elke dag gezond **aan tafel**







70
makkelijke en gezonde recepten uit de Airfryer

Elodie Colombel
Fotografie Lelia Castello

KOSMOS

AIRFRYER



INHOUD

Praktische informatie	7
Ontbijt & brunch	17
Borrelhapjes & hartige snacks	45
Snel & gezond	63
Gezonde gezinsmaaltijden	95
Zoete tussendoortjes & snacks	147
Register	171

Praktische informatie

8 goede redenen om een airfryer te gebruiken als je gezonder wilt eten

01 AANZIENLIJK MINDER VET

Met een airfryer heb je maar heel weinig of zelfs helemaal geen olie nodig. Vergeleken met traditioneel frituren, waarbij je veel vet gebruikt, kan een airfryer de hoeveelheid vet met wel 80% verminderen. Ideaal als je je calorie-inname wilt beperken en een teveel aan vet, vooral verzadigd vet, wilt vermijden.

02 MINDER CALORIEËN, NET ZO VEEL SMAAK

Gerechten uit de airfryer zijn knapperig en smaakvol, maar bevatten veel minder calorieën dan gefrituurde gerechten. Ideaal voor wie wil afvallen zonder in te leveren op smaak!

03 MINDER VERZADIGD VET OP JE BORD

Bij traditionele bereiding met olie, vooral met oliën die rijk zijn aan verzadigde vetten, neemt de hoeveelheid verzadigd vet in gerechten toe. Bij overmatige consumptie kunnen deze vetten bijdragen aan hart- en vaatziekten, chronische ontstekingen en obesitas. Met een airfryer krijg je aanzienlijk minder verzadigd vet binnen.

04 MINDER ONTSTEKINGEN DOOR VERHITTE OLIE

Bij verhitting van olie tot hoge temperaturen kunnen stoffen ontstaan die ontstekingen bevorderen, zoals Advanced Glycation End Products (AGE's) en vrije radicalen. Ze verhogen de oxidatieve stress in het lichaam en kunnen bijdragen aan chronische ontstekingen, die in verband worden gebracht met aandoeningen zoals diabetes type 2, artritis en bepaalde vormen van kanker. Doordat je met een airfryer weinig of geen olie gebruikt, krijg je minder van deze stoffen binnen.

05 STIMULEERT HET ETEN VAN GROENTEN

Met een airfryer worden groenten lekker knapperig en smakelijk, bijvoorbeeld in de vorm van frietjes of gevulde groenten. Daardoor eet je er gemakkelijker meer van, zelfs als je normaal niet zo'n groenteliefhebber bent. Zo krijg je bovendien meer vezels en essentiële micronutriënten binnen.

06 PERFECT VOOR EEN GEZOND EN GEVARIEERD EETPATROON

Met een airfryer kun je allerlei voedingsmiddelen bereiden: gegrilde groenten, mager vlees, vis, tofu, knapperige peulvruchten enzovoort. Zo wordt het gemakkelijker om gevarieerd en evenwichtig te eten, wat bijdraagt aan een goede gezondheid.

07 TIJDBESPARING EN GEMAK

Met een airfryer bereid je snel een maaltijd zonder uren in de keuken te staan. Daardoor kom je minder snel in de verleiding om calorierijke, ongezonde maaltijden te bestellen. Ideaal voor wie gezond wil eten, maar een drukke agenda of een druk gezinsleven heeft!

08 EENVOUDIGE PORTIECONTROLE

Een airfryer heeft vaak een beperkte capaciteit, waardoor je vanzelf geneigd bent om redelijke porties te bereiden. Zo helpt de airfryer je om bewuster met porties om te gaan en gezonde eetgewoonten te ontwikkelen.

EN NOG VEEL MEER REDENEN

1. Energiebesparing
2. Veelzijdig koken
3. Gemakkelijk schoon te maken
4. Weinig geurtjes
5. Stimuleert zelf koken

Gezond en evenwichtig eten, zo pak je het aan

Dit boek helpt je om elke dag gezond te koken, met alle vrijheid om de recepten aan te passen aan je eigen smaak. Met de airfryer zet je snel een gezonde maaltijd op tafel, zonder in te leveren op lekker eten.

WAT HOUDT HET IN?

Gezond en evenwichtig eten is geen hogere wiskunde en ook geen streven naar perfectie. Het is vooral een duurzame, flexibele en positieve manier van leven, waarbij gezondheid en genieten centraal staan. In dit boek is elk recept zorgvuldig samengesteld, met aandacht voor smaak, eenvoud en een goede voedingsbalans. Bij elk ingrediënt geeft een pictogram aan tot welke voedingsgroep het behoort.

EIWITTEN
- vis
- vlees
- ei
- zuivel
- peulvruchten

KOOLHYDRATEN
- zetmeelrijke producten, peulvruchten

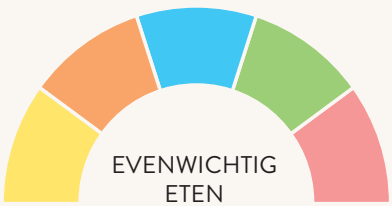
VETTEN
- vetten/ vetrijke producten
- room, kaas

VEZELS
- fruit en groenten

SUIKERS
- suiker

HOE BEREIK JE DAT?

Een evenwichtig eetpatroon betekent dat je je lichaam alles geeft wat het nodig heeft om goed te functioneren: koolhydraten, vetten en eiwitten, maar ook vezels, vitaminen en mineralen. **Elk voedingsmiddel heeft een functie en niets hoef je volledig uit te sluiten.**



Koolhydraten zijn een snelle bron van energie die essentieel is voor de hersenen, spieren en organen.

Vetten zijn onmisbaar voor de aanmaak van hormonen, een goede werking van de hersenen en de opname van vitaminen. Ja, ook de boter op je boterham of de olijfolie in je salade hoort erbij.

Eiwitten dragen bij aan de opbouw van spieren, de vernieuwing van cellen en een langdurig verzadigd gevoel.

Vezels ondersteunen een goede spijsvertering.

Vitaminen en mineralen dragen bij aan je weerstand, energieniveau en algemene gezondheid.

DE SLEUTEL TOT FLEXIBILITEIT

De 80/20-regel vormt de basis van een gezonde benadering zonder schuldgevoel. Het idee is eenvoudig:

80% van je voeding bestaat uit voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsstoffen, in een goede balans en verhouding: groenten, fruit, volkorengranen, hoogwaardige eiwitten, gezonde vetten enz.

20% van je voeding bestaat uit wat meer verwennerij, waarbij je het iets minder nauw neemt met de voedingswaarde, zoals een croissant of chocoladetoetje.

Deze regel helpt je om een **goede balans te behouden zonder jezelf iets te ontzeggen.** Zo kun je deze leefstijl op een **gezonde en duurzame manier** volhouden, met ruimte voor de dagelijkse realiteit. Door jezelf momenten van genieten te gunnen, voorkom je dat je in een vicieuze cirkel van onthouding en voortdurende controle terechtkomt.

Let op: die 20% doet niets af aan de bewuste keuzes die je de overige 80% van de tijd maakt. Waarom? Omdat je gemotiveerder blijft wanneer er ook ruimte is voor genieten, dan wanneer je jezelf voortdurend beperkingen oplegt.



Ontbijt & brunch

Havermout repen met honing

Voor
4 PERS.

Voorbereiding
6 MIN.

Bereiding
10-12 MIN.

290 KCAL

Eiwitten	6 g
Vetten	15 g
Koolhydr.	32 g

- 150 g havervlokken
- 50 g gehakte walnoten
- 2 el honing
- 2 el gesmolten kokosolie

1. Meng de havervlokken, walnoten, honing en kokosolie in een kom.
2. Verdeel het mengsel over een rechthoekige bakvorm die in de airfryer past en druk goed aan.
3. Zet de bakvorm in de pan van de airfryer en bak 10 tot 12 minuten op 160 °C tot de bovenkant goudbruin is.
4. Laat volledig afkoelen voordat je de koek in repen snijdt.



Samosa's met groenten & gehakt

Voor
4 PERS.

Voorbereiding
15 MIN.

Bereiding
18 MIN.

350 KCAL

Eiwitten	25 g
Vetten	12 g
Koolhydr.	30 g

- 1 wortel
- 1 gele ui
- 1 el olie
- 200 g rundergehakt

zout, peper

8 el tomatenpassata

2 tl gemalen specerijen (mix van kurkuma, paprikapoeder, komijn en chilipeper)

- 8 vellen brickdeeg

1. Rasp de wortel en snipper de ui. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de wortel, ui en het gehakt 8 minuten. Breng op smaak met zout en peper. Voeg aan het einde van de baktijd de tomatenpassata en specerijen toe.
2. Halveer de brickdeegvellen. Vouw de halve vellen in de breedte dubbel. Schep een flinke lepel vulling aan één uiteinde van het deeg en zorg dat de vulling goed bij elkaar blijft, zodat deze er tijdens het vouwen niet uit valt. Vouw het uiteinde schuin omhoog tot een driehoek door de linkeronderhoek naar de rechterbovenrand te brengen. Vouw de driehoek vervolgens steeds verder naar boven, waarbij je de randen van het deeg op elkaar houdt.
3. Leg bakpapier in de pan van de airfryer en leg de samosa's erop.
4. Bak 10 minuten op 180 °C.



Zalm met korst, zoete aardappel & groene groenten

Voor
4 PERS.

Voorbereiding
25 MIN.

Bereiding
15 MIN.

520 KCAL

Eiwitten	32 g
Vetten	20 g
Koolhydr.	40 g

Purée
- 600 g zoete aardappels
- grof zout (voor het kookwater)
- 100 ml melk
- 30 g boter
- zout, peper
- snufje gemalen nootmuskaat (optioneel)

Zalm met korst
- 4 zalmfilets
- 2 el grove mosterd
- 50 g amandelen, grof gehakt
- 5-6 takjes verse peterselie, de blaadjes fijngehakt
- zout, peper

Groenten
- 200 g broccoli
- 300 g sperziebonen
- zout, peper
- 1 el olijfolie
- 2 tenen knoflook

Gebruik buiten het seizoen (indien nodig) diepvriesgroenten.

1. Maak de zoete-aardappelpuree. Schil de zoete aardappels en snijd ze in stukken. Breng een pan met grof zout aan de kook en kook ze 15 minuten tot ze zacht zijn. Giet af en stamp fijn met een puree-stamper of vork. Voeg de warme melk en boter toe en roer tot een gladde, romige puree. Breng op smaak met zout, peper en eventueel een snufje nootmuskaat.
2. Maak de zalm met korst. Bestrijk de bovenkant van de zalmfilets met de grove mosterd. Meng de amandelen met de peterselie en wat zout en peper en verdeel dit over de zalmfilets.
3. Leg de zalmfilets in de pan van de airfryer. Bak 12 minuten op 190 °C tot de korst goudbruin is en de zalm vanbinnen gaar.
4. Verdeel de broccoli in roosjes. Breng een pan met gezouten water aan de kook. Voeg de broccoli en sperziebonen toe en kook 5 minuten. Giet meteen af.
5. Verhit de olijfolie in een koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de fijngehakte knoflook en vervolgens de groenten toe. Bak 2 tot 3 minuten en schep goed om, zodat de groenten met de knoflook en olie worden omhuld. Breng op smaak met zout en peper.
6. Serveer de zalm met de zoete-aardappelpuree en groene groenten.



Chocolade courgette muffins

Voor
4 PERS.

Voorbereiding
8 MIN.

Bereiding
12 MIN.

320 KCAL

Eiwitten	7 g
Vetten	16 g
Koolhydr.	35 g

- 50 g courgette
- 100 g bloem
- ½ zakje bakpoeder
- 1 ei
- 50 g hazelnootpasta
- 40 g ahornsiroop of suiker
- 20 g chocoladedruppels

Erbij
- fruit

1. Rasp de courgette.
2. Meng de bloem en het bakpoeder in een kom. Voeg het ei, de hazelnootpasta, ahornsiroop, chocoladedruppels en geraspte courgette toe en meng goed.
3. Verdeel het beslag over een voor de airfryer geschikte muffinvorm.
4. Zet de vorm in de pan van de airfryer en bak 12 minuten op 180 °C. Controleer de gaarheid door er met de punt van een mes in te prikken: deze moet er schoon uitkomen.







Zet snel en simpel een gezonde maaltijd op tafel met de airfryer! Je bespaart tijd en moeite, gebruikt aanzienlijk minder vet, en de recepten passen perfect bij een gezond en gevarieerd eetpatroon.

- Eenvoudige, smaakvolle gerechten ontwikkeld in samenwerking met een geregistreerde voedingsdeskundige
- Inclusief vezel-, calorie- en eiwitwaarden bij elk gerecht
- Praktische voedingstips om je gezondheids- en voedingsdoelen te bereiken

9 789043 947343
WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

KOSMOS

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen