gehalveerd
- 6 repen belegen kaas van 1 cm dik en 5 cm lang
- 175 g bloem
- 2 el kristalsuiker
- 2 tl bakpoeder
- 1 ei
- 175 ml melk
- 100 g panko
- snuf zout
- mayonaise en barbecue-saus ter garnering

## BEREIDINGSWIJZE

Rijg de halve hotdogs aan een satéprikker en rijg er vervolgens een reep kaas aan.

Klop de bloem, kristalsuiker, het bakpoeder, ei en de melk tot een dik beslag. Voeg een snuf zout aan het beslag toe.

Schenk het beslag in een hoog glas zodat je de prikkers er makkelijk in kunt dippen.

Doe de panko in een wat dieper bord.

Dip de corn dogs in het beslag en wentel vervolgens door de panko.

Verwarm de airfryer tot 200 °C.

Leg de Koreaanse corn dogs direct in de airfryer en besprenkel met olie.

Bak de corn dogs in 10-15 minuten goudbruin en gaar. Draai de corn dogs halverwege de baktijd een keertje om.

Drizzle mayonaise en barbecuesaus over de corn dogs en serveer direct.





# Krokante gnocchi caprese



10MIN



12MIN



22MIN

## INGREDIËNTEN (2-3 PERSONEN)

- 500 g gnocchi
- 2 el olijfolie
- 1 tl gedroogd basilicum
- 200 g minimozzarella
- 200 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- 10 g vers basilicum
- 2 el extra vierge olijfolie
- zout

## BEREIDINGSWIJZE

Meng de gnocchi met de olijfolie en het gedroogd basilicum.

Verwarm de airfryer tot 200 °C.

Leg de gnocchi in de airfryer en bak in 10-12 minuten krokant. Schud de gnocchi af en toe even om zodat deze aan alle kanten krokant wordt.

Meng de krokante gnocchi met de minimozzarella, cherrytomaatjes en het basilicum en sprenkel er extra vierge olijfolie en zout overheen.

Serveer direct zodat de krokante gnocchi niet taai worden.

# Krokante varkensschnitzel

## INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 4 ongepaneerde varkensschnitzels
- 50 g bloem
- 2 eieren, losgeklopt
- 50 g paneermeel
- peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Dep de varkensschnitzels droog met een vel keukenpapier en kruid beide kanten van de schnitzels met peper en zout.

Doe de bloem, eieren en het paneermeel elk afzonderlijk in een kom.

Wentel de gekruide varkensschnitzels door de bloem, vervolgens door de losgeklopte eieren en tot slot door het paneermeel.

Verwarm de airfryer tot 180 °C.

Leg de varkensschnitzels in de airfryer en spray in met een beetje olie.

Bak de schnitzels in 10 minuten krokant en gaar. Draai halverwege de baktijd een keertje om.

## *Geweeftip*

Lekker met de hasselback aardappels met kruidenboter van blz. 82 en een frisse salade of gekookte doperwtjes.





40MIN



10MIN



50MIN

# Loempia's met taugé

## INGREDIËNTEN (12 STUKS)

- 250 g taugé
- 100 g winterpeen, in dunne reepjes
- 1 ui, in halve ringen
- 1 prei, in halve ringen
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el sojasaus
- 1 tl vissaus
- 1 ei, losgeklopt
- 100 g schouderham, in plakjes
- 12 loempiavellen (diepvries), ontdooid
- zonnebloemolie

## BEREIDINGSWIJZE

Verhit een beetje olie in een ruime koekenpan.

Bak hierin de taugé, winterpeen, ui, prei en knoflook tot de groenten zacht zijn. Voeg dan de sojasaus en vissaus toe en schep nog even goed om. Haal de loempiavulling uit de pan en laat afkoelen.

Bak in diezelfde pan het ei tot roerei en voeg samen met de schouderham toe aan de loempiavulling. Schep de vulling om.

Leg steeds een loempiavel met een punt naar je toe. Verdeel een flinke lepel van de loempiavulling in het midden van het vel. Vouw de zijanten van het loempiavel over de vulling heen en rol de loempia vervolgens van onder naar boven op.

Plak de loempia met een klein beetje water dicht.

Verwarm de airfryer tot 200 °C.

Bestrijk de loempia's met zonnebloemolie en bak vervolgens in 10 minuten krokant.

