

# **Het grote Ninja Combi Cooker kookboek**

**150 geniale recepten voor de 12-in-1  
multicooker**

**Met Combi Meals, Combi Crisp, Air Fry, stomen,  
bakken, grillen en eenpansgerechten voor het hele  
gezin**

# Inhoudsopgave

## Inleiding

|   |    |
|---|----|
| Het grote Ninja Combi Cooker kookboek .....   | 1  |
| 150 geniale recepten voor de 12-in-1 multicooker.....   | 1  |
| Met Combi Meals, Combi Crisp, Air Fry, stomen,<br>bakken, grillen en eenpansgerechten voor het hele<br>gezin..... | 1  |
| Inhoudsopgave .....   | 2  |
| Inleiding .....   | 2  |
| Inleiding .....   | 12 |
| Welkom in het grote Ninja Combi Cooker kookboek   | 12 |
| Voor wie dit kookboek geschikt is .....   | 12 |
| Wat de Ninja Combi Cooker zo bijzonder maakt.....   | 13 |
| De Combi Meals-functie eenvoudig uitgelegd.....   | 13 |
| Combi Crisp, Air Fry, Steam, Bake & Grill correct<br>gebruiken .....  | 14 |
| Complete maaltijden bereiden in één apparaat .....  | 14 |
| Gezinskoken zonder stress .....   | 15 |
| Koken zonder varkensvlees en zonder alcohol .....   | 15 |
| De beste ingrediënten voor gezonde gezinsgerechten .  | 15 |
| Meal prep met de Ninja Combi Cooker .....   | 16 |
| Tips voor sappig vlees, luchtige rijst en knapperige<br>resultaten .....  | 16 |
| Veelgemaakte fouten en eenvoudige oplossingen .....   | 17 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Aanwijzingen over portiegroottes en voedingswaarden</b>   | 17 |
| <b>Hoofdstuk 1</b>   | 18 |
| <b>Basisprincipes &amp; apparaatfuncties</b>                 | 18 |
| <b>1. Perfecte rijst uit de Ninja Combi Cooker</b>           | 18 |
| <b>2. Luchtige bulgur als bijgerecht</b>                     | 19 |
| <b>3. Basisrecept voor quinoa</b>                            | 20 |
| <b>4. Gestoomde gemengde groenten</b>                        | 21 |
| <b>5. Romige aardappelen uit de multicooker</b>              | 22 |
| <b>6. Knapperige aardappelblokjes uit de airfryer</b>        | 23 |
| <b>7. Eenvoudige groentebouillon</b>                         | 24 |
| <b>8. Tomatensaus voor gezinsgerechten</b>                   | 25 |
| <b>9. Yoghurt-kruidendip</b>                                 | 26 |
| <b>10. Knoflook-kruidensaus</b>                              | 27 |
| <b>Hoofdstuk 2</b>   | 28 |
| <b>Combi Meals – complete maaltijden in één apparaat</b>     | 28 |
| <b>11. Kipfilet met rijst en broccoli</b>                    | 28 |
| <b>12. Kalkoenfilet met aardappelen en wortels</b>           | 29 |
| <b>13. Zalm met citroenrijst en courgette</b>                | 30 |
| <b>14. Rundergehaktballetjes met tomatenrijst</b>            | 31 |
| <b>15. Kippendijen met zoete aardappelen en sperziebonen</b> | 32 |
| <b>16. Kabeljauw met aardappelblokjes en paprika</b>         | 33 |
| <b>17. Kalkoensteaks met bulgur en groenten</b>              | 34 |
| <b>18. Lamsköfte met couscous en aubergine</b>               | 35 |

|  |           |
|--|-----------|
| 19. Kalfsmedaillons met rijst en erwten .....                        | 36        |
| 20. Kip-groente-rijst met kruiden.....                               | 37        |
| 21. Rundvleesreepjes met broccoli en basmatirijst ....               | 38        |
| 22. Garnalen met groenterijst .....                                  | 39        |
| 23. Tofu met quinoa en ovengroenten .....                            | 40        |
| 24. Kikkererwtencurry met rijst.....                                 | 41        |
| 25. Halloumi met aardappelen en courgette .....                      | 42        |
| 26. Kip met tomatenrijst en paprika .....                            | 43        |
| 27. Kalkoenballetjes met aardappelpartjes en groenten<br>.....       | 44        |
| 28. Koolvis met kruidenaardappelen en spinazie .....                 | 45        |
| 29. Lams-groente-couscous .....                                      | 46        |
| 30. Vegetarische Combi Meals-bowl met feta .....                     | 47        |
| <b>Hoofdstuk 3 .....</b>   | <b>48</b> |
| <b>Combi Crisp – sappig vanbinnen, knapperig vanbuiten<br/>.....</b> | <b>48</b> |
| 31. Knapperige kippendijen met aardappelen .....                     | 48        |
| 32. Kalkoennuggets met zoete-aardappelfriet.....                     | 49        |
| 33. Zalmfilet met knapperige kruidenkorst.....                       | 50        |
| 34. Rundergehaktschotel met kaaskorst.....                           | 51        |
| 35. Kip-aardappelgratin.....   | 52        |
| 36. Falafelballetjes met ovengroenten .....                          | 53        |
| 37. Knapperige visstukjes met aardappelblokjes .....                 | 54        |
| 38. Groenteschotel met mozzarella .....                              | 55        |
| 39. Lamsgehaktballetjes met couscous .....                           | 56        |

|  |           |
|--|-----------|
| 40. Knapperige tofu-bites met rijst .....                      | 57        |
| 41. Kipreepjes met broccoli en kaas .....                      | 58        |
| 42. Kalkoenmedaillons met groentekorst .....                   | 59        |
| 43. Kabeljauw op een bedje van tomaat en aardappel             | 60        |
| 44. Zoete-aardappel-kikkererwtenschotel .....                  | 61        |
| 45. Rundergehakt-courgettegratin.....                          | 62        |
| <b>Hoofdstuk 4 .....</b>                                       | <b>63</b> |
| <b>Air Fry – lichte lievelingsgerechten zonder frituren ..</b> | <b>63</b> |
| 46. Knapperige aardappelpartjes .....                          | 63        |
| 47. Zoete-aardappelfriet.....                                  | 64        |
| 48. Kipnuggets zonder frituren.....                            | 65        |
| 49. Kalkoenballetjes uit de Air Fry-stand .....                | 66        |
| 50. Courgettesticks met yoghurtdip .....                       | 67        |
| 51. Knapperige kikkererwten .....                              | 68        |
| 52. Groentechips met kruiden .....                             | 69        |
| 53. Falafel uit de Ninja Combi Cooker.....                     | 70        |
| 54. Vishapjes met kruidenpaneerlaag .....                      | 71        |
| 55. Mozzarella-groentebites .....                              | 72        |
| 56. Knapperige aubergineblokjes .....                          | 73        |
| 57. Kippenvleugels.....  | 74        |
| 58. Kalkoenreepjes met paprika .....                           | 75        |
| 59. Aardappel-wortelwedges .....                               | 76        |
| 60. Bloemkoolbites met yoghurtsaus .....                       | 77        |
| <b>Hoofdstuk 5 .....</b>                                       | <b>78</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Kip &amp; kalkoen voor het hele gezin .....</b>         | <b>78</b> |
| <b>61. Sappige kipfilet met kruidenaardappelen .....</b>   | <b>78</b> |
| <b>62. Citroenkip met rijst en groenten .....</b>          | <b>79</b> |
| <b>63. Kalkoenmedaillons met romige champignons .....</b>  | <b>80</b> |
| <b>64. Kip-groentespiesjes .....</b>                       | <b>81</b> |
| <b>65. Honing-mosterdkip .....</b>                         | <b>82</b> |
| <b>66. Kalkoenreepjes met paprika en bulgur .....</b>      | <b>83</b> |
| <b>67. Kip in romige tomaten-roomsaus .....</b>            | <b>84</b> |
| <b>68. Currykip met kokosmelk.....</b>                     | <b>85</b> |
| <b>69. Kalkoengehaktballetjes met aardappelpuree .....</b> | <b>86</b> |
| <b>70. Kip met broccoli en kaaskorst.....</b>              | <b>87</b> |
| <b>71. Mediterrane kip met courgette en tomaten .....</b>  | <b>88</b> |
| <b>72. Knapperige kalkoennuggets.....</b>                  | <b>89</b> |
| <b>73. Kip-kikkererwtenpan .....</b>                       | <b>90</b> |
| <b>74. Kalkoen-groenteschotel .....</b>                    | <b>91</b> |
| <b>75. Knoflookkip met sperziebonen.....</b>               | <b>92</b> |
| <b>Hoofdstuk 6 .....</b>                                   | <b>93</b> |
| <b>Rund, kalf &amp; lam.....</b>                           | <b>93</b> |
| <b>76. Rundergoulash zonder wijn .....</b>                 | <b>93</b> |
| <b>77. Kalfsragout met groenten .....</b>                  | <b>94</b> |
| <b>78. Lams-aardappelstoofpot met kruiden .....</b>        | <b>95</b> |
| <b>79. Rundergehaktballetjes in tomatensaus .....</b>      | <b>96</b> |
| <b>80. Reepjes kalfsvlees met champignons .....</b>        | <b>97</b> |
| <b>81. Lamsköfte met yoghurt dip .....</b>                 | <b>98</b> |

|  |            |
|--|------------|
| <b>82. Rundvleesreepjes met broccoli en rijst .....</b>      | <b>99</b>  |
| <b>83. Aardappel-gehaktschotel met rundvlees.....</b>        | <b>100</b> |
| <b>84. Lams-groentepan met couscous .....</b>                | <b>101</b> |
| <b>85. Rundvlees-bonenstoofpot.....</b>                      | <b>102</b> |
| <b>86. Kalfsmedaillons met bloemkoolpuree.....</b>           | <b>103</b> |
| <b>87. Rundergehakt-courgettepan .....</b>                   | <b>104</b> |
| <b>88. Lam met aubergine en tomaten.....</b>                 | <b>105</b> |
| <b>89. Runderbraadstuk met groenten .....</b>                | <b>106</b> |
| <b>Serveertip .....</b>                                      | <b>106</b> |
| <b>90. Kalfsballetjes met kruidenrijst.....</b>              | <b>107</b> |
| <b>Hoofdstuk 7 .....</b>                                     | <b>108</b> |
| <b>Vis &amp; zeevruchten .....</b>                           | <b>108</b> |
| <b>91. Zalmfilet met citroenaardappelen .....</b>            | <b>108</b> |
| <b>92. Kabeljauw met groenten en kruiden .....</b>           | <b>109</b> |
| <b>93. Garnalen-rijstpan .....</b>                           | <b>110</b> |
| <b>94. Koolvis met tomaat-courgettegroenten .....</b>        | <b>111</b> |
| <b>95. Zalm-broccolischotel .....</b>                        | <b>112</b> |
| <b>96. Tonijn-pastaschotel .....</b>                         | <b>113</b> |
| <b>97. Garnalen-couscous met yoghurt dip.....</b>            | <b>114</b> |
| <b>98. Visfilet met zoete-aardappelpuree .....</b>           | <b>115</b> |
| <b>99. Mediterrane kabeljauw met paprika .....</b>           | <b>116</b> |
| <b>100. Zalm met honing-mosterdglazuur .....</b>             | <b>117</b> |
| <b>101. Knapperige visstukjes uit de Air Fry-stand .....</b> | <b>118</b> |
| <b>102. Garnalen met knoflook en groenten .....</b>          | <b>119</b> |

|  |            |
|--|------------|
| 103. Vis-groentepakketjes .....                  | 120        |
| 104. Zalm-rijstbowl met komkommer en kruiden ... | 121        |
| 105. Koolvis met aardappelkorst .....            | 122        |
| <b>Hoofdstuk 8 .....</b>                         | <b>123</b> |
| Vegetarische Combi-gerechten.....                | 123        |
| 106. Kikkererwten-groentecurry .....             | 123        |
| 107. Linzenbolognese .....                       | 124        |
| 108. Aardappel-broccolisotel .....               | 125        |
| 109. Gevulde paprika's met rijst en feta .....   | 126        |
| 110. Groentelasagne zonder alcohol.....          | 127        |
| 111. Spinazie-feta-rijst .....                   | 128        |
| 112. Zoete-aardappel-kikkererwtentoefpot.....    | 129        |
| 113. Tofu-groentepan.....                        | 130        |
| 114. Halloumi met ovengroenten .....             | 131        |
| 115. Aubergine-tomatenschotel .....              | 132        |
| 116. Quinoa-groentebowl .....                    | 133        |
| 117. Bloemkool-kikkererwtencurry .....           | 134        |
| 118. Courgette-aardappelgratin .....             | 135        |
| 119. Vegetarische bonenpan .....                 | 136        |
| 120. Romige paddenstoelenpasta .....             | 137        |
| <b>Hoofdstuk 9 .....</b>                         | <b>138</b> |
| One-potgerechten, rijst, pasta & granen .....    | 138        |
| 121. One-pot kippasta .....                      | 138        |
| 122. Romige tomatenrijst met groenten .....      | 139        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>123. Rundergehakt-rijstpan .....</b>                 | <b>140</b> |
| <b>124. Kalkoen-noedelstoofpot .....</b>                | <b>141</b> |
| <b>125. Linzenrijst met wortels .....</b>               | <b>142</b> |
| <b>126. Pasta met spinazie en roomkaas .....</b>        | <b>143</b> |
| <b>127. Bulgur-groentepan .....</b>                     | <b>144</b> |
| <b>128. Kip-couscousstoofpot.....</b>                   | <b>145</b> |
| <b>129. Rijst met garnalen en erwten .....</b>          | <b>146</b> |
| <b>130. Kikkererwtenpasta met tomatensaus.....</b>      | <b>147</b> |
| <b>131. Romige aardappel-pastapan .....</b>             | <b>148</b> |
| <b>132. Quinoa met kip en groenten .....</b>            | <b>149</b> |
| <b>133. Mediterrane rijst-groentepan.....</b>           | <b>150</b> |
| <b>134. Noedels met broccoli-kaassaus .....</b>         | <b>151</b> |
| <b>135. Tomatenbulgur met feta .....</b>                | <b>152</b> |
| <b>Hoofdstuk 10 .....</b>                               | <b>153</b> |
| <b>Bakken, ovenschotels &amp; gezinsgerechten .....</b> | <b>153</b> |
| <b>136. Kip-aardappelschotel.....</b>                   | <b>153</b> |
| <b>137. Rundergehakt-groentegratin.....</b>             | <b>154</b> |
| <b>138. Zalm-spinazieschotel .....</b>                  | <b>155</b> |
| <b>139. Broccoli-kaasgratin .....</b>                   | <b>156</b> |
| <b>140. Kalkoen-noedelschotel .....</b>                 | <b>157</b> |
| <b>141. Zoete-aardappel-fetaschotel.....</b>            | <b>158</b> |
| <b>142. Courgette-gehaktschotel met rundvlees .....</b> | <b>159</b> |
| <b>143. Aardappel-bloemkoolgratin .....</b>             | <b>160</b> |
| <b>144. Groenteschotel met mozzarella .....</b>         | <b>161</b> |

|  |            |
|--|------------|
| 145. Tonijn-rijstschotel .....   | 162        |
| 146. Linzen-aardappelschotel .....   | 163        |
| 147. Kip-tomaat-mozzarellaschotel.....                                       | 164        |
| 148. Aubergine-gehaktschotel met rundvlees .....                             | 165        |
| 149. Pompoen-aardappelgratin .....   | 166        |
| 150. Spinazie-aardappelschotel met ei.....                                   | 167        |
| <b>Bonusmateriaal.....</b>   | <b>168</b> |
| <b>Bonus 1: Familieplanning voor 4 weken .....</b>                           | <b>168</b> |
| <b>Week 1: Snelle Combi Meals voor doordeweeks.....</b>                      | <b>168</b> |
| <b>Week 2: Eiwitrijke gezinsgerechten.....</b>                               | <b>169</b> |
| <b>Week 3: Vegetarisch, vis en gevogelte .....</b>                           | <b>169</b> |
| <b>Week 4: Meal prep, ovenschotels en Air Fry-ideeën</b>                     | <b>170</b> |
| <b>Bonus 2: Boodschappenlijsten .....</b>                                    | <b>171</b> |
| <b>Boodschappenlijst voor week 1.....</b>                                    | <b>171</b> |
| <b>Boodschappenlijst voor week 2.....</b>                                    | <b>172</b> |
| <b>Boodschappenlijst voor week 3.....</b>                                    | <b>173</b> |
| <b>Boodschappenlijst voor week 4.....</b>                                    | <b>174</b> |
| <b>Voorraadlijst voor Combi Meals, Air Fry en one-<br/>potgerechten.....</b> | <b>175</b> |
| <b>Bonus 3: Praktische tabellen.....</b>                                     | <b>176</b> |
| <b>Gaartijden voor Combi Meals en complete maaltijden<br/>    .....</b>      | <b>176</b> |
| <b>Gaartijdentabel voor groenten .....</b>                                   | <b>177</b> |
| <b>Gaartijdentabel voor gevogelte.....</b>                                   | <b>177</b> |
| <b>Gaartijdentabel voor rund, kalf en lam .....</b>                          | <b>178</b> |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Gaartijdentabel voor vis en zeevruchten .....</b>        | <b>178</b> |
| <b>Rijst, pasta en granen correct bereiden.....</b>         | <b>179</b> |
| <b>Air Fry-knappertabel .....</b>                           | <b>179</b> |
| <b>Meal-preplanner.....</b>                                 | <b>180</b> |
| <b>Weekplan-sjabloon .....</b>                              | <b>180</b> |
| <b>Veelgestelde vragen over de Ninja Combi Cooker .....</b> | <b>181</b> |
| <b>Kan ik gerechten voorbereiden en later opwarmen?</b>     | <b>182</b> |
| <b>Kan ik varkensvlees of alcohol vervangen? .....</b>      | <b>182</b> |

# Inleiding

## Welkom in het grote Ninja Combi Cooker kookboek

De Ninja Combi Cooker is gemaakt voor iedereen die lekker, snel en praktisch wil koken zonder elke dag meerdere pannen, ovenschalen en apparaten te gebruiken. Met één apparaat kun je complete maaltijden bereiden: rijst met kip en groenten, knapperige aardappelen, sappige vis, ovenschotels, vegetarische gerechten, Air Fry-snacks en zelfs eenvoudige basisrecepten.

Dit kookboek helpt je om de mogelijkheden van de Ninja Combi Cooker volledig te benutten. De recepten zijn gezinsvriendelijk, duidelijk opgebouwd en geschikt voor dagelijks gebruik. Je vindt gerechten zonder varkensvlees en zonder alcohol, met toegankelijke ingrediënten die je gemakkelijk in de supermarkt kunt vinden.

Het doel is eenvoudig: minder stress in de keuken, minder afwas en meer smaak op tafel.

## Voor wie dit kookboek geschikt is

Dit boek is geschikt voor beginners én ervaren thuiskokers. Je hoeft geen professionele kok te zijn om goede resultaten te krijgen. De recepten zijn stap voor stap geschreven, zodat je precies weet wat je moet doen.

Dit kookboek past goed bij jou wanneer je:

- snel gezonde maaltijden wilt bereiden;
- graag voor het hele gezin kookt;
- minder pannen wilt gebruiken;

- recepten zoekt zonder varkensvlees en zonder alcohol;
- meer wilt halen uit de functies van je Ninja Combi Cooker;
- graag maaltijden voorbereidt voor meerdere dagen.

## **Wat de Ninja Combi Cooker zo bijzonder maakt**

De kracht van de Ninja Combi Cooker zit in de combinatie van vochtige en droge warmte. Daardoor kun je gerechten bereiden die vanbinnen sappig blijven en vanbuiten mooi knapperig worden. Rijst, pasta, aardappelen, groenten, vlees, vis en vegetarische eiwitbronnen kunnen vaak tegelijk worden klaargemaakt.

In plaats van rijst apart te koken, groenten te stomen en vlees in een pan te bakken, combineer je alles in één apparaat. Dat bespaart tijd, ruimte en afwas.

## **De Combi Meals-functie eenvoudig uitgelegd**

Met de Combi Meals-functie bereid je een volledige maaltijd in één keer. Meestal bestaat zo'n maaltijd uit drie onderdelen:

1. een basis zoals rijst, pasta, bulgur, quinoa of aardappelen;
2. groenten zoals broccoli, courgette, paprika, wortel of sperziebonen;
3. een eiwitbron zoals kip, kalkoen, rundvlees, vis, garnalen, tofu of kikkererwten.

De basis wordt onderin bereid met vocht. De bovenlaag krijgt warmte van boven, waardoor vlees, vis of groenten mooi garen en vaak licht krokant worden.

## **Combi Crisp, Air Fry, Steam, Bake & Grill correct gebruiken**

De Ninja Combi Cooker heeft verschillende functies. Elke functie heeft een eigen voordeel.

**Combi Meals** is ideaal voor complete maaltijden in één apparaat.

**Combi Crisp** gebruik je wanneer je een sappige binnenkant en een knapperige bovenkant wilt.

**Air Fry** is perfect voor aardappelpartjes, nuggets, falafel, groentechips en andere krokante gerechten met weinig olie.

**Steam** is geschikt voor groenten, rijst, vis en lichte gerechten.

**Bake** gebruik je voor ovenschotels, gratins en zachte bakgerechten.

**Grill** geeft vlees, vis, groenten en kaas een geroosterde smaak.

## **Complete maaltijden bereiden in één apparaat**

Een complete maaltijd uit de Ninja Combi Cooker hoeft niet ingewikkeld te zijn. Met een eenvoudige verhouding kom je al ver:

- 1 deel rijst of graan;
- 1,5 tot 2 delen vocht;
- 300 tot 500 g groenten;
- 300 tot 600 g eiwitbron;
- kruiden, olie en eventueel saus.

Let erop dat harde groenten zoals wortel, aardappel en pompoen kleiner gesneden moeten worden dan zachte groenten zoals courgette of paprika. Zo wordt alles tegelijk gaar.

## **Gezinskoken zonder stress**

Gezinskoken draait om duidelijkheid en herhaling. Niet elke maaltijd hoeft bijzonder te zijn. Een goede basis, lekkere kruiden en betrouwbare bereiding zijn vaak genoeg.

De recepten in dit boek zijn mild gekruid en geschikt voor kinderen. Wie meer pit wil, kan chilivlokken, harissa, sambal of extra peper aan tafel toevoegen.

## **Koken zonder varkensvlees en zonder alcohol**

Alle recepten in dit boek zijn zonder varkensvlees en zonder alcohol. In plaats van wijn gebruik je bouillon, tomatensaus, citroensap, appelazijn of druivensap zonder alcohol. Voor hartige smaak zorgen kruiden, knoflook, ui, tomatenpuree, sojasaus, mosterd en geroosterde groenten.

## **De beste ingrediënten voor gezonde gezinsgerechten**

Kies waar mogelijk voor verse groenten, volkoren granen, magere eiwitbronnen en milde oliën zoals olijfolie of koolzaadolie. Diepvriesgroenten zijn ook handig en vaak net zo praktisch. Ze besparen tijd en zijn ideaal voor drukke dagen.

Goede basisingrediënten voor de voorraadkast zijn:

- rijst, bulgur, couscous, quinoa en pasta;
- tomatenblokjes en tomatenpuree;
- kikkererwten, linzen en bonen;
- bouillon zonder alcohol;
- kruiden zoals paprikapoeder, komijn, oregano, tijm, kerrie en kurkuma;

- olijfolie, mosterd, citroen en yoghurt.

## **Meal prep met de Ninja Combi Cooker**

De Ninja Combi Cooker is heel geschikt voor meal prep. Je kunt in één keer meerdere porties rijst, kip, groenten of stoofgerechten bereiden. Laat maaltijden volledig afkoelen voordat je ze bewaart. Gebruik goed afsluitbare bakjes en bewaar gerechten maximaal 2 tot 3 dagen in de koelkast.

Voor het opwarmen kun je vaak de Air Fry-, Bake- of Combi Crisp-functie gebruiken. Voeg bij rijstgerechten een klein scheutje water toe, zodat ze niet uitdrogen.

## **Tips voor sappig vlees, luchtige rijst en knapperige resultaten**

Voor sappig vlees is het belangrijk dat je het niet te lang gaart. Snijd stukken ongeveer even groot en laat vlees na bereiding enkele minuten rusten.

Voor luchtige rijst spoel je de rijst eerst goed af tot het water bijna helder is. Gebruik niet te veel vocht en roer de rijst na het garen los met een vork.

Voor knapperige resultaten moet je ingrediënten goed droogdeppen. Gebruik weinig olie, maar verdeel die goed. Leg Air Fry-gerechten niet te dicht op elkaar.

## **Veelgemaakte fouten en eenvoudige oplossingen**

Wanneer rijst te nat blijft, is er meestal te veel vocht gebruikt. Laat het gerecht enkele minuten rusten of gebruik iets minder vocht bij de volgende bereiding.

Wanneer groenten te zacht worden, zijn ze te klein gesneden of te lang meegegaard. Snijd zachte groenten groter of voeg ze later toe.

Wanneer vlees droog wordt, is de temperatuur te hoog of de bereidingstijd te lang. Gebruik kleinere porties en controleer tussendoor.

Wanneer Air Fry-gerechten niet knapperig worden, liggen de ingrediënten vaak te dicht op elkaar. Werk liever in twee porties.

## **Aanwijzingen over portiegroottes en voedingswaarden**

De meeste recepten zijn bedoeld voor 2 tot 4 porties. De voedingswaarden zijn benaderingen en kunnen verschillen per merk, hoeveelheid olie en exacte ingrediënten. Gebruik ze als richtlijn, niet als medische berekening.

# Hoofdstuk 1

## Basisprincipes & apparaatfuncties

### 1. Perfecte rijst uit de Ninja Combi Cooker

**Porties:** 4

**Bereidingstijd:** ca. 25 minuten

#### Ingrediënten

- 250 g basmatirijst
- 400 ml water
- ½ tl zout
- 1 tl olijfolie



#### Bereiding

Spoel de rijst grondig af onder koud water tot het water bijna helder is. Doe de rijst in de pan van de Ninja Combi Cooker. Voeg water, zout en olijfolie toe en roer kort door.

Sluit het apparaat en kies de Steam- of Combi Meals-functie. Gaar de rijst ongeveer 20 minuten. Laat de rijst daarna 5 minuten rusten met gesloten deksel.

Maak de rijst los met een vork en serveer direct als bijgerecht bij kip, vis, groenten of curry.

*Tip:* Voor extra geurige rijst kun je een laurierblad, kardemompeul of klein stukje citroenschil toevoegen.

## 2. Luchtige bulgur als bijgerecht

**Porties:** 4

**Bereidingstijd:** ca. 20 minuten

Ingrediënten

- 250 g fijne of middelgrove bulgur
- 400 ml groentebouillon
- 1 el olijfolie
- ½ tl paprikapoeder
- 1 el fijngehakte peterselie



Bereiding

Doe de bulgur in de pan. Voeg groentebouillon, olijfolie en paprikapoeder toe. Roer alles goed door.

Kies de Steam-functie en gaar de bulgur ongeveer 15 minuten. Laat daarna 5 minuten rusten. Roer los met een vork en meng de peterselie erdoor.

Serveertip

Lekker bij kalkoen, kipspiesjes, lamsköfte of gegrilde groenten.