

T H E N i n j a C R I S P i

Draagbaar glas Luchtfriteuse

K O O K B O E K

*Makkelijke dagelijkse maaltijden, knapperige favorieten, recepten voor kleine hoeveelheden,
Tips voor het opwarmen en praktische keukentechnieken*

Anakin Patel

65 RECEPTEN · ÉÉN GLAZEN CONTAINER · NUL GISWERK

Het Draagbare Glazen Luchtfrituurkokboek Kookboek

Copyright © 2026. Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, verspreid, opgeslagen of verzonden in welke vorm dan ook, inclusief fotokopiëren, opname of andere elektronische of mechanische methoden, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve voor korte citaten in recensies en bepaalde andere niet-commerciële toepassingen die door het auteursrecht zijn toegestaan.

EEN BRIEFJE VOORDAT JE KOOKT

Dit boek is geschreven voor algemene kookeducatie. Draagbare glazen airfryersystemen verschillen in capaciteit, besturing, kookmodi en accessoires, dus lees en volg altijd de instructies van de fabrikant voor jouw exacte model, inclusief veiligheids-, schoonmaak- en onderhoudsadvies.

De kooktijden op deze pagina's zijn eerlijke startpunten, geen garanties. Ingrediëntengrootte, starttemperatuur, hoeveelheid en je specifieke apparaat zullen allemaal het resultaat beïnvloeden. Voor vlees, gevogelte, vis en restjes gebruik je een betrouwbare voedselthermometer en volg je de huidige voedselveiligheidsrichtlijnen. De voedingswaarden zijn ongeveer en worden alleen als algemene referentie aangeboden.

Gebruik alleen bakjes, kookgerei en accessoires die zijn goedgekeurd voor uw apparaat. De auteur en uitgever aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor verlies, letsel of schade die voortvloeit uit het gebruik of misbruik van de informatie in dit boek. Koken met warmte brengt enig risico met zich mee, en u blijft verantwoordelijk voor veilige praktijken in uw eigen keuken.

HANDELSMERKEN

Elk genoemd product, apparaat of merknaam wordt uitsluitend gebruikt voor identificatie en behoort toe aan hun respectievelijke eigenaren. Dit is een onafhankelijke publicatie en is niet gelieerd aan, gesponsord door of aanbevolen door een apparaatfabrikant.

FOTOGRAFIE

Foto's tonen huisgemaakte gerechten in de geest van de recepten; je bord zal eruitzien als je eigen kookkunst, precies zoals het hoort te zijn.

Inhoud

DEEL ÉÉN · DE GLAZEN AIRFRYER, ONTCIJFERD

Voor de eerste lichting	5
1 Ontmoet de machine op je aanrecht	7
2 De Crisp Code	11
3 Je aanrechtblad-spiekbriefje	15

DEEL TWEE · DE RECEPTEN

4 ochtenden, gesorteerd	17
Gouden Ontbijtaardappelen	18
Spinazie- en Cheddar Gebakken Eieren	19
Grab-and-Go worsjes-eierdoppen	20
Smeltende Ham, Ei & Kaas Toastie	21
Zonsopgang Quesadilla	22
Kaneel-appeltoast	23
Geladen aardappel- en ei ontbijtkom	24
5 Kip Waardig Om Naar Huis Te Komen	25
Citroenpeper Kipfilets	26
Kleverige honing-chili dijen	27
Kraakende knoflook-Parmezaanse vleugels	28
Sesam Kip Bites	29
Rokerige paprikadrumstokken	30
6 De Aardappel Hall of Fame	31
Echte handgesneden frietjes	32
Parmezaan knoflook babyaardappelen	33
Rokerige zoete aardappelfrietjes	34
Herby aardappelpartjes	35
Krokante geplette aardappelen	36
7 Vis, Garnalen & Snelle Eiwitten	37
Honing-knoflookglazuurde zalm	38
Gouden Kruimel Witte Vis	39
Knoflookbotergarnalen	40
Sappige Kleine Gehaktballetjes	41
Varkenskoteletten met kruidenkorst	42
8 groenten waar je echt naar zult verlangen	43
Geroosterde citroenbroccoli	44
Honing-komijn Geroosterde Wortels	45
Knapperige balsamico-spruitjes	46
Courgetterondes gevuld met rijst en kaas	47
Rokerige paprikabloemkool	48
9 Eén kom, heel diner	49
Citroen-Oregano Kip, Aardappelen & Broccoli	50
Knoflook-dille zalm met wortels en courgette	51
Rookte worst, aardappel- en paprikakom	52
Knoflookgarnalen, krokante aardappelen & broccoli	53
Biefstukavond met babyaardappelen en paprika's	54
Zalm, zoete aardappel en spruitjes	55

Sissende kip Fajita Bowl	56
--------------------------------	----

10 tafels voor één (of twee)	57
Doordeweekse Kip- en Aardappelkom	58
De Knapperige Tonijns melt	59
Knapperige vismaaltijd voor één	60
11 Vriezer tot vork	61
Frietjes in vrieszakken	62
Zoete aardappelfrietjes uit de diepvries	62
Knapperige kipnuggets	63
Gepaneerde kiptenders	63
Citroen-kruid diepvriesvisfilets	64
Popcornstijl gepaneerde garnalen	64
Gouden Hash Brown Burgers	65
Knoflook-Parmezaanse bevroren broccoli	65
Kleverige mozzarella sticks	66
Fish & Chips voor één	66
12 Kleine Hapjes & Zoete Dingen	67
Knapperige platbroodpizza	68
Knapperige gekruide kikkererwten	69
Boterachtige knoflookbroodbites	70
Parmezaanse Courgettechips	71
Zelfgemaakte tortillachips	72
Warme kaneelappelschijfjes	73
Bubbelende bessencrumble voor twee	74
13 De Tweede Dag Glow-Up	75
Pizza voor de volgende dag, beter dan vers	76
Herleefde Franse Frietjes	76
Crackling Fried Chicken, opgewarmd	77
Zacht opgewarmde visfilet	77
Geroosterde herverwarmde sandwich	78
Pastabak, heet naar het midden	78
14 Leftovers, Heruitgevonden	79
Gouden Kip & Aardappel Hash	80
Restjes gebraden kip flatbread	81
Koelkast-Raid Groente-Eibakken	82
Knapperige overgebleven viskoekjes	83
Geroosterde Groente Power Bowl	84
ACHTERKANT VAN HET BOEK	
Wanneer het avondeten misloopt	85
Koken buiten script	87
Receptenindex	89

Voor de eerste lichting

Er is iets stilletjes bevredigends aan een apparaat dat je niet vraagt je hele keuken te herschikken. Je haalt een klein glazen bakje tevoorschijn, voegt het eten erbij, zet de kookcapsule erop en drukt op een knop. Geen voorverwarmen van een grote oven voor twee kippendijen. Geen worstelen met een donkere mand uit een machine ter grootte van een magnetron.

Die eenvoud is precies waarom draagbare glazen airfryers hun weg naar zoveel aanrechten hebben gevonden. Maar hier is het deel dat niemand op de doos vermeldt: een klein apparaat is niet automatisch een simpel apparaat. Je eerste paar porties kunnen wat onvoorspelbaar zijn. Een schaal aardappelen is goudkleurig en krakend; de volgende, op dezelfde manier gemaakt, is bleek en zacht. De kip ziet er perfect uit aan de buitenkant en is nog steeds roze bij het bot.

Dat betekent niet dat je het verkeerd doet. Het betekent dat je leert hoe deze specifieke machine met voedsel omgaat, en dat is waar dit boek hier voor bedoeld is.

Waarom het glas belangrijk is

De meeste airfryers verstoppen je avondeten in een donkere lade. Hier kun je het bekijken. Je ziet het moment waarop de randen van je aardappelen van blond naar amber veranderen, zodra de kaas begint te bubbelen, en het moment waarop de garnalen van doorschijnend naar roze gaan. Zodra je met je ogen gaat koken in plaats van alleen met de timer, verbetert je resultaat bijna van de ene op de andere dag.

Het glas heeft ook dubbele functie. Dezelfde bak waarin je kookt kan op tafel, en met het deksel wordt het een opslagschaal voor restjes. Behandel het

echter als goed kookgerei, want glas houdt niet van plotselinge temperatuurveranderingen. Meer daarover in hoofdstuk 1.

Hoe gebruik je dit boek

Deel één is expres kort. Het laat je de machine zien en geeft je vervolgens de handvol gewoontes die het grootste verschil maken: droog voedsel, gelijkmatige stukjes, ruimte om te ademen en controleren voordat je gok. Lees het één keer en je zult begrijpen waarom elk recept dat volgt zo geschreven is.

Deel twee is waar je kookt. Ontbijt, kip, aardappelen, vis, groenten, complete diners in één bak, maaltijden voor één, favorieten uit de vriezer, tussendoortjes en twee hoofdstukken over wat dit apparaat beter doet dan bijna alles in je keuken: restjes weer tot leven brengen.

Elk recept vertelt je de kookmodus, een realistisch tijdsbereik en hoe het eten eruit moet zien als het klaar is. Als de timer en je ogen het oneens zijn, vertrouw dan op je ogen, en voor vlees en vis vertrouw je vooral op je thermometer.

Begin klein

Kies iets bekends voor je eerste paar sessies: een paar aardappelen, een paar stukjes kip, een handvol broccoli. Snijd de stukjes gelijkmatig, druk de bak niet vol en blijf kijken. Als het geweldig uitpakt, onthoud dan wat je hebt gedaan. Als dat niet zo is, vraag waarom. Binnen een week ken je je machine beter dan welke handleiding dan ook.

Het doel van dit boek is niet om je recepten voor altijd te laten volgen. Het is om je te helpen de koelkast te openen, een paar ingrediënten te zien en precies te weten wat je ermee moet doen.





DEEL ÉÉN · DE GLAZEN AIRFRYER, ONTCIJFERD
HOOFDSTUK 1

Ontmoet de machine op je toonbank

Breng hier tien minuten door voor je eerste maaltijd. Weten wat elk stuk doet bespaart je veel zompige frietjes en later twijfelen.

Een klein kookstelsel, geen enkel apparaat

Het helpt om je apparaat te zien als een paar onderdelen die samenwerken. De **kookpod** (op sommige populaire modellen de PowerPod genoemd) houdt de bediening, het verwarmingselement en de ventilator vast. Hij staat bovenop een glazen bakje, waar je eten terecht komt. In de container gebruiken veel modellen een **crisperplaat** die voedsel van de bodem tilt zodat hete lucht de onderkant kan bereiken.

Verpakkingen verschillen. Sommige bevatten een kleine en een grote verpakking, aparte crispers-platen voor elke grootte, deksels voor opslag en een adapter. Controleer je doos met je handleiding en bewaar elke set onderdelen bij elkaar. Accessoires

die lijken te passen bij een ander apparaat zijn niet automatisch veilig om te wisselen.

De pod is de motor

Het glas kookt niets op zichzelf. Alle warmte en luchtbeweging komen van de pod, die is ontworpen om op de juiste verpakking in één specifieke positie te staan. Zet het nooit op gewone kookgerei, een mengkom of een oppervlak dat de fabrikant niet heeft goedgekeurd. Als het alleen lijkt te passen, past het niet.

De containergrootte verandert het resultaat

De container die je kiest bepaalt hoeveel ruimte elk stuk voedsel krijgt, en ruimte maakt het knapperig. Zes kippendijen die in een klein bakje worden gepropt, raken elkaar, vangen stoom en komen bleek

uit. Dezelfde zes spreiden zich prachtig bruin over een grote bak.

Dus als je het woord capaciteit hoort, denk dan verder dan hoeveel er fysiek in past. De betere vraag is: **hoeveel kan ik koken terwijl ik elk stukje nog een beetje ruimte laat?** Dat is zelden hetzelfde aantal.

Dat betekent niet dat groter altijd beter is. Een enkele portie broccoli die door een grote pot klettert, kan aan de randen uitdrogen. Stem de pot af op de maaltijd.

DE QUICK FILL CHECK

- Raken de stukken elkaar of stapelen ze elkaar?
- Zijn sommige stukken veel dikker dan de rest?
- Is er ruimte om ze te schudden of te draaien?
- Als het er druk uitziet voordat je begint, is het druk.

De crisper-plaat heeft een taak

Dat verhoogde bord creëert een opening onder het eten zodat lucht eronder kan circuleren. Gebruik het voor frietjes, wings, nuggets en alles waar textuur belangrijk is. Het garandeert geen perfecte resultaten, maar zonder dat zit de onderkant in zijn eigen vocht en wordt zacht. Volg je handleiding voor alle voedingsmiddelen die direct in de container moeten.

Vier modi, vier verschillende banen

Airfry is je dagelijkse plek voor bruining en crunch: aardappelen, kipstukjes, groenten, gepaneerde producten en de meeste diepvriessnacks. Grijp ernaar wanneer de vraag is: "Hoe krijg ik een golden buiten?"

Gebraden past bij grotere of dichtere gerechten die een gelijkmatiger en stabielere koken nodig hebben, en voor kleine gerechten zoals eierbakken, kruimels en pastabakken. Dikte is hier belangrijker dan de grootte; een dik stuk heeft geduld nodig, niet alleen meer hitte.

Recrisp (op sommige modellen ReCrisp genoemd) is de instelling die de meeste mensen negeren en later niet meer kunnen missen. Het is gemaakt voor

voedsel dat al gaar is maar zacht is geworden: pizza, frietjes, gefrituurde kip, geroosterde groenten. Het doel is om de textuur te herstellen, niet om helemaal opnieuw te koken, dus begin met een korte cyclus en controleer het.

Keep Warm bevat voedsel dat al op serveertemperatuur is gekookt. Het is niet bedoeld om rauwe ingrediënten te koken. Kies modi op basis van wat er met het eten moet gebeuren, niet op basis van de naam op de knop.

Geef het ruimte om te ademen

Warme lucht heeft ergens een plek nodig om naartoe te gaan. De richtlijnen van de fabrikant voor toonaangevende modellen vereisen ongeveer 15 cm vrije ruimte boven en aan elke zijde. Gebruik een stabiel, waterpas, hittebestendig oppervlak, houd het uit de buurt van het fornuis en de wandkasten en dek nooit de ventilatieroosters af.

Heet glas verdient respect

Glas ziet er minder intimiderend uit dan een metalen bak, en daarom pakken mensen het met blote handen. Gebruik elke keer ovenhandschoenen. Het grotere risico is thermische schok: een plotselinge temperatuurverandering kan glas doen barsten of breken. Voeg dus nooit koud voedsel of vloeistof toe aan een hete container, zet nooit heet glas op een koud of nat oppervlak, en laat het afkoelen voordat het in de gootsteen, koelkast of vriezer gaat.

VEILIGHEIDSPATRONEN DIE HET WAARD ZIJN OM AUTOMATISCH TE MAKEN

- Houd de aanbevolen ruimte rond het apparaat.
- Gebruik alleen de onderdelen die voor jouw model zijn ontworpen.
- Behandel heet glas als een hete pan, altijd met handschoenen.
- Vermijd plotselinge temperatuurwisselingen.
- Verwijder elke container die beschadigd of gebarsten is.
- Houd kinderen weg van warme plekken.
- Trek de stekker eruit en koel volledig af voordat je schoonmaakt.

Welke container voor welke klus?

OPZET	BESTE VOOR
Kleine container	Enkele porties, bijgerechten voor één, een plakje of twee opwarmen
Grote container	Maaltijden voor twee, kipstukjes, frietjes, diners in één verpakking
Met een knapper plaat	Frietjes, kippenvleugels, nuggets, gepaneerde gerechten, alles wat je wilt knapperig
Klein goedgekeurd gerecht binnenin	Ei bakt, kruimelt en pasta bakt

Houd deze binnen handbereik

- **Een instant-read thermometer.** Het allerbeste hulpmiddel voor sappige kip en veilige restjes.
- **Tang met siliconen punt.** Ze draaien voedsel zonder het glas of het bord te krassen.
- **Dikke ovenhandschoenen.** Glas houdt de warmte langer vast dan je verwacht.
- **Een droge houten plank of onderzetter** Om heet glas op te zetten, nooit een koud of nat aanrecht.
- **Een oliemist** voor een fijne, gelijkmatige vacht in plaats van een zware schenking.
- **Papieren handdoeken of een schone theedoek** voor de allesbepalende droogstap.

Schoonmaken zonder drama

Zet het stopcontact uit, trek de stekker eruit en laat alles afkoelen voordat je onderdelen uit elkaar haalt. Was bakjes en borden terwijl het residu nog zacht is; de meeste glazen containers zijn vaatwasserbestendig, maar kijk in je handleiding. Sla metalen schuurpads helemaal over. Fragmenten kunnen afbreken en elektrische componenten bereiken, en schuurmiddelen krassen het glas waarop je je gebruikt om je eten in de gaten te houden.

Je eerste sessie van vijf minuten

Voordat je iets ambitieus kookt, stel de pod en de container één keer samen zonder eten zodat je weet hoe ze in elkaar klikken. Zoek elke modus op de knoppen. Kook dan iets vergevingsgezinds, een handvol diepvriesfrietjes of een paar aardappelblokjes, en bekijk het hele proces door het glas. Je leert meer van die ene batch dan van het twee keer lezen van de handleiding.



*Kook eerst met je ogen en daarna met de timer. Het glas
is er niet voor niets.*

...