

PHILIPS AIRFRYER 5000

SERIE KOOKBOEK MET

DUBBELE MAND

Praktische recepten voor stomen, airfryen en een combinatie hiervan

NOAH DE JONG

Copyright © [2026] [NOAH DE JONG]

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, verspreid of verzonden in welke vorm of op welke wijze dan ook, inclusief fotokopiëren, opnemen of andere elektronische of mechanische methoden, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte citaten die worden gebruikt in recensies of educatief materiaal.

Vrijwaring:

De informatie in dit boek is bedoeld als algemene richtlijn en voor educatieve doeleinden. Recepten, tijden en temperaturen zijn gebaseerd op de **Philips Airfryer 5000-serie met dubbele manden** weerspiegelen typisch huishoudelijk gebruik. Resultaten kunnen variëren afhankelijk van individuele apparaten, variaties in ingrediënten en de gebruikstechniek.

- Dit boek is **Niet gelieerd aan, onderschreven door of gesponsord door Philips.**
- De voedingswaarden zijn bij benadering en dienen slechts als algemene referentie.
- De auteur en uitgever zijn niet aansprakelijk voor misbruik, letsel of schade voortvloeiend uit het gebruik van dit apparaat of de recepten.
- Volg bij het gebruik van de airfryer altijd de instructies en veiligheidsrichtlijnen van de fabrikant.

Door dit boek te gebruiken, aanvaarden lezers de verantwoordelijkheid voor het veilig opvolgen van recepten en instructies voor apparaten.

INHOUDSOPGAVE

INVOERING	7
Waarom dit kookboek bestaat	7
Hoofdstuk 1: Hoe deze airfryer met twee mandjes echt werkt	18
Hoofdstuk 2: De juiste bereidingswijze kiezen voor het juiste eten	24
HOOFDSTUK 3	30
Water, temperatuur en timing: consistente resultaten behalen zonder voorinstellingen.	30
Hoofdstuk 4: Frituurrecepten die knapperig blijven	37
1. Klassieke gefrituurde aardappelpartjes	37
2. Krokante kippendijen met kruiden	38
3. Gefrituurde gepaneerde visfilets	39
4. Geroosterde paprika's en rode uien	39
5. Gekruide kikkererwten voor bowls en salades	41
6. In de airfryer gebakken worstjes met gelijkmatige bruining	42
7. Knapperige courgetteschijfjes	43
Hoofdstuk 5: Zacht stomen in de airfryer	44
8. Gestoomde broccoli met citroen	44
9. Malse sperziebonen met knoflook	45
10. Gestoomde zalm met lichte kruiden	46
11. Zacht gestoomde wortels als bijgerecht	47
12. Gestoomde jasmijnrijst (bereidingswijze met mandje)	48
13. Gestoomde diepvriesdumplings	49
14. Sappige gestoomde kipfilet	49

Hoofdstuk 6: Eerst stomen, dan pas knapperig	51
15. Sappige kippenpootjes met knapperig vel	51
16. Gestoomde varkenskoteletten	52
17. Gestoomde en geroosterde zoete aardappelhelften	53
18. Sappige kalkoenfilets met een lichtbruine korst	54
19. Gestoomde gevulde paprika's	55
20. Opgewarmde restjes pizza zonder dat ze uitdrogen	56
21. Gestoomde en knapperige diepvriesbroodjes	57
Hoofdstuk 7: Complete maaltijden met beide manden	58
22. Kippendijen en geroosterde groenten	58
23. Zalmfilets met gestoomde broccoli	59
24. Worstjes met in de airfryer gebakken aardappelen	60
25. Medaillons van varkenshaas met sperziebonen	61
26. Gepaneerde vis met zacht gestoomde wortelen	62
27. Gekruide tofu met gemengde groenten	63
28. Gehaktballetjes met groentegarnituur in tomatensaus	64
Hoofdstuk 8: Eenvoudige maaltijden voor drukke dagen	66
29. Gefrituurde kippenvleugels voor doordeweekse avonden	66
30. Rijstgerechten die je snel kunt opwarmen door ze te stomen	67
31. Opwarmen van overgebleven pasta zonder uit te drogen	68
32. Eenvoudige aardappelen voor het ontbijt	69
33. Door stoom verzachte tortilla's voor wraps	70
Hoofdstuk 9: Bakrecepten en snacks die perfect zijn voor deze airfryer	71
34. In de airfryer gebakken plakjes bananenbrood	71
35. Zachte gestoomde vla-cupjes	72
36. Gefrituurde havermoutrepen	73
37. Gestoomde dinerbroodjes	74

38. Eenvoudige appelschijfjes met kaneel.....	75
HOOFDSTUK 10	76
Reinigen, stoomreinigen en dagelijkse verzorging	76
HOOFDSTUK 11	79
Veelvoorkomende problemen en hoe je ze kunt oplossen	79
Bijlage A: Tips voor de bereiding van ingrediënten	82
Bijlage B: Veilige temperatuurbereiken voor veelvoorkomende voedingsmiddelen.....	83
Bijlage C: Inzicht in voorgeprogrammeerde instellingen versus handmatige bediening	84

INVOERING

Waarom dit kookboek bestaat

Dit kookboek is geschreven voor mensen die al veel waarde hechten aan het eindresultaat van hun eten.

Als je de Philips Airfryer 5000 Series Dual Basket met stoom hebt, heb je die waarschijnlijk niet impulsief gekocht. Het is geen doorsnee keukenapparaat en het is ook niet bedoeld om al je kookmethoden te vervangen. Je hebt ervoor gekozen omdat je meer controle wilde – over textuur, vochtigheid, bereidingstijd en hoe verschillende ingrediënten samenkomen in één maaltijd. Je wilde gemak, zeker, maar niet ten koste van de kwaliteit.

Veel kookboeken laten dat onderscheid over het hoofd.

Veel kookboeken voor airfryers behandelen elk apparaat hetzelfde. Ze gaan uit van één mandje, één kookmethode en één resultaat: "krokant". Die aanpak werkt echter niet meer bij een airfryer met twee mandjes en stoomfunctie. Stoom verandert de eigenschappen van voedsel. Het beïnvloedt de bereidingstijd. Het verandert de textuur. En als stoom verkeerd wordt begrepen, leidt dat tot teleurstelling: slappe groenten, bleke kippenhuid of voedsel dat er gaar uit ziet maar droog smaakt.

Dit boek is geschreven om die frustratie te voorkomen.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Dit kookboek is geschreven voor thuiskokken die betrouwbare resultaten willen zonder te hoeven gissen. Het is voor mensen die willen begrijpen...*Waarom* Een instelling werkt, volg niet zomaar de aanwijzingen op de knoppen. Je hebt geen

professionele training nodig om dit boek te gebruiken, maar wel nieuwsgierigheid en de bereidheid om bewust te koken.

Het is vooral handig als je:

- ▣ Wil je beide manden efficiënt gebruiken in plaats van één gerecht tegelijk te bereiden?
- ▣ Weet je niet zeker wanneer je de airfryer, stoomfunctie of een combinatie van beide moet gebruiken?
- ▣ Wil je eten dat vanbinnen sappig blijft zonder aan textuur in te boeten?
- ▣ Geef de voorkeur aan duidelijke instructies boven vage adviezen zoals "kook tot het gaar is".
- ▣ Hecht meer waarde aan praktische uitleg dan aan marketingbeloftes.

Dit boek is niet bedoeld om indruk te maken met modieuze taal of dramatische beweringen. Het is ontworpen om nuttig te zijn op een gewone doordeweekse avond, wanneer het avondeten functioneel moet zijn.

Wat maakt dit Philips-model anders?

De Philips Airfryer 5000-serie met dubbele mand en stoomfunctie is niet zomaar een grotere airfryer. Het is een apparaat van een geheel andere orde.

Het ontwerp met twee mandjes maakt het mogelijk om twee soorten voedsel tegelijk te bereiden, maar niet altijd op dezelfde manier. In het ene mandje kan bijvoorbeeld een eiwitrijk product worden bereid, terwijl het andere mandje groenten of zetmeel bevat. De kookbehoeften zijn niet identiek, en doen alsof dat wel zo is, leidt tot ongelijkmatige resultaten. Dit boek beschouwt elk mandje als een aparte kookomgeving die bewust beheerd moet worden.

De stoomfunctie is even belangrijk – en wordt even vaak verkeerd begrepen.

De stoom in dit apparaat is niet bedoeld ter vervanging van koken, koken onder druk of stomen in een oven. Het is gecontroleerde toevoeging van vocht aan hete lucht. Bij correct gebruik zorgt het ervoor dat voedsel malser blijft, voorkomt het uitdrogen van het oppervlak en verbetert het het opwarmen. Bij onjuist gebruik kan het de textuur van ingrediënten die knapperig moeten blijven juist verzachten.

In plaats van stoom als een universele verbetering voor te stellen, laat dit boek zien waar het daadwerkelijk helpt en waar niet.

Koken op basis van functionaliteit, niet op basis van beweringen.

Een van de doelen van dit kookboek is om onderscheid te maken tussen...**functie** van **marketingtaal**.

Termen als 'gezonder', 'sneller' of 'perfecte resultaten' worden vaak zonder verdere uitleg gebruikt. In werkelijkheid hangen de resultaten af van de grootte van het voedsel, het vochtgehalte, de plaatsing van het mandje, de temperatuur en de bereidingstijd. Geen enkel apparaat neemt de noodzaak van zelfonderzoek weg. Wat het wel kan doen, is je betere hulpmiddelen bieden.

Elk recept in dit boek is ontworpen op basis van wat de airfryer realistisch gezien goed kan:

- Droge hitte voor bruining en textuur.
- Stoom voor vochtregulatie en zacht koken
- Gecombineerd koken voor gerechten die baat hebben bij beide bereidingswijzen.

Hier worden geen overdreven beloftes gedaan. U zult geen beweringen vinden dat stoom "alle voedingsstoffen vasthoudt" of dat er "nooit olie in het eten hoeft te zitten". Kleine hoeveelheden olie kunnen soms nuttig zijn. Stoom verbetert niet elk ingrediënt. Eerlijk koken werkt beter dan optimistische snelle oplossingen.

Waarom de recepten op deze manier zijn opgebouwd

De recepten in dit boek zijn georganiseerd per categorie.**hoe het apparaat wordt gebruikt**, niet op basis van culinaire trends of willekeurige categorieën.

In plaats van gerechten te groeperen als 'ontbijt', 'lunch' of 'diner', ligt de focus op:

- Koken alleen in de airfryer
- Koken uitsluitend met stoom
- Combinaties van stomen en airfryen
- Maaltijden met twee manden

Deze aanpak weerspiegelt hoe je daadwerkelijk met het apparaat omgaat. Wanneer je het aanzet, is je eerste beslissing niet hoe laat het is, maar welke modus je nodig hebt en hoeveel gerechten je tegelijkertijd wilt bereiden.

Bij elk recept staat duidelijk aangegeven:

- Welke mand te gebruiken
- Welke modus is geschikt?
- Waarom die methode werkt voor het eten
- Wanneer aanpassingen nodig kunnen zijn

Het doel is niet blindelings herhalen, maar het opbouwen van zelfvertrouwen.

Leren zonder vallen en opstaan

Veel mensen denken dat "leren omgaan met een apparaat" betekent dat je fouten moet maken totdat het beter gaat. Enige vallen en opstaan is onvermijdelijk, maar onnodige herhaling niet.

Dit kookboek verkort de leercurve door patronen uit te leggen:

- Waarom dikkere plakken zich anders gedragen dan dunne plakken
- Waarom stomen beter werkt aan het begin van sommige recepten en aan het einde van andere.
- Waarom twee baskets zelden precies tegelijk klaar zijn zonder planning

Door deze patronen te begrijpen, vertrouw je minder op voorgeprogrammeerde instellingen en maak je meer weloverwogen keuzes. Dat maakt koken niet moeilijker, maar juist rustiger.

Met respect voor echte keukens en de realiteit.

Dit boek is geschreven met echte keukens in gedachten.

Dat betekent erkennen dat:

- De beschikbare aanrechtruimte kan beperkt zijn.
- Maaltijden worden vaak na lange dagen bereid.
- Niet elk ingrediënt is perfect gesneden.
- Apparaten worden snel schoongemaakt, niet obsessief.

De instructies zijn duidelijk en niet te technisch. Wanneer een stap belangrijk is, wordt deze uitgelegd. Wanneer dat niet het geval is, wordt deze weggelaten. Het doel is om u te ondersteunen, niet om u te overweldigen.