

Mega heteluchtfriteuse receptenboek

150 XXL-recepten voor
beginners & gevorderden |
Gezond & knapperig genieten –
Met tips, trucs & kleurrijke
foto's



Inhoudsopgave

Inleiding

Waarom de heteluchtfriteuse?

Voordelen: snel, gezond & knapperig

Tips & trucs voor perfecte resultaten

Basisprincipes van de heteluchtfriteuse

Snacks & Fingerfood

Avocado in kalkoenbaconmantel – p. 9
Spinazie-artisjok-courgettehapjes – p. 9
Gegrild cheese hotdog-sandwich – p. 10
Cheese lasagna frittata – p. 10
Gehakt-tortillarolletjes – p. 11
Bladerdeeg-twists met ham en kaas – p. 11
Bloemkool-tots (airfryer) – p. 12
Uienringen in karnemelkbeslag (airfryer) – p. 12
Knapperige aardappelwedges met paprikakruiden – p. 13
Mini-loempia's met groentevulling – p. 13
Jalapeño-poppers in kalkoenbacon – p. 14
Tempura-groene boontjes – p. 14
Knapperige zoete aardappelchips – p. 15
Camembertballetjes met veenbessendip – p. 15
Kip-popcorn met BBQ-dip – p. 16
Airfryer-pizzabroodjes met kaasvulling – p. 16

Vegetarische toppers

Knapperige bloemkool – p. 34
Courgettefrietjes – p. 35
Vegan nuggets – p. 35
Aubergineplakjes – p. 36
Gevulde champignons – p. 36
Falafel – p. 37
Groentekoekjes – p. 37
Polenta-sticks – p. 38
Broccolirondjes – p. 38
Kaas-maiskoekjes uit de airfryer – p. 39
Chiliwafels (vegetarisch) – p. 39

Ontbijt & lekkere kleinigheden

Sinaasappelbroodjes (airfryer) – p. 18
Zelfgebakken rozijnenbagels (airfryer) – p. 18
Croissants met chocoladevulling – p. 19
Pistache-kaneelbroodjes van bladerdeeg – p. 19
Pistache-chocoladecroissants (airfryer) – p. 20
Mini-pannenkoekhapjes – p. 20
Wafels gebakken in de airfryer – p. 21
Ontbijtmuffins met banaan & havermost – p. 21
Eieren in een broodnestje ("Egg in a Basket") – p. 22
Toastmuffins met ham & kaas – p. 22
Appelringen in bladerdeeg – p. 23
Ontbijt-burrito's (kleine wraps) – p. 23
Kwarkballetjes uit de airfryer – p. 24
Chia-zaadbroodjes – p. 24
Appel-chocolade-kwarkbroodjes – p. 24
Knapperige havermostrepen – p. 25
Mini-omeletmuffins met groenten – p. 26
Airfryer-donuts (zonder gist) – p. 26
Zoete aardappeltoasts met avocado – p. 27
Bladerdeeghapjes met appel-kaneelvulling – p. 27
Eiwitmuffins met bessen – p. 28
Airfryer-kaastaart in een glaasje – p. 28
Kleine frittata-muffins met courgette – p. 29
Pompoenmuffins met kaneel – p. 29
Airfryer-granola (krokante muesli) – p. 20
Kokosmakronen uit de airfryer – p. 30
Mini-pizzabroodjes voor het ontbijt – p. 31
Choco-banaanbites – p. 31
Blauwe bessen cheesecake rolls – p. 32
Gebakken avocado met ei & zalm – p. 32

Vleesgerechten

Kalfshaasmedaillons in spek – p. 41
BBQ-lamsvlees uit de airfryer – p. 41
Kalkoenschnitzel met parmezaankorst – p. 42
Pulled kalf mini-sandwiches – p. 42
Kalfslende in knoflook-kruidenmarinade – p. 43
Kalkoengehaktballetjes met Aziatische kruiden – p. 43
Pittige lamsworst met uienringen – p. 44
Knapperige kippendijen met paprikamarinade – p. 44
Chicken wings met honing-mosterdglazuur – p. 45
Gevulde kalkoenrolletjes met spinazie & kaas – p. 45
Kipfilet met kruidenkorst – p. 46
BBQ-kipspiesjes met paprika, ui & zoete aardappel – p. 46
Chicken nuggets met cornflakeskorst – p. 47
Aziatische teriyaki-kipreepjes – p. 47
Citroen-knoflook-kippendijen – p. 48
Gevulde mini-paprika's met kipgehakt – p. 48
Rundervinken met groenten (airfryer) – p. 49
Mini bacon bomb sticks (airfryer) – p. 49
Hawaiian chicken (airfryer-versie) – p. 50
Hasselback-kip met kaas-roomvulling – p. 50
Hawaiian chicken in foliepakketjes (airfryer) – p. 51
Rundersteaks met kruidenboter – p. 51
Gehaktballetjes in tomatensaus – p. 52
Airfryer-burgers (klassiek of met kaas) – p. 52
Aziatische rundvleesreepjes met sesam – p. 53
Gehakt-tortillarolletjes (Tex-Mex stijl) – p. 53
Gehaktballetjes met mozzarella-vulling – p. 54
Chili-beef kebabs (spiesjes) – p. 54
Steakhouse-rundvleesspiesjes met groenten – p. 55
Mediterrane courgettebootjes met gehakt – p. 55
Kalfsvleesblokjes (knapperig uit de airfryer) – p. 56
Kalfskotelet met cranberrysaus & gegrilde aardappelen – p. 56
Kalkoen-ananasballetjes uit de airfryer – p. 57
Aardappel-gehaktfrittata (airfryer) – p. 57
Bladerdeeghapjes met gehakt uit de airfryer – p. 58
Airfryer-sjasliekspiesjes – p. 58
Zelfgemaakt sappig gyrosvlees – p. 59

Vis & zeevruchten

Knapperige zalmfilets met citroen-dillesaus – p. 61
Airfryer-garnalen met knoflook & chili – p. 61
Zelfgemaakte vissticks (met kabeljauw) – p. 62
Inktvisringen in krokant deeg – p. 62
Forelfilets met kruidenkorst – p. 63
Mediterrane mosselen (met knoflook & tomaat) – p. 63
Tonijnsteaks in sesamkorst – p. 64
Kabeljauwfilets in parmezaankorst – p. 64
Knapperige airfryer-garnalen – p. 65
Teriyaki-zalm met sesam & lente-ui – p. 65
Gebakken sint-jakobsschelpen met citroenboter – p. 66
Dorade met mediterrane kruiden – p. 66
Knapperige visburger-patties – p. 67
Garnalentaco's met avocado-crème – p. 67
Makreelfilets met paprikamarinade – p. 68
Visballetjes op Noord-Duitse wijze – p. 68
Paellaballetjes met zeevruchten (airfryer-stijl) – p. 69
Heilbotfilet in citroen-kruidenkorst – p. 69
Knapperige sardientjes uit de airfryer – p. 70
Garnalen-chorizospiesjes uit de airfryer – p. 70
Garnalen in baconmantel (airfryer) – p. 71
Zalmfilet met parmezaan-knoflookkorst (airfryer) – p. 71
Sinaasappel-gemberzalm (airfryer-recept) – p. 72
Airfryer shrimp boil – p. 72

Bijgerechten & groenten

Knoflook-broccolirosjes met sesam – p. 74
Wortelsticks met honing-mosterdglazuur – p. 74
Gegrilde paprika met fetakruiden – p. 75
Mediterrane ratatouille uit de airfryer – p. 75
Knapperige courgettechips met parmezaan – p. 76
Spruitjes met balsamico & spek (of kalkoenbacon) – p. 76
Geroosterde zoete aardappelpartjes met rozemarijn – p. 77
Auberginechips met knoflookdip – p. 77
Knoflookharicots verts met amandelschaafsel – p. 78
Knapperige airfryer-gnocchi – p. 78
Maïskolven uit de airfryer met kruidenboter – p. 79
Pompoenblokjes met kaneel & paprika (zoet-hartig) – p. 79
Geroosterde bloemkoolsteaks met kerrie – p. 80
Aardappelgratin uit de airfryer (in kleine ovenschaaltjes) – p. 80
Gevulde tomaten met kruidenrijst – p. 81
Knolselderijfriet (low carb alternatief) – p. 81

Zoet & desserts

Churros met chocoladesaus – p. 83
Brownies (chocoladeachtig & smeuïg) – p. 83
Garnalenspiesjes met limoenmarinade – p. 84
Blauwebessenmuffins met kruimellaag – p. 84
Vanillecupcakes met glazuur – p. 85
Peren in bladerdeegjasje – p. 85
Amandelhoortjes – p. 86
Gekaramelliseerde ananastukjes – p. 86
Pistachekoekjes – p. 87
Chocolade-lavacakejes – p. 87
Citroentartelettes – p. 88
Aardbeiengalette (mini-versie) – p. 88
Pruimen crumble in een glaasje – p. 89
Amandelbiscotti – p. 89
Zoete aardappel-brownies (low carb) – p. 90
Frambozen-cheesecake in een glaasje – p. 90
Choco-banaanbites – p. 91
Honing-notenrepen – p. 91
Soezen met slagroomvulling – p. 92
Bananenbroodmuffins – p. 92
Kweeperencake (klassiek & smeuïg) – p. 93
Koekjes met cheesecakevulling (airfryer-versie) – p. 93
Appelringen met kaneel & suiker – p. 94
Mini-éclairs (gevuld met vanillecrème) – p. 94

Tips & trucs uit de praktijk

Bonus

 **30-dagen
maaltijdplanner met de
airfryer**

Inleiding

De heteluchtfriteuse is tegenwoordig niet meer weg te denken uit veel keukens – en dat is niet zonder reden. Ze biedt een snelle, gezonde en knapperige manier om gerechten te bereiden, zonder dat je grote hoeveelheden olie nodig hebt. Of het nu gaat om krokante frietjes, sappig vlees, verse groenten of zelfs zoete desserts – de heteluchtfriteuse is een echte alleskunner.

In vergelijking met een klassieke friteuse blinkt ze vooral uit door haar veelzijdigheid en gebruiksgemak. Met hete circulerende lucht worden gerechten gelijkmatig gegaard, waardoor ze van buiten heerlijk krokant en van binnen mals blijven. Je hebt daarbij weinig tot geen olie nodig, wat de maaltijden niet alleen lichter en minder calorierijk maakt, maar ook gezonder. Een ander voordeel is de snelheid: veel recepten zijn in de heteluchtfriteuse aanzienlijk sneller klaar dan in een conventionele oven – ideaal voor drukke dagen.

Om ervoor te zorgen dat je gerechten perfect lukken, zijn er een paar eenvoudige tips. Overbelast het mandje niet, zodat de hete lucht goed kan circuleren. Een kleine spray olie zorgt voor extra knapperigheid, en als je het gerecht tussendoor even omschudt of omdraait, wordt het mooi egaal bruin. Bij sommige gerechten is het bovendien aan te raden om de heteluchtfriteuse kort voor te verwarmen. Met accessoires zoals bakvormen, rekjes of spiezen kun je de mogelijkheden van je apparaat zelfs nog verder uitbreiden. Het gebruik is bijzonder eenvoudig: de meeste apparaten werken binnen een temperatuurbereik van 80 tot 200 graden Celsius. Dankzij de gelijkmatige circulatielucht zijn de bereidingstijden aanzienlijk korter dan in een traditionele oven, en ook het schoonmaken is een fluitje van een cent, omdat veel onderdelen vaatwasmachinebestendig zijn.

Met dit boek wil ik je laten zien hoe veelzijdig de heteluchtfriteuse is. Je vindt hier 150 heerlijke recepten – van knapperige snacks en hartige hoofdgerechten tot verrukkelijke desserts. Alle recepten zijn eenvoudig te volgen en geschikt voor zowel beginners als ervaren gebruikers. Met de tips, trucs en kleurrijke foto's ben je uitstekend voorbereid om meteen aan de slag te gaan en je familie of vrienden te verrassen met smakelijke creaties.

Opmerking over apparaat-aanpassing

Alle recepten in dit boek zijn ontwikkeld voor gangbare heteluchtfriteuses (airfryers) en kunnen onafhankelijk van merk of model worden bereid – of je nu een Philips, Ninja, Cosori, Tefal, Instant Pot of een ander merk gebruikt.

Omdat vermogen, grootte en functies per apparaat kunnen verschillen, kunnen de bereidingstijden iets variëren. Controleer je gerecht daarom aan het einde van de aangegeven minimale bereidingstijd en verleng indien nodig de tijd met 1–2 minuten tot de gewenste knapperigheid en gaarheid is bereikt.

S n a c k s & F i n g e r f o o d
(S n a c k s & h a p j e s u i t h e t
v u i s t j e)

Avocado in kalkoen-baconspek gewikkeld

Voor 4 porties

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe avocado's
- 12-14 plakjes kalkoenbacon
- 1 tl paprikapoeder (gerookt of mild)
- ½ tl knoflookpoeder
- Versgemalen peper

BEREIDING:

1. Halveer de avocado's, verwijder de pit en snijd ze in partjes (afhankelijk van de grootte 6-8 partjes per avocado).
2. Wikkel elk partje in een plakje kalkoenbacon. Indien nodig vastzetten met een cocktailprikker.
3. Bestrooi met paprikapoeder, knoflookpoeder en versgemalen peper.
4. Leg de partjes in het mandje van de airfryer – niet op elkaar stapelen.

Airfryer-instelling:

Temperatuur: 190 °C

Tijd: 10-12 minuten

Halverwege de bereidingstijd één keer omdraaien.



Voedingswaarden per portie (ca. 3 stuks):

Calorieën: 190 kcal

Eiwit: 9 g

Vet: 15 g

Koolhydraten: 3 g

Tip tegen verbranden:

Kalkoenbacon is magerder dan spekbacoon en droogt daardoor sneller uit. Begin liever op 180 °C en verhoog de temperatuur pas in het laatste derde deel van de bereidingstijd naar 190 °C.

Is de avocado erg zacht? Koel hem dan vooraf kort in de koelkast – zo blijft hij tijdens het garen beter in vorm.

Spinazie-artisjok-courgettehapjes

(voor ca. 12 stuks):

INGREDIËNTEN

- 2 middelgrote courgettes
- 80 g diepvries spinazie (ontdooit en goed uitgedrukt)
- 80 g artisjokhart (uit blik, uitgelekt en gehakt)
- 80 g roomkaas
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- Zout & peper
- Olie spray

BEREIDING:

1. Snijd de courgettes in plakken van ca. 2 cm dik. Hol ze met een theelepel lichtjes uit zodat er kleine kuiltjes ontstaan.
2. Meng de spinazie, artisjokken, roomkaas, Parmezaanse kaas en knoflook in een kom en breng op smaak met zout en peper.
3. Vul de courgettekuiltjes met het mengsel en druk lichtjes aan.
4. Leg de hapjes in de airfryer en bespray ze met een beetje olie.

Airfryer-instelling:

Temperatuur: 180 °C

Tijd: 10-12 minuten

Tot de kaas goudbruin is.



NVoedingswaarden per stuk (ca. 25 g):

Calorieën: 40 kcal

Koolhydraten: 2 g

Eiwit: 3 g

Vet: 2 g

Tip tegen verbranden:

Bak de gevulde hapjes aan het einde liever kort en onder toezicht knapperig. Wordt de kaas te donker? Dek de hapjes dan af met bakpapier of aluminiumfolie en laat ze verder garen.

Grilled cheese hotdogsandwich

(voor 4 stuks):

INGREDIËNTEN

- 4 hotdogworstjes
- 4 sneetjes toastbrood
- 4 plakken cheddar of gouda
- 2 el zachte boter
- Optioneel: 1 el mosterd of ketchup om mee te bestrijken

BEREIDING:

1. Druk elke snee toastbrood licht plat.
2. Besmeer met boter en eventueel dun met mosterd of ketchup.
3. Leg op elke snee een plak kaas en een worstje, en rol het brood strak op.
4. Leg de rolletjes met de naad naar beneden in het mandje van de airfryer.

Airfryer-instelling:

Temperatuur: 190 °C

Tijd: 6-8 minuten

Halverwege keren, tot ze goudbruin en knapperig zijn.



Voedingswaarden per stuk:

Calorieën: 280 kcal

Koolhydraten: 21 g

Eiwit: 12 g

Vet: 16 g

Tip tegen verbranden:

Besmeer de toastrolletjes slechts dun met boter – te veel vet kan ervoor zorgen dat de buitenkant te snel donker wordt.

Controleer liever wat vaker, want de kaas kan snel uitlopen.

Cheese lasagna frita (Gefritzte Käselasagne-Röllchen)

(voor ca. 12 stuks):

INGREDIËNTEN

- 6 lasagnebladen (gekookt en afgekoeld)
- 50 g ricotta
- 50 g roomkaas
- 50 g geraspte mozzarella
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- 50 g provolone of gouda
- 1 ei
- Zout, peper, nootmuskaat
- 80 g bloem
- 2 eieren (losgeklopt)
- 100 g paneermeel (of panko)
- Olie spray

BEREIDING:

1. Kaasmengsel: Meng ricotta, roomkaas, mozzarella, Parmezaanse kaas en provolone met 1 ei. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
2. Halveer de lasagnebladen. Bestrijk elke helft met het kaasmengsel en rol strak op.
3. Snijd de rolletjes in stukjes van ca. 4 cm.
4. Paneer: Haal de stukjes eerst door de bloem, dan door het losgeklopte ei en tot slot door het paneermeel.
5. Verdeel ze in het mandje van de airfryer en spray licht met olie.

Airfryer-instelling:

Temperatuur: 190 °C

Tijd: 8-10 minuten

Halverwege keren, tot ze goudbruin zijn.



Voedingswaarden per stuk (ca. 50 g):

Calorieën: 120 kcal

Koolhydraten: 9 g

Eiwit: 5 g

Vet: 7 g

Tip tegen verbranden:

Koel de kaashapjes vooraf kort (30 minuten in de koelkast), zodat de vulling minder snel uitloopt. Worden ze aan de buitenkant te snel donker? Verlaag de temperatuur naar 180 °C en bak ze iets langer.

Tortillarolletjes met gehakt

(voor 4 porties):

INGREDIËNTEN

- 4 grote tortillawraps
- 450 g rundergehakt
- 1 kleine ui, in blokjes
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 paprika, in blokjes
- 150 g geraspte kaas (bijv. cheddar of gouda)
- 2 el tomatenpuree
- 200 ml gezeefde tomaten
- 1 tl paprikapoeder
- Zout & peper
- Olie om in te bakken

BEREIDING:

1. Bak het gehakt samen met de ui, knoflook en paprika kort in een pan (of in de airfryer met inzetstuk). Breng op smaak met tomatenpuree, gezeefde tomaten, paprikapoeder, zout en peper.
2. Bestrijk de tortillawraps met het gehaktmengsel en strooi er wat kaas over.
3. Rol stevig op en halveer de rollen.
4. Leg de rolletjes in het airfryermandje en bestrooi met de rest van de kaas.

Airfryer-instelling:

Temperatuur: 180 °C

Tijd: 8-10 minuten

Tot de kaas goudbruin is.

Tip tegen verbranden:

Bestrijk de rolletjes licht met olie aan de uiteinden, zodat ze niet uitdrogen. Bak liever op een iets lagere temperatuur (180 °C), omdat tortillawraps snel bruin worden.



NäVoedingswaarden per portie (1 wrap):

Calorieën: 420 kcal

Koolhydraten: 28 g

Eiwit: 28 g

Vet: 19 g

Bladerdeeg-ham-kaas-twists

(voor ca. 12 stuks):

INGREDIËNTEN

- 1 rol bladerdeeg (uit de koeling)
- 100 g gekookte ham (in blokjes)
- 100 g geraspte kaas (bijv. gouda of emmentaler)
- 2 el fijngehakte peterselie (of bieslook)

BEREIDING:

1. Rol het bladerdeeg uit en bestrooi gelijkmatig met ham, kaas en peterselie.
2. Vouw het deeg in de lengte dubbel en druk licht aan.
3. Snijd met een mes in repen van ca. 2 cm breed.
4. Draai elke reep in een spiraalvorm.
5. Leg de twists in de airfryer (eventueel in twee keer) en bespray licht met olie.

Airfryer-instelling:

Temperatuur: 180 °C

Tijd: 8-10 minuten

Tot de twists goudbruin en knapperig zijn.



Voedingswaarden per stuk (ca. 30 g):

Calorieën: 110 kcal

Koolhydraten: 9 g

Eiwit: 4 g

Vet: 6 g

Tip tegen verbranden:

Maak de twists niet te dun – anders worden ze aan de buitenkant te snel donker. Bij een zeer krachtige airfryer kun je beter 170 °C instellen en ze 1-2 minuten langer laten garen.