



# AIRFRYER RECEPTEN

## Deel 1



VV betekent AF VoorVerwarmen 3 minuten is voldoende  
Tijden en temperaturen zijn over het algemeen gegeven voor de  
Philips Airfryer XL. Voor de kleinere Viva meestal iets langere  
baktijd of hogere temperatuur. Tijdens het proces een keer kijken  
is verstandig

Notatie in baklijst: tijd/**temperatuur** 8/**180°** of 8/**180°**+3/**170°**.

Tijd voor vlees en vis op de **grillplaat** bereidt, halfweg een keer  
draaien. Bij gebruik van mandje iets langer tijd aanhouden.

Producten in bevroren toestand gebruiken tenzij anders is  
vermeld.

Bij diverse producten (aardappelen, friet, groenten, blokjes vlees  
of kip) is het noodzakelijk om tussentijds één of twee keer te  
schudden. Dit voorkomt plakken en witte plekken.

Als je iets snel wilt opzoeken, druk dan de toetsen CTRL F tegelijk  
in en vul daar in wat je zoekt! Alleen bij gebruik op PC

Voor de mobiele telefoon, zowel voor android en I-foon is een  
airfryer app te verkrijgen van de Philips Chef.

### **Met dank aan de facebook leden (uit de groepen) van**

**Airfryer receptenruil Nederlands**

**Philips Airfryer bak avonturen**

**Site van Henk Zwiers**

**The Philips Chef**

1. **Aardappelblokjes** vers  
voorgebakken: 8/**180°**
2. **Aardappelblokjes** Colruyt; 6/ **200°**
3. **Aardappelgratin**: 15/**180°**
4. **Aardappel Gratin Dauphinois** Aldi: 13/**180°**
5. **Aardappeltjes** op Oma's wijze Celavita 15/**190°**
6. **Aardappelkrieltjes** Celavita (700gr): 14/**200°**
7. **Aardappelkrieltjes** aldi : 10/**180°**

8. **Aardappelkroketten:** 15/185°
9. **Aardappelkroketjes Jumbo** 13/200°
10. **Aardappelpuree toefjes,** 15/190°
11. **Aardappelbolletjes Aldi:** 10/200°
12. **Aardappelschijfjes (ontdood)** 12/180°
13. **Aardappel Spaanse partjes (Celavita):** 12/200°
14. **Aardappel wedges (ontdood)** 11/180°
15. **Aardappel wedges** 13/200°
16. **Aardappel Partjes (AH) 600 gr:** 13/200°
17. **Afbakbroodjes :** 7/200°
18. **Afbak broodjes** met dikke plak geiten kaas er tussen prikkertje boven in het broodje steken 8/180°, daar na honig er op
19. **Appeltjes** in blokjes met wat kaneelsuiker: 7/180°
20. **Appelbol:** 15/180°
21. **Appelcake:** 45/165°
22. **Appelcake:** 60/150°
23. **Appelcrumble:** 12-13/180° in Viva
24. **Appelflappen (klein):** 8/ 200°
25. **Appelflappen (groot):** 17/200°
26. **Appelini's (Jumbo):** 10/200°. Kleine roomboter appeltaartjes
27. **Appelmoes** zelf maken: 10/190°
28. **Appeltaartjes** van Koopmans: 17/155°
29. **Banaan:** 7/200°
30. **Banaan met bladerdeeg:** 8/200°
31. **Banketstaaf** of Boterletter (stukjes) 3/180°
32. **Beenhammetje :** +/- 450gram, VV 35/180° 1 á 2 draaien
33. **Beenham** 700g is 52/180°
34. **Biefstuk van de haas** (kamer temperatuur en niet te dik stukje): VV 5/200°
35. **Bistro Bagette dr. Oetker:** 7-8/190°

36. **Blinde vink:** VV 15/180°
37. **Bloedworst** (zwarte pens of beuling): VV 9/180°
38. **Boomstammetjes** : 15/180°
39. **Boontjes** met boursin cuisine, 6/180°
40. **Boterkoek:** 25-30/165°
41. **Braadworst:** 10/185°
42. **Brood** Koopmans: 20/160°
43. **Broodje ei** (afbakbroodje) uithollen, ei erin (evt. Geklutst en ontbijtspek eronder en smeltkaas er op): 7/200°
44. **Broodje** rookworst van de Lidl, per 3 broodjes en 3 worstjes : 4/200°
45. **Cake** : 20/165°.
46. **Calamares:** 500 gram VV 10/200°
47. **Calamares** (gepaneerd): 6/180°
48. **Calzini** Aldi. 5/180°
49. **Celavita oma's opbak aardappeltjes:** 15/190°
50. **Champignons** (heel in het mandje): 3 a 4/180°
51. **Chickenwings** van de Aldi: 10/200°
52. **Chocoladebroodjes** : 16/180°
53. **Chocolademoeleux** : VV 8/180°
54. **Chocolademoeleux:** VV 12/180° voor 4 stuks
55. **Coquilles** van de Lidl: 12/180°
56. **Cordon Bleu:** 10/180°
57. **Cripsino's** van Iglo 16/180°
58. **Croque monsieur:** 5/200°.
59. **Curryworsten** : 10/180°
60. **Delhaize minikroketten** : 10/180°
61. **Diepvries panini** : 13/160°
62. **Dim Sum:** 12/200°
63. **Duitse biefstuk:** medium 8/180°
64. **Duitse biefstuk** doorgeb 8/180°+3/170°
65. **Drumsitcks** voorgebakken: 8/200°

66. **Drumsticks** rauw : 10/180° + 10/150°
67. **Drumsticks** rauw en bevroren : 20/160° + 200° voor knappertje
68. **Eendenborst**: 350 gram eendenborst 10 /200°. Na 5 minuten omdraaien + 8/155°
69. **Ei**: hard gekookt 12/160°
70. **Ei**: hardgekookt 16/120° laten schrikken in koud water zodat pellen beter wil
71. **Ei**: zacht gekookt 6 à 7/160°
72. **Eieren Gebakken** VV. 10/190°
73. **Eiermuffins**: 10/160°
74. **Fazantenborstfilets**: 7/170° + 3-4/200° voor een korstje
75. **Filet lapjes**: 5/195°
76. **Friet** AH brede snit, kleine portie 10/180°
77. **Friet** Aldi, 10/200°
78. **Friet** Avico super crunch oven friet 12/200°
79. **Friet** (Belgische) van AH, 14/200°
80. **Friet** (Lidl, rode zak) 10/180° + 6/200°
81. **Friet** Ras VV, (Aviko) 5/200°. (Raspatat wordt gemaakt door aardappelpoeder met water te mengen)
82. **Friet** Ribbel (AH, voorgebakken, 750gr): 15/200°
83. **Friet** (Twister) VV 8/180°
84. **Friet** (Vlaamse) 20/200°
85. **Friet**, Verse:30 minuten voorweken + drogen. 15/160° + schudden + 12/180°
86. **Frikadellen** Aldi 6/180° + 2/200°
87. **Garnaalkroketten**: 8/200° (NIET bevroren)
88. **Gehaktballen** : 7/180°, + 8/160°
89. **Gehaktballetjes** mini: 7/200°
90. **Gehaktballetjes** - 1 kg – 10/200°
91. **Gehaktbrood** of frikandellekoek: 15/170°+ 20/185°

92. **Geitenkaas** met ontbijtspek: VV 3/180°
93. **Gevulde paprika** met rundgehakt / kippengehakt : VV, 10/180° + 12/155°
94. **Grillburger** rund van de Aldi, 6/180°(ontdood)
95. **Groene asperges met bacon** 4/200°
96. **Groentefriet** 10 – 12/200°
97. **Groenteloempia**: VV13/200°
98. **Haaskarbonade**: 8/200°.
99. **Hamburger** 4 stuks (dikke) : 8/180°
100. **Jalapeños Snacks**. 8/180°
101. **Kaaskroketten** : 12/180° (bevoren)
102. **KaasTengels** van Topking: 4/200°
103. **Kabeljauw in papilot** : 15/200°
104. **Kabeljauw** van 4 ons, VV 15/180° (+ 3/200°)
105. **Kaiserbroodje met ei**, 10/200°
106. **Kalfskroketten** van de Lidl 15/200°.(bevoren)
107. **Kalkoenfilet**: VV, 10/200°+ 10/155°
108. **Kalkoenrollade** 11/200° + omdraaien 10/200° + 10/160°
109. **Karbonade**: 12/180°
110. **Kastanjes tamme**, VV 12/200°
111. **Kibbeling** : 5/180° (voorgebakken)
112. **Kibbeling** (AH, graatvrije, 400gr): 10 /180°
113. **Kip** van 1,2kg :VV, 20/180° + 14/200°
114. **Kip** (AH uit de braadzak), VV, 35/200°
115. **Kipdij** : 30/180°
116. **Kip Sweet Chili** (ovenshotelvan AH) 24/180°
117. **Kipcorn** diepvries : 10/200°
118. **Kipdrumstick**: 10/200° omdraaien + 10/150°
119. **Kipfilet**: 8 /140° + 8/180°
120. **Kipfilet** van de Aldi(Boerenkipfilet met spek):20/180° (met olie insmeren)

121. **Kippenbil** : 25/200°
122. **Kippenbouten** 24/180°
123. **Kippenlevertjes** met katenspek 12/180°
124. **Kippenpoten (2)**: 30/180°
125. **Kippenbraadworst**: 8/180°
126. **Kippenfilet** blokjes:VV 10/200° + 6/170°
127. **Kippenhamburger**: 6/180°
128. **Kipsate** - 1 kilo mini (voorgegaard lidl/aldi diepvries) 10/200°
129. **Kippenschnitzels** bevroren : 12/180°
130. **Kippenschnitzels** Ontdooid 7/200°
131. **Kippenschnitzel-** Gevuld 10/180°
132. **Kipschnitzel** krokant 7 /200° insprayen
133. **Kippenvleugels** : 15/180°
134. **Kiprollade** (525 gr) VV 40/180°
135. **Knoflook** broodjes : 4/160°
136. **Koolvis** 15/180°
137. **Koteletten**: VV 8/180°
138. **Krieltjes** aldi : 10/180°.
139. **Kroepoek**: Gedroogde ongebakken 2/180°
140. **Kroketten** van de Aldi 5/160° + 2/200°
141. **Kroketten** Van Dobbe: 20/170°
142. **Krabbkroketjes**: Lidl 8/180°
143. **Kwartels** : 10/200° + 10/180°
144. **Lamskoteletje** : 7/180°
145. **Lamshaasje**: 8/180°
146. **Lasagne** (ontdooid): 10/180°
147. **Lekkerbekjes** van Iglo:15/180°
148. **Loempia**: (ontdooid) 7/180°
149. **Loempia**: (bevroren)20/ 180°
150. **Loempia's Vietnamese**, 8/ 180°
151. **Mccain** country-potatoes: 12/200°



152.	<b>Maiski Cordon Bleu:</b>	10/200°
153.	<b>Mexicano</b> (Diepvries):	8/200°
154.	<b>Minutenute steaks:</b>	3/195°
155.	<b>Mini Pizza baguette</b> van de Aldi:	10/160°
156.	<b>Mini Pizza Quiche</b> van dr. Oetker:	15/170°
157.	<b>Mora</b> (baktijden bevroren):	
	Bamischijf	10/180°
	Bitterballen 12 stuks	7/200°
	Bitterballen 30 stuks	7/200°
	Carrero®	9/200°
	Chickenburger	6/200°
	Frikandel	8/200°
	Funmix Oriëntal	7/200°
	Funmix Classic	6/200°
	Funmix Original	6/200°
	Funmix Party	7/200°
	Funmix Spicy	
	Goulashkroket	
	Kaassouffle	7/200°
	Kipfingers®	
	Kipfrikandel	
	Kipkorn®	8/200°
	Kipnuggets	8/200°
	Kipspiesjes	
	Kroketburger	8/200°
	Mini Frikandellen	8/200°
	Mini Kipkorn®	6/200°
	Pikanto®	8/200°
	Rundvleeskroket 4 stuks	11/200°
	Rundvleeskroket 12 stuks	11/200°
	Viandel®	8/200°

- 158. **Oesterzwammen** AH, 3/180°
- 159. **Omelet:** 15/150°
- 160. **Panini** (vers) met tomaatjes : 5/180°
- 161. **Partysnacks** Aldi: 8/180°
- 162. **Patat:** zie friet
- 163. **Pinboompitten:** 3/160°
- 164. **Pitabroodje** 7/180°
- 165. **Pitta pizza:** 7/180°
- 166. **Pizza** op dikke boterham: 5/180°
- 167. **Pizzabaguette** (dr oetker): 12/180°
- 168. **Pizza** baguette Aldi Mama Mancini diepvries: 8/180°
- 169. **Pizzabroodjes:** 8/200°
- 170. **Pizza Dr Oetker:** 8/200°
- 171. **Poffertjes:** (bevroren): VV, 4 /180°
- 172. **Pommes duchessee:** zie aardappelpureetoefjes
- 173. **Quiche Loraine:** (AH) 15/180°.
- 174. **Ras patat:** VV – 5/200°
- 175. **Ravioli:** VV- 8/190°
- 176. **Ribeye:** 6/180°; hangt van dikte af
- 177. **Rookworst:** 4/150°
- 178. **Rosbief:** 10/200°+ 20-25/180°
- 179. **Röstirondjes:** 11/200°
- 180. **Rundergehakt:** 9/200°.
- 181. **Rundersaucijzen:** (Aldi 450 gr) 11/180°
- 182. **Rundervinken:** VV 15/180°
- 183. **Rund tournedos,** 7/180°
- 184. **Saté** (kip): 10/190°
- 185. **Saucijzenbroodjes** (lidl) VV 4/200°
- 186. **Scampi's:** 6/180° (ontdoid).
- 187. **Scholfilet** (vers 250 gr) VV 5/185° draaien en 4/185°
- 188. **Schouderkarbonade:** 8/180°

189. **Shoarma: 10/180°**
190. **Siciliaanse worstjes: (Lidl) 10/180°**
191. **Slavinken: VV 5/200° + 9/160°.**
192. **Slibtong: 3/180° + draaien + 3/180°**
193. **Spareribs (voorgegaard): VV 16/170°**
194. **Spaanse partjes (Celavita): 12/200°**
195. **Speklapjes 16/180°**
196. **Spekvinkjes : 15/180°**
197. **Steak : 5 à 6/180°.**
198. **Steak - Ierse (Lidl)medium: 4 à 5/200°**
199. **Steak - Ierse (Lidl)goed gebakken 6/200°**
200. **Steak - Ierse (Lidl) bleu 3/200°**
201. **Sugarsnaps 5/200°C**
202. **Tamme kastanjes, VV 12/200°**
203. **Tartaartje 8/200°C**
204. **Tomaten gedroogd: VV 2 x 30/120° (niet genoeg dan 5 min en blijven herhalen tot het goed is)**
205. **Tomaat gevuld met gehakt 10 /180° + 6/150°**
206. **Tomaten poffen: 6/180°**
207. **Tong (slibtong): 3/180° + draaien + 3/180°**
208. **Tostie: 5/200°.**
209. **Twister Fries Seasoned (Lamb Weston - 600g) 12/200°**
210. **Uienringen Lidl 14/180°**
211. **Varkens braadworst: 10/180°**
212. **Varkensbrochette AH 7/200°**
213. **Varkenshaasje : 12/200°**
214. **Varkenshaasje : (ruim 400 gram) 20/200°**
215. **Varkenslapjes 250 gram: 20/200°**
216. **Varkensoester 10/180°**
217. **Varkensschnitzel bevroren: VV 8/180° + 2/200°**
218. **Varkensrollade 475gr: 20/180° + 10/160°**
219. **Varkensrollade 1 kg: 180°: 35/180° + 10/160°**

- 220. **Varkensrollade:** 770 gram. 25/**180°** + 10/**160°**
- 221. **Verse worst** (500 gr): 10/**180°**
- 222. **Vietnamese loempia's**, 8/ **180°**
- 223. **Visquisine:** 20/**180°**
- 224. **Vissticks**, de lange smalle, 5/**200°**
- 225. **Wienerschnitzels** : 10/**180°**.
- 226. **Witlof** (rauwe) 10/**190°**.
- 227. **Worstenbroodje** (2 stuks), 4/**200°**
- 228. **Wrap:** (Aldi) 12/**180°**
- 229. **Zalm** (diepvries) 15/**180°**
- 230. **Zalm** (vers): 7/**200°**.
- 231. **Zandkoekjes:** VV 15/**180°**.
- 232. **Zeewolf** filet AH (291gr) 12/**180°**

# Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas

## Ingrediënten

- 300 g kruimige aardappelen, geschild en in blokjes
- 1 eidooier
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 2 eetlepels bloem
- versgemalen peper
- nootmuskaat
- 50 g paneermeel

## Bereiding

Kook de aardappelblokjes in een pan met een laag kokend water met wat zout in 15 minuten gaar. Giet de aardappelen af en stamp ze met een pureestamper fijn. Of maak ze fijn met een pureeknijper. Laat de puree iets afkoelen.

Meng de eidooier, kaas, bloem en bieslook door de gepureerde aardappel en roer alles tot een stevige puree. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Verwarm de AirFryer voor op 200 °C. Meng de olie door het paneermeel en blijf roeren tot het mengsel weer los en kruimelig is.

Vorm de aardappelpuree tot 12 kroketjes en rol deze door het paneermeel tot ze rondom bedekt zijn.

Leg 6 kroketjes in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 4 minuten en bak de aardappelkroketjes knapperig bruin. Bak daarna de rest van de aardappelkroketjes.

# Aardappel quenelles

## Ingrediënten

- dikke aardappelpuree

## Bereiding

Basis aardappel quenelles maken: Aardappel quenelles maken is makkelijk en je kan dit makkelijk op voorhand doen. Je maakt een dikke aardappelpuree en brengt deze naar keuze op smaak met melk en een klontje boter en wat nootmuskaat. Wat ook een lekkere combinatie is om bij de puree 2 theelepels mierikswortel puree aan toe te voegen. Hier draai je met hulp van 2 lepels quenelles van door de lepel over elkaar heen te schuiven. Vries deze een partij in en bak deze bijvoorbeeld samen in dit recept met een lamsbout in de Airfryer met de spuitjes.

# Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek

## Ingrediënten

- 16-24 sneetjes spek
- 1 blikje ananas ringen
- gesneden mozarellakaas
- 2-3 grote zoete gele ui, gesneden in ringen van ½ inch
- rubpoeder (BBQpoeder voor marinade)

## Bereiding

Schil en snijd de grote ui in ringen van 7 mm. Open het blikje ananas ringen en laat het uitlekken. Je hebt 8 ringen nodig. De uienringen hebben de grootte en dikte van de ananasringen. Maak van de mozzarella repen die je in de uienringen plaatst . Stapelen de mozzarella bekleed met ui ring op de ananas en begin dit met het spek te omwikkelen. Gebruik twee tot drie plakjes spek per ring. Zodra alles verpakt is strooi op de ringen de rub naar eigen smaak.

Bak in de voorverwarmde AF 7 minuten op 180 graden

# Andijvie/shoarmaschotel

## Ingrediënten

- 200 gr shoarma,
- 300 gr andijvie
- Kookroom light
- 200 gr aardappelpuree
- Geraspte oude kaas

## Bereiding

Shoarma 10 min op 180gr gebakken. Shoarma in n ovenschaal doen, hier overheen doe je de andijvie (ik had t laten slinken in n vergiet dan overgoten met gekookt water - goed vocht eruit drukken) over de andijvie n scheut Finesse (light) gevolgd door n laag aardappelpuree (zelfgemaakt of pakje wat je wilt) bestrooien met wat geraspte oude kaas. In vv AF XL op 175gr voor 20/25 minuten...



# Apfelstrudel

## Ingrediënten:

- 1 rol bladerdeeg
- 5 zure appels
- sap halve citroen
- 120 gr suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 el bloem
- 90 gr rozijnen
- 1 ei, losgeklopt met 3 el melk
- Poedersuiker
- Vanillesaus
  - 500 ml melk
  - 20 gram custard
  - 30 gram suiker

## Bereiding

Leg de rol bladerdeeg met de bebloemde kant onder op je snijplank.

**Voor de vulling:** schil de appels, snij in kwarten en daarna in dunne plakjes. Leg ze in een grote schaal en besprenkel met citroensap.

Suiker, vanillesuiker, kaneel en bloem in een kleine kom mengen. Het meelmengsel door de appels mengen. Daarna de rozijnen erdoor mengen. De vulling in het midden over de hele lengte verspreiden (als je teveel vulling hebt, niet alles erin doen).

De bovenste flap deeg naar voren vouwen (over het mengsel). Besmeren met ei-melk mengsel en de onderste flap deeg eroverheen vouwen. Goed aandrukken. Ook de zijkanten goed dichtmaken, gebruik het ei-melk mengsel als kleefmiddel. De strudel omdraaien zodat de mooie kant boven ligt. De strudel op een ingevette grillplaat leggen en bestrijken met het overgebleven ei-melk mengsel. De bovenkant een paar keer inprikken met een scherp mes, zodat de hete damp weg kan.

Bak de strudel af in je voorverwarmde AF op de grillplaat op 180 graden 15 minuten. Minstens 20 minuten laten afkoelen alvorens aan te snijden.

Doe de custard en de suiker in een kom en voeg hier een klein beetje melk toe. Verwarm ondertussen de resterende melk in de steelpan. Voeg als de melk heet begint te worden het custardmengseltje toe en breng aan de kook.

Dien de strudel op met de saus en bestrooi met poedersuiker.

# Appelcake met abrikozenjam

## Ingrediënten

- 100 gram cakemeel,
- 75 gram zelfrijzend bakmeel,
- 1 zakje vanillesuiker,
- 4 eieren,
- 150 roomboter,
- 150 gram suiker,
- 4 appels,
- kaneel
- abrikozenjam

## Bereiding

Eerst 4 eieren kloppen, vervolgens de vanillesuiker erdoor kloppen en dan de suiker alles schuimig kloppen, daarna de boter toevoegen tenslotte de cakemeel en zelfrijzend bakmeel. De appels in stukjes snijden en kaneel erop strooien. Helft van beslag in het bakblik appels erop, het resterende beslag over de appels en dan 160 graden 19 a 20 min in Airfryer als de cake klaar is abrikozenjam erop smeren en af laten koelen voor je hem uit het bakblik haalt.

# Appel-havermout taartje

## Ingrediënten

- 100 gram zelfrijzend bakmeel
- 100 gram bruine basterdsuiker
- 50 gram havermout
- 100 ml boter (vloeibare blue band)
- 2 appels (goudrenetten)
- Kaneel
- Citroensap
- Citroenrasp

## Bereiding

Bakmeel, basterdsuiker, havermout en boter door elkaar roeren tot je een kruimeldeeg krijgt. Hiervan 2/3 in een bakblik doen . 2 appels ( goudrenetten) in stukjes snijden en wat citroensap en kaneel er door roeren. Dit op het deeg leggen en er nog wat citroenrasp er over strooien.

Nu de rest van het kruimeldeeg er overheen ( wel even goed aandrukken zodat het niet door de AF gaat vliegen.

30 minuten op 160 (viva)

# Appelroosjes

## Ingrediënten:

- bladerdeeg
- 2 zoete rode appels
- sap van halve citroen
- 1 eetlepel bloem
- 3 eetlepels abrikozenjam (alternatief 4 el suiker en 2 tl kaneel)
- Muffin vormpjes
- kaneel (optioneel)
- poedersuiker (optioneel)

## Bereiding

Water en citroensap in een schaal . Snij de appels door de helft, verwijder het klokkenhuis en snij de appel in dunne plakjes. Niet schillen. Plaats direct na het snijden de plakjes in de schaal met water en citroensap. Zet de appels in de schaal even in de magnetron, 3 minuten om ze wat zachter te maken.

Pak het bladerdeeg en leg deze op het werkblad met wat bloem aan de onderkant. Gebruik een deegroller om het deeg wat uit te rekken. Zorg ervoor dat het een rechthoekige vorm heeft. Snij nu het deeg in 6 lange stroken.

Pak een schaaltje en doe hier 3 eetlepels abrikozen jam in met 2 eetlepels water. Doe dit voor een minuut in de magnetron zodat het mengsel wat makkelijker uitgesmeerd kan worden. (alternatief: meng 4 eetlepels suiker met 2 theelepels)

Smeer het mengsel nu uit op het deeg. Giet de appels af.

Leg de appels op het deeg en vouw het deeg aan de onderkant omhoog.

Rol het deeg voorzichtig op en sluit het randje goed af en plaats het in een muffin oven tray.

Plaats het in een voorverwarmde AF voor 30 minuten bij 160 gr (misschien daarna nog 5 minuten 170?)

# Asperge kroketten

## Ingrediënten: (voor 20-25 stuks)

- 1000 gram witte asperges
- 2 el suiker
- 5dl kookvocht van asperges
- 3dl room
- kippenbouillon
- 150 gram bloem, gezeefd
- 100 gram boter
- bieslook
- witte peper - zout
- 3 eieren, paneermeel

## Bereiding

Schil de asperges en zet de schillen op met 2 lepels suiker op een laag pitje 5 uur staan pruttelen (niet laten koken). Laat de boter smelten op laag vuur. Haal de boter van het vuur en zeef de bloem en spatel deze door de boter tot het een roux wordt. Verhit deze op een laag vuurtje zodat hij gaat binden (zweeten) en haal hem daarna eraf en laat afkoelen. Doe na 5 uur het aspergevocht zeven en snij de asperges in kleine blokjes en voeg deze aan het kookvocht toe. Laat dit nog eens 15 minuten opstaan en voeg de room en kippenbouillon naar smaak toe. Meng de salpicon door het vocht en bij voortdurend flink roeren op een middel vuur laat de ragout binden. Zorg dat hij niet aanbrand. Voeg de bieslook toe en breng op smaak. Vul de silicone vormen met de ragout of je stopt de ragout weer in blikken zoals ik gisteren heb uitgelegd en leg deze minimaal 24 uur in de diepvries. Haal ze 3 keer door de ei en paneermeel en bak de kroketten af. Klein asperge schijfje 10 minuten 180 graden, Grote asperge burger 15 minuten 180 graden.

## Aspergesalade lauwarm

Presenteer dit op een mooi diep bord lekker met wat verse witlof en je hebt een plaatje op je tafel staan. Heerlijk gerecht met maar 1 lepel olie gemaakt.

### Ingrediënten:

- 250 gr krielaardappels
- 200 gr witte asperges
- 200 gr groene asperges
- 200 gr hamblokjes
- 2 stronken witlof
- 100 gram kleine tomaatjes
- Eventueel wat kleine viooltjes om bij de sla te leggen.
- 1 mandarijn
- 10 radijsjes
- 1 lepel olijfolie
- 2 gekookte eieren
- 250 gram gemengde sla

### Bereiding

Schil de witte asperges en snij daarna de witte en de groene asperges in kleine stukjes. Zet een vuurvaste schaal in je Airfryer en maak die goed heet 5 minuten 200 graden. Doe 1 lepel olijfolie in de schaal en leg er de asperges, ham, aardappels bij. Bak dit met een paar keer omscheppen 10 minuten 200 graden. Breng dit op smaak met zout en peper uit de molen en laat een beetje afkoelen (5 min) Snij tussendoor de eieren mooi in partjes, tomaatjes half door, radijsjes in plakjes Leg de sla in een groot diep bord of schaal en meng de tomaatjes, partjes mandarijn en radijsjes door de asperge salade. Presenteer de schaal feestelijk op met de witlof en wat kleine viooltjes.

# Avocado gevuld met een eitje

## Ingerdiënten

- 2 avocado
- 2 eitjes gesplitst
- peper en zout (eventueel chilipoeder)

## Bereiding

Je haalt de pit uit de avocado( ik doe dit met een mes, inzetten, beetje wrikken, en je haalt het er zo uit!).het 'kuil'tje'maak je iets groter met een koffielepel'tje. Eitje breken in een kommetje ( is te veel voor in de avocado). Dan haal je met een soeplepel de eidooier uit het kommetje( er komt een klein beetje eiwit mee,dit is net voldoende) en doet dit in het kuil'tje. Kruiden met p&z, event. Chili,.... Bakken in de afi op 180° tot het ei'tje gestold is.



## Babi pangang

### Ingrediënten

- Groot stuk buikspek
- Uienpoeder
- 5kruidenpoeder
- Knoflookpoeder
- Zout/peper

### Ingrediënten bp-saus:

- 1 ui fijn gehakt
- 2 teentjes gehakte knoflook
- 1 eetlepel arachideolie
- 2 dl kippenbouillon
- 1 tl epel djahé
- 1 tl sambal oelek
- 4 el tomatenpuree
- 1 el rijstwijijn of droge sherry
- 2 el bruine basterdsuiker
- 1 el ketjap manis

### Bereiding

Buikspek afspoelen en 10 min. koken in bouillon, droog deppen met keukenpapier en dan afgedekt op rekje laten uitlekken/drogen voor circa 2 uur. Dan inwrijven met de kruiden en aantal uur afgedekt de koelkast in. (Gebruik je met zwaard deze inkerven en inprikken)

Spek half uurtje op kamertemp. laten komen, AF (XL) op 160 graden voorverwarmen en spek erin. Na circa 50/60 min afgestreaken met honing/ketjap en nog aantal minuten erin. Bij blijven en kijken tot knapperig naar je zin.

### Bereiding babi pangang saus

Verhit de olie in een wok of pannetje. Fruit de ui en knoflook ca. 2 minuten. Voeg vervolgens bouillon, djahé, sambal oelek, tomatenpuree, sherry of rijstwijijn en suiker toe. Blijf roeren tot er een egale saus ontstaat. Laat de saus op een laag vuur nog ca. 3 minuten zachtjes pruttelen. Roer de ketjap manis door de saus en voeg eventueel 1 à 2 eetlepels kokend water toe.

## **Banaan gebakken**

### **Ingrediënten**

- paneermeel,
- bloem,
- zonnebloemolie,
- 1 banaan,
- 1 losgeklopt ei,
- kaneelsuiker (optioneel)

### **Bereiding**

Doe de bloem in een diep bord en het ei in een ander diep bord. Pel de banaan en snijd de kontjes ervan af. Halveer de banaan. Wentel de stukken eerst door de bloem, dan door het ei en tot slot door de paneermeel. Druk dit een beetje aan. Herhaal dit met het andere stukjes banaan.

Verwarm de Airfryer voor op 180 graden.

Bak de stukken banaan ongeveer 8 minuten tot de banaan heet is en de korst krokant aanvoelt. Bak 1-2 minuten langer als je niet tevreden bent. Haal voorzichtig uit het mandje, bestrooi met kaneelsuiker (optioneel) en serveer direct!

## **Banaan/Havermout/Appeltaartje**

Ronde Taartvorm 18 cm voor de gewone AF, voor de XL een grote.

### **Ingrediënten**

- 2 geprakte bananen
- 125 gram havermout
- 2 appels in stukjes
- Handje rozijnen
- Kaneel, cacao 2 lepels (of bijv. nesquik)
- 3 lepels lijnzaad
- 200 ml amandel of gewone melk
- lepel honing
- geplette (wal)noten
- Eventueel handje bosbessen.

### **Bereiding**

Alles door elkaar mengen en in een ingevette bakvorm doen 40 minuten op 160 graden als een sateprikker er droog uitkomt is hij goed.

## **Biefstuk menu**

### **Ingrediënten 2 personen**

- 2 biefstukken
- 100 gr suikerpeulen
- 100 gr champignons
- 1 ui
- 1 lepel olie
- 2 aardappels
- 1 theelepel mierikswortel
- mespunt nootmuskaat
- melk
- 1 ei
- peper + zout uit de molen

### **Bereiding**

Kook de aardappels gaar en maak er met de Mierikswortel en melk Aardappelpuree van. Klop het ei erdoor en breng de puree op smaak met zout + peper uit de molen. Doe de puree in een spuitzak en verwarm de Airfryer voor 4 minuten op 200 graden. Doe de suikerpeulen en gesneden champignons in een schaal en snij de ui in halve ringen. Spray de biefstukken in met een klein beetje neutrale olie (liefst arachide olie) Spuit 2 mooie rozetten tegen de kant aan in de airfryer bak. Leg de biefstukken aan de andere kant. Bak dit 7 minuten op 200 graden. (Je bakt met lucht dit geeft geen smaakoverdracht!!)

Haal nu de biefstukken eruit, leg te rusten in aluminiumolie. Leg de groentenmengeling in de plaats. Leg de Biefstukken op de groentenmengeling en doe het geheel nog eens 5 minuten op 200 graden in de Airfryer.

Mooi op een bord leggen en zout en peper erover uit de molen.

# Biefstuk teriyaki met champignons & peultjes

## Ingrediënten voor 2 personen

- 2 biefstukken
- 200 gram peultjes
- 250 gram champignons
- 1 ui
- ketjap
- sojasaus
- olijfolie
- peper en zout
- 4 middelgrote aardappels

## Bereiding

Snij de biefstukken in reepjes en leg deze in een marinade van de sojasaus, olijfolie en ketjap. Borstel de champignons schoon en snij ze in kwarten. Was de peultjes en snij de ui in halve ringen. Meng alle groenten door elkaar met één lepel olijfolie. Schil de aardappels en snij er aan de onderkant een klein plakje af, zodat ze op een snijplank vlak blijven liggen. Snij er met een scherp mes voorzichtig kleine plakjes in, maar niet helemaal doorsnijden tot de bodem. Doe tussen de schijfjes wat olijfolie of kruidenboter. Bestrooi met peper en zout.

Bak de aardappels 20 minuten in de airfryer op 190 °C. Schuif de aardappels naar de zijkant en leg de peultjes, ui, champignons en vlees in het midden. Bak dit geheel nog eens 5 tal minuten op 200 graden.

## **Bloemkool geroosterd**

### **Ingrediënten** (2 personen)

1 gemiddeld grote bloemkool, in roosjes.

2 el olijfolie

versgemalen peper.

### **Voor de saus:**

5 el Griekse yoghurt

2 el tahin (sesampasta)

1 teen knoflook geperst

versgemalen peper

### **Bereiding bloemkool**

Verwarm de Airfryer XL voor op 180 graden. Hussel de roosjes in een kom om met de olijfolie en maal er peper over. Bak de roosjes ongeveer 13 minuten. Schud ze geregeld om. Prik in een stronkje om te kijken of die al zacht genoeg is.

### **Bereiding sausje**

Maak in de tussentijd een sausje door alle ingrediënten te mengen in een kommetje. Verdun de saus indien nodig met water of voeg er wat citroensap aan toe voor een extra zure smaak.

Schud de bloemkool uit het mandje op een bord, en lepel de saus erover. Ook koud prima te eten!

# Brocoliquiche

## Ingrediënten

- 300 gr broccoli
- 200 gr spekjes
- 3 eieren
- creme fraiche
- bakje kruidenkaas(goedkope)
- geraspte kaas
- zout en peper

## Bereiding

Broccoli in kleine roosjes even koken(5 min) Spekjes uitbakken.

Eieren losroeren met cremefraiche en kruidenkaas.peper en zout.

Eerst uitgelekte brocoli en spekjes in bakvorm doen.Daarna het mengsel erover verdelen.Het hele zakje geraspte kaas erover.Daarna nog wat extra peper erover.In voorverwarmde oven van 200 graden in 40 minuten bakken.Kan in stukken ook ingevroren worden.

# Champignons gevuld met broodkruim

## Ingrediënten:

- 250 gram champignons, zonder steeltje \*
- 1 kleine ui,
- 1 teentje knoflook,
- 1 snee (oud) witbrood, zonder korst.
- 1/4 theelepel paprika poeder,
- 4 takjes verse peterselie,
- peper,
- zout,
- 2 eetlepels olijfolie.

## Bereiding

Verwarm de AirFryer (200 graden hete lucht) voor.

Boen de champignons schoon. Pel de ui en snijd deze in piepkleine blokjes. Pel de knoflook en pers deze uit. Snijd het witbrood in kleine blokjes. Hak de peterselie fijn.

Meng in een kommetje de ui, knoflook, brood, peterselie en paprikapoeder. Breng op smaak met zout, peper en olijfolie. Vul de holtes van de champignons met dit mengsel en bak de gevulde champignons af in de AF 8 minuten 180 gr. Laat een klein beetje afkoelen (beetgaar), maar serveer de gevulde champignons het liefst nog een beetje warm.

Eet smakelijk!



# Citroen Merengue taart

## Ingredienten

### Voor het deeg

- 30 gram poedersuiker
- 65 gram suiker
- 30 gram amandelpoeder
- 250 gram bloem
- 125 gram boter
- 1 ei
- 1 mespunt zout
- 1 vanillestokje

### Voor de vulling

- 100 ml citroensap
- geraspte schil van 2 citroenen
- 300 gram bloedsuiker
- 300 gram boter
- 3 eidooiers
- 2 eieren

### Voor de meringue

- 200 ml eiwit (ongeveer 8 eiwitten)
- Azijn
- 200 gr suiker
- 160 gr bloedsuiker
- Ter decoratie:
  - Kaapse kruisbes
  - Citroen
  - Spinsuiker
  - Gele kleurstof

Vlaaipan 23 a 23cm

## Bereiding

De bodem: Weeg alle ingrediënten voor het deeg af. Meng de boter met de suiker en het amandelpoeder. Snijd het vanillestokje in twee helften en gebruik een mes om de zaadjes uit de vrucht te schrapen. Voeg de vanilline samen met het ei, zout, de bloem en de suiker toe. Meng dit tot een homogene massa. Als je een keukenmachine hebt kun je deze het werk laten doen. Wikkel het deeg in plasticfolie en laat het een uur rusten in de koelkast.

De citroencrème. Smelt de boter op een matig vuurtje en voeg het voeg het citroensap en de zeste toe. Voeg vervolgens de bloedsuiker toe, roer goed los en laat het kort opkoken. Klop de eieren en de eidooiers los. Haal de pan van het vuur en meng het eiermengsel samen met de boter, suiker en citroen tot een

gladde massa. Zet de pan op het voor en blijf goed roeren, zodat het ei niet gaat stollen. Haal het mengsel door een fijne zeeg en vang op in een kom. Bedek de kom met plastic folie en laat minimaal 1 uur opstijven in de koelkast. Als je meer crème maakt, bijvoorbeeld een dubbele hoeveelheid, dan moet het ook langer opstijven.

Haal het deeg uit de koelkast en rol het uit tot ongeveer een halve centimeter dik. Neem een vlaavorm die in je Airfryer past en vet deze in. Leg het deeg in de vorm, druk goed aan en prik wat gaatjes. Als je bakbonen hebt, kun je deze gebruiken om de taart blind af te bakken. Leg in dat geval een vetvrij papier op het deeg en leg daar de bonen op. Verwarm de Airfryer voor op 160 en bak de taartbodem 30 minuten af.

De meringue: Weeg alle ingrediënten af. Doe een paar druppels azijn op keukenpapier en ontvet de mengkom. Doe het eiwit in de kom en klop stijf terwijl je langzaam de suiker toevoegt. Zeef de bloedsuiker over het geklopte eiwit en klopt nogmaals door. Doe het eiwit in een spuitzak.

Haal de taart uit de oven, ontvorm en laat afkoelen. Vul de taartbodem met de citroencrème en strijk mooi plat. Spuit de meringue op de taart en geef dit met een kleine brander een mooie bruine kleur.

Laat wat spinsuiker smelten in een pan en voeg er een druppel gele kleurstof aan toe. Trek hier mooie draden van en werk de taart af met Kaapse kruisbessen of wat citroen.

# Courgette gevuld met gehakt

## Ingrediënten

- 1 grote courgette (ca. 400 g)
- 50 g feta, verkruimeld
- 1 teen knoflook, geperst
- ½ eetlepel milde paprikapoeder
- 200 g mager rundergehakt
- versgemalen zwarte peper

## Bereiding

Snijd de uiteinden van de courgette en snijd de courgette daarna in 6 gelijke stukken. Zet de stukken rechtop en hol ze met een theelepel uit tot op ½ centimeter van de wand en 1 cm van de onderkant. Bestrooi de binnenkant met een beetje zout.

Verwarm de AirFryer voor op 180 °C.

Meng het gehakt met de feta, knoflook, paprikapoeder en peper naar smaak en kneed alles goed door. Verdeel het gehakt in 6 gelijke porties. Vul de stukken uitgeholde courgette met het gehakt en druk dit goed aan. Maak de bovenkant met een vochtige hand mooi glad. Zet de stukken courgette in het schaalpje en zet het schaalpje in het mandje. Schuif het mandje in de AirFryer en stel de tijd in op 20 minuten. Bak de gevulde courgettes bruin en gaar. Lekker met gele rijst en gepofte tomaatjes.

## Curryblokjes met koriandersalsa (krokant)

### Ingrediënten

- 750 g vastkokende aardappelen
- 1 eetlepel milde kerrievoer
- 1 kleine rijpe mango, in schijven (vers of uit blik)
- 15 g verse koriander, fijngehakt
- sap en rasp van 1/2 limoen
- versgemalen zwarte peper

### Bereiding

Verwarm de Airfryer voor op 180 °C. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 2 cm dik. Week de blokjes in water voor tenminste 30 minuten. Laat ze uitlekken en droog ze met keukenpapier.

Meng de kerrievoer en olie in een diep bord en schep de aardappelblokjes erdoor. Doe de aardappelblokjes over in het mandje en schuif dit in de AirFryer.

Stel de tijd in op 15-18 minuten en bak de blokjes goudbruin en gaar. Schep ze af en toe om.

Pureer intussen de mango met koriander, limoenrasp en limoensap in een blender en breng de salsa op smaak met zout en peper. Serveer de aardappelblokjes met de salsa. Lekker bij geroosterde kip of gestoomde visfilet.

# Drumsticks en frites

## Ingrediënten

- Kip
- Friet
- Aluminiumfolie

## Bereiding

Kip bakken in de AF zonder folie; 20/25 minuten op 170 graden.  
Kip er uit halen en in alu folie pakken, friet erin, op 180 graden  
12/15 minuten, (ligt aan de hoeveelheid)de laatste paar  
minuten kip weer zonder folie op de friet leggen

# Friet pittig in de schil

## Ingrediënten

- 800 g vastkokende aardappelen
- 2 kleine gedroogde chilipepertjes of 1 volle theelepel versgemalen gedroogde chilivlokken
- ½ eetlepel versgemalen zwarte peper
- 1 eetlepel olijfolie

## Bereiding

Verwarm de AirFryer voor op 180 °C.

Boen de aardappelen schoon onder stromend water. Snijd ze in de lengte in 1½ cm dikke repen.

Week de friet in water voor tenminste 30 minuten. Laat ze uitlekken en droog ze met keukenpapier.

Verkruimel de pepertjes heel fijn (in een vijzel) en meng ze in een diep bord met de olijfolie, peper en kerriepoeder. Schep de frieten erdoor.

Doe de frieten over in het mandje en schuif dat in de AirFryer.

Stel de tijd in op 20 minuten en bak de frieten mooi bruin en gaar. Schep ze af en toe om.

Serveer de frieten in een schaal en strooi er wat zout over.

Lekker bij biefstuk.

## Friet vers bakken

Wat belangrijk is dat als je verse friet gaat maken, dat je de friet minimaal een half uur laat staan in koud water (hoe langer hoe lekkerder de friet wordt). Dit om het zetmeel van de aardappels los te maken, anders verbrandt dit.

Ook de soort olie is heel belangrijk: pak een olie die zo neutraal mogelijk is.

Mocht je er een keer een buitenlands tintje aan willen geven zou je ook bijvoorbeeld piment of knoflookolie kunnen gebruiken.

De schillen kun je later lekker opbakken met een beetje kruiden en een halve eetlepel olie. Dan hoef je ook niets weg te gooien.....

### **Ingredienten:**

- 600 gram schoon geschilde aardappelen

### **Bereiding**

Schil de aardappels en maak er mooie frietjes van.. Ik heb ze lekker grof gelaten soort oma's friet.

Zet deze aardappels minimaal een half uur in koud water. Dep de friet droog met een keukendoek. Doe de friet in een kom en schep er een lepel olie doorheen en meng dit goed.

Verwarm de Airfryer voor en leg de friet in de Airfryer.

Baktijd viva modellen 30 minuten 190 graden

Baktijd Avance XL 25 minuten 185 graden

Wel tussendoor een paar keer schudden.

# Gehaktbrood

## Ingrediënten

- 400 g (mager)rundergehakt
- 1 ei, losgeklopt
- 3 eetlepels paneermeel of broodkruim
- 50 g salami of chorizo, heel fijngehakt
- 1 kleine ui, fijngesnipperd
- 1 eetlepel (verse) tijmblaadjes
- versgemalen peper
- 2 champignons, in dikke plakjes

## Bereiding

Verwarm de AirFryer voor op 200 °C.

Meng het gehakt in een kom met ei, paneermeel, salami, ui, tijm, 1 theelepel zout en royaal peper. Kneed alles goed door elkaar.

Doe het gehakt over in de vorm of het schaalpje en strijk de bovenkant glad. Druk de champignons erin en bestrijk de bovenkant met olijfolie.

Laat het gehakt brood voor het serveren nog zeker 10 minuten staan. Snijd het gehakt dan in punten. Lekker met gebakken aardappeltjes en een salade.



# Gehaktkommetjes gevuld met groente

## Ingrediënten

- 500 gram gehakt
- 10-15 plakjes ontbijtspek
- peper, zout en knoflook
- 1 ei
- paneermeel
- diverse kruiden (italiaanse, provicaalse, gember, 5kruidenmelange, kerrie, ketjap, sambal, worcestersaus, chilisaus, tomatenpuree, iets zoets en iets zuurs als citroensap of wat je maar wilt gebruiken.)
- 1 blikje bier
- groente mix, ui, paprika, champignons
- cheddar kaas

## Bereiding

Allereerst heb je gehakt nodig welke je naar wens kunt kruiden.

Ei en paneermeel gebruik ik om het gehakt stevig te maken.

Draai hier vervolgens 4 gehaktballen van.

Pak een blik bier(of een drinkglas) en druk deze in de gehaktbal.

Druk deze niet helemaal door de bodem van het gehakt heen.

Druk het gehakt een beetje met de vingers rondom het blikje aan. Draai hier het spek om heen. Haal het blikje eruit. Als het goed is heb je nu "kommetjes" gehakt gemaakt.

Vul de gehakt kommetjes met (gebakken) groente naar eigen wens, alles is mogelijk! Dek het geheel af met de kaas (als je dit lekker vindt.)

Verwarm de AF 3 minuten voor op 200 gr en bak de gehaktkommetjes af in 16 minuten op 175 graden.

# Geroosterde aardappelen met tonijn

## Ingrediënten

- 4 kruimige aardappelen van ongeveer 125 g
- ½ eetlepel olijfolie
- 1 blikje tonijn op olie, uitgelekt
- 2 eetlepels (Griekse) yoghurt
- 1 theelepel chilipoeder
- 1 bosuitje, in dunne ringetjes
- versgemalen zwarte peper
- 1 eetlepel kappertjes

## Bereiding

Verwarm de Airfryer voor op 180 °C. Week de aardappels in water voor tenminste 30 minuten. Laat ze uitlekken en droog ze met keukenpapier

Bestrijk de aardappelen dun met olijfolie en leg ze in het mandje. Schuif het mandje in de AirFryer en stel de tijd in op 30 minuten. In die tijd worden de aardappelen gaar en krijgen ze een lekker krokante korst.

Maak de tonijn in een diep bord fijn en meng de yoghurt en chilipoeder erdoor. Roer de helft van de bosui erdoor en breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Leg de aardappelen op twee borden en snijd de bovenkant in de lengte in. Duw de aardappelen iets open en schep het tonijnmengsel erin. Strooi wat chilipoeder over de vulling en schep de kappertjes en de rest van de bosui erover. Lekker met een frisse salade.

# Griekse schotel met Bifteki en Tzatziki

## Ingrediënten

### Bifteki:

- 800 gr rundergehakt
- 1 ei
- 2 el paneermeel
- bos verse gesneden munt
- tl gedr oregano
- peper + zout

### Griekse

#### aardappel

### schotel:

- 3 kleuren paprika
- 2 kleuren courgette
- 2 rode uien
- tl oregano
- 100 gr feta
- 300 gr kriel aardappels

### Tzatziki:

- 250 gr griekse yoghurt
- 5 teentjes knoflook
- ½ komkommer

### Garnering:

- groene pepertjes
- zongedroogde tomaatjes
- zwarte en groene olijven

## Bereiding

Was de aardappels en snij ze in kleine stukjes. Zet de aardappels een half uur in koud water. Meng alle ingrediënten van de Bifteki en maak er 8 burgers van en leg deze in de koeling. Snij de komkommer fijn. Pers de knoflook en meng deze met de komkommer door de griekse yoghurt. Laat dit minimaal 3 uur in de koeling staan om te trekken. Snij alle ingrediënten van de Aardappelschotel tot blokjes. Bak nu in de AF de aardappels eerst in 1 eetlepel olie op 12 minuten 200 graden. Als de aardappels bruin zijn voeg je de groentes toe met een paar keer flink schudden rooster je die 7 minuten mee op 200 graden. Leg de Bifteki op de groenten als je deze bij de aardappels hebt gedaan. Strooi na het bakken de gedroogde oregano over de aardappelschotel.

Dien alles mooi op met de olijven en de pepers en strooi er op het laatst wat in blokjes gesneden Feta kaas overheen.

# Groene salade met geroosterde paprika

## Ingrediënten

- 1 rode paprika
- 1 eetlepel citroensap
- 3 eetlepels yoghurt
- 2 eetlepels olijfolie
- versgemalen zwarte peper
- 1 krop Romaanse sla, in brede repen
- 50 g rucola

## Bereiding

Verwarm de AirFryer voor op 200 °C.

Leg de paprika in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 10 minuten en rooster de paprika tot het vel licht geblakerd is.

Snijd de paprika in vieren en verwijder de zaadjes en het vel.

Snijd de paprika in repen.

Klop in een schaal een dressing van 2 eetlepels paprikavocht met het citroensap, de yoghurt en de olijfolie en voeg zout en peper naar smaak.

Schep de sla en rucola door de dressing en garneer de salade met repen paprika.

# Groentes koken zonder water (poffen)

## Ingrediënten

- chioggia biet
- suikerpeulen
- paprika rood
- paprika geel
- gele courgette
- groene courgette
- paprika oranje
- rode ui
- 15 kleine cherry tomaatjes
- bleekselderij

## Bereiding

Omdat in veel groentes van nature water zit kan je deze koken (poffen) in de Airfryer. De Airfryer hergebruikt zijn warme lucht en vocht zodat alle vitamines en smaak en kleur zelfs behouden blijven in de korte tijd dat je ze bakt..

Verwarm je Airfryer eerst 5 minuten voor op 200gr voordat je de groentes erin doet.

Snij de groentes in kleine blokjes zie foto's dit is heel belangrijk zodat de warmte er makkelijk en snel intrekt. Doe de groentes in een bak en laat deze vol lopen met water en gooi deze weer leeg (afspoelen). Leg nu alle groentes in de Airfryer en kook deze beetgaar in 6 minuten op 200 graden. Je hoeft geen zout meer te gebruiken en nu proef je het verschil tussen papripa en de suikerpeulen.

# Groentenkroketjes

## Ingrediënten voor 20 stuks:

- 80 gram erwten
- 100 gram wortel
- 4 blokjes diepviesspinazie
- 80 gram maïs uit blik
- 50 gram aardappel
- 35 gram boter
- 40 gram bloem
- 500 ml groentebouillon
- 2 eiwitten
- 80 gram paneermeel
- 2 lepels plantaardige olie

## Bereiding

Breng de bouillon aan de kook, voeg zodra deze kookt de stukjes wortel en plakjes aardappel toe. Voeg na 5 minuutjes ook de erwtes toe. Laat dit nog 3 minuten koken. Haal de groente uit het kookvocht en bewaar de bouillon voor de roux. Smelt de boter in een pan, voeg bloem toe totdat het een vaste massa wordt. Voeg dan langzaam 200ml van het kookvocht toe, totdat je een smeùige roux hebt. Prak de aardappelschijfjes en voeg deze toe. Voeg de gekookte wortel, erwtes, maïs en ontdooide spinazie toe en roer het geheel goed door. Laat dit mengsel op een bord afkoelen in de vriezer (ongeveer 10 minuten).

Klop de eiwitten los in een diep bord en doe het paneermeel op een tweede diep bord. Voeg de olie aan het paneermeel toe en roer dit mengsel met een vork door elkaar totdat je weer losse kruimels hebt. Haal het groentemengsel uit de vriezer en maak er 20 kleine balletjes van die je eerst door het eiwit haalt en vervolgens door het paneermeel. Zet de balletjes vervolgens nog eens 10 minuten in de vriezer.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C. Neem 10 balletjes uit de vriezer, leg ze voorzichtig in het mandje van de Airfryer en bak deze in 10 minuten af. Herhaal dit met de resterende 10 balletjes (omschudden is niet nodig)

## Groentenmix vers

### Ingrediënten:

- 1 stengel selderij,
- 1 rode paprika,
- 1 gele paprika,
- 1 rode ui,
- 1 groene courgette,
- 250 gram suikerpeulen,
- 20 kleine tomaatjes

### Bereiding

Snijd alle groenten (behalve de suikerpeulen) in mooie gelijke blokjes, zodat de warmte er gemakkelijk in trekt. Doe de groenten in een bak en laat deze vol met koud water lopen en spoel ze af.

Verwarm de Airfryer 5 minuten voor op 200 graden. Doe de nog natte groenten erin en maak ze beetgaar in 5 a 6 minuten op 200 graden.

# Haverrepen

## Ingrediënten

- 150 gram dadels
- 50 gr grof gehakte hazelnoten
- 150 gram havermout
- 40 gram honing
- 2 el olie
- 2 el water

## Bereiding

Verwarm de Af 3 minuten voor op 175 gr.

Verwijder de pitten uit de dadels en pureer ze met het water glad. Meng dit met de noten en de havermout in een kom.

Verwarm de honing krot in de magnetron. Voeg de honing en de olie bij de massa en meng het goed door elkaar. Neem een ovenschaal en bekleed deze met bakpapier. Doe het mengsel in de schaal en druk het goed aan.

Zet in de AF 155 gr voor 20-25 minuten.

Laat iets afkoelen en snij in repen.



# Hornazo

## Ingredienten:

### Voor het deeg:

- 500 gram bloem
- 1 theelepel zout
- 125 gram water
- 125 gram melk
- 35 gram verse gist

### Voor de vulling:

- 1 teen knoflook
- 200 gram half om half gehakt
- 1 eetlepel gehakte peterselie
- Zout +peper uit de molen
- 100 gram Chorizo
- 2 gekookte eieren
- 1 Losgeklopt ei om te strijken

## Bereiding

Los de gist op in de lauwe melk en maak van de rest van de ingredienten een soepel brooddeeg. Laat dit minimaal 1,5 uur rijzen onder een vochtige warme doek.

Pel tussentijds de knoflook en maak de uien schoon. Hak alles fijn en meng deze met het ei, peterselie en het gehakt tot een mooie vulling. Kook de eieren gaar en pel de eieren.

Bol je deeg op en rol het deeg uit tot een plak van de breedte van de grillpan die je hebt. Hou een klein bolletje over voor de Hornazo af te garneren. Leg de vulling als een plak op de deegplak en leg daarop om en om de chorizo en de eieren.

Bestrijk de randen van de deegplak met ei en vouw hem dicht. Zorg dat je hem niet te hoog maakt omdat de garnering er ook nog op moet en de schoorstenen. Laat hem 30 minuten rijzen en rol tussentijds het overgebleven deeg uit en steek met een stekertje daar blaadjes en rondjes uit. Steek door de rondjes een gat in het brood om het lucht te laten ontsnappen door de schroorsteen. Leg deze op het brood en strijk alles voorzichtig met ei. Bak hem op de grillpan in je Airfryer op 150 graden 45 minuten.

## IJspakketje

### Ingrediënten per stuk:

- 2 snee wit brood,
- 2 el (room)ijs of andere smaak
- Gesmolten boter
- Beetje melk.

### Bereiding:

Snij de korst van het brood en besmeer de sneetjes aan beide kanten met de gesmolten boter. Leg op een snee een lepel ijs en zeg de andere sne eroverheen. Knijp de rand dicht en gebruik daar wat melk bij. Leg het pakketje voor 20 minuten in de diepvries en bak het in de AF voor 5 minuten op 180 graden.  
Smikkelen

## Italiaanse bol gevuld

### Ingrediënten:

- 6 plakken kaas
- 1 grote italiaanse afbakbol
- 3 tenen knoflook
- verse bieslook
- verse Tijm
- zongedroogde tomaten
- olijven

### Bereiding

Snij de kruiden, tomaten, olijven, knoflook mooi fijn. Snij kruislings met een scherp zaagmes het brood diverse keren 2/3 door de midden. Vul de sleuven met de kaas en met de kruidenmix.

Bak hem in de mand van je Airfryer 150 graden 10 minuten

Daarna opdienen en heerlijk het brood met de smeltende kaas lostrekken.

## **Kaassouffles**

### **Ingredienten (voor 10 stuks)**

- 1 pakje bladerdeegplakjes
- 10 plakken kaas
- 1 ei
- 250 gram paneermeel

### **Bereiding**

Leg de plakjes bladerdeeg op een schoon ondervlak met de bebloemde (niet plakkerige kant naar beneden. Leg daar het plakje kaas op en smeer deze in met wat geklopt ei. Vouw de plakjes dicht en besmeer ze weer met een klein beetje ei. Haal ze voorzichtig door de paneermeel en bak ze af 180 graden 8 minuten.

# Kabeljauw en papillotte met basmatirijst en wokgroente

## Ingrediënten

- 1 tl kokosolie
- 1 geplet teentje knoflook
- viskruiden
- plakjes tomaat
- moot kabeljauw
- geraspte kaas
- bakje voorgegaarde basmatirijst
- zakje wokgroente

## Bereiding

Neem een stuk bakpapier en leg in het midden 1 theelepeltje kokosolie, 1 geplet teentje knoflook viskruiden en plakjes tomaat. Hierbovenop een moot kabeljauw. Herhaal de vorige ingrediënten bovenop en een beetje geraspte kaas en vouw het pakketje goed dicht. Leg het samen met de wokgroente in de airfryer en zet m aan op 15 minuutjes 200C. Verwarm ondertussen de basmatirijst.

# Kaneel rolletjes

## Ingrediënten

- 1 rol croissantdeeg voor 6 grote croissants
- 50 gram gesmolten boter
- 1 theelepels kaneel
- 4 eetlepels suiker

## Bereiding

Verwarm de AF voor op 200 graden. Rol het deeg uit en smeer deze in met de gesmolten boter. Verdeel de kaneel en de suiker over het deeg en rol het deeg op. Snijd het deeg in rolletjes van circa 2-3 cm breed. Zet de rolletjes rechtop in een ingevette ovenschaal. Smeer de bovenkant in met een beetje gesmolten boter. Zet de kaneelrolletjes voor 8 minuten in de AF op 180 graden. Kijk of het klaar is anders een paar minuten erbij

# Kip gepekeld met barbecuerub

## Ingrediënten

- 1 kip van ongeveer 1,2 kilo,
- water,
- (zee)zout,
- bruine basterdsuiker,
- versgemalen peper,
- uienpoeder,
- knoflookpoeder,
- gerookt paprikapoeder,
- chilipoeder,
- aluminiumfolie.

## Bereiding minimaal 4 uur van te voren)

Meet 1,2 ltr water af. Giet 200 ml in een pan en voeg 8 el zout toe en 6 el basterdsuiker. Warm dit op en roer tot het zout en de suiker oplossen. Giet dit water in een bak waar de kip en laat afkoelen. Als het watermengsel koud de kip erin. Dek af met folie en zet een uur of 4 in de koelkast.

## Bereiding BBQrub

Maak de rub. Meng in een bakje 3 el bruine suiker met 1 el zout, 1 tl peper, 1 el uienpoeder, 1 el knoflookpoeder en 1 tl paprikapoeder. Voeg er wat chilipoeder als je houdt van pittig. Als de kip lang genoeg in de pekel heeft gelegen, haal je hem eruit. Gooi de pekel weg. Spoel de kip af onder de kraan en dep droog met keukenpapier. Wrijf hem dan in met de rub, een eetlepel per keer tot de hele kip goed onder zit.

## Bereiding Kip

De kip uit de pekel halen en droog deppem. Dan in de Airfryer zet je hem eerst 20 minuten op 200 graden en dan 14 minuten op 160. Ik draai hem 2 keer om, 1 keer halverwege de eerste periode en 1 keer halverwege de tweede. Dan wordt het vel lekker krokant.

Haal de kip uit de fryer, pak hem in met aluminiumfolie en zet hem een minuut of 10 weg op een warme plek. Ik gebruik zelf de oven, voorverwarmd op 150 graden en dan uitgezet als de kip erin gaat. Na 10 minuten kun je de kip uitpakken en aansnijden.

## Kip cordon bleu met groente op Italiaanse wijze

### Ingrediënten:

- 2 kipfilet
- 125 gr buffel mozzarella
- 400 gr italiaanse wokgroente
- italiaanse kruidenmix
- pesto alla Genovese
- knoflookpoeder, peper en zout
- 1 tl peroncino olie
- Roladetouw

### Bereiding

Snij de kipfilet open en bestrooi de buitenkant met peper zout en knoflookpoeder. Draai ze om en bestrijk de binnenkant met pesto alla Genovese. Snij de buffel mozzarella in plakjes en bedek 1 binnenkant hiermee. Bestrooi dit met italiaanse kruiden mix. Leg de andere kipfilet met de pestozijde hiero en bind dicht. Leg dit in een schaal in de AF.

Bespenkel de olie door de groente (gaat het makkelijkst in een plastik zakje) en leg dit naast de filet.

In de Af 18 minuten 170 graden (koude start). Daarna nog 2 minuten 180 graden.



## **Kip cordon bleu omwikkeld met bacon**

### **Ingrediënten**

- 4 Kipfilet
- Peper en zout
- Verse bieslook
- Plakje brie, camembert, buorsin, chedarkaas
- 4 plakjes bacon

### **Bereiding**

Kip insnijden tot 1 cm, peper en zout, wat verse bieslook, vullen met 1plak(je) kaas, plakjes Bacon of andere rauwe ham erom heen. Licht insmeren met olie. In de mand van de Airfryer leggen en op 180° 15 min + 3 min voorverwarmen.

# Kipspies

## Ingrediënten

- kipfilet
- mozzarella
- tomaat
- italiaanse kruiden
- zout

## Bereiding

Inkepingen maken in kipfilet, plakjes tomaat en mozzarella in de inkepingen doen, zout & Italiaanse kruiden eroverheen en voor de zekerheid nog een sateprikker door de hele kipfilet heen. Vervolgens in de AF 8 min op 140 graden en daarna 12 min op 160 graden.

# Kroketten

Ook kan je kroketten maken van je kliekjes want eten weggooien is ook maar zonde.

Je kan nu als je wat lege blikken bewaart ook van je kliekjes Stoofvlees, Goulash, Nasi, Bami, Spagetti en stampotten nu je eigen huisgemaakte kroketten maken.

## **Ingredienten:**

- 1 blik Ragout of Goulash
- 3 eieren
- 200 gram paneermeel of panko

## **Bereiding**

Leg de ragout of kliekje waar je een kroket van wil maken minimaal 24 uur in de diepvries in een blik. Volgende dag hou het blik 5 minuten onder een warme kraan. Open het blik aan beiden kanten en duw de inhoud eruit. Snij er voorzichtig 4 gelijke schijven van. (Je mag hem een tikje in je magnetron geven of even 5 minuten laten liggen om hem wat zachter te maken. Deze haal je door het ei en daarna door de paneermeel / Panko. Herhaal dit 3 keer en spray hem in met wat neutrale olie. Bak de kroket af 15 minuten 180 graden.

## Lamsbout met spruitjes en aardappel quenelles

Omdat een Airfryer met lucht bakt en nagenoeg geen smaakoverdracht geeft kan je makkelijk hele maaltijden van aardappelen, vlees, groenten gelijktijdig in 1 Airfryer bereiden.

### **Ingrediënten:**

- 1 lamsbout van 1000 gram.
- 500 gram spruitjes (diepvries)
- 8 aardappel quenelles (zie hiervoor betreffend recept)
- verse rozenmarijn
- verse Tijm
- 1 teen knoflook
- 150 gram wilde paddestoelen mix

### **Bereiding**

Koop een mooie lamsbout en rol hier een paar flinke takken rozenmarijn en ciroentijm in. Smeer de bout in met wat arachide olie en bak deze in de Airfryer 75 minuten 150 graden. Maak tussentijds de spruitjes schoon en meng deze met wat honing en een lepel neutrale olie. Na de 75 minuten leg je de spruitjes bij de lamsbout en de bevroren aardappelquenelles er boven op. Bak dit nog eens 15 minuten op 200 graden in de Airfryer.

Het sausje had ik apart gemaakt met wat vers geneden munt.

# Lamsgehakt met kruiden op stokjes

## Ingrediënten

- Krieltjes
- cajun kruiden,
- 400g lamsgehakt
- 4 lente uitjes
- 2 tomaten zonder pitjes en vocht
- 2 knoflookteentjes
- peterselie, bieslook, peper en mediterrane kruiden.

## Bereiding

Krieltjes wassen en in twee snijden, kruiden met Cajunkruiden. Andere ingrediënten goed mixen en draai rond het stokje tot het wat vast is. Beiden in de AF 15 minuten' op 180°

## Het sausje :

- 2 grote tomaten
- 2/3 potje tomatenpuree
- teentje look
- 2 soeplepels rode curry
- currykruiden, peper, lookkruiden, provençalse kruiden

## Bereiding

Klein beetje olijfolie in een pot op het vuur, tomaten in stukjes erbij en dan de rest toevoegen. Laten sudderen en dan mixen met de mixer.

## Lamskroon

Aantal personen: 4

### Ingrediënten:

- 2 lamsracks
- 1 bosje verse munt
- 1 teentje knoflook
- 100 ml olijfolie extra vierge
- 1 eetlepel honing
- Versgemalen peper
- Keukentouw

### Bereiding

Doe de munt, knoflook, olie en de honing in de hakmolen van een staafmixer. Pureer de ingrediënten tot een lekkere, dunne muntpesto.

Snijd de lamsracks vanaf de bovenkant tussen de botjes een stukje in en bind de racks als een soort van kroon met een keukentouw aan elkaar. Smeer deze royaal in met de pesto. Houd een deel van de pesto achter.

Verwarm de Airfryer voor op 200 graden en zet de grillpan erin. Bak de lamskroon 15 minuten op 200 graden. Open elke 5 minuten de Airfryer om de kroon in te smeren met een nieuwe laag pesto.

Serveer met aardappelpuree en verse fijne groenten.

Eet smakelijk!

# Lamsrack met een korstje van macadamia's

## Ingrediënten

- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 800 g lamsrack
- peper en zout
- 75 g ongezouten macadamianoten
- 1 eetlepel broodkruim (liefst zelfgemaakt)
- 1 eetlepel verse rozemarijn, gehakt
- 1 ei

## Bereiding

Hak de knoflook fijn. Meng de olijfolie en knoflook tot knoflookolie. Bestrijk de lamsrack met de olie en breng op smaak met peper en zout.

Verwarm de Airfryer voor op 100 °C.

Hak de noten fijn en doe in een kom. Meng met broodkruim en rozemarijn. Klop het ei los in een andere kom.

Om de lamsrack een korstje te geven, haalt u het vlees door het eimengsel. Laat goed uitlekken en haal het vlees daarna door het macadamia mengsel.

Doe de lamsrack in de mand van de Airfryer en schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 25 minuten. Verhoog na 25 minuten de temperatuur tot 200 °C en stel de timer in op nog eens 5 minuten. Verwijder het vlees. Dek af met aluminiumfolie en laat 10 minuten rusten voordat u het serveert.

# Lamsrack met rosevalaardappels en suikerpeulen

## Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 lamsrack
- 250 gram suikerpeulen
- 300 gram roseval aardappels
- olijfolie
- bosje verse munt
- 1 eetlepel Honing
- 3 takjes verse rozemarijn
- zout + peper uit de molen

## Bereiding

Maak een marinade van de olijfolie en vers gesneden munt en een eetlepel honing en peper en zout. Laat hier de lamsrackjes minimaal 4 uur marinieren. Bij voorkeur gebeurt dit onder druk of vacuüm.

Snij de Roseval aardappels in halve schijfjes en rits de rozemarijn van de takjes en voeg deze bij de aardappels. Maak hier ook een marinade van met 2 eetlepels olie en peper en zout. Laat dit ook minimaal 4 uur marinieren.

Verwarm de Airfryer voor op 200 graden.

Leg de aardappels aan de linkse kant van de zeef en bak deze 5 minuten op 200 graden. Leg dan aan de rechtse kant het lamsrack erbij en bak deze ongeveer 5 minuten mee op 200 graden.

Was intussen de suikerpeulen en zorg dat er wat druppels water op zitten. Leg deze de laatste 5 minuten bij het vlees en de aardappels.



# Limoncello cheesecake

## Ingrediënten

### Bodem

- 100 g cantuccini met amandelen
- 3 el fijne kristalsuiker
- 50 g roomboter
- 1 tl citroenrasp

### Cheesecake

- 680 g volle kwark
- 50 g fijne kristalsuiker
- 3 el Limoncello
- rasp van 1 citroen
- ½ tl vanille extract
- 3 eieren en 1 eiwit

### Topping

- 50 g fijne kristalsuiker
- 2 el maizena
- 125 ml water
- 3 el Limoncello
- 1 eigeel

## Bereiden

**Bodem:** Maal de koekjes met de citroenrasp, suiker en de gesmolten roomboter fijn. Vet een springvorm van 20 cm doorsnede in met boter en beleg de bodem met bakpapier.

Verdeel het koekmengsel over de bodem en druk met de achterkant van een lepel goed aan. Bak de bodem 5 minuten in de voorverwarmde AF.

**Cheesecake:** Meng de kwark met de suiker, limoncello, citroenrasp en het vanille extract op halve snelheid met de mixer. Voeg een voor een de eieren toe en meng goed tussendoor. Verdeel het mengsel over de koekbodem en verlaag de AF naar 130°C en zet het bakblik terug in de AF. Bak de cheesecake 45 minuten. Als de cheesecake gaar is, schakel je de oven uit, maar laat je de taart nog een uur in de oven staan. Laat helemaal afkoelen en zet de taart daarna in de koelkast.

**Topping:** meng suiker en maizena in een pannetje en zet op het vuur. Giet langzaam de Limoncello en het water erbij, laat koken

en roer voortdurend. Als de saus begint te binden, voeg je een eetlepel bij het eigeel en roer goed. Doe daarna het eigeel bij de vloeistof en roer tot het drillerig wordt. Laat afkoelen en verdeel met een garneermes ( met de achterkant van een lepel gaat het ook) over de cheesecake. Zet de cheesecake nog terug in de koelkast en laat de bovenlaag opstijven voordat je de taart aansnijdt.

# Mexicaanse Enchiladas

## Ingrediënten voor 4 personen

- 8 tortilla wraps
- 500 gr rundergehakt
- 1 rode tomaat
- 2 tenen knoflook
- 1 bl kidneybonen
- 100 gr kleine tomaatjes
- 100 gr geraspte kaas
- 2 el (gerookte) paprikapoeder
- 1 el komijn
- 1 klein blikje tomatenblokjes (couillis)
- galapeno pepers
- tortilla chips
- olijfolie
- tomatensalsa

## Bereiding

Snij de tomaatjes half door en snipper de uien fijn. Pers de knoflook uit en bak het gehakt een beetje aan in een koekenpan. Voeg als het gehakt een beetje begint te kleuren de uien, knoflook, paprikapoeder, tomaten, de helft van de tomatencouillis en kidneybonen toe en bak dit een 3 minuten goed aan.

Vul de wraps met het gehaktmengsel en maak mooie rollen en leg deze op de grillpan. Wanneer je de tweede laag gaat maken bestrijk je de 4 wraps met  $\frac{1}{4}$  van overgebleven tomatencouillis. Leg er de tweede 4 rollen op want dat is het mooie van de Airfryer je mag stapelen. Bestrijk weer met de laatste tomaten couillis en bestrooi met geraspte kaas en wat galapeno pepers. Bak dit in je Airfryer 160 graden 12 minuten.

Dien per persoon 2 Enchiladas op en serveer met Tortilla chips en Galapeno pepers en tomatensalsa.

## Moederdag ontbijt

### Ingrediënten: Aantal personen: 1

- 1 ei
- 2 plakjes kant-en-klaar appeltaartdeeg
- 1 croissant
- 1 snee brood, in tweeën gesneden
- Aardbeien jam
- Vers sinaasappelsap
- Bosje bloemen

### Bereiding

Maak van twee plakjes deeg 2 hartjes met een hartjessteker of een mesje. Leg een lepel aardbeienjam op het eerste plakje en dek af met het tweede plakje. Leg deze op de grillpan accessoire in een voorverwarmde Airfryer (170 graden) gedurende 15 minuten. Als dit klaar is leg je het ei, de snee brood en de croissant in je Airfryer. Bak dit mee gedurende 8 minuten op 160 graden totdat het ei zachtgekookt is en de broodjes krokant. Neem een mooi dienblad en dien de broodjes, het ei en het sinaasappelsap op. Maak af met een bosje bloemen!

# Moederdagtaart

## Ingrediënten

### Kapsel / bisquitdeeg:

- 150 gr suiker
- 5 eieren
- 150 gr bloem  
gezeefd
- snufje zout

### Gele room:

- 7 dl volle melk
- 1 vanille stokje
- 7 eidooiers
- 100 gram poedersuiker
- 80 gram maizena
- Rode kleurstof
- 1 theelepel citroensap
- 3 eetlepels aardbeien jam
- 4 Aartdbeien
- Rode en witte snoephartjes

## Bereiding biscuitdeeg/kapsel

Dit recept is voor een ronde bakvorm van 22 centimeter voor de Avance Airfryer. Je kan de taart het beste bakken met de mand eruit of op de grillpan.

Doe de suiker, eieren en zout in een kom. Mix dit op de hoogste snelheid, ongeveer 10 minuten. Spatel daarna de bloem beetje bij beetje erdoor, maar laat de lucht niet ontsnappen. Schep het in een ingevette bakvorm, bak af totdat die terug veert en goudbruin van kleur is.

Bak het kapsel af op 155 graden 30 minuten.

## Bereiding gele room

Snij het vanillestokje over de breedte open en schraap de inhoud eruit. Doe de melk in een pan en voeg er het opengesneden vanillestokje en schraapsel bij en breng de melk langzaam aan de kook. Draai het vuur heel laag en laat het stokje 10 minuten zachtjes trekken in de melk. Roer ondertussen in een kom met een garde het eigeel met de suiker

wit en romig (staafmixer of kitchenmachine). Schep dan voorzichtig de maizena door het eimengsel. Verwijder het vanillestokje uit de melk. Voeg van het vuur en al roerend, zoveel van de warme melk toe in de kom, dat er een papje ontstaat. Giet het bij de overige melk en breng de room, al roerende, opnieuw aan de kook. Laat het 5 minuten zachtjes koken: af en toe roeren, zodat de room niet aanbrandt. Zeef de room, laat het 15 minuten afkoelen op je aanrecht en zet het dan direct in de koelkast tot gebruik.

### **Bereiding opmaak taart:**

Haal van de room 1/3 af en doe daar rode kleurstof, citroensap en aardbeienjam doorheen zodat je de kleur lichtroze krijgt. Doe de resterende gele room in een andere spuitzak met een glad spuitje.

Snij de afgekoelde taart en drie gelijke plakken. Leg de onderste plak op een plat bord en spuit daar de eerste dunne laag gele room op in ringen van buiten naar binnen. Leg daar de tweede plak op en herhaal deze stap. Doe dit ook met de derde en spuit daar de roze room in doppen op de taart volgens foto met een glad spuitje.

Bestrooi de taart met poedersuiker en garneer het midden met aardbeien. Decoreer de taart met de snoephartjes

## Oliebollen (airbollen)

### Ingrediënten

- 500 gram Koopmansoliebollen origineel mix
- 400 ml warm water,
- 1 eetlepel zonnebloem olie,
- 7 gram gedroogde gist
- 250 gram rozijnen geweld in water
- 100 gram bloem + 25 gram poedersuiker om in te rollen

### Bereiding

Meng de mix met het water, de olie, het gist doorelkaar.

Vervolgens de gewelde rozijnen en door spatelen.

Laat dit 1 uur rijzen met een vochtige doek over de kom.

Knijp met een middelgrote ijsknijper bollen en wentel deze door het bloem/poedersuiker mengsel.

Verwarm de Airfryer voor en bak de bollen per 4 stuks 10 minuten 200 graden bruin.

Na 5 minuten even de bollen omdraaien.

Je kunt, mocht je dit willen, de bollen lichtjes insprayen met wat zonnebloemolie.

Opdienen met poedersuiker

# Oliebollentaart

## Ingrediënten

- 500 gram bloem
- 375 ml Spa rood
- 25 ml melk
- 1 ei
- rasp van 1 citroen
- (100 gr rozijnen, 50 gr krenten, 50 gr sukade, 150 gr appel)
- 25 gram boter
- 15 gram suiker
- 7,5 gram zout
- 1,5 tl kaneel
- 12 gr gedroogde gist

## Bereiding

De rozijnen en/of krenten 15 min wellen in lauwwarm. Goed drogen. Doe de melk en de boter in de kom en verwarm dit even 3 minuten op 37 graden, stand 1 tot alle boter is gesmolten. Voeg suiker en gist toe. Doe hierna de bloem, het zout, de kaneel, de citroenrasp en het ei erbij en meng even 10 seconden op stand 5. Zet de kneedstand nu aan en voeg beetje bij beetje de Spa Rood toe. Als het laatste beetje Spa Rood is opgenomen, meng je nogmaals zo'n 25 seconden op stand 5 om een mooi beslag te krijgen. (Voeg nu de rozijnen, krenten, sukade en appel toe. 10 seconden op stand 3, mes achteruit, om dit goed te mengen.) Doe het beslag over in een grote (ingevette) beslagkom en dek het af met huishoudfolie. Zet de beslagkom in de oven om het beslag te laten rijzen. Laat het beslag een uur rijzen in een verwarmde (50 gr) oven. Doe het gerezen beslag na een uur over in een ingevette springvorm en zet deze in de oven. Bak in de AF 20 tot 25 minuten op 160 gr mooi goudbruin. Even controleren met een sateprikker of hij helemaal gaar is. Anders 5 minuten extra baktijd.



# Paling gebakken, salade en minikrieltjes

## Ingrediënten

- 1 kilo schoongemaakte bakpaling,
- zout en peper
- citroensap (2 citroenen)
- 1 ei
- bloem
- paneermeel
- cherrytomaten
- baby gem sla
- rode ui
- hardgekookt ei
- dille
- crème fraiche

## Bereiding

Was de paling, en snij deze in stukken van ongeveer 6 centimeter. Meng de zout en peper door het sap van de twee uitgeperste citroenen (houdt vier schijfjes citroen apart als garnering). Leg de palingmoten in deze marinade en zet het geheel een uurtje apart, zodat de smaken goed in de paling kunnen trekken.

Klop de eieren los. Haal de paling door de bloem, vervolgens door de losgeklopte eieren en tenslotte door het paneermeel. Bak de paling in het mandje samen met de iets voorgekookte krieltjes in 10 á 15 minuten gaar en knapperig bruin bij een temperatuur van 170 graden.

Maak een frisse salade van cherrytomaten, baby gem sla, rode ui ei. Roer de crème fraiche door de kort gesneden dille op smaak met zout en peper en maak hiermee de salade af.

# Paprika geroosterd met aardappelen en Griekse yoghurt

## Ingrediënten

- 800 g vastkokende aardappelen
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel pittige paprikapoeder
- versgemalen zwarte peper
- 150 ml Griekse yoghurt

## Bereiding

Verwarm de Airfryer voor op 180 °C.

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken van 3 x 3 cm. Week de blokjes in water voor tenminste 30 minuten. Laat ze uitlekken en droog ze met keukenpapier. Meng in een diep bord 1 eetlepel olijfolie met de paprikapoeder en peper naar smaak. Schep de aardappelstukken erdoor. Doe de aardappelstukken over in het mandje en schuif dit in de AirFryer.

Stel de tijd in op 20 min en bak de aardappelen mooi bruin en gaar. Schep ze af en toe om.

Meng de Griekse yoghurt in een schaaltje met de laatste lepel olijfolie en roer en zout en peper naar smaak door. Strooi er wat paprikapoeder over. Geef de yoghurt als dip bij de aardappelen. Serveer de aardappelen in een schaal en strooi er wat zout over. Lekker bij entrecote of vleesspiesen.

# Paprika gevuld met gehakt

## Ingrediënten

- 500 gr gehakt
- 4 paprika
- 2 ui gesnipperd
- 125 gr champignons klein gesneden
- 1 blikje tomatenpuree
- chilikruiden
- 1 teentje knoflook
- 4 plakjes cheddar kaas
- zout en peper

## Bereiding

Uit, knoflook en champignons en gehakt door elkaar roeren. Tomatenpuree toevoegen. Op smaak brengen met chilipoeder, zout en peper.

Van de paprika het kapje erafsnijden en zaadlijsten verwijderen en de paprika vullen met gehakt mengsel

10 minuten op 180 gr. in de airfryer. Daarna een plakje cheddar kaas op iedere paprika leggen en nog 5 min in de airfryer. Inpakken in aluminiumfolie verpakken en warm houden. In de airfryer de aardappelschijfjes in 24 minuten klaarmaken (af en toe schudden. De laatste 5 minuten de paprika in de folie erbij leggen.

# Paprika gevuld met spinazie en kaas

## Ingrediënten

- Paprika
- Spinazieblokjes
- Geitenkaas
- 2 eieren
- 2 plakjes shedderkaas

## Bereiding

Paprika midden door snijden, zaadlijsten verwijderen, vullen met spinazie en feta, 6 minuten op 180. Daarna eitje erin breken, bedekken met half plakje smeltkaas en nog 8 minuten op 160 graden.

## **Pavlovataart** (een dessert of taart gebaseerd op meringue )

### **Ingredienten:**

- 1 citroen, schoongeboend
- 6 eieren, gesplitst
- 100 gr witte basterdsuiker
- 2 tl maizena, gezeefd
- 50 gr aardbeien
- 50 gr frambozen
- 50 gram blauwe druiven
- 25 gram blauwe bessen
- 1 theelepel citroensap
- ½ eetlepel poedersuiker
- 200 ml slagroom
- Rode kleurstof

### **Bereiding**

Verwarm de Airfryer voor op 160 graden. Rasp de schil van de citroen - alleen het gele, het witte is erg bitter - en pers de vrucht uit.

Klop de eiwitten stijf in een droge, vetvrije kom. Voeg in gedeeltes de basterdsuiker, maizena, citroensap en kleurstof toe. Het eiwit is klaar zodra het glanst en pieken vormt.

Leg een op maat geknipte bakmat of vetvrij papier op de grillpan accessoire. Bestrijk de bakmat of het papier met het eiwit en maak er een mooi patroon van. Zet de grillpan in de Airfryer, zet de temperatuur op 100 graden en bak gedurende 60 minuten.

Je verwarmt de Airfryer voor op een hogere temperatuur zodat hij goed heet is en de meringue niet uitloopt.

Schakel de Airfryer na de baktijd uit, maar maak hem niet open.

Laat het eiwit nog 60 minuten in de warme Airfryer staan. Neem deze hierna uit de Airfryer en laat afkoelen.

Meng ondertussen het fruit, houd een klein deel achter voor de garnering, en klop de slagroom stijf. Als de meringue is afgekoeld, snijd je hem voorzichtig horizontaal door midden.

Spuit of smeer de slagroom op de onderste laag en leg vol met fruit. Leg de bovenkant erop en garneer met de rest van het fruit.

# Pistoletje gevuld met gehakt

## Ingrediënten

- 4 pistoletjes (afbak)
- 250 gr rundergehakt
- 150 gr baconreepjes
- 1 rode ui (gesnipperd)
- 3 teentjes knoflook (geplet en klein gehakt)
- 2 el ketjap manis
- 1 tl cayennepeper
- 1 el paprikapoeder pikant
- 1 el kurkumapoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1 zakje geraspte kaas (mozzarella)

## Bereiding

Hol de afbak pistoletjes uit en doe wat geraspte kaas (mozzarella) onderin.

Bak de baconreepjes zonder olie of boter een minuut of 5 aan in een wok .

Voeg de ui en de knoflook toe en roerbak nog een minuut of twee op hoog vuur mee. Doe de tomatenpuree en de ketjap erbij en roer door elkaar. Doe de gehakt, de kurkuma-,uien- en paprika-poeder erbij en ook de cayennepeper en rul het mengsel.

Zet de Airfryer aan op 180 graden

Vul de uigelohde broodjes met het gehaktmengsel, maak af met geraspte (mozzarella) kaas en leg ze in de Airfryer. Bak de broodjes in 6 minuten klaar.

Tip: Je kunt het gehakt mengsel natuurlijk op verschillende manieren maken, net waar je op dat moment trek in hebt. Deze variant is niet pittig maar zoetig van smaak. Je kunt natuurlijk ook rode pepers toevoegen, verse Italiaanse kruiden enz. Gewoon uitproberen en kijken wat je lekker vindt.

## **Pizza di 7 minuti**

### **Ingredienten:**

- 3 medium wraps (of meer)
- tomatensaus
- 2 grote verse tomaten
- 25 gram olijven
- verse gesneden basilicum

### **Bereiding**

Leg de wraps vol met tomatensaus, tomaten, olijven, mozzarella, ham, salami en geraspte kaas. Bak deze 7 minuten op 200 graden op de grillpan van je Airfryer en je hebt een Pizza di Minute.

Je mag stapelen en met meerdere lagen wraps gaan werken en natuurlijk je bent zelf de kok en kan dus met diverse ingrediënten een smakelijke snelle pizza op tafel zetten.

Mocht je 6 wraps op elkaar leggen met op elke lag een vulling dan krijg je een Pizza Taart.....

## Pizza met gehaktbodem

### **Ingrediënten bodem**

- 250 gr gehakt
- kruiden met knoflook
- sambal
- Italiaanse kruiden
- ei en paneermeel

### **Ingrediënten top**

- klein blikje tomatenpuree
- gesnipperd ui
- gesneden kastanje champignons
- in blokjes gesneden paprika
- cheddarkaas
- ontbijtspek
- BBQsaus (van Remia)

### **Bereiding bodem**

Alle ingrediënten voor de bodem mengen. Een plak van maken ter grootte van de grillplaat en op de plaat leggen.

### **Bereiden top**

Besmeren de bodem met tomatenpuree. Beleg met bijvoorbeeld kastanje champignons, ui, paprika, tomaatjes, blokjes boursin en afdekken met reepjes smeltkaas en ontbijtspek, in smeren met bbq saus en bakken op 150 graden in 17 min in de XL



# Pizza salami champignons

## Ingrediënten

- 100 g bloem
- 1 theelepel instant gist
- ½ eetlepel olijfolie
- 50 ml tomatensaus
- ½ bol mozzarella, in dunne plakken
- 50 g salami, in reepjes
- 2-3 champignons, in plakjes
- 2 theelepels gedroogde oregano
- versgemalen zwarte peper
- 2 eetlepels Parmezaanse kaas, geraspt
- handje rucola
- pizzavorm van 15 cm, ingevet

## Bereiding

Meng de bloem met de gist, een snufje zout, olijfolie en 60-75 ml water tot een samenhangend deeg en kneed dit door tot het deeg soepel en elastisch is.

Verwarm de airfryer voor op 220 °C.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van 18 cm en leg deze in de pizzavorm, sla de rand van het deeg iets naar binnen. Strijk de tomatensaus over het deeg uit en leg de plakjes mozzarella erop. Verdeel de salami en champignons erover en bestrooi de pizza met oregano, peper en Parmezaanse kaas. Zet de pizzavorm in het mandje en schuif het mandje in de airfryer. Stel de tijd in op 12 minuten. Bak de pizza knapperig bruin en gaar.

Leg de pizza op een bord en leg in het midden een bergje rucola.

TIP: Je pizza is een stuk sneller klaar als je uitgaat van kant-en-klaar pizzadeeg uit de koeling.

## Pizza vers

### Ingrediënten

- half pak koopmans wit broodmix 140 ml
- warm water
- klein stukje boter
- scheutje olijf olie
- 1 ui
- (punt)paprika
- champignons
- verse knoflook
- kleinblikje tomatenpuree
- buffelmozzarella
- sambal
- italiaanse kruiden
- knoflook (vers of poeder)

### Bereiding

Van half pak koopmans wit broodmix, 140 ml warm water, klein stukje boter, scheutje olijf olie, sambal, italiaanse kruiden en knoflook (vers of poeder) kneden tot een bal deeg. Het deeg met plastic afdekken en warm weg zetten. Ui, puntpaprika en champignons snijden, verse knoflook persen. Deeg na het rijzen uitrollen in twee bodems. Deeg bestrijken met tomatenpuree, daaroverheen de mozzarella verdelen samen met de verse knoflook. Ui, paprika en champignons klein snijden en er overheen strooien. Op de grill plaat leggen en bakken in 9 / 10 min op 190 gr

## **Portobello gevuld**

### **Ingrediënten**

- 4 reuzechampignons
- 1 tl verse pesto
- fijn gesneden serranoham
- plakjes brie
- pijnboompitten
- dupje honing

### **Bereiding**

Steeltje eraf snijden en dan vullen naar keuze en bakken. Ik had verse pesto erop gesmeerd, wat fijn gesneden serranoham erop en dan plakjes brie en pijnboompitten en een drupje honing

## Pretzels

Tip: De Pretzel zijn goed van tevoren maken Ze zijn ongebakken Pretzels in te vriezen.

### Ingrediënten

- 400 gram gezeefde bloem
- Zakje gedroogde gist
- 3 theelepels zout
- 4 eetlepels suiker
- 7 gram bakpoeder
- 1 geklutste eidooier

### Bereiding

Maak van de bloem, gist, 2 theelepels zout, suiker, bakpoeder en 2 dl warm water een mooi deeg. Verdeel dit deeg in 10 gelijke stukken en bol deze op. Laat deze bollen 10 minuten rusten en rul de bollen in 3 fase's uit met pauze's van 10 minuten tot slierten van een dikte potlood.

Vorm de krakelingen en bestrijk ze met de geklutste eidooier. Bestrooi met de rest van de grove zoutkorrels en bak de pretzels af in een voorverwarmde Airfryer 7 minuten 180 graden.

## Quiche, een speciale versie

### Ingrediënten

- 2 paprika .
- Ei wit van 5 eieren.
- Specerijen naar smaak: zout, peper, komijn, curry poeder (wijzig volgens voorkeur)
- 2 plakjes ham (of worst, spek, gehakt, ander kort gesneden vlees)
- Groene groente, fijn gesneden
- tomaten, in blokjes gesneden
- tijm,
- lente-ui in ringetjes gesneden

### Bereiding

Klop ei wit en voeg dat aan de specerijen, groente, tomaten, lenteui en vlees.

Snij de bovenkant van de paprika en hol uit. Zorg ervoor dat ze kunnen staan (snij een stukje van de bodem zodat ze kunnen staan).

Giet mengsel in de paprika.

bedek de paprika met aluminiumfolie (om te voorkomen dat de oppervlakte krijgen verbrand)

Airfry op 200 graden voor 15-20 min. verwijderen aluminiumfolie papier in de laatste 5 min.

# Quiche met kip, champignons en paprika

Voor. 2 personen

## Ingrediënten

- 250 gr kipfilet
- 2 paprika's
- potje of 200 Gr verse champignons
- sambal
- 2 tenen knoflook
- 1 rode ui
- kruiden naar smaak
- 2 eieren
- 5 velletjes bladerdeeg
- geraspte kaas

## Bereiding

Bak de sambal, voeg daar de ui en knoflook aan toe snij de kip en bak deze mee. Als de kip is gekleurd geen rauw vlees meer zichtbaar de paprika snijden en toevoegen, kruiden toevoegen.

Vet een schaalte in met olie. Verwijder de overvloedige olie.

Leg 4 plakjes bladerdeeg op de bodem en aan de zijkanten omhoog in het schaalte.

Schep het kimpensel in het schaalte. Snij het laatste bladerdeeg velletje en leg de stroken kruislings over de vulling.

Dek het geheel af met geraspte kaas

Verwarm de airfryer voor op 180 graden.

Plaats het schaalte in de airfryer en bak het geheel in 20-25 minuten.

Serveer het geheel met rauwkost.

# Ratatouille

## Ingrediënten

- 200 g courgette en/of aubergine
- 1 gele paprika
- 2 tomaten
- 1 ui, gepeld
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 theelepels gedroogde Provençaalse kruiden
- vergemalen zwarte peper
- 1 eetlepel olijfolie
- kleine, ronde ovenschaal doorsnede 16 cm

## Bereiding

Verwarm de AirFryer voor op 200 °C

Snijd de courgette, aubergine, paprika, tomaten en ui in blokjes van ongeveer 2 cm.

Schep de groenten in de schaal om met de knoflook, Provençaalse kruiden, ½ theelepel zout en peper naar smaak. Schep ook de olijfolie erdoor.

Zet de schaal in het mandje en schuif het mandje in de AirFryer. Stel de tijd in op 15 minuten en laat de ratatouille gaar worden. Schep de groenten tussendoor een keer door.

Serveer de ratatouille bij gebakken vlees als entrecote of schnitzel.

# Rode bietentaart met zachte geitenkaas

## Ingrediënten

- 6 pl hartige taart deeg
- 4 verse middelgrote rode bietjes
- 1 middelgrote ui
- 150 gr stukjes geitenkaas
- 1 ei
- 150 ml slagroom
- 50 gr stukjes walnoten
- 1 tl verse tijm
- scheutje olijfolie
- peper en zout

## Bereiding

Verwarm de AF voor op 200 graden.

Spoel de rode bieten goed schoon en dep deze droog. Snijd de bieten en de ui in vieren. Schenk er een scheutje olijfolie overheen en breng op smaak met peper en zout. Leg de groenten op een bakplaat en plaats voor 20 minuten in de voorverwarmde oven totdat het net gaar is. Haal de plaat uit de oven en verlaag de oventemperatuur naar 180 graden.

Laat het deeg ontdooien en leg de plakjes in een ondiepe beboterde taartvorm. Druk goed aan.

Laat de bietjes en ui een klein beetje afkoelen en haal de schil eraf. Snijd er kleine partjes van en verdeel de groenten over het deeg. Leg de geitenkaas op de open plekken.

Klop het ei los en voeg de slagroom, tijm en de helft van de walnoten toe. Breng op smaak met peper en zout. Schenk het slagroom mengsel over de groenten en garneer de taart met de overige walnoten. Plaats de taart voor ongeveer 15 minuten in de AF of totdat het deeg goudbruin is en de geitenkaas omhoog 'borrelt'.

Serveer de taart met een frisse groene salade.



# Roerbakschotel van aardappels en groenten

## Ingrediënten

- 400 gram krielaardappels
- halve courgette
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 rode ui
- 1 stengel bleekselderij
- olijfolie of knoflookolie (1 el)
- peper en zout
- piment of een ander kruid naar keuze voor een pittiger accent

## Bereiding

Doe de krielaardappels in een kom, voeg er één eetlepel olie aan toe en meng dit goed door elkaar.

Bak de aardappels in de airfryer tot ze mooi bruin beginnen te worden.

Terwijl de aardappels bakken, snij de groenten in blokjes van ongeveer één cm.

Als de aardappels klaar zijn, voeg er alle gesneden groenten bij en bak met een paar keer schudden de roerbakschotel af.

Beetje zout en peper erover en opdienen.

# Rolade

## Ingrediënten

- 1 stuk varkensfricandeau of kalkoenborstfilet van 500 g
- 1 teen knoflook, geperst
- ½ theelepel chilipoeder
- 1 theelepel kaneel
- 1½ theelepel gemalen komijn
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 kleine rode ui, fijngesnipperd
- 3 eetlepels platte peterselie, fijngehakt
- Rolladetouw

## Bereiding

Leg het vlees op een plank met de korte kant naar je toe en snijd het aan een lange kant op twee derde van de hoogte over de hele lengte in tot op 2 cm van de rand. Vouw dit stuk open en snijd het vlees vanaf deze kant weer in. Sla ook deze kant open.

Meng de knoflook in een kom met de chilipoeder, kaneel, komijn, peper en 1 theelepel zout. Roer de olijfolie erdoor.

Schep 1 eetlepel van dit mengsel in een ander kommetje. Roer de ui en peterselie door het mengsel in de grote kom.

Verwarm de airfryer voor op 180 °C.

Strijk het uimengsel over het vlees uit. Rol het vlees stevig op, begin aan de korte kant. Bind het vlees elke 3 cm op met rolladetouw. Wrijf de buitenkant van het vlees in met het kruidenmengsel. Leg de rollade in het mandje en schuif dit in de Air Fryer. Stel de tijd in op 40 minuten en braad de rollade mooi bruin en gaar. Laat de rollade 5 minuten rusten onder aluminiumfolie en snijd het vlees in dunne plakken. Lekker met frieten of tagliatelle en gesmoorde tomaatjes.

# Shoarmaschotel met andijvie

## Ingrediënten

- 200 gr shoarma,
- 300 gr andijvie
- Kookroom light
- 200 gr aardappelpuree
- Geraspte oude kaas

## Bereiding

Shoarma 10 min op 180gr gebakken. Shoarma in n ovenschaal doen, hier overheen doe je de andijvie (ik had t laten slinken in n vergiet dan overgoten met gekookt water - goed vocht eruit drukken) over de andijvie n scheut Finesse (light) gevolgd door n laag aardappelpuree (zelfgemaakt of pakje wat je wilt) bestrooien met wat geraspte oude kaas. In vv AF XL op 175gr voor 20/25 minuten...

## Soesjes

### Ingrediënten:

- 1,5 dl water
- snufje zout
- 75 gr margarine
- 75 gr volkoren bloem
- 3(scharrel)eieren

### Bereiding

Breng water, zout en boter aan de kook. Voeg in één keer de volkoren bloem toe en blijf roeren tot het deeg als een bal van de bodem loslaat. Neem de pan van het vuur en roer er één voor één de eieren de eieren door. Het volgende ei pas toevoegen als het vorige volledig in het deeg is opgenomen. Blijf ca. 5 minuten roeren tot het deeg blazen gaat trekken en gaat glanzen.

Schep met 2 koffielepels kleine hoopjes deeg op een ingevette grill plaat. Bak de soesjes in een voorverwarmde AF op 185 graden in 10 minuten gaar. Laat ze afkoelen in de AF met de la op een kier. Smit er banketbakkers room in met een slagroomsput en in een paar ook banaan in gestopt. Vullen kan ook met slagroom , kaas, gehakt of .... vul zelf maar in Toppen in glazuur of chocolade

## Spinaziequiches mini

### Ingrediënten deeg

- 200 gr bloem
- 75 g boter
- 1 ei
- 2 eetlepels melk
- peper en zout

### Ingrediënten inhoud

- 1 kleine ui
  - 1 eetlepel olie
  - 200 g spinazie
  - 1 ei
  - 100 g hüttenkäse (ongezouten)
- 4 cakevormpjes of kleine schaalpjes die in de Airfryer passen

### Bereiding

Doe alle ingrediënten voor het deeg met een snufje zout in een keukenmachine en meng tot er een deegbal ontstaat. Leg op een ondergrond en kneed met uw handen tot een glad deeg. Laat 15 minuten rusten in de koelkast.

Snipper de ui. Verwarm de olie in de pan en voeg de ui toe. Fruit glazig, voeg de spinazie toe en bak 1 tot 2 minuten tot de spinazie is geslonken. Klop het ei los in een kom en meng met de hüttenkäse.

Druk het vocht uit de spinazie, snijd en voeg toe aan het kaasmengsel.

Deel het deeg in vieren. Rol elk gedeelte uit tot een cirkel die groot genoeg is om de bodem van een van de vormen te bedekken. Bekleed de vormen met het deeg. Vul elke vorm met de spinazievulling.

Verwarm de Airfryer voor op 180 °C. Doe de quiche(s) in de mand van de Airfryer en schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 15 minuten. Serveer de quiches lauw of koud.

# Spruitjes

## Ingrediënten

- 500 gr spruiten

## Bereiding

Maak de spruitjes schoon en meng deze met wat honing en een lepel neutrale olie.

Bak dit 15 minuten op 200 graden in de Airfryer

# Spruiten met geroosterde knoflook, tijmdipsaus

## Ingrediënten

### Ingrediënten

#### spruitjes

- 500 gr spruiten
- 4 tl olijf olie
- 1/2 tl zout

### Ingrediënten geroosterde

#### knofloogsaus

- 1 bol knoflook
- 4 tl olijf olie
- snufje zout
- 1/2 kop mayonaisse
- 1/2 tl verse thymeblaadjes
- Zout en peper

## Bereiding Spruitjes

Verwijder eventuele taai of gekneusd buitenbladeren. Snijd de wortel af en halveer de spruiten. Was en droog ze. Besprenkel met olie en zout

Verwarm de AF voor op 200 gr. De spruiten in de mand en 15 minuten in de AF op 175-180 graden

De spruiten zijn klaar wanneer de binnenkant zacht is en de buitenkant krokant

## Bereiding geroosterde knoflooksous

Verwarm de AF op 200 graden.

Snijd een cm van de bovenkant van de knoflook bol en plaats op een vel aluminiumfolie. Besprenkel dit met 1 theelepel olijfolie en een snufje zout. Vouw de folie rond knoflook dicht. Bak dit een halfuur in de AF op 160 graden tot de knoflook zacht is. Pers de knoflook uit de schil.

Meng alle ingrediënten in een kom en serveer bij de spruiten.

## **Stoofpotje van blokjes kipfilet, champignons en uitjes**

### **Ingrediënten:**

- 400gr kipfiletblokjes
- 1 grote ui
- bakje champignons
- champignonsaus
- rundvleesbouillonblokje en water
- half eetlepel ketjap

### **Bereiding**

Kipblokjes eerst even 5 min op 180 Gr in een pannetje. Daarna ui erbij en de champignons, bouillonblokje en klein beetje water weer 5 min op 180gr champignonsaus en ketjap erbij en even 3 min op 200 Gr

Lekker met gebakken aardappeltjes en sperzieboontjes



# Tarte tatin met Lotus Speculoos

## Ingrediënten

- 3 appelen
- 100 g boter
- 3 eieren
- 220 g suiker
- 100 g zelfrijzende bloem
- 100 g Lotus Speculoos Crumble
- Vanilleroomijs

## Bereiding

Doe 120 g suiker en 2 el water in een kookpotje en laat het mengsel goudkleurig worden. Giet deze karamelsaus op de bodem van een ronde antikleef bakvorm.

Snij de appelen in dunne, halve maantjes (zonder schil) en schik ze op de taartbodem in de karamelsaus. Smelt de boter en laat wat afkoelen.

Mix de eieren met 100 g suiker en voeg er de gesmolten boter aan toe. Roer er de zelfrijzende bloem onder. Meng de speculooskruimels onder het deeg. Verdeel het deeg over de appels en druk wat aan, zodat je geen luchtballen krijgt.

Bak de taart 40 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Haal de taart uit de oven, laat wat afkoelen en draai de taart dan voorzichtig om op een bord. Verdeel de taart in stukken over de bordjes en dien op met een flinke bol vanilleroomijs

Extra tip! Roer wat gekruimelde speculoos onder het ijs .

# Thaise viskoekjes met mangosalsa

## Ingrediënten

- 1 rijpe mango
- 1½ theelepel rode peperpasta
- 3 eetlepels verse koriander of platte peterselie
- sap en rasp van 1 limoen
- 500 g witvisfilet (kabeljauw, tilapia, pangasius, koolvis)
- 1 ei
- 1 bosuitje, fijngehakt
- 50 g gemalen kokos

## Bereiding

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Meng de mangoblokjes in een schaaltje met ½ theelepel peperpasta, 1 eetlepel koriander en het sap en rasp van een halve limoen.

Pureer de vis in de keukenmachine en meng er vervolgens 1 ei en 1 theelepel zout met de rest van de limoenrasp, rode peperpasta en het limoensap door. Schep de rest van de koriander met de bosui en 2 eetlepels kokos erdoor.

Schep de rest van de kokos in een diep bord. Verdeel het vismengsel in 12 porties, vorm deze tot ronde koekjes en wentel ze door de kokos.

Leg 6 viskoekjes in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 7 minuten en bak de viskoekjes goudbruin en gaar.

Bak de rest van de viskoekjes op dezelfde manier.

Serveer de viskoekjes met de mangosalsa. Lekker met pandanrijst en roergebakken paksoi.

## **Tomaatjes gedroogd**

Verwarm de AF voor op 140 graden

Tomatjes inknippen en 2 x 30 min op 120° in de Af. Als dit niet genoeg is 5 min enz bij....

## **Tong vers**

### **Ingrediënten**

- 2 tong
- zout

### **Bereiding**

De koppen even eraf gehaald en zout er over strooien.

Daarna in folie draaien en 6 minuten op 180 graden in de VV AF.

Klaar gemaakt op ingevette grillplaat 2 maal 3 minuten op 180 graden.

## Tonijn spicy crispy rice sushi

### Ingrediënten

- 150 grams tonijn
- 2 uien
- 1 tl suiker
- 1 el sojasaus
- 1 tl hot chilisaus
- 4 kopjes gekookte rijst
- 3 el rijstazijn
- Olie in spray

### Bereiding

Maak sushi rijst door azijn en suiker toe te voegen op gekookte rijst Meng het rijst mengsel

Snij de tonijn in kleine stukjes Maak pikante tonijn topping door toevoeging van sojasaus en chilisaus. Mix dit door de vis

Plaats rijst op plastic wrap en bamboe blad

Rol de rijst in een lange strip Zorg ervoor dat de rijst

opeengepakte is Met een nat mes en vingers snij de rijst in plakjes

Met natte vingers in AF plaatsen voor 13 minuten in 200° c

# Ui-bloem

## Ingrediënten

- 1 grote zoete ui
- 100 gram bloem
- snufje cayennepeper
- snufje (vergemalen) zout
- snufje (gerookte) paprikapoeder
- snufje (vergemalen) peper
- 1 ei
- 100 ml melk

## Bereiding

Schil de ui, maar houdt het kroontje eraan, zodat alle rokken aan elkaar blijven zitten. Snijd ze vervolgens vanaf een centimeter van de kroon in, zodat je als je 'm omdraai een echte bloem krijgt. Haal eventueel met een meloensnijder de kern eruit zodat je hier later je dip in kunt plaatsen. Pas wel op dat je niet de onderkant meeneemt.

Meng in een grote kom de bloem, cayennepeper, paprikapoeder, zout en peper. Strooi voorzichtig het bloemmengsel over de ui, en zorg dat overal genoeg van het mengsel zit.

Meng in een andere kom het ei met de melk en schud een eventueel teveel aan bloem van de ui af. Dip de ui in het eimengsel met de snijkant naar beneden en zorg dat er overal voldoende van het mengsel zit. Bedek nog een tweede keer op dezelfde manier met bloem.

Voor dat het in de Af gaat ever besproeien met iets olie (voor kleur en kroktheid). In de Af 20 minuten 170 graden tot de ui knapperig en ook zacht is

# Varkenshaas, aardappels en boontjes

## Ingrediënten

- 2 varkenshazen
- 4 aardappels (kruimig)
- 400 sperziebonen (diepvries)
- Paar plakjes ontbijtspek
- 1 eetlepel neutrale olie (of marinade)
- Peper + zout
- Peper-room saus

## Bereiding

Snij in de aardappels een kruis met een klein mesje en leg ze in de Airfryer. Maak de Sperzieboonrolletjes en leg deze apart.

Pof de aardappels halfgaar op 15 minuten 160gr

Smeer tussentijds de varkenshaas in met wat neutrale olie zoals zonnebloem of arachide olie. Kan ook met een marinade

Leg na de 15min de varkenshaas bij de aardappels en de sperzieboontjes en bak deze 10 minuten mee op 200 graden met de aardappels.

Na bereiding kan je de schil eraf trekken doe dit voorzichtig met een mesje deze is nu toch droog maar wel warm.

Het sPeper room sausje maken

# Verwenontbijtje of toetje: Blauwe bessen crumble met havermout

## Ingrediënten

- 200 gram diepvriesfruit (blauwe bessen en of framboos)
- 50 gram gemengde zaden (lijnzaad en pompoenpitten)
- 50 gram havermout
- 1 eetlepel kokosolie (extra virgine)
- 1 – 1,5 eetlepel honing

## Bereiding

Gebruik je diepvries fruit? Haal dit de avond ervoor uit de vriezer en ontdooi in de koelkast. Giet af en leg ze in een ovenschaal. Bewaar het sap!

Verwarm de AF voor op 180 graden.

Verwarm de kokosolie in een pannetje en voeg de honing, zaden en havermout toe tot een plakkerige massa. Verdeel de crumble over het fruit.

Bak 15 minuten in de AF op 165 graden.

Het recept zou voor 1 persoon zijn maar ik kon er ruim twee éénpersoonsschaaltjes mee vullen. Ik gebruikte verse blauwe bessen en geen diepvries. In plaats van kokosolie etc. in de pan te verwarmen heb ik de olie in de magnetron laten smelten (30 sec.) en dit gemengd met de honing. Dit bij de havermout en zaden doen en dan nog even in de magnetron, ook 30 seconden. Heerlijk ontbijtje of toetje met een beetje kwark erbij bijvoorbeeld (of yoghurt).

# Vijgentaart met geitenkaas en honing

## Ingrediënten

- 7 plakjes bladerdeeg (of speltdeeg (caloriearmer))
- 100 gram geitenkaas
- Gedroogde oregano
- Olijfolie
- 200 gram griekse yoghurt 0%
- 2 eetlepels honing
- Peper & zout
- 6 verse vijgen

## Bereiding

Het beste kan je hier een vlaivorm voor pakken van 20 cm doorsnede deze past precies in je airfryer (klein) met behulp van de Grillpan.

Leg in de vlaivorm een vetvrij papiertje en le daarop de bladerdeegplakjes zodat ze een klein beetje over de rand hangen.

Klop de griekse yoghurt op met de honing en wat peper en zout. Smeer deze op de bodem van de vlaaipan. Snij de geitenkaas in dunne plakjes en leg deze op de griekse yoghurt. Bestrooi met wat gedroogde oregano. Snij van de vijgen mooie dunne plakjes en leg deze op de geitenkaasplakjes.

Bak de taart af in je Airfryer 20 minuten op 170 graden.

Lekker lauw warm opdienen met eventueel nog wat honing.



# Viscuisine

## Ingrediënten

- Kabeljauwfilet
- Zout-peper
- Vegata Groentekruid)
- Spinazie
- Bloem
- Boter
- Melk
- Champignons
- rode ui
- emmentaler
- oude geraspte kaas
- pijnboompitten

## Bereiding

Leg kabeljauwfilet gekruid met zout/peper/vegeta in ingevet ovenschaaltje, met daaroverheen goed uitgelekte spinazie, roux (bloem/boter/melk) met champignons/rode ui/emmentaler, getopt met extra handje oude ger. kaas en pijnboompitjes. In de voorverwarmde AF XL 160gr voor 15 minuten.

# Visschotel met garnalen, zalm en roerbakgroente

## Ingrediënten

2 tenen knoflook

- roerbakgroenten
- bakje basmatirijst voorgegaard
- grote gepelde garnalen in de knoflookmarinade
- verse zalmfilet in blokjes
- citroensap
- viskruiden

## Bereiding

Maak een marinade van de 1 teen geperste knoflook, citroensap, olie en viskruiden. Marineer de garnalen hier een uur in.

Snij de knoflook fijn en meng dit samen met de roerbakgroenten en de rijst. Dit in de AF voor 5 minuten op 175 graden.

Vervolgens nog 10 minuten de zalm en garnalen erbij.

# Wintergroente geroosterd

## Ingrediënten

- 200 g pastinaak
- 200 g knolselderij
- 200 g pompoen
- 1 rode ui, in partjes
- 1 eetlepel verse tijmblaadjes
- zeezout
- versgemalen zwarte peper
- kleine, ronde ovenschaal doorsnede 16 cm

## Bereiding

Verwarm de airfryer voor op 200 °C.

Schil de pastinaak en knolselderij en snijd ze in stukken van 2 cm. Verwijder de pitten uit de pompoen en snijd de pompoen (niet schillen!) in stukken. Schep de groenten en ui om met tijm, olijfolie en wat zeezout en peper naar smaak.

Doe de groenten over in het mandje en schuif het mandje in de Air Fryer. Stel de tijd in op 20 minuten en rooster de groenten mooi bruin en gaar. Schep ze tussendoor een keer om.

Serveer de groenten bij vlees- of kipgerechten.

TIP: - Andere wintergroenten die je goed kunt roosteren zijn winterwortel, koolraap en paddenstoelen. - In de zomer kun je variëren met venkel, paprika, bosworteltjes, sperziebonen en bosui. - Besprenkel de groenten voor het roosteren met ½ eetlepel balsamicoazijn of citroensap.

# Worteltaart

## Ingrediënten

### Voor de taart

- +/- 200 gr. Wortel
- 150 gr. Boter
- 150 gr. Kristal suiker
- 2 eieren.
- 200 gr. Zelfrijzend bakmeel
- 1 tl. Kaneel

### Voor de topping

- 50 gr. Boter
- 100 gr. Roomkaas (monchou)
- 125 gr. Poedersuiker
- 1 zakje vanillesuiker.

## Bereiding

### Voor de taart

Rasp de wortel fijn en doe dit samen met de suiker, eieren en de gesmolten boter in een mengkom en roer door elkaar. Voeg nu de zelfrijzend bakmeel, de kaneel en een snuf zout toe bij het wortel mengsel. Giet het beslag in een gewenste bakvorm en bak op 175°C voor 45 minuten gaar. (controleren met een prikker of ie er schoon uit komt)

### Voor de topping

Boter, monchou, poedersuiker en de vanillesuiker samen mixen tot egaal mengsel en op de afgekoelde cake uitsmeren. In de koelkast laten opstijven.

Extra tip. Ook lekker met stukjes walnoot en pecannoten, grof hakken en aan het beslag toevoegen.

# Wortel en rozijnen cupcakes

## Ingrediënten

- 100 gram zelfrijzend bakmeel,
- 80 gram kristalsuiker,
- 1 theelepel koekkruiden,
- snufje baking soda, eetlepel citroensap,
- 100 gram geraspte wortel,
- 50 gram rozijnen (10 minuten in hete thee geweld),
- 1 ei,
- 75 ml olie

## Bereiding

Meng in een kom het bakmeel, de suiker, de koekkruiden, de baking soda en het citroensap. Roer er de wortels en de uitgelekte rozijnen door.

Klop in een kom of maatbeker de olie en het ei door elkaar. Schep dit bij de rest van de ingrediënten en roer goed door. Gebruik een muffinvorm met vier holtes. Leg er een muffinpapiertje in en vul elke holte met een kwart van het mengsel.

Bak 20 minuten op 165 graden in de voorverwarmde Airfryer XL. In de Viva duurt het wellicht iets langer. Prik met een houten satéprikker in een muffin. Als de prikker er zonder beslag uitkomt, zijn ze gaar.

# Wraps met geroosterde kip en echte guacamole & tomatensalsa

**Ingredienten: (voor 4 personen)**

## Wraps

- 4 kipfilets
- Cajunkruiden
- 4 grote wraps
- Griekse yoghurt
- 1 el arachide olie

## Guacamole

- 4 Avocado's
- mespunt komijn
- Peper+zout
- el citroensap
- bosje verse munt

## Tomatensalsa

- 6 tomaten
- 1 gesnipperde ui
- 1 teen knoflook
- 2 jalapeno pepers
- el verse koriander

## Bereiding

Snij het vlees in reepjes en marineer het 30 minuten in een eetlepel olie, citroensap, cajunkruiden en peper en zout. Snij de tomaten in kleine blokjes en snipper de ui en pers de knoflook en maak er een salsa van. Maak dit af met Jalapeno pepers en de vers gesneden Koriander.

Maak de Avocado's schoon en pureer deze met een mespunt komijn, eetlepel citroensap en de muntblaadjes tot een guacamole breng deze op smaak met peper en zout.

Bak de kipreepjes in een voorverwarmde Airfryer 8min 200gr. Smeer de wraps in met wat yoghurt en wat guacamole en vul de wraps met de gebakkenkipreepjes. Rol ze mooi op met prikker.

# Zalmkroketten of Garnalenkroketten

## Ingrediënten

- 1 blikje roze zalm (circa 200 gram) uitgelekt. (Of 200 gr Hollandse garnaltjes).
- 1 ei los geklopt
- 1 eetlepel verse dille
- 1 eetlepel verse bieslook
- vers gemalen peper
- 1 theelepel Keltisch zeezout
- 1 eetlepel gerapste (geiten)kaas (oud)
- paneermeel van boekweitmeel of
- ½ verpakking boekweitcrackers of kastanjecrackers

## Bereiding

Maak de zalm (garnalen) met een vork fijn in een schaalte/diep bord meng het ei, de kaas en de verse kruiden erdoor. Breng op smaak met peper (evt. zout). Meng in een ander bord/schaaltje de paneermeelmeel en het zout door elkaar.(of maal voor het paneermeel de crackers in een keukenmachine fijn.) Vorm van het zalmmengsel (garnalenmengsel) 8 kroketjes en rol deze door het paneermeel.

Bak ze in de Airfryer 9 minuten op 1800 graden. Blijf er bij en haal ze eruit wanneer ze knapperig zijn. Lekker met een zelfgemaakte knoflook-mayonaise en frietjes (van knolselderij of pastinaak).

## Zalm op oosterse wijze

### Ingrediënten

- 1 rode paprika
- Zakje peultjes
- Champignons
- Bamboescheuten
- Olijfolie
- Peper en zout
- Currypoeder
- Rode curry
- Wasabikruiden

### Bereiding

1 rode paprika in kleine stukjes snijden, een 2/3 zakje peultjes, verse champi halfdoor gesneden zodat ze sappig blijven, bamboescheuten in de wok met een beetje olijfolie, peper, currypoeder en rode curry wokken. Als de champi een beetje gekleurd zijn alles in het mandje doen en daar de zalm bovenop. De zalm een beetje masseren met olijfolie en daar de wasabi kruiden op (olie zodat de wasabi kruiden niet kunnen wegvliegen.) Dan 10' op 180° in de AF.



## Zalm (vers) in pesto met tomaatjes en gekleurde pasta

### o **Ingredienten:**

- o 4 moten zalm
- o 4 eetlepels pesto
- o 2 eetlepels olijfolie
- o gekleurde pasta
- o 8 grote garnalen
- o 250 gram kleine gekleurde tomaatjes
- o 400 gram pasta
- o peper + zout
- o verse tijm
- o 1 citroen

### **Bereiding**

Pak een vuurvaste schaal die in je Airfryer past en besmeer deze met 1 lepel pesto. Leg daar de moten zalm op en besmeer de zalm met de rest van de pesto. Giet er 1 eetlepel olijfolie overheen en snij de tomaatjes half door en leg deze er rondomheen.

Breng het water voor de pasta aan de kook met wat zout.

Leg de garnalen op de zalm en besprenkel met citroensap.

Gril de zalm in de Airfryer 7 minuten 200 graden in een voorverwarmde Airfryer.

Dien op met de pasta en besprenkel met de tweede eetlepel olijfolie en smullen maar.

# Zalmquiche

## Ingrediënten

- 150 g zalmfilet, in blokjes
  - ½ eetlepel citroensap
  - versgemalen zwarte peper
  - 100 g bloem
  - 50 g koude boter, in blokjes
  - 2 eieren + 1 dooier
  - 3 eetlepels slagroom
  - 1 bosuitje, in stukken van 1 cm
- kleine, lage taartvorm van 15 cm, ingevet

## Bereiding

Verwarm de AirFryer voor op 180 °C. Meng de zalmblokjes met het citroensap en zout en peper naar smaak. Laat de zalm even staan.

Meng in een kom de bloem met de boter, eidooier en ½ -1 eetlepel koud water en kneed dit tot een samenhangend deeg. Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van 18 cm.

Bekleed de taartvorm met het deeg en druk dit aan de rand goed aan. Snijd het deeg langs de bovenrand weg of laat het juist een beetje rommelig uitsteken.

Klop de eieren los met room en mosterd en voeg wat zout en peper toe. Schenk dit in de taartbodem en leg de stukken zalm erin. Verdeel de bosui rond de zalm.

Zet de taartvorm in het mandje en schuif het mandje in de AirFryer. Stel de tijd in op 20 minuten en bak de quiche goudbruin en gaar.

## Zalmschoonheid

### Ingrediënten:

- 4 kaiserbroodjes
- 4 plakjes gerookte zalm
- 15 kleine tomaatjes
- Rucola
- Pijnboompitjes
- 2 eieren
- scheutje magere room
- peper + zout
- wasabi mayonaise

### Bereiding

Hol de broodjes uit met een lepel. Zorg dat er geen gat onderin komt. Leg in het broodje een plakje zalm.

Klop de eieren los met wat room en doe er de gesneden tomaatjes doorheen en breng op smaak met peper & zout.

Vul de broodjes met het ei tomaat mengsel. Bak de broodjes 8 minuten op 200 graden.

Rooster tussentijds wat pijnboompitjes en beleg de borden met verse rucola en tomaat.

Maak met de wasabimayonaise mooie lijnen op het bord. Leg de broodjes mooi in het midden op de sla en bestrooi met de pijnboompitjes

## Zwitserse abrikozen taart

### Ingrediënten

- 1 springvorm 20 cm (ingevet)
- 500 gr. abrikozen
- 1 pakje bladerdeeg (diepvries)
- suiker

### voor deeg:

- 50 gr. suiker ( eventueel ½ zakje vanillesuiker)
- 50 gr. bloem
- 50 gr. boter

### Bereiding

Was de abrikozen, halveer de abrikozen, ontdoe ze van hun pit en snijd ze in 4

Bedek de ingevette bakvorm met de plakjes bladerdeeg. De rand niet te hoog, ongeveer de hoogte van de abrikozenpartjes. Prik gaatjes in het deeg op bodem van het bakblik. Leg de abrikozen netjes in het rond tot de hele bodem is gevuld.

Bestrooi met wat suiker naar smaak.

Maak het deeg klaar door de 3 ingrediënten te mengen tot een kleffe massa. Leg hier en daar met twee lepeltjes wat hoopjes deeg op de abrikozen.

Bak af op de bodem van de opvangbak ( met steuntje eronder), op 170° in de airfryer XL voor 30 tot 35minuten (niet voorverwarmd)

Eventueel serveren met toefje slagroom.

Ook lekker om in plaats van abrikozen, pruimen te nemen.

## Verbruik Stroomkosten

**Een van de argumenten die mensen gebruiken om hun Airfryer te promoten is het lage stroomverbruik. Ik wilde wel eens weten hoe dat nou precies zat dus ben in de materie gedoken.**

Mijn Airfryer XL gebruikt 2100 Watt per uur. De normale Viva Collection (de kleine) verbruikt 1425 Watt per uur. Via een website heb ik berekend hoeveel dat kost op jaarbasis als je hem elke dag een half uur gebruikt.

### Berekening

Voor de XL is dat 84,32 euro ongeveer. De normale Viva Airfryer doet het met 57,21 euro een stuk rustiger aan. Mijn eigen oven heeft 2300 Watt en die kost in deze berekening 92,35 euro per jaar bij dagelijks gebruik. Je kunt dus stellen dat de Airfryer vergeleken met mijn oven amper winst oplevert als je kijkt naar de stroomkosten. Dat scheelt maar een euro of 6.

Het tegenargument is dat de fryer sneller warm is en je hem dus korter gebruikt. Dat snijdt denk ik wel hout, de oven heeft zeker een kwartier nodig om op te warmen, de Airfryer 3 minuten. Per dag levert dat dus 12 minuten tijdwinst op, en dat is 73 uur per jaar.

Als je dat weer terugrekent naar een bedrag, is dat 37 euro. In een jaar of 5-6 verdien je de Airfryer dus terug!

Uit eetnieuws.nl

## Waarom verse friet voorweken?

Bij het acrylamide gehalte van patat gebakken in de Airfryer zien we een groot verschil tussen de diepvriespatat en de vers gemaakte in de Airfryer. Bij de diepvries scoort dit apparaat het laagste gehalte en dus het beste, maar bij de vers gemaakte patat is het acrylamidegehalte bij de Airfryer met afstand het hoogst.

Wat is acrylamide? Volgens het Voedingscentrum is acrylamide in proefdieren kankerverwekkend. Het is nog niet duidelijk in hoeverre het kankerverwekkend is voor de mens. Over het algemeen krijg je minder acrylamide binnen door een gevarieerde voeding en door weinig chips, zoutjes en patat te eten.

Daarnaast moeten aardappelproducten en frites niet bruin, maar goudgeel worden gebakken om het acrylamidegehalte te beperken.

Aan de hand van deze testresultaten herziet Philips de handleiding van de Airfryer. Philips adviseert consumenten bij deze om verse friet eerst gedurende 30 minuten in water onder te dompelen en de baktemperatuur tot 180°C te beperken.

Baktijden	03
Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas	13
Aardappel quenelles	14
Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek	15
Andijvie/shoarmaschotel	16
Apfelstrüdel	17
Appelcake met abrikozenjam	19
Appel-havermout taartje	20
Appelroosjes	21
Asperge kroketten	22
Aspergesalade lauwarm	23
Avocado gevuld met een eitje	24
Babi pangang	25
Banaan gebakken	26
Banaan/Havermout/Appeltaartje	27
Biefstuk menu	28
Biefstuk teriyaki met champignons & peultjes	29
Bloemkool geroosterd	30
Broccoliquiche	31
Champignons gevuld met broodkruim	32
Citroen Merengue taart	33
Courgette gevuld met gehakt	35
Curryblokjes met koriandersalsa (krokant)	36
Drumsticks en frites	37
Friet pittig in de schil	38
Friet vers bakken	39
Gehaktbrood	40
Gehaktkommetjes gevuld met groente	41
Geroosterde aardappelen met tonijn	42
Griekse schotel met Bifteki en Tzatziki	43
Groene salade met geroosterde paprika	44

Groentes koken zonder water (poffen)	45
Groentenkroketjes	46
Groentenmix vers	47
Haverrepen	48
Hornazo	49
IJspakketje	50
Italiaanse bol gevuld	51
Kaassouffles	52
Kabeljauw en papillotte met basmatirijst en wokgroente	53
Kaneel rolletjes	54
Kip gepekeld met barbecuerub	55
Kip cordon bleu met groente op Italiaanse wijze	56
Kip cordon bleu omwikkeld met bacon	57
Kipspies	58
Kroketten	59
Lamsbout met spruitjes en aardappel quenelles	60
Lamsgehakt met kruiden op stokjes	61
Lamskroon	62
Lamsrack met een korstje van macadamia's	63
Lamsrack met rosevalaardappels en suikerpeulen	64
Limoncello cheesecake	65
Mexicaanse Enchiladas	67
Moederdag ontbijt	68
Moederdag taart	69
Oliebollen (airbollen)	71
Oliebollentaart	72
Paling gebakken, salade en minikrieltjes	73
Paprika geroosterd met aardappelen en Griekse yoghurt	74
Paprika gevuld met gehakt	75
Paprika gevuld met spinazie en kaas	76
Pavlovataart	77
Pistoletje gevuld met gehakt	78



Pizza di 7 minuti	79
Pizza met gehaktbodem	80
Pizza salami chapignons	81
Pizza vers	82
Portobello gevuld	83
Pretzels	84
Quiche, een speciale versie	85
Quiche met kip, champignons en paprika	86
Ratatouille	87
Rode bietentaart met zachte geitenkaas	88
Roerbakshotel van aardappels en groenten	89
Rolade	90
Shoarmaschotel met andijvie	91
Soesjes	92
Spinaziequiches mini	93
Spruitjes	94
Spruiten met geroosterde knoflook, tijmdipsaus	95
Stoofpotje van blokjes kipfilet, champignons en uitjes	96
Tarte tatin met Lotus Speculoos	97
Thaise viskoekjes met mangosalsa	98
Tomaatjes gedroogd	99
Tong vers	99
Tonijn spicy crispy rice sushi	100
Ui-bloem	101
Varkenshaas, aardappels en boontjes	102
Verwenontbijtje of toetje: Blauwe bessen crumble met haver mout	103
Vijgentaart met geitenkaas en honing	104
Viscuisine	105
Visschotel met garnalen, zalm en roerbakgroente	106
Wintergroente geroosterd	107
Worteltaart	108

Wortel en rozijnen cupcakes	109
Wraps met geroosterde kip en echte guacamole & tomatensalsa	110
Zalmkroketten of Garnalenkroketten	111
Zalm op oosterse wijze	112
Zalm (vers) in pesto met tomaatjes en gekleurde pasta	113
Zalmquiche	114
Zalmschoonheid	115
Zwitserse abrikozen taart	116
Verbruik Stroomkosten	117
Waarom verse friet voorweken?	118
Inhoud	119