
GEZOND
UIT DE
AIRFRYER
120+
recepten
Inclusief 100+
airfryertips
JUGLEN ZWAAN

INHOUD

Voorwoord 4
Inleiding 5
Hoe werkt een airfryer? 6
De vele voordelen van een airfryer 7
Een nieuwe airfryer in gebruik nemen 9
Beginnerstips 10
Voorverwarmen: wanneer wel en wanneer niet? 12
Je airfryer schoonmaken 13
Meer uit je airfryer halen 14
Een complete maaltijd uit de airfryer 16
Zo eet je gezond uit de airfryer 17
Wat je absoluut niet moet doen met je airfryer 19
Veelvoorkomende problemen en oplossingen 23
Geschiedenis van de airfryer 26
Is het bereiden van voedsel in de airfryer gezond volgens de wetenschap? 27
Recepten 32
- Ontbijt 32
- Eispecial 56
- Lunch 60
- Diner 86
- Bijgerechten 126
- Zoet & dessert 170
- Snacks & tussendoortjes 194
- Toppings 226

Tips uit de praktijk 234
100+ tips om het meeste uit je airfryer te halen 236
Airfryer baktijden en temperaturen 243
Bronnen 251
Register 253

De airfryer voorverwarmen en dan pas beginnen

Veel mensen zetten het apparaat vast aan om op te warmen en gaan ondertussen groenten snijden of het deeg klaarmaken. Het probleem is dat voorbereiden bijna altijd meer tijd en werk kost dan je vooraf inschat. Voor je het weet staat de airfryer tien minuten leeg op temperatuur te draaien. Dat kost onnodig stroom, warmt je keuken op en belast het apparaat zonder dat er iets in ligt. Maak eerst alles klaar en zet de airfryer pas aan als je bijna zover bent om te bakken. Voor de meeste gerechten is voorverwarmen trouwens niet eens nodig, dus vaak kun je die stap gewoon overslaan.

VEELVOORKOMENDE PROBLEMEN EN OPLOSSINGEN

Is het resultaat niet zoals je had gehoopt? Hieronder lees je wat er aan de hand kan zijn en wat je eraan kunt doen.

Friet en groenten worden niet krokant

Meestal zit de mand te vol of zijn de ingrediënten nog nat. Bak in kleinere porties, dep de ingrediënten goed droog en gebruik een dun laagje olie. Schud halverwege de mand om. Bak waterrijke ingrediënten liever apart van producten die je krokant wilt hebben: het vocht dat vrijkomt kan bijvoorbeeld friet of een paneerlaag zacht houden. Bij verse friet helpt het om de friet eerst in koud water te laten weken en daarna goed droog te deppen.

De buitenkant is donker, maar de binnenkant is nog rauw

De temperatuur staat mogelijk te hoog of de stukken zijn te groot. Zet de airfryer 10 tot 20 graden lager en bak iets langer. Snijd grote stukken kleiner of kook harde groenten eerst kort voor. Controleer bij vlees en vis de gaarheid ook vanbinnen, liefst met een kernthermometer.

Het eten is ongelijk gegaard

Sommige stukken zijn mooi bruin, andere nog bleek. Verdeel het eten gelijkmatig over de mand, liefst in één laag en snijd de stukken ongeveer even groot. Schud of keer het eten halverwege. Bak je verschillende ingrediënten samen, voeg produc-

EISPECIAL

De airfryer is uitstekend geschikt voor het bakken van een perfecte omelet of 'gekookt' ei. Je kunt er zelfs een afbakbroodje bij leggen en dan heb je in minder dan 10 minuten een supersnel en vers ontbijt.

Kostenbesparend en energiezuinig

Om eieren in een pan te koken, zal je eerst een laag water aan de kook moeten brengen. Hierbij gaat de warmte vooral in het water zitten in plaats van in het eitje. Voor één of twee eieren is dat een dure gewoonte. Bij tien eieren tegelijk wordt die rekensom anders, maar voor de doordeweekse één of twee wint de airfryer. En het kan zelfs helemaal gratis: staat de airfryer toch al aan voor het afbakken van je broodjes of de kip voor bij de nasi, leg er dan gewoon een paar eieren bij. Die garen mee zonder dat het je één cent extra stroom kost.

TIP Bak eieren liever wat langer op 140 tot 160 graden dan kort en heet. Zo voorkom je dat de bovenkant uitdroogt tot een hard laagje.

Weetjes

Bruine en witte eieren verschillen alleen van kleur, niet van voedingswaarde. Een ei levert 6 tot 7 gram compleet eiwit en voedingsstoffen zoals B12, choline, selenium en luteïne. Veel daarvan zit in de dooier. Het is dus zonde om die weg te laten. Een vers ei blijft in water op de bodem liggen, een ouder ei gaat steeds rechter staan en kan uiteindelijk gaan drijven. Dat komt doordat de luchtkamer in het ei groter wordt naarmate het ouder wordt. Superverse eieren pellen vaak juist wat lastiger dan eieren die al een paar dagen liggen. De kleur van de dooier zegt niet automatisch iets over de voedingswaarde, die wordt vooral bepaald door het voer van de kip. Bewaar eieren in de koelkast. Zelf kies ik biologisch of anders vrije uitloop, vooral vanwege het welzijn van de kip.



Gekookt ei

Maar het kan nog makkelijker. Leg hele eieren gewoon los in de mand, zonder water of pannetje. Bak ze op 160 graden. In onze testkeuken waren de eieren na 9 minuten zachtgekookt, na 10 minuten medium en na 11 minuten hardgekookt. Laat ze daarna even schrikken onder koud water. Zo stopt het nagaren en pellen ze makkelijker.

GEZONDE WORTEL-HAVERMOUTKOEK

6 PORTIES | 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- Rijst- of zonnebloemolie (voor het invetten)
- 60 g havermout
- 60 g geraspte winterwortel
- 200 g biologische Griekse yoghurt of vegan yoghurt
- 2 eieren of 160 g biologische appelmoes (ongezoet) of een geprakte banaan
- 1 tl wijnsteenbakpoeder
- 1 tl kaneel
- 1 el rijst- of agavesiroop
- 24 witte amandelen of 2 el amandelschaafsel

BENODIGDHEDEN

- Ovenschaaltje 15x20 cm

BEREIDINGSWIJZE

1. Vet het ovenschaaltje in met wat olie.
2. Doe alle ingrediënten, behalve de amandelen, in het schaaltje en roer het goed door elkaar.
3. Strijk de bovenkant met een lepeltje glad en verdeel de amandelen of het amandelschaafsel eroverheen.
4. Verwarm de airfryer voor op 160°C.
5. Plaats het schaaltje in de airfryer en bak de koek in 17 minuten bruin en gaar.

TIPS

- Lekker met een schep yoghurt en wat biologische blauwe bessen of ander vers fruit.
- Je kunt de rijstolie of zonnebloemolie ook vervangen door (milde) olijfolie of high-oleic zonnebloemolie.
- De rijst- of agavesiroop kun je ook vervangen door ahornsiroop.



ANJA BOUWMEESTER

Al meer dan vijftig jaar eet ik vegetarisch en nu ga ik langzaam over op veganistische producten. Gezondheid is voor mij belangrijk, dus ik gebruik alleen verse biologische groenten en fruit. Zuivel en eieren vervang ik steeds vaker door plantaardige alternatieven, zoals in dit ontbijtrecept.

GEROOSTERDE ZOETE AARDAPPEL EN RODE BIET MET BURRATA EN PESTO

2-3 PERSONEN | 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 10 walnoten
- 1 brede zoete aardappel
- 1 of 2 rode bieten (rauw)
- 1 bol burrata
- 8 blaadjes basilicum
- Balsamicocrème
- Basilicumpesto (gekocht of zelf gemaakt)

ZELFGEMAAKTE PESTO

- 50 g pijnboompitten
- 50 g Parmezaanse kaas
- 35 g basilicum
- 1 teentje knoflook, geperst
- ½ bio citroen (rasp en sap)
- Peper en zout
- 90 ml olijfolie
- Optioneel: scheut amandelmelk

BEREIDINGSWIJZE

Bereiding van het gerecht

1. Rooster de walnoten in de airfryer 7-8 minuten op 160°C. Houd in de gaten dat ze niet verbranden.
2. Schil de zoete aardappel en rode bieten. Snijd in plakken van ongeveer een halve cm. Besprenkel de plakken aan beide kanten met wat olijfolie, peper en zout. Rooster in de airfryer 15-20 minuten op 180°C, keer halverwege om.
3. Roer de burrata in een kommetje los en meng met wat peper en zout.
4. Leg de zoete aardappel en de rode biet in een mooie schaal. Verdeel de burrata, een beetje balsamicocrème, pesto, basilicumblaadjes en de geroosterde walnoten erover. Eet smakelijk!

Bereiding van de pesto

5. Rooster de pijnboompitten in een droge pan goudbruin en zet daarna apart.
6. Blend de Parmezaanse kaas in de blender fijn.
7. Voeg de overige ingrediënten toe en blend de pesto, voeg eventueel een scheut amandelmelk toe om hem makkelijker te blenden.

TIP: TAARTJES VAN ZOETE AARDAPPEL

Je kunt van dit gerecht ook leuke taartjes maken: bouw de taartjes op met de zoete aardappel, een laagje pesto, de rode biet, burrata, een beetje balsamico crema, een blaadje basilicum en de geroosterde walnoot!

Recept: Romaine Bas



100+ TIPS OM HET MEESTE UIT JE AIRFRYER TE HALEN

We hebben je in dit boek al vele tips gegeven, maar om nog meer uit je airfryer te halen, hebben we er nog eens meer dan 100 voor je op een rijtje gezet. Sommige belangrijke tips uit het boek herhalen we voor de zekerheid nog eens, maar verreweg de meeste zijn nog niet aan bod gekomen:

1. **Koop liever een airfryer die iets groter is dan je denkt nodig te hebben.** In een te kleine airfryer raakt het mandje snel overvol, waardoor de hete lucht niet goed kan circuleren, met slappe resultaten als gevolg.
2. **Begin pas met voorverwarmen als je ingrediënten klaarliggen.** Een lege, voorverwarmde airfryer die staat te wachten verspilt energie en oververhit het apparaat onnodig.
3. **Zet de airfryer nooit op een fornuis of inductieplaat.** Als deze per ongeluk aanspringt, kan dit het apparaat beschadigen.
4. **Geef je airfryer een vaste plek op het aanrecht.** Hoe makkelijker je hem kunt pakken, hoe vaker je hem gebruikt.
5. **Bewaar geen eten in de airfryer als hij niet in gebruik is.** Vocht blijft hangen en kan de elektrische onderdelen aantasten. Ook geeft het geurtjes en dat komt de smaak niet ten goede.
6. **Was bij een nieuwe airfryer eerst het mandje en de lade af, laat het apparaat 5 tot 10 minuten leeg draaien op 200 graden, laat afkoelen en was alles nog een keer af. Pas daarna het eten erin doen.**
7. **Maak een airfryer-cheatsheet voor je apparaat.** Noteer per gerecht welke tijd en temperatuur het beste werkt. Plak het aan de binnenkant van een kastje voor de volgende keer.
8. **Test de hitteverdeling van je airfryer met een laagje brood.** Leg sneetjes plat in het mandje en kijk waar ze het snelst kleuren. Zo weet je waar de hete plekken zitten.
9. **Lees de handleiding van je apparaat ten minste één keer door.** Elk type airfryer heeft eigen kenmerken qua minimale hoeveelheid, accessoires en aanbevolen instellingen.
10. **Controleer altijd of het mandje schoon is voordat je begint.** Niets vervelender dan voorverwarmen om er dan achter te komen dat er nog resten van gisteren in zitten.
11. **Dep vlees, vis en groenten goed droog met keukenpapier voordat ze de airfryer ingaan.** Vocht zorgt voor stomen in plaats van bakken.

REGISTER

A

Aardappelen 70, 80, 90, 156, 218

Abrikozen 193

Abrikozen, gedroogd 104

Agavesiroop 50, 54, 160, 218

Ahornsiroop 40, 44, 48, 52, 59, 128, 142, 144, 169, 178, 182, 188, 192, 193, 196, 230

Amandelen 50, 132, 208, 228

Amandelen met rozemarijn 208

Amandelmeel 34, 44, 48, 120, 138, 182, 190, 193, 216, 218

Amandelmelk 172, 196

Amandelschaafsel 120, 182

Amandelstiften 74

Ananas 192

Anja Bouwmeester 50

Annemieke de Kroon 40, 48, 80, 104, 112, 166, 172, 176, 182, 186, 210, 220

Ansjovis 62, 66

Appel 46, 48, 58, 188, 192, 193, 225

Appelciderazijn 152

Appelflappen met kaneel 193

Appel-kaneelchips 225

Appelmaantjes met kaneel en kokos 58

Appelmoes 50

Artisjokharten 224

Aubergine 88, 102, 110, 144

Avocado 36, 58, 80, 225

Azijn 142

B

Bagel-seasoning 166

Bakbanaan 192, 206

Bakbanaan met yoghurtmayonaise 206

Bakbanaan uit de airfryer 192

Bakingsoda 176

Bakpoeder 48, 59, 68, 112, 174, 180, 196, 216

Balsamicoazijn 80, 82, 168, 169

Banaan 40, 52, 59, 186, 193

Banaan-chococakejes 186

Basilicum 64, 84, 98, 110, 112, 118, 160

Basilicumpesto 64

Bieslook 108, 218

Bietenballetjes 139

Bimi 114

Bladerdeeg, volkoren 58, 100, 193

Blauwe bessen 48, 58, 59

Bloem 138, 139, 190

Bloemkool 92, 140, 168

Bloemkoolsteak met tahin-misodressing 160

Boekweitmeel 48, 184, 196

Boekweit sponscake 184

Boerenkool 224

Boerenkoolchips van de tak 224

Börek spinazie-feta 220

Bosbessen-dadelflapjes 58

Bospenen 152

Bosui 144

Bosvruchten 34

Bosvruchtencrumble 34

Boter 200

Boterham 38

Botersla 62

Bouillon 90

Bouillonblokje 114

Bouillonpoeder 106

Broccoli 168

Broodkruim 218

Brood, volkoren 84, 122

Burgerbroodjes 166

Burrata 64, 110, 118,

Butterfly chicken 94

C

Cacao 52

Cacaonibs 52

Cacaopoeder 174, 180

Cannellinibonen 118

Cashewnoten 230, 233

Champignons 78, 122, 125, 169, 222

Cherrytomaatjes 74, 78, 110, 112, 169

Chewy chocolatechip koekjes 172

Chiazaad 34, 174

Chilipoeder 138

Chilivlokken 110, 142, 160, 224

Chipolataworstjes 125

Chocolade-banaanbootjes met pindakaas 193

Chocolade, puur 174, 186, 193

Chocolate chips 172

Chorizoworst 110

Citroen 44, 48, 64, 66, 84, 85, 88, 96, 114, 124, 130, 132, 152, 182, 218, 224, 228

Citroengarnalen met knoflook 124

Citroen-maanzaad ontbijttaartje(s) 48

Claire Boon 90, 98, 108, 144, 148, 164, 190, 208, 212, 216

Cottagecheese 112, 182

Courgette 74, 84, 88, 122, 124, 125, 198, 204

Courgette geiten-kaashapjes 204

Courgette maïskoekjes 198

Courgettemuffins 216

Cranberry's, gedroogd 146

Crème fraîche 108, 116

Crispy gnocchi met saus van spinazie en cannellinibonen 118

Croutons, volkoren 74, 232

Crushed aardappeltaartje 80

Curry madras 210

Currypoeder 150

D

Dadels 58, 174, 180, 196

Diamanthaas 98

Diamanthaas met knolselderij, pastinaak en salsa verde 98

Dille 85, 132, 138, 218

Doperwten 120, 138, 169