

Missie

**GEZOND
GEWICHT**



MISSIE

GEZOND GEWICHT

AIR FRYER EDITION

60 snelle recepten,
incl. 30 nieuwe



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

**SANDRA
BEKKARI**



INHOUD

9 **VOORWOORD**

11 **INLEIDING**

39 **ONTBIJT & BRUNCH**

41 Chocolate breakfast cake

43 Proteïnebroodje met walnoten en cranberries

45 Mugcake met appel, kaneel en amandel

47 Zuurdesemtoast met cottagecheese en blauwe bessen

49 Gekaramelliseerde banaan met skyr en kokosrasp

51 Mango-gember-ontbijtmuffins

53 Cinnamon oatmeal bake

55 Ontbijtmuffins met cottagecheese, kersen en kardemom

57 **LUNCH & SALADES**

59 Calzone met geroosterde paprika, ricotta en parmaham

61 Salade met warme geitenkaas, gekaramelliseerde appeltjes en kruidige honingdressing

63 Frisse salade met kip en granaatappel

65 Salade met gegrilde groene asperges en burrata

67 Bruschetta van kip met mozzarella en tomatensalsa

69 Midden-Oosterse zoete aardappeltoast met kikkererwten, labneh en granaatappel

71 Aziatische salade met pulled chicken

73 Salade met geroosterde bietjes, aardbei en feta

75 Salade met geroosterde broccoli met parmezaankorstje en zalm

77 Groenterijke quiche met haverwrap en cottagecheese

79 Salade met geroosterde mais, munt dressing en crispy parmaham

81 Salade met gegrilde broccolini en krokante geitenkaasjes

83 Buffelmozzarella met rucolapesto en crispy reuzenbonen

85 Zuurdesemtoast met spiegelei, avocado en gerookte zalm

87 Zoete aardappel-kikkererwtenburgertjes met frisse spitskoolsalade



89 **APERIO & SHARING**

- 91 Crispy auberginefrietjes met limoen-chilidip
- 93 Griekse nachoschotel met feta en kalamata-olijven
- 95 Aperololllipops met spinazie, kippengehakt en dipsausje
- 97 Crispy chicken wings met hot honey
- 99 Onion bhaji
- 101 Bang bang shrimp
- 103 Cheesy broccoli bites

105 **DINER**

- 107 Prei-courgettetaart
- 109 Gepofte zoete aardappel met rundsgehakt, avocado en zure room
- 111 Schotel van witloof met kalfsgehakt, knolselderpuree en champignons
- 113 Zalmballetjes met Parmezaanse kaas, romige avocado-chilisaus en courgetti
- 115 Geroosterde butternut met Prosciutto di Parma en kaassaus
- 117 Krokante kip met tzatziki en tomatensalade
- 119 Gelakte zalm met paksoi en sobanoedels
- 121 Kippenburgers met feta, zongedroogde tomaatjes en salade van sperziebonen
- 123 Zomers gehaktbroodje met paprika en groene groenten
- 125 Romige broccolischotel met witte bonen-kaassaus, prei en kip
- 127 Saltimbocca met salade van geroosterde paprika en een dressing van kappertjes

- 129 Spitskool en feta-kipgehaktballetjes met zure room
- 131 Oosterse kabeljauw met rode curry en cashewnoten
- 133 Sticky sateetjes met zoete aardappelpartjes
- 135 Kalkoenstoofpotje met pompoen, gedroogde pruimen en hazelnoten
- 137 Hartige burritotaart met rundergehakt, zwarte boontjes en cheddar
- 139 Pizza stuffed sweet potato
- 141 Gepaneerde kip met kokosrasp, broccolini en een pindasausje
- 143 Mexican pie
- 145 Köfte van rundsgehakt met rodekoolslaatje
- 147 Gevulde portobello met kruidige kaasvulling
- 149 Crispy fishsticks met slaatje van erwtes en bimi
- 151 Wortel- en Berloumifrietjes met pistachepesto en hummus
- 153 Roerbak van wokgroenten, kip en noedels
- 155 Curryspiesjes van courgette en Berloumi

157 **DESSERT**

- 159 Gekaramelliseerde ananas met vanillecrème en crispy kokosvlokken
- 161 Blueberry muffin cheesecake met pistachenoten
- 163 Chocolate chip cookies
- 165 Mango-yoghurtcake
- 167 Tartelette met peer en amandel

171 **INDEX**



VOORWOORD

Wie mijn visie en mijn kookboeken al een tijdje kent, weet waar ik voor sta: gezond eten moet vooral lekker, eenvoudig en haalbaar zijn. Geen hypes of strenge regels, maar pure voeding, veel groenten en kleur op je bord, voldoende vezels én ruimte om te genieten. Die visie blijft onveranderd.

Wat wel voortdurend verandert, is de manier waarop we koken. Ons leven wordt steeds drukker en daarom blijf ik zoeken naar manieren om gezonde maaltijden nog sneller en makkelijker op tafel te zetten. De air fryer is daarbij al langer een van mijn favoriete keukenhulpen. Je kunt er zoveel meer mee bereiden dan alleen frietjes of snacks: van een voedzaam ontbijt en een snelle lunch tot kleurrijke groentegerechten, vis, vlees en zelfs heerlijke tussendoortjes en desserts.

Samen met het team van GreenPan heb ik met veel plezier aan de recepten voor deze nieuwe air fryereditie van *Missie Gezond Gewicht* gewerkt. Een samenwerking die heel natuurlijk aanvoelde, omdat we dezelfde liefde delen voor lekker, gezond en toegankelijk koken én voor slimme oplossingen die het dagelijkse leven in de keuken makkelijker maken.

In dit boek vind je 60 snelle, gezonde en vooral smaakvolle air fryerrecepten. We ontwikkelden 30 volledig nieuwe gerechten en daarnaast kregen 30 favorieten uit de *Missie Gezond Gewicht*-reeks een air fryerversie. Vertrouwde smaken én nieuwe inspiratie, helemaal aangepast aan deze snelle en praktische manier van koken. Groenten worden heerlijk geroosterd, vis en kip blijven mooi sappig en ovengerechten krijgen in korte tijd dat smakelijke korstje waar we allemaal zo van houden. Bovendien heb je vaak minder afwas en hoef je niet voortdurend bij het fornuis te blijven staan. Dat maakt het makkelijker om ook op hectische dagen iets vers en voedzaams klaar te maken.

Zoals altijd zijn de recepten eenvoudig, toegankelijk en gemaakt met ingrediënten die je makkelijk vindt. Je hoeft geen ervaren kok te zijn en al helemaal geen uren in de keuken door te brengen. Ik wil je vooral inspireren om zelf aan de slag te gaan, te variëren en de gerechten aan te passen aan wat jij en je gezin lekker vinden. Voeg gerust extra groenten toe, experimenteer met kruiden en maak van elk recept je eigen versie. Ik hoop dat dit boek snel vol vlekken, ezelsoren en persoonlijke notities staat. Want dat betekent dat het niet mooi in de kast blijft staan, maar echt wordt gebruikt. Dat de gerechten deel gaan uitmaken van jullie drukke weekavonden, gezellige weekends en fijne momenten samen aan tafel.

Veel kookplezier en vooral: geniet ervan!

Liefs,
Sandra

INLEIDING

door de GreenPan-experts

GREENPAN, MET PASSIE VOOR KOKEN

Het Belgische merk werd opgericht door jeugdvrienden Jan Helskens en Wim De Veirman. Toen ze hoorden over de controverses rond conventionele pannen met antiaanbaklaag, zagen ze een kans om dingen ten goede te veranderen.

Daarom ontwikkelden ze potten en pannen met een keramische antiaanbaklaag, geproduceerd zonder PFAS.

De grootste doorbraak kwam in juni 2007, toen GreenPan voor het eerst werd gelanceerd in de VS. Niemand had door dat dit een mijlpaal zou worden in de kookgerei-industrie, maar het feit dat er in vier uur tijd meer dan 100.000 stuks GreenPan werden verkocht, maakte duidelijk dat de klant klaar was om het alternatief voor conventionele antiaanbaklagen te omarmen.

De reis kon beginnen!

Keramische Thermolon™ antiaanbaklaag, geproduceerd zonder PFAS

Tegenwoordig wordt GreenPan in meer dan 100 landen verkocht. Dankzij drie eigen fabrieken en de vele medewerkers in verschillende kantoren wereldwijd vindt GreenPan elke dag zijn weg naar de keukens van talloze huishoudens.

In vele landen hoeven consumenten geen uitleg meer over wat een keramische antiaanbaklaag, geproduceerd zonder PFAS, inhoudt; de klant is zeer goed op de hoogte en op zoek naar producten waarvan hij of zij vindt dat ze aan de kwaliteitsnormen voldoen.

Dankzij research, technische knowhow en jarenlange ervaring bleef het bedrijf de zelfbedachte antiaanbaklaag voor pannen, Thermolon, verbeteren en perfectioneren. Ondertussen is de coating toe aan zijn negende editie en de volgende is in de maak.

Kwalitatief kookgerei als secret ingredient

Dat gezond koken begint met verse en voedzame ingrediënten, weet je al. Maar ook de pannen en keukentoestellen die je gebruikt, spelen een belangrijke rol. Vaak hebben ze een antiaanbaklaag, waardoor je minder vetstof gebruikt tijdens het bakken en die ervoor zorgt dat je gerecht niet aan de pan blijft plakken. Dat is erg handig, maar het is belangrijk om na te gaan welk type antiaanbaklaag gebruikt werd om het product te maken.

Toen antiaanbaklagen halverwege de jaren vijftig werden uitgevonden, hadden maar weinigen zich de gevolgen voor het milieu en de mens kunnen voorstellen.

GreenPan maakt niet alleen het verschil met zijn unieke antiaanbaklaag voor pannen, maar bezorgt je met zijn producten ook een totaalervaring. Een toegewijd onderzoeks- en ontwikkelingsteam analyseert de producten voortdurend en ontwikkelt op basis daarvan nieuwe technologieën. Het resultaat: optimaal gebruiksgemak, een luxueuze kookervaring en perfecte resultaten.

Bij GreenPan weten ze dat het oog ook wat wil. Bij het ontwikkelen van nieuwe producten is er niet alleen aandacht voor functionaliteit, maar ook voor esthetiek. De collecties hebben stuk voor stuk een doordacht en mooi design. Van klassiek tot minimalistisch, van ingetogen tot lekker kleurrijk.



DE GREENPAN-AIR FRYER, MIJN KEUZE

Lorry Deklerck, Healthy Kitchen Queen van GreenPan aan het woord:

‘Het was heerlijk om te ervaren hoe goed het eerste air fryerboek onthaald werd en hoe blij mensen waren met de recepten en de resultaten. Het is dan ook een eer dat ik opnieuw aan de slag mocht om een tweede air fryerboek samen met Sandra te maken.

Ik wens jullie heel veel kookplezier met de Bistro XXL GreenPan Air fryer 7,2 l’

Ontdek het toestel

Nog steeds blijkt dat veel consumenten een air fryer kopen zonder goed te weten hoe je die moet gebruiken. Daarom ben ik blij dat we met dit boek de nodige inspiratie kunnen bieden.

Veel mensen denken dat je met een air fryer alleen frietjes of partysnacks kan klaarmaken. Maar niets is minder waar. Met een air fryer maak je ook allerlei gezonde, lekkere maaltijden, zeker als je kiest voor de recepten van Sandra.

Deze recepten zijn uitgewerkt voor twee personen (tenzij anders vermeld, bv. bij de ontbijtcake of de muffins), maar in de Bistro XXL GreenPan Air fryer 7,2 l maak je in een handomdraai maaltijden voor zes personen. Niet alleen volledige maaltijden, maar ook restjes warm je er snel en handig in op.

Roosteren, bakken, grillen, gratineren en ontdooien; knapperige groenten, smaakvolle dips en heerlijke ovenschotels. Het kan allemaal! Alle gerechten in dit kookboek werden gemaakt in deze air fryer, je kan de tijden en temperaturen dus gewoon overnemen.

Slim koken met ieder type air fryer

De recepten in dit boek werden ontwikkeld voor de XXL GreenPan Air fryer, maar kunnen ook klaargemaakt worden in de XL- of Dual Zone-versie of in andere toestellen. Weet dat de bereidingstijd kan variëren. Wij raden steeds aan om te checken of de antiaanbaklaag zonder PFAS geproduceerd is.

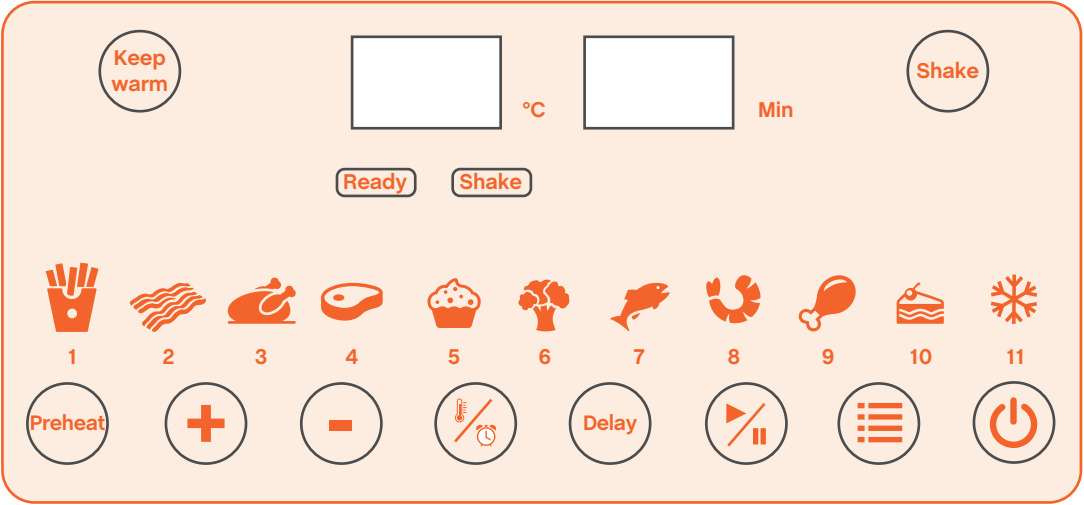
Heb je al geproefd hoe lekker kip en gehaktballetjes uit de air fryer smaken? Nee, niet vet, maar wel heel krokant. Met de handige Shake-functie weet je wanneer je de ingrediënten moet omdraaien of mengen.

In dit boek hebben we ook veel aandacht besteed aan hoe je in een handomdraai leuke, gezonde aperohapjes kan maken in de air fryer; altijd handig!

Er zijn 11 voorinstellingen. Per gerecht staat vermeld welke instelling en/of temperatuur- en tijdstelling je gebruikt. Zo hoef jij alleen maar het stappenplan te volgen. Terwijl de air fryer voor jou aan het werk is, kan je de rest van de ingrediënten bereiden zonder bang te hoeven zijn dat iets aanbrandt of overkookt. En als de rest van het gezelschap aan het aperitieven is, kun jij gewoon meedoen.

De tijd en de temperatuur worden in een wip automatisch ingesteld, maar je kan ook makkelijk manueel de nodige aanpassingen doen. Voor heel veel gerechten is de air fryer ook sneller dan de oven.

De preheat-functie staat standaard op 200 °C, 3 minuten. Daarna stel je de gewenste temperatuur en tijd in volgens het recept.



- 1. Verse frietjes
- 2. Bacon
- 3. Volledige kip
- 4. Vlees
- 5. Bakken
- 6. Groenten

- 7. Vis
- 8. Schaaldieren
- 9. Kipstukjes
- 10. Bakken
- 11. Ontdooien



Bij sommige gerechten komen de accessoires van GreenPan goed van pas. Dit wordt telkens aangegeven in het recept. Zo is de siliconen grijptang handig om klaargemaakte ingrediënten uit de air fryer te nemen, de bakvorm is ideaal voor ovensgerechten en het metalen spiesrekje heeft zelfs een dubbele functie: stukjes vlees aan alle kanten knapperig bakken of in verschillende laagjes koken.

Je kan de ingrediënten voor je gerecht makkelijk uitgieten als je de bruineerschaal tegenhoudt met een spatel.

De Bistro XXL GreenPan Air fryer 7,2 l is ook heel handig op verplaatsing. Gewoon in het stopcontact steken en het kookplezier kan beginnen!

Met zijn mooi design is de Bistro XXL GreenPan Air fryer 7,2 l een toestel dat je niet langer in je kast verstopt, maar trots op je aanrecht zet.

Behalve een antiaanbaklaag geproduceerd zonder PFAS, heeft dit toestel ook een beveiliging tegen oververhitten en antislipvoetjes. Zo kan je veilig aan de slag.

HET DNA VAN DE XXL GREENPAN AIR FRYER 7,2 L

- antiaanbaklaag, geproduceerd zonder PFAS
- bakken met hete lucht en minder olie of vetstoffen
- digitaal ledscherm met touchscreen
- verschillende bakmethodes: airfryen, grillen, roosteren, bakken...
- 11 one-touchvoorinstellingen
- mogelijkheid om tijd en temperatuur manueel aan te passen
- aparte timer tot 900 minuten
- geschikt voor 6 personen
- temperatuurbereik 80-200 °C
- voorverwarmfunctie
- warmhoudfunctie
- beveiligd tegen oververhitten
- automatisch geheugen
- gemakkelijk schoon te maken

Wat met frietjes?

De air fryer is een alternatief met hete lucht om frietjes te bakken. Omdat je geen frituurolie gebruikt, heb je bovendien geen last van onaangename geurtjes. Ook frituurolie verversen is verleden tijd.

Gebruik je diepvriesfrietjes voor de air fryer, volg dan de instructies op de verpakking.

Wanneer je zelfgemaakte frietjes bakt, dan gebruik je de voorinstelling.

Als alternatief kan je ook werken met zoete aardappel. De frietjes worden iets minder krokant, maar zijn minstens even lekker. Zoete aardappel bevat veel bètacaroteen, een antioxidant die het lichaam omzet in vitamine A.

Gebruik zeker ook de Shake-functie. Wanneer je air fryer piept, schud je de frietjes even op.



CINNAMON OATMEAL BAKE

INGREDIËNTEN

80 g fijne havermout
1 rijpe banaan
2 eieren
140 ml plantaardige drink/melk
1 tl bakpoeder
½ tl vanille-extract

Voor de kaneelswirl

2 el amandelpasta of hazelnootpasta,
1 el ahornsiroop, 1 tl kaneel

Voor de afwerking

2 el yoghurt, 1 tl ahornsiroop

Gedroogde kruiden

1 el kaneel

BEREIDING

- Verwarm de air fryer voor met de preheat-functie.
- Mix de havermout, banaan, eieren, plantaardige drink/melk, het bakpoeder, vanille-extract en kaneel fijn in een blender of met een mixer. Kruid met een snufje zout. Schep in de ingevette ovenschaaltjes of ramequins.
- Meng alle ingrediënten voor de kaneelswirl en verdeel met een lepeltje over het havermoutmengsel in kleine toefjes.
- Zet in de air fryer op 160 °C gedurende 12 minuten.
- Laat even afkoelen en haal uit de vormpjes.
- Meng de yoghurt en ahornsiroop en sprenkel over de rolls als ze klaar zijn om te serveren (zie tip).

Tip

- Je kan de cinnamon oatmeal bake warm of koud serveren.



MIDDEN-OOSTERSE ZOETE AARDAPPELTOAST

met kikkererwten, labneh en granaatappel

INGREDIËNTEN

1 grote zoete aardappel met schil (of 2 kleine) (400 g)
1 rode ui, in reepjes
1 teen knoflook, geperst
2 el tomatenpuree
150 g kikkererwten, gekookt en uitgelekt
120 g labneh (of zure room)
1 el tahin
zeste en sap van 1 biolimoen
3 el granaatappelpitjes

Voor erbij

50 g jonge spinazieblaadjes, verse peterselie (fijngesneden)

Gedroogde kruiden

snuf chilivlokken, 1 tl garam masala

BEREIDING

- Verwarm de air fryer voor met de preheat-functie.
- Snijd de zoete aardappel in de lengte in plakken van 1 cm dik.
- Leg ze in de air fryer en besprenkel met olijfolie, peper en zout. Laat ze bakken op 190 ° C gedurende 15 minuten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan en stoof de ui en knoflook zacht, samen met de tomatenpuree. Voeg de kikkererwten toe. Kruid met de chilivlokken, garam masala en zout.
- Meng de labneh met de tahin, 1 tl limoenzeste en 1 el limoensap. Kruid met peper en zout.
- Beleg de plakken zoete aardappel met de labneh, gebakken kikkererwten, granaatappelpitjes en peterselie.
- Serveer met de jonge spinazie, werk af met de peterselie en besprenkel met extra limoensap en olijfolie.



GROENTERIJKE QUICHE

met haverwrap en cottagecheese

INGREDIËNTEN

3 eieren
200 g cottagecheese
60 g gemalen cheddar
1 grote haverwrap of volkoren wrap
handvol kerstomaatjes
½ rode ui, in reepjes (zie tip)
80 g erwten (diepvries)
2 lente-uitjes, in ringen
8 muntblaadjes

Voor erbij

3 Romeinse slakropjes (in reepjes),
1 el citroensap, 1 à 2 el opgelegde
rode ui

BEREIDING

- Verwarm de air fryer voor met de preheat-functie.
- Klop de eieren los en kruid met peper en zout. Meng de cottagecheese en cheddar eronder.
- Leg een grote wrap in een ronde bakvorm in de air fryer (zie tip). Vul met de kerstomaatjes, de helft van de uireepjes, erwten, lente-ui en muntblaadjes. Overgiet met de eimengeling.
- Zet in de air fryer op 160 °C gedurende 16 à 18 minuten, tot de quiche gaar is.
- Besprenkel de sla met citroensap, olijfolie en peper en zout. Leg de opgelegde ui erop.
- Serveer de quiche met het slaatje.

Tips

- Je kan de wrap ook een beetje 'bijknippen', zodat die mooi in de vorm past.
- Met de andere helft van de rode ui kan je de opgelegde rode ui maken voor erbij: verhit 50 ml water, 25 ml witte wijnazijn en 1 tl ruwe rietsuiker in een steelpannetje tot de suiker is opgelost. Zet het vuur af en voeg de fijne uiringen toe. Laat even staan en doe in een afgesloten weckpot. Laat afkoelen en zet even in de koelkast.



ROMIGE BROCCOLISCHOTEL

met witte bonen-kaassaus, prei en kip

INGREDIËNTEN

250 g kipfilet
1 broccoli, in kleine roosjes
2 preien, in fijne ringen

Voor de saus

200 g witte bonen (gespoeld en uitgelekt), 1 teen knoflook, 200 ml kippenbouillon, 60 g cheddar (gemalen), 30 g Parmezaanse kaas

BEREIDING

- Verwarm de air fryer voor met de preheat-functie.
- Leg de kipfilet in het bakmandje van de air fryer. Besprenkel met olijfolie, peper en zout. Laat 5 minuten bakken op 180 °C.
- Voeg de broccoliroosjes en de prei toe, besprenkel met olijfolie en kruid met peper en zout en laat samen nog 10 minuten verder garen op 170 °C.
- Mix de witte bonen, knoflook, bouillon, cheddar en Parmezaanse kaas tot een lopende saus. Kruid bij met peper en zout.
- Snijd de geroosterde kip in reepjes.
- Leg de broccoliroosjes, preiringen en reepjes kip in een ovenschaal en overgiet met de kaassaus.
- Zet in de air fryer op 185 °C gedurende 12 minuten.



CHOCOLATE CHIP COOKIES

INGREDIËNTEN

70 g ongezoete appelmoes
2 el pindakaas
1 ei
90 g havermeel
40 g amandelmeel
2 el kokosbloesemsiroep (of ahornsiroep)
1 tl bakpoeder
1 tl vanille-extract
30 g pure chocolade (70% cacao),
grof gehakt (zie tip)

BEREIDING

- Verwarm de air fryer voor met de preheat-functie.
- Meng alle ingrediënten zonder de chocolade en kneed kort tot een samenhangend deeg. Voeg de stukjes chocolade en een snuf zout toe en meng goed. Schep met een ijs-schep of lepel 8 à 10 bolletjes van het deeg.
- Leg de helft van de bolletjes op een bakpapier in een bakmandje in de air fryer. Duw zachtjes plat (de koekjes komen nog omhoog tijdens het bakken) en zet in de air fryer op 170 °C gedurende 8 minuten. Herhaal voor de rest van de balletjes.
- Haal uit de air fryer en laat even afkoelen.

Tips

- Je kan de chocolade ook vervangen door stukjes dadel.
- Je kan de koekjes 5 dagen bewaren in een goed afgesloten doos of in de vriezer.