

# **NINJA AF300EU**

## **Dubbele Airfryer met Mand XXL**

### **Kookboek**

*Heerlijke maaltijden voor elke dag, uitgebalanceerde smaken en eenvoudige recepten voor optimaal kookplezier in de airfryer met twee mandjes*

**Joshua Baxter**

## **Copyright © 2026 Joshua Baxter**

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een gegevensbanksysteem of verzonden in welke vorm of op welke wijze dan ook – elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopiëren, opnemen of anderszins – zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, met uitzondering van korte citaten die worden gebruikt in recensies of educatieve contexten.

## **Vrijwaring**

De recepten, instructies en richtlijnen in dit boek zijn uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden. De resultaten kunnen variëren afhankelijk van uw apparaatmodel, de versheid van de ingrediënten en de individuele kookomstandigheden. Volg altijd de veiligheidsvoorschriften van de fabrikant. De auteur aanvaardt geen aansprakelijkheid voor letsel, schade of verlies voortvloeiend uit het gebruik van dit materiaal.

# Inhoud

---

Waar elke maaltijd logisch begint te worden.....	6
Wat u binnenin zult vinden.....	6
Hoe dit boek te gebruiken.....	6
Wat je in de loop der tijd kunt verwachten .....	6
Hoe werkt dual airfryen eigenlijk? .....	8
De bedieningselementen leren kennen .....	10
Eén mandje of twee: weten welke je moet kiezen. ....	11
Sync en Match — Twee functies die alles veranderen .....	12
Vijf fouten die bijna elke kok in het begin maakt. ....	14
Essentiële voorbereiding — De basis leggen voor goede resultaten .....	15
Snel naslagwerk voor koken.....	16
Elk recept aanpassen voor koken in een dubbele mand.....	17
Ontbijt waarvoor je graag je bed uit komt .....	18
Klassieke gebakken eieren met toast .....	18
Aardappelen met paprika voor het ontbijt .....	18
Worst- en aardappelkoekenmandje .....	19
Warme ontbijtwrapvulling.....	20
Snacks en lichte hapjes .....	21
Knapperige frietjes — De verse aardappelmethode.....	21
Diepvriesfriet – op de juiste manier bereid .....	21
Kippenvleugels — Knapperige afwerking.....	22
Gepaneerde kipnuggets .....	23
Vegetarische loempia's.....	23
Geroosterde sandwichbroodjes.....	24
Kip — Alledaagse maaltijden, maar dan goed bereid. ....	26
Sappige kipfilet met eenvoudige kruiden .....	26
Kippendrumsticks met krokant vel .....	26
Kippendijen met knoflook.....	27
Gekruide kipreepjes .....	28
Kip met citroen en kruiden.....	28
Vlees en stevige hoofdgerechten .....	30
Rundersteak — Medium gegaard.....	30
Gekruide runderreepjes .....	30
Lamskoteletten met kruidenmarinade.....	31
Gehaktballetjes met gelijkmatige bruining.....	32
Vis en lichtere maaltijden.....	34

Eenvoudige visfilet uit de airfryer.....	34
Gekruide zalmfilet.....	34
Garnalen met lichte kruiden.....	35
Groenten en bijgerechten die echt voldoening geven.....	37
Geroosterde gemengde groenten.....	37
Knapperige aardappelblokjes.....	38
Gekruide wortels en sperziebonen.....	38
Gevulde paprika's.....	39
Eenvoudige desserts waar je zeker ruimte voor moet overhouden.....	41
Appelschijfjes uit de airfryer.....	41
Gekarameliseerde bananenhapjes.....	41
Cakevormpjes voor kleine porties.....	42
Warme fruitcrumble.....	43
Complete maaltijden in twee mandjes.....	44
Kip en friet — Klassieke dubbele portie.....	44
Dubbele mandmaaltijd 2: Zalm en gekruide groenten.....	45
Dubbele mandmaaltijd 3: Runderreepjes en geroosterde aardappelen.....	45
Een maaltijdplan voor zeven dagen om mee te beginnen.....	47
Uw airfryer in topconditie houden.....	49
Als dingen niet helemaal goed gaan – en hoe je ze kunt oplossen.....	50
Een laatste woord.....	52

**WELKOM**

# Waar elke maaltijd logisch begint te worden

---

Een airfryer met twee mandjes lijkt op het eerste gezicht misschien een bescheiden upgrade. Hij staat op het aanrecht, belooft sneller koken en claimt dat het eten heerlijk knapperig wordt met bijna geen olie. De meeste mensen die er een in huis halen, verwachten dat hij zich gedraagt □□ als een compacte oven. Na een paar maaltijden wordt de realiteit echter veel duidelijker: dit apparaat werkt anders en de resultaten hangen volledig af van hoe het gebruikt wordt.

Dit boek is geschreven om de kloof tussen verwachting en ervaring te overbruggen. Als u ooit een recept hebt gevolgd en het resultaat ongelijkmatig, te droog of frustrerend zacht eten was, dan bent u niet de enige. Dit zijn veelvoorkomende resultaten, vooral bij modellen met twee kookzones. De waarheid is dat het apparaat zelden het probleem is. De meeste problemen zijn terug te voeren op de timing, de afstand tussen de kookzones en een simpel misverstand over hoe warmte zich door een klein, onder druk staand mandje verspreidt.

Zodra die puzzelstukjes op hun plaats vallen – en dat zullen ze – worden de resultaten consistent, herhaalbaar en ronduit bevredigend.

## Wat u binnenin zult vinden

Dit is geen verzameling ongeteste showmodellen. Elk hoofdstuk bouwt voort op het vorige, beginnend met de wetenschap achter de werking van je airfryer en evoluerend naar de flexibele, zelfverzekerde kooktechnieken die van een doordeweekse maaltijd een feestmaal maken waar je echt voor aan tafel wilt zitten.

Je leert hoe luchtstroom de textuur beïnvloedt, waarom de afstand tussen ingrediënten belangrijker is dan de kruiden, en hoe de Sync- en Match-functies als hulpmiddelen kunnen worden gebruikt in plaats van als raadsels. Je doorloopt praktische kooktabellen, een complete set alledaagse recepten voor ontbijt, snacks, hoofdgerechten en desserts, en een speciaal onderdeel over het coördineren van beide mandjes, zodat alles op het juiste moment klaar is – tegelijk.

De laatste hoofdstukken behandelen reiniging, onderhoud en probleemoplossing met dezelfde praktische directheid als de rest. Want een goed onderhouden apparaat is een beter apparaat, en weten hoe je een klein probleem snel kunt oplossen is meer waard dan welk recept dan ook.

## Hoe dit boek te gebruiken

Als je nog niet bekend bent met het gebruik van een airfryer met twee apparaten, begin dan bij het begin. De eerste hoofdstukken leggen de basis, waardoor alles vanaf het eerste recept een stuk eenvoudiger wordt. Heb je al wat ervaring? Ga dan direct door naar de kooktabellen of de recepten – deze zijn zo opgebouwd dat je ze snel kunt raadplegen en gemakkelijk kunt aanpassen.

Voordat je een recept uitprobeert, neem even de tijd om het volledig door te lezen. Frituren in een airfryer gaat snel, en weten wat er daarna komt, maakt een merkbaar verschil. Beschouw de eerste paar pogingen als een leerproces met je apparaat, in plaats van een test die je moet halen.

## **Wat je in de loop der tijd kunt verwachten**

Bij regelmatig gebruik wordt koken consistent. Het giswerk verdwijnt. Maaltijdvoorbereiding wordt efficiënter – de mogelijkheid om beide manden tegelijk te gebruiken zonder constant toezicht bespaart echt tijd. De kwaliteit van het eten verbetert doordat je de afstand tussen de ingrediënten en de temperatuur intuïtiever begrijpt. En misschien wel het allerbelangrijkste: er ontstaat een stille zelfverzekerdheid: het soort zelfvertrouwen waardoor je de koelkast opent, ziet wat erin ligt en weet wat je ermee moet doen.

Deze handleiding is bedoeld om dat proces te ondersteunen – duidelijk, praktisch en zonder onnodig gedoe.