Het grote COSORI Airfryer-kookboek om af te vallen

130 snelle & caloriearme recepten voor de heteluchtfriteuse – gezond genieten, verzadigd raken en bewust omgaan met calorieën in het dagelijks leven | Met voedingswaarden & een receptenplan voor 4 weken

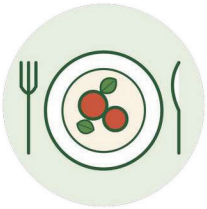


Inhoud

Voorwoord 3
Basisprincipes – Succesvol en caloriebewust koken met de COSORI Airfryer 4
Deel 1 – Ontbijt & een lichte start van de dag 10
Deel 2 – Gevogelte 16
Deel 3 – Mager rood vlees & gehaktgerechten 24
Deel 4 – Vis & zeevruchten 30
Deel 5 – Vegetarisch & eiwitrijk 37
Deel 6 – Groenten, aardappelen & lichte bijgerechten 45
Deel 7 – Snelle hoofdgerechten onder 25 minuten 51
Deel 8 – Snacks & kleine maaltijden 58
Deel 9 – Lichte desserts & zoete airfryer-ideeën 63
Bonus – Eenvoudiger je afslankdoel bereiken 68
Receptenregister op hoofdingrediënt 75
Slotwoord 76

Voorwoord

Lichter genieten met de airfryer



Afvallen betekent niet dat lekker eten van het menu moet verdwijnen. Integendeel: juist in het dagelijks leven is het belangrijk om maaltijden te vinden die lekker smaken, goed vullen en zonder al te veel moeite kunnen worden bereid.

Precies daarbij kan de airfryer een praktische hulp zijn.

Met hete, snel circulerende lucht kunnen veel voedingsmiddelen knapperig en smaakvol worden bereid, terwijl er vaak aanzienlijk minder olie nodig is dan bij traditioneel frituren. Groenten krijgen heerlijke geroosterde aroma's, aardappelen worden knapperig vanbuiten, kip blijft sappig en zelfs kleine snacks of zoete gerechten kunnen eenvoudig worden bereid.

Dit boek bevat 130 snelle en caloriebewuste recepten die gemakkelijk in een gevarieerd dagelijks leven passen. Je vindt er ontbijtideeën, gerechten met gevogelte en mager vlees, vis, vegetarische maaltijden, groentebijgerechten, snelle hoofdgerechten, snacks en lichte desserts.

Daarbij gaat het er niet om zo weinig mogelijk te eten.

Veel belangrijker is het om maaltijden op een verstandige manier samen te stellen. Eiwitrijke voedingsmiddelen, groenten, vezelrijke ingrediënten en passende portiegroottes kunnen eraan bijdragen dat een maaltijd goed vult en je niet korte tijd later alweer honger hebt.

De recepten zijn daarom zo samengesteld dat genieten en gebruiksgemak in het dagelijks leven centraal staan.

Je hebt geen bijzondere ingrediënten nodig en hoeft ook niet urenlang in de keuken te staan. Veel gerechten kunnen vooraf worden voorbereid, ingrediënten kunnen worden vervangen en portiegroottes kunnen aan je persoonlijke behoefte worden aangepast.

Bij elk recept vind je voedingswaarden die je helpen om je maaltijden beter samen te stellen.

Daarnaast helpt een voedingsplan voor 4 weken je om van afzonderlijke recepten gevarieerde dagen en weken samen te stellen.

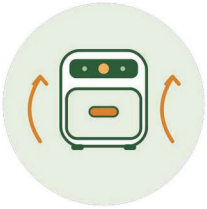
Zie deze plannen echter niet als strikte voorschriften. Iedereen heeft een andere energiebehoefte, andere voorkeuren en een ander dagelijks ritme. Gebruik ze daarom vooral als praktische inspiratie.

Dit boek wil je laten zien:

Caloriebewust eten mag eenvoudig zijn.
Het mag knapperig zijn.
Het mag goed vullen.
En bovenal mag het écht lekker smaken.

Dus: airfryer voorverwarmen, ingrediënten voorbereiden en aan de slag.

Basisprincipes – Succesvol en caloriebewust koken met de COSORI Airfryer



Zo werkt een heteluchtfriteuse

Een heteluchtfriteuse werkt in principe als een compacte heteluchtoven. Een verwarmingselement zorgt voor warmte, terwijl een ventilator de hete lucht snel door de binnenruimte laat circuleren.

Daardoor wordt het oppervlak van de voedingsmiddelen bijzonder intensief verhit.

Dat zorgt er bijvoorbeeld bij aardappelen, groenten, vlees of gepaneerde gerechten voor dat de buitenkant bruin en gedeeltelijk knapperig wordt.

In tegenstelling tot traditioneel frituren hoeven de voedingsmiddelen daarbij niet volledig in heet vet te liggen.

Afhankelijk van het gerecht is een kleine hoeveelheid olie voldoende. Sommige voedingsmiddelen hebben zelfs helemaal geen extra olie nodig.

Dat is vooral handig bij een caloriebewust voedingspatroon, want olie bevat veel calorieën. Zelfs een kleine vermindering kan daarom al een duidelijk verschil maken.

Belangrijk is echter:

Een airfryer maakt een voedingsmiddel niet automatisch caloriearm.

De gebruikte ingrediënten, hoeveelheden en bijgerechten blijven doorslaggevend.

De belangrijkste functies van je COSORI Airfryer

Afhankelijk van het COSORI-model kunnen de uitrusting, programma's en bediening verschillen.

Veel apparaten bieden bijvoorbeeld programma's of instellingen voor:

- Air Fry
- Bakken
- Braden
- Opwarmen
- Groenten
- Gevogelte
- Vis
- Diepvriesproducten

Dergelijke programma's kunnen in het dagelijks gebruik handig zijn, maar zijn geen vaste voorschriften.

De grootte, dikte, begintemperatuur en hoeveelheid van de voedingsmiddelen beïnvloeden de werkelijke bereidingstijd.

Daarom geldt:

Controleer je eten liever iets eerder en verleng de bereidingstijd indien nodig.

Bij nieuwe recepten krijg je zo snel een goed gevoel voor welke tijden met jouw eigen apparaat het beste werken.

Voorverwarmen – wanneer het zinvol is en wanneer niet

Niet elk gerecht hoeft te worden voorverwarmd.

Bij veel gerechten kun je de ingrediënten direct in de airfryer doen. Bij gerechten waarbij een stevige bruining of een extra knapperige buitenkant gewenst is, kan voorverwarmen echter zinvol zijn.

Dat geldt bijvoorbeeld voor:

- steaks
- visfilets
- gepaneerde groenten
- aardappelgerechten

- bepaalde bakproducten

Bij kwetsbare voedingsmiddelen of gerechten met een langere bereidingstijd is voorverwarmen vaak minder belangrijk.

Als je apparaat een voorverwarmfunctie heeft, kun je deze gebruiken. Als alternatief zijn bij veel apparaten een paar minuten op de gewenste bereidingstemperatuur voldoende.

De juiste temperatuur en bereidingstijd kiezen

De juiste combinatie van temperatuur en bereidingstijd bepaalt of een gerecht sappig, knapperig of droog wordt.

Als eenvoudige richtlijn geldt:

Kwetsbare voedingsmiddelen: liever een lagere temperatuur
Knapperige gerechten: liever een hogere temperatuur
Dikke stukken vlees: gematigde temperatuur en iets langere bereidingstijd
Kleine stukjes: kortere bereidingstijd

Begin bij twijfel liever met een iets kortere bereidingstijd.

Een paar minuten extra kun je altijd toevoegen. Voedsel dat al te droog is geworden, is daarentegen nauwelijks nog te redden.

Ook de hoeveelheid speelt een rol.

Een volle mand heeft vaak meer tijd nodig dan een kleine portie.

Zo worden gerechten knapperig met weinig olie

Voor een knapperige buitenkant zijn geen grote hoeveelheden vet nodig. Verschillende kleine details maken het verschil.

Voedingsmiddelen goed droogmaken

Vocht voorkomt bruining.

Dep aardappelen, groenten, vlees of tofu daarom indien mogelijk droog voordat je ze kruidt.

Olie spaarzaam verdelen

Vaak is een kleine hoeveelheid olie al voldoende.

In plaats van meerdere eetlepels rechtstreeks over de ingrediënten te gieten, kun je een kleine hoeveelheid goed door de ingrediënten mengen of dun verdelen.

De mand niet te vol doen

De hete lucht moet tussen de voedingsmiddelen kunnen circuleren.

Hoe dichter ze op elkaar liggen, hoe groter de kans dat ze zacht worden in plaats van knapperig.

Tussendoor keren of schudden

Daardoor worden meerdere kanten gelijkmatig aan de hete lucht blootgesteld.

Welke olie is geschikt voor de airfryer?

Voor veel recepten is een kleine hoeveelheid hittebestendige olie voldoende.

Geschikt zijn bijvoorbeeld:

- olijfolie
- koolzaadolie
- zonnebloemolie

Welke olie het beste past, hangt ook af van het recept en de gebruikte temperatuur.

Voor een caloriebewuste bereiding is vooral de hoeveelheid belangrijk.

Eén theelepel olie is voor twee porties vaak al voldoende om groenten of aardappelen licht te bedekken.

Praktische tip:

Meet de olie eerst af en meng deze daarna met de ingrediënten. Zo kun je de hoeveelheid beter controleren dan wanneer je de olie rechtstreeks uit de fles over het eten giet.

Voedingsmiddelen op de juiste manier in de mand verdelen

De hete lucht heeft ruimte nodig.

Daarom moeten de voedingsmiddelen zo los mogelijk in de mand liggen.

Bij aardappelpartjes, groenteblokjes, nuggets of vergelijkbare gerechten kun je de mand beter niet tot de rand vullen.

Bij zeer grote hoeveelheden kun je beter in twee porties werken.

Stukken vlees en vis mogen elkaar bij voorkeur niet volledig overlappen.

Zo kan de hete lucht rondom circuleren en wordt het oppervlak gelijkmatiger bruin.

Wanneer moet je gerechten keren of schudden?

Kleine voedingsmiddelen zoals:

- aardappelblokjes
- groenten
- kikkererwten
- tofublokjes
- kleine stukjes vlees

kunnen tijdens het bereiden één of meerdere keren worden geschud.

Grotere stukken zoals:

- kipfilet
- visfilets
- gehaktballen
- steaks

kunnen indien nodig voorzichtig worden omgedraaid.

Bij veel recepten is het voldoende om dit ongeveer halverwege de bereidingstijd te doen.

Zeer kwetsbare vis hoeft echter niet per se te worden omgedraaid.

Portiegroottes eenvoudig inschatten

Ook caloriebewuste voedingsmiddelen kunnen in zeer grote hoeveelheden veel calorieën leveren.

Daarom is het nuttig om gevoel te krijgen voor geschikte portiegroottes.

Een uitgebalanceerde hoofdmaaltijd kan bijvoorbeeld bestaan uit:

1 eiwitbron + veel groenten + een vullend bijgerecht + een beetje vet

Bijvoorbeeld:

Kip + broccoli + aardappelen + een beetje olijfolie

of:

Tofu + paprika + zoete aardappelen + yoghurtdip

De exacte hoeveelheid hangt af van je persoonlijke energiebehoefte, activiteit en hongergevoel.

Je hoeft daarom niet elke maaltijd op exact dezelfde manier te portioneren.

Caloriebewust koken zonder in te leveren op smaak

Caloriebewust betekent niet automatisch vetvrij, suikervrij of bijzonder kleine porties.

Het is veel nuttiger om de ingrediënten van een maaltijd bewust te kiezen.

In plaats van een zeer kleine portie van een energierijk gerecht te eten, kun je bijvoorbeeld het volume vergroten met groenten.

Een kleine portie aardappelen wordt samen met broccoli, paprika en kip een duidelijk grotere maaltijd.

Ook kruiden en specerijen geven veel smaak zonder grote hoeveelheden extra calorieën toe te voegen.

Gebruik bijvoorbeeld:

- paprikapoeder
- curry
- komijn
- knoflook
- chili
- oregano
- tijm
- rozemarijn
- dille
- peterselie
- citroensap

Zo blijft caloriebewust eten gevarieerd.

Eiwitten, vezels en verzadiging

Bij afvallen draait het niet alleen om minder calorieën binnenkrijgen.

Een maaltijd moet je ook een voldaan en verzadigd gevoel geven.

Vooral eiwitten en vezelrijke voedingsmiddelen kunnen daarbij helpen.

Goede eiwitbronnen zijn bijvoorbeeld:

- kip
- kalkoen
- mager rundvlees
- vis
- eieren
- skyr
- magere kwark
- hüttenkäse
- tofu
- linzen
- bonen
- kikkererwten

Vezels vind je onder andere in:

- groenten
- peulvruchten
- volkorenproducten
- havermout
- aardappelen
- fruit
- noten en zaden

De combinatie van eiwitten, groenten en een passend vullend bijgerecht is daarom bijzonder geschikt voor veel hoofdmaaltijden.

Groenten als basis voor lichte maaltijden

Groenten zijn ideaal voor gerechten uit de airfryer.

Veel soorten ontwikkelen door de hete lucht heerlijke geroosterde aroma's en hebben maar weinig olie nodig.

Bijzonder geschikt zijn bijvoorbeeld:

- broccoli
- bloemkool
- courgette
- paprika
- aubergine
- wortelen
- sperziebonen
- spruitjes
- pompoen
- koolrabi
- champignons

Je kunt groenten als bijgerecht gebruiken of er een groot deel van je bord mee vullen.

Met verschillende kruiden smaakt dezelfde groentesoort elke keer weer net iets anders.

Calorievalkuilen bij de airfryer vermijden

Ook gerechten uit de airfryer kunnen erg calorierijk zijn.

Vooral door de volgende ingrediënten kunnen de calorieën snel oplopen:

- grote hoeveelheden olie
- vette kaas
- mayonaise
- romige kant-en-klare sauzen
- zeer vet vlees
- grote hoeveelheden paneerlaag
- suikerrijke glazuren
- grote porties energierijke snacks

Je hoeft deze voedingsmiddelen niet volledig te vermijden.

Vaak is het voldoende om de hoeveelheid aan te passen of een deel ervan te vervangen door lichtere ingrediënten.

Bijvoorbeeld:

Mayonaise → yoghurtdip
Roomsaus → saus op basis van skyr of yoghurt
Veel kaas → kleinere hoeveelheid sterk smakende kaas
Dikke paneerlaag → dunne kruidenkorst

Zo blijft de smaak behouden, terwijl de maaltijd lichter wordt.

Ingrediënten slim vervangen

Recepten hoeven niet strikt te worden gevolgd.

Veel ingrediënten kunnen zonder problemen worden vervangen.

Voorbeelden:

- kip in plaats van kalkoen
- kabeljauw in plaats van koolvis
- skyr in plaats van een vettere crème
- hüttenkäse in plaats van grote hoeveelheden kaas
- aardappelen in plaats van kant-en-klare frietproducten
- volkorenproducten in plaats van sterk bewerkte varianten
- courgette in plaats van een deel van de aardappelen
- tofu in plaats van vlees
- bonen of linzen als plantaardige eiwitbron

Houd er alleen rekening mee dat door het vervangen van ingrediënten de bereidingstijd of het vochtgehalte kan veranderen.

Controleer het gerecht daarom tijdens het bereiden.

Diepvriesproducten op de juiste manier bereiden

Veel diepgevroren voedingsmiddelen kunnen rechtstreeks in de airfryer worden bereid.

Daaronder vallen bijvoorbeeld:

- groenten
- vis
- aardappelproducten
- bepaalde voorbewerkte voedingsmiddelen

Bij diepvriesproducten kan de bereidingstijd langer zijn dan bij verse ingrediënten.

Schud de mand bij kleinere ingrediënten tussendoor, zodat alles zo gelijkmatig mogelijk gaart.

Bij kant-en-klare producten is het bovendien zinvol om naar de ingrediëntenlijst en voedingswaarden te kijken.

Alleen omdat iets in de airfryer wordt bereid, wordt het niet automatisch caloriearm.

Restjes opwarmen en weer knapperig maken

De airfryer is zeer geschikt om veel gerechten opnieuw op te warmen.

Aardappelen, groenten, vlees of bepaalde bakproducten worden daarin vaak aanzienlijk knapperiger dan in de magnetron.

Gebruik hiervoor meestal een iets lagere temperatuur dan bij de oorspronkelijke bereiding en controleer het eten al vroeg.

Kleine porties hebben vaak maar enkele minuten nodig.

Voedingsmiddelen moeten bij het opwarmen volledig door en door worden verhit.

Gerechten die al meerdere keren zijn opgewarmd, kun je beter niet telkens opnieuw laten afkoelen en weer verhitten.

Reiniging en onderhoud van de airfryer

Regelmatig schoonmaken voorkomt dat vet- en voedselresten inbranden of onaangename geuren ontstaan.

Na het afkoelen:

1. Verwijder de mand en andere uitneembare onderdelen.
2. Verwijder voedselresten.
3. Reinig de onderdelen volgens de aanwijzingen van de fabrikant.
4. Neem de binnenruimte indien nodig af met een zachte, vochtige doek.
5. Laat alles volledig drogen.

Gebruik geen harde of sterk schurende voorwerpen op gecoate oppervlakken.