

HET ULTIEME
airfryer

KOOKBOEK

IN 15 MINUTEN AAN
TAFEL

Eenvoudige en heerlijke
maaltijden in een handomdraai

Clare Andrews

FONTAINE UITGEVERS

Inhoud

Welkom	4
Klaar voor de start, af!	7
Nog niet bekend met de airfryer?	8
Voorverhitten of niet, dat is de vraag	9
Waarom 15 minuten?	10
Airfryer-benodigdheden	12
Zo kies je de ideale airfryer	16
Kookschema's	18
Het vijfdaagse maaltijdplan	21
De toasttest	22

De recepten

Ontbijt en brunch	25
Kip en kalkoen	47
Vlees	67
Vis	105
Groenten	131
Zoetigheid	173
Voedingsinformatie	192
Dankwoord	195
Register	196

Welkom

Allereerst bedankt dat je dit boek hebt aangeschaft en je aansluit bij dit wilde airfryeravontuur. Ik kan nog nauwelijks geloven dat *Het ultieme airfryerboek*, mijn allereerste boek, een bestseller is geworden. Ik dacht dat ik droomde.

Als je mijn eerdere boeken hebt, weet je hoe ik aan mijn eerste airfryer ben gekomen. Sorry dat ik in herhaling val, maar voor iedereen die nog niet bekend is met airfryers en mijn verhaal zal ik nu kort vertellen hoe het is begonnen. In 2020 heeft mijn moeder me een airfryer gegeven en die heeft, eerlijk gezegd, wekenlang ongebruikt op het aanrecht gestaan. Ik had geen idee wat ik ermee moest, behalve superkrokante friet bakken! Maar toen ik eenmaal verschillende ingrediënten had bereid, was ik (na een paar twijfelachtige pogingen) helemaal om. Ik begon mijn recepten online te delen, vooral zodat ik ze ergens kon bewaren, en het bleek dat velen van jullie met hetzelfde bezig waren. Op dat moment wilden veel mensen slimmer koken, geld besparen en zonder gedoe gezonde, smakelijke maaltijden maken. Tegenwoordig heeft iedereen een druk leven en daardoor kan het lastig zijn om elke avond gezonde, zelfgekookte maaltijden op tafel te zetten. Daarom heb ik mijn snelste recepten tot nog toe opgeschreven. Met een beetje voorbereiding is elk recept in dit boek in 15 minuten te maken, zodat je weer van je avonden kunt genieten en tegelijkertijd met het hele gezin lekkere maaltijden kunt eten.

Ik heb geen koksopleiding gedaan. Ik houd alleen van lekker eten en deel dit graag met andere mensen. Dus elk recept in dit boek is eenvoudig, betaalbaar en smakelijk, en het staat in 15 minuten op tafel. Er gaan geen luxe ingrediënten in en je hoeft geen ingewikkelde stappen te volgen. Het is gewoon lekker eten dat je steeds opnieuw wilt maken. Hopelijk geniet je evenveel van dit boek als ik heb genoten van het schrijven. Zet nu de airfryer maar aan!

**Veel liefs,
Clare x**





Laab van varkensvlees

VOORBEREIDING 15 minuten **BEREIDING** 10 minuten **VOOR** 4 personen

Dit kleurrijke, geurige gerecht is heerlijk simpel te maken. Het is ideaal als je op een doordeweekse avond iets smakelijks wilt eten: zoetzuur, kleverig gehakt met een flinke berg verse kruiden en knapperige sla om de laab mee op te scheppen. Ik gebruik varkensgehakt, maar kipgehakt is even geschikt. Maak het nog pittiger met rawits.

500 g varkensgehakt
 2 eetl. olijfolie/kokosolie
 1 theel. citroengraspasta
 ½ komkommer
 sap van 2 limoenen
 2 eetl. palmsuiker, fijne tafelsuiker of ruwe rietsuiker
 2½ eetl. vissaus
 1 rode chilipeper of 2 groene rawits, in dunne repen
 2 sjalotten, in dunne ringen
 4 lente-uitjes, in ringen
 hand verse koriander, grof gehakt
 hand verse munt, gehakt
 kleine hand vers Thais basilicum, gescheurd
 2 kroppen little gem, bladeren gesplitst
 zeezout en zwarte peper

1. Verhit de airfryer 4 minuten tot de maximale temperatuur en verwijder de crisplaat.
2. Breek het varkensgehakt in stukken. Doe de olie in de airfryermand, gevolgd door het gehakt en de citroengraspasta, en breng het geheel op smaak met zout en peper. Bak het 8 minuten op 190 °C en roer het gehakt halverwege de baktijd.
3. Snijd intussen de komkommer grof in schuine stukken en leg de stukken apart.
4. Meng het limoensap, de suiker en vissaus in een kleine kom en roer het mengsel tot de suiker is opgelost.
5. Controleer of het vlees mooi bruin is. Roer de chilipeper, sjalotten, lente-uitjes en verse kruiden erdoor. Voeg het limoensapmengsel toe. Bak het geheel nog 2 tot 3 minuten tot het warm is.
6. Verdeel de blaadjes sla over een bord. Schep de laab erin en serveer die direct met de partjes limoen, extra kruiden, kleefrijst en een koud biertje.

VOOR ERBIJ

4 partjes limoen
 verse kruiden
 kleefrijst (optioneel)

TIP

Als je tijd over hebt, kun je een paar theelepels kleefrijst in een pan roosteren om de rijst vervolgens tot poeder te malen en hem als krokant, rokerig accent over het gerecht te strooien, zoals ze in Laos en Thailand doen.

Kimchibeignets

VOORBEREIDING 8 minuten **BEREIDING** 12 minuten **VOOR** 4–6 personen

Dit is een briljant brunchgerecht. Ik serveer deze beignets graag met een gebakken ei en flink wat chilisaus. Kimchi is gefermenteerd en dus heel gezond, en je kunt tegenwoordig goede versies kopen in de supermarkt. Ik ben dol op pittige ingrediënten. Met groenten als courgettes en wortels wordt het een smakelijke, voedzame en gezonde maaltijd. En bovendien glutenvrij!

150 g kimchi
1 courgette (circa 125 g), geraspt
1 wortel (circa 125 g), geraspt
1 ei, losgeklopt
85 g glutenvrij zelfrijzend
bakmeel
kleine hand verse koriander,
gehakt
½ theel. zout
½ theel. zwarte peper
olijfiespray

VOOR ERBIJ

salade
gebakken ei
chilisaus (optioneel)

1. Verhit de airfryer 4 minuten tot 180 °C.
2. Meng de kimchi, groenten en het ei in een grote kom. Spatel het meel en de koriander erdoor en breng het geheel op smaak met zout en peper.
3. Bespuit de crispplaat in de airfryer met olie. Schep een grote lepel van het mengsel op de crispplaat en druk het mengsel licht aan tot het een cirkel vormt van 5 cm breed. Je hoeft geen nette cirkel te maken, want hij wordt rondom krokant. Herhaal dit met het resterende mengsel en laat rondom elke beignet genoeg ruimte open.
4. Bespuit de beignets met olie en bak ze 10 tot 12 minuten op 180 °C tot ze goudbruin en krokant zijn. Keer ze halverwege de baktijd.
5. Serveer ze met salade, een gebakken ei en flink wat chilisaus.

TIP

Probeer eens glutenvrij meel uit. Dat is tegenwoordig in veel supermarkten te koop. Het bestaat meestal uit rijstmeel, aardappelmeel en tapioca, dus is het handig als je geen rijstmeel kunt vinden. Het maakt gebakken gerechten heerlijk krokant.



Yoghurtbrood met za'atar-boter

VOORBEREIDING 8 minuten **BEREIDING** 9 minuten **VOOR** 4 stuks

Deze zachte, kruidige broden zijn heel eenvoudig te maken. Als je mijn recepten vaker maakt, heb je de meeste van de specerijen wel in de kast staan. Serveer ze bij een curry of stoofpot of wikkel er kebab en sla in en doop ze in hummus.

190 g Griekse yoghurt
snuf zout
160 g zelfrijzend bakmeel, plus
extra om te bestuiven
olijfoliespray

VOOR DE ZA'ATAR-BOTER

40 g boter, zacht
1 theel. knoflookpoeder
1 theel. gedroogde tijm
1 theel. gedroogde oregano
½ theel. peper
½ theel. sumak
2 eetl. sesamzaad
1 theel. zeezoutvlokken,
plus extra voor erbij

1. Meng de yoghurt, het zout en het bakmeel in een grote kom. Bestuif het werkvlak met meel en leg het deeg erop. Kneed het zachtjes tot een bal. Verdeel het deeg in vier gelijke porties en dek ze af met een vochtige theedoek.
2. Verhit de airfryer 4 minuten tot 200 °C.
3. Maak de za'atar-boter. Meng alle ingrediënten in een kom door elkaar.
4. Rol elk stuk deeg uit tot een ovaal van 1 cm dik die in de airfryermand past. Druk met je vingers tegen het oppervlak om het bobbelig te maken.
5. Bespuit de crispplaat met olie en leg de broden erop. Bak ze zo nodig in porties. Bak ze 6 tot 8 minuten op 170 °C. Keer ze halverwege de baktijd. Bestrijk de broden met de boter en bak ze nog 1 minuut tot de boter is gesmolten en het brood krokant is. Bestrooi de broden met zout en serveer ze warm.

