

INHOUD

Inleiding 6

Kleine gerechten 10

Hoofdgerechten 34

Bijgerechten 70

Snacks 94

Zoet 116

Register 140

Dankwoord 144



PITTIGE BIETJES MET LINZEN & GEITENKAAS



- 1 el komijnzaad
- 1 el korianderzaad
- 1 el venkelzaad
- 8 hele rauwe bietjes, ter grootte van kleine citroenen, geschild en in stukjes van 3 cm
- 2 tl zeezout
- 3 el extra vergine olijfolie
- 250 g gekookte zwarte linzen
- klein bosje munt, de blaadjes fijngehakt
- klein bosje bladpeterselie, de blaadjes fijngehakt
- bosje waterkers, grof gehakt
- handvol kerstomaten, in vieren
- 1 rode peper, fijngehakt (optioneel)
- geraspte schil en sap van 1 citroen
- 250 g zachte geitenkaas
- ciabatta, voor erbij

Mijn inspiratie voor deze salade komt van *Vers uit de tuin* van Sarah Raven (*Sarah Raven's Garden Cookbook*) en ik paste het recept aan voor de airfryer. Ik hussel deze salade graag met mijn handen door elkaar, zodat ik zeker weet dat alle ingrediënten goed gemengd zijn, maar als je liever geen rodebietenvlekken op je handen krijgt kun je een slacouvert gebruiken. De specerijen worden eerst geroosterd en dan vermalen, dus je hebt een specerijenmolentje of een vijzel nodig.

Verwarm de airfryer voor op 190 °C; verwijder de crisplaat.

Rooster in een droge koekenpan het komijn-, koriander- en venkelzaad een paar minuten op hoog vuur tot de zaden geurig en geroosterd zijn. Doe ze in een vijzel (of een specerijenmolentje) en vermaal ze tot een fijn poeder.

Meng de bietjes met de gemalen specerijen, het zout en 1 eetlepel olijfolie. Doe ze in de airfryer en bak ze in 35 minuten zacht. Doe ze over in een kom en laat ze een paar minuten afkoelen.

Meng in een grote slakom de linzen, munt, peterselie, waterkers, tomaten en eventueel de rode peper. Voeg de bietjes met de specerijen toe en hussel het geheel.

Roer in een kommetje de laatste 2 eetlepels olijfolie, de geraspte citroenschil en het citroensap door elkaar en schenk deze dressing over de salade. Laat 10 minuten trekken, zodat de smaken goed tot hun recht komen.

Verdeel tot slot de geitenkaas over de salade en geef er een warme ciabatta bij.

Voor 4 personen
–
Voorbereiding 20 min.
–
Bereiding 35 min.



PADDEN- STOELN- PASTEI VE



500 g gemengde paddenstoelen,
schoongeveegd, in reepjes gesneden
of in stukjes gescheurd
2 tenen knoflook, geperst
5 el olijfolie
200 g bladspinazie uit de diepvries
180 g gekookte kastanjes, verkruid
30 g bloem
250 ml ongezoete sojamelk
1 tl brown rice-misopasta
1 el dijonmosterd
klein bosje bladpeterselie, de blaadjes
fijngenhakt
sap van ½ citroen
2 vellen filodeeg
karwijzaad (optioneel)
zeezout en versgemalen zwarte peper

De mix van oesterzwammen, shiitake en kastanje-champignons is erg lekker in deze pastei. Ik gebruik hiervoor een gietijzeren ovenschaal van 8 cm diep, die ik vervolgens zo op tafel zet. Als je een minioven als airfryer gebruikt, moet je de paddenstoelen en spinazie in een geschikte schaal bakken. Dit is een fijn gerecht als je van delen houdt!

Verwarm de airfryer voor op 200 °C; verwijder de crisplaat.

Meng de paddenstoelen met de knoflook en 2 eetlepels olijfolie; bestrooi royaal met zout en peper. Doe ze in de airfryer en bak ze 7 minuten; schep ze halverwege om. Voeg de spinazie en kastanjes toe, roer goed en zet het geheel nog eens 4 minuten in de airfryer, tot de spinazie volledig is ontdooid.

Verhit voor de bechamelsaus een kleine steelpan op gematigd vuur. Klop in de pan 2 eetlepels olijfolie en de bloem goed door elkaar, zodat je een papje zonder klontjes krijgt. Schenk voorzichtig de sojamel erbij terwijl je klopt. Breng aan de kook en blijf kloppen tot je een heel dikke saus hebt (zo dik als kant-en-klare custard uit de winkel). Neem het pannetje van het vuur en roer de miso, mosterd, peterselie en het citroensap door de saus. Breng op smaak met zout en peper.

Schep de paddenstoelen in een gietijzeren schaal of bakvorm en roer de bechamel erdoor. Scheur het filodeeg in kleinere stukken en leg die verkreukeld op de paddenstoelen – duw de stukken iets in de vulling. Besprenkel met de laatste eetlepel olijfolie en bestrooi eventueel met karwijzaad.

Zet de airfryer op 200 °C en bak de paddenstoelenpastei 5 minuten tot het filodeeg goudbruin en krokant is. Serveer meteen.

Voor 2 grote eters
–
Voorbereiding 15 min.
–
Bereiding 16 min.



GOCHUJANG-SPIESJES MET BLOEMKOOL & TOFU VE



120 g bloem
1 tl gevriesdroogde ui
200 ml water
1 kleine bloemkool, in kleine roosjes
370 g stevige tofu, uitgelekt, drooggedept en in blokjes van 2 cm zeezout

Voor het glazuur

4 el gochujangpasta
2 el rietsuikerstroop
1 el rijstazijn
2 el sojasaus
2 tenen knoflook, geperst
3 cm verse gember, geschild en fijngeraspt
2 el water

Voor erbij

3 lente-uien, in dunne ringetjes
1 el sesamzaad

Zoete, pittige, sappige tofu en krokante bloemkool: deze spiesjes zijn in *no time* op. In plaats van ze als snack voor vier personen te maken kun je ze ook als lunch voor twee personen bereiden. Geef er dan een knapperige oosterse salade bij.

Neem 8 houten prikkers en knip ze eventueel bij zodat ze plat in je airfryer kunnen liggen. Leg de prikkers in koud water terwijl jij aan de slag gaat.

Klop in een grote kom de bloem, gevriesdroogde ui en het water met een snufje zout door elkaar. Doop de bloemkool en blokjes tofu in dit papje en schep ze heel voorzichtig om zodat ze rondom bedekt raken.

Neem de prikkers uit het water en rijg de bloemkool en tofu eraan.

Verwarm de airfryer voor op 190 °C en rooster 4 spiesjes per keer 15 minuten; draai ze halverwege om. Als je een grote airfryer hebt of een met twee lades, kun je misschien alle spiesjes tegelijk bereiden.

Klop ondertussen in een kom alle ingrediënten voor het glazuur door elkaar. Als de spiesjes gaar zijn, neem je ze uit de airfryer en bestrijk je ze met het glazuur. Rooster ze daarna nog eens 3 minuten. Werk ook hier in porties.

Bestrooi de spiesjes met de lente-ui en het sesamzaad en serveer ze meteen.

Voor 4 personen
–
Voorbereiding 15 min.
–
Bereiding 36 min.

LOADED FRIES



500 g zoete aardappelfriet uit de diepvries
1 kleine rode ui, gesnipperd
een paar ingelegde jalapeño's, fijngehakt
1 el olijfolie
100 g gruyère, geraspt
50 g emmentaler, geraspt
1 avocado, gehalveerd, pit verwijderd, vrucht vlees klein gesneden
klein bosje koriander, de blaadjes fijngehakt
sap van 1 limoen
chiliketchup, voor erbij
zeezout en versgemalen zwarte peper

Dit is niet een bijzonder mooi gezicht, maar het is zo ontzettend lekker! Ik raad je aan om deze loaded fries in je pyjama te eten (of in je eentje staand bij het aanrecht...).

Verwarm de airfryer voor op 190 °C.

Doe de frietjes in de airfryer en zorg dat ze in een enkele laag liggen, zodat ze gelijkmatig gaar worden. Airfry ze 10 minuten.

Meng ondertussen de ui, jalapeño's, olijfolie en wat zout en peper naar smaak.

Bestrooi de gebakken friet met laagjes geraspte kaas en het uienmengsel. Bak nog eens 5 minuten in de airfryer tot de kaas is gesmolten en begint te verkleuren.

Schep het geheel op een groot bord, beleg met de kleingesneden avocado en de fijngehakte koriander en besprenkel met het limoensap. Zet de chiliketchup ook op tafel en geniet ervan!

Voor 2 personen
—
Vorbereitung 5 min.
—
Bereiding 15 min.

