

# FAST FOOD

DE  
AIRFRYER-  
EDITIE

**SANDRA  
BEKKARI**

**70 SNELLE RECEPTEN  
VOOR DE AIRFRYER**



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS



BAKACCESSOIRE



GRILLACCESSOIRE

PHILIPS

RapidAir Technology

AIRFRYER-MAND





# INHOUD

11	<b>INLEIDING</b>
11	Nog sneller koken
12	Inleiding
20	<b>De Sana-methode</b>
22	<b>Sana stap 1:</b> Eet met aandacht
24	<b>Sana stap 2:</b> Drink voldoende water
27	<b>Sana stap 3:</b> Start je dag met een gezond ontbijt
28	<b>Sana stap 4:</b> Eet twee gezonde tussendoortjes
30	<b>Sana stap 5:</b> Kies voor een Sana-bord
34	<b>Sana stap 6:</b> Varieer volop met superfoods
36	<b>Sana stap 7:</b> Breng meer beweging in je leven

## RECEPTEN

41	<b>ONTBIJT</b>
43	Noten-zadengranola met pindakaas
44	Gevulde appel met pecannoten, havermout en vanille-sojayoghurt
46	Hazelnootbrood met rozijnen en Griekse yoghurt
48	Powergranola met gepofte spelt, gember en vanille
51	Appelflappen met walnoten
52	Spelt-havermoutbrood met pompoenpitten en veenbessen
55	Snelle confituur van blauwe bessen en frambozen
57	<b>TUSSENDOOR</b>
59	Cashew-sesamkoekjes met gember en chocolade
60	Geroosterde noten met speculaas en gedroogde veenbessen
63	Golden crackers
64	Crunchy cashews met sojasaus en sesam
67	<b>MEENEMLUNCH</b>
69	Clafoutis van zoete aardappel en zalm
70	Mexicaanse tortilla
73	Luchtige eimuffins met courgette en zongedroogde tomaatjes



75 **HAPJES**

- 
- 77 Pittige gamba's
  - 78 Tempura van broccoli, avocado en wasabimayonaise
  - 81 Geroosterde bloemkoolroosjes met tahin-dipsaus
  - 82 Falafelballetjes met verse tuinkruiden en tzatziki

85 **HOOFDGERECHTEN**

- 
- 87 Zalmburger met guacamole
  - 88 Buffelmozzarella met gegrilde groenten, nectarine en kruidenolie
  - 91 Kip archiduc met frietjes van knolselder
  - 92 Salade geitenkaas met zoete aardappel en honing-mosterdvinaigrette
  - 95 Gevulde kipfilet met pesto van rucola, Italiaanse ham en pizzaola
  - 96 Oosterse zalm met wok van Chinese kool en paprika
  - 99 Meatza
  - 100 Wortel-kipburgers met curry, veldsla en mango
  - 103 Geroosterde groenten met rozemarijn, tijm, feta en granaatappel
  - 104 Gentse waterzooi van Noordzeevis
  - 107 Groentewok op Griekse wijze
  - 108 Pita met kip en looksaus
  - 111 Spiesjes van zeeduivel en parmaham met rozemarijn, preistoemp en mosterdsaus
  - 112 Wok van Chinese kool met sobanoedels en kalfsgehakt
  - 115 Tikka-zalmfilet met broccolini, puntpaprika en sperzieboontjes
  - 116 Naanpizza met ricotta en courgette
  - 119 Hamburger met rode kool en appel
  - 120 Honingkip met gember en knapperige groenten
  - 123 Salade scampi met curry en mango
  - 124 Zalm in een romig sausje van geroosterde paprika en spinazie
  - 127 Witloofbootjes met kalfsgehakt, gedroogde ham en crème van pastinaak

- 128 Kip-curry met appel, zoete puntpaprika en worteltagliatelle
- 131 Vispannetje met pestosaus en groene groenten
- 132 Tabouleh van quinoa met gebakken feta, aardbeien en komkommer
- 135 Sana 'kipsalon'
- 136 Libanees stoofpotje met aubergine, zoete puntpaprika en kip
- 139 Unifeta courgetti
- 140 Pizzawrap caprese
- 143 Frisse curry met mango, edamame en scampi
- 144 Gegratineerde schotel met pastinaak, spruitjes en ham
- 147 Gevulde paprika met rundsgehakt en mozzarella
- 148 Schotel met zalm, zoete aardappel en saus van zuiderse groenten
- 151 Plattaart met gegratineerd witloof, ham en cheddarkaas
- 152 Lauwarme salade met wortel, kip en granaatappel
- 155 Hartige galette met prei, pancetta en parmigiano
- 156 Courgetti met burrata, prosciutto en een saus van zongedroogde tomaatjes
- 159 Oosterse kippenballetjes met prinsessenboontjes en paksoi
- 160 Groentecalzone met kalfsgehakt
- 163 Zuiderse kabeljauw met erwtenpuree
- 164 Gekaramelliseerde wintergroenten met gember, geitenkaas en pancetta
- 167 Thaise beefsalade
- 168 Midden-Oosterse gehaktballetjes met bloemkoolcouscous
- 171 Gemarineerde zalm met sinaas en sugarsnaps
- 172 Oosterse paprikaquiche met shiitakes en paksoi
- 175 Kip tikka masala met geroosterde groenten

177 **DESSERT**

- 
- 175 Amandelkoekjes
  - 180 Kaasgebakjes met coulis van mango
  - 183 Kokosrotsjes met pure chocolade
  - 184 Appelgalette met gember en kaneel





10

11

## NOG SNELLER KOKEN

Lieve lezers,

Na het succes van *Nooit Meer Diëten, de Thermomix-editie*, heb ik besloten om voor jullie een Airfryer-editie van de *Fast Food*-boeken samen te stellen. In de Nooit Meer Diëten-Facebookgroep, een oprecht warme community, kreeg ik al vaker de vraag hoe mijn recepten best in een Airfryer klaargemaakt worden. Ik kon die vragen niet langer negeren en ging aan de slag om 70 recepten uit mijn *Fast Food*-boeken te herwerken en aan te passen voor de Airfryer.

Martin Senders (Philips chef) is een raskenner van de Airfryer en kent alle tips and tricks. Het was dan ook fijn dat ik kon vertrouwen op zijn expertise. Samen met foodstyliste Silke Van Engeland maakten we de *Fast Food*-recepten Airfryer-proof. Bedankt voor jullie bijdrage! Zo kan jij met jouw heteluchtfriteuse razendsnel gezonde en lekkere gerechten op tafel zetten, voor jezelf, je partner of huisgenoten.

Dit veelzijdige toestel past helemaal bij mijn visie op koken (als je de Santamethode nog niet zou kennen, blader dan even verder naar p. 20). Gerechten bereiden in deze kleine en krachtige convectieoven gaat moeiteloos en snel. Met dit toestel heb je altijd verrukkelijke resultaten, en hoeft je zelf geen keukenprins(es) te zijn. Vergelijk dit toestel zeker niet met een traditionele oven, want het is veel meer dan dat.

Ik vind variatie in mijn eetpatroon erg belangrijk. Mede dankzij de Airfryer kan ik genieten van pure en gezonde voeding vol vitamines, mineralen, anti-oxidanten en vezels. En zelfs een portie frietjes: dit 20%-tje uit de Airfryer is heerlijk krokant en een pak lichter en gezonder dan uit een gewone friteuse. Naast frietjes, kan je er ook heerlijke desserts zoals muffins of koekjes in klaarmaken. Nog een pluspunt: de Airfryer doet het kookwerk voor jou, dus in de tussentijd kan je wat sporten, enkele stretchoefeningen doen of een boek lezen. Gezond én tijdbesparend!

Tijd om aan de slag te gaan! Ik wens je veel kook- en eetplezier toe. Maar geniet bovenal van deze selectie gevarieerde en gezonde recepten. Ik kijk alvast uit naar jullie reacties en foto's op sociale media! Voor de gebruikers van mijn app 'De recepten van Sandra': ook deze gerechten verschijnen er binnenkort. Geniet van de gerechten!

Lieve groeten,  
Sandra

# INLEIDING

DE PHILIPS AIRFRYER, JE PARTNER VOOR EEN GEZONDE MAALTIJD  
VOOR HET HELE GEZIN, ELKE DAG OPNIEUW

## Philips-chef Martin Senders legt uit:

Zeg hallo tegen een revolutionaire manier om gezonde, voedzame en bovenal lekkere maaltijden te bereiden. In tegenstelling tot wat de meeste mensen denken, kun je de airfryer voor meer dan alleen gezond frituren gebruiken. Hij is prima geschikt om elke dag van de week een lekker gerecht in te bereiden. Bovendien zet je met de Philips Airfryer XXL in een handomdraai een maaltijd voor het hele gezin op tafel.

De Philips Airfryer is bovendien de enige airfryer met de gepatenteerde Rapid Air Technology en Starfish bodem, die gerechten gelijkmatig gaart. Zo smul jij van de eerste tot de laatste hap van een perfect bereide maaltijd.

**De gerechten in dit boek zijn klaargemaakt in de Philips Airfryer XXL 5000 Series, maar je kunt ook de Philips Airfryer XL of XXL Essential gebruiken. Let dan wel op dat de bereidingstijden kunnen variëren. Open geregeld de Airfryer-mand om je gerecht te checken.** Met de bijbehorende bakplaat en grill en 16 verschillende kookfuncties heb je alles bij de hand om elke dag gevarieerd en lekker te eten.

Laat die koksmuts maar in de kast liggen, die heb je niet nodig. De airfryer heeft namelijk ook een aantal bakprogramma's. Kies je voor de connected versie, dan kun je handsfree koken met de Philips NutriU-app. Want zeg nu zelf, wat is er leuker dan alle ingrediënten in je Airfryer gooien, eropuit trekken en 's avonds thuiskomen in een huis dat heerlijk ruikt naar gebak?

Gezond en gevarieerd eten was nog nooit zo makkelijk!

12

13

De Philips Airfryer in het kort

- Je partner voor gezonde gezinsmaaltijden
- Veelzijdigheid en multifunctionaliteit, alles in één
- Smakelijke, gezonde recepten voor elke dag
- Gezonde gefrituurde maaltijden dankzij de Rapid Air-technologie
- Lekkere gerechten met tot 90%\* minder vet
- Tot 40%\*\* minder energieverbruik
- Gerechten in 60% minder tijd
- Gemakkelijk te gebruiken en schoon te maken
- Gevarieerde gerechten voor elke dag
- XL-formaat voor 5 porties
- XXL-formaat voor 6 porties

## DE XL- OF XXL-AIRFRYER

De Philips Airfryer XL is een perfecte basis-Airfryer voor bereidingen voor het gezin. De mand heeft een capaciteit van 1,2 kg en de pan een capaciteit van 6,2 liter. Daarmee maak je tot wel vijf porties tegelijk klaar. Ideaal voor een groot gezin.

De Philips Airfryer XXL is het grote broertje van de XL-airfryer. De mand met een capaciteit van 1,4 kg en de pan met een capaciteit van 7,2 liter maken dat je tot wel zes porties in één keer kunt klaarmaken. Door de hogere wattage kan je ook meerdere delen van het gerecht gelijktijdig bereiden. Zo zet je in geen tijd een complete maaltijd op tafel.

## WAT IS EEN AIRFRYER EN HOE GEBRUIK JE HEM?

Een airfryer of heteluchtfriteuse is een kleine, krachtige convectieoven. Dat betekent dat je alle mogelijke ovenbereidingen in de Airfryer kan maken, maar tot 30% sneller. Je kookt bovendien zonder slechte, ongezonde vetten. Dit betekent ook dat je geen last hebt van onaangename geurtjes die gepaard gaan met traditioneel frituren.



Philips is het toonaangevende merk voor airfryers, het bezit als enige de originele Airfryer-techniek en lanceerde tien jaar geleden de originele Airfryer.

#### **Hoe werkt een airfryer?**

De hete lucht circuleert tegen 70 km per uur in de Airfryer-mand. De Philips Airfryer heeft een speciaal bodemontwerp waardoor de lucht wordt opgewerveld en 360 graden circuleert. Daardoor ontstaat er een gelijkmatig garingseffect en kook je efficiënt.

#### **Hoe gebruik je de Airfryer?**

Vóór het eerste gebruik verwijder je al het verpakkingsmateriaal en eventuele stickers of labels. Ook reinig je het apparaat grondig.

Zet je Airfryer op een stabiel, horizontaal en hittebestendig werkblad.

Voor veelvoorkomende etenswaren kun je een van de vele basisstanden gebruiken. Verschillende etenswaren moet je tussendoor een of meerdere keren schudden, draaien of doorroeren, zeker als je een grotere hoeveelheid voedsel bereidt. Dit staat telkens duidelijk aangegeven in het recept.

#### **Zestien verschillende kookfuncties**

De nieuwe Philips Airfryer 5000 Series XXL heeft 16 verschillende kookfuncties: frituren, bakken, grillen, braden, drogen, roosteren, ontdooien, opwarmen, fermenteren en nog veel meer. Verderop lees je hier meer over.

#### **Digitale display met voorinstelde kookprogramma's**

De gebruiksvriendelijke digitale display is voorzien van vijf voorinstelde snelkeuzeprogramma's voor de bereiding van diepvriesfrietten, vlees, vis, een hele kip en kippenpoten. Met één klik op de QuickControl-knop stel je de temperatuur en de bereidingstijd in.

#### **Selecteer, stel in en ontspan**

Kies een recept in de Philips NutriU-app, stuur het naar je Airfryer en volg het kookproces terwijl je enkele sportoefeningen doet of de keuken opruimt. De app begeleidt je bij elke stap, zodat je iedere dag een zelfgemaakte maaltijd op tafel zet voor je gezin, zonder zelf de handen uit de mouwen te steken. De stembediening is compatibel met Amazon Alexa.

#### **Eenvoudig schoon te maken**

Zodra de mand, de pan en de binnenkant van het apparaat volledig zijn afgekoeld, mag je je Airfryer schoonmaken. Haal de pan en mand eruit om ze sneller te laten afkoelen. Om restjes in de pan of de mand los te maken, laat je ze 10 tot 15 minuten weken in heet water met een scheutje afwasmiddel dat olie en vet oplost.

14

15



# GEVULDE APPEL

MET PECANNOTEN, HAVERMOUT EN VANILLE-SOJAYOGHURT

**TIJD**  
*in ongeveer 20 minuten op tafel*

**AANTAL**  
*voor 2 personen*

**MATERIAAL**  
*1 parisiënelepel*

44

45

## INGREDIËNTEN

2 rode, zoete appelen  
1 el rozijnen  
2 el havermout  
2 el pecannoten, grof gehakt  
1 el ahornsiroop  
¾ el pindakaas

## VOOR DE AFWERKING

4 el sojayoghurt, ½ tl vanille-  
extract

## BEREIDING

- › Snijd de hoedjes van de appelen en hol de appelen uit met een parisiënelepel.
- › Snijd de vulling van de appelen in kleine stukjes.
- › Meng dit met alle andere ingrediënten, voeg een snufje zout toe en schep de mengeling in de uitgeholde appels.
- › Zet de appelen in de Airfryer-mand en bak ze 10-12 minuten op 180 °C.
- › Meng de sojayoghurt met de vanille en besprenkel de appelen ermee.





# PIZZAWRAP CAPRESE

**TIJD**  
in 15 minuten op tafel

**AANTAL**  
voor 1 wrap

**MATERIAAL**  
/

140

141

## INGREDIËNTEN

50 ml passata  
 ½ tl gedroogde oregano  
 ½ el Italiaanse kruiden  
 1 middelgrote volkoren (spelt)wrap  
 25 g gedroogde ham (parmaham, gandaham ...), in stukjes  
 ½ smaakvolle tomaat  
 ½ zoete puntpaprika, in dunne ringen  
 75 g mozzarella cuisine, in plakjes  
 1 el pijnboompitten  
 35 g rucola  
 1 el balsamicoazijn

## BEREIDING

- Meng de passata met de oregano en de helft van de Italiaanse kruiden en kruid met zwarte peper en een snufje zout.
- Leg de (spelt)wrap in de Airfryer-mand. Besmeer met een dun laagje passata. Verdeel er de stukjes ham over.
- Snijd de tomaat in dunne plakjes en verwijder de pitjes en het sap (die kan je later nog verwerken in een soep of in een tomatensaus).
- Verdeel de tomaat en de paprika over de pizzawrap. Beleg met de mozzarella en werk af met de pijnboompitten en de rest van de Italiaanse kruiden. Besprenkel met wat olijfolie.
- Bak 8 à 10 minuten in de Airfryer op 190 °C.
- Serveer met de rucola op smaak gebracht met wat olijfolie, de balsamicoazijn, zwarte peper en een snufje fleur de sel.







## KOKOSROTSJES

MET PURE CHOCOLADE

182

183

TIJD  
*in 15 minuten op tafel*

AANTAL  
*voor 10 kokosrotsjes*

MATERIAAL  
*1 bakaccessoire,  
2 potjes voor bain-marie*

### INGREDIËNTEN

2 eiwitten  
2 el acaciahoning  
110 g kokosrasp  
100 g pure chocolade (minstens  
70% cacao)

### BEREIDING

- › Meng de eiwitten stijf samen met de honing en een snufje zout en klop stijf.
- › Voeg de kokos beetje per beetje toe aan het opgeklopte eiwit en meng met een spatel.
- › Maak met het mengsel 10 hoopjes, of bolletjes, in het bakaccessoire.
- › Zet het bakaccessoire in de Airfryer-mand en bak zo'n 5 minuten op 150 °C. Verhoog de Airfryer naar 160 °C en bak nog 2 minuten om de rotsjes een mooi goudbruin korstje te geven.
- › Laat de kokosrotsjes afkoelen.
- › Smelt de chocolade au bain-marie. Dompel het onderste deel van de rotsjes in de chocolade.
- › Laat ze ondersteboven opstijven in de koelkast.