

NINJA COMBI 12-IN-1 MULTI-COOKER KOOKBOEK

Praktische recepten voor elke maaltijd en gezinsvriendelijke gerechten

NOAH DE JONG

Copyright © [2026] door [NOAH DE JONG]

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een gegevensbanksysteem of verzonden in welke vorm of op welke wijze dan ook – elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopiëren, opnemen of anderszins – zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, met uitzondering van korte citaten die worden gebruikt in recensies of artikelen.

VRIJWARING

De informatie in dit boek is bedoeld voor **Uitsluitend voor algemene informatieve en educatieve doeleinden**. De auteur en uitgever hebben alles in het werk gesteld om ervoor te zorgen dat de recepten, instructies en tips accuraat en veilig zijn bij gebruik zoals aangegeven.

- **Voedselveiligheid:** Zorg er altijd voor dat vlees, gevogelte en vis gaar zijn tot de juiste kerntemperatuur. Gebruik indien nodig een thermometer.
- **Gebruik van het apparaat:** Volg alle instructies en veiligheidsrichtlijnen van de fabrikant voor de Ninja Combi 12-in-1 Multi-Cooker. De auteur is niet verantwoordelijk voor misbruik of onjuiste behandeling van het apparaat.
- **Gezondheid en voeding:** De verstrekte voedingsinformatie is bij benadering en kan variëren afhankelijk van de ingrediënten, portiegrootte en bereidingswijze.
- **Betrouwbaarheid:** De auteur en uitgever zijn niet aansprakelijk voor letsel, schade of verlies dat kan voortvloeien uit het gebruik van de informatie, recepten of gebruiksaanwijzingen in dit boek.

Door dit boek te gebruiken, stemmen lezers ermee in de veiligheidsvoorschriften in acht te nemen en te begrijpen dat kookresultaten kunnen variëren afhankelijk van vaardigheid, apparatuur en de kwaliteit van de ingrediënten.

INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk 1.....	7
De Ninja Combi leren kennen voordat je begint.....	7
Wat dit boek u helpt te bereiken.....	11
Hoofdstuk 2.....	13
Kookstanden uitgelegd in begrijpelijke taal.....	13
Hoofdstuk 3.....	21
Accessoires, dienbladen en de juiste plaatsing van voedsel.....	21
Bakjes en rekken: zorgen voor lucht- en warmtecirculatie.....	23
Ingrediëntafmetingen en flexibiliteit.....	32
Hoofdstuk 5 — Combinatiemaaltijden: complete diners die samen worden bereid.....	36
1. Kipdijfilets met citroen en kruiden, geserveerd met gestoomde krieltjes.....	36
2. Varkenskarbonades met honing-mosterdsaus en sperziebonen.....	38
3. Kippenpootjes met knoflook, paprika en wortelen.....	39
4. Zalmfilets met rijst en malse broccoli.....	41
5. Mediterrane kip met courgette en paprika.....	42
6. Teriyaki kip met jasmijnrijst.....	44
Hoofdstuk 6 — Combi Crisp: Sappig vanbinnen, knapperig vanbuiten.....	46
8. Krokante kipfilet met zoete aardappelpartjes.....	47
9. Varkenshaas met kruidenkorst en courgettes.....	49
10. Combi Crisp Worstjes met Uien en Paprika.....	50
11. Kippenvleugels met licht gestoomde maïs.....	52
Hoofdstuk 7 — Favoriete gerechten uit de airfryer voor elke dag.....	54
12. Kip Schnitzel uit de airfryer.....	54
13. Knapperige diepvriesfriet (geoptimaliseerd voor de combi-oven).....	55
14. Gepaneerde visfilets in de airfryer.....	57
15. Gekruide kikkererwten voor salades en bowls.....	58
16. Halloumi met courgette in de airfryer bereiden.....	59
Hoofdstuk 8 — Familiegerechten om je hart mee te veroveren en ovenshotels.....	61

18. Worst- en aardappelovenshotel.....	62
19. Gebakken kip Alfredo pasta.....	64
20. Groentelasagne (Combi Bake Methode).....	65
Hoofdstuk 9 — Rijst, pasta en graangerechten.....	68
22. Pasta ovenshotel met tomaat en basilicum.....	69
23. Kip en rijst uit één pan.....	70
24. Groentepilaf met kruiden.....	72
Hoofdstuk 10 — Eenvoudige vleesvrije en groenterijke gerechten.....	74
26. Geroosterde gemengde groenten met knoflookolie.....	75
27. Gebakken aubergine met tomaat en kaas.....	77
28. Groentecurry met gestoomde rijst.....	78
Hoofdstuk 11 — Ontbijt, lichte maaltijden en kleine gebakjes.....	80
30. Ontbijtworstjes met tomaten.....	81
31. Individuele gebakken eiercupjes.....	83
32. Warme ontbijtaardappelen.....	84
Hoofdstuk 12 — Brood, deeg en thuisbakken.....	86
34. Zachte dinerbroodjes.....	87
35. Platbrood zonder kneden.....	89
Hoofdstuk 13 — Nagerechten en zoetigheden.....	91
37. Appelcrumble.....	92
38. Chocoladebrownies.....	94
39. Gebakken rijstpudding.....	95
Hoofdstuk 14 — Opwarmen, restjes en koken in grote hoeveelheden.....	97
Hoofdstuk 15 — Veelvoorkomende problemen met de Ninja Combi oplossen.....	99
Hoofdstuk 16 — Onderhoud, reiniging en langdurig gebruik.....	106

HOOFDSTUK 1

DE NINJA COMBI LEREN KENNEN VOORDAT JE BEGINT

Voordat je je eerste maaltijd gaat bereiden, is het handig om te weten wat de Ninja Combi is – en, net zo belangrijk, wat het níét is. Veel mensen verwachten er een grote airfryer of een compacte oven van. In de praktijk zit hij ergens tussen die twee in, met een paar belangrijke verschillen die van invloed zijn op hoe het eten gaart, hoe lang het duurt en hoe recepten moeten worden opgesteld.

Dit hoofdstuk is niet bedoeld om u het apparaat te verkopen. U heeft het al, of u overweegt het serieus te gebruiken en bent bereid tijd te investeren om het goed te leren kennen. Het doel is om u een helder en praktisch inzicht te geven in hoe de Ninja Combi werkt in de dagelijkse keuken, zodat de recepten in dit boek vanaf de eerste pagina begrijpelijk zijn.

Waarvoor de Ninja Combi is ontworpen om goed te presteren.

De Ninja Combi is in essentie een multifunctioneel aanrechtfornuis dat verschillende functies combineert. **convectiewarmte, gecontroleerde stoom, En directe hitte van een kookpan** Het ontwerp maakt het mogelijk om voedsel op verschillende manieren te bereiden, afhankelijk van de geselecteerde modus, het gebruikte accessoire en de plaatsing van het voedsel in de ovenruimte.

Waar het het meest in uitblinkt, is **ingecombineerd koken** Traditionele airfryers werken uitsluitend met hete, circulerende lucht. Conventionele ovens werken met droge hitte over een grotere ruimte. De Ninja Combi kan in het begin van het kookproces stoom toevoegen en vervolgens overschakelen op hete lucht, wat de vochtigheid, textuur en kooktijd beïnvloedt.

Daarom is het apparaat bijzonder sterk in:

- Eiwitten bereiden zonder ze uit te drogen.
- Het bereiden van complete maaltijden waarbij verschillende ingrediënten samen worden gekookt.
- Bakken met een betere interne vochtigheid dan in een kleine oven.
- Restjes gelijkmatiger opwarmen dan in een magnetron

Deze sterke punten bepalen de manier waarop de recepten in dit boek zijn geschreven.

Het verschil met een gewone airfryer

Als je overstapt van een standaard airfryer met mandje, zul je de verschillen al bij het eerste gebruik merken.

Een traditionele airfryer is uitstekend in het snel knapperig maken van voedsel, maar heeft beperkingen. Vocht ontsnapt snel, de ruimte is beperkt en gelaagde gerechten worden vaak ongelijkmatig gaar. De Ninja Combi gebruikt een **grotere, afgesloten kookruimte** met dienbladen en een kookpan, waardoor het eten gerichter geplaatst kan worden.

Een ander belangrijk verschil is **stoomondersteuning**. In de combi-stand wordt stoom toegevoegd tijdens een deel van het kookproces. Dit vertraagt het uitdrogen van het oppervlak in een vroeg stadium, waardoor het voedsel de tijd krijgt om gaar te worden voordat het knapperig wordt. Het resultaat is mals vlees en groenten die gelijkmatig gaar worden in plaats van te krimpen of aan te branden.

Dit betekent ook dat de kooktijden niet altijd overeenkomen met recepten voor de airfryer die u wellicht al kent. Sommige gerechten zijn sneller klaar, andere hebben

iets meer tijd nodig, afhankelijk van de dikte en de plaatsing. Dit boek weerspiegelt die realiteit in plaats van aannames over de airfryer op te leggen aan een ander apparaat.

Hoe verschilt het van een conventionele oven?

Vergeleken met een oven van normaal formaat warmt de Ninja Combi sneller op en neemt hij veel minder ruimte in beslag. Dit verbetert de efficiëntie, maar verandert ook hoe de warmte het voedsel bereikt.

Omdat de holte compact is:

- Voedsel verkleurt sneller op onbedekte oppervlakken.
- Vocht gedraagt zich anders, vooral tijdens het bakken.
- Portiegrootte en de afstand ertussen zijn belangrijker.

Door de stoomfunctie kunnen gebakken producten anders rijzen en stollen dan in een droge oven. Taarten, brood en ovenschotels profiteren hier vaak van, maar vereisen wel aangepaste temperaturen en baktijden. De recepten in dit boek zijn al met deze aanpassingen in gedachten geschreven.

Het is belangrijk om er niet van uit te gaan dat elk ovenrecept direct kan worden overgenomen. De Ninja Combi presteert het best wanneer recepten specifiek zijn afgestemd op de grootte en het warmtepatroon van dit model.

De verschillende kookstanden begrijpen zonder ze te ingewikkeld te maken.

De Ninja Combi heeft verschillende kookstanden, maar je hoeft geen technische definities te onthouden om ze goed te gebruiken. Het belangrijkste is dat je begrijpt wat elke stand in de praktijk beoogt.

- **Combinatiemaaltijden en combinatiekoken** Gebruik eerst stoom en daarna hete lucht. Deze methode is ideaal voor complete maaltijden en dikkere gerechten.
- **Combi Crisp** Het richt zich op vochtregulatie gevolgd door het bruinen van het oppervlak, waardoor het geschikt is voor vlees dat kleur nodig heeft zonder uit te drogen.
- **Airfryen** Maakt uitsluitend gebruik van circulerende hete lucht, het meest geschikt voor gerechten die baat hebben bij direct knapperig bakken.
- **Bakken** Het gedraagt zich als een compacte oven, met een stabielere warmteverdeling en minder luchtstroom.
- **Stoomgaart** zachtjes door alleen vocht te gebruiken.
- **Langzaam koken** Het houdt de warmte gedurende langere tijd laag en constant.
- **Aanbraden/Sauteren** De pan wordt direct verhit om te bruinen.
- **Opwarmen** Het is ontworpen om voedsel gelijkmatig te verwarmen zonder het te verbranden of uit te drogen.

Bij elk recept in dit boek staat duidelijk vermeld welke bereidingswijze je moet gebruiken en waarom, zodat je niet hoeft te gissen.

Accessoires zijn belangrijker dan je misschien denkt.

Een van de meest voorkomende fouten die nieuwe gebruikers maken, is dat ze accessoires als onderling verwisselbaar beschouwen. In werkelijkheid heeft de plek waar het voedsel ligt en waarop het rust, een directe invloed op het resultaat.

De kookpan houdt vloeistoffen en stoom effectief vast. De bakjes en roosters zorgen voor luchtcirculatie en bruining. Het gebruik van het verkeerde accessoire kan leiden tot een doorweekte bodem, ongelijkmatige garing of te veel bruining.

Dit boek gaat niet uit van voorkennis. Recepten vermelden het volgende:

- Welk accessoire te gebruiken
- Waar moet ik het eten neerzetten?
- Wanneer roeren, omdraaien of laten staan?

Deze details lijken misschien onbeduidend, maar ze maken vaak het verschil tussen een geslaagde en een teleurstellende maaltijd.

Wat dit boek u helpt te bereiken

Dit is geen kookboek vol bijzondere recepten of snelle oplossingen. Het is geschreven voor dagelijks gebruik: doordeweekse avondmaaltijden, familiemaaltijden, eenvoudig bakken en praktisch opwarmen.

Je kunt het volgende verwachten:

- Realistische ingrediëntenlijsten
- Duidelijke tijdsaanduiding die het werkelijke gebruik weerspiegelt.
- Recepten die rekening houden met portiegrootte en de beperkingen van apparaten.
- Instructies geschreven voor mensen die koken, niet voor ingenieurs.

Waar de timing kan variëren, wordt dat duidelijk vermeld. Waar de resultaten afhangen van de portiegrootte of dikte, wordt daarover advies gegeven. Niets in dit document is gebaseerd op vage beweringen of overdreven beloftes.

Een rustige aanpak bij het leren gebruiken van het apparaat

Veel mensen voelen de druk om een nieuw keukenapparaat snel onder de knie te krijgen. In de praktijk groeit zelfvertrouwen echter door herhaling en begrip, niet door snelheid.

De Ninja Combi beloont aandacht in plaats van haasten. Zodra je begrijpt hoe stoom, warmte en luchtstroom in het apparaat op elkaar inwerken, wordt koken voorspelbaar en plezierig. Dat is het doel van dit boek: onzekerheid wegnemen, zodat je kunt koken zonder bij elke instelling te hoeven twijfelen.

Je hoeft niet elke week alle standen te gebruiken. Je hoeft niet meteen perfecte resultaten na te streven. Waar het om gaat, is leren hoe het apparaat zich gedraagt in jouw keuken, met jouw ingrediënten en jouw porties.

De juiste verwachtingen scheppen

Geen enkel apparaat vervangt volledig het eigen inzicht tijdens het koken. De Ninja Combi is krachtig, maar reageert nog steeds op variabelen zoals de temperatuur, de grootte en het vochtgehalte van het voedsel.

Dit boek respecteert die realiteit. Het belooft geen onmiddellijke perfectie. In plaats daarvan biedt het een betrouwbaar kader, zodat uw resultaten in de loop der tijd gestaag verbeteren.

Aan het einde van dit boek zou u zich op uw gemak moeten voelen bij het kiezen van de juiste stand, het aanpassen van de kooktijd wanneer nodig, en het begrijpen waarom een recept werkt – niet alleen hoe u het moet volgen.

Dat begrip begint hier.

HOOFDSTUK 2

KOOKSTANDEN UITGELEGD IN BEGRIJPelijke TAAL.

Een van de redenen waarom mensen zich soms onzeker voelen bij het gebruik van de Ninja Combi is niet een gebrek aan vaardigheid, maar een gebrek aan duidelijkheid. Het apparaat biedt verschillende kookstanden, en hoewel de namen bekend klinken, gedragen ze zich niet altijd precies zoals mensen verwachten.

In dit hoofdstuk wordt elke modus in eenvoudige, praktische termen uitgelegd. Geen technische definities en geen marketingpraatjes, maar gewoon hoe de modi zich in de praktijk gedragen tijdens het koken, waarvoor ze het meest geschikt zijn en wanneer je de ene modus boven de andere moet verkiezen.

Als deze verschillen eenmaal duidelijk zijn, wordt het kiezen van de juiste modus een instinctieve in plaats van een stressvolle bezigheid.

Combinatiemaaltijden: een hoofdgerecht en een bijgerecht tegelijk bereiden

De Combi Meals-functie is ontworpen om iets te doen waar de meeste keukenapparaten moeite mee hebben: verschillende gerechten tegelijk bereiden zonder dat de kwaliteit van een van beide afneemt.

In deze modus introduceert de Ninja Combi al vroeg in het kookproces stoom, waarna hij overschakelt op circulerende hete lucht. De stoom zorgt ervoor dat het voedsel gelijkmatig gaart, terwijl de hete lucht de buitenkant afwerkt.

In de praktijk betekent dit:

- Eiwitten blijven vochtig in plaats van uit te drogen.
- Groenten worden zacht voordat ze bruin worden.