



Het grote Philips Airfryer kookboek voor het hele Gezin

*Meer dan 100 gezonde en
eenvoudige recepten voor
heerlijke airfryer-gerechten waar
het hele gezin van smult*



Tevreden

Hoofdstuk 1: Ontbijtideeën – Recepten voor een perfecte start van de dag	12
Papburgers met banaan en kaneel	12
Klassieke French Toast Sticks	13
Geroosterde mueslirepen met honing en noten	14
Havermoutkoekjes – Perfect voor onderweg	15
Chocolade-donuts – Hemels én vetarm	16
Luchtige broodjes in recordtijd	17
Gebakken perenhelften met notenvulling	18
Eieren in een spekjasje – Low-carb genieten	19
Geroosterd granola voor yoghurt-topping	19
Appel-kaneelmuffins – zonder toegevoegde suiker	20
Eiwitrijke roerei uit de Airfryer	21
Volkorenbagels met kruidenkwark	21
Zoete aardappeltoast met avocado en spiegelei	22
Kwarkballetjes – vetarm en lekker	22
Mini-pizza's voor het ontbijt met spiegelei	24
Krokante baconrolletjes met roomkaas	26
Bananenbroodplakken met chocoladedruppels	27
Blauwe bessen pancakes – luchtig en gezond	28
Aardappelrösti met kruiden	28
Zoet bladerdeeg kaneelbroodjes	29
Ontbijtscones met jam	29
Hoofdstuk 2: Snacks & Fingerfood Recepten voor elke gelegenheid	32
Falafelballetjes met yoghurt muntsaus	32
Mini quiches met spek en kaas	33

Vegetarische loempia's met zoetzure dip	33
Krokante Bloemkool Bites met Kaaskorst	34
Nacho chips uit de airfryer – Perfect voor dipsauzen.....	36
Kipsaté stokjes met pindasaus	37
Miniburger met rundvlees of vegetarisch alternatief	38
Tonijnzakje in bladerdeeg	39
Kaasballetjes met jalapeños	40
Krokante uienringen met ranch dip**	41
Bladerdeeghapjes met ham en kaas**	42
Mini samosa's met pittige aardappelvulling**	42
Krokante gamba's in kokoskorst.....	43
Tempura groenten – licht en krokant.....	44
Pittige kipnuggets – gezonder zelfgemaakt.....	45
Krokante kikkererwten – de gezonde snack.....	46
Mini pizzabroodjes met pepperoni en kaas	46
Aardappelpartjes met kruidenkwark	47
Gebakken tortillachips met guacamole	47
Hoofdstuk 3: Hoofdgerechten voor het gezin – ideeën voor elke dag	49
Knusprige Kip-Parmezaanse Kaas-Filetjes**	49
Sappige kippendijen met knoflook en kruiden.....	51
Ovenverse zalmfilet met citroen-dille korst.....	52
Malse kalfsfilets met honing-mosterddglazuur	53
Italiaanse ratatouille gegratineerd met Parmezaanse kaas.....	54
Krokante kabeljauw in kruidenpaneermeel.....	54
Aardappelgratin met prei en spek	55
Gebakken Tofu Steaks met Sesamkorst.....	55
Thaise curry kip uit de Airfryer.....	56

Teriyaki zalm met geroosterde groenten	57
Gebakken Enchiladas met Kipvulling	58
Krokante tortilla bowls met chili con carne	60
Quinoa Groentekom met Citroendressing	60
Vegetarische groentelasagne met romige bechamelsaus	61
Gevulde kalkoenfilet	62
Kabeljauw in beslag uit de Philips Airfryer	63
Zalmburger uit de Philips Airfryer	65
Gevogeltekroketten uit de Philips Airfryer**	66
Gevulde gans uit de Philips Airfryer	67
Cevapcici aus dem Philips Airfryer	68
Vleesstrudel	70
Kalfsschnitzel uit de Philips Airfryer	71
Kalfslende uit de Philips Airfryer	72
Hoofdstuk 4: Bijgerechten en groenten – Heerlijke ideeën	74
Geroosterde wortelen met honing en tijm	74
Pittige aardappelpasteitjes met kaasvulling**	75
Krokante polentasticks met kruidendip	76
Gebakken champignons met kruidenboter	77
Pittige geroosterde aardappelen met paprika	78
Krokante Zoete Aardappelfrietjes	79
Courgette chips met knoflookdip	80
Spinaziegratin met kaaskorst	81
Rode bieten chips uit de Philips Airfryer	81
Gebraden hertenvlees uit de Philips Airfryer	82
Gebakken bakkaas uit de Philips Airfryer	84
Pompoenpartjes met kaneel en chili**	85

Gebakken aubergines met tomaten en mozzarella**	86
Maïskolf met kruidenboter	86
Geroosterde groene asperges met citroenschil**	88
Krokante groenteballetjes met spelt en kruiden**	88
Hoofdstuk 5: Gezonde recepten – ideeën voor een uitgebalanceerd dieet.....	90
Veganer Pulled-Jackfruit-Burger im Philips Airfryer	90
Kalfsmedaillons in Philips Airfryer.....	92
Gegrilde zalm op een bedje van ovensgroenten	92
Koolhydraatarme bloemkoolpizza met groentetoppings	93
Gebakken zoete aardappelen gevuld met zwarte bonen en avocado	94
Krokante tofu op een bedje van Aziatische groenten**	95
Koolhydraatarme pizzabroodjes	96
Quinoa pasteitjes met yoghurt dip	97
Pittige Thaise salade met glasnoedels en gamba's	98
Gebakken broccoli met geschaafde amandelen en citroensap**	100
Gegrilde auberginerolletjes met ricotta**	100
Hoofdstuk 6: Snoep en desserts	102
Luchtige Vanille Muffins	102
Gekarameliseerde plakjes banaan met honing**	103
Chocolade brownies uit de Airfryer**	103
Kokosmakronen met amandelen**	104
Citroenkoekjes met poedersuiker**	104
Mini donuts met vanillesuikerglazuur	105
Gevulde vijgen met ricotta en honing	105
Gebakken perziken met kaneelkruiden	106
Schokoladige Lava Cakes	106
Pikante Schoko-Chili-Koekjes.....	107

Krokante appelchips met kaneel.....	107
Mini croissants met chocoladevulling	108
Romige rijstbraadpan met rozijnen.....	108
Gebakken Vanillepudding	109
Krokante boterkoekjes	109
Appelringen met kaneel en suiker	110
Chocoladetaart uit de Airfryer	110
Bananen chips	111
Gebakken cheesecake.....	111
Hoofdstuk 7: Kinderrechtbanken	112
Minipizza's met favoriete toppings	112
Krokante kipnuggets (huisgemaakt en gezond).....	113
Vissticks met zelfgemaakt paneermeel	113
Krokante aardappelpasteitjes met ketchup	114
Kleurrijke groentespiesjes met kaasblokjes**	114
Cremige Mac & Cheese aus dem Airfryer.....	115
Zoete aardappel en wortel friet	116
Gevulde courgettebootjes met gehakt.....	117
Krokante mozzarella sticks met tomatensaus.....	117
Vegane Quinoa-Nuggets	118
Gevulde paprika's met rijst en groenten.....	119
Hoofdstuk 8: Tips voor het aanpassen van recepten*.....	120
Snacks en paneermeel:	121





Inleiding

Welkom bij het Philips Airfryer Kookboek

Van harte welkom bij uw ultieme kookboek voor de Philips Airfryer! Dit boek is speciaal samengesteld voor iedereen die graag gezonde, snelle en smakelijke gerechten voor het hele gezin wil bereiden. Of u nu een beginner bent of al een ervaren kok, de recepten in dit boek bieden inspiratie en plezier voor iedere smaak.

Met de Philips Airfryer kunt u uw favoriete gerechten bereiden met tot wel 90% minder vet, zonder in te leveren op smaak of textuur. Laten we samen de wereld van het airfryen ontdekken en zien hoe eenvoudig het is om gezonde en heerlijke maaltijden te maken.

Voordelen van koken met de Airfryer

Gezonder koken: Dankzij de heteluchttechnologie kunt u met een minimale hoeveelheid vet knapperige en smaakvolle gerechten bereiden.

Veelzijdigheid: De Airfryer is niet alleen geschikt voor frietjes – u kunt er ook in bakken, grillen, braden en gratineren.

Tijdbesparend: Door de snelle opwarming en korte bereidingstijd wordt koken extra efficiënt.

Energiezuinig: In vergelijking met een traditionele oven verbruikt de Airfryer minder energie.

Gebruiksgemak: Met vooraf ingestelde programma's en een intuïtieve bediening wordt koken kinderspel.

Tips en tricks voor het beste resultaat

1. ****Niet te vol laden:**** Voor een perfect resultaat is het belangrijk om voldoende ruimte tussen de ingrediënten te laten, zodat de hete lucht goed kan circuleren.
2. ****Voorverwarmen:**** Hoewel veel modellen zonder voorverwarmen werken, zorgt een korte voorverwarmtijd voor gelijkmatigere garing.
3. ****Ingrediënten schudden:**** Schud of keer het eten halverwege de bereiding om een egale bruining te bereiken.
4. ****Zuinig met olie:**** Gebruik slechts een klein beetje olie – bij voorkeur met een sprayfles – om gerechten extra knapperig te maken.
5. ****Experimenteer:**** Probeer gerust nieuwe ingrediënten uit – de Airfryer is een echte alleskunner!

Reiniging en onderhoud van uw Airfryer

Om langdurig van uw heteluchtfriteuse te genieten, is goed onderhoud essentieel:

- ****Na elk gebruik schoonmaken:**** Verwijder etensresten direct om aanbakken te voorkomen.
- ****Mandje en accessoires:**** Deze onderdelen zijn vaak vaatwasserbestendig – controleer de handleiding van uw model.
- ****Geen agressieve schoonmaakmiddelen:**** Gebruik milde afwasmiddelen en een zachte doek om de antiaanbaklaag te beschermen.
- ****Vetopvangbak legen:**** Maak de opvangbak regelmatig leeg en schoon om nare geurtjes te voorkomen.

Met deze tips bent u helemaal klaar om alle mogelijkheden van uw Philips Airfryer optimaal te benutten. Veel kookplezier en smakelijk eten!

Hoofdstuk 1: Ontbijtideeën – Recepten voor een perfecte start van de dag

Papburgers met banaan en kaneel

Porties:** 4 hamburgers (2 porties)

Ingrediënten:

- 100 g fijne havervlokken - 1 rijpe banaan - 1 ei (of een plantaardig alternatief, zoals lijnzaad-ei)
- 50 ml melk (of plantaardige melk, bijv. haverdrank) - 1 tl kaneel - 1 snufje zout - 1 tl vanille-extract (optioneel)
- 1 tl kokosolie of bakspray (voor het invetten van het mandje)

Bereiding:

1. **Bereid het beslag:** Prak de banaan in een kom met een vork tot een romige massa. Voeg het ei en de melk toe en meng goed. Roer daarna de havervlokken, kaneel, zout en eventueel het vanille-extract erdoor. Laat het mengsel 10 minuten rusten zodat de havervlokken kunnen wellen.
2. **Vorm de burgers:** Vorm 4 even grote burgers van het beslag. Is het mengsel te plakkerig? Maak dan je handen een beetje nat.
3. **Bereid de Airfryer voor:** Vet het mandje van de Airfryer licht in met kokosolie of leg er een stukje bakpapier in.
4. **Bak de burgers:** Leg de burgers in de Airfryer en bak ze 8–10 minuten op 180 °C. Draai ze halverwege om voor een gelijkmatige bruining.
5. **Serveren:** Serveer de warme burgers met vers fruit, honing of yoghurt.

Voedingswaarden per portie (2 burgers): ** - Calorieën: 210 kcal - Eiwit: 7 g - Koolhydraten: 32 g - Vet: 5 g - Vezels: 4 g



Klassieke French Toast Sticks

Porties:** 4 porties (ca. 16 sticks)

Ingrediënten:**

- 4 sneetjes toastbrood (bijv. volkoren of brioche) - 2 eieren
- 120 ml melk (of plantaardig alternatief)
- 1 tl vanille-extract
- 1 theelepel kaneel
- 1 snufje zout
- 1 el boter of kokosolie (voor het invetten van het mandje)
- 2 el suiker of ahornsiroop (optioneel, om te bestrooien)

Voor erbij:** Ahornsiroop, vers fruit of poedersuiker

Bereiding:

1. ****Toast voorbereiden:**** Snijd de sneetjes brood in vier repen zodat er ‘finger grote’ sticks ontstaan.
2. ****Mengsel maken:**** Klop de eieren, melk, vanille-extract, kaneel en zout los in een ondiepe schaal.
3. ****Toast dippen:**** Dompel de broodsticks één voor één in het eimengsel. Zorg dat ze goed bedekt zijn, maar niet zompig worden.
4. ****Airfryer voorbereiden:**** Vet het mandje van de Airfryer licht in met boter of kokosolie. Leg de sticks naast elkaar in het mandje, zonder ze op elkaar te stapelen.
5. ****Bakken:**** Bak de sticks 6–8 minuten op 180 °C, tot ze goudbruin en knapperig zijn. Draai halverwege om.
6. ****Serveren:**** Bestrooi de warme French Toast Sticks eventueel met suiker, ahornsiroop of poedersuiker en serveer met vers fruit.

Voedingswaarden per portie (zonder toppings):** - Calorieën: 190 kcal - Eiwit: 7 g - Koolhydraten: 25 g - Vet: 6 g - Vezels: 2 g

Tip: Deze French Toast Sticks kun je ook in grotere hoeveelheden maken en invriezen. Verwarm ze gewoon opnieuw in de Airfryer wanneer je er zin in hebt!