

FAST FOOD

DE
AIRFRYER-
EDITIE

**SANDRA
BEKKARI**

**70 SNELLE RECEPTEN
VOOR DE AIRFRYER**



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

BAKACCESSOIRE



GRILLACCESSOIRE



AIRFRYER-MAND

The background of the page is a close-up photograph of a white marble surface with light brown veins. In the upper left corner, there are several items: a whole dark green avocado, two halves of a cut avocado showing the green flesh and a large brown pit, and a single brown speckled egg. The word 'INHOUD' is printed in a large, purple, sans-serif font across the middle of the page.

INHOUD

11

INLEIDING

11

Nog sneller koken

12

Inleiding

20

De Sana-methode

22

Sana stap 1: Eet met aandacht

24

Sana stap 2: Drink voldoende water

27

Sana stap 3: Start je dag met een gezond ontbijt

28

Sana stap 4: Eet twee gezonde tussendoortjes

30

Sana stap 5: Kies voor een Sana-bord

34

Sana stap 6: Varieer volop met superfoods

36

Sana stap 7: Breng meer beweging in je leven

RECEPTEN

41 **ONTBIJT**

- 43 Noten-zadengranola met pindakaas
- 44 Gevulde appel met pecannoten, havermout en vanille-sojayoghurt
- 46 Hazelnootbrood met rozijnen en Griekse yoghurt
- 48 Powergranola met gepofte spelt, gember en vanille
- 51 Appelflappen met walnoten
- 52 Spelt-havermoutbrood met pompoenpitten en veenbessen
- 55 Snelle confituur van blauwe bessen en frambozen

57 **TUSSENDOOR**

- 59 Cashew-sesamkoekjes met gember en chocolade
- 60 Geroosterde noten met speculaas en gedroogde veenbessen
- 63 Golden crackers
- 64 Crunchy cashews met sojasaus en sesam

67 **MEENEMLUNCH**

- 69 Clafoutis van zoete aardappel en zalm
- 70 Mexicaanse tortilla
- 73 Luchtige eimuffins met courgette en zongedroogde tomaatjes

75

HAPJES

77

Pittige gamba's

78

Tempura van broccoli, avocado en wasabimayonaise

81

Geroosterde bloemkoolroosjes met tahin-dipsaus

82

Falafelballetjes met verse tuinkruiden en tzatziki

85

HOOFDGERECHTEN

87

Zalmburger met guacamole

88

Buffelmozzarella met gegrilde groenten, nectarine en kruidenolie

91

Kip archiduc met frietjes van knolselder

92

Salade geitenkaas met zoete aardappel en honing-mosterdvinaigrette

95

Gevulde kipfilet met pesto van rucola, Italiaanse ham en pizzaoil

96

Oosterse zalm met wok van Chinese kool en paprika

99

Meatza

100

Wortel-kipburgers met curry, veldsla en mango

103

Geroosterde groenten met rozemarijn, tijm, feta en granaatappel

104

Gentse waterzooi van Noordzeevis

107

Groentewok op Griekse wijze

108

Pita met kip en looksaus

111

Spiesjes van zeeduivel en parmaham met rozemarijn, preistoemp en mosterdsaus

112

Wok van Chinese kool met sobanoedels en kalfsgehakt

115

Tikka-zalmfilet met broccolini, puntpaprika en sperzieboontjes

116

Naanpizza met ricotta en courgette

119

Hamburger met rode kool en appel

120

Honingkip met gember en knapperige groenten

123

Salade scampi met curry en mango

124

Zalm in een romig sausje van geroosterde paprika en spinazie

127

Witloofbootjes met kalfsgehakt, gedroogde ham en crème van pastinaak

INHOUD

- 128 Kip-curry met appel, zoete puntpaprika en worteltagliatelle
- 131 Vispannetje met pestosaus en groene groenten
- 132 Tabouleh van quinoa met gebakken feta, aardbeien en komkommer
- 135 Sana 'kipsalon'
- 136 Libanees stoofpotje met aubergine, zoete puntpaprika en kip
- 139 Unifeta courgetti
- 140 Pizzawrap caprese
- 143 Frisse curry met mango, edamame en scampi
- 144 Gegratineerde schotel met pastinaak, spruitjes en ham
- 147 Gevulde paprika met rundsgehakt en mozzarella
- 148 Schotel met zalm, zoete aardappel en saus van zuiderse groenten
- 151 Plattaart met gegratineerd witloof, ham en cheddarkaas
- 152 Lauwarme salade met wortel, kip en granaatappel
- 155 Hartige galette met prei, pancetta en parmigiano
- 156 Courgetti met burrata, prosciutto en een saus van zongedroogde tomaatjes
- 159 Oosterse kippenballetjes met prinsessenboontjes en paksoi
- 160 Groentecalzone met kalfsgehakt
- 163 Zuiderse kabeljauw met erwtenpuree
- 164 Gekaramelliseerde wintergroenten met gember, geitenkaas en pancetta
- 167 Thaise beefsalade
- 168 Midden-Oosterse gehaktballetjes met bloemkoolcouscous
- 171 Gemarineerde zalm met sinaas en sugarsnaps
- 172 Oosterse paprikaquiche met shiitakes en paksoi
- 175 Kip tikka masala met geroosterde groenten

DESSERT

- 175 Amandelkoekjes
- 180 Kaasgebakjes met coulis van mango
- 183 Kokosrotsjes met pure chocolade
- 184 Appelgalette met gember en kaneel



NOG SNELLER KOKEN

Lieve lezers,

Na het succes van *Nooit Meer Diëten, de Thermomix-editie*, heb ik besloten om voor jullie een Airfryer-editie van de *Fast Food*-boeken samen te stellen. In de Nooit Meer Diëten-Facebookgroep, een oprecht warme community, kreeg ik al vaker de vraag hoe mijn recepten best in een Airfryer klaargemaakt worden. Ik kon die vragen niet langer negeren en ging aan de slag om 70 recepten uit mijn *Fast Food*-boeken te herwerken en aan te passen voor de Airfryer.

Martin Senders (Philips chef) is een raskenner van de Airfryer en kent alle tips and tricks. Het was dan ook fijn dat ik kon vertrouwen op zijn expertise. Samen met foodstyliste Silke Van Engeland maakten we de *Fast Food*-recepten Airfryer-proof. Bedankt voor jullie bijdrage! Zo kan jij met jouw heteluchtfriteuse razendsnel gezonde en lekkere gerechten op tafel zetten, voor jezelf, je partner of huisgenoten.

Dit veelzijdige toestel past helemaal bij mijn visie op koken (als je de Santamethode nog niet zou kennen, blader dan even verder naar p. 20). Gerechten bereiden in deze kleine en krachtige convectieoven gaat moeiteloos en snel. Met dit toestel heb je altijd verrukkelijke resultaten, en hoef je zelf geen keukenprins(es) te zijn. Vergelijk dit toestel zeker niet met een traditionele oven, want het is veel meer dan dat.

Ik vind variatie in mijn eetpatroon erg belangrijk. Mede dankzij de Airfryer kan ik genieten van pure en gezonde voeding vol vitamines, mineralen, anti-oxidanten en vezels. En zelfs een portie frietjes: dit 20%-tje uit de Airfryer is heerlijk krokant en een pak lichter en gezonder dan uit een gewone friteuse. Naast frietjes, kan je er ook heerlijke desserts zoals muffins of koekjes in klaarmaken. Nog een pluspunt: de Airfryer doet het kookwerk voor jou, dus in de tussentijd kan je wat sporten, enkele stretchoefeningen doen of een boek lezen. Gezond én tijdsbesparend!

Tijd om aan de slag te gaan! Ik wens je veel kook- en eetplezier toe. Maar geniet bovenal van deze selectie gevarieerde en gezonde recepten. Ik kijk alvast uit naar jullie reacties en foto's op sociale media! Voor de gebruikers van mijn app 'De recepten van Sandra': ook deze gerechten verschijnen er binnenkort.

Geniet van de gerechten!

Lieve groeten,
Sandra

INLEIDING

DE PHILIPS AIRFRYER, JE PARTNER VOOR EEN GEZONDE MAALTIJD
VOOR HET HELE GEZIN, ELKE DAG OPNIEUW

Philips-chef Martin Senders legt uit:

Zeg hallo tegen een revolutionaire manier om gezonde, voedzame en bovenal lekkere maaltijden te bereiden. In tegenstelling tot wat de meeste mensen denken, kun je de airfryer voor meer dan alleen gezond frituren gebruiken. Hij is prima geschikt om elke dag van de week een lekker gerecht in te bereiden. Bovendien zet je met de Philips Airfryer XXL in een handomdraai een maaltijd voor het hele gezin op tafel.

De Philips Airfryer is bovendien de enige airfryer met de gepatenteerde Rapid Air Technology en Starfish bodem, die gerechten gelijkmatig gaart. Zo smul jij van de eerste tot de laatste hap van een perfect bereide maaltijd.

De gerechten in dit boek zijn klaargemaakt in de Philips Airfryer XXL 5000 Series, maar je kunt ook de Philips Airfryer XL of XXL Essential gebruiken. Let dan wel op dat de bereidingstijden kunnen variëren. Open geregeld de Airfryer-mand om je gerecht te checken. Met de bijbehorende bakplaat en grill en 16 verschillende kookfuncties heb je alles bij de hand om elke dag gevarieerd en lekker te eten.

Laat die koksmuts maar in de kast liggen, die heb je niet nodig. De airfryer heeft namelijk ook een aantal bakprogramma's. Kies je voor de connected versie, dan kun je handsfree koken met de Philips NutriU-app. Want zeg nu zelf, wat is er leuker dan alle ingrediënten in je Airfryer gooien, eropuit trekken en 's avonds thuiskomen in een huis dat heerlijk ruikt naar gebak?

Gezond en gevarieerd eten was nog nooit zo makkelijk!

De Philips Airfryer in het kort

- Je partner voor gezonde gezinsmaaltijden
- Veelzijdigheid en multifunctionaliteit, alles in één
- Smakelijke, gezonde recepten voor elke dag
- Gezonde gefrituurde maaltijden dankzij de Rapid Air-technologie
- Lekkere gerechten met tot 90%* minder vet
- Tot 40%** minder energieverbruik
- Gerechten in 60% minder tijd
- Gemakkelijk te gebruiken en schoon te maken
- Gevarieerde gerechten voor elke dag
- XL-formaat voor 5 porties
- XXL-formaat voor 6 porties

DE XL- OF XXL-AIRFRYER

De Philips Airfryer XL is een perfecte basis-Airfryer voor bereidingen voor het gezin. De mand heeft een capaciteit van 1,2 kg en de pan een capaciteit van 6,2 liter. Daarmee maak je tot wel vijf porties tegelijk klaar. Ideaal voor een groot gezin.

De Philips Airfryer XXL is het grote broertje van de XL-airfryer. De mand met een capaciteit van 1,4 kg en de pan met een capaciteit van 7,2 liter maken dat je tot wel zes porties in één keer kunt klaarmaken. Door de hogere wattage kan je ook meerdere delen van het gerecht gelijktijdig bereiden. Zo zet je in geen tijd een complete maaltijd op tafel.

WAT IS EEN AIRFRYER EN HOE GEBRUIK JE HEM?

Een airfryer of heteluchtfriteuse is een kleine, krachtige convectieoven. Dat betekent dat je alle mogelijke ovenbereidingen in de Airfryer kan maken, maar tot 30% sneller. Je kookt bovendien zonder slechte, ongezonde vetten. Dit betekent ook dat je geen last hebt van onaangename geurtjes die gepaard gaan met traditioneel frituren.

Philips is het toonaangevende merk voor airfryers, het bezit als enige de originele Airfryer-techniek en lanceerde tien jaar geleden de originele Airfryer.

Hoe werkt een airfryer?

De hete lucht circuleert tegen 70 km per uur in de Airfryer-mand. De Philips Airfryer heeft een speciaal bodemontwerp waardoor de lucht wordt opgewerveld en 360 graden circuleert. Daardoor ontstaat er een gelijkmatig garingseffect en kook je efficiënt.

14

Hoe gebruik je de Airfryer?

Vóór het eerste gebruik verwijder je al het verpakkingsmateriaal en eventuele stickers of labels. Ook reinig je het apparaat grondig.

Zet je Airfryer op een stabiel, horizontaal en hittebestendig werkblad.

Voor veelvoorkomende etenswaren kun je een van de vele basisstanden gebruiken. Verschillende etenswaren moet je tussendoor een of meerdere keren schudden, draaien of doorroeren, zeker als je een grotere hoeveelheid voedsel bereidt. Dit staat telkens duidelijk aangegeven in het recept.

Zestien verschillende kookfuncties

De nieuwe Philips Airfryer 5000 Series XXL heeft 16 verschillende kookfuncties: frituren, bakken, grillen, braden, drogen, roosteren, ontdoeien, opwarmen, fermenteren en nog veel meer. Verderop lees je hier meer over.

Digitale display met voorinstelde kookprogramma's

De gebruiksvriendelijke digitale display is voorzien van vijf voorinstelde snelkeuzeprogramma's voor de bereiding van diepvriesfrietten, vlees, vis, een hele kip en kippenpoten. Met één klik op de QuickControl-knop stel je de temperatuur en de bereidingstijd in.

Selecteer, stel in en ontspan

Kies een recept in de Philips NutriU-app, stuur het naar je Airfryer en volg het kookproces terwijl je enkele sportoefeningen doet of de keuken opruimt. De app begeleidt je bij elke stap, zodat je iedere dag een zelfgemaakte maaltijd op tafel zet voor je gezin, zonder zelf de handen uit de mouwen te steken. De stembediening is compatibel met Amazon Alexa.

Eenvoudig schoon te maken

Zodra de mand, de pan en de binnenkant van het apparaat volledig zijn afgekoeld, mag je je Airfryer schoonmaken. Haal de pan en mand eruit om ze sneller te laten afkoelen. Om restjes in de pan of de mand los te maken, laat je ze 10 tot 15 minuten weken in heet water met een scheutje afwasmiddel dat olie en vet oplost.



GEVULDE APPEL

MET PECANNOTEN, HAVERMOUT EN VANILLE-SOJAYOGHURT

TIJD
in ongeveer 20 minuten op tafel

AANTAL
voor 2 personen

MATERIAAL
1 parisiënelepel

44

INGREDIËNTEN

2 rode, zoete appelen
1 el rozijnen
2 el havermout
2 el pecannoten, grof gehakt
1 el ahornsiroop
¾ el pindakaas

VOOR DE AFWERKING

4 el sojayoghurt, ½ tl vanille-
extract

BEREIDING

- › Snijd de hoedjes van de appelen en hol de appelen uit met een parisiënelepel.
- › Snijd de vulling van de appelen in kleine stukjes.
- › Meng dit met alle andere ingrediënten, voeg een snufje zout toe en schep de mengeling in de uitgeholde appels.
- › Zet de appelen in de Airfryer-mand en bak ze 10-12 minuten op 180 °C.
- › Meng de sojayoghurt met de vanille en besprenkel de appelen ermee.



PIZZAWRAP CAPRESE

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 15 minuten op tafel</i>	<i>voor 1 wrap</i>	/

140

INGREDIËNTEN

50 ml passata
½ tl gedroogde oregano
½ el Italiaanse kruiden
1 middelgrote volkoren (spelt)wrap
25 g gedroogde ham (parmaham, gandaham ...), in stukjes
½ smaakvolle tomaat
½ zoete puntpaprika, in dunne ringen
75 g mozzarella cuisine, in plakjes
1 el pijnboompitten
35 g rucola
1 el balsamicoazijn

BEREIDING

- Meng de passata met de oregano en de helft van de Italiaanse kruiden en kruid met zwarte peper en een snufje zout.
- Leg de (spelt)wrap in de Airfryer-mand. Besmeer met een dun laagje passata. Verdeel er de stukjes ham over.
- Snijd de tomaat in dunne plakjes en verwijder de pitjes en het sap (die kan je later nog verwerken in een soep of in een tomatensaus).
- Verdeel de tomaat en de paprika over de pizzawrap. Beleg met de mozzarella en werk af met de pijnboompitten en de rest van de Italiaanse kruiden. Besprenkel met wat olijfolie.
- Bak 8 à 10 minuten in de Airfryer op 190 °C.
- Serveer met de rucola op smaak gebracht met wat olijfolie, de balsamicoazijn, zwarte peper en een snufje fleur de sel.





KOKOSROTSJES

MET PURE CHOCOLADE

183

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 15 minuten op tafel</i>	<i>voor 10 kokosrotsjes</i>	<i>1 bakaccessoire, 2 potjes voor bain-marie</i>

INGREDIËNTEN

2 eiwitten
 2 el acaciahoning
 110 g kokosrasp
 100 g pure chocolade (minstens 70% cacao)

BEREIDING

- Meng de eiwitten stijf samen met de honing en een snufje zout en klop stijf.
- Voeg de kokos beetje per beetje toe aan het opgeklopte eiwit en meng met een spatel.
- Maak met het mengsel 10 hoopjes, of bolletjes, in het bakaccessoire.
- Zet het bakaccessoire in de Airfryer-mand en bak zo'n 5 minuten op 150 °C. Verhoog de Airfryer naar 160 °C en bak nog 2 minuten om de rotsjes een mooi goudbruin korstje te geven.
- Laat de kokosrotsjes afkoelen.
- Smelt de chocolade au bain-marie. Dompel het onderste deel van de rotsjes in de chocolade.
- Laat ze ondersteboven opstijven in de koelkast.