# Het groot "Gezond2018in" Boek

**1. Gertjan Hugers** **Pizza gezond**

Philips Keukenmachine HR7778/00

**2. Caroline Osman** **Spinazie Feta in cocottes**

Philips Pastamachine met weegschaal HR2358/12

**3. Carina van Hout** **Open appeltaartje**

Philips Staafmixer met Chopper HR1673/90

Wedstrijd **#gezond2018in** van Philips Airfryer bak avonturen.

Dank aan alle deelnemers aan deze wedstrijd.

Team M&M

# Winnende gerechten

**Een pizza** gezond, ja mensen het kan. Gezond en lekker.

**Ingrediënten**

- 500 gr geschilde zoete aardappel
- 2 eieren
- 100 gr havermout
- Italiaanse kruiden

**Topping**

- 1 blikje tomatenpuree
- groene pesto
- rode ui
- mozarella
- rucola sla
- blaadjes basilicum

**Bereiding**

Kook de geschilde aardappels 8 tot 10 minuten. Maal de havermout fijn tot meel. Haal de aardappels van het vuur, giet ze af en prak ze fijn. Voeg de havermout en de 2 eieren toe. Strooi wat Italiaanse kruiden erdoor en meng het geheel.

Ik heb gekozen om de grillplaat te bedekken met bakpapier, maar het kan ook in het mandje. Maak het niet te dik ( overal ongeveer 2 a 3 cm dik). Ik kon van dit beslag 2 pizza's maken.

Verwarm de airfryer voor tot 160 graden en doe hem er 25 minuten in.

Als hij klaar is bestrijk je de pizza met de tomatenpuree en de pesto. Beleg de pizza met de ui, mozzarella, rucola, basilicum en nog wat Italiaanse kruiden en doe hem nog 5 minuten terug in de airfryer op 160 graden.

Je kan de pizza beleggen met alles wat je maar wilt en eindeloos variëren: champignons, reepjes kipfilet, tomaat, courgette, olijven enz enz. Het voordeel van de zoete aardappel is dat het eigenlijk een soort groente is met veel voedingsvezels waardoor je langer een vol gevoel houdt en meer energie hebt.

Buon appetito.

**Gertjan Hugers**

## Spinazie- feta in cocottes

**Ingrediënten**

- 250 gram iglo spinazie a la crème
- 100 gram ricotta
- 100 gram feta, verkruimeld
- 1 tomaat, in plakjes
- 3 eieren, los geklopt
- 1 citroen, rasp
- 1 sjalot, gesnipperd
- 1 EL dille
- 1 EL olijfolie
- 1 snufje zout en peper uit molen
- 1EL Italiaanse kruiden
- 50 gram boter
- 8 vellen filodeeg
- 4 cocottes, doorsnee 10 cm (gietijzeren stoofpannetje)

**Bereiding**
Vet de cocottes in met boter. Bekleed deze met vel filodeeg. Laat deeg over de rand hangen. Kwast deeg in met gesmolten boter. Plaats nog een vel filodeeg hierover heen en kwast deze opnieuw in met gesmolten boter.
Ondertussen de spinazie a la crème klaar maken in bakpan van AF. Regelmatig roeren. Spatdeksel gebruiken. 180 graden 10 minuten. Ik heb de spinazie wel al een stuk laten ontdooien tevoren maar niet volledig. Verkruimel in een kom de feta. Voeg de ricotta toe en de gesnipperde sjalot, dille en de rasp van de citroen. Sla de eieren los en voeg die ook toe en voeg de spinazie toe. Kruid het geheel naar smaak met zout en peper en dille.
Ondertussen in de bakpan het gehakt rullen met zout en peper op 200 graden 8 minuten. Regelmatig even doorroeren. Als die klaar is dan leg in een met olijfolie ingevette bakinzet vd viva of een ander ovenschaaltje de plakjes tomaat met Italiaanse kruiden erop. Gebruik spatdeksel. Bak de tomaten 10 minuten op 200 graden. Doe ondertussen een laagje gehakt in de cocotte met deeg. Vul op met spinazie mengsel. Inmiddels zijn de tomaten wel klaar. Leg een tomatenschijf bovenop spinaziemengsel. Vouw filodeeg dicht en kwast in met boter. Er passen 3 cocottes tegelijk in de xxl. 1 heb ik in de viva gezet. 160 graden ruim 20 minuten. Controleer met satéstokje hoe droog het is. Daarna heb ik het deegbakje uit de cocottes geschud en zo in de mand nog 4 minuten laten garen en weer terug gezet in de cocottes. De viva had voor alles een paar minuten langer nodig. Het is ook mogelijk om dit gerecht op te dienen zonder cocottes.

**Caroline Osman**

## Open appeltaartje roos

**Ingrediënten**

- 100gr boter
- 150gr bloem
- 1ei m
- Snuf zout en kaneel
- 2 appels
- Abrikozenjam en water
- Bakspray
- Springvorm 15 cm

**Bereiding**

Spray de bakvorm in met bakspray.
De bloem, boter, ei, snuf zout en kaneel mengen met je schone hand. Dan mag het deeg in de vorm en spreidt uit ook beetje in de rand omhoog. Prik met een vork gaatjes in het deeg.
Snij de appels in vieren en haal de klokhuis weg en snij de appel in schijfjes. Kook de helft tot ze gaar zijn en dep ze voorzichtig af met een schone theedoek. Leg ze in rijen en rol ze op tot roosje. De andere schijfjes eromheen en doe de bakvorm in de AF op 160 graden en 15 minuten. Smeer ze daarna in met gekookte abrikozenjam voor glans.

## Carina van Hout

# Gebak en/of Dessert

## Appel yoghurttaart/cake

**Ingrediënten**

- 120 gram zelfrijzend bakmeel
- 300 ml magere yoghurt
- 3 eieren
- Kaneel naar smaak voor de appelen
- 3 appels
- 1 theelepel Vanille naar smaak
- Kleine springvorm 20 cm

**Bereiding**

Appels in kleine blokjes snijden. Mengen met kaneel. Dan de eieren ff loskloppen yoghurt toevoegen en de vanille. Ff goed door mixen. Appels er door spatelen en alles in de springvorm.
40 minuten 160 graden gebakken in de AFxl
Tip: vet je springvorm van te voren in. Helaas was ik dat vergeten 😂!!!
De cake zakt wel wat in als je hem eruit haalt. En als hij afkoelt wordt hij wat droger en vaster.

## Nicole Krikhaar

# Brownie – gebak

**Ingrediënten**

- 60 gr pure chocolade
- 70 gr halfvolle boter
- 20 gr suiker
- 2 eieren losgeklopt
- 120 gr bloem
- 1/2 kl bakpoeder
- 1/2 kl vanillesuiker
- 60 gr noten grof gehakt

**Bereiding**

Verwarm de AF voor op 170 gr
Smelt de chocolade met de boter en 1 etl water. Haal van het vuur en roer er de suiker en de eieren door. Zeef de bloem met het bakpoeder en de vanillesuiker door het mengsel en voeg de noten toe. Roer tot een glad beslag
Doe in de bakvorm en bak een 15 min (ik had 20 min genomen en vond het iets te droog) dus neem iets minder

## Bernadette Lallemand

## Crème brulée Dessert voor 2 personen

**Ingrediënten**

- 1 vanillestokje
- 100 ml lichte room
- 100 ml sojamelk
- 2 eierdooiers
- 1 el suiker voor de crème
- 1 el suiker voor **afwerking**

**Bereiding**

Snij de vanillestok open en schraap het merg eruit. Breng de room, sojamelk en vanillemerg samen met het vanillestokje aan de kook.Verlaag het vuur en laat een 5 tal min trekken, roer af en toe. Verwijderd na 5 min het stokje.

Klop de eierdooiers samen met de lepel suiker tot een romige massa en voeg voorzichtig al roerend door de melkmassa. Verdeel in lage schaaltjes en zet in een voorverwarmende AF eerst 10' / 125. Nadien verhogen naar 135 gr dit nog 15 min.

Laat afkoelen en zet minstens 2 u afgedekt in de koelkast. Haal nadien uit, doe suiker in de schaaltjes. Laat karameliseren met een keukenbrander.

## Bernadette Lallemand

# Filodeegbakje met gebakken ricotta

**Ingrediënten**
- 2 blaadjes filodeeg
- PAM oliespray (butter flavour)
- 25 gram ricotta
- 25 gram hüttenkäse
- 1 eiwit
- Vers fruit

**Bereiding**
Spray het bakje in met PAM spray. Leg een velletje filodeeg in het bakje - laat aan 1 kant over de rand van het bakje vallen. Spray met PAM oliespray. Leg het 2e velletje in het bakje en laat deze aan de andere kant van het bakje hangen. Spray met PAM oliespray.
Verwarm de grillplaat voor in de Philips AF XL op 180C.
Sla het eiwit stijf.
Meng de ricotta met de hüttenkäse en citroenrasp. Schep het eiwit luchtig door het ricotta mengsel heen.
Bak het bakje 3 minuten op 180C met een spatdeksel.
Schep het ricotta-mengsel in het filodeeg bakje.
Bak 5 minuten op 160C met een spatdeksel.
Garneer met vers fruit.
PAM oliespray is online verkrijgbaar bij body en fit shop en in de Toko Amazing Oriental in Nederland. Deze spray bevat 0 calorieën.
Verkrijgbaar in: naturel, botersmaak, kokosolie (zonder kokossmaak) en olijfolie

## Nancy Alexander

**Frambozen blauwe bes kwark cake**. Een gezond, fris, licht verteerbaar tussendoortje wat je in een handomdraai kan maken.

**Ingrediënten**

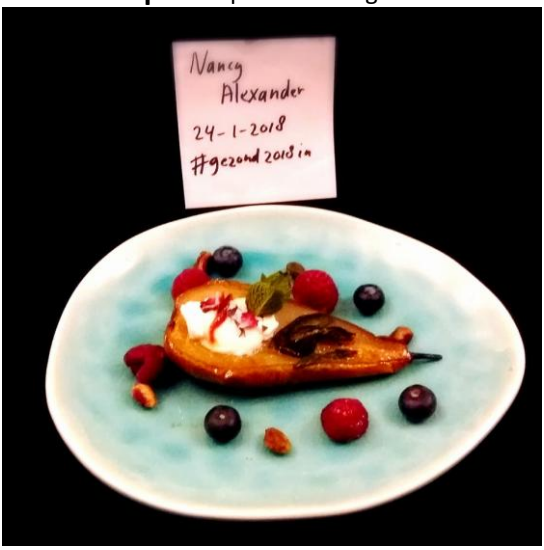
- 300 magere kwark
- 2 eieren
- 150 gr speltmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- vanille essence
- 200 gr bevroren frambozen & blauwe bessen

**Bereiding**

Meng de magere kwark en de eieren door elkaar, meng vervolgens de smeltmeel en de theelepel bakpoeder en de vanille essence er door. Doe de helft van dit mengsel in een bakblik bekleed met bakpapier. Strooi de helft van het bevroren fruit er over. Dan de overige helft van het deeg. Eindig met het fruit.
Bak dan in de Airfryer 160 graden 35 minuten. Ik heb hem afgedekt met een spatreksel om te voorkomen dat het uit in het rond vliegt.
Als hij afgekoeld is snijd ik hem in stukken en doe het in de vriezer. Zo heb ik altijd iets in huis, en altijd een verwen momentje.

## Gertjan Hugers

## **Gebakken peer** 2 personen nagerecht




**Ingrediënten**

- 1 peer
- PAM oliespray (butter flavour)
- Takje salie
- 1/2 theelepel vanillepasta

**Garnering** Per persoon:

- 1 eetlepel frambozen
- 1 eetlepel blauwe bessen
- 1/4 theelepel limoenrasp
- 1 eetlepel skyr
- 1 eetlepel pistachenootjes

**Bereiding**

Snij de peer doormidden. Haal het klokhuis eruit met een meloenboor.
Rooster de Pistachenootjes in de bakinzet in de mand van de Philips AF XL in 3 minuten op 180C met spatdeksel.
Smeer de peren in met de vanillepasta. Spray over elke helft wat PAM oliespray. Verwarm de bakplaat voor in de Philips AF XL.
Bak de peerhelften 10 minuten op 180C met een spatscherm.
Spray wat PAM oliespray over de salie salie. Leg de salie bij de peer op de bakplaat en bak nog 5 minuten op 180C met spatdeksel.
Haal de peer uit de AF en leg ze op een bordje. Schep de skyr in de holte van de peer.
Schraap de karamel die ontstaan is door de vruchtensappen voorzichtig van de bakplaat en leg deze op de peer. Leg de gebakken salie erbij en garneer met het verse fruit en pistachenootjes.

## **Nancy Alexander**

## Gevulde Soezen

**Ingrediënten**

- 100 gr tarwebloem
- 75 gr ongezouten boter
- 150 ml water
- 3 eieren

**Deze vulling is:**

- 150 gr Crème de chantillyr
- 100 gr water
- 100 gr melk

**Bereiding**

Zeef de bloem boven een kom en snij de boter in stukken.
Verwarm de af voor op 160 graden voor 3 minuten.
Breng in een steelpan met dikke bodem het water met de boter en mespuntje zout aan de kook. Voeg de bloem in een keer toe als de boter gesmolten is. Blijf roeren met een houten lepel tot het deeg als bal van de bodem los laat. Neem de pan van het vuur en laat het deeg iets afkoelen.
Klop de eieren met een mixer er een voor een door het deeg tot het stevig en glanzend is.
Zet een ovenvaste schaal in de af en doe het spuitmondje met glad rond spuitgat in de spuitzak en schep het deeg erin. Spuit op enige afstand van elkaar naar keuze grote of kleine bergjes. Bak de soezen in 15 min lichtbruin en gaar op 160 graden.
Leg de soezen op een rooster om verder af te koelen.
Doe de vulling in een spuitzak met een lang glad spuitmondje steek deze voorzichtig onderin elk soesje en spuit er wat vulling in.
Zowel hartig als zoete vulling is lekker.

**Bereiding vulling**

De ingrediënten 3 minuten op hoge snelheid kloppen daarna kan smaak toegevoegd worden. Hier heb ik amandel aroma gebruikt en met disco versiert.

## Carina van Hout

**Gezond koekje** voor 6-7 koekjes (1 bakplaat van de Airfryer XL):
zonder toevoegde (vervangende) suiker en zonder toegevoegd vet!

**Ingrediënten**

- 1 eiwit
- 30 gram rozijnen
- 30 gram muesli
- 30 gram amandelen (of hazelnoot, walnoot etc)

**Bereiding**

Airfryer voorverwarmen op 150 graden.
Rozijnen, muesli, amandelen (in stukjes) door elkaar roeren en er 1 eiwit doorheen roeren. Op de bakplaat maak je van dit mengsel kleine hoopjes, die je plat duwt.
Airfryer aanzetten op 150 graden en na 5 minuten zijn ze al klaar.
Heel even laten afkoelen en je kan de koekjes zo van de bakplaat pakken
EET SMAKELIJK

**Miriam Vrijnsen**

## Hazelnootkoekjes

12 koekjes. Heel weinig benodigdheden en toch lekkere koekjes.

**Ingrediënten**

- 1 ei
- 80gr suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 100 gr hazelnoten

**Bereiding**

Ik gebruikte hiervoor hazelnootmeel,maar je kan ook hazelnoten zelf eerst roosteren in de AF op 160° - 7min.en dan zeer fijn hakken.
Het ei splitsen en het eiwit met de mixer stijfkloppen.(het eigeel heb niet nodig) Het hazelnootmeel met het stijfgeklopte eiwit,de suiker en de vanillesuiker vermengen. Hiermee hoopjes maken op de bakpan of de grillpan en deze ongeveer 16 min. in de voorverwarmde AF plaatsen op 130°. Best op de bakpan een tijdje laten opstijven voordat je deze verder op een rooster laat afkoelen.

## Lea de Greef

# Krokante courgettekoekjes

Deze koekjes van courgette zijn heerlijk als voorgerechtje, maar ook als als bijgerecht en zelfs als snack eet ik ze wel eens!

**Ingrediënten**

- 1 courgettes
- halve ui
- 2 el verse peterselie
- 1 teentje knoflook
- 1/2 tl oregano
- 1 ei
- 15 gram panko
- 30 gram zelfrijzend bakmeel
- 20 gram geraspte kaas
- Chilivlokken
- Peper en zout
- Zonnebloemolie

**Bereiding**

Rasp de courgettes met een grove rasp en snipper de ui. Snijdt de knoflook fijn Leg de courgette, ui en knoflook in het midden van een schone theedoek en draai de theedoek zo strak mogelijk dicht. Knijp zoveel mogelijk vocht uit de groenten. (Dit moet je echt niet overslaan, dan worden de koekjes niet knapperig!)

Doe de uitgeknepen groenten in een grote kom en roer er de panko, kaas, peterselie, en zelfrijzend bakmeel door. Breng het mengsel pittig op smaak met peper en de andere kruiden en spatel er een ei door. Als laatste heb ik een beetje zonnebloemolie toegevoegd aan het mengsel zodat het hierdoor extra knapperig wordt en echt bakt in de Airfryer.

Laat de grillpan heet worden in de Airfryer. Vervolgens schep je hier bergjes van het courgettemengsel in en een klein beetje platdrukken.

Ik heb ze gebakken op 180 graden, 10 minuten (wilde ze extra knapperig). 8 minuten volstaat wanneer je ze gaar wilt, dan zijn ze alleen wat minder knapperig.

## Eline van der Pol

## Warme appel en noten

**Ingrediënten**

- Appel
- 1 tl kaneel
- Citroensap
- 1 handje cranberry noten mix
- 1 tl honing
- (0%) Griekse yoghurt

**Bereiding**

AF voorverwarmen op 160 graden
Snij de appel klein meng het met de kaneel, honing en de citroensap. Voeg de notenmix toe.
Stop het mengsel in je mandje op 160 graden voor 7 minuten
Na bereiding lekker met yoghurt of Skyr.

## Sabine de Vries

# Zoete aardappel brownie

12 stuks, tussendoortje - gebak – nagerecht

**Ingrediënten**

- 1 zoete aardappel - ca 300 gram
- 75 gram amandelmeel
- 25 gram cacaopoeder – ongezoet
- 1 1/2 eetlepel frambozen-rozen jam (zie verderop)
- 1 1/2 eetlepel kokosolie
- Rasp van 1/2 citroen
- Snuf fleur du sel
- 75 gram medjouldadels
- 1 ei

**Frambozen-Rozenjam**

- 250 gram frambozen (bevroren)
- 1,5 gram agar agar
- 1 theelepel rozenwater
- 1 eetlepel greensweet stevia suiker extra sweet

**Garnering**

- Cacaopoeder – ongezoet
- Gedroogde bloemblaadjes
- Tuinkers
- Pistachenootjes
- Granaatappelpitjes
- Verse frambozen
- Maldon seasalt flakes

**Bereiding**
Prik met een vork gaatjes in de zoete aardappel en pof deze in ca 30 minuten op 180C in het mandje van de Philips AF XL. Schep de inhoud uit de zoete aardappel en doe deze in de bak van de onionchef. Maal deze even fijn met het zwarte mesje.
Smelt de kokosolie in 30 seconden in de magnetron.

**Bereiding frambozen-rozenjam**
Maak de frambozen-rozenjam door de frambozen aan de kook te brengen met 4 eetlepels water. Voeg de stevia toe. Meng het rozenwater er doorheen. Begin met de 1/4 theelepel en proef of er nog wat bij moet. (Let op: Als je teveel toevoegt smaakt het naar potpourri en dat wil je uiteraard niet). Voeg de agar agar toe en laat 1 minuutje doorkoken.
Vul een brandschoon jampotje tot de rand en draai de deksel erop. Zet het potje 5 minuten op zijn kop en draai het daarna om.
Voeg het cacaopoeder, ei, amandelmeel, jam, citroenrasp en zout toe en maal goed door.
Ontpit de dadels en snijd ze in kleine stukjes. Voeg de dadelstukjes toe en meng goed door.
Verwarm de grillplaat voor in Philips AF XL op 160C. Vet een vorm in met bakspray.
Schep de brownie mix in de vorm (ik heb voor kleine reepjes gekozen...zo heeft iedereen een stukje met een krokante korst en chewy binnenkant.
Bak ze in 10 minuten op 160C. Laat afkoelen op een rekje.
**Garneren**
Snijd de granaatappel door. Houd je hand met de handpalm naar boven, boven een grote kom. Houd de granaatappel vast met de pitjes naar je handpalm toe. Sla met een pollepel op de granaatappel zodat de pitjes los komen. Lekker hard slaan is goed tegen de stress!!!
Rooster de Pistachenootjes 3 minuten in de bakinzet in het mandje van de Philips AF XL op 180C en hak ze in grove stukken of maal ze - naar wens - fijn met het zwarte mesje van de onionchef.
Garneer de brownie door het cacaopoeder er met een zeefje overheen te strooien.
Rangschik de gedroogde bloemen, vers fruit en de pistachenootjes erop.
Bestrooi met zout.

## Nancy Alexander

## **Zweedse appelschotel** (Nostalgie uit mijn middelbare schooltijd)

**Ingrediënten**

- 3 moesappels,
- kaneel,
- 5 beschuiten,
- 15 gram margarine,
- ovenschaaltje dat in het mandje past.

**Bereiding**

Maak appelmoes met de appels en de kaneel. (Mocht je geen liefhebber van kaneel zijn, kan er ook suiker aan toegevoegd worden.)
Maak de beschuiten fijn en houd ongeveer 2 eetlepels beschuitkruimels apart. Roer de margarine en de overige beschuitkruimels door de appelmoes.
Giet het mengsel in het ingevette ovenschaaltje en verdeel daar de 2 eetlepels beschuitkruimels overheen.
Plaats het schaaltje in het mandje van de AF en laat het een mooi bruin korstje krijgen in ongeveer 15 minuten op 180 graden.

Het kan zowel warm als koud gegeten worden.
Lekker met een bolletje vanille-ijs of vanillevla.

## **Inez Jansen**

# Ontbijt
# Lunch
# Brunch

# 3 Fritata's KHA

Ik heb de kleine springvormpjes gebruikt o.a. verkrijgbaar bij AH.

**Ingrediënten**

- 8 tot 10 eieren
- Scheutje melk of kookroom
- Snufje bakpoeder
- 1 prei
- 1/2 rode paprika
- 6 champignons
- 6 plakjes ontbijtspek
- 2x 50 gr geraspe kaas. Ik heb 30+ gebruikt
- Flinke lepel Italiaanse kruiden
- snufje peper en zout.

**Bereiding**

Snij alle groenten fijn en doe ze in een kom. Voeg 50 gram geraspte kaas, de Italiaanse kruiden en het peper en zout toe en meng het geheel.
Klop 8 eieren los met een scheutje melk. Voeg een snufje pakpoeder toe. Kluts het geheel. Voeg het mengsel toe aan je schaal met groenten en roer het goed door.
Bekleed de spring vormpjes met nat, uitgeknepen bakpapier. Plaatst 2 plakjes ontbijtspek tegen de rand. Ik heb de rechte ontbijtspek van de Lidl gebruikt.
Verdeel je groenten-eimengsel over de 3 springvormpjes. Strooi de resterende 50 gram geraspte kaas over het geheel.
Plaatst ze 20 minuten in de voorverwarmde AF op 180 graden.
Als ze klaar zijn haal je ze uit de vorm en snij je ze even door. Als ze nog niet helemaal gaar zijn zet je hem 5 minuten terug op 160 graden.
Dit is koolhydraatarm.

## Ellen Brons

**Asperge quiche** 2-4 personen Brunch-lunch-voorgerecht- vegetarisch

**Ingrediënten**

- 2 eieren
- 100 ml kookroom (20% vet)
- 1/2 bosje venkel
- Pakje asperge tips
- 100 gram diepvries erwten
- 3 plakjes filodeeg
- PAM oliespray (butter flavour)
- Peper en zout
- Groentebouillon

**Bereiding**

Schil de asperges en snijd het houtachtige stukje aan de onderkant eraf. Kook de asperges en erwten in een beetje groentebouillon in 5 minuten beetgaar.

Neem een ovenschaal en spray deze in met PAM oliespray. Leg 1 vel filodeeg over de helft van de schaal. Spray het vel in en leg de 2e vel over de andere helft van de schaal. Spray het vel in en leg het 3e vel in het midden.

Klop de eieren met de room los. Meng de geitenkaas erdoor en de fijngehakte venkel. Breng op smaak met peper en zout.

Schep de erwten in de schaal. Giet het eimengsel erover. Leg de asperges bovenop de erwten - kopjes allemaal in dezelfde richting.

Verwarm een grillplaat voor in de Philips AF XL. Bak de quiche gaar in 10 minuten 180C + 2 x 10 minuten op 160C met spatdeksel.

## Nancy Alexander

# Avocado-matcha pannenkoeken met bietencrème

2 personen - 6 pannenkoeken Ontbijt-brunch-lunch. De pannenkoekjes zelf zijn: glutenvrij - vegan - lactosevrij - kipeiwitvrij - suikervrij. Hierop kun je je topping aanpassen.

**Ingrediënten**

- 1/4 rijpe avocado
- 50 ml amandelmelk-ongezoet
- 150 gram amandelmeel
- 2 theelepels tapiocameel
- 1/2 bosje krulpeterselie
- 1 theelepel matcha
- 1 theelepel vanille pasta of het merg uit 1/8 vanillestokje
- Snufje zout
- theelepel citroensap
- PAM oliespray
- 1 gekookt bietje – medium
- 1 eetlepel skyr (voor vegan versie vervangen door plantaardige yoghurt)
- 1 theelepel geraspte mierikswortel

**Bereiding**

Doe het amandelmeel, het tapiocameel en de matcha in een kom en roer door elkaar.
Doe de avocado, amandelmelk, peterselie, vanillepasta, zout en citroensap in de onionchef met het zwarte mesje. Maal goed door elkaar.
Schep het avocadomengsel door het amandelmeel mengsel.
Verwarm de bakplaat voor in de Philips AF XL op 180C. Leg 3 ei-ringen (kookwinkel of ali-express) op de bakplaat en spray in met PAM oliespray.
Schep het deeg in de vormpjes en bak 3-4 minuten per kant.

**Topping**

Ik heb gekozen voor een hartige versie, maar je kunt deze pannenkoeken ook combineren met banaan of blauwe bessen. Voeg dan naar smaak 1

eetlepel maple syrup door het beslag (maar dan is het recept uiteraard niet meer suikervrij).

**Bietencrème**
Doe het bietje in de onionchef met het zwarte mesje. Maal het bietje fijn. Schep de skyr en de mierikswortel erbij en maal tot een felroze-rode crème.
Serveer de pannenkoekjes met de crème ertussen en wat gesneden avocado.
Lekker met wat gerookte zalm erbij (maar dan zijn ze uiteraard niet meer vegan).

## Nancy Alexander

## Banana bread granola

**Ingrediënten**
- 2 rijpe kleine bananen
- 2 eetlepels mapple syrup
- 50 gram havermout
- 1 eetlepel kokosolie
- 20 gram ongebrande gemengde noten
- 1 eetlepel ceylon kaneelpoeder
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 eetlepel lijnzaad
- 1 theelepel vanille pasta of Merg uit 1/8 vanille stokje
- 1 1/2 eetlepels gehakte noten
- 1 eetlepel pompoenpitten
- 1 eetlepel zonnebloempitten

**Bereiding**
Smelt de kokosolie. Voeg de mapple syrup en vanillepasta toe.
Prak de banaan fijn maar zorg dat er nog wat stukjes in zitten.
Voeg de overige ingrediënten toe en meng goed door elkaar. Het wordt nu een plakkerig, klonterig deeg.
Verwarm de bakplaat voor op 155C in de Philips AF XL.

Verdeel het mengsel in kleine hoopjes over de bakplaat en bak 10 minuten. Roer het mengsel door en schep het goed om. Maak evetueel wat brokjes iets kleiner. Bak nogmaals 10 minuten.
Laat goed afkoelen bewaar in een luchtdichte doos. De granola is een paar dagen houdbaar.
De granola is lekker chewy - zeg maar een beetje dadelachtig.
Ik heb de granola geserveerd met vers fruit en skyr afgewisseld.

## Nancy Alexander

## Boekweit-walnoten- pannenkoeken met pulled chicken Waldorfsalade

2 personen - 4 pannenkoeken, Brunch- lunch - voorgerecht

**Ingrediënten**
**Pulled chicken Waldorfsalade**

- 1/2 kipfilet
- 2 stengels bleekselderij
- 4 radijsjes
- 2 eetlepels grofgehakte walnoten
- 1 kleine appel
- 2 eetlepels skyr

**Bereiding**
Sla het dikkere gedeelte van de kipfilet plat tussen een stukje aluminiumfolie. Bak de kipfilet in 3 minuten per kant op 180C op een voorverwarmde bakplaat in de Philips AF XL op 180C. Laat de kip even afkoelen. Trek de kipfilet met 2 vorken uit elkaar.
Hak in de onionchef/blender/staafmixer met het roze mesje de appel en bleekselderij fijn . Voeg de kip toe en de skyr en roer alles door elkaar.

**Ingrediënten Boekweit-walnoten- pannenkoeken**

- 80 gram boekweitmeel
- 120 ml amamdel melk - ongezoet
- 1 ei
- 20 gram walnoten grof gehakt

**Bereiding**

Meng alle ingrediënten door elkaar.
Bak 4 dunne pannenkoeken op de bakplaat van de Philips AF XL in 3 minuten per kant op 180C met spatdeksel.
Schep 1/4 van de Waldorfsalade op helft van 1 pannenkoek.
Serveren met gehakte noten...het groene loof van de bleekselderij en dun geschaafde radijsjes.
Vouw de andere helft eroverheen.

## Nancy Alexander

## Chiazaad boekwijt – kokospannenkoekjes met gekarameliseerde banaan

Gluten-, lactose-, vegan-, kippenei- vrij

**Ingrediënten**

- 35 gram rijst bloem
- 50 gram boekweitmeel
- 1 theelepel chiazaad
- 1 eetlepel mapple syrup

**Garnering per persoon:**

- 1 banaan
- 1 handje ongebrande noten
- 1 passievrucht

- 1 theelepel vanille pasta of merg van 1/8 stokje vanille
- 125 ml kokosmelk
- 1/2 theelepel bakpoeder
- Snufje zout
- 3 eetlepels passievruchten sap
- Partje limoen
- 4 blaadjes munt zeer fijn gehakt

**Bereiding**
Meng het chiazaad met 3 theelepels water en laat het zaad 10 minuten wellen totdat er een soort gel is ontstaan.
Zeef de rijst bloem, boekweitmeel en het bakpoeder. Voeg een snufje zout toe en roer door elkaar. Voeg het chiazaad, kokosmelk, mapple syrup en vanille pasta toe. Roer goed door elkaar.
Verwarm de bakplaat voor op 180C in de Philips AF XL. Bak de pannenkoekjes in ei ringen (kookwinkel if Ali express) in 6 minuten per kant gaar en goudbruin.
Verwarm de passievrucht met het passievruchten sap en kook dit een beetje in.
Snijd de banaan in de lengte door midden en wentel deze door de passievrucht. Leg de banaan op de bakplaat. Wentel de noten door de passievrucht. Leg deze naast de banaan op de bakplaat. Leg de spatdeksel (voor de noten) op de bakplaat. Karameliseer de banaan en noten in 3 minuten per kant op 180C.
Schep de pannenkoekjes op een bord. Schep de banaan en noten erbij. Garneer met het restant van de passievruchtensaus.

## Nancy Alexander

## Gepocheerd ei

**Ingrediënten**

- 2 eieren
- 1 tomaat
- 1 el water
- Cup cake vorm
- Peper en zout

Bereiding
AF voorverwarmen 160 graden
In cupcake vorm water toevoegen. Breek hierop het ei.
Halveer de tomaat en kruid deze naar smaak.
Doe de cupcake vormpjes en de tomaat in het mandje. Bak in 6 minuten op 160 graden.
Het water komt bovenop het ei te liggen, het ei is dus gaar (met 6 minuten is het eigeel nog lekker smeuïg). Giet het water af en haal het ei uit de vorm.
Wil je wat harder eigeel dan kan je een wat langere tijd aanhouden.

## Sabine de Vries

# Hartige roze bietenpannenkoekjes

6 stuks - 2 personen Ontbijt - brunch - lunch

**Ingrediënten**

- 90 gram havermoutmeel*
- 1 kleine rijpe banaan
- 50 ml bietensap
- 25 ml soya melk-ongezoet
- PAM oliespray butter flavour
- Citroenrasp
- 6 stengels bieslook
- Garnering per persoon:
- 3 eetlepels Skyr
- 1 avocado
- 2-3 plakjes zalm
- tuinkers
- citroensap
- handje babyspinazie
- sushi azijn
- zwarte peper

**Bereiding**

Maak havermoutmeel door 90 gram havermout fijn te malen in de onionchef met het zwarte mesje/blender/staafmixer. Voeg kaneel, bakpoeder en zout toe en roer door elkaar. Voeg banaan, bietensap en soya melk toe en vermeng goed door elkaar in de onionchef.
Verwarm de bakplaat voor in de Philips AF XL op 160C. Leg 4 eierringen (aliexpress of kookwinkel) op de bakplaat. Spray een beetje PAM spray in de ringen. Dit is puur voor de smaak. In principe heb je helemaal geen spray nodig omdat de bakplaat al een super anti-aanbaklaag heeft.
Schep in elke ring een beetje beslag totdat de vorm geheel gevuld is. Bak de pannenkoeken aan elke zijde 3 minuten.
Je hebt nu 3 pannenkoeken per persoon. Schep op elke pannenkoek 1 eetlepel skyr p.p. en een paar blaadjes babyspinazie. Vorm er een stapel van.
Snij de avocado doormidden en verwijder de pit. Pel de schil er voorzichtig af. Snijd de helften in hele dunne plakjes. Schuif de plakjes van elkaar af in

een schuine lijn. Besprenkel de avocado met de sushi azijn om verkleuren tegen te gaan. Rol de avocado roos op.
Rol de plakjes zalm op tot een roos en steek deze in de avocado.
Besprenkel met citroensap en bestrooi met verse zwarte peper.
Eet elk pannenkoekje met wat avocado en zalm erop.
Serveren met een groene smoothie

**Nancy Alexander**

## Havermout banaan pannenkoeken met Soy Chai tea latte

6 pannenkoekjes 2 personen. Ontbijt - brunch - lunch

**Ingrediënten**

- 40 gram havermoutmeel
- 2 eiwitten, stijfgeklopt
- Snufje zout
- 1/2 theelepel ceylonkaneelpoeder
- 1/2 rijpe banaan
- 40 gram skyr
- 1/2 theelepel bakpoeder
- Merg van 1/8 vanille stokje

**Garnering per persoon**

- 1/4 banaan in dunne schuine plakken
- 2 eetlepels Skyr
- 1/2 passievrucht
- 2 eetlepels verse frambozen
- 2 eetlepels verse blauwe bessen
- 1/4 ceylon kaneelpoeder
- paar kleine munt blaadjes

- 2 eetlepel soya melk - ongezoet
- PAM oliespray (butter flavour)

**Soy Chai tea latte**

- 1 groot glas soya melk ongezoet
- 1 zakje lipton thee geel
- 1 zakje yogi tea classic
- Kaneel

**Bereiding**

Maak havermoutmeel door 40 gram havermout fijn te malen in de onionchef met het zwarte mesje/blender/staafmixer. Voeg kaneel, bakpoeder en zout toe en roer door elkaar. Voeg banaan, vanille, soya melk en skyr toe en vermeng goed door elkaar in de onionchef. Schep de stijf geslagen eiwitten voorzichtig door het havermout mengsel.
Verwarm de bakplaat voor in de Philips AF XL op 160C. Leg 4 eierringen (aliexpress of kookwinkel) op de bakplaat. Spray een beetje PAM spray in de ringen. Dit is puur voor de smaak. In principe heb je helemaal geen spray nodig omdat de bakplaat al een super anti-aanbaklaag heeft.
Schep in elke ring een beetje beslag totdat de vorm geheel gevuld is.
Bak de pannenkoeken aan elke zijde 3 minuten.
Leg 3 pannenkoeken op een stapeltje. Schep 1/2 passievrucht leeg en schep 1 eetlepel skyr in de schaal. Gaarneer de stapel pannenkoeken met vers fruit, munt, skyr en een beetje kaneel.
Serveer met SOY chai tea latte

**Soy Chai tea latte** 1 persoon, Warme drank

**Bereiding**

Verwarm 2/3 van de melk. Laat beide zakjes thee trekken. Des te langer, des te beter (eventueel een nachtje in de koelkast). Verwarm de melk tot drink temperatuur. Klop het restant van de melk op.
Doe de chai in een hoog glas en schep het melkschuim er boven op.
Garneer met de kaneel.

## Nancy Alexander

**Havermout ontbijttaart** 2-4 personen, ontbijt, brunch
Het recept is ook zeer geschikt om er stevige ontbijtrepen van te maken.

**Ingrediënten**
- 1 eetlepel gepofte quinoa
- 1 1/2 eetlepel kokosolie
- 25 ml mapple syrup
- 25 gram geschaafde amandelen
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 eiwit
- 75 gram havermout
- 1 theelepel vanille pasta

**Garnering**
- 4 eetlepels skyr
- 1 banaan
- Handje Frambozen
- Handje blauwe bessen
- 1 passievrucht
- 8 grote muntblaadjes - zeer fijn geknipt
- Handje granaatappelpitjes
- Rasp van 1/2 limoen

**Bereiding**
Smelt de kokosolie met de mapple syrup in de magnetron. Schep het eiwit erdoor.
Meng de overige ingrediënten in een kom door elkaar. Schep het kokosolie mengsel er door heen.
Vet een bakvorm (16 cm) in (of leg er een bak papiertje in. Druk het havermout mengsel stevig aan op de bodem.
Verwarm de airfryer voor op 160C. Zet de bakvorm op de grillplaat van de Philips AF XL en bak de taart in 9-10 minuten krokant en goudbruin. Laat de vorm even afkoelen en haal de havermout taart uit de vorm. Je kunt de taart al de avond van te voren bakken en in een luchtdichte bal bewaren.
Schep 4 lepels skyr op de havermout taart. Snijd de banaan in dunne schuine plakken en leg deze in een cirkel bovenop de taart. Haal de zaadjes uit de passievrucht en rangschik de zaadjes op de banaan. Leg de frambozen en blauwe bessen in het midden.
Snijd de granaatappel door. Houd je hand met de handpalm naar boven, boven een grote kom. Houd de granaatappel vast met de pitjes naar je

handpalm toe. Sla met een pollepel op de granaatappel zodat de pitjes los komen.
Sprenkel de granaatappelpitjes, fijngesneden munt en limoenrasp over de taart.

## Nancy Alexander

## KHA tosti met geitenkaas en rauwe ham

**Ingrediënten**

- 2 koolhydraatarme boterhammen
- Geitenkaas
- paar plakjes rauwe ham
- Beetje boter
- Beetje mayonaise
- Geraspte kaas (30+)
- Provençaalse kruiden.

**Bereiding**

Boterhammen met boter besmeren en daar de kaas en ham op doen. Op elkaar leggen en buitenkant besmeren met een dun laagje mayo (daardoor word de buitenkant wat bruiner en krispier) Bovenop de provençaalse. kruiden en daar de gerapte kaas op. Even de AF voorverwarmen zodat de kaas al meteen wat smelt, dan 6 minuten op 180 gr. Klaar, lekker ontbijtje, maar kan natuurlijk ook heel goed als lunch. Daarbij kun je ingrediënten natuurlijk aanpassen naar wat je zelf lekker vind. Doe het ook wel eens met geitenkaas, kipfilet en pesto, of lekker ouderwets met gewone kaas en ham!

## Annet Rulkens

# Omelet met groentetjes en ham

**Ingrediënten**:
- Olijfolie
- 100 gram blokjes ham
- 1 rode puntpaprika
- 1 grote tomaat
- 2 handen fijn gesneden prei
- 2 eieren
- 2/3 eetlepels ketjap manis
- peper, tijm (en voor de liefhebbers zout)

**Bereiding**
Verwarm de aifryer voor op 180 graden met het bakblikje er in
Doe er wat lekkere olijfolie in en 100 gram hamblokjes en bak dit 4 minuten met spatdeksel, doe er een kwart rode puntpaprika in kleine stukjes erbij 5 ringetjes van de paprika en bak nog 4 minuten en voeg dan 2 handen fijngesneden prei toe met wat extra olijfolie en ongeveer 2 eetlepels ketjap
Haal eerst de paprikahartjes er uit en leg even apart
Groenten 6 minuten op 180 en dan bakje er uit en afdekken met alufolie.
Aifryer nu verwarmen tot 200 graden met de springvorm erin en 2 eieren klutsen met zwarte peper, tijm en wat ketjap.
Springvorm invetten en nadat dit ook warm is, voorzichtig een beetje eikluts erin doen. Eimengsel beetje bij beetje toevoegen en als het een beetje gaat stollen, 6 plakjes tomaat er in leggen: 6 minuten op 200 zonder spatdeksel De groentetjes er op en nog 2 minuten op 200.
Het was verrassend lekker!!!
Voor mij is dit een hoofdgerecht; kan ook natuurlijk een lekker lunchgerecht zijn😍😜😋😋

## Gea Bruining

# Omelet vol met vitamientjes

**Ingrediënten**

- 4 eieren
- Maïs
- Prei
- Bosui
- Paprika
- Champignon
- Stukje cervelaat

**Bereiding**

Snijd de groentes fijn en leg deze in een grote bak, breek de eieren en doe deze bij de groente even flink roeren, kruiden naar wens ik heb peper en Italiaanse kruiden gebruikt

Giet het voorzichtig op de bakplaat, ik heb eerst 4 min op 150 graden en daarna nog 7 min op 175 graden.

Smakelijk

## Mandy Godfried

## Red velvet quinoa bietenwafels met een bietensmoothie

4 wafels Ontbijt-brunch-lunch-tussendoortje

**Ingrediënten**

- 1 medium gekookte biet
- 100 ml bietensap
- 55 gram quinoameel*
- 10 gram cacaopoeder – ongezoet
- 1 eetlepel mapple syrup
- Snufje zout
- 1 ei
- 75 ml soya melk – ongezoet
- 1 theelepel vanille pasta of Merg uit 1/8 vanillestokje
- 20 gram havermeel
- Bakspray dr Oetker

**Garnering per wafel**

- 1 eetlepel skyr
- vers fruit (blauwe bessen en frambozen)
- 1 eetlepel gepofte quinoa

**Bereiding**

Maak quinoameel door quinoa fijn te malen in de onionchef met het zwarte mesje/blender of staafmixer. Doe het meel in een beslag kom.

Maak havermeel door havermout fijn te malen in de onionchef met het zwarte mesje/blender/staafmixer. Voeg het havermeel toe aan het quinoameel. Doe de cacao en het zout erbij. Meng door elkaar.
Maal het bietje fijn in de onionchef met het zwarte mesje/blender/staafmixer. Voeg het ei, de soya melk, mapple syrup en bietensap toe en maal deze even snel door. Vouw het bieten mengsel door het meel mengsel heen.
Verwarm de bakplaat 3 minuten op 200C in de Philips AF XL.
Vet een silicone wafelvorm in met een een beetje bakspray.
Bak de wafels aan 1 kant op 180C in ca 6-8 minuten gaar. Ik draai ze niet om!
Als de wafels gebakken zijn zet dan een bord op de bakplaat. Keer de bakplaat om en verwijder de bakplaat. Haal voorzichtig de wafelvorm eraf (pas op heet!).
Garneer de wafels met de Skyr, het fruit en de gepofte quinoa.
Serveren met een bietensmoothie

**BietenSmoothie**
**Ingrediënten**
- 1/2 pakje gekookte bietjes
- 1/2 cm verse gember geraspt
- Rasp van 1 citroen
- 1 glas wortelsap
- 1 glas vers geperste jus d'orange
- 1 rijpe banaan

**Bereiding**
Snijd de bietjes in grove stukken en stop ze in de blender net de banaan. Voeg de sappen toe en blenden maar. Voeg gember en citroen toe. Heerlijk aardse smaken.

## Nancy Alexander

## Roze bietenpannenkoekjes

6 stuks - 2 personen, ontbijt - brunch - lunch- dessert

**Ingrediënten**

- 90 gram havermoutmeel
- 1 rijpe banaan
- 50 ml bietensap
- 25 ml soya melk – ongezoet
- PAM oliespray butter flavour
- Garnering per persoon:
- 3 eetlepels Skyr
- 12 frambozen
- 12 grote blauwe bessen
- 1 eetlepel greensweet stevia icing poedersuiker
- 1/8 theelepel kaneel

Bereiding

Maak havermoutmeel door 90 gram havermout fijn te malen in de onionchef  met het zwarte mesje/blender/staafmixer. Voeg kaneel, bakpoeder en zout toe en roer door elkaar. Voeg banaan, bietensap en soya melk toe en vermeng goed door elkaar in de onionchef.

Verwarm de bakplaat voor in de Philips AF XL op 160C. Leg 4 eierringen (aliexpress of kookwinkel) op de bakplaat. Spray een beetje PAM spray in de ringen. Dit is puur voor de smaak. In principe heb je helemaal geen spray nodig omdat de bakplaat al een super anti-aanbaklaag heeft.

Schep in elke ring een beetje beslag totdat de vorm geheel gevuld is.

Bak de pannenkoeken aan elke zijde 3 minuten.

Je hebt nu 3 pannenkoeken per persoon. Schep op elke pannenkoek 1 eetlepel skyr p.p. leg daarop 4 frambozen en 4 blauwe bessen. Bestrooi met een klein beetje greensweet icing poedersuiker en wat kaneel.

## Nancy Alexander

# Smoothie van banaan – spinazie – bleekselderij

2 personen

**Ingrediënten**

flinke hand spinazie (of 4 eetlepels spinazie uit de diepvries (ontdooid)
2 stengels bleekselderij
1/8 stuk venkel
Rasp van 1/2 citroen
1 banaan
1 Granny Smith
1 groot glas water

**Bereiding**

Giet het water in de blender. Doe de groenten en fruit er in grove stukken bij en blend totdat het een gladde massa is. Lekker hartig en fris door de bleekselderij en venkel.

## Nancy Alexander

## Toast Champignon

**Ingrediënten**

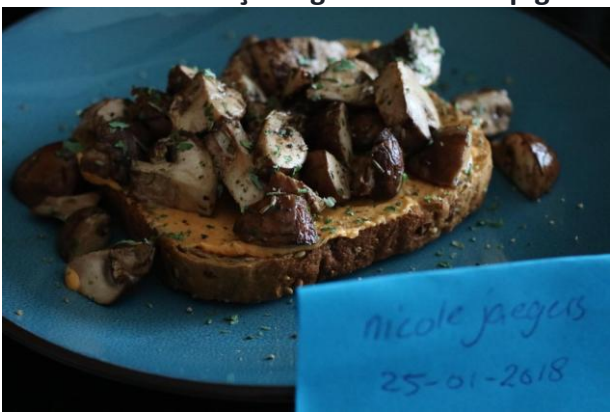
- 1 volkoren pittabroodje
- 120 gr mengeling boschampignons
- 2 eetlepels ricotta
- enkele pijnboompitten
- 1 kleine sjalot fijngesnipperd
- 1 lente-ui fijngesnipperd
- 20gr parmezaanschilfers
- krulpeterselie fijngesnipperd
- verse tijm
- peper/zout
- verse babyspinazie + enkele kerstomaten

**Bereiding**

Snijd het pittabroodje middendoor en besmeer de helften met ricotta.*
Snijd de champignons en verdeel over de ricotta, voeg de lente-ui en sjalot toe. Kruiden met tijm, peper en zout, voeg de parmezaan toe en besprenkel met olijfolie.
10' in de AF op 160°
Serveer met babyspinazie en enkele kerstomaten met enkele druppels olijfolie en lente-ui en afwerken met peterselie.

**Petra Bernaert** 😉

## Toast met Provençaals gekruide Champignons




Champignons kruiden met Provençaalse kruiden en 6 minuten op 200 graden op de bakplaat bakken .
sneetje brood roosteren in de broodrooster
besmeren met pikante houmous
gebakken champignons erop en een beetje peper en peterselie.

## Nicole Jaegers

## Waldkornbrood

**Ingrediënen**

- 1 pak Koopmans Waldkornbrood
- 275 ml handwarm water
- een schone droge theedoek
- keukenfolie
- een rekje waar je brood op af kan koelen
- een keukenmachine die brooddeeg kan kneden
- een airfryer met bakplaat
- een vlamverdeler

**Bereiding**
Strooi het gehele pak broodmix in de mengbak, zet de keukenmachine aan op stand brooddeeg kneden, en giet het water erbij via en laat het ingestelde programma zijn werk doen. Nadat het brooddeeg er goed uit ziet, haal je de deeghaak uit de mengbak, en doe je het keukenfolie over de mengbak heen, zodat het brooddeeg voor de eerste keer, 10 minuten kan rijzen.
In de tussentijd zet je de airfryer aan, en verwarm je de airfryer mét bakplaat erin, voor op 160 graden voor 4 minuten, zet na de 4 minuten de airfryer uit (ook de stekker uit het stopcontact)
Zodra de eerste rijs (van 10 minuten) om zijn, druk je het deeg plat en vouwt het in drieën op, daarna rol je het deeg op en vormt er een brood van. Dan leg je (met de vouw naar de onderkant) het brooddeeg in de al eerder voorverwarmde AF, en leg daar "losjes" een schone droge theedoek overheen, doe de lade dicht en laat het brooddeeg nu 45 minuten voor de tweede keer rijzen.
Na de tweede rijs, zet je de bakplaat met het gerezen brood en de theedoek even op het aanrecht en verwarm je de AF voor op 200 graden. Doe je de bakplaat met je brooddeeg in de AF en leg nu de vlamverdeler op het brood (dit is om te voorkomen dat je brood tijdens het bakproces niet tegen je element zal gaan rijzen) en schuif de lade dicht.
Zet de tijd op 25 minuten en zodra je airfryer klaar is zul je een heerlijk bruin goed gebakken brood ontdekken. Laat het brood afkoelen op een rekje

## Joyce Rowaan

# Voorgerecht

**Avocadoburger** 1 a 2 personen, Voorgerecht - hapje –hoofdgerecht

**Ingrediënten**
- 75 gram kipgehakt
- 1 avocado – eetrijp
- 1 eetlepel sesamzaadjes
- 1/4 theelepel venkel-vanille zout
- Sushiazijn
- 2 plakken tomaat

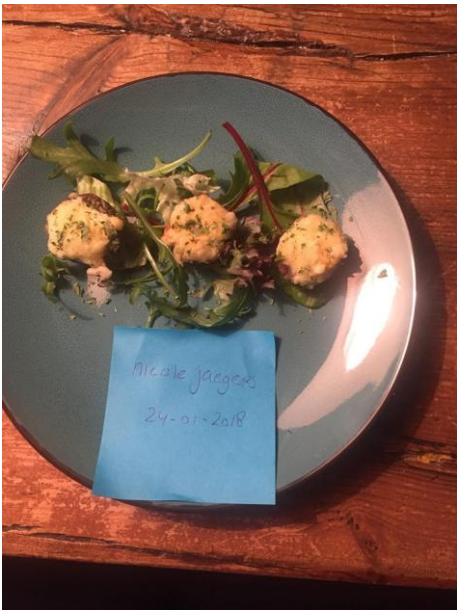
**Bereiding**
Meng de kip met het zout en vorm er 2 burgertjes van. Bak de kipburgertjes in 4 minuten per kant op 180C gaar op de bakplaat.
Snijd de avocado in de breedte doormidden. Haal de pit eruit en pel voorzichtig de schil eraf. De avocado blijft mooi groen als je een drupje sushi azijn op je handen smeert en daarmee de avocado inwrijft.
Sprenkel de sesamzaadjes erover.
Stapel de burgers op.

**Venkel-vanillezout**
- 125 gram grof zeezout
- 2 leeg geschraapte vanille peulen
- 1 eetlepel citroenrasp gedroogd
- 1 eetlepel venkelzaadjes

**Bereiding**
Rooster de venkelzaadjes in een droge koekenpan. Doe de venkelzaadjes met de vanille peulen in stukjes in een koffienolentje of vijzel. Maal samen net het zout en citroenrasp fijn (eventueel in delen).
Bewaar in een hervulbare zoutmolen.

## Nancy Alexander

# Champignon met kruiden roomkaas




**Ingrediënten**

- Kastanje champignons
- Kruiden – roomkaas
- Kruiden ( peper en peterselie )
- Gemalen kaas

**Bereiding**

Voorbereiding : 5 minuten :
Champignons schoonmaken en steeltjes verwijderen
- champignons op de bakplaat zetten
- kruiden - roomkaas op champignons doen
- hierover een beetje geraspte kaas
- 8 minuten op 180 graden in de airfryer
- serveren met een stukje stokbrood en wat sla
- je kunt er een beetje peper en peterselie over heen doen naar eigen smaak

Bon apetit 😁

## Nicole Jaegers

---

## **Geitenkaas met asperges** Voor 2 personen, Voorgerecht

**Ingrediënten**

- 6 geitenkaasjes met spek kruiden met peper en zout
- 1/2 appel
- 1 portie witte of groene asperges
- Wat rucola
- Peper en zout
- Voor de vinaigrette
- 2 eetlepels walnotenolie
- 1 koffielepel mosterd met honing
- Peper en zout

**Bereiding**

Inhoud voor vinaigrette goed mengen.
Kook de asperges in zout water tot ze gaar zijn giet af en laat er koud stromend water over
Meng alle ingrediënten samen met de vinaigrette
Bak in een voorverwarmende AF op 180 gr een 5 tal min
Dresseer de borden.

## Bernadette Lallemand

# Gevulde ovenschelpen met ragout en Chinese wokgroente onder een crunchy panko laagje

**Ingrediënten**

- 6 ovenschelpen
- 500 gram rundergehakt
- 200 gram Chinese wokgroente
- taugé,
- rode paprika
- 100 gram peulen, geblancheerd 5 min in kokend water.
- 1 sjalotje fijngesneden
- 50 gram boter
- 50 gram bloem 50 ml melk
- 5 champignons fijngehakt
- Peper en zout uit molen
- 1EL Italiaanse kruiden
- 1 EL peterselie
- Half runderbouillonblokje
- 3 EL terryaki saus
- 5 EL panko
- 4 EL Arachide olie

Gebruik bakpan en spatdeksel

**Bereiding**

Fruit uitje in 2 EL arachideolie op 160 graden, 6 minuten. Maak in dezelfde pan met uitje de roux. Smelt 50 gram boter, 160 graden, 6 minuten. Voeg bloem in gedeelten toe. Goed mengen totdat bloem volledig opgenomen is. Zo doorgaan totdat alle bloem vermengd is met boter. Dan beetje bij beetje de melk toevoegen. En goed vermengen tot een glad mengsel. Verbrokkel er een half bouillonblokje in. Goed roeren. AF aan op 140 graden totdat roux gaar is (4 min).is de roux te dik, dan nog melk toevoegen. Doe de roux in een ander schaaltje.

Bak op de bakpan het gehakt rul, voeg ook champignons en kruiden toe: peper, snuf zout, Italiaanse kruiden, peterselie op 180 graden 8 minuten, zonodig langer. Als gehakt klaar is dan de roux toevoegen en goed vermengen. Doe deze even apart in een schaal.

Meng de wokgroente met de grof gesneden peulen. Maak de groente met een groenteschaar iets fijner. Bak de wokgroente met 3 EL terryaki saus

op de bakpan gaar op 200 graden 8 minuten. Schep ondertussen het gehaktmengsel al in de schelpen. Niet te veel want de groente en panko komen er ook nog op. Als de groente klaar is. Deze in een schaaltje doen. Bakpan gebruiken voor het crunchy bakken vd panko in 2 EL arachideolie Doe wat groente op het gehakt in de schelp.
Als panko klaar is dan wat panko bovenop de groente verdelen in de schelp. Beetje aandrukken met een lepel. Bak de schelpen in het mandje op 160 graden 6 minuten. Gebruik continue spatdeksel!
Omdat er geen accessoires nog zijn voor de xxl gebruik ik als bakpan een vierkant antiaanbak cakeblik vd action. Hierdoor kunnen baktijden en temperaturen afwijken.

**Caroline Osman**

## Gevulde portabello's

**Ingrediënten**

- 2 portabello's
- 150 gram rundergehakt
- 1/3 courgette in kleine stukjes
- 2 teentjes knoflook
- Zout, peper, paprikapoeder, kaneel, oregano

- 2 eetlepels tomatenketchup
- 1 eetlepel geraspte kaas voor door het gehakt
- 6 mini romatomaatjes en wat geraspte kaas

**Bereiding**
De portabello's uithollen (Ik gebruik een bolletjestang voor meloen, ideaal!). Gehakt klein maken. De rest erbij voegen behalve de tomaatjes. Laten garen in de AF, 4 minuten op 170 graden.
Vul de portabello's met het gehakt. Tomaatjes doorsnijden en de pitjes eruit halen. Leg ze bovenop de vulling met daarop nog wat geraspte kaas. 10 minuten op 180 graden
Ik had nog wel vulling over maar dat is heerlijk op toast!
Erg makkelijk maar ook erg lekker. Eet smakelijk!

## Gerry Mulder

## Griekse Yoghurtbroodjes

**Ingrediënten**
- 200 gram rozijnen, geweld
- 250 gram bloem
- 250 gram griekse yoghurt
- 2 eieren
- Half zakje bakpoeder
- 1 EL zonnebloemolie
- 2EL vanillesuiker
- Snufje zout

Als je van zoet houd dan 3 EL vanillesuiker gebruiken.

**Bereiding**
Rozijnen 15 min wellen in warm water. Uitlekken in vergiet. 3 kleine springvormen van de action gebruikt Er passen 2 tegelijk in de xxl AF voorverwarmen op 180 graden
Meng Griekse yoghurt, zonnebloemolie,eieren, zout,vanillesuiker, bakpoeder in een kom. Meng de bloem er door heen totdat je een vrij liquide massa krijgt. Meng de rozijnen door het beslag. Goed mengen.

Vet de springvormen in met boter. Bebloem de vormen. Klop overtollige bloem eruit. Verdeel deeg over de 3 springvormpjes van 12 cm doorsnee. Ik kon er 2 tegelijk in mandje van de xxl zetten. AF op 160 graden 12 minuten. Gebruik spatdeksel. Na 12 minuten gaarheid controleren met satéstokje of het gaar is. Zonodig langer. Ik moest nog 3 minuten langer. Je kunt de broodjes snijden als boterhammen maar ook in puntjes. Handig bij de lunch maar ook als snackje tussendoor.

**Caroline Osman**

## Zoete aardappel krabkoekjes met dkaki dressing

4 stuks Tussendoortje-voorgerecht

**Ingrediënten**

- 1 blikje krab (170 gram)
- 1 zoete aardappel
- Peper en zout
- 8 eetlepels panko
- 1/8 rode paprika
- 1 teen knoflook – uitgeperst

**Garnering**

- 1/4 kaki fruit (je kunt ook mango of ananas nemen)
- 1/8 rode paprika
- 1 mini maïskolf of 2 eetlepels maïskorrels

- 1/2 stengel lente ui (wit en groen) - zeer fijn gesneden (wit en groen apart houden)
- 1 teen knoflook – uitgeperst
- Rasp van 1 citroen
- Sap van 1/2 citroen
- 1/8 bosje koriander
- 4 stengels koriander
- snufje zout
- paar druppels citroensap
  1/4 stengel lenteui (groene gedeelte) - in zeer dunne schuine plakjes gesneden .

**Bereiding**

Prik gaatjes in de zoete aardappel en pof deze in ca 25 minuten gaar op 180C in het mandjevan de Philips AF XL.
Hak alle rode paprika fijn in de onionchef met het roze mesje/blender/staafmixer. Schep de helft eruit. Hak de kaki fruit in de onionchef met het roze mesje in blokjes.
Haal de schil van de zoete aardappel af als deze gaar is.doe deze in de onionchef met het zwarte mesje. Voeg de koriander voor de krabkoekjes toe.
Bak in de philips bakinzet de panko met 1 uitgeperst knoflookteentje, rasp van 1/2 citroen en 1/2 van de gesneden lente ui (groene gedeelte) goudbruin. Zet de bakinzet in het mandje van de Philips AF XL. Bak steeds 3 minuten op 180C. Roer door en beoordeel of het nog wat langer moet (voor de zekerheid een spatdeksel gebruikt)
Laat de krab uitlekken en schep deze voorzichtig door de zoeteaardappel. Breng op smaak met zout en peper, het restant citroenrasp, citroensap, het restant lenteui, de apart gezette paprika.
Vorm van het mengsel 4 platte burgers en druk deze aan beide kanten in de goudbruine panko. Bak 3 minuten per kant op een voorverwarmde bakplaat in een Philips AF XL op 180C.
Maak de kaki dressing door de kaki, paprika en maïs door elkaar te mengen. Maak af met fijngesneden koriander, citroensap, zout en lenteui.

## Nancy Alexander

# Bijgerecht

## **Courgette hasselback** Bijgerecht

**Ingrediënten**

- 1 courgette
- 1/4 plak feta
- 1 eetlepel amandelstaafjes –geroosterd
- PAM oliespray

**Bereiding**

3x 5 minuten op de bakplaat van de Philips AF XL op 180C.
Snij de feta in de breedte in superdunne plakjes. Snijd de plakjes in 3-en.
Vul elk plakje courgette met een plakje feta.
Bak 3 minuten op de bakplaat op 180C.
Bestrooi met de geroosterde amandelen.

## **Nancy Alexander**

## Gehaktballetjes met verborgen vitamines

**Ingrediënten**

- 300gr gehakt naar keuze

Samosavulling (recept: Nuray Uzun Booij - via VU Geldrop):

- 250 gr gele spliterwten of linzen
- 1/2 bos bosuien
- 1/2 bos verse munt
- 1/2 bos verse koriander
- 1 groene paprika
- 1 rode chilipeper
- 1 eetlepel komijnpoeder
- 1 eetlepel garam masala

**Bereiding**

Wat te doen voor de vitamientjes:
Kook de linzen/erwten beetgaar en laat afkoelen. Snijd in de tussentijd alle groenten en kruiden heel fijn. Meng door elkaar en voeg komijn en garam masala toe.
#Tip: maak een dubbele hoeveelheid, zodat je samosa èn de gehaktballetjes kunt maken.
Doe alles in een keukenmachine en laat draaien tot het een mooi glad geheel geworden is.
Draai kleine balletjes en bak ze 5 minuten op 180° (kijk of ze goed gaar zijn, anders nog iets langer laten bakken).
Smakelijk eten!

**Yfke Hendriks**

# Gelakte portabello steak met granaatappel

**Ingrediënten**
- 2 portabello's
- Bak babyspinazie
- Rasp en sap van 1/2 citroen
- Pitjes van 1/4 granaatappel

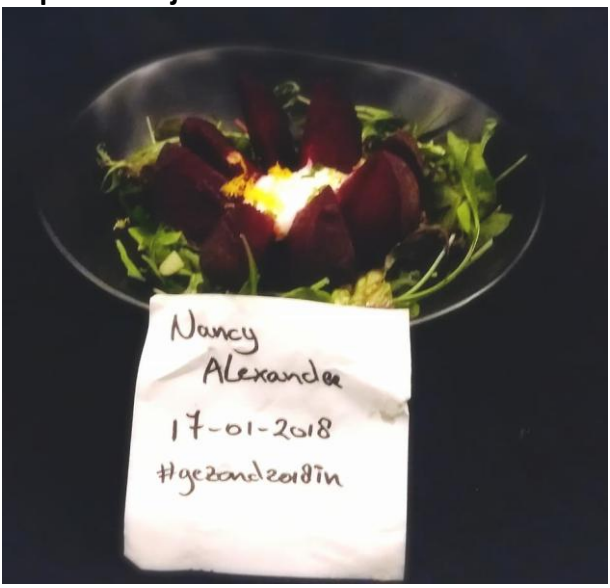
**Marinade**
- PAM oliespray
- 1 knoflookteentje uitgeperst
- 2 takjes tijm
- peper en zout

**Glazuur**
- 2 eetlepels granaatappelmelasse
- 1 theelepel olijfolie
- peper en zout
- 2 takjes tijm

**Bereiding**
Leg de spinazie in een bak met water en laat even trekken. Leg de spinazie met aanhangend water op de bakplaat van de Philips AF XL. Bak 5 minuten op 180C totdat de spinazie enigszins geslonken is.
Schep de spinazie op een groot bord en pers het sap van de citroen erover uit. Garneer met het citroenrasp.
Breek het steeltje van de portabello's af. Breng de marinade aan op de binnenzijde van de portabello's en bak de portabello's in 5 minuten op 180C op de bakplaat van de Philips AF XL.
Snijd de granaatappel door. Houd je hand met de handpalm naar boven, boven een grote kom. Houd de granaatappel vast met de pitjes naar je handpalm toe. Sla met een pollepel op de granaatappel zodat de pitjes los komen. Lekker hard slaan is goed tegen de stress!!!
Schep de portabello's op de spinazie met de bovenkant naar boven. Besmeer met het glazuur en bestrooi net granaatappelpitjes.

## Nancy Alexander

## Gepofte bietjes




**Ingrediënten**

- 2 grote of 4 kleine bietjes
- 2 eetlepels geitenkaas
- 2 eetlepels Skyr
- Rasp van 1/2 citroen
- 4 sprietjes bieslook fijngehakt
- 2 theelepels Honing

**Bereiding**

Maak de bietjes goed schoon. Snijd de boven- en onderkant eraf. Wikkel de bietjes in aluminiumfolie en pof deze in een mandje in de Philips AF XL 30 minuten totdat ze gaar zijn. Dit waren hele dikke bietjes die wel 50 minuten nodig hadden op 200C.
Klop de geitenkaas los met de Skyr en citroenrasp.
Snij de bietjes een aantal malen kruislings in. Maak de bietjes open en besprenkel met de honing. Schep de geitenkaascreme erop en garneer met citroenrasp en bieslook.

## Nancy Alexander

# Gepofte zoete aardappel met crunchy havermout topping

**Ingrediënten**

- 1 grote zoete aardappel of 2 kleinere
- 20 gram havermout
- 1 eetlepel geschaafde amandelen
- 1 eetlepel amandelstaafjes
- 1 eetlepel gehakte amandelen
- 1 eetlepel kokosolie
- Pumpkinspice kruiden
- 1 theelepel ceylon kaneelpoeder
- 1/4 theelepel nootmuskaat – gemalen
- 1/8 theelepel kruidnagelpoeder
- 1/4 theelepel gemberpoeder

**Bereiding**

Prik met een vork een aantal gaatjes in de zoete aardappel en pof de aardappel in 20-35 minuten gaar in het mandje van het voorverwarmde Philips AF XL.
Meng pumpkinspice kruiden. Bewaar de kruiden in een luchtdicht afgesloten bakje.
Smelt de kokosolie in de magnetron en meng de havermout met de amandelen en 1 theelepel pumpkinspice kruiden. Schep de gesmolten kokosolie erdoorheen.

## Nancy Alexander

## Geroosterde spruiten met pittenmix en dadels

**Ingrediënten**

- 200 gram spruitjes
- 1 eetlepel pompoenpitten
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 1 eetlepel pijnboompitjes
- 3 medjouldadels
- PAM oliespray
- Zout en peper
- 1/2 theelepel zachte mosterd
- 2 theelepels olijfolie
- 1 theelepel balsamicoazijn

**Bereiding**

Maak de spruitjes schoon. Snijd ze in 2-en en als ze wat groter zijn dan in 4-en. Doe de spruitjes in de Philips bakinzet. Spray er wat PAM oliespray eroverheen. Rooster de spruitjes 5 minuten op 180C met een spatdeksel. Maak een dressing van mosterd, olijfolie en balsamicoazijn en peper en zout. Doe de spruitjes in een kom en schenk de dressing erover heen. Meng de pitjes en rooster deze in de bakinzet in het mandje van de Philips AF XL in 5 minuten op 20C met spatdeksel goudbruin.
Ontpit de dadels en snijd ze in kleine stukjes.
Schep de zaden en de dadels door de spruitjes.

## Nancy Alexander

# Gestoofde snijbonen in witte wijn, citroen en crème fraîche

**Ingredienten**

- 400 gram snijbonen
- 125 ml half zoete witte wijn
- 1 knoflookteentje fijn gehakt
- 1 sjalotje fijngesnipperd
- 2 EL Euroma gedroogde paddenstoelen
- Kwart runderbouillonblokje
- Vers zout en zwarte peper
- Zonodig knoflookpoeder
- Sap van 0,4 citroen
- 1 EL crème fraîche
- Boter en/of arachideolie

**Bereiding**

Maak de snijbonen schoon, puntjes eraf en ontdraden. Snijd de snijbonen schuin in grove stukken. Zet deze 15 min in bak met water of blancheer ze even 5 minuten in kokend water met zout. Laat ze daarna uitlekken in een vergiet.

Doe klontje boter en/ of arachideolie in de bakpan van de airfryer en gebruik spatdeksel. Verwarm de pan op 170 graden en 6 minuten. Als de olie/ boter is gesmolten voeg dan de gesnipperde ui en gehakte knoflook toe en zet de AF nogmaals met spatdeksel op 170 graden en 6 minuten aan om te fruiten. Na het fruiten de schoongemaakte en gesneden snijbonen toevoegen en goed mengen met de olie/ boter, uit en knoflook. Voeg 2 EL Euroma gedroogde paddenstoelen toe. Goed mengen. Braad de snijbonen aan op 180 graden 7 a 9 minuten in de AF. Zonodig nog even langer. Voeg de witte half zoete wijn toe en zet de snijbonen bijna onder. Niet teveel wijn gebruiken! Kruid nu met peper en snufje zout, verkruimel een kwart runderbouillonblokje. Verwarm de AF met de bakpan met de snijbonen op 200 graden en 3 minuten zodat de wijn goed warm wordt. Stoof daarna op 160 graden en 6 minuten de snijbonen gaar. Zonodig nog

enkele minuten op 140 graden. Meng intussen 1 EL crème fraîche met een kwart van een halve citroen. Proeven! Mag niet te zuur worden!. Als de snijbonen gestoofd zijn crème fraîche/ citroenmengsel mengen door de snijbonen. Nog 2 minuten op 160 graden terug in de AF zetten en daarna direct serveren. Verrassend lekker!

## Caroline Osman

## Gevulde courgette rolletjes

**Ingrediënten**

- 500 gram gehakt
- 1 courgette
- 1 teen knoflook uitgeperst
- Lente uitje ,fijn gesneden
- 200 gram ricotta
- 5 kastanje champignons, fijn gesneden
- 5 blaadjes basilicum, fijn gesneden
- 1 blik tomatenblokjes
- 5 EL Toscane grand italia
- 75 gram geraspte kaas
- 4 EL Pardana (kaas)
- peper en zout
- Half runder bouillonblokje
- 2 EL Italiaanse kruiden
- 1 El bieslook
- 1EL peterselie

**Bereiding**

In een kom het gehakt doen. Voeg 1 ei, knoflook,half bouillonblokje,ricotta, basilicum, bieslook, peterselie, lenteuitje, kastanjechampignons toe.

Leg 2 reepjes naast elkaar met de naden over elkaar. Leg er een balletje gehakt op. En maak er een rolletje van. Doorgaan totdat de courgette op is. Het gehakt mengsel wat ik overhoud doe ik in de diepvries. Een volgende keer vul ik daar een courgette mee.

Doe in ovenschaal helft van het blikje tomatenblokjes. En 3 El toscana van grand italia of een andere soortgelijke saus. Meng deze. Leg de rolletjes met de naad naar beneden in de schaal. Meng resterende tomatenblokjes en 3 El toscana. Doe dit over de rolletjes. Peper en snuf zout erop. 2 EL

italiaanse kruiden erover, knoflook poeder. Strooi de geraspte kaas en de pardano kaas erover.
Zet in de airfryer met spatdeksel 160 graden 22 minuten
Vanavond gegeten met steakhousefriet van Beijerland( heerlijk) en voor de groentehater gemarineerde kipvleugeltjes

**Caroline Osman**

## Gevulde Kipfilet

**Ingrediënten**

- Kipfilet
- Verse gekruide roomkaas
- Geraspte Oude Kaas
- Ontbijtspek

**Bereiding**

Kipfilet aan 1 kant doorsnijden. Vullen met mengsel gekruide roomkaas en geraspte kaas. Dan dubbel vouwen. Omwikkelen met ontbijt spek. Zo op gril plaat of mandje en dan doe ik 15 minuten op 160 en 5 op 180.
Of dit wel of niet gezond is??? In ieder geval heel lekker😊😊

**Paula Malasch**

# Gevulde tomaten met 3 soorten vulling

**Ingredienten**

- 9 vleestomaten
- Zout en peper uit molen

**Vulling 1**

- 100 gram gehakt
- 1 ei
- 100 gram ricotta
- 1 teentje knoflook geperst
- Kwart bouillonblokje
- 0,5 EL bieslook
- 0,5 EL peterselie
- 1 lente uitje, kleine ringetjes
- 1 kastanjechampignon fijngehakt
- Basilicumblaadjes vers, gescheurd in stukjes

**Vulling 2**

- Mini mozzarellabolletjes in plakjes
- 4 El olijfolie

**Vulling 3**

- Spinazie vers of diepvries ( nu a la crème blokjes gebruikt)
- 1 sjalotje fijn gesnipperd

- 1 El Italiaanse kruiden
- 1 teentje knoflook , geperst
- Zout en peper uit molen
- 2 EL Parmezaanse kaas
- Basilicumblaadjes vers , gescheurd in stukjes
- 1 kastanjechampignon, fijn gehakt
- 1 EL olijfolie
- Italiaanse kruiden, snufje
- Basilicumblaadjes, gescheurd in stukjes

**Bereiding**
Snijd van de onderkant vd tomaat een heel dun plakje af zodat tomaten goed blijven staan. Snijd het kapje van de tomaten af en bewaar deze.
Hol de tomaten voorzichtig uit. Strooi er wat zout in . Zet even op de kop op keukenpapier.Dat komt het vocht eruit. Na 10 minuten de tomaten een beetje drogen aan binnenzijde met keukenpapier. Snufje zout en peper er in.
**Bereiding vulling 1**
meng alle ingrediënten. Kneed het gehakt goed door. Doe het gehakt in 3 tomaten. Beetje aandrukken. Nog een beetje Italiaanse kruiden erop. En stukjes verse basilicum blaadjes erop. Beetje aandrukken ivm rondvliegen in AF. Mocht je vulling overhouden dan kun je dat bewaren in de diepvries voor een volgende keer.
**Bereiding vulling 2**
Maak oliemengsel met olijfolie, Italiaanse kruiden, knoflook, zout en peper. Sprenkel beetje van dit mengsel in 3 tomaten. Doe de plakjes mozzarella erin. Sprenkel nogmaals een beetje van het oliemengsel erover. Strooi de Parmezaanse kaas erover. Doe er nog wat gescheurde blaadjes basilicum op.
**Bereiding vulling 3**
Doe beetje olijfolie onderin 3 tomaten. Leg daar een beetje gesnipperd sjalotje op. Plaats daarop een blokje spinazie a la crème. Leg daarop de fijn gehakte kastanjechampignon. Nog een snufje Italiaanse kruiden en de gescheurde basilicumblaadjes.
Leg de tomaten in een ovenschaal of bakvorm die een beetje ingevet is met olijfolie. Doe de kapjes erop. Zet 12 minuten op 160 graden in de AF. Met spatdeksel.

## Caroline Osman

## Groenterolletjes

**Ingrediënten**

- Groente naar keuze.
- Tandoori kruiden
- Scheutje olie
- Rijstvellen en ongebakken papadums

**Bereiding**

Meng de kruiden met de olie. Snijd de groente klein en marineer in de olie. Leg de rijstvellen/papadums een paar tellen in heet water - tot ze slap zijn. Bak 3 min op 170° (Philips XL)
Serveer met zoete chutney, chilisaus of ketjap/sojasaus.

**Yfke Hendriks**

## Kip-appelspies

**Ingrediënten**

- 3 kiphaasfilets
- 1 eetlepel olie
- 2 eetlepels mosterd
- 1/4 liter karnemelk
- Peper en zout
- 1 appel
- 12 kleine blaadjes verse laurier
- 2 partjes limoen

**Bereiding**
Marineer de kipfilets in de karnemelk. Des te langer, des te beter. De kipfilet wordt hier mals van.
Maak een marinade van de olie en mosterd en wat peper. Laat de kipfilet 20 minuten trekken.
Snijd de appel in 12 partjes. Snijd elke kip haasjes in 3 stukken. Rijg een stukje kip - appel partje -blaadje laurier aan een satéstokjes. Herhaal 1 x. Leg de spiesen op een stukje keukenpapier op een bord.
Verwarm een grillpan 5 minuten voor op 200C in de Philips AF XL. Grill de spiesen in 4 minuten per kant gaar.
Serveren met een partje limoen. Bestrooi met wat zout.

## Nancy Alexander

## Kipfilet met mozzarella, tomaat en pesto

**Ingrediënten**
- Kipfilet
- (Buffel)Mozzarella
- 2 Romatomaat
- Basilicum
- Pesto Genovese
- Zwarte peper
- Oregano
- Afbakpistolet
- Lente uitje

**Bereiding**
Kipfilet insnijden pesto mozzarella 1 tomaat en basilicum er in stoppen afkruiden met wat zwarte peper en oregano
AF 3min voor verwarmen. Kipfilet met inhoud 5 min op 200 gr bakken en vervolgens 10 minuten op 189 graden.
Kipfilet op bord legen en garneren met een afbakbroodje, gesneden tomaat, fijn gesneden lente uitje en een paar blaadjes basilicum

## Bo Boutens

# Restjes groenteschotel

**Ingrediënten**

- Chinese kool, in stukjes
- Tomaten 2 , in blokjes
- Groene asperges in stukjes
- Paddenstoelenmelange, in stukjes ( ongeveer 6 stuks)
- Halve courgette, in blokjes
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 2 EL Arachideolie
- Italiaanse kruiden
- 3 EL terriyaki saus
- Peper en zout naar smaak uit molen

Dit keer is de groente in de viva gemaakt met gebruik spatdeksel. De xxl had kipdienst.

**Bereiding**

Alle groente in blokjes snijden of snipperen. Daarna in water zetten muv tomaat en champignons laten uitlekken in vergiet.
In airfryer uitje fruiten in de arachideolie 180 graden, 9 minuten met spatdeksel. Daarna tomaten erin op 200 graden een paar minuten. Voeg daarna de champignons toe. Goed doorroeren. Gooi daarna de rest vd groente erbij en de kruiden en de terriyakisaus.
Zet op 200 graden 11 minuten.

Daarna serveren met de kip en de aardappelpuree. Een makkelijke en snelle en gezonde maaltijd en in heel korte tijd op tafel.
En dat is wel eens fijn als je werkt.

## Caroline Osman

## Spinazie cake

**Ingrediënten**

- 250 gram ontdooide diepvries spinazie
- 250 gram bloem
- 200 gram suiker ( beter een suiker vervanger zoals palmsuiker of Stevia)
- 150 gram zonnebloem olie
- 3 eieren
- 1 eetlepel citroensap
- 1 zakje bakpoeder
- 1 zakje vanille suiker
- Wat zout.

**Bereiding**

Eieren en suiker en zakje vanillesuiker enkele minuten los kloppen.
Resterende ingrediënten toevoegen en mengen.
Mengsel verdelen in bakblik of cupcakes
Cupcakes gaan ongeveer 8 minuten op 180 graden . Heerlijk met slagroom of wat( pistache) nootjes

## Paola van der Breul

# Hoofdgerecht

## **Aardappeltaartje** 2 personen

**Ingrediënten**

- 200 gr aardappelschijfjes
- 120 gr half om half gehakt
- 50 gr prei
- 60 gr geraspte 30+ kaas
- 100 gr yoghurt mager
- 60 gr slagroom
- 2eetlepels tomaten stukjes peper en zout paprika poeder
- Bakpapier en springvorm 15cm.

**Bereiding**

Kook de aardappel 5 min.
Verhit olie en rul ‘t gehakt bruin Voeg stukjes tomaat en prei toe en bak nog eens 5 min. Doe er peper en zout en flinke snuf paprikapoeder op.
Klop ei slagroom en yoghurt los in een kom en doe de kaas erdoor
Verfrommel een stuk bakpapier en maak iets vochtig. Bekleed de vorm ermee.
Verdeel de aardappels op de bodem en schep er de helft van het gehakt mengsel over en schenk daarna het eimengsel erover
Herhaal dit nogmaals en bak op 140 graden en 40 min.
Afkoelen en springvorm verwijderen.
Eet smakelijk

## **Carina van Hout**

## Assie's visklatsj

**Bereiding**

Een groot stuk zilverfolie vullen met laagjes dun geschilde courgette, dun gesneden tomaat, dun gesneden komkommer, dun gesneden (kastanje) champignons en heel fijn gesneden prei. Daarbovenop kabeljauwhaasjes, wat zout en peper, scheutje gembersiroop, chutney tomaat chilipeper* (Hatherwood van Lidl, Engelse weken) en fijngesneden knoflook.
Zilverfolie dichtvouwen als pakketje.
Airfryer voorverwarmen op 200 graden, pakketje in af en 12 tot 15 minuten op 200 graden. Het ruikt niet alleen heerlijk, zo smaakt het ook 😄

*er kan ook een laag pesto op of een andere chutney of boemboem paste

## Astrid Harting

# Bloemkool met kaassaus en kip rollade met minikrieltjes

**Ingrediënten**
- Bloemkoolroosjes
- Minikrieltjes
- Kip rollade
- Peper en nootmuskaat
- Klein beetje olie

**Voor de saus**
- Klontje boter of vloeibare boter
- Beetje bloem (flinke eetlepel)
- Flinke scheut melk
- Geraspte kaas

**Bereiding**
Begin met de rollade. Airfryer XL voorverwarmen op 190 gr Verlaag de temperatuur naar 165gr en leg de rollade in het mandje voor 25 minuten. Zo af en toe kijken. Leg de rollade op een bord of schaal en houdt deze warm onder aluminiumfolie. Maak ondertussen de bloemkool schoon en verdeel in roosjes. Kook de bloemkool ongeveer 6 minuten en giet af. (de bloemkool is dan beetgaar) Leg de roosjes op de bakplaat, bestrooi met nootmuskaat, peper en een beetje geraspte kaas. ( dadelijk gaat de saus erover) De aardappelblokjes kan je ook al klaarleggen. Bestrooi ze met wat aardappelkruiden en besprenkel ze met wat olie. Door de olie gaan de kruiden niet “vliegen” door de AF. Doe de aardappeltjes in het mandje, in de voorverwarmde of nog warme AF, op 180 gr voor 12 minuten, als de rollade klaar is. Zo af en toe kijken.
**Bereidng van het sausje**
Smelt wat boter in een pannetje. Haal van de warmtebron af en roer er de bloem door. Schenk er een flinke scheut melk bij en roer alles goed door. Verwarm tot het kookpunt terwijl je blijft roeren. Haal weer de pan van de warmtebron af en roer de geraspte kaas erdoor. Giet de saus over de bloemkool, die al op de bakplaat klaar ligt.
Als de aardappeltjes klaar zijn gaat de bloemkool in de AF; 10 minuten op 180 gr. Bloemkool eruit en de aardappeltjes samen met de rollade, in het mandje, nog ongeveer 2 minuten goed door warmen op 180 gr.

## Jacqueline Jansen

**Bolcourgette** 2 personen, Bijgerecht of vegetarisch hoofdgerecht

**Ingrediënten**

- 75 gram kastanje champignons
- 75 gram noten – ongebrand
- 1 sjalotje
- 1 kleine teen knoflook
- 2 takjes tijm
- 1 gele paprika
- 4 eetlepels ricotta
- 4 eetlepels hüttenkäse
- Rasp van 1/4 citroen
- 1 grote bolcourgette of 2 kleinere bolcourgettes

**Bereiding**

Bekleed de bak met aluminiumfolie en druk goed aan op de ster. Pof de paprika in.20 minuten in het mandje van de Philips AF XL op 180C. Doe de paprika in een schaal en bedek de schaal met aluminiumfolie. Laat een kwartiertje staan.
Haal het vel van de paprika. Hak de knoflook en ui fijn met **het** roze mesje van de onionchef. Bak het ui-knoflookmengsel 3 minuutjes op de bakplaat van de Philips AF XL met een spatdeksel op 180C.
Snijd de champignons met het roze mesje van de onionchef. Voeg de champignons toe aan het ui mengsel en bak 5 minuten op de bakplaat op 180C met spatdeksel. Doe de champignons in een zeef en laat uitlekken.
Hak de noten met het roze mesje van de onionchef. Voeg de noten toe aan de champignons en roer door elkaar. Meng de ricotta met de hüttenkäse en citroenrasp. Hol de bolcourgette uit met een meloenboor.
Vul de bolcourgette met het champignon mengsel. Dek af met de paprika.
Schep het ricotta-mengsel er bovenop en bak 10-15 minuten op 180C op een grillplaat van de Philips AF XL.

## Nancy Alexander

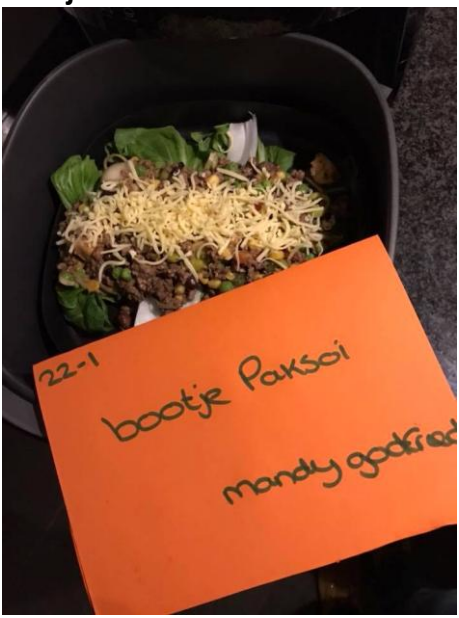
## Bonenschotel met teriyaki saus, gemarineerde kipfilet reepjes en eiermie

**Bereiding**

Ik heb vanmiddag de kipfilet in dunne reepjes gesneden, gemarineerd met teriyaki saus, een teentje knoflook en wat peper en zout.
Vanavond:Laat de bonen en mais uitlekken. Snijd een uitje, paprika in blokjes. Voeg alle groente samen en verdeel deze over de bakplaat, leg hierop je gemarineerde kipfilet. Verdeel nog wat teriyaki saus over de groente en kipfilet, en eventueel wat peper en zout.
180 graden 15 minuten.
Geserveerd met eiermie

## Mandy Godfreied

## Bootje Paksoi




**Ingrediënten**

- Paksoi
- Knoflook
- Gehakt
- Ui
- Ei
- Maïs
- Erwten
- Paprika
- Bonen
- Teriyaki saus
- Geraspte kaas

**Bereiding**

Meng het gehakt, met wat teriyaki saus, knoflook, ei (kruiden naar wens peper, zout, chili, Italiaanse kruiden)
Bak het gehakt gaar op 165 graden 15 min, af en toe doorheen roeren
Laat het gehakt goed uitlekken, snij ondertussen de groentes, en voeg deze bij het gehakt. Goed mengen, onderop de bakplaat leg je wat reepjes paksoi, daarboven op je groente/vlees. Wat geraspte kaas erover 175 min. op 11 minuten....

## Mandy Godfried

# Chinese kool met pangasiusfilet

**Ingrediënten**

- Pangasiusfilet
- Chinese kool
- Taugé
- Prei
- Bosui
- Ketjap
- Wortel
- Paprika
- Courgette
- Ananas

**Bereiding**

Ik heb eerst de pangasiusfilet gebakken op 180 graden 10 minuten.
Ondertussen de groente gewassen en gesneden.
Doe de groente in een grote kom, en giet er wat ketjap over, bak dit 5 minuutjes op 180 graden
Pak een blad van de Chinese kool en leg hier je groente op en daarboven op je visje. Bak nog even op 180 graden 4 minuutjes
Eiermie bij serveren maakt het gerecht helemaal af!.

## Mandy Godfried

## Courgette-spaghetti met paprika, tomaat, gehakt en tomatensaus

Genoeg voor 1 grote eter of 2 normale eters.

AF XL met bakpan. Voorverwarmen 2 minuten, 180 graden. Totale bereidingstijd in de AF; 12 minuten op 180 graden.

**Ingrediënten**

- 1 courgette in sliertjes
- 1 paprika in stukjes
- 2 tomaten in stukjes
- 100 gram gehakt gekruid naar smaak
- beetje tomatensaus.

**Bereiding**

Gehakt in de bakpan. Iets aandrukken. 2 minuten. Gehakt doorroeren, paprika toevoegen. 2 minuten. Nog eens doorroeren, tomaat toevoegen. 3 minuten. Nog eens doorroeren, courgette-spaghetti toevoegen en doorroeren. 3 minuten. Tomatensaus toevoegen en goed doorroeren. 2 minuten.

## Inez Jansen

# Couscous met falafel en salade

**Ingrediënten falafel**

- 1 pot kikkererwten 400 gram
- 1 teentje knoflook
- Pakje peterselie
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 ei
- 1 ui fijngesneden
- Peper / zout

**Ingrediënten Couscous**

- 1 pak couscousrijst 250 gram
- 1 halve courgette, zaden eruit en in blokjes
- paprika, prei, ui in blokjes
- 350 ml groente bouillon
- Kurkuma en komijnzaadjes

**Bereiding**

Airfryer xl op 180 graden voorverwarmd
Ui, knoflook, koriander, peper en zout in bakblik met beetje olie, paar minuten fruiten tot ui zacht is.
Kikkererwten afgieten en droogdeppen. Met een staafmixer of keukenmachine de erwten met ui mengsel, peterselie en ei tot grof mengsel mixen. Maak er even grote balletjes van en druk ze plat op bakpapier wat in je mandje of bakplaat past. Je gaart ze +- 7 minuten. Halverwege omdraaien. Hou ze warm in aluminium folie.

**Bereiding Couscous**

Courgette 3 minuten op 180 graden in beetje olie bakken in je airfryer met komijnzaadjes en kurkuma dan nog 2 minuten met prei, paprika en ui. Giet bouillon erbij, verwarm het 5 minuten op 180 graden. Dan kan de rijst erbij. Na 4 minuten op 180 graden is het vocht opgenomen en je couscous is klaar.

**Bereiding salade**
Salade heb ik gemaakt van ijsbergsla, feta met olijven en cherry tomaatjes. Tzaziki saus gemaakt van griekse yoghurt 0% vet en fijngesneden komkommer met knoflook.
Eet smakelijk!

## Diana Jongstra

## Dorade in ananasschil met tropische salsa, kokosrijst en zoete aardappel Börek

2 personen, hoofdgerecht

**Ingrediënten**
- 2 dorades (goudbrasem)
- 1 ananas
- 1/2 rode paprika
- 3 mini maïskolfjes
- 1 rijpe mango
- 1/2 cm verse gember
- Rasp van 1 citroen + 1 plak
- Rasp van 1 limoen + sap
- 1/4 bosje munt
- 1/8 bosje koriander

- 5 verse keffir-lime blaadjes
- 3 worteltjes
- Keukentouw

Mocht je van pittig houden...voeg dan naar smaak verse rode chilipeper in kleine stukjes toe.

**Bereiding**

Snij de kroon van de ananas af. Snij de ananas in vieren. Snij het middelste stukje eruit. Snij nu het vruchtvlees eruit, maar laat ca.1 cm aan de schil zitten.
Steek in elke vis 1/2 schijfje ananas en een dubbel keffir-lime blad. Leg de vis op 1 schijf ananas met het vruchtvlees naar de vis toe. Leg de andere schijf ananas op de vis in tegenovergestelde richting (wederom met het vruchtvlees naar de vis toe). Bind de ananasplakken dicht met keukentouw.
Verwarm de bakplaat voor in de Philips AF XL op 160C. Bak de vis in ca 5 minuten per kant gaar.
Hak de ananas, worteltjes en rode paprika in de onionchef met het roze mesje in kleine blokjes.
Snij de mango langs de pit in stukken. Verwijder de schil en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Tip: is de mango zeer rijp ....verwijder dan de schil van de mango boven de schaal met de salsa om de sappen op te vangen.
Haal de nerf uit het keffir-lime blad en snijd deze flinterdunne reepjes.
Hak de koriander en munt fijn en houd wat blaadjes apart ter garnering.
Rasp de gember.
Meng alles door elkaar. Breng op smaak met citroenrasp en citr oensap en limoenrasp en citroensap en de geraspte gember.
Serveer de vis met een bergje salsa erop. Serveer met wat verse munt en koriander.
Verwijder het velletje van de vis, alsmede de ananasschillen, keffir-lime blaadjes en partjes citroen. Deze zijn vrij bitter geworden en hebben hun smaak inmiddels afgegeven.
Het is eventueel te vervangen voor citroen blad of een gekneusde stengel citroengras.

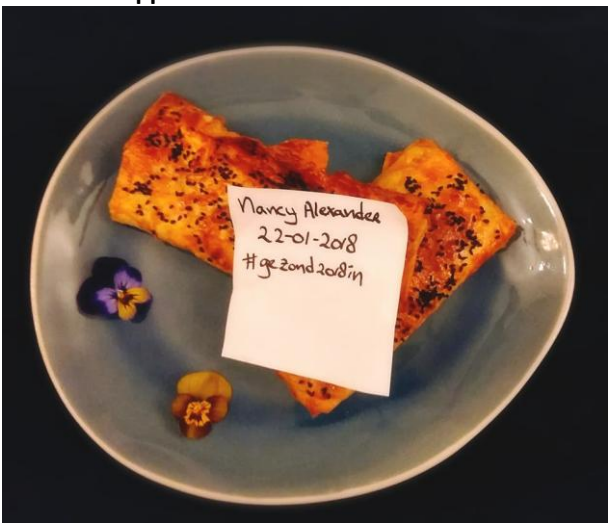
**Kokosrijst**

**Ingrediënten**

- 1/2 cup water
- 1 cup kokosmelk
- 1 cup Basmatirijst

**Bereiding**
Breng het water en kokosmelk aan de kook. Voeg de rijst toe en roer goed door. Zet het vuur laag. Doe de deksel op de pan en kook de rijst gaar volgens de gaar tijd van de verpakking. Roer af en toe om zodat de rijst iet aan de bodem vastkoekt.

**Zoete aardappel Börek**




**Ingrediënten**
- 1 zoete aardappel
- 4 vellen filodeeg
- 1 klontje boter -gesmolten
- 2 eetlepels nigellazaad
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 teen knoflook – uitgeperst PAM oliespray
- 3 lente-ui, in dunne ringen gesneden
- Peper en zout

**Garnering:**
- 1/2 eidooier – losgeklopt
- 1 eetlepel nigellazaad

**Bereiding**
Prik met een vork een aantal gaatjes in een zoete aardappel en pof deze in ca. 25-35 minuten in het mandje van een Philips AF XL op 180C.

Snij de lente-ui in dunne reepjes en doe deze samen met de uitgeperste knoflook en een beetje PAM spray in de Philips bakinzet. Zet deze in de Philips AF XL. Bak 3 minuten op 180C. Tussendoor even roeren.
Prak de aardappel in een kom. Er mogen nog wat stukjes in zitten. Voeg de lente ui en knoflook toe. Breng op smaak met komijn poeder en peper en zout.
Smelt de boter. Besmeer 1 vel filodeeg met boter en leg het volgende vel erop.
Schep de helft van het zoete aardappelmengsel in het midden van het mengsel. Vorm er een langwerpige rol van waarbij je ca. 1-2 cm van de bovenkant en onderkant vrijlaat.
Smeer de zijkanten en de bovenkant en onderkant in met de boter. Vouw de bovenkant en de onderkant naar binnen en rol de rol op.
Besmeer de bovenkant met eigeel en bestrooi met nigellazaad.
Bak de börek op een voorverwarmde bakplaat in een Philips AF XL.in 5 minuten op 190C. Kijk tussendoor goed of de börek niet te bruin wordt en mooi gaar is.
Mocht je de börek nog even willen opwarmen....dan kan dat op de bakplaat in de Philips AF XL in 3 minuten op 160C

**Nancy Alexander**

## Eierpasta met groente-roomsaus

**Ingrediënten**

- Eierpasta
- Roomsaus
- Hamblokjes
- Ui
- Prei
- Knoflook
- Ui
- Paprika
- Maïs
- Bonenmix
- Peper
- Italiaanse kruiden

**Bereiding**

Snijd de groente fijn, wassen en goed uit laten lekken. Leg alles in een grote kom, goed husselen. Leg de groente op de bakplaat , giet er voorzichtig wat room over naar smaak peper, Italiaanse kruiden toevoegen, rustig door roeren en dan 9 min op 175 graden.

Tussendoor keer door roeren

**Mandy Godfried**

## Even wat in elkaar geprutst

**Ingrediënten**

- 3 koude gehaktballen
- 3 tomaten
- Witlof, gesneden en geblancheerd
- Schouderham
- Kaas
- 2 eieren
- Zout en peper

**Bereiding**

Ik had van gisteren nog 3 koude gehaktballen over. Deze in stukjes gesneden in het pannetje gedaan. Daarbij 3 tomaten in blokjes. Witlof gesneden en even bijtgaar gekookt en een gedeelte ook in het pannetje. 6 schijven schouderham in stukjes er overheen en over de witlof gestrooid en daarna de rest van de witlof erover. Toen plakken kaas erover gedaan. Als laatste 2 eieren geklopt met zout en peper en dat eroverheen gestrooid.
Op 185 graden 15 minuten.

## José Klerken

## Fried rice lace omelet with stirfried veggies and chicken

2 personen. Voor een lunch zou ik de portie halveren
Ik heb in dit recept ervoor gekozen om alle ingrediënten los van elkaar te bakken zodat ik ze mooi afzonderlijk kon presenteren. Maar je kunt prima alle groenten door elkaar mengen en in 1 x bakken. De radijsjes blijven rauw als extra knapperige groenten tussen de geroerbakte groenten.

**Ingrediënten**

- 3 eieren
- 100 gram kipfilet in kleine stukjes
- 1 theelepel sesamzaad
- 6 groene asperges
- 6 grote kastanje-champignons
- 6 minimaïskolfjes
- 4 eetlepels soya saus
- 2 tenen knoflook
- 1 lenteui in dunne reepjes
- 1/8 bosje koriander
- 1 limoen
- 1 zak panklaar zilvervliesrijst lassie
- 4 blaadjes kefir lime (2 dubbele)
- 4 blaadjes thaise basilicum
- 2 rijstvellen met sesam
- 1 zak groene koolstampot (lidl)
- 4 gedroogde shitakes
- 4 radijsjes

**Bereiding**

Snijd de kipfilet in reepjes. Maak een marinade van 2 eetlepels soya saus en een teen knoflook doormidden gesneden. Marineer de kip ca. 10 minuten in de marinade. Des te langer des te lekkerder.
Verwarm de bakplaat in de Philips AF XL op 200C en pof de rijstvellen 1 voor 1 in 5 minuten met een spatdeksel krokant. De rijstvellen worden wat witter van kleur. Je kunt de rijstvellen een paar dagen bewaren in een luchtdicht afgesloten bak.

Week de shi-take 10 minuten in warm water. Giet het water af
Verwarm de bakplaat in de Philips AF XL voor op 200C. Bak de kipfilet in 5 minuten gaar. Haal de kipfilet van de bakplaat af en bestrooi ze met sesamzaad.
Snijd de asperges en mini maïskolfjes in de lengte doormidden. Snijd de champignons en shi takes in plakjes. Bak de asperges, minimaïskolfjes, champignons en de shi takes op de bakplaat in 4 minuten op 180C.
Snijd 2 keffir-lime blaadjes in hele dunne reepjes. Snijd de koriander in fijne stukjes. Snijd de Thaise basilicum in hele dunne reepjes.
Leg de stamppot groenten in een bak water en laat even intrekken. Meng 1/3 van de koriander en de 1/3 van de Thaise basilicum met de groenten. Bak de groenten in 4 minuten in het mandje van de Philips AF XL op 180C.
Meng het zakje rijst met 1/3 van de koriander en de Thaise basilicum, 1 teentje knoflook met 2 eetlepels soya saus, 1/2 lente-ui en 1 uitgeperst teentje knoflook. Bak de rijst in 4 minuten op 180C.
Klop het ei los en giet deze in een spuitflesje. Verwarm de bakplaat weer voor op 200C. Spui het ei in een kringelende beweging over de bakplaat zodat er een soort netstructuur ontstaat. Bak 2 minuten op 180C. NIET omdraaien..Zet een bord op de bakplaat er en keer deze in 1x om. Haal de bakplaat eraf.
Serveer de groenten in een wijde kom. Garneer met de overgebleven thaise basilicum en keffir-lime blad. Steek de radijsjes ertussen. Serveer de lace omelet ernaast. Serveren met de knapperige rijstvellen.
Leg de ingrediënten op de helft van de omelet en rol deze in de lengte voorzichtig op.

**Nancy Alexander**

## Gekruid gehakt met tomatensaus en extra groente!

**Ingrediënten**
- Gehakt
- Macaroni kruiden
- Ketjap
- Zakje voorgesneden groente
- Ui
- Knoflook
- Paprika
- Tomaat
- Courgette
- Sperziebonen
- Wortel
- Blikje tomatensaus
- Peper en zout

**Bereiding**
Kruid eerst het gehakt, ik zelf heb dat met een half zakje macaroni kruiden en ketjap gedaan.
Ik had een zakje voorgesneden groente, en heb extra groente toegevoegd: ui, knoflook, paprika, sperzieboon, tomaat, courgette en wortel. Snijd alle groente fijn. En leg deze in een kom/vergiet en hussel en door elkaar
Ik heb het gekruide gehakt onderop gelegd, hierboven op de groente, en toen de tomatensaus erover heen verdeeld. ( eventueel bestrooien met wat peper en zout)
10 min op 180 graden, even voorzichtig doorroeren, daarna nog 5 min. Op 180 graden
Ik heb het geserveerd met volkoren macaroni
Smakelijk eten.

## Mandy Godfried

# Gevulde paprika, groente, gehakt en kruiden

**Ingrediënten**

- 3 Rode paprika's
- 1 Sjalotje
- Arachideolie
- 1 Courgette
- 7 Champignons
- 200 gram Gehakt
- Zwarte peper en zout uit de molen
- 1/4 Runderbouillonblokje
- Snufje Italiaanse kruiden
- Scheutje rode wijn
- 5 EL Griekse yoghurt
- 1 EL Crème fraîche
- Verse of gedroogde peterselie

**Bereiding**

De 3 paprika's schoongemaakt en deze even in het water gelegd. Voordien kapje eraf. Die gaan straks fijn gesneden worden. Leg ook de 7 champignons in het water. En de courgette al in blokjes gesneden ook in het water leggen. Zowel de paprika's en kapjes en champignons en courgette uit laten lekken. Snijd de paprikakapjes en champignons fijn. Snijd 1 Sjalotje fijn en fruit deze op de bakplaat in 1 EL olie in AF op 180 graden 4 minuten bakplaat (een anti-aanbak cakeblik).Doe de courgetteblokjes in het bakblik en meng deze goed met de ui en de gebruikte olie voor de ui. De fijngesneden champignons en de fijngesneden paprikakapjes toevoegen en de groente op 200 graden 6 min in AF doen in het bakblik. Halverwege even doorroeren. Als de groente klaar is in mijn 2e cakeblik / bakblik 200 gram gehakt geruld op180 graden 6 minuten. Even halverwege doorroeren. Doe het gerulde gehakt bij de groente. Nu kruiden met zwarte peper uit molen en zout uit molen en knoflookpoeder naar eigen smaak. Verder nog een kwart runderbouillonblokje en 1 flinke theelepel Italiaanse kruiden toevoegen en een scheutje rode wijn. Zet de schaal nog even terug in AF op 180 graden 2 min.

Vul met dit mengsel de paprika's. Zet de gevulde paprika's in het mandje van de AF. En bak deze op 180 graden 10 min. Dan even kijken of de paprika's al gaar zijn. Zonodig nog even een aantal minuten op 155 graden zetten. Blijven kijken. In de tussentijd 5 EL Griekse yoghurt met 1 EL crème fraîche gemengd. Als de paprika's klaar zijn een beetje van dit mengsel op de gevulde paprika's gedaan. Nog wat peterselie erop. Vers of gedroogd. En klaar!

**Caroline Osman**

## Gevulde pompoen met grasgroene salade

**Ingrediënten**

- 1 pompoen
- Lamsgehakt
- 4 gedroogde abrikozen
- 1 courgette
- 1 middelgrote ui
- 2 teentjes knoflook
- 1/4 bosje munt in dunne reepjes
- Ras el hanout
- Kaneel
- Peper en zout
- 1 zakje AH magnetron Bulgur Quinoa
- Granaatappel

**Bouillon**

- 2 eetlepels geroosterde amandelstaafjes
- 4 eetlepels Skyr

**Grasgroene salade**

- 1 komkommer
- 1 granny smit appe
- 1/8 bosje munt in dunne reepjes

**Bereiding gevulde pompoen**

Snijd het kapje van de pompoen. Haal de pitten en draden uit de pompoen en hol de pompoen uit met een lepel.

Snijd de ui en knoflook in kleine stukjes (roze mesje onionchef). Bak deze 2/180C op de bakplaat van de Philips AF XL met een spatdeksel.
Snijd de courgette in kleine blokjes (roze mesje onionchef). Voeg deze toe aan de ui en bak 2/180C op de bakplaat met een spatdeksel.
Voeg het gehakt in stukjes toe aan het ui-courgette mengsel. Breng op smaak met kaneel, ras el hanout en peper en zout. Bak 5/180C op de bakplaat met een spatdeksel.
Snijd de granaatappel door. Houd je hand met de handpalm naar boven, boven een grote kom. Houd de granaatappel vast met de pitjes naar je handpalm toe. Sla met een pollepel op de granaatappel zodat de pitjes los komen.
Meng de helft van de pitjes en munt door het gehaktmengsel. Vul de pompoen en pak deze in in aluminiumfolie. Bak de pompoen op de bakplaat of grillplaat ca. 50/180C totdat de pompoen gaar is (test met een mes of deze makkelijk in de pompoen gaat aan de bovenkant). Haal de pompoen uit de AF en laat hem ingepakt staan. Wikkel er een theedoek omheen om zoveel mogelijk warmte vast te houden.
Warm het overgebleven gehaktmengsel op op de bakplaat in 5/180C. Voeg daarvoor een heel klein beetje bouillon toe zodat het mengsel niet uitdroogt.
Serveer de pompoen in een grote schaal met het overgebleven gehaktmengsel er omheen. Bestrooi met overgebleven granaatappel pitjes, reepjes munt en amandelstaafjes.
Roer de skyr los en serveer deze ernaast.

**Bereiding Grasgroene salade**
Schaaf de komkommer in lange dunne plakken. Snijd/schil de granny smit in julienne reepjes . Meng de komkommer met de granny smit en garneer met de fijngesneden munt.

Deze oranje pompoen kun je met schil en al eten. Gebruik je liever een andere pompoen zoals een flespompoen. Halveer deze dan. Je kunt er of voor kiezen om deze als losse helften te bakken....of dicht te binden net keukentouw en in plakken te serveren. Nadat de pompoen in de oven is geweest is het heel makkelijk om de vulling uit de schil te scheppen.

**Nancy Alexander**

## Gezonde Hollandse ”Selderie Goreng”

**Materiaal**: Philips Airfryer XL (AF), Philips Onionchef (OC), bakplaat (BP), spatdeksel.

**Ingrediënten**
Selderieknol (kan ook met bloemkool), ui, knoflook, gember, Spaanse peper, prei, paprika, tomaat, ham, ketjap, eieren, kroepoek, emping. Eventueel petehbonen (omdat ik daar erg van houd). Ik heb geen zout en/of peper gebruikt. Dat is naar wens achteraf nog toe te voegen. Evenals extra sambal.
Naar wens kan wat olie gespoten worden op de te bakken groenten. Het aantal bakminuten is afhankelijk van de gebruikte AF en de hoeveelheid groenten!

**Bereiding**
Braad de ham op de BP gaar m.b.v. een kernthermometer of op gevoel. Leg hem apart.
Schil de selderieknol, ik heb een halve gebruikt, en maak hem klein in de OC. Bak de selderieknolstukjes op de BP in de AF, met spatdeksel: 6’ op 200° Dit wordt de basis, dus de “gebakken rijst”. Bewaar deze “selderierijst” in een schaal
Als je petehbonen wilt toevoegen: leg de petehbonen op de BP en bak deze met spatdeksel: 4’ op 180°. De petehbonen moeten langer bakken dan de overige groenten! Maak intussen de ui, knoflook, Spaanse peper en de gember in de OC klein. Als de petehbonen klaar zijn doe je dit mengsel erbij. Bak aansluitend met spatdeksel: 2’ op 180°.

Maak intussen de paprika klein in de OC. Snijd de prei in reepjes. Deze kan ook in de OC, maar ik vind reepjes prei leuker .Voeg de paprika en de prei bij het mengsel op de BP en bak dit met spatdeksel verder: 2’ op 180°. Roer het mengsel door elkaar en bak nogmaals: 2’op 180°.

Snijd een aantal dikke plakken ham en maak deze met de tomaat klein in de OC. Meng dit met wat ketjap tot een smeuïg geheel. Voeg dit mengsel bij de gebakken “selderierijst. Voeg dit mengsel erbij in de BP. Roer het mengsel om en bak dit als laatste nog met spatdeksel: 2’ op 180° of totdat alles goed heet is. Bewaar deze Selderie Goreng in een warmhoudschaal.

Verwarm de AF tot 200° en breek de eieren op de BP. Bak deze met spatdeksel op 200° tot het eiwit is gestold (ongeveer 2 minuten). Leg de gebakken eieren op de Selderie Goreng.

Doe een handje kroepoek in de nog hete AF of verwarm deze nog even voor tot 200°. Bak dit met spatdeksel: 1-2 minuten op 200°. Haal de kroepoek eruit en bewaar dit in een schaaltje. Doe wat emping in de AF en bak dit met spatdeksel: 1-2 minuten op 200°. Haal de emping eruit en bewaar dit in een schaaltje.

Garneer de Selderie Goreng op het laatste moment met de emping en kroepoek, anders wordt deze zacht, eventueel nog met een augurk of Atjar en dien dit warm op.

**Marie-José Vloeijberghs**

## Groene kool met een korstje met puree en een groenteschnitzel of bbq worstje

**Ingrediënten**

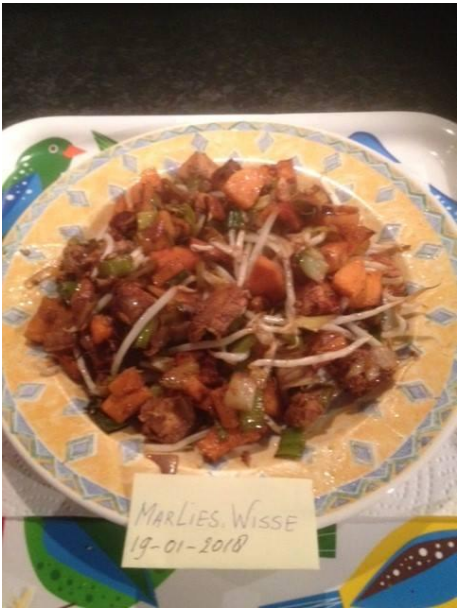
- Halve groene kool of savooiekool
- 250ml melk
- Knoflook fijngehakt
- Rode peper in schijfjes
- Tijmblaadjes
- 2 eieren
- 75 gr Parmezaanse kaas geraspt
- Paneermeel
- 1 liter kokende groentebouillon
- 3 grote aardappels
- BBQworstje

**Bereiding**

Snijd de kool in repen van 1 cm breed. Doe de kool in de bouillon en laat 5 min staan. Kook intussen de melk met de tijm, knoflook en rode peper. Laat wat afkoelen en voeg 60gr Parmezaanse kaas toe. Roer goed door. Klop de eieren los en meng langzaam door de melk. Doe de kool in een ovenschaal (die in de af past natuurlijk) en giet het melkmengsel over de kool. Meng wat paneermeel met de resterende kaas en strooi over de kool. Verwarm de Philips XL voor op 180°. Bak 6 min op 180° met spatdeksel - verwijder spatdeksel en bak nog 6 min op 140° Ik heb 2 XLs, dus ik kon tegelijkertijd de schnitzel en worstjes 6 minuten bakken op 180° Tussendoor heb ik de aardappels gekookt in een laagje bouillon (die kun je overhouden van de kool) en daar puree van gemaakt (gestampt met wat knoflookpoeder en peper. Ik voeg geen melk of boter toe).
Smakelijk eten!

## Yfke Hendriks

## Groente met zalm (1 persoon)




**Ingrediënten**

- 1 Bevroren zalmfilet(Lidl/Aldi)
- 1 Zoete aardappel
- 1 Prei
- 1 Paprika
- 2 handjes taugé
- Knoflookpoeder
- 3 Eetlepels Soja saus
- Viskruiden(Lidl/Aldi))
- Bertolli spray of scheutje olijfolie

**Bereiding**

Schil de zoete aardappel en snijdt deze in kleine schijfjes/blokjes. Prei schoon maken en in halve ringen snijden. Paprika schoonmaken en in kleine stukken snijden. Doe de groente in een kom en schep door elkaar. Strooi viskruiden over beide kanten van de zalm. Snijdt de zalm in kleine blokjes. Doe de blokjes zalm bij de groente in en voeg 3 eetlepels sojasaus toe, strooi knoflookpoeder er over en spuit de olijfolie over de groente/zalmmix (naar wens) en schep voorzichtig door elkaar.
Laat 10 minuten intrekken, verwarm de airfryer voor op 175 gr.
Schep de mix in de speciale Tefal emmer, doe de emmer in het mandje en schuif na voorverwarmen in de AF, zet de AF 15 min op 175 gr, open de AF en schep voorzichtig de taugé door de groente/zalmmix.
En zet tenslotte het gerecht nog circa 3 tot 5min in de AF op 145 gr.
Eet smakelijk!

## Marlies Wisse

## Hartige Tarte Tatin Tomaat

**Ingredienten**:

**Vulling**

- 5 grote trostomaten en 5 cherrytomaatjes
- 1 koffielepel wittewijnazijn
- 12 gram Tagatesse damhert zoetstof
- 15 gram boter,kamertemperatuur
- Zout en peper
- 2 thl basilicum
- 1 teentje knoflook, geperst

**Deeg**

- 200 gram bloem, gezeefd
- 125 gram boter, kamertemperatuur
- 0,5 EL oregano
- Snufje zout
- 5 EL koud water

**Bereiding**

Gebruik een niet te lage quichevorm die in het mandje vd AF past. Zowel tomaten als deeg moeten er in passen.
Maak eerst de vulling . Verwarm de AF voor op 180 graden. Gebruik voor alle handelingen hierna een spatdeksel. Gebruik de bakpan.
Smelt de boter in de pan, 180 graden en 7 minuten. Voeg de knoflook toe. 2 minuutjes op 180 graden fruiten.Voeg de suiker toe. Doorroeren. Even 2 minuten op 180 graden. Dan de tomaten,wittewijnazijn, peper en zout erbij. Goed mengen. Nog 2 minuutjes op 180 graden. Vet de quiche vormen lichtjes in met boter of olijfolie. Ik heb er 2 gebruikt. 16 en 18 cm. Leg de tomaten in een slinger in de vorm. Enkele laag!

**Bereiding deeg**

Doe in een grote kom de gezeefde bloem, de boter, zout, oregano. Voeg tijdens het mengen ongeveer 5 EL koud water toe. Kijk naar deeg hoeveel je nodig hebt. Maak hier deeg van met behulp van keukenmachine of mixer met deeghaken ( dan nog even met de hand doorkneden)Verdeel deeg in 2 delen. Kneed ieder deel nog goed door. Rol per deel het deeg op bebloemd werkblad uit tot een ronde lap. Circa 2 cm groter dan de omvang van de quichevorm. Leg de deeglap over de vorm met tomaten

heen. Vouw de randen netjes naar binnen. Prik met vork gaatjes in het deeg. Zodat tijdens het bakken de warme lucht kan ontsnappen.
Zet de AF op 180 graden en bak 17- 20 minuten. Zet quichevorm in het mandje met spatdeksel. Laat de quiche na het bakken even afkoelen, steek de randen los met mesje.
Zet platte schaal op de vorm en draai om. De tomaten zijn nu weer zichtbaar. Druppel een beetje olijfolie erover. Kruid met beetje italiaanse kruiden en verse oregano blaadjes.

**Caroline Osman**

## Hollandse roerbakschotel met zoete aardappelblokjes en kalkoenbiefstuk

**Ingrediënten**

- 1 zak Hollandse roerbakgroenten (400 gram)
- 125 gram kastanje champignons
- 1 teen knoflook – uitgeperst
- 1 medium zoete aardappel
- Peper en zout
- 1 eiwit
- 1 theelepel truffel boter
- Truffels oliespray
- 3 takjes krul peterselie
- 3 takjes verse tijm
- 2 kalkoen biefstukken

**Bereiding**
Schil de zoete aardappel en  snij in blokjes van 1 x 1 cm.
Leg de roerbakgroenten in een bak met water zodat ze zich goed kunnen volzuigen.
Pof de zoete aardappel 10 minuten in het mandje van een voorverwarmde Philips Airfryer XL op 110C. Gebruik een spatdeksel. Laat de blokjes even uitdampen en haal ze dan even door het losgeklopte eiwit. Bak ze in ca. 3 x 5 minuten in het mandje van een voorverwarmde Philips Airfryer XL op 180C knapperig. Gebruik een spatdeksel. Laat de aardappeltjes uitdampen.
Maak de champignons schoon en snijd de kastanjechampignons in grove stukken. Giet de groenten af en doe ze, met het aanhangend vocht, samen met de champignons en knoflook in het mandje van de Philips Airfryer XL Bak in 2 x 5 minuten op 180C met een spatdeksel. Meng de groenten met de zoete aardappeltjes.
Verwarm de grillpan van de Philips AF XL in 5 minuten op 180C voor.
Bak de Kalkoen biefstuk aan elke kant 1 minuut. Draai het vlees dan een kwartslag zodat er een ruitje ontstaat en bak wederom 1 minuut. Wikkel de biefstuk in een stuk aluminiumfolie om deze warm te houden.
Spray wat truffelolie spray over het groenten- zoete aardappel mengsel en strooi er wat zout over. Hussel door elkaar. Warm nog even het groenten-zoete aardappel mengsel op in 3 minuten op 180C in het mandje van de Philips AF XL met spatdeksel.
Pluk de blaadjes van de takjes tijm en hak de krulpeterselie grof.
Doe het groenten - zoete aardappel mengsel in een diep bord. Bestrooi de kalkoenbiefstuk met zout en peper. Leg de Kalkoen biefstuk op het groenten - zoete aardappel mengsel. Schep een 1/2 theelepel truffel boter op de Kalkoen biefstuk. Bestrooi met de blaadjes tijm en peterselie.

## Nancy Alexander

# Kabeljauwschotel

**Ingrediënten**

- 3 kabeljauwfilet
- 1 zakje voorgekookte aardappelpartjes 450 gram
- halve prei
- paprika
- halve courgette
- Thijm
- zout en peper
- 200 ml Crème fraîche
- 2 handjes geraspte kaas

**Bereiding**

AF voorverwarmen op 180 graden.
Paprika, courgette en prei in blokjes snijden. Ovenschaal invetten met boter of olie. Vis op smaak brengen met zout en peper, vervolgens in stukken snijden.
Meng kabeljauwfilet, groenten, Crème fraîche en aardappelpartjes door elkaar in de ovenschaal en bestrooi bovenkant met geraspte kaas. Doe schaal vervolgens in de opgewarmde AF. Bedek de eerste 5 minuten de schaal af totdat de kaas is gesmolten.
Totale tijd in AF is 20 minuten.
Eet smakelijk.

## Astrid Luiken

## Kip met groente en gele rijst

**Ingrediënten**

- Kipreepjes
- Knoflook
- Woksaus Teriyakie
- Taugé
- Olie
- Gele rijst
- Roerbakgroente: Thais + champignons

**Bereiding**

Kip gemarineerd in theriyaki saus met knoflook en de zoutloze kruiden van dovan.
Groenten naar smaak en even gewassen en met wat theriyaki saus besprenkeld. Eerst de groenten in de bakplaat en daarop de gemarineerde kip met knoflook.
Op 180° ongeveer 10 min.
Heerlijk met gele rijst
En smullen maar!!

**Nathalie Meijer**

# Kip met passievruchtensaus, Hasselback sweet potato, venkelsalade met gebakken ricotta en frambozenjam

**Ingrediënten**

- 2 zoete aardappelen (paars en oranje)
- PAM bakspray
- 2 eetlepels Skyr
- Sap en rasp van 1/2 citroen
- 4 takjes peterselie
- 8 bieslook sprieten
- 125 gram ricotta
- 125 gram hüttenkäse
- Rasp van 1/2 citroen
- 250 gram frambozen (bevroren)
- 1,5 gram agar agar
- 1 theelepel rozenwater
- 1 eetlepel greensweet stevia suiker extra sweet
- 1 venkel
- 1 eetlepel gedroogde rozenblaadjes
- 2 eetlepels gepelde pistache nootjes – ongebrand
- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 theelepel bloemen fleur du sel
- 1/2 granaatappel
- 200 gram kipfilet
- 6 passievruchten
- 100 ml passievruchtensap

**Bereiding Hasselback sweet potato**

Snijd een plakje van de onderkant van de aardappelen zodat de aardappels blijven liggen. Leg de aardappelen tussen 2 pollepel en snijd de aardappelen in dunne plakjes maar snijd ze niet helemaal door. Spray de PAM spray over de zoete aardappels en bak de aardappelen in het mandje van de Philips AF XL 15 minuten op 200C. Haal de aardappelen uit het mandje en spray ze wederom in. Bak 5 minuten op 200C. Herhaal dit totdat de aardappels gaar zijn. LET OP: de paarse zoete aardappel is veel sneller klaar dan de oranje zoete aardappel.

Meng de Skyr met het sap en rasp van de citroen en de fijngehakte kruiden (hou een klein beetje achter voor de garnering). Bestrooi de zoete aardappels met zout en peper en schep de skyr erop. Garneer met fijngehakte kruiden en een klein beetje citroenrasp.

**Bereiding venkelsalade met gebakken ricotta en frambozenjam**
Maak de jam door de frambozen aan de kook te brengen met 4 eetlepels water. Voeg de stevia toe. Meng het rozenwater er doorheen. Begin met de 1/4 theelepel...en proef of er nog wat bij moet. Voeg de agar agar toe en laat 1 minuutje doorkoken. Vul een brandschoon jampotje tot de rand en draai de deksel erop. Zet het potje 5 minuten op zijn kop en draai het daarna om.
Ricotta mengen met hüttenkäse, citroenrasp en een snufje zout. Vet een ovenschaaltjes in en doe het ricotta mengsel in het ovenschaaltje. Bak de ricotta in 10 minuutjes op 200C in het mandje van de Philips AF XL.
Schaaf de venkel in dunne plakken. Houd het loof apart. Meng de olijfolie met het restant van het rozenwater (ook hier weer voorzichtig toevoegen) en schenk dit over de venkel. Meng goed door.
Snijd de granaatappel door. Houd je hand met de handpalm naar boven, boven een grote kom. Houd de granaatappel vast met de pitjes naar je handpalm toe. Sla met een pollepel op de granaatappel zodat de pitjes los komen. Rooster de Pistachenootjes in 3 minuten op 180C in de bakinzet in het mandje van de Philips AF XL.
Leg een groot bord over het schaaltje met de ricotta heen en draai deze om. Rangschik de venkel rondom de ricotta. Schep 1 eetlepel van de jam bovenop de ricotta. Sprenkel het fijngehakte venkelloof, het bloemenzout, granaatappelpitjes , de pistachenootjes en de gedroogde rozenblaadjes over het bord.
**Bereiding kip met passievruchtensaus**
Leg een groot stuk huishoudfolie op een snij plak en leg de kipfilet ertussen. Sla het dikke stuk van de kipfilet platter zodat de kipfilet overal even dik is.
Verwarm de grillplaat in 5 minuten op 200C voor in de Philips AF XL. Bak de kipfilet in 3-4 minuten per kant totdat deze gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
Haal het vruchtvlees uit de passievruchten en laat deze met het sap inkoken tot een saus (yoghurtdikte).
Schenk de saus over de kipfilet.

## Nancy Alexander

# Kip met roerbakgroenten en zoete aardappel frietjes

2 personen

**Ingrediënten**

- 2 kipfilet
- 1 zak Hollandse roerbakgroenten
- \oete aardappels
- Knoflook
- peper en zout
- sojasaus
- Provençaalse kruiden
- Aardappelkruiden
- scheutje olijfolie

**Bereiding**

Snij de kipfilet in stukjes en leg ze op een bord. Pers de knoflook teentjes uit en doe deze bij de kip. Strooi hierover een beetje sojasaus en Provençaalse kruiden en peper. (om de kip te marineren)
Doe de groenten in een kom en voeg hier kokend water bij (hierdoor worden de groenten zachter). Was de zoete aardappel en snij hier frietjes van. Doe de frietjes in een kom en doe hierbij een beetje olijfolie en naar smaak aardappelkruiden.
Doe de kip op de bakplaat in de airfryer voor 5 minuten op 180 graden.
Giet het water van de groenten en voeg deze bij de kip op de bakplaat en zet de airfryer nog 5 minuten aan op 160 graden. Afhankelijk van de gaarheid van de groenten , tijd van de airfryer iets aanpassen.
Haal de kip met groenten uit de airfryer en probeer ze warm te houden in aluminium folie.
Bak vervolgens de zoete aardappelfrietjes 15 minuten op 200 graden.

## Nicole Jaegers

## Kiphaasjes in havermoutkorst met zoete aardappel – Polenta frieten en IJslandse guacamole

**Ingrediënten**

- 200 gram kip haasjes
- 1/2 liter karnemelk
- 2 eiwitten
- 60 gram havermout
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel rotikruiden
- Snufje gerookte paprikapoeder
- Peper en zout
- PAM bakspray
- Limoen partjes

**Bereiding**

Begin 1 dag van te voren. Leg de kip haasjes in de karnemelk. Des te langer, des te beter. Giet de karnemelk af. Klop de eiwitten los. Strooi de havermout in een platte bakvorm en meng de kruiden erdoor heen. Haal de kip door de eiwitten en leg deze dan voorzichtig in de havermout. Schud de bak rustig heen en weer zodat alles bedekt is.
Verwarm de bakplaat voor op 180C in de Philips AF XL. Spray de kip in met PAM oliespray en bak de kip aan elke kant 4 minuten. Bak daarna nog 4 minuten op 200C.
Tip: rooster de havermout vooraf zodat deze al iets gekleurd is.
Door de havermout vult deze kip behoorlijk.
Serveren met zoete aardappel – polentafrieten en IJslandse guacamole met partje limoen.

**Zoete aardappel – Polenta frieten** 2 personen

**Ingrediënten**

- 1 zoete aardappel
- 1/4 cup polenta
- 1/2 cup water
- 2 eetlepels geraspte parmezaanse kaas
- 1 eetlepel dun geschaafde parmezaanse kaas
- Rasp van 1/2 citroen
- 1 klein teentje knoflook
- Topje verse rozemarijn - heel fijngehakt
- Peper en zout
- 1 theelepel boter
- PAM oliespray

**Bereiding**

Prik de zoete aardappel een aantal keer in met een vork. Pof de aatdappel in ca 30-35 minuten gaar op 200C in een mandje van de Philips AF XL. Verwijder de schil als de aardappel gaar is en doe de inhoud van de gepofte zoete aardappel in de onionchef met het zwarte mesje/blender/staafmixer.

Kook in 1/2 cup water 1/4 cup polenta gaar volgens aanwijzing op de verpakking. Voeg de polenta toe aan het aardappelmengsel en draai deze even in de onionchef. Voeg de parmezaanse kaas, peper en zout, boter, citroenrasp, knoflook en rozemarijn toe. Laat de onionchef nog een paar seconden draaien.

Tip: zorg dat je alle ingrediënten klaar hebt staan. De polenta wordt snel stijf.

Bekleed een kleine bakvorm met bakpapier. Stort de polenta in de vorm en maak er een gladde plak van. Laat de polenta minimaal 1 uur opstijven in de koelkast. Snijd daarna de polenta in dunne reepjes. Bespray ze met PAM oliespray en bak ze 2 x 4 minuten in het mandje van de Philips AF XL op 180C. Bak ze daarna 4 minuten op 200C totdat ze mooi goudbruin zijn. Garneren met 1 eetlepel dun geschaafde parmezaanse kaas.

**IJslandse guacamole**

**Ingrediënten**

- 1 avocado
- 2 eetlepels Skyr
- 6 takjes koriander
- Sap van 1/4 citroen

**Bereiding**

Doe alle ingrediënten in de onionchef en mix tot een gladde massa met het zwarte mesje.

## Nancy Alexander

## Lasagne met eierpasta en veelgroente

**Ingrediënten**

- Gehakt
- Lente ui
- Wortel
- Courgette
- Paprika
- Ui
- Tomaat
- Knoflook
- Gerapte kaas
- Passata
- Paprikapoeder
- Koriander
- Peper en zout

**Bereiding**

Ik heb eerst het gehakt gekruid (met macaroni kruiden en een teentje knoflook) en gebakken in de Airfryer 10 min op 180 graden af en toe roeren

Ondertussen de groentes gesneden, deze in een bak gelegd en tomatensaus eroverheen, roeren en kruiden ik heb peper, zout, paprikapoeder en koriander gebruikt lekker doorroeren

Ik heb de courgette en wortel in reepjes gesneden.

Ondertussen is het gehakt ook klaar,even goed uit laten lekken

Nu het vullen van je bakvorm

Ik ben begonnen met eierpasta- courgette, groente met de tomatensaus-wortel-gehakt-eierpasta en zo ga je door, en als laatste geraspte kaas erover

14 min. Op 180 graden.

## Mandy Godfried

# Maaltijdloempia

**Ingrediënten**
- Kipfilet
- Taugé
- Hamblokjes
- Paprika
- Wortel
- Prei
- Erwtjes
- Bosui
- Ei
- Filodeeg
- Peper en zout
- Ketjap
- Kippenbouillon

**Bereiding**
Kook de kip gaar in kippenbouillon
Snijd ondertussen de groente fijn Bak de groente eventjes kort, met wat peper zout en ketjap, daarna goed uit laten lekken
Kluts 2/3 eitjes en bak deze. Als deze klaar is snijd je dit ook in kleine stukjes.
Ondertussen is de kip gaar gekookt. Snijd deze ook in kleine stukjes.
Alles bij elkaar doen in een grote kom, even husselen,
Leg 2 laagjes filodeeg op elkaar, leg hier je groente op en rol het dicht, smeer op het uit einde wat ei. En plak het dicht, bovenkant wat ei op smeren en 8 minuten op 200 graden bakken met spatdeksel.
Smakelijk eten!

## Mandy Godfried

## Omeletwraps met groenten en garnalen

Hele dag gewerkt en een hongerige familie; Snel deze wraps gemaakt.

**Ingrediënten**

- 100 gram garnalen
- 50 gram peultjes, gesneden
- Halve rode paprika in blokjes
- 2 lente-uitjes in ringetjes
- 1 teentje knoflook geperst
- 3 kastanje champignons ,gesneden
- 6 eieren
- 100 ml melk
- 1 EL Italiaanse kruiden
- Peper en zout
- 2 EL sojasaus
- 3 EL ketjap
- 1 thl sambal badjak
- 2 El arachideolie

**Bereiding**

Snijd de groente, paprika in blokjes, lente-uitjes in ringetjes, knoflook persen, kastanje champignons in kleine plakjes, peultjes schoongemaakt en in plakjes. Bak deze op de bakpan met 2 EL arachideolie op 200 graden en 6 minuten. Halverwege kruiden met peper en snuf zout, Italiaanse kruiden, ketjap en sojasaus. Als de groente klaar is de garnaaltjes bovenop leggen en nog 2 a 3 minuten op 180 graden meebakken. Doe de groente in een schaaltje met aluminiumfolie erover om de groente warm te houden en zet even apart

Maak de omelet door de eieren te kloppen met de melk en te kruiden met peper en zout.

Doe 1 EL arachideolie in de bakpan en doe het eiermengsel met een pollepel in de bakpan. Gebruik spatdeksel. Bak de omelet op 190 graden 10 minuten. Draai na 8 minuten om.

Bak de volgende ook. Houd de omeletjes warm op voorverwarmd bord. Als ze klaar zijn dan vullen met de groente en oprollen en met naad naar beneden op bord leggen. Direct serveren Ik had nog rijst in de diepvries, die heb ik ontdooid en opgewarmd erbij geserveerd.

**Caroline Osman**

# Pizza Calzone

**Ingrediënten**

- 1 vel pizzadeeg
- 4 el tomatensaus
- 4 plakjes kippenfilet (beleg)
- Paprika
- Ui
- Maïs
- Italiaanse kruiden
- eventueel gemalen kaas

**Bereiding**

Snijd de paprika, ui en kipfilet en bak lichtjes aan samen met de maïs.
Voeg hier ook naar smaak de kruiden aan toe
Snijd het pizzadeeg in porties (ik koos voor 2, maar je kan ook 4 kleintjes maken). Verdeel de tomatensaus over de 2 helften deeg, leg hier nu wat van de vulling op. Voeg eventueel wat gemalen kaas toe.
Vouw dicht en bak 25 minuten op 180 graden.

## Vallerie Pennemans

## Portabello Burger

**Ingrediënten**
- 2 portabello's
- 75 gram kip gehakt
- 1/4 theelepel venkel-vanille zout

**Marinade**
- PAM oliespray**
- 1 knoflookteentje uitgeperst
- 2 takjes tijm
- peper en zout

**Venkel Vanillezout**
- 125 gram grof zeezout
- 2 leeg geschraapte vanille peulen
- 1 eetlepel citroenrasp gedroogd
- 1 eetlepel venkelzaadjes

**Glazuur**
- 2 eetlepels granaatappelmelasse
- 1 theelepel olijfolie
- peper en zout
- 2 takjes tijm

**Bereiding**
Breek het steeltje van de portabello's af. Breng de marinade aan op de binnenzijde van de portabello's en bak de portabello's in 5 minuten op 180C op de bakplaat van de Philips AF XL.
Kruid het gehakt van het Venkel-vanille zout. Vorm er 1 burger van.
Verwarm de grillpan 5 minuten voor op 200C. Bak de burgers in minuten per kant op 180C. gr.
Besmeer de burgers met het glazuur.

**Bereiding Venkel-vanillezout**
Rooster de venkelzaadjes in een droge koekenpan. Doe de venkelzaadjes met de vanille peulen in stukjes in een koffienolentje of vijzel. Maal samen net het zout en citroenrasp fijn (eventueel in delen).
Bewaar in een hervulbare zoutmolen

## Nancy Alexander

# Ratatouille met kruidige kip!

**Ingrediënten**

- Kip
- 2 teentjes knoflook
- Ui
- Tomaten
- Courgette
- Paprika
- Wortel
- Maïs

Bereidingh
Snijd de tomaten in blokjes, snipper de ui en de knoflook, doe deze apart in een bak/vergiet. Snijd de wortel, courgette, tomaat en paprika, naar wens ( ik heb de courgette in repen gedaan, tomaat wortel in dunne plakjes, en paprika ook in reepjes)
Ik heb 2 stuks kipfilet gebruikt deze heb ik gehalveerd, kruiden naar wens ( kipkruiden, peper en zout)
Ik heb alle klaargemaakt op de bakplaat: onderop leg je de tomaatblokjes met ui en knoflook, daarboven op verdeel je de andere groenten, wat peper en zout erover.
Ik heb het verdeelrekje gebruikt voor de kipfilet. 15 minuten op 180 graden. De kip is na 10 minuten gaar
Ik heb het geserveerd met nog wat rijst!
Smakelijk eten!

## Mandy Godfried

# Sugar snaps met groenten en gehakt in zure room met citroen

**Ingredienten**

- 400 gram sugar snaps
- Sap van 1 kleine citroen of limoen
- 1 klein bekertje zure room
- 250 gram gehakt
- 1 teen geperste knoflook
- 1 fijngesnipperd sjalotje
- Halve rode paprika in kleine blokjes
- 6 kastanjechampignons kleine stukjes
- 10 romaatjes fijngesneden
- 1 EL arachideolie om in te bakken
- Verse peper en zout uit de molen
- Zonodig knoflookpoeder

**Bereiding**

Sugar snaps schoonmaken en ontdraden. Vervolgens in een pan kokend water met zout 3 a 4 minuten blancheren. Uit laten lekken in een vergiet. Fruit in bakpan vd AF het gesnipperde uitje en de uitgeperste knoflook in 1 EL arachideolie op 180 graden en 3 minuten. Gebruik het spatdeksel. Voeg de gesneden champignons, paprika en tomaatjes toe. Goed doorroeren zodat de olie zich met de groente mengt. Zet de AF op 200 graden, 6 minuten. Zonodig langer. Tussendoor even doorroeren. Als deze groente beetgaar is dan de sugar snaps toevoegen. Mengsel eerst kruiden met peper en zout en goed doorroeren. Zonodig nog knoflookpoeder erbij. Zet de AF aan op 200 graden, 3 minuten.
Doe daarna de groente even in een andere schaal. Doe het gehakt in de bakpan om te rullen op 200 graden 4 a 6 minuten. Halverwege even doorroeren. Als gehakt klaar is groente bij gehakt doen in bakpan doen. Goed doorroeren. Zonodig bijkruiden met peper en zout. Daarna nog 3 minuten op 200 graden in AF.
Ondertussen in een kommetje bekertje zure room mengen met citroen of limoensap. Niet teveel citroen. Anders wordt het te zuur. Proeven! Meng dit door het gehakt groente mengsel. Goed doorroeren.
Nog 2 minuten in AF op 160 graden en direct serveren!

## Caroline Osman

# Tagliatelle met scampi’s en kerstomaatjes

**Ingrediënten**

- 20 scampi's (gepeld en darmkanaal verwijderen)
- 1 kleine lepel Italiaanse kruiden
- peper en zout
- Olijfolie
- 2 teentjes knoflook uitgeperst
- 1 rode chilipeper ontpit en fijngehakt
- 2 trosjes kerstomaatjes
- 1 etlepel verse dille fijngehakt

**Tagliatelle**

Of voor de Philipspastamaker:

- 1 beker semolabloem
- 1 ei
- Water

**Bereiding Tagliatelle in de pastamaker**

Maak de tagliatelle (semolabloem, ei en water tot het 1ste streepje)

**Bereiding**

De scampi's kruiden met de Italiaanse kruiden, peper en zout en 1 lepel olijfolie en goed mengen. In de voorverwarmende AF 4 min op 180 tussendoor even opschudden.
Ondertussen in een pannetje 2 lepels olijfolie warmen en de knoflook en de chilipeper gaarstoven
Kook de pasta met een pasta bouillonblokje tot die gaar is
En bak in de AF de tomaatjes 3 à 4 min op 170 tot ze gaan openspringen
Giet de pasta af en hou een halve tas vocht over
Meng alles goed onder elkaar en garneer met een schijfje citroen en de dille
Smakelijk

## Bernadette Lallemand

## Vis met roerbakgroente 2 personen

**Ingrediënten**

- 400 gram zalm en pollak
- 400 gram Italiaanse roerbakgroenten
- Woksaus knoflook/koriander
- Olijfolie
- Knoflook
- Peterselie
- Olijfolie in spuitbus
- Airfryer xxl
- Bakinzet
- Snackdeksel

**Bereiding**

Marineer de vis in wat olijfolie met knoflook en peterselie. Laat dit minimaal een uur intrekken.
Verwarm de airfryer met de bakinzet voor op 200 graden.
Vet de bakinzet in met de sprayolie en doe er de 400 gram roerbakgroenten in. Voeg de woksaus toe (ongeveer 1/3 van het flesje). Zet dit voor 5 minuten in de airfryer (voor de zekerheid zette ik de eerste minuten het snackdeksel er overheen). Haal de bakinzet uit de airfryer, roer de groenten door en leg de vis op de groenten. Zet terug in de airfryer en bak nog 8 minuten. Alles op 200 graden.
De groenten hadden nog bite (lekker!).
Eet smakelijk!

**Marianne Hoogland**

**Witlofrolletjes met ham, kaas en eiermengsel** voor 1 persoon.

**Ingrediënten**

- Witlof
- Ham
- 1Ei
- Kookroom
- Kaas

**Bereiding**

Witlof blancheren. Uit laten lekken en omwikkelen met ham.
In bakblik ei, kookroom met peper en zout losslaan. Daarin de witlof leggen en afdekken met kaas.
In AF 7 minuten op 180 graden laten garen.

**Sandra Bult**

## Zalm met courgette in een citroen- mosterd marinade

**Ingrediënten**

- Zalmmoot
- Courgette

**Marinade**:

- citroen,
- dille,
- honing,
- citroenzeste
- peper en zout en olijfolie.

**Bereiding**

In de helft van de marinade laat je je stukje zalm marineren.
Snij een courgette in schijven en giet de rest van de marinade er over.
Verwarm de AF voor op 180 graden.
Dan neem je je braadpan van de Airfryer en schik de courgette erin . gemarineerde zalm op de courgette. En leg een halve citroen in schijfjes erbij. En dan zet de AF op 160 graden en bak ongeveer 10 minuten de zalm met de courgette. Serveer met gekookte aardappel

## Marleen Roose

## **Zalm met dillesaus** Voor 2 personen

**Ingrediënten**

- 1/2 citroen
- 100 ml lichte room
- 1/2 koffielepel mosterd
- Peper en zout
- 2 zalmfilets
- 2 takjes kerstomaten
- 1 etl dille en bieslook fijngehakt
- Penne

**Bereiding**

Rasp de schil v/ d citroen en pers hem uit.
Breng de room aan de kook en voeg de mosterd, citroenzeste aan toe laat inkoken tot de gewenste dikte. Kruid met peper en zout, voeg het citroensap en de kruiden erbij en zet van het vuur.
De zalmfilet kruiden met peper en zout en besprenkel met olie
AF eerst 4 /190, dan nog even 4/180, daar de dikke tak tomaten bijgelegd en de 2 laatste min het dun takje tomaten.
Ondertussen de penne laten gaarkoken
Bekleed het bord met de penne, zalm erover, trostomaten en de dillesaus.

## **Bernadette Lallemand**

# Zalm met spitskool en aardappelpartjes

**Ingrediënten**

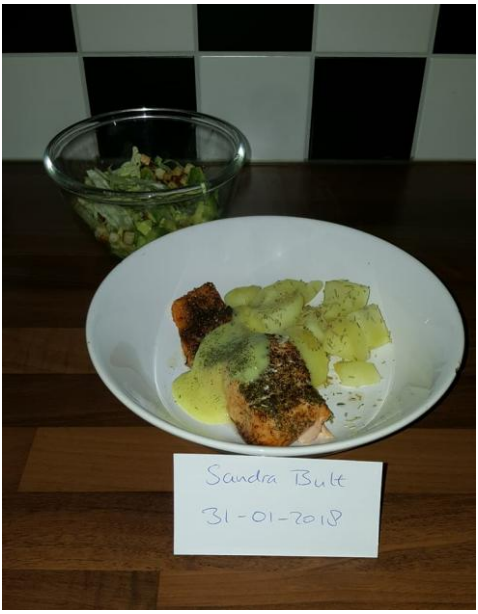
- 4 grote aardappelen
- 1 koffielepel olie
- Provençaalse kruiden
- 2 stukken zalm (+/- 350g)
- Viskruiden
- Een halve spitskool

**Bereiding**

Aardappelen in partjes snijden, spoelen, afdeppen en dan mengen met de olie en de Provençaalse kruiden. De spitskool in reepjes snijden. De zalm bestrooien met viskruiden.
Airfryer voorverwarmen op 200 graden Tijd instellen op 20'.
Aardappelpartjes op de bakplaat. Na 5' de zalm erboven op het rekje en op 180° zetten. Nog eens 5' later de spitskool naast de aardappelpartjes schikken. Om de 5' de aardappelen en spitskool eens omroeren.

## Liesbeth Claeys

# Zalmmoot met gekookte aardappeltjes en salade on the side




**Ingrediënten**

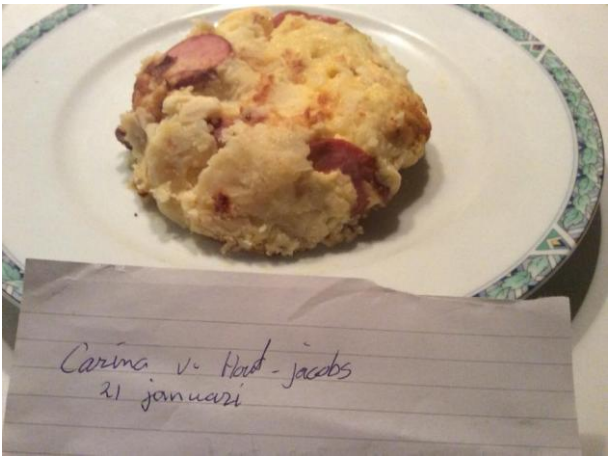
- Zalmmoot
- Vers gemalen peper
- Zout
- Dille.

**Bereiding**

Niet te zuinig met de vers gemalen peper en de dille en wat zout
De vis in de mand van de AF 10 minuutjes op 180° bakken.

## Sandra Bult

## Zuurkooltaart




**Ingrediënten**

- 2 aardappelen
- 1 ei
- 50ml slagroom
- 1/4 rookworst
- Peper en zout.

**Bereiding**

Vet de vorm in met bakspray. Verdeel de zuurkool gestampt met de aardappel erop met wat peper. Snij de rookworst in schijfjes en leg ze erop.
Klop ei,slagroom en zout luchtig en schenk het op de zuurkool
Doe het taartje in een bakvorm (15cm)
In de Airfryer op 180 graden en 35 min.

## Carina van Hout

# Snacks

# Champignon/ garnalen kroketten

**Ingrediënten**

- 100 gram champignons,fijn gehakt
- 100 gram garnalen,in stukjes
- 20 gram boter
- 20 gram bloem
- 225 ml melk
- 25 ml room
- Zout en peper naar smaak
- Bieslook
- Peterselie
- 5 El panko
- 2 EL paneermeel
- 3 a 4 EL arachideolie
- 1 sjalotje

Gebruik bakpan en spatdeksel

**Bereiding**

Smelt boter in bakpan in 8 min 180 graden. Fruit uitje in een paar minuten op 180 graden. Voeg de champignons toe. Bak deze op 200 graden 8 minuten. Tussendoor even roeren. Voeg bloem toe. Goed mengen. Voeg de kruiden toe. Goed mengen. Voeg langzaam, beetje bij beetje melk toe. 180 graden 4 minuten garen. Tussendoor roeren.

Uit AF halen. Laten afkoelen. Zet in koelkast 3 uur om op te stijven.

Meng ondertussen alvast de panko met het paneermeel. Doe die met in de bakpan. Meng met de arachideolie. Bak dit mengsel in de AF bruin op 180 graden en 8 minuten. Vergeet spatdeksel niet! Zet dit weg totdat de vulling voldoende opgesteven is. Haal dan de vulling uit de koelkast. Vorm 6 a 7 kroketjes en rol ze door het pankomengsel.

AF voorverwarmen op 200 graden Bak de kroketten in 8 minuten op 200 graden Spatdeksel gebruiken

## Caroline Osman

# Gamba's krokantje

**Ingrediënten**

- Eiwit
- Gamba's (6)
- 1 vel filodeeg
- Lemon pepper kruiden
- (Knoflook) olie
- Stokjes

**Bereiding**

Kruid de gamba’s en prik deze op een stokje
Rol in filodeeg (eenmaal ingepakt)
Plak de uiteinde dicht met de eiwit
Afbakken in (voorverwarmde) AF op 180 graden voor 5 min.

## Sabine de Vries

## Gevuld stokbroodje

**Ingrediënten**

- Gehakt
- ui
- halve courgette
- halve rode paprika
- paar champignons
- zout en peper
- Italiaanse kruiden
- geraspte kaas
- pistolets

**Bereiding**

Ik heb eerst gehakt met een ui,halve courgette, halve rode paprika en een paar champignons fijn gesneden iets aangefruit in de pan (kan natuurlijk ook in een schaaltje in de AF) en flink wat zout,peper en Italiaanse kruiden. Een afgebakken pistolet door midden snijden, beetje uithollen, gehakt mengsel erin en geraspte kaas er over.
5 min op 180 graden.
Je kunt de vulling natuurlijk altijd aanpassen.

## Miriam Ossel

# Gezonde rijstvellen loempia

**Ingrediënten**

- Rijstvellen ( niet te verwarren met filodeeg)
- Wortel julienne
- Courgette julienne
- Taugé
- 1 kipfilet
- ketjap marinade
- 2 eieren

**Bereiding**

Snijd de kipfilet in reepjes marineer ze met de ketjap marinade en bak ze in de airfyer. Kluts de eitjes bak maak er een omelet van laat het afkoelen en snijd ze in kleine reepjes.
Pak 1 rijstvel week ze even in heet water, (niet kokend heet) tot ze makkelijk vouwbaar zijn. Leg hem op het aanrecht.
Leg op het vel wat je wil, een beetje kip, courgette, wortel, taugé, ei. ( je kan er natuurlijk ook allerlei andere dingen op doen, vis, mango, champignon enz enz)
Vouw ze dicht als een enveloppe en bak ze in de AF 160 graden 7 minuten.
En smullen maar

## Gertjan Hugers

## Kipsalon

**Ingrediënten**

- Kipshoarma
- Beyerland frites
- Geraspte 30+ kaas
- Gesneden ijsbergsla
- Mayonaise
- Griekse yoghurt
- Knoflook
- Peterselie
- Water
- Sweet Chiliesaus
- Uien in ringen
- Komkommer
- Cherry Tomaten

**Bereiding**

Eerst de kipshoarma op 180 graden voor 8 minuten, daarna de kipshoarma eruit halen en warm houden onder aluminiumfolie. De beyerlandfriet er in volgens de verpakking. De friet in een aluminiumbakje doen en de shoarma erboven op. De geraspte 30+ kaas erover doen en even terug zetten in de nog hete airfryer( hoeft niet meer aan) tot die gesmolten is. Dan het aluminium bakje uitnemen(pas op, heeeeeeet) en de sla er boven op doen. De lichte knoflooksaus(van half mayonaise en half Griekse yoghurt, knoflook, peterselie en water) erover doen evenals de sweet chili saus. De uienringen eroverheen doen. De komkommer en de tomaatjes erover heen schikken en mjam!

## Esther op Het Land

# Loempia’s met groente, kip en ei

**Ingredienten**

- Groentenpakket nasi bami, fijngesneden
- 1 rode peper schoongemaakt, in stukjes)
- Kipblokjes, kleingesneden
- 2 eieren
- 1 sjalotje gesnipperd
- 20 loempiavellen, laten ontdooien
- 2 EL sojasaus
- 2EL ketjap
- 1 EL chilisaus
- 0,5 EL orientaalse kruiden
- Peper naar smaak uit molen
- 2 EL arachideolie
- Olijfoliespray Bertolli
- Bakje met water
- Bak in bakpan. Gebruik spatdeksel.

**Bereiding**

Fruit in 2 EL arachideolie het gesnipperde uitje. Voeg de kipstukjes toe. Fijngesneden. Bak die op 200 graden 10 minuten. Voeg de groente toe muv taugé en rode peper. Bak de groente op 200 graden 8 minuten.
Bak ondertussen in een gewone pan voor de 2 eieren, peper en zout en snijd die in kleine stukjes. Voeg aan de groente de sojasaus, ketjap, chilisaus, orientaalsekruiden en peper toe naar smaak. Op het laatst taugé en peper en ei toevoegen. Nog even 2 minuutjes op 180 graden met spatdeksel. Haal uit de airfryer. Laat een beetje afkoelen.
Pak 2 vellen vd loempiavellen. Leg die als een vlieger voor je. Pak met een eetlepel 2 lepels van het mengsel en leg die iets onder het midden op het vel. Sla onderste punt naar boven en vouw die over het mengsel naar binnen. Er ontstaan nu al een beetje een rolletje. Maak de zijkanten nat. Klap beide zijkanten naar binnen. Er ontstaat nu een soort envelopje. Rol naar boven. Maak het laatste lipje nat en plak de rol dicht en klaar is de loempia. Maak er zo 3 a. 4 en leg die in de airfryermand. In de xxl passen er 4. Lichtjes insprayen met bertolli. Bakken op 170 graden 8 minuten.

Ondertussen de volgende loempia's rollen. Haal de loempia's uit de AF en laat op een rooster afkoelen.
Als je ze niet direct eet kan je ze perfect invriezen voor een andere keer. Haal ze dan uit de diepvries en doe ze bevroren in AF op 170 graden en 8 minuten. Gaat prima

**Caroline Osman**

## Lunch/borrelrolletjes

**Ingrediënten**

- Casinobrood zonder korst
- Boter
- Ham/ salami
- Kaas in plakjes
- 2 eieren
- Bieslook
- Rozemarijn
- Tijm
- Peper

**Bereiding**

Rol de plakjes brood zonder korst even met een deegroller uit en besmeer ze met een beetje boter. Beleg ieder plakje met ham/ salami en /of kaas
Kluts in een schaal de twee eieren met de peper, bieslook, rozemarijn en tijm.
Rol de broodjes strak op en leg ze tussen twee borden.
Verwarm de airfryer voor op 200 graden.(philips xl)
Haal de rolletjes één voor één door het eiermengsel en leg ze op de bakplaat. Bak ze 6 minuten zodat ze lekker krokant en bruin zijn!
Eet smakelijk!

**Fenna Bakker**

| | | |
|---|---|---|
| **Winnende gerechten** | | |
| Een Pizza | Gertjan Hugers | 3 |
| Spinazie- feta in cocottes | Caroline Osman | 4 |
| Open appeltaartje roos | Carina van Hout | 6 |
| | | |
| **Gebak/Dessert** | | |
| Appel yoghurttaart/cake | Nicole Krikhaar | 8 |
| Brownie – gebak | Bernadette Lallemand | 9 |
| Crème brulée | Bernadette Lallemand | 10 |
| Filodeegbakje met gebakken ricotta | Nancy Alexander | 11 |
| Frambozen blauwe bes kwark cake | Gertjan Hugers | 12 |
| Gebakken peer | Nancy Alexander | 13 |
| Gevulde Soezen | Carina van Hout | 14 |
| Gezond koekje | Miriam Vrijnsen | 15 |
| Hazelnootkoekjes | Lea de Greef | 16 |
| Krokante courgettekoekjes | Eline van der Pol | 17 |
| Warme appel en noten | Sabine de Vries | 18 |
| Zoete aardappel brownie | Nancy Alexander | 19 |
| Zweedse appelschotel | Inez Jansen | 21 |
| | | |
| **Ontbijt, Lunch of Brunch** | | |
| 3 Fritata's KHA | Ellen Brons | 23 |
| Asperge quiche | Nancy Alexander | 24 |
| Avocado-matcha pannenkoeken met bietencrème | Nancy Alexander | 25 |
| Banana bread granola | Nancy Alexander | 26 |
| Boekweit-walnoten- pannenkoeken met pulled chicken Waldorfsalade | Nancy Alexander | 27 |
| Chiazaad boekwijt – kokospannenkoekjes met gekarameliseerde banaan | Nancy Alexander | 28 |
| Gepocheerd ei | Sabine de Vries | 30 |
| Hartige roze bietenpannenkoekjes | Nancy Alexander | 31 |
| Havermout banaan pannenkoeken met Soy Chai tea latte | Nancy Alexander | 32 |
| Havermout ontbijttaart | Nancy Alexander | 34 |
| KHA tosti met geitenkaas en rauwe ham | Annet Rulkens | 35 |
| Omelet met groentetjes en ham | Gea Bruining | 36 |

| | | |
|---|---|---|
| Omelet vol met vitamientjes | Mandy Godfried | 37 |
| Red velvet quinoa bietenwafels met een bietensmoothie | Nancy Alexander | 38 |
| Roze bietenpannenkoekjes | Nancy Alexander | 40 |
| Smoothie van banaan – spinazie – bleekselderij | Nancy Alexander | 41 |
| Toast Champignon | Petra Bernaert | 42 |
| Toast met Provençaals gekruide Champignons | Nicole Jaegers | 43 |
| Waldkornbrood | Joyce Rowaan | 43 |
| | | |
| **Voorgerecht** | | |
| Avocadoburger | Nancy Alexander | 46 |
| Champignon met kruiden roomkaas | Nicole Jaegers | 47 |
| Geitenkaas met asperges | Bernadette Lallemand | 48 |
| Gevulde ovenschelpen met ragout en Chinese wokgroente onder een crunchy panko laagje | Caroline Osman | 49 |
| Gevulde portabello's | Gerry Mulder | 50 |
| Griekse yoghurt broodjes | Caroline Osman | 51 |
| Zoete aardappel krabkoekjes met dkaki dressing | Nancy Alexander | 52 |
| | | |
| **Bijgerecht** | | |
| Courgette hasselback | Nancy Alexander | 55 |
| Gehaktballetjes met verborgen vitamines | Yfke Hendriks | 56 |
| Gelakte portabello steak met granaatappel | Nancy Alexander | 57 |
| Gepofte Bietjes | Nancy Alexander | 58 |
| Gepofte zoete aardappel met crunchy havermout topping | Nancy Alexander | 59 |
| Geroosterde spruiten met pittenmix en dadels | Nancy Alexander | 60 |
| Gestoofde snijbonen in witte wijn, citroen en crème fraîche | Caroline Osman | 61 |
| Gevulde courgette rolletjes | Caroline Osman | 62 |
| Gevulde kipfilet | Paula Malasch | 63 |
| Gevulde tomaten met 3 soorten vulling | Caroline Osman | 64 |
| Groente rolletjes | Yfke Hendriks | 66 |
| Kip-Appelspies | Nancy Alexander | 66 |
| Kipfilet met mozzarella tomaat en pesto | Bo Boutens | 67 |
| Restjes groente schotel | Caroline Osman | 68 |

| | | |
|---|---|---|
| Spinazie cake | Paola van der Breul | 69 |
| | | |
| **Hoofdgerecht** | | |
| Aardappeltaartje | Carina van Hout | 71 |
| Assie's visklatsj | Astrid Harting | 72 |
| Bloemkool met kaassaus en kip rollade met minikrieltjes | Jacqueline Jansen | 73 |
| Bolcourgette | Nancy Alexander | 74 |
| Bonenschotel met teriyaki saus, gemarineerde kipfilet reepjes en eiermie | Mandy Godfried | 75 |
| Bootje Paksoi | Mandy Godfried | 76 |
| Chinese kool met pangasiusfilet | Mandy Godfried | 77 |
| Courgette-spaghetti met paprika, tomaat, gehakt en tomatensaus | Inez Jansen | 78 |
| Couscous met falafel en salade | Diana Jongstra | 79 |
| Dorade in ananasschil met tropische salsa, kokosrijst en zoete aardappel Börek | Nancy Alexander | 80 |
| Eierpasta met groente-roomsaus | Mandy Godfried | 84 |
| Even wat in elkaar geprutst | José Klerken | 85 |
| Fried rice lace omelet with stirfried veggies and chicken | Nancy Alexander | 86 |
| Gekruid gehakt met tomatensaus en extra groente | Mandy Godfried | 88 |
| Gevulde paprika, groente, gehakt en kruiden | Caroline Osman | 89 |
| Gevulde pompoen met grasgroene salade | Nancy Alexander | 90 |
| Gezonde Hollandse "Selderie Goreng" | Marie-José Vloeijberghs | 92 |
| Groene kool met een korstje met puree en een groenteschnitzel of bbq worstje | Yfke Hendriks | 94 |
| Groente met zalm | Marlies Wisse | 95 |
| Hartige Tarte Tatin Tomaat | Caroline Osman | 96 |
| Hollandse roerbakschotel met zoete aardappelblokjes en kalkoenbiefstuk | Nancy Alexander | 97 |
| Kabeljauwschotel | Astrid Luiken | 99 |
| Kip met groente en gele rijst | Nathalie Meijer | 100 |
| Kip met passievruchtensaus, Hasselback sweet potato, venkelsalade met gebakken ricotta en frambozenjam | Nancy Alexander | 101 |
| Kip met roerbakgroenten en zoete aardappel frietjes | Nicole Jaegers | 103 |

| | | |
|---|---|---|
| Kiphaasjes in havermoutkorst met zoete aardappel – Polenta frieten en IJslandse guacamole | Nancy Alexander | 104 |
| Lasagne met eierpasta en veel groente | Mandy Godfried | 106 |
| Maaltijdloempia | Mandy Godfried | 107 |
| Omeletwraps met groenten en garnalen | Caroline Osman | 108 |
| Pizza Calzone | Vallerie Pennemans | 109 |
| Portabello Burger | Nancy Alexander | 110 |
| Ratatouille met kruidige kip | Mandy Godfried | 111 |
| Sugar snaps met groenten en gehakt in zure room met citroen | Caroline Osman | 112 |
| Tagliatelle met scampi's en kerstomaatjes | Bernadette Lallemand | 113 |
| Vis met roerbakgroente | Marianne Hoogland | 114 |
| Witlofrolletjes met ham, kaas en eiermengsel | Sandra Bult | 115 |
| Zalm met courgette in een citroen- mosterd marinade | Marleen Roose | 116 |
| Zalm met dillesaus | Bernadette Lallemand | 117 |
| Zalm met spitskool en aardappelpartjes | Liesbeth Claeys | 118 |
| Zalmmoot met gekookte aardappeltjes en salade on the side | Sandra Bult | 119 |
| Zuurkooltaart | Carina van Hout | 120 |
| | | |
| **Snack** | | |
| Champignon/ garnalen kroketten | Caroline Osman | 122 |
| Gamba's krokantje | Sabine de Vries | 123 |
| Gevuld stokbroodje | Miriam Ossel | 124 |
| Gezonde rijstvellen loempia's | Gertjan Hugers | 125 |
| Kipsalon | Esther op Het Land | 126 |
| Loempia’s met groente, kip en ei | Caroline Osman | 127 |
| Lunch/borrel rolletjes | Fenna Bakker | 128 |