Ninja CRISPi Dual-Zone Veggie-Power XXL

130 eenvoudige vegetarische airfryerrecepten en 60 complete tweezonemenu's – knapperige groenten, snelle hoofdgerechten, creatieve snacks en vleesloze favorieten voor elke dag | Met bereidingstabellen en een 30-dagenplan

Inhoudsopgave

Deel 1 – De basis van vegetarisch koken met de Ninja CRISPi DualZone.....5

Hoofdstuk 1 – Je Ninja CRISPi DualZone leren kennen.....6

1.1 Wat maakt de Ninja CRISPi DualZone bijzonder?.....6
1.2 De twee glazen schalen op de juiste manier gebruiken.....7
1.3 De acht functies eenvoudig uitgelegd.....8
1.4 Air Fry, Max Crisp, Roast en Bake – wanneer gebruik je welke functie?.....9
1.5 Smart Finish en Match Cook op de juiste manier gebruiken.....10
1.6 Twee kookzones tegelijk – zo stel je een menu samen.....12
1.7 Geschikte bakvormen en accessoires.....13
1.8 Veilig omgaan met hete glazen schalen.....14
1.9 Schoonmaken, onderhoud en opbergen.....15

Hoofdstuk 2 – Vegetarisch koken met twee kookzones.....16

2.1 De belangrijkste vegetarische ingrediënten.....16
2.2 Groenten knapperig en smaakvol bereiden.....17
2.3 Tofu, tempeh, peulvruchten en andere eiwitbronnen.....18
2.4 Aardappelen, rijst en granen slim combineren.....20
2.5 Vegetarische kaas, plantaardige kaasalternatieven en zuivelproducten.....21
2.6 Marinades, specerijen en geurige kruiden.....21
2.7 Gezonde vetten goed doseren.....22
2.8 Een knapperig resultaat bereiken met weinig olie.....23
2.9 Veelgemaakte beginnersfouten voorkomen.....24
2.10 Meal prep en restjes gebruiken.....25

Hoofdstuk 3 – Eenvoudig tweezonemenu's plannen.....28

3.1 Hoofdgerecht en bijgerecht combineren.....28
3.2 Verschillende bereidingstijden op elkaar afstemmen.....29
3.3 Temperaturen en programma's kiezen.....30
3.4 Portiegroottes aanpassen voor 1, 2 en 4 personen.....31
3.5 Complete maaltijden efficiënt voorbereiden.....32
3.6 Basisregels voor knapperige en sappige resultaten.....33
3.7 De juiste volgorde bij het vullen van de kookzones.....34
3.8 Zo gebruik je de recepten in dit boek.....35

Deel 2 – 130 vegetarische recepten en 60 tweezonemenu's.....37

Hoofdstuk 4 – Ontbijt & brunch: dubbel zo lekker de dag beginnen.....38

Menu 1 – Hartig ontbijten.....38
Menu 2 – Een zoete start van de dag.....41
Menu 3 – Mediterrane brunch.....43
Menu 4 – Een eiwitrijke vegetarische start.....45
Menu 5 – Frans ontbijt.....48
Menu 6 – Boerenontbijt uit twee kookzones.....50

Hoofdstuk 5 – Knapperige groentegerechten & creatieve bijgerechten.....53

Menu 7 – Mediterraan groentegenot.....53
Menu 8 – Kleurrijke mix van ovengroenten.....56

Menu 9 – Groentegenot uit het Midden-Oosten.... 58
Menu 10 – Knapperige gerechten uit de moestuin.... 60
Menu 11 – Herfstige groenteklassiekers.... 63
Menu 12 – Groenten van over de hele wereld.... 65

Hoofdstuk 6 – Aardappelen, zoete aardappelen & hartige gerechten die goed vullen.... 68

Menu 13 – Rustiek aardappelgenot.... 68
Menu 14 – Favorieten met zoete aardappel.... 71
Menu 15 – Hartig en romig.... 74
Menu 16 – Knapperig aardappelplezier.... 77
Menu 17 – Kruidig genieten in de avond.... 80
Menu 18 – Zoete aardappel op mediterrane wijze.... 83

Hoofdstuk 7 – Tofu, tempeh & eiwitrijke vegetarische menu's.... 86

Menu 19 – Knapperige gerechten op Aziatische wijze.... 86
Menu 20 – Eiwitrijk genieten op mediterrane wijze.... 89
Menu 21 – Vegetarisch op Indiase wijze.... 92
Menu 22 – Hartige peulvruchtenmix.... 95
Menu 23 – Genieten op Japanse wijze.... 98
Menu 24 – Kruidige Tex-Mex-gerechten.... 101

Hoofdstuk 8 – Pizza, pasta & hartige comfortgerechten.... 104

Menu 25 – Een Italiaanse avond om van te genieten.... 104
Menu 26 – Genieten van romige pasta.... 107
Menu 27 – Een hartige familiemaaltijd.... 110
Menu 28 – Genieten van mediterrane smaken.... 113
Menu 29 – Kaas ontmoet groenten.... 116
Menu 30 – Italiaanse klassiekers opnieuw ontdekt.... 119

Hoofdstuk 9 – Internationale vegetarische gerechten: van Azië tot Mexico.... 122

Menu 31 – Mexicaanse fiesta.... 122
Menu 32 – Grieks genieten.... 125
Menu 33 – Indiase kruidenrijkdom.... 128
Menu 34 – Favorieten uit het Midden-Oosten.... 131
Menu 35 – Vegetarisch op Koreaanse wijze.... 134
Menu 36 – Een Franse bistroavond.... 137

Hoofdstuk 10 – Burgers, wraps & vegetarisch streetfood.... 140

Menu 37 – Vegetarisch burgerfeest.... 140
Menu 38 – Tex-Mex-streetfood.... 144
Menu 39 – Genieten van Aziatisch streetfood.... 147
Menu 40 – Mediterraan streetfood.... 150
Menu 41 – Knapperige vegetarische taco's.... 153
Menu 42 – Vegetarisch Amerikaans dinermenu.... 156

Hoofdstuk 11 – Snelle dagelijkse gerechten voor werkenden & gezinnen.... 159

Menu 43 – Na het werk koken met twee zones.... 159
Menu 44 – Een eenvoudige familieklassieker.... 162
Menu 45 – Snel comfortfood.... 165
Menu 46 – Licht koken na het werk.... 168
Menu 47 – Hartig en vullend.... 171
Menu 48 – Groentegeluk voor het hele gezin.... 174

Hoofdstuk 12 – Lichte & evenwichtige vegetarische menu's.... 177

Menu 49 – Mediterraan en licht....177
Menu 50 – Een groen bord vol energie....180
Menu 51 – Kleurrijke groentevariatie....183
Menu 52 – Licht genieten met paddenstoelen....186
Menu 53 – Frisse Aziatische gerechten....189
Menu 54 – Lichte avondgerechten....192

Hoofdstuk 13 – Snacks, fingerfood & kleine lekkernijen....195

Menu 55 – Snacks voor een filmavond....195
Menu 56 – Een duo van feestelijke snacks....198
Menu 57 – Kleine hapjes, volop genieten....201

Hoofdstuk 14 – Zoete tweezonemenu's & desserts....204

Menu 58 – Chocoladedroom....204
Menu 59 – Liefde voor fruitige desserts....207
Menu 60 – Zoet genieten op zondag....210

Hoofdstuk 15 – 10 extra vegetarische favorieten....213

Deel 3 – Bonusmateriaal voor je Ninja CRISPi DualZone....233

Bonus 1 – De uitgebreide vegetarische bereidingstijdengids....234

Bonus 2 – Het vegetarische 30-dagenvoedingsplan....240

Week 1 – Eenvoudig beginnen....240
Week 2 – Gevarieerd genieten....241
Week 3 – Internationale vegetarische variatie....241
Week 4 – Familiegerechten & comfortfood....241

Bonus 3 – Boodschappenlijsten voor 30 dagen....243

Bonus 4 – Meal prep met twee kookzones....250

Bonus 5 – De beste vegetarische combinaties....253

Bonus 6 – Problemen oplossen & keukentips....256

Slotwoord – Dubbele variatie, vegetarisch genieten....260

Deel 1 – De basis van vegetarisch koken met de Ninja CRISPi DualZone

Hoofdstuk 1 – Je Ninja CRISPi DualZone leren kennen

Twee kookzones, acht functies en talloze vegetarische mogelijkheden

Een knapperige groenteovenschotel aan de ene kant, goudbruine aardappelpartjes aan de andere – en allebei tegelijk op tafel. Dat is precies wat de Ninja CRISPi DualZone zo aantrekkelijk maakt. Je kunt verschillende gerechten tegelijk bereiden, zonder voortdurend te hoeven wisselen tussen oven, kookplaat en koekenpan.

Of je nu net begint met koken in de airfryer of er al ervaring mee hebt: met een paar eenvoudige basisprincipes leer je de twee kookzones slim te gebruiken en gevarieerde vegetarische maaltijden te bereiden.

In dit hoofdstuk ontdek je hoe je apparaat werkt, welke programma's geschikt zijn voor verschillende ingrediënten en waar je tijdens het bereiden op moet letten.

1.1 Wat maakt de Ninja CRISPi DualZone bijzonder?

De Ninja CRISPi DualZone combineert de voordelen van een airfryer met twee afzonderlijk instelbare kookzones. Daardoor kun je twee verschillende gerechten tegelijk bereiden.

Dat is vooral handig bij vegetarische maaltijden. Terwijl je in de ene zone bijvoorbeeld knapperige tofublokjes bereidt, kun je in de andere zone aardappelen, groenten of een ander passend bijgerecht klaarmaken.

De belangrijkste eigenschappen op een rij

- **Twee onafhankelijke kookzones:** Je kunt voor elke zone afzonderlijk de temperatuur, het programma en de bereidingstijd instellen.
- **Twee glazen schalen:** Elke schaal heeft een inhoud van 3,8 liter. Samen bieden ze een totale inhoud van 7,6 liter.
- **Acht bereidingsfuncties:** Van heteluchtfrituren tot bakken, opnieuw krokant maken en drogen.
- **Smart Finish:** Twee gerechten met verschillende bereidingstijden kunnen tegelijk klaar zijn.
- **Match Cook:** Je kunt dezelfde instellingen eenvoudig voor beide kookzones gebruiken.
- **Doorzichtige glazen schalen:** Je kunt de ingrediënten tijdens het bereiden in de gaten houden, zonder het bereidingsproces steeds te onderbreken.
- **Uitneembare crisperroosters:** Ze verbeteren de luchtcirculatie onder de ingrediënten en helpen om alles gelijkmatig en knapperig te bereiden.

Deze eigenschappen hebben betrekking op de Europese modellen met acht functies uit de Ninja CRISPi DualZone-serie.

Waarom is het apparaat zo geschikt voor vegetarisch koken?

Vegetarische gerechten bestaan vaak uit verschillende onderdelen die elk een andere bereiding nodig hebben. Aardappelen hebben bijvoorbeeld een andere bereidingstijd dan courgette, terwijl tofu voldoende hitte en ruimte nodig heeft om een knapperig korstje te krijgen.

Met de twee kookzones kun je rekening houden met deze verschillen.

Denk aan een eenvoudig avondmaal: in de eerste zone bereid je gemarineerde tofublokjes. In de tweede bak je zoeteaardappelpartjes goudbruin. Je kunt beide zones afzonderlijk instellen en de bereiding met Smart Finish op elkaar afstemmen.

Zo maak je een complete maaltijd, zonder de verschillende onderdelen na elkaar te hoeven bereiden.

> **Mijn tip:** Gebruik de twee kookzones niet alleen voor een hoofdgerecht en een bijgerecht. Je kunt ook twee verschillende groentegerechten, twee soorten snacks of een grotere hoeveelheid van hetzelfde gerecht bereiden.

1.2 De twee glazen schalen op de juiste manier gebruiken

De twee glazen schalen zijn een van de opvallendste kenmerken van de Ninja CRISPi DualZone. Anders dan bij veel traditionele airfryers zijn de schalen gemaakt van doorzichtig glas.

Dat heeft een praktisch voordeel: je kunt zien hoe je groenten bruin worden, je kaas smelt en je aardappelen langzaam knapperig worden.

De juiste voorbereiding

Voordat je begint met koken, is het goed om een paar basisstappen te volgen.

1. Controleer of beide glazen schalen schoon, droog en onbeschadigd zijn.
2. Plaats de crisperroosters als het recept daarom vraagt.
3. Verdeel de voorbereide ingrediënten zo gelijkmatig mogelijk.
4. Zorg ervoor dat je de schalen niet te vol doet.
5. Plaats de schalen op de juiste manier in het apparaat.
6. Kies voor elke zone de gewenste functie, temperatuur en bereidingstijd.

Wanneer gebruik je de crisperroosters?

De uitneembare roosters bevorderen de luchtcirculatie. Ze zijn vooral handig als je wilt dat de ingrediënten rondom knapperig worden.

Gebruik ze bijvoorbeeld voor aardappelpartjes, groentenuggets, gepaneerde tofublokjes, falafel en vegetarische burgers.

Bij ovenschotels, vloeibare mengsels of kwetsbaar gebak kan het beter zijn om zonder rooster te werken of een geschikte, hittebestendige bakvorm te gebruiken.

Zo voorkom je te volle kookzones

Voor een knapperig resultaat moet de hete lucht zo veel mogelijk kanten van de ingrediënten kunnen bereiken.

Als je grote hoeveelheden aardappelen of groenten dicht op elkaar stapelt, kan er vocht tussen de stukken blijven zitten. Daardoor worden de ingrediënten eerder zacht dan knapperig.

Verdeel ze daarom zo veel mogelijk in één losse laag. Bij grotere porties kan het helpen om de ingrediënten tijdens het bereiden voorzichtig te keren of om te scheppen.

Volgens de fabrikant zijn de twee glazen schalen ook geschikt om gerechten in te serveren en, met de bijbehorende deksels, te bewaren.

> **Mijn tip:** Bereid je groenten en tofu tegelijk? Gebruik dan de eerste zone voor het eiwitrijke hoofdgerecht en de tweede voor je bijgerecht. Deze vaste indeling maakt het makkelijker om de tweezonemenu's in dit boek te volgen.

1.3 De acht functies eenvoudig uitgelegd

De Ninja CRISPi DualZone heeft acht bereidingsfuncties waarmee je veel meer kunt maken dan alleen friet.

Elk programma is bedoeld voor bepaalde bereidingswijzen. Als je de verschillen kent, kun je de bereiding van je vegetarische gerechten beter plannen.

Functie	Toepassing in de vegetarische keuken
Air Fry – Heteluchtfrituren	Knapperige groenten, tofu, falafel en aardappelen
Max Crisp – Extra krokant bereiden	Diepvriessnacks en gerechten die extra knapperig moeten worden
Roast – Roosteren	Grotere stukken groenten, pompoen en gevulde paprika's
Bake – Bakken	Ovenschotels, minipizza's, muffins en cake
Dehydrate – Drogen	Groentechips, kruiden en gedroogd fruit
Recrisp – Opnieuw krokant maken	Eerder bereide gerechten weer knapperig maken
Keep Warm – Warmhouden	Bereide, warme gerechten warmhouden tot het serveren
Prove – Deeg laten rijzen	Gistdeeg voor brood, broodjes en pizza laten rijzen

Welke functies beschikbaar zijn, hangt af van het model. De acht programma's die hier worden beschreven, horen bij de betreffende Europese DD102- en DD103-uitvoeringen.

Air Fry – Voor knapperige gerechten voor elke dag

Dit programma zul je waarschijnlijk vaak gebruiken. De circulerende hete lucht zorgt ervoor dat groenten, aardappelen en vegetarische eiwitbronnen een bruin korstje kunnen krijgen.

Het is vooral geschikt voor broccoli, bloemkool, zoete aardappelen, tofu, groenteburgers en gepaneerde snacks.

Max Crisp – Als het extra knapperig mag

Max Crisp werkt met bijzonder intense hitte. Het programma is bijvoorbeeld geschikt voor diepgevroren aardappelproducten en snacks die hiervoor geschikt zijn en aan de buitenkant extra knapperig moeten worden.

Omdat ingrediënten bij hoge temperaturen sneller bruin kunnen worden, moet je goed in de gaten houden hoe gaar ze zijn.

Bij de Europese uitvoering met acht functies bereikt Max Crisp een temperatuur van 240 °C. Deze functie kan maar in één zone tegelijk worden gebruikt.

Roast – Voor smaakvolle groentegerechten

Met Roast kun je grotere stukken groenten, gevulde paprika's, pompoenpartjes en hartige ovengerechten bereiden.

Vooral uien, wortels, aubergines en pompoen krijgen tijdens het roosteren een rijke, geroosterde smaak.

Bake – Voor ovenschotels en gebak

Bake is geschikt voor gerechten waarbij niet alleen een knapperige buitenkant belangrijk is, maar ook een gelijkmatige garing vanbinnen.

Denk aan kleine pastaovenschotels, gevulde deeghapjes, cake en vegetarische quiches.

Dehydrate – Om zelf ingrediënten te drogen

Met Dehydrate kun je op lage temperaturen langzaam vocht aan voedingsmiddelen onttrekken.

Zo kun je bijvoorbeeld groentechips, gedroogde tomaten of gedroogde kruiden maken. De benodigde tijd hangt sterk af van de dikte, het vochtgehalte en de hoeveelheid.

Recrisp – Voor knapperige restjes

Dit programma is bijzonder handig als je gerechten van de vorige dag wilt opwarmen en de buitenkant weer knapperig wilt maken.

Het is onder andere geschikt voor aardappelpartjes, groenteburgers en pizzapunten.

Keep Warm – Warmhouden zonder opnieuw te garen

Als een gerecht klaar is, kun je het met Keep Warm tijdelijk warmhouden.

Dit programma is echter geen vervanging voor het volledig garen of het veilig opnieuw verhitten van afgekoelde gerechten.

Prove – Voor luchtig gistdeeg

Dit programma helpt deeg bij een geschikte temperatuur te rijzen.

Het is handig als je zelf broodjes, pizzadeeg of ander gistgebak wilt maken.

1.4 Air Fry, Max Crisp, Roast en Bake – wanneer gebruik je welke functie?

Vier functies spelen in dit kookboek een belangrijke rol: Air Fry, Max Crisp, Roast en Bake.

Ze vormen de basis voor de meeste hartige vegetarische gerechten.

Air Fry of Roast?

Beide programma's gebruiken hete lucht, maar hebben elk hun eigen toepassingen.

Air Fry is de eerste keuze als je een knapperig korstje wilt. Denk bijvoorbeeld aan aardappelpartjes, falafel of gepaneerde groentenuggets.

Roast is vooral geschikt voor grotere stukken groenten en gerechten die tijdens het bereiden een smaakvol korstje moeten krijgen zonder uit te drogen.

Wanneer kies je voor Max Crisp?

Max Crisp is handig als je veel hitte nodig hebt en de ingrediënten daar geschikt voor zijn.

Bij kwetsbare groenten, kaas of dunne deegproducten kan de hoge temperatuur er echter snel voor zorgen dat de buitenkant te donker wordt. Kies daarom niet automatisch voor Max Crisp zodra je een knapperig resultaat wilt.

Wanneer is Bake de beste keuze?

Als je gerecht een zachte, romige of deegachtige binnenkant heeft, is Bake vaak de geschiktere functie.

Dat geldt bijvoorbeeld voor spinazie-ricottaovenschotels, miniquiches, gevulde pizzabroodjes, muffins en kleine cakes.

Keuzehulp

Je wilt ...	Kies bij voorkeur
Knapperige aardappelen	Air Fry
Extra knapperige diepvriessnacks	Max Crisp, als ze daarvoor geschikt zijn
Smaakvol geroosterde groenten	Roast
Een romige pastaovenschotel	Bake
Knapperige tofublokjes	Air Fry
Gevulde paprikahelften	Roast of Bake
Een kleine cheesecake	Bake

Deze aanbevelingen zijn uitgangspunten. De uiteindelijke instelling hangt altijd af van het recept, de hoeveelheid en het gewenste resultaat.

> **Mijn tip:** Wil je een gewoon ovenrecept aanpassen voor de airfryer? Neem de temperatuur en bereidingstijd dan niet zomaar over. Begin zo nodig met een iets lagere temperatuur en controleer het resultaat op tijd.

1.5 Smart Finish en Match Cook op de juiste manier gebruiken

Twee functies maken koken met de Ninja CRISPi DualZone bijzonder praktisch: Smart Finish en Match Cook.

Hiermee kun je de bereiding van twee verschillende gerechten op elkaar afstemmen of beide kookzones met dezelfde instellingen gebruiken.

Smart Finish – Twee gerechten tegelijk klaar

Stel dat je knapperige aardappelpartjes en gemarineerde tofublokjes wilt bereiden.

De aardappelen hebben bijvoorbeeld 25 minuten nodig, terwijl de tofublokjes al na 15 minuten klaar kunnen zijn.

Normaal gesproken zou je de bereiding zelf op elkaar moeten afstemmen. Met Smart Finish regelt het apparaat de timing.

Voorbeeld: een compleet vegetarisch tweezonemenu

ZONE 1	ZONE 2
Aardappelpartjes met rozemarijn	Knapperige tofublokjes
Air Fry · 190 °C · 25 minuten	Air Fry · 190 °C · 15 minuten

Smart Finish: beide gerechten zijn tegelijk klaar.

De genoemde instellingen zijn voorbeelden en dienen als uitgangspunt. Het zijn geen geteste bereidingstijden voor dit specifieke menu.

Zo ga je te werk:

1. Bereid beide gerechten voor volgens de aanwijzingen in de recepten.
2. Vul de twee glazen schalen en plaats ze op de juiste manier in het apparaat.
3. Selecteer zone 1 en stel de bereidingsfunctie, temperatuur en bereidingstijd in.
4. Selecteer zone 2 en voer de instellingen voor het tweede gerecht in.
5. Schakel Smart Finish in en start de bereiding.
6. Het apparaat stemt de starttijden zo op elkaar af dat beide programma's zo veel mogelijk tegelijk eindigen.
7. Controleer vóór het serveren of beide gerechten daadwerkelijk gaar zijn.

Match Cook – Dezelfde instellingen voor beide zones

Match Cook is handig als je in beide glazen schalen hetzelfde gerecht wilt bereiden, of ingrediënten die dezelfde bereidingsinstellingen nodig hebben.

Zo kun je grotere hoeveelheden zoeteaardappelfriet, bloemkoolnuggets of groenteburgers over beide schalen verdelen.

In plaats van elke zone afzonderlijk in te stellen, neem je de instellingen van zone 1 over voor zone 2.

Zo werkt het:

1. Verdeel de voorbereide ingrediënten over beide kookzones.
2. Stel voor zone 1 de gewenste functie, temperatuur en bereidingstijd in.
3. Schakel Match Cook in.
4. Start de bereiding en controleer beide schalen wanneer dat nodig is.

Wanneer gebruik je welke functie?

Situatie	Geschikte functie
Tofu en aardappelen met verschillende bereidingstijden	Smart Finish
Twee porties van dezelfde groentenuggets	Match Cook
Een ovenschotel en geroosterde groenten	Smart Finish
Een grotere hoeveelheid zoeteaardappelfriet	Match Cook

Situatie	Geschikte functie
Twee verschillende snacks	Smart Finish

Houd er rekening mee dat de afstemming van de bereidingstijden niet garandeert dat beide gerechten precies de gewenste gaarheid bereiken. De hoeveelheid, de grootte van de stukken en het vochtgehalte kunnen de daadwerkelijke bereidingstijd beïnvloeden. Ook voor het gelijktijdige gebruik van Max Crisp in beide zones geldt een beperking.

1.6 Twee kookzones tegelijk – zo stel je een menu samen

Een goed tweezonemenu begint al bij het kiezen van je ingrediënten, voordat je het apparaat aanzet.

De planning is het eenvoudigst als je de maaltijd in twee onderdelen verdeelt.

Zone 1: hoofdgerecht

Hier bereid je bijvoorbeeld tofu, tempeh, falafel, vegetarische burgers, gevulde paprika's of een kleine ovenschotel.

Zone 2: bijgerecht of aanvulling

Deze zone gebruik je voor aardappelen, zoete aardappelen, broccoli, wortels, courgette of andere groenten.

Met deze indeling kun je eenvoudig gevarieerde maaltijden samenstellen.

Vijf basisregels voor geslaagde tweezonemenu's

1. Kies smaken die bij elkaar passen.
Combineer ingrediënten waarvan de smaken goed samengaan. Bij mediterraan gekruide tofu passen bijvoorbeeld rozemarijnaardappelen, terwijl sesamtofu heerlijk smaakt met Aziatisch gekruide groenten.

2. Houd rekening met verschillende bereidingstijden.
Aardappelen hebben vaak meer tijd nodig dan waterrijke groenten. Kies daarom voor elk onderdeel passende instellingen.

3. Let op de hoeveelheid.
Twee goedgevulde schalen kunnen andere bereidingstijden nodig hebben dan twee kleinere porties. Voor een knapperig resultaat is meestal voldoende ruimte tussen de ingrediënten nodig.

4. Bereid alle ingrediënten voor voordat je begint.
Snijd de groenten, meng de kruiden en marineer je eiwitbronnen voordat je de schalen in het apparaat plaatst. Zo hoef je tijdens de bereiding nog maar weinig voor te bereiden.

5. Controleer het resultaat vóór het serveren.
De aangegeven tijden zijn richtlijnen. Controleer of de groenten de gewenste structuur hebben en de gerechten gelijkmatig gaar zijn.

Zo combineer je vegetarische gerechten

Hoofdgerecht	Passend bijgerecht
Sesamtofu	Broccoli met knoflook

Hoofdgerecht	Passend bijgerecht
Kikkererwtenfalafel	Gekruide aardappelpartjes
Gevulde courgette	Geroosterde cherrytomaten
Halloumi met kruiden	Zoeteaardappelpartjes
Vegetarische burgers	Pastinaakfriet
Minigroentequiche	Mediterrane ovengroenten

Mijn tip: Maak je voor het eerst een tweezonemenu? Kies dan twee eenvoudige onderdelen, zoals aardappelen en groenten. Zodra je vertrouwd bent met de instellingen, kun je uitgebreidere combinaties proberen, zoals een ovenschotel met een knapperig bijgerecht.

1.7 Geschikte bakvormen en accessoires

Je hebt niet veel extra keukengerei nodig om gevarieerde vegetarische gerechten in de Ninja CRISPi DualZone te bereiden.

Met de meegeleverde glazen schalen en crisperroosters kun je al een groot deel van de recepten in dit boek maken.

Deze accessoires zijn bijzonder handig

Accessoire	Gebruik
Crisperroosters	Bevorderen de luchtcirculatie bij gerechten die knapperig moeten worden
Hittebestendige siliconen keukentang	Ingrediënten voorzichtig keren en uit de schaal halen
Geschikte kleine bakvormen	Voor kleine cakes, quiches en afzonderlijke ovengerechten
Hittebestendige spatel	Mengsels en beslag portioneren
Keukenweegschaal	Ingrediënten nauwkeurig afwegen
Keukenthermometer	De temperatuur van gerechten controleren waarbij dat belangrijk is
Bakkwast	Olie en marinades dun en gelijkmatig aanbrengen

Waar moet je op letten bij extra bakvormen?

Niet elke ovenbestendige bakvorm past automatisch in de airfryer.

Gebruik uitsluitend vormen die volgens de fabrikant geschikt zijn voor de gekozen temperatuur en voor gebruik in het apparaat. De vorm moet veilig in de glazen schaal passen en voldoende ruimte overlaten voor de luchtcirculatie.

Zorg er ook voor dat de vorm geen verwarmingselementen raakt en niet boven de maximaal toegestane vulhoogte uitsteekt.

Bakpapier en siliconenvormen op de juiste manier gebruiken

Bij geschikte recepten kan bakpapier helpen om kwetsbare gerechten makkelijker uit de schaal te halen. Het mag echter nooit los in de schaal liggen, zeker niet tijdens het voorverwarmen zonder ingrediënten. De luchtstroom kan het papier naar de verwarmingselementen blazen.

Houd bakpapier uitsluitend op zijn plaats met geschikte ingrediënten en houd rekening met de maximale gebruikstemperatuur van het materiaal en de gebruiksaanwijzing van het apparaat.

Siliconenvormen zijn geschikt voor het bereiden van kleine gebakjes. Bij gerechten die knapperig moeten worden, kunnen ze de directe luchtcirculatie echter beperken.

> **Mijn tip:** Probeer de recepten eerst met de meegeleverde accessoires. Extra vormen zijn vooral handig als je vaak kleine cakes, quiches of kwetsbare ovenschotels maakt.

1.8 Veilig omgaan met hete glazen schalen

De Ninja CRISPi DualZone werkt met hoge temperaturen. Ga daarom tijdens het koken, en vooral bij het uitnemen van de glazen schalen, aandachtig en voorzichtig te werk.

Door de doorzichtige schalen kun je de ingrediënten goed zien, maar de schalen kunnen tijdens en na de bereiding erg heet worden.

Veilig werken in zeven stappen

1. **Kies een geschikte plek.** Zet het apparaat op een stevige, vlakke en hittebestendige ondergrond. Houd de afstanden aan die in de gebruiksaanwijzing staan.
2. **Controleer de glazen schalen.** Gebruik geen schalen met barsten, afgebroken stukjes of andere zichtbare beschadigingen.
3. **Gebruik de daarvoor bestemde handgrepen.** Raak hete glazen oppervlakken niet met blote handen aan.
4. **Pas op voor hete stoom.** Bij het openen en uitnemen kan stoom vrijkomen. Houd je gezicht en handen op afstand.
5. **Vermijd plotselinge temperatuurverschillen.** Volg de aanwijzingen van de fabrikant voor het omgaan met hete, koude en gekoelde glazen schalen. Zet heet glas vooral niet in koud water.
6. **Gebruik geschikte accessoires.** Kunststof voorwerpen, ongeschikte vormen en licht ontvlambare materialen horen niet in de hete bereidingsruimte.
7. **Laat het apparaat afkoelen voordat je het schoonmaakt.** Reinig hete onderdelen niet direct na de bereiding.

Wees extra voorzichtig met kaas, ovenschotels en vloeibare gerechten

Gesmolten kaas en romige vullingen houden warmte vast. Ook als de bovenkant van een ovenschotel al wat afgekoeld lijkt, kan de binnenkant nog erg heet zijn.

Laat zulke gerechten vóór het serveren even rusten.

Let er bij vloeibare bereidingen ook op dat je de schalen niet te vol doet en ze bij het uitnemen rechtop houdt.

Belangrijk bij vegetarische eiwitbronnen

Ook plantaardige gerechten moeten voldoende worden verhit en hygiënisch worden bereid. Dat geldt in het bijzonder voor gerechten met eieren, zuivelproducten of gekookte peulvruchten.

Vertrouw daarom niet alleen op de aangegeven bereidingstijd. Controleer ook de structuur en, als dat voor het gerecht nodig is, de temperatuur vanbinnen.

1.9 Schoonmaken, onderhoud en opbergen

Door je Ninja CRISPi DualZone regelmatig schoon te maken, blijft hij hygiënisch en klaar voor gebruik.

Vooral bij vegetarische recepten met kaas, marinades, olie of zetmeelrijke ingrediënten kunnen er resten aan de glazen schalen en roosters blijven kleven.

Als je het apparaat na elk gebruik schoonmaakt, zijn die resten meestal makkelijker te verwijderen.

Zo maak je het apparaat schoon

1. Beëindig de bereiding en schakel het apparaat uit.
2. Laat de glazen schalen en roosters voldoende afkoelen.
3. Verwijder losse etensresten voorzichtig.
4. Maak de glazen schalen schoon met warm water, een mild afwasmiddel en een zachte spons.
5. Reinig de crisperroosters grondig, vooral op moeilijk bereikbare plekken.
6. Neem de buitenkant van het elektrische gedeelte zo nodig af met een licht vochtige doek. Dompel het elektrische gedeelte nooit onder in water.
7. Droog alle onderdelen volledig af voordat je ze terugplaatst of opbergt.

Volgens de fabrikant zijn de glazen schalen, deksels en afneembare accessoires vaatwasserbestendig. Het elektrische gedeelte mag niet in de vaatwasser.

Wat doe je bij hardnekkige resten?

Aangebakken kaas of gekaramelliseerde marinades zijn vaak makkelijker te verwijderen als je de afgekoelde schaal laat weken in warm water met afwasmiddel.

Gebruik geen agressieve schuurmiddelen of voorwerpen die krassen kunnen veroorzaken en de oppervlakken kunnen beschadigen.

Zo berg je het apparaat op

Zorg ervoor dat alle onderdelen volledig droog zijn. Berg de glazen schalen zo op dat ze beschermd zijn tegen stoten en zet er geen zware voorwerpen op.

Controleer het snoer, de roosters en de schalen regelmatig op zichtbare beschadigingen.

> **Mijn tip:** Maak er een gewoonte van om beide schalen direct na het afkoelen schoon te maken. Vooral bij kaasgerechten en zoete recepten met suiker voorkom je daarmee dat je later flink moet schrobben.

Hoofdstuk 2 – Vegetarisch koken met twee kookzones

Verse ingrediënten, veelzijdige combinaties en knapperige gerechten voor elke dag

Vegetarisch koken is veel meer dan alleen vlees weglaten. Het biedt een grote variatie aan smaken, kleuren en bereidingsmogelijkheden. Knapperige aardappelen, smaakvol geroosterde groenten, kruidige tofu en goudbruine groenteburgers kun je combineren tot gevarieerde maaltijden.

Met je Ninja CRISPi DualZone wordt dat bijzonder eenvoudig. Terwijl je in de ene kookzone het hoofdonderdeel van je maaltijd bereidt, kun je in de andere een passend bijgerecht klaarmaken. De temperatuur en bereidingstijd stel je voor elke zone af op de ingrediënten.

In dit hoofdstuk maak je kennis met de belangrijkste vegetarische ingrediënten en leer je hoe je ze voorbereidt, op smaak brengt en combineert. Je krijgt ook praktische tips om met weinig olie een knapperig resultaat te bereiken, veelgemaakte fouten te voorkomen en je maaltijden efficiënt voor te bereiden.

2.1 De belangrijkste vegetarische ingrediënten

Voor een goed uitgeruste vegetarische keuken heb je geen bijzondere of dure ingrediënten nodig. Met een overzichtelijke voorraad groenten, peulvruchten, graanproducten en kruiden kun je al veel verschillende gerechten maken.

Het gaat erom dat je ingrediënten combineert die elkaar aanvullen in smaak en voedingsstoffen.

Groenten als basis

Groenten spelen een centrale rol in de vegetarische airfryerkeuken. Ze zorgen voor kleur, smaak, vezels en verschillende structuren op je bord.

Bijzonder veelzijdig zijn:

- **Courgette:** Ideaal voor groentekoekjes, gevulde courgettebootjes en knapperige sticks.
- **Paprika:** Geschikt om te roosteren, te vullen en te verwerken in kruidige groentegerechten.
- **Broccoli:** Lekker geroosterd, gegratineerd met kaas of verwerkt in groentenuggets.
- **Bloemkool:** Perfect voor kruidige hapjes, bloemkoolsteaks en vegetarische wings.
- **Aubergine:** Geschikt voor mediterrane ovenschotels, knapperige plakken en Midden-Oosterse gerechten.
- **Wortels:** Krijgen tijdens het roosteren een aangename, natuurlijke zoetheid.
- **Champignons:** Geven vegetarische maaltijden een hartige smaak.
- **Pompoen:** Ideaal voor herfstige groentegerechten, geroosterde parten en hartige vullingen.

Verse groenten zijn een goede keuze. Je kunt ook diepvriesgroenten gebruiken, vooral als je weinig tijd hebt om boodschappen te doen of ingrediënten voor te bereiden.

Peulvruchten voor vullende gerechten

Kikkererwten, kidneybonen, zwarte bonen en linzen leveren plantaardige eiwitten en vezels.

Ze zijn uitstekend geschikt voor falafel, groenteburgers, vegetarische burgers, gevulde paprika's en hartige ovenschotels.

Voorgekookte peulvruchten uit blik of pot maken de bereiding makkelijker. Spoel ze vóór gebruik af en laat ze goed uitlekken.

> **Belangrijk:** Gedroogde bonen moeten vóór verdere verwerking volledig en veilig worden gekookt, volgens de aanwijzingen voor de betreffende soort. De korte bereidingstijd in de airfryer vervangt dit kookproces niet.

Aardappelen en graanproducten

Aardappelen, zoete aardappelen, rijst, bulgur, couscous, quinoa en havermout vormen een goede basis voor vullende vegetarische maaltijden.

Je kunt ze combineren met groenten en eiwitrijke ingrediënten.

Aardappelen en zoete aardappelen kun je vaak rechtstreeks in de airfryer bereiden. Rijst en veel andere droge graanproducten moet je voor de ovenschotels in dit boek eerst apart voorkoken.

Noten, pitten en zaden

Walnoten, amandelen, sesamzaad, pompoenpitten en zonnebloempitten geven je gerechten extra smaak en een andere structuur.

Met een kleine hoeveelheid geroosterde pitten maak je bijvoorbeeld van eenvoudige broccoli een bijzonder smakelijk bijgerecht.

Noten en pitten kunnen bij hoge temperaturen snel te donker worden. Houd ze daarom goed in de gaten of voeg ze pas tegen het einde van de bereidingstijd toe.

> **Mijn tip:** Zorg dat je altijd een paar veelzijdige basisingrediënten in huis hebt. Met aardappelen, kikkererwten, courgette, tofu, havermout en verschillende kruiden kun je al meerdere vegetarische tweezonemenu's samenstellen.

2.2 Groenten knapperig en smaakvol bereiden

Groenten uit de airfryer kunnen aan de buitenkant mooi geroosterd en vanbinnen zacht zijn. Daarbij zijn vooral de voorbereiding, de grootte van de stukken en de verdeling in de schaal belangrijk.

De juiste voorbereiding

Was je groenten grondig en verwijder de oneetbare delen.

Droog ze daarna zo goed mogelijk af. Vooral bij waterrijke groenten kan overtollig vocht ervoor zorgen dat ze minder goed bruin worden.

Snijd de groenten in stukken van ongeveer dezelfde grootte. Zo voorkom je dat sommige stukken al te donker worden terwijl andere nog te hard zijn.

De grootte van de stukken maakt verschil

Kleine stukken groenten zijn meestal sneller gaar dan grote stukken.

Voor knapperige courgettesticks zijn gelijkmatig gesneden reepjes bijvoorbeeld geschikt. Pompoen en aardappelen kun je in wat grotere parten snijden.

Wil je verschillende groenten tegelijk bereiden? Houd dan rekening met hun verschillende eigenschappen.

Wortels en bloemkool hebben vaak meer tijd nodig dan courgette of dunne paprikareepjes.

Richtlijnen voor groenten

De onderstaande instellingen dienen als globale richtlijn voor verse groenten met de functie Air Fry. De daadwerkelijke bereidingstijd hangt af van de grootte van de stukken, de hoeveelheid, het vochtgehalte en de instellingen van het apparaat.

Groentesoort	Temperatuur	Geschatte bereidingstijd
Broccoliroosjes	180 °C	8–14 minuten
Bloemkoolroosjes	190 °C	12–18 minuten
Courgetteblokjes	180 °C	8–12 minuten
Paprikareepjes	180 °C	9–14 minuten
Wortelstaafjes	190 °C	15–22 minuten
Champignons	180 °C	10–15 minuten
Auberginеblokjes	190 °C	12–18 minuten
Pompoenparten	190 °C	16–24 minuten

Controleer je groenten bij voorkeur al voordat de kortste aangegeven bereidingstijd verstreken is.

Zo krijg je een volle, geroosterde smaak

Een kleine hoeveelheid olie en kruiden kan de smaak al sterk veranderen.

Voor 300 g groenten is vaak ongeveer 5–10 g olie voldoende, afhankelijk van het recept en de gewenste structuur.

Verdeel de olie gelijkmatig en breng de groenten op smaak.

Knoflook, paprikapoeder, tijm, rozemarijn, komijn, oregano en zwarte peper passen er bijzonder goed bij.

Voeg kwetsbare verse kruiden, zoals basilicum en peterselie, bij voorkeur pas na de bereiding toe.

> **Mijn tip:** Bereid in de ene zone kruidige groenten en in de andere een mildere variant. Zo houd je rekening met verschillende voorkeuren, zonder twee volledige maaltijden apart te hoeven koken.

2.3 Tofu, tempeh, peulvruchten en andere eiwitbronnen

Een gevarieerd vegetarisch voedingspatroon bevat naast groenten en vullende bijgerechten ook geschikte eiwitbronnen.

Tofu, tempeh, peulvruchten, eieren en bepaalde zuivelproducten bieden daarvoor volop mogelijkheden.

Tofu – Veelzijdig en op allerlei manieren te bereiden

Tofu heeft van zichzelf een vrij milde smaak en neemt kruiden en marinades daardoor goed op.

Voor knapperige airfryergerechten is stevige of extra stevige tofu bijzonder geschikt.

Zo bereid je tofu voor:

1. Laat de tofu goed uitlekken.
2. Dep overtollig vocht weg of pers de tofu zo nodig voorzichtig uit.
3. Snijd hem in gelijkmatige blokjes of reepjes.
4. Meng hem met een passende marinade.
5. Verdeel de tofu losjes over de schaal.
6. Bereid hem volgens het recept en keer hem indien nodig.

Voor een extra knapperig korstje kun je de gemarineerde tofu met een kleine hoeveelheid maïzena bestuiven.

Tempeh – Hartig en vol van smaak

Tempeh wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen en heeft een wat krachtigere, licht nootachtige smaak.

Hij is vooral geschikt voor kruidige reepjes, spiesjes en hartige groentegerechten.

Een marinade van sojasaus, limoensap, knoflook en een beetje olie past goed bij de eigen smaak van tempeh.

Peulvruchten – Voordelig en veelzijdig

Gekookte kikkererwten zijn bijvoorbeeld geschikt voor falafel en knapperige snacks.

Linzen en bonen kun je verwerken tot koekjes of vegetarische burgers.

Om het mengsel goed te laten samenhangen, kun je afhankelijk van het recept havermout, bloem, ei of een geschikt plantaardig bindmiddel gebruiken.

Andere vegetarische eiwitbronnen

Ook eieren, hüttenkäse, kwark, halloumi en andere geschikte kaassoorten kunnen bijdragen aan je eiwitinname.

Seitan is een andere plantaardige mogelijkheid, als je gluten verdraagt.

Edamame zijn geschikt voor bowls, groentegerechten en hartige bijgerechten.

Eiwitbron	Bijzonder geschikt voor
Stevige tofu	Blokjes, spiesjes, nuggets en hartige vullingen
Tempeh	Kruidige reepjes en burgers
Gekookte kikkererwten	Falafel, snacks en burgers
Gekookte linzen	Burgers, balletjes en gevulde groenten
Eieren	Frittata's, muffins en quiches
Hüttenkäse en kwark	Hartige vullingen en ovenschotels

Eiwitbron	Bijzonder geschikt voor
Halloumi	Gebakken plakken en spiesjes
Seitan	Hartige reepjes en knapperige stukjes

> **Mijn tip:** Combineer plantaardige eiwitbronnen met groenten en een vullend bijgerecht. Zo maak je evenwichtige maaltijden die gevarieerd smaken en je langer een verzadigd gevoel kunnen geven.

2.4 Aardappelen, rijst en granen slim combineren

Aardappelen en graanproducten passen uitstekend bij vegetarische hoofdgerechten.

Vooral aardappelen kun je op veel manieren in de airfryer bereiden. Denk aan knapperige partjes, kleine gratins, gevulde aardappelhelften en hartige rösti.

Aardappelen goed voorbereiden

Snijd de aardappelen in stukken van ongeveer dezelfde grootte en droog ze na het wassen goed af.

Voor klassieke aardappelpartjes zijn vrij vastkokende of vastkokende aardappelen geschikt.

Met een beetje olie, paprikapoeder, knoflook en rozemarijn maak je al een smaakvol bijgerecht.

Verdeel de aardappelen losjes over de schaal en keer ze tijdens de bereiding als het recept dat aangeeft.

Variëren met zoete aardappelen

Zoete aardappelen zijn van nature zoet en passen bijzonder goed bij chili, paprika, limoen en komijn.

Je kunt ze gebruiken voor friet, blokjes, gevulde helften en hartige groentegerechten.

Zoeteaardappelfriet blijft vaak wat zachter dan gewone aardappelfriet. Gelijkmatig gesneden stukken en voldoende ruimte ertussen kunnen het resultaat verbeteren.

Rijst en graanproducten gebruiken

Rijst, quinoa, bulgur en couscous moeten bij veel recepten eerst in voldoende vocht worden gekookt of geweld.

In dit kookboek worden ze daarom meestal voorgegaard gebruikt wanneer ze onderdeel zijn van een airfryerovenschotel of vulling.

Dat heeft verschillende voordelen:

- De bereidingstijd in de airfryer is beter in te schatten.
- Gevulde groentegerechten worden gelijkmatiger gaar.
- Voorbereide graanproducten kun je snel verder verwerken.
- Restjes kun je voor nieuwe combinaties gebruiken.

Een bijzonder praktische combinatie is voorgekookte rijst met gekookte zwarte bonen, paprika en een beetje kaas. Daarmee maak je een hartige ovenschotel, terwijl je in de tweede kookzone knapperige groenten bereidt.

> **Mijn tip:** Kook af en toe een grotere hoeveelheid rijst of quinoa vooruit. Laat de porties na het koken snel afkoelen, bewaar ze in de koelkast en verhit ze later volledig. Vooral bij rijst is zorgvuldig koelen belangrijk, omdat onjuist bewaren de groei van *Bacillus cereus* kan bevorderen.

2.5 Vegetarische kaas, plantaardige kaasalternatieven en zuivelproducten

Kaas geeft veel vegetarische airfryergerechten een hartige smaak en zorgt bij ovenschotels of gevulde groenten voor een romige structuur.

Maar niet alle kaas is automatisch vegetarisch.

Sommige kaassoorten worden gemaakt met dierlijk stremsel. Als je strikt vegetarisch wilt koken, is het daarom belangrijk om de ingrediëntenlijst te controleren.

Kies bij voorkeur kaas met microbieel of plantaardig stremsel, of een variant die duidelijk als vegetarisch is aangeduid.

Welke kaassoorten zijn geschikt?

Mozzarella: Ideaal voor minipizza's, gegratineerde groentegerechten en ovenschotels. Let erop dat de kaas vegetarisch is gemaakt.

Feta of witte kaas: Geeft een frisse, hartige smaak aan gevulde courgettes, paprika's en hartige deeghapjes. Kies zo nodig een variant met microbieel stremsel.

Cheddar: Geschikt voor gevulde aardappelschillen, groentenuggets en romige ovenschotels. Controleer ook hierbij welk stremsel is gebruikt.

Halloumi: Goed te bereiden in plakken of blokjes en krijgt een goudbruin korstje.

Alternatieven voor Parmezaanse kaas: Echte Parmigiano Reggiano wordt gemaakt met dierlijk stremsel. Gebruik voor vegetarische recepten in plaats daarvan een geschikte Italiaanse harde kaas met microbieel stremsel.

Plantaardige kaasalternatieven

Plantaardige kaasalternatieven kunnen een goede keuze zijn als je geen zuivelproducten wilt gebruiken.

Ze smelten en bruinen soms wel heel anders dan gewone kaas.

Controleer daarom of het product geschikt is voor het betreffende recept.

> **Mijn tip:** Gebruik kaas gericht, in plaats van grote hoeveelheden over elk gerecht te strooien. Kruiden, geroosterde groenten en verse tuinkruiden kunnen al veel smaak geven.

2.6 Marinades, specerijen en geurige kruiden

Met de juiste smaakmakers verander je eenvoudige ingrediënten in gevarieerde gerechten.

Vooral tofu, aardappelen, bloemkool en kikkererwten worden lekkerder met een goed gekozen combinatie van specerijen, kruiden en een kleine hoeveelheid olie.

Vijf veelzijdige smaakrichtingen

Smaakrichting	Passende ingrediënten
Mediterraan	Oregano, rozemarijn, tijm, knoflook, citroen
Aziatisch	Gember, sojasaus, sesam, knoflook, limoen
Midden-Oosters	Komijn, koriander, paprika, kaneel
Tex-Mex	Gerookt paprikapoeder, chili, komijn, limoen
Indiaas geïnspireerd	Kurkuma, garam masala, gember, komijn

Marinades op de juiste manier gebruiken

Een eenvoudige marinade bestaat vaak uit een kleine hoeveelheid vet, smaakmakers en een zuur ingrediënt.

Voor 300 g tofu kun je bijvoorbeeld 10 g olijfolie, 15 g sojasaus en 10 g citroensap mengen met wat knoflook en paprikapoeder.

Laat de marinade zo mogelijk even intrekken. Wil je een extra knapperig korstje, dep dan vóór het heteluchtfrituren overtollig vocht weg.

Marinades met veel suiker kunnen bij hoge temperaturen snel te donker worden. Voeg honing, ahornsiroop of een zoete glazuurlaag daarom zo nodig pas tegen het einde van de bereidingstijd toe.

Verse en gedroogde kruiden

Gedroogde kruiden zijn geschikt voor marinades en bereidingen met een langere gaartijd.

Kwetsbare verse kruiden, zoals peterselie, basilicum en koriander, komen vaak beter tot hun recht als je ze vlak voor het serveren over het gerecht strooit.

> **Mijn tip:** Stel drie favoriete kruidenmengsels samen, bijvoorbeeld mediterraan, Aziatisch en Midden-Oosters. Daarmee kun je met dezelfde basisingrediënten heel verschillende menu’s maken.

2.7 Gezonde vetten goed doseren

Een van de voordelen van heteluchtfrituren is dat je voor veel gerechten aanzienlijk minder extra olie nodig hebt dan bij gewoon frituren in een oliebad.

Toch hoeft vet niet te worden vermeden. Het draagt bij aan de smaak en helpt bij de opname van vetoplosbare vitaminen.

De soort en de hoeveelheid zijn bepalend.

Geschikte vetten voor de vegetarische keuken

Olijfolie en koolzaadolie zijn geschikt voor veel gerechten.

Je kunt ook andere plantaardige oliën gebruiken die geschikt zijn om te verhitten. Let daarbij op de hittebestendigheid en de aanwijzingen van de fabrikant.

Voor sommige recepten heb je helemaal geen extra olie nodig, vooral als de ingrediënten zelf al vet bevatten.

Hoeveel olie heb je nodig?

Voor veel groente- en aardappelgerechten is ongeveer 5–10 g olie per 300 g ingrediënten een goed uitgangspunt.

Voor gepaneerde ingrediënten of droge groenteburgers kan een andere hoeveelheid nodig zijn.

Verdeel de olie zo gelijkmatig mogelijk, bijvoorbeeld met een bakkwast of door de ingrediënten eerst in een kom met de olie te mengen.

Voorkom dat er grote hoeveelheden olie onder in de glazen schaal blijven staan.

> **Mijn tip:** Weeg je olie af en toe af met een keukenweegschaal. Zo krijg je gevoel voor de kleine hoeveelheid die je nodig hebt voor een dun, gelijkmatig laagje.

2.8 Een knapperig resultaat bereiken met weinig olie

Een knapperig resultaat hangt niet alleen af van olie. Ook het vochtgehalte van de ingrediënten, hun oppervlak en de luchtcirculatie spelen een belangrijke rol.

Met een paar eenvoudige technieken kun je het resultaat duidelijk verbeteren.

Zeven regels voor een knapperig korstje

1. Droog de ingrediënten goed af.

Vooral tofu, aardappelen en gewassen groenten moeten zo weinig mogelijk overtollig vocht bevatten.

2. Snijd gelijkmatige stukken.

Stukken van ongeveer dezelfde grootte worden gelijkmatiger gaar en zijn makkelijker te controleren.

3. Vul de glazen schalen niet te veel.

De hete lucht moet de ingrediënten goed kunnen bereiken.

4. Gebruik geschikte crisperroosters.

Ze bevorderen de luchtcirculatie onder de ingrediënten als het recept het gebruik ervan voorschrijft.

5. Voeg alleen zoveel olie toe als nodig is.

Een dun laagje olie is vaak voldoende voor een mooie bruining.

6. Keer of schud geschikte ingrediënten indien nodig.

Vooral aardappelen, tofu en grotere hoeveelheden groenten worden gelijkmatiger gaar als je ze tijdens de bereiding opnieuw verdeelt.

7. Stem de bereidingstijd af op het resultaat.

Ga niet alleen af op de klok. Houd de bruining in de gaten en controleer of de ingrediënten de gewenste structuur hebben.

Kleine hulpmiddelen met een groot effect

Een kleine hoeveelheid maïzena kan tofu of bepaalde aardappelgerechten helpen om een knapperig korstje te krijgen.

Ook een paneerlaag van panko, fijngemaakte ongezoete cornflakes of paneermeel kan voor een lekkere krokante korst zorgen.

Zorg ervoor dat de paneerlaag goed aan de ingrediënten hecht en dat er niet te veel losse kruimels door de luchtcirculatie worden verspreid.

> **Mijn tip:** Zijn je groenten wel gaar, maar nog niet knapperig? Controleer dan eerst of de schaal te vol zit en of de buitenkant van de groenten te vochtig is. Alleen de temperatuur verhogen lost het probleem niet altijd op.

2.9 Veelgemaakte beginnersfouten voorkomen

Vooral in het begin kan het gebeuren dat groenten te zacht worden, aardappelen ongelijkmatig bruinen of een ovenschotel er vanbuiten klaar uitziet, terwijl de binnenkant nog niet voldoende is verhit.

Met wat oefening kun je zulke problemen voorkomen.

Veelgemaakte fout	Mogelijk gevolg	Betere aanpak
Te veel ingrediënten in de schaal	Ongelijkmatige bruining	Kleinere hoeveelheden bereiden of beide zones gebruiken
Natte groenten	Een zachte buitenkant	Vooraf grondig afdrogen
Stukken van verschillende grootte	Ongelijkmatige gaarheid	Ingrediënten gelijkmatig snijden
Een te hoge temperatuur	Donker vanbuiten, nog hard vanbinnen	De temperatuur verlagen en de gaarheid controleren
Te veel marinade	Vocht hoopt zich op	Overtollige marinade verwijderen
De gaarheid niet tussentijds controleren	Te gare of te harde ingrediënten	Op tijd controleren of alles gaar is
Kwetsbare kaas te vroeg toevoegen	Sterke bruining	De kaas zo nodig pas later toevoegen en laten gratineren
Een ongeschikte bakvorm	Slechte luchtcirculatie	Alleen passende vormen gebruiken die voor het apparaat zijn goedgekeurd

Fouten bij het bereiden in twee zones

Een veelgemaakte beginnersfout is om twee verschillende gerechten met dezelfde instellingen te bereiden, terwijl ze verschillende bereidingstijden nodig hebben.

Aardappelpartjes kunnen bijvoorbeeld aanzienlijk meer tijd nodig hebben dan dun gesneden courgette.

Gebruik bij zulke combinaties afzonderlijke instellingen en schakel Smart Finish in om beide bereidingen zo veel mogelijk tegelijk te laten eindigen.

Fouten bij vegetarische burgers en koekjes

Vallen je burgers of koekjes uit elkaar? Dan is het mengsel misschien te vochtig of bevat het te weinig bindmiddel.

Laat gekookte peulvruchten goed uitlekken en voeg afhankelijk van het recept een geschikt bindmiddel toe.

Het kan ook helpen om het mengsel vóór het vormen kort te laten rusten.

> **Mijn tip:** Noteer bij de eerste bereidingen welke kleine aanpassingen je maakt. Een paar minuten meer of minder, of een andere snijgrootte, kan de volgende keer al een beter resultaat geven.

2.10 Meal prep en restjes gebruiken

Met twee kookzones kun je niet alleen losse maaltijden bereiden, maar ook ingrediënten voor meerdere dagen voorbereiden.

Dit wordt meal prep genoemd. Het bespaart tijd en maakt het makkelijker om gevarieerde vegetarische maaltijden te plannen.

Deze ingrediënten kun je goed voorbereiden

- Gegaarde aardappelen en zoete aardappelen
- Geroosterde groenten
- Gebakken tofublokjes
- Vegetarische burgers
- Voorgekookte rijst of quinoa
- Gekookte peulvruchten
- Kruidenmengsels en geschikte marinades

Een eenvoudige aanpak voor meal prep

Bereid eerst alle ingrediënten voor en bepaal daarna welke onderdelen je met elkaar wilt combineren.

Een voorbeeld:

Op de eerste dag bereid je tofu en geroosterde groenten. Een deel serveer je meteen met aardappelen.

De volgende dag gebruik je de overgebleven ingrediënten voor een bowl met vers bereide granen.

Een andere portie kun je in een ovenschotel verwerken, mits je die hygiënisch hebt bewaard.

Zo maak je verschillende maaltijden zonder telkens helemaal opnieuw te hoeven beginnen.

Restjes veilig bewaren

Laat bereide gerechten niet onnodig lang op kamertemperatuur staan.

Laat ze snel afkoelen, doe ze in geschikte bewaarbakjes en bewaar ze in de koelkast. Vooral bij rijst, eieren, zuivelproducten en gekookte peulvruchten is zorgvuldig en hygiënisch werken belangrijk.

Verhit gerechten bij het opwarmen volledig en gelijkmatig.

De functie Recrisp kan bij geschikte gerechten helpen om de buitenkant weer knapperig te maken. Dit vervangt echter niet het voldoende verhitten van de binnenkant.

Restjes eenvoudig verwerken

Van overgebleven aardappelen kun je knapperige rösti of aardappelkoekjes maken.

Geroosterde groenten zijn geschikt als vulling voor wraps, quesadilla's of hartige deeghapjes.

Gekookte kikkererwten kun je verwerken tot falafel, ovenschotels of kruidige snacks.

> **Mijn tip:** Kies bij het plannen van je wekelijkse boodschappen een paar ingrediënten die je voor meerdere gerechten kunt gebruiken. Zo kook je gevarieerd en verminder je tegelijkertijd voedselverspilling.