

# INHOUD

INLEIDING _____	4
KNAPPERIGE SNACKS _____	6
VLEES EN GEVOGELTE _____	28
VIS EN ZEEVRUCHTEN _____	40
VEGETARISCH _____	48
HARTIG GEBAK _____	67
ZOETIGHEID _____	81

# DE BESTE IDEEËN

voor de heteluchtfriteuse



## GEZOND FRITUREN

De airfryer is ideaal voor iedereen die afwisselend en gezond wil eten. In plaats van in olie of boter garen de ingrediënten in circulerende hete lucht. De etenswaren worden dan krokante of sappige lekkernijen met een pure smaak. De heteluchttechnologie zorgt ervoor dat er bij het bakken tot 80 procent minder vet nodig is. In hete lucht gebakken zijn ook frietjes en chips geen gerechten meer om u schuldig over te voelen.

Deze veelzijdige keukenapparaten zijn bovendien van binnen compact, waardoor ze razendsnel op temperatuur zijn. Lang voorverwarmen zoals bij de heteluchtoven is niet nodig: de heteluchtfriteuse is meteen gebruiksklaar.

Met heteluchtfriteuses kunt u niet alleen frituren, maar ook bakken, grillen en koken. Ze zijn dus ongelooflijk veelzijdig. Naast knapperige chips kunt u er ook restjes van de vorige dag in opwarmen, er een gerecht krokant mee gratineren of er zelfs een zoet nagerecht in maken. Daardoor is het een onmisbaar keukenhulpje.

## ZO WERKT HET

Alle recepten in dit boek zijn gemaakt in een heteluchtfriteuse met een vermogen van 1300 Watt en een korf van 2 liter inhoud, en in een apparaat van 1425 Watt met een maximale inhoud van 800 gram patat. Dit komt overeen met de gemiddeld grote airfryers uit de winkel. XL-modellen hebben een hoger vermogen en een grotere capaciteit. Heeft uw airfryer een ander vermogen, pas de recepten en bereidingstijden dan eventueel aan.

Bij enkele recepten kan wat rook ontstaan. Gebruik de heteluchtfriteuse dan ook zo veel mogelijk onder een

afzuigkap of voor het open raam, zodat de rook weg kan.

Bakpapier gebruikt u alleen wanneer het recept erom vraagt, anders is het niet nodig. Soms kunnen extra accessoires handig zijn bij de bereiding van een gerecht. Een kleine springvorm met een doorsnede van 18 cm bijvoorbeeld, die u in de frituurmand kunt zetten. De grootte van de vorm hangt natuurlijk af van uw airfryer, dus meet in elk geval eerst de doorsnee en de hoogte even op.

## TIPS EN TRUCS

- Doe de frituurmand niet te vol. Let op de markering van de maximale vulhoogte. Bent u er niet zeker van, begin dan liever met een kleinere hoeveelheid. Bij het frituren bevelen we aan het eten tussendoor een paar keer voorzichtig te keren of te schudden. Zo wordt het aan alle kanten gelijkmatig gaar en mooi bruin.
- Gebruikt u vormen om iets in te garen, kies dan altijd vuurvaste exemplaren die goed in de mand passen en een hoge rand hebben, die niet boven de maximale vulhoogte uit komt.
- Bedenk dat de vormen bij het garen gloeiend-heet worden. Gebruik bij het verwijderen altijd ovenhandschoenen. Ook bakpapier wordt erg warm in de airfryer.
- Wanneer u de volledige inhoud van de frituurmand wilt gebruiken (zoals voor een tortilla, rösti of een taart), bekleed de mand dan met bakpapier. Hoe dat precies werkt, leest u in de recepten.

- Maakt u popcorn in de airfryer, controleer dan na het bakken altijd of er geen maiskorreltjes in het verwarmingselement vast zijn komen te zitten. Is dat wel het geval, laat de friteuse dan afkoelen en haal de korreltjes met houten stokjes weg. Het beste is overigens om een antispatdeksel of een afsluitbaar mandje te gebruiken.

We wensen u veel plezier met uw airfryer en bij het klaarmaken van onze recepten!



# CHIPS VAN RODE BIET

met een dipsausje



3 porties



15 minuten (plus baktijd)



per portie ca. 163 kcal/680 kJ, 3 g eiwit, 9 g vet, 17 g koolhydraten

## INGREDIËNTEN

### Voor de chips

300 g rode bieten  
1 el zwart komijnzaad  
2 el gepeld sesamzaad  
1 tl grof zeezout

### Voor de dipsaus

1 frisure appel  
2 cm verse mierikswortel  
4 el crème fraîche  
1 snufje suiker  
zout

**1** Was en schil de rode bieten: draag hierbij handschoenen. Snijd de bieten op een mandoline in dunne plakjes. Leg de plakjes losjes in de frituurmand en bak in 30 minuten knapperig op 120 °C. Schud een paar keer goed om. Zijn de bietenschijfjes nog niet knapperig genoeg, rooster ze dan nog eens 5 minuten op 175 °C.

**2** Rooster zwarte komijn en sesamzaad in een pan zonder olie, totdat het gaat geuren. Breng op smaak met wat zeezout en strooi het mengsel over de rode bieten.

**3** Schil voor de dip de appel, snijd die in kwarten en verwijder het klokhuis. Schil de mierikswortel en rasp die samen met de appel fijn. Meng dit met de crème fraîche, de suiker en het zout en roer goed door elkaar.



# KNAPPERIGE ERWTEN

met wasabi



6 porties



ca. 15 minuten (plus week- en baktijd)



per portie ca. 79 kcal/331 kJ,  
5 g eiwit, 1 g vet, 11 g koolhydraten

## INGREDIËNTEN

125 g gedroogde groene erwten  
2 tl tahin (sesampasta)  
2 tl mosterd  
3 tl wasabipasta  
1 tl wasabipoeder  
2 tl suiker

**1** Laat de erwten een nacht (minimaal 12 uur) in water weken en laat ze dan uitlekken. Kook ze bij matige hitte in ca. 1,5 uur gaar, of volg de aanwijzingen op de verpakking. Laat ze uitlekken in een zeef.

**2** Doe de erwten in de frituurmand en laat ze op 100 °C drogen. Schud de mand 1 of 2 keer goed om. Zijn de erwten droog, verhoog dan de temperatuur naar 180 °C en rooster de erwten in 8-10 minuten. Pas op dat ze niet te donker worden. Schud ook nu weer 1 of 2 keer goed om.

**3** Doe tahin, mosterd, wasabipasta, wasabipoeder en suiker in een schaal en meng goed. Voeg eventueel nog wat water toe, totdat een pasta ontstaat.

**4** Roer de erwten zorgvuldig door de pasta, totdat alles met een wasabisausje omhuld is. Doe de erwten nu weer in de frituurmand en laat ca. 2 uur drogen op 70 °C, totdat het schilletje van de erwten knapperig is. Bewaar droog en luchtdicht.



