

**Ninja Foodi MAX Dual Zone Airfryer – Het
ultieme kookboek**

**Meer dan 200 recepten voor 6 functies – Max
Crisp, Air Fry, Roast, Bake, Reheat &
Dehydrate + 30-dagen maaltijdplan**





Inhoudsopgave

Voorwoord

⚙️ Algemene handleiding voor de Ninja Foodi MAX Dual Zone

Hoofdstuk 1 – Max Crisp: Extra knapperig in recordtijd

1. Klassieke frietjes zoals van de snackbar – 11
2. Zoete aardappelwedges met paprika & knoflook – 12
3. Knapperige kipnuggets in cornflakeskorst – 13
4. Visfilets met kruidige krokante korst – 13
5. Mozzarellasticks met gemarineerde tomatensaus – 14
6. Courgettechips met Parmezaanse kaas – 14
7. Garnalen in panko-kokoskorst – 15
8. Gepaneerde tofublokjes met sesam – 16
9. Mini-loempia's met groentevulling – 16
10. Chili-cheeseballetjes – 17
11. Bloemkoolpopcorn met kerriekruiden – 17
12. Knapperige zalm-bites met citroenpeper – 18
13. Jalapeño-poppers met roomkaas – 19
14. Pittige kippenvleugels met BBQ-glazuur – 19
15. Mini-calamariringen – 20
16. Polentasticks met rozemarijn – 20
17. Gebakken uienringen – 21
18. Zoete aardappel-kikkererwtenkoekjes – 22
19. Churros met kaneelsuiker – 22
20. Appelringen in krokant jasje – 23
21. Groentechipsmix van pastinaak, rode biet & wortel – 23
22. Aardappelpannenkoekjes met kruidendip – 24
23. Knapperige pompoenpartjes met honingglazuur – 25
24. Knoflook-Parmezaan-kipreepjes – 25
25. Feta in krokante korst met oregano – 26
26. Knapperige broodchips met kruidenboter – 26
27. Gevulde deeghapjes met spinazie & kaas – 27
28. Camembertballetjes met veenbessen – 28
29. Quinoacrackers met zeezout – 28
30. Mini-samosa's met pittige aardappelvulling – 29
31. Gefrituurde champignons met kruidendip – 29
32. Hemels knapperig: kokos-kipnuggets met mangodip – 30



Hoofdstuk 2 – Air Fry: Gezond frituren zonder olie

1. Kippenbouten met kruidenmarinade – 32
2. Vegan bloemkoolbites – 33
3. Zalmfilet met citroen en dille – 33
- Minihoofdstuk: Loempia's uit de Airfryer – 34
4. 🍴 Knapperige loempia's met gehakt – 35
5. Vegetarische loempia's met tofu & groenten – 35
6. Aziatisch-pittige garnalenloempia's – 36
 1. Falafelballetjes – 37
 2. Kalkoenburger – 37
 3. Knoflookbroodstengels – 38
 4. Appelringen met kaneel – 38
 5. Kipfilet in kruidenkorst – 39
 6. Gevulde paprikahelften met quinoa – 40
 7. Courgettefriet met Parmezaanse kaas – 40
 8. Garnalen met knoflook en chili – 41
 9. Broccolirosjes met sesam – 41
- Minihoofdstuk: Mini-gehaktballetjes uit de Airfryer – 42
16. Mini-gehaktballetjes van rundvlees – 43
17. Mediterrane mini-gehaktballetjes met olijven & feta – 44
18. Aziatische mini-gehaktballetjes met sesam & gember – 44
19. Mini-gehaktballetjes met kaasvulling – 45
 1. Aubergineplakjes met kruidenolie – 45
 2. Zalmburger-patties – 46
 3. Zoete aardappelballetjes met feta – 47
 4. Gevulde champignons met kruidenroomkaas – 47
 5. Malse kipfiletreepjes in citroenmarinade – 48
 6. Aardappelpartjes met rozemarijn – 48
 7. Knapperige kikkererwten met paprika – 49
 8. Kippenspiesen met paprika en ui – 50
 9. Tofusticks met sojasaus – 50
10. Kipfilet in kerrie-yoghurtkorst – 51
11. Gepaneerde auberginesticks – 51
12. Zalmfilet in honing-mosterdkorst – 52
13. Courgetterolletjes met ricotta – 53
14. Kalkoenfilet met knoflook en rozemarijn – 53
15. Bloemkoolsteaks met paprikamarinade – 54
16. Gevulde uienhelften met gehakt – 54
17. Kalfs- of gevogelteworstjes in de Airfryer – 55
18. Basisrecept: Zelfgemaakte loaded fries – 56
19. 🇲🇽 Mexican loaded fries met guacamole & salsa – 56
20. 🇬🇷 Greek style loaded fries met feta & olijven – 57
21. BBQ pulled chicken fries – 57
22. Veggie loaded fries met paprika & champignons – 58
23. Tex-Mex loaded fries met jalapeño's & maïs – 59
24. Lams-chorizoburger met fruitige tomatensalsa – 60
- Visgehaktballetjes – 5 creatieve varianten – 61
- 5 dips voor visgehaktballetjes – 62-65
- Garnalentaco's met limoen crème – 66
- Garnalen-ananas-spiesen – 66
- Knapperige koolrabischnitzels – 67

Hoofdstuk 3 – Roast: Hartig & aromatisch

1. Rozemarijnaardappelen met knoflook – 69
2. Kalfmedaillons met mosterdkorst – 70
3. Mediterrane lamskoteletten – 70
4. Gevulde paprika met quinoa en groenten – 71
5. Ovengeroosterde pompoen met feta – 71
6. Kipfilet met honing-mosterdglazuur – 72
7. Groentespiesen met halloumi – 72
8. Gebakken appel met walnoten en kaneel – 73
9. Gevulde tomaten met bulgur – 74
10. Rundersteaks met peperkorst – 74
11. Gebakken zoeteaardappelschijfjes met tijm – 75
12. Kalkoendijen met knoflook en rozemarijn – 75
13. Bloemkoolroosjes met Parmezaanse kaas – 76
14. Gebakken courgette met balsamicoglazuur – 77
15. Gevulde aubergines met gehakt – 77
16. Gebakken wortels met honing en sesam – 78
17. Spareribs met BBQ-saus – 78
18. Paddenstoelenpan met knoflook en peterselie – 79
19. Gevulde uien met quinoa en spinazie – 80
20. Gebakken paprikareepjes met knoflook – 80
21. Runderbraadstuk met kruiden – 81
22. Kipfilet met paprikamarinade – 81
23. Ratatouillegroenten – 82
24. Zalmsteaks met citroenboter – 83
25. Gebakken aubergineblokjes met tomaat en basilicum – 83
26. Groenteovenshotel met mozzarella – 84
27. Eend met kruidenboter – 84
28. Sinaasappeleend (klassiek & fruitig) – 85
29. Kalkoenkroon uit de heteluchtfriteuse – 86

Hoofdstuk 4 – Bake: Zoet & hartig gebak

Mini-cheesecakes – 88
Appel-kaneelmuffins – 89
Brownies met walnoten – 89
Bananenbrood – 90
Focaccia met olijven – 90
Croissants – 91
Quiche met spinazie en feta – 92
Deens gebak met bessen – 92
Kaas-hamhoortjes – 93
Citroen-maanzaadmuffins – 93
Pizzabroodjes met kaassvulling – 94
Bosbessenmuffins – 95
Pretzelstengels met gesmolten kaas – 95
Choco-bananenmuffins – 96
Tomaat-mozzarella-tartelettes – 96
Mini-marmercake – 97
Hartige muffins met ham en kaas – 98
Appelflappen van bladerdeeg – 98
Pizzarolletjes met salami – 99
Citroencakeblokjes – 99
Chocoladekoekjes – 100
Cheesecake-muffins met bessen – 101
Mini-baguettes met kruidenboter – 101
Aardbeiendish – 102
Pompoenmuffins – 102
Feta-spinazie-bladerdeeghapjes – 103
Amandelsneden – 104
Framboos-mascarpone-tartelettes – 104
Chocoladecupcakes met glazuur – 105
Kaas-uienbrood – 105
Pistachesticks – 106
Ovenschotel “pretzels met cantharellen” – 107
Bramenbrownies – 107
Smeuïge appel-bramenschotel met kruimeltopping – 108
Chiliwafels met kalkoengehakt – 108
Subhoofdstuk: Mueslirepen & energy balls – Snacks uit de Airfryer – 109-113
Basisrecept: Airfryer-broodjes (4 stuks) – 114
Toast Hawaii uit de Airfryer – 114
Luchtige kwarkballetjes uit de Airfryer – 117
Maïsschotel uit de hete lucht friteuse – 118
Quesadilla's met kalkoen & appel – 118
Hartige ontbijtaardappelen met ei & spek – 119
Quesadilla's met kalkoen & appel – 119
Speltbroodjes met zwarte komijn – 120

Hoofdstuk 5 – Reheat: Opwarmen zonder uitdrogen 122–129

Hoofdstuk 6 – Dehydrate: Drogen & bewaren 130–136

Dubbele smaakcombinatie (Sync & Match – beide tegelijk klaar)

Kippenbouten met rozemarijnaardappelen (Air Fry + Roast) – 138
Zalmfilet met groene asperges (Bake + Air Fry) – 139
Gebakken garnalen met knoflookbrood (Air Fry + Bake) – 139
Veggie-burgerpatty's met zoeteaardappelfriet (Air Fry + Max Crisp) – 140
BBQ-kipfilet met maïskolf (Roast + Air Fry) – 140
Rundersteaks met gebakken champignons (Air Fry + Roast) – 141
Kippenspiesen met courgettechips (Air Fry + Max Crisp) – 142
Gebakken kabeljauw met wortelsticks (Bake + Roast) – 142
Vegan linzenballetjes met ovengroenten (Air Fry + Roast) – 143
Kippenvleugels met maïsbrood (Air Fry + Bake) – 143
Kipfilet met bloemkoolrijst (Air Fry + Dehydrate/Low Cook) – 144
Rundergehaktballetjes met zoeteaardappelwedges (Air Fry + Max Crisp) – 145
Koolvisfilet met broccoliroosjes (Bake + Air Fry) – 145
Kalkoenfilet met pompoenblokjes (Air Fry + Roast) – 146
Classic cheeseburger met frietjes – 146–147
Sauzen & dips – de perfecte aanvulling voor burgers & frietjes – 148
Misozalm met paksoi – 149
Rundersteaks met knapperige koolrabischnitzels – 150
Kalfshaas met bonenmix – 150
🍷 BBQ-hertenribbetjes met aardappelpartjes – 151
🍷 Hertenmedaillons met koolrabilokjes – 151
Kalkoenballetjes met kleurrijke groente-noodles – 152
Rundersteaks met aardappelpuree – 153
Tilapia met zoeteaardappelfriet – 153
Garnalen & rijst – 154
Koreaanse kippenvleugels met zoeteaardappelfriet – 154
Kipfilet met polentasticks – 155
Knapperige asperges met zalm – 156
Gnocchi met fazantfilet – 156
Kalkoenfilet met kaassaus & broccoli – 157
Kwartels met Spätzle – 157
Parelhoen met aardappelgratin – 158
Eend met rodewijn-sjalottensaus & aardappelstapel – 159
BBQ-spareribs (rund) met coleslaw – 159
Gans met knoedels & rodekool (Airfryer-variant) – 160
Hertenrug met rodewijnjus & knolselderijpuree – 161
Parelhoen met romige paddenstoelensaus & gratin – 161
Reerug met bospaddenstoelen – 162
Eend met sinaasappelsaus & rodekool – 163
Kabeljauw in Parmezaankorst met ovengeroosterde pompoen – 163
Wilde eend met veenbessen & polenta – 164

30-dagen maaltijdplan 165–169

Voorwoord

Welkom in de wereld van de Ninja Foodi MAX Dual Zone heteluchtfriteuse (AF400EU)!

Met dit kookboek krijg je niet alleen meer dan 200 creatieve en heerlijke recepten, maar ook de mogelijkheid om gezonder, sneller en veelzijdiger te koken dan ooit tevoren.

De speciale Dual Zone-technologie maakt het mogelijk om verschillende gerechten tegelijkertijd te bereiden – onafhankelijk van elkaar of perfect op elkaar afgestemd. Zo kun je krokante frietjes en sappige kip tegelijk klaarmaken, zonder concessies te doen aan de smaak.

Dit boek is bedoeld om je te inspireren nieuwe dingen uit te proberen en het dagelijks koken makkelijker te maken. Of het nu gaat om snacks, hoofdgerechten of zoete lekkernijen – met de juiste instellingen op je Ninja Foodi kun je bijna alles toveren.

Voordat je echter aan het kookplezier begint, vind je hier eerst een korte algemene handleiding, zodat je je apparaat veilig, efficiënt en met plezier kunt gebruiken.



Algemene handleiding voor de Ninja Foodi MAX Dual Zone

1. Veiligheid & het voorkomen van verbrandingen

Plaats het apparaat altijd op een hittebestendig, vlak oppervlak met voldoende afstand tot muren en kasten.

Raak de verwarmingselementen en hete oppervlakken niet aan – gebruik ovenwanten of keukenhandschoenen.

Let op bij het openen van de manden: hete stoom kan ontsnappen.

Laat de manden na afloop even staan voordat je ze eruit haalt.

2. Voorbereiding & bediening

Schakel het apparaat in met de Power-knop.

Plaats de etenswaren gelijkmatig in de manden (niet te vol).

Kies de gewenste functie: Max Crisp, Air Fry, Roast, Bake, Reheat of Dehydrate.

Stel tijd en temperatuur in.

Optioneel: MATCH (zelfde programma in beide manden) of SYNC (verschillende programma's met dezelfde eindtijd).

Bevestig met Start – het apparaat verwarmt automatisch voor.

Tijdens het koken kan een melding verschijnen om te schudden of om te draaien.

Een pieptoon geeft aan dat het gerecht klaar is.

3. Reiniging & onderhoud

Schakel het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact.

Manden en crisperplaten zijn vaatwasmachinebestendig of kunnen met warm water en afwasmiddel worden gereinigd.

Gebruik geen schuurmiddelen of harde borstels.

Veeg de buitenkant af met een vochtige doek, dompel het apparaat nooit onder water.

Maak het verwarmingselement voorzichtig schoon met een droge doek.

Laat alle onderdelen goed drogen voordat je ze weer terugplaatst.

4. Praktische tips

Voorverwarmen is meestal geïntegreerd – dit zorgt voor gelijkmatige resultaten.

Gebruik olie slechts spaarzaam, bij voorkeur met een kwastje of oliespray met pompverstuiver.

Gebruik geen spuitbus-olie (dit kan de antiaanbaklaag beschadigen).

Houd de ventilatieopeningen vrij.

Snijd etenswaren zoveel mogelijk in gelijke stukken zodat ze gelijktijdig gaar worden.

Hoofdstuk 1 – Max Crisp: Extra krokant in recordtijd

1. Klassieke friet zoals van de snackbar

INGREDIËNTEN

- 600 g vastkokende aardappelen
- 2 el plantaardige olie
- Zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE:

1. Aardappelen schillen (optioneel) en in gelijkmatige frietjes snijden.
2. 20 minuten in koud water weken en daarna goed droogdeppen.
3. Met olie en zout mengen en in de Max Crisp-mand leggen.
4. Max Crisp, 200 °C, 18–20 minuten bakken, tussendoor even omschudden.

Voedingswaarden per portie:

Calorieën: 180 kcal

Eiwit: 3 g

Vet: 5 g

Koolhydraten: 32 g



2. Zoete aardappelwedges met paprika & knoflook

INGREDIËNTEN

- 500 g zoete aardappelen
- 2 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder, zoet
- 1 tl knoflookpoeder
- Zout en peper

BEREIDINGSWIJZE:

1. Zoete aardappelen in partjes snijden en met olie en kruiden mengen.
2. In het mandje leggen en gelijkmatig verdelen.
3. Max Crisp, 200 °C, 15–18 minuten bakken, halverwege omdraaien.

Voedingswaarden per portie:

Calorieën: 145 kcal

Eiwit: 2 g

Vet: 5 g

Koolhydraten: 24 g



3. Krokante kipnuggets met cornflakes-paneerlaag

INGREDIËNTEN

- 400 g kipfilet
- 1 ei
- 50 g bloem
- 80 g cornflakes, verkruimeld
- Zout, peper, paprikapoeder

BEREIDINGSWIJZE:

1. Kip in hapklare stukjes snijden.
2. Kruiden met zout, peper en paprikapoeder, daarna door de bloem halen.
3. In losgeklopt ei dopen en vervolgens met cornflakes paneren.
4. In het mandje leggen en bakken met Max Crisp, 200 °C, 10–12 minuten, halverwege omdraaien.

Voedingswaarden per portie:

Calorieën: 210 kcal

Eiwit: 24 g

Vet: 6 g

Koolhydraten: 15 g

4. Visfilets in een kruiden-krokant jasje

INGREDIËNTEN

- 4 visfilets (bijv. kabeljauw of koolvis)
- 80 g paneermeel
- 2 el gehakte kruiden (peterselie, dille)
- 1 ei
- 2 el bloem
- Zout en peper

BEREIDINGSWIJZE:

1. Visfilets droogdeppen en kruiden.
2. Bloem, ei en het mengsel van paneermeel en kruiden voorbereiden.
3. De vis achtereenvolgens door de bloem, het ei en de paneermeel halen.
4. Max Crisp, 200 °C, 10–12 minuten bakken.

Voedingswaarden per portie:

Calorieën: 185 kcal

Eiwit: 22 g

Vet: 5 g

Koolhydraten: 12 g

5. Mozzarella-sticks met gemarineerde tomatensaus

INGREDIËNTEN

- 200 g mozzarella
- 60 g paneermeel
- 1 tl oregano
- 1 ei
- 2 el bloem
- 100 ml tomatensaus
(met kruiden)

BEREIDINGSWIJZE:

1. Mozzarella in reepjes snijden en kort invriezen (15 minuten).
2. Paneren in bloem, ei en het mengsel van paneermeel en oregano.
3. Max Crisp, 200 °C, 6–8 minuten bakken.
4. Serveren met warme tomatensaus.

Voedingswaarden per portie:

Calorieën: 160 kcal

Eiwit: 9 g

Vet: 9 g

Koolhydraten: 11 g

6. Courgettechips met Parmezaan

INGREDIËNTEN

- 2 middelgrote courgettes
- 2 el olijfolie
- 30 g Parmezaanse kaas,
geraspt
- 1 tl oregano
- Zout en peper

BEREIDINGSWIJZE:

1. Courgette in dunne plakjes snijden en in een kom mengen met olie, Parmezaan en kruiden.
2. Op de Max Crisp-mand leggen, zonder overlapping.
3. Max Crisp, 200 °C, 8–10 minuten bakken, halverwege omdraaien.

Voedingswaarden per portie:

Calorieën: 85 kcal

Eiwit: 3 g

Vet: 5 g

Koolhydraten: 5 g

1. Garnalen in panko-kokospaneerlaag

INGREDIËNTEN

- 400 g garnalen, gepeld en schoongemaakt
- 60 g panko
- 40 g geraspte kokos
- 1 ei
- 2 el bloem
- Zout en peper

BEREIDINGSWIJZE:

1. Garnalen droogdeppen en kruiden.
2. Bloem, ei en het mengsel van panko en kokos voorbereiden.
3. Garnalen paneren en in het mandje leggen.
4. Max Crisp, 200 °C, 6–8 minuten bakken.

Voedingswaarden per portie:

Calorieën: 170 kcal

Eiwit: 18 g

Vet: 6 g

Koolhydraten: 10 g



8. Gepaneerde tofublokjes met sesam

INGREDIËNTEN

- 400 g stevige tofu
- 50 g paneermeel
- 2 el sesamzaad
- 1 el sojasaus
- 1 el maïszetmeel

BEREIDINGSWIJZE:

1. Tofu in blokjes snijden en marineren met sojasaus.
2. Eerst door de maïszetmeel halen, daarna door het mengsel van paneermeel en sesam.
3. Max Crisp, 200 °C, 8–10 minuten bakken.

Voedingswaarden per portie:

Calorieën: 160 kcal

Eiwit: 13 g

Vet: 7 g

Koolhydraten: 10 g

9. Mini-loempia's met groentevulling

INGREDIËNTEN

- 12 kleine loempia's (diepvries of vers)
- 1 el sesamolie om te bestrijken

BEREIDINGSWIJZE:

1. Loempia's licht bestrijken met sesamolie.
2. Max Crisp, 200 °C, 8–10 minuten bakken, halverwege omdraaien.

Voedingswaarden per portie:

Calorieën: 120 kcal

Eiwit: 3 g

Vet: 4 g

Koolhydraten: 18 g

10. Chili-cheese balletjes

INGREDIËNTEN

- 200 g cheddar, in blokjes
- 2 jalapeño's, fijngehakt
- 60 g paneermeel
- 1 ei
- 2 el bloem

BEREIDINGSWIJZE:

1. Kaaskubusjes omhullen met jalapeño's.
2. Paneren in bloem, ei en paneermeel.
3. Max Crisp, 200 °C, 6–8 minuten bakken.

Voedingswaarden per portie:

Calorieën: 180 kcal

Eiwit: 9 g

Vet: 12 g

Koolhydraten: 9 g

11. Bloemkool-popcorn met kerriekruiding

INGREDIËNTEN

- 500 g bloemkoolroosjes
- 2 el olijfolie
- 1 tl kerriepoeder
- Zout en peper

BEREIDINGSWIJZE:

1. Bloemkool in kleine roosjes verdelen.
2. Mengen met olie, kerriepoeder, zout en peper.
3. Max Crisp, 200 °C, 10–12 minuten bakken, halverwege omdraaien.

Voedingswaarden per portie:

Calorieën: 80 kcal

Eiwit: 3 g

Vet: 4 g

Koolhydraten: 8 g

12. Krokante zalm-bites met citroenpeper

INGREDIËNTEN

- 400 g zalmfilet, zonder huid
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroenpeperkruiding
- Zout

BEREIDINGSWIJZE:

1. Zalm in blokjes snijden en marineren met olie en kruiden.
2. In de Max Crisp-mand leggen.
3. Max Crisp, 200 °C, 6–8 minuten bakken.

Voedingswaarden per portie:

Calorieën: 180 kcal

Eiwit: 20 g

Vet: 10 g

Koolhydraten: 0 g

