Het Groot Groenteboek 2017

Groentewedstrijd van Philips Airfryer bak avonturen 2017.

Allemaal de gezondere kant op met de Airfryer

50.000 leden voor Airfryer Bakavonturen wie had dat 3 jaar geleden kunnen verwachten.
50.000 mensen die steeds gezonder en bewuster gaan koken met hun Airfryer.
Voor mij de missie als The Philips Chef om jullie daarin te ondersteunen met gezondere recepten op mijn The Philips Chef Facebookpagina en mijn pagina's www.philips.nl/chef & www.philips.be/chef
Ook dank aan onze 100% Airfryer ambassadeurs Marc en Maruska die altijd vol energie en inspiratie zitten.
Het was een hele opgave om de winnaars te selecteren met Marc & Maruska.
Dit zijn de winnaars:

1. **Nancy van der Krabben met Groente spiraal taart**
2. **Leen Verbist met Vergeten groetenlasagne met shiitake**
3. **MJ Vloeijberghs met Courgettini met kaas/champignonsaus en kip**

Voor de winnaars proficiat met jullie behaalde plaats**. De 3 gerechten worden professioneel gefotografeerd voor op de Philips pagina's van The Philips Chef die wereldwijd staan.**

Voor de verliezers; Eigenlijk zijn jullie geen verliezers want jullie hebben de stap al genomen om naar gezonder koken over te stappen.
Er komen nog genoeg wedstrijden en ik hoop dat jullie allemaal volgende keer ook weer mee doen.
Kook vooral met passie dan kom je er wel....

Hartelijke groet,

Martin Senders
The Philips Chef

Winnaar eerste plaats: Nancy van der Krabben
Groente spiraal taart

Ingrediënten voor de bodem

225 gr bloem	75 gr boter in blokjes	zout
1 eigeel	4 el koud water	

Bereiding

Meng alles in een kom tot een samenhangend deeg. Als laatst het water toevoegen, tot het een bal wordt. In de plasticfolie wikkelen en in de koelkast even laten rusten.

Ingrediënten voor de vulling.

2 courgette	4 wortels	2 eieren
tijm	pasta basis saus	

Bereiding

Wortels schoonraspen en met kaasschaaf of dunschiller in repen snijden.

Courgette afspoelen en ook met kaasschaaf of dunschiller in repen snijden.
De taartvorm bekleden met het uitgerolde deeg. Niet tot de rand maar ongeveer even hoog als de wortel en courgette.
De bodem insmeren met de pasta basissaus.
De wortel en courgette laagje voor laagje erin rollen.
De eieren klutsen met de tijm en het mengsel over de courgette gieten.
In de Airfryer 30 min op 150 graden.

Tweede plaats: Leen Verbist
Vergeten groetenlasagne met shiitake

Ingrediënten

500 gr boerenkool	2 pastinaak	200gr shiitakes
1rode ui	bosje postelein	250gr ricotta
scheutje room	gemalen kaas	peper ,zout

Thai red curry kruiden van Jonnie Boer .

Bereiding

Pastinaak in plakken snijden, stomen tot beetgaar zijn. Boerenkool verdelen over 2porties ,elke portie in mandje Airfryer 180gr 6 min.
Rode ui fijnsnijden en mengen met shiitakes, kruiden met Thai red curry, besprenkelen met olijfolie. Op grillplaat in Airfryer 180gr 4min.
Boerenkool mengen met ricotta, scheutje room, peper en zout.
In vuurvaste schaal: laagje pastinaakplakjes, boerenkool, shii-take mengsel, dit nogmaals herhalen en bestrooien met geraspte kaas.
Schaal op steuntje geplaatst in Airfryer 180 graden voor12 min.
Spatdeksel gebruiken.
Garnituur met postelein.

Derde plaats: MJ Vloeijberghs
Courgettini met kaas/champignonsaus en kip uit de Philips AF XL

Ingrediënten

2 teentjes knoflook	pakje champignonsaus	2 sjalotten
water/melk of room	1 bakje champignons	1 st bleekselderij
1 zakje kaas	1 courgette	2 kipfilets
zout/peper	paprikapoeder	scheutje olie

Bereiding

Snijd de sjalotten/knoflook/champignons en bleekselderij klein. Doe dit mengsel in een ovenbakje en bestrooi/besprenkel met wat peper, zout en olie. Plaats in de AF en stel deze in op 200 graden voorverwarmen.
Kruid nu de kipfilets, snijd deze in smalle repen en leg deze op het AF-rekje. Als de AF is voorverwarmd kan het rekje bovenop het ovenbakje worden geplaatst. Leg een spatdeksel op het rekje en bak 15 minuten op 160 graden
Haal na afloop de kipfiletreepjes uit de AF, zet deze goed afgedekt opzij.
Meng tijdens de 15 minuten baktijd het zakje champignonsaus met zoveel water/melk of room volgens wens of de gebruiksaanwijzing. Snijd tevens met een spirali/juliennesnijder/ander mesje slierten van de courgette.
Doe de saus bij de hete groenten en laat deze in 3 minuten warm worden op 180 graden. Doe de slierten in een grote ovenschaal die in de AF past.
Strooi een dikke laag kaas over de courgettini, daarboven de gebakken groenten met saus en daarover nogmaals een laag kaas.
Leg een spatdeksel op de ovenschaal en bak deze op 180 graden totdat de courgettini volledig warm is, deze hoeft niet te koken maar moet "beetgaar" blijven. Dit zal ongeveer 5 minuten zijn.
Vervolgens kan de schaal courgettini worden opgediend met de kipreepjes er bovenop.

Aly Bakker
Courgette-lasagne uit de Philips AF Viva

Ingrediënten voor 2 personen

250 gr gehakt	150 gr it groenten	100 gr champignons
1 teentje knoflook	1 courgette	geraspte kaas
1 blikje tomatenblokjes	italiaanse kruiden	peper
zout	paprikapoeder	

Bereiden

Airfryer voorverwarmen op 180 graden.
Met kaasschaaf plakken van de courgette schaven.
Bak het gehakt rul samen met de geperste knoflook, kruiden, in plakjes gesneden champignons en Italiaanse groente. Even (in bakpan of springvorm laten bakken op 180 gr en vaak even roeren. Dan de (in zeef uitgelekte) tomatenblokjes erbij en even op ong. 120 graden laten bakken.
Dan lasagne opmaken in bakpan of ovenschaal. Begin met laagje saus, daarna courgetteplakken, laagje saus, courgetteplakken, saus en bovenop geraspte kaas.
Dan ongeveer 12 minuten op 160 graden in de AF

Anne-Marie Buitelaar

Falafel met gegrilde en ‘gefrituurde’ groente, Naan, zelfgemaakte knoflookmayonaise en komkommer

Falafel

Ingrediënten

400 gr kikkererwten
5 tenen knoflook
bosje koriander
1 tl chili vlokken
olie in een olie spayer

2 eieren
1 ruime tl bakpoeder
1,5 tl korianderzaad
1,5 tl kurkuma
keukenmachine

2 uien, fijngehakt.
bosje bladpeterselie
1,5 tl komijnzaad
zout, peper
airfryer

Bereiding

Giet de kikkererwten af nadat ze 12 uur geweekt zijn in ruim water en laat ze uitlekken. Doe dan de bakpoeder, ui, eieren, de knoflook, komijn, korianderzaad, chili, fijn gehakte peterselie en koriander, olie, zout en peper bij elkaar en meng en pureer alles goed. Doe kikkererwten in de keukenmachine en vermaal ze totdat je een grof gruis hebt. Doe het kruiden/ eimengsel door de kikkererwten en meng alles goed door elkaar. Zet het mengsel minstens een kwartier in de koelkast. Maak platte balletjes van het mengsel.
Verwarm de Airfryer voor op 180 graden en leg de balletjes op de bakplaat. Spray er olie overheen en bak ze 5 min. Daarna omdraaien en nog eens 3 tot 5 minuten op 200 graden en bak ze bruin en krokant.

Diverse gegrilde en " gefrituurde" groente

Ingrediënten

1 courgette	4 wortelen	halve knolselderij
rode punt paprika	gele paprika	kleine trostomaatjes
4 teentjes knoflook	olie	grof zout

Bereiding

Pers 4 teentjes knoflook en doe dit in een bakje met (olijf)olie.
Halveer de courgette en snij overlangs plakken van ongeveer een halve cm dik. Smeer de plakken in met de knoflookolie en doe tussen elke laag wat grof zout.
Maak de wortelen schoon en snij ze op dezelfde manier. Doe dit ook met een halve knolselderij. Snij de paprika in stukken. Smeer de knolselderij, wortelen en paprika in met de knoflookolie (hier gebruik ik geen zout).
Verwarm de af voor op 200gr. Doe de wortel en knolselderij in het mandje en "frituur" de groente in 14 minuten. Regelmatig schudden en keren.
Pak de grilpan en leg de courgette er in 1 laag op. Zet het rekje eroverheen en leg daar de paprika en tomaat op. Bak 5 min.op 180 graden. Paprika en tomaten kunnnen er nu uit. Draai de courgette om en bak nog eens 3 tot 5 min. Gebruik nu een spatdeksel of iets dergelijks, anders waaien de plakjes weg. Ik had nog paprika en courgette over, dus heb ik de handeling herhaald.

Naan

Ingrediënten

300gr tarwebloem	½ zakje gist (3,5 gram)	½ tl suiker
1 tl zout	1 el gesmolten boter	120 ml yoghurt
60 ml lauwe melk	bakje gesmolten boter of olie	

Bereiding

Meng in een kom de tarwebloem, gist, suiker en zout door elkaar. Maak een kuiltje in het midden en schenk daar de boter, yoghurt en de melk in. Meng de droge ingredienten rustig met je vingers door de vochtige delen en kneed vervolgens door tot een soepel deeg. Als het deeg te droog blijft dan voeg je nog wat extra melk toe. Het deeg is goed als je met je vinger erin drukt en het deeg dan terug veert. Leg de bol in de kom en dek deze af met een doek, laat 1-1,5 uur rijzen op een warme plek.

Verdeel het deeg in 6 gelijke stukken. Bestrooi je werkvlak met bloem, leg daar een stuk deeg op en sla deze plat met je handpalm. Rol vervolgens met een deegroller uit tot een ovaal plat brood. Smeer beide zijden in met boter/olie en bak deze 5 min. op 200 graden op de grillplaat. Vind je de kleur nog niet goed, doe er dan nog een minuutje bij. Keer het brood halverwege. Pas op dat je brood in het begin niet wegwaait, doe er een snackdeksel overheen. Bak zo alle 6 de naans. Dek de naans na het bakken wel af met aluminiumfolie, anders worden ze snel hard.

Mayonaise

Ingediënten

1 eieredooier	250 ml olie	1 el sterke mosterd
2 el azijn	4 t gepofte knoflook	zout
peper		
keukenmachine		

Bereiding
Alle ingrediënten op kamertemperatuur.
Pof de knoflookteentjes 3 minuten op 180 gr in de AF.
Doe de eierdooier, 1 el olie en de mosterd in een kom en laat de machine 20 seconde draaien. Voeg daarna de helft van de olie toe (eerst in dun straaltje en naarmate het mengsel dikker wordt steeds meer) Voeg de gepofte knoflookteentjes, zout en peper toe en draai de rest van de olie erdoor. Tenslotte de azijn toevoegen.
Voor een luchtiger mayonnaise kun je een heel ei gebruiken.
Snij nog een komkommer in dunne plakjes voor erbij.

Annet van de Willige
Gevulde Champignons

Ingrediënten

grote champignons	kruidenkaas	dobbelsteentjes spek
sjalotje	ontbijtspek	

Bereiding

Haal het steeltje van de champignon, bak de spekblokjes uit en vul de champignon daarmee, en smeer af met de kruidenkaas. Strooi daaroverheen het fijn gesneden sjalotje.
Omwikkel de helft van de champignons met een plakje ontbijtspek. 10 minuten op 180 graden!

Carin Stevens Schouten
Wortelkoekjes uit de Philips AF XL

Ingrediënten

450 gr wortel julienne of geraspt,
75 gr gezouten (gehakte) cashewnoten
3 eieren
25 gr verse bieslook
75 gr. Bloem
zout/peper

Bereiding

De wortel, bieslook en cashewnoten door elkaar roeren. De bloem mengen met de eieren, goed mengen. Eventueel wat zout/peper toevoegen.
Dit eiermengsel toevoegen aan wortelmengsel. Goed roeren. Maak rondjes/koekjes, goed aandrukken en bak in Airfryer 200 graden, een minuut of 4. Kijk af en toe even. Als je de randen dun maakt verbrandt dat wel sneller en hoe dikker het koekje, hoe langer bakken.

Christel van den Sande
Zoete aardappel lasagne

Ingrediënten voor 2-3 personen

1 grote zoete aardappel	1 courgette	½ rode paprika
aubergine	1 rode ui	2-3 tenen knoflook
500 gr rundergehakt	1 blik tomatenblokjes	1 el tomatenpuree
kruiden naar smaak	mozzarella/geraspte kaas	olie om in te bakken
optioneel: rode peper		

Bereiding

Schil de zoete aardappel en snij in de lengte in plakken, probeer ongeveer 3-4 cm aan te houden. Snij vervolgens de courgette in linten van ongeveer 3 mm. (met een mandoline of kaasschaaf.) Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit de olijfolie en fruit hierin het uitje even aan met de knoflook (eventueel met een rood pepertje voor een extra pittige smaak). Rul vervolgens het gehakt en voeg daarna de tomatenblokjes en de eetlepel tomatenpuree toe. Kruid het naar smaak.
Vet de ovenschaal in en bekleed de bodem met 1 laag zoete aardappel plakken, daar bovenop een laagje courgette linten en verdeel daarover een laagje saus. Herhaal dit, eindig met een laagje saus. Snij dan de mozzarella in plakken en verdeel over lasagne, eindig (indien gewenst) met wat geraspte kaas. Bak de lasagne ongeveer 55 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden. De lasagne is klaar als je met een prikker goed door de zoete aardappel plakken kunt prikken!

Let op!!
Courgette heeft de eigenschap wat "nat" te zijn. Dit kun je voorkomen door vooraf de courgette linten in een vergiet te bestrooien met wat zout en uit te laten lekken. Ik deed dat niet maar goot halverwege de baktijd het vocht af.

Claudia Lilly
Shoarma-zuurkoolschotel

Ingrediënten

cocktailprikkers	kruidenzuurkool	blikje ananas
500 gr gehakt (runder)	shoarma kruiden	ui
aardappelen	boter	melk
peper/zout	katenspek	

Bereiding

Af voorverwarmen op 200 graden. Aardappelen in 30 min op 200 graden poffen (mandje). Kruidenzuurkool goed uit laten lekken in in ovenschaal doen. Ananas in blokjes erop leggen. Ui snipperen, deze samen met het gehakt en de shoarmakruiden op de bakplaat leggen. en deze in ca 5 minuten op 175 graden rullen. (Tussendoor met pollepel roeren) Als het gaar en goed rul is, dit mengsel op de ananas in de ovenschaal leggen.
Pel de aardappelen, fijn stampen en voeg boter, melk, zout en peper toe naar smaak, zodat het een puree wordt. (Tip: maak de puree wat vochtiger dan anders) Doe dit op het gehakt en zet de schaal (op de grillplaat) in de af. Bak dit ca 15 minuten in de af op 180 graden.
Rol intussen de katenspek op en steek hier een cocktail prikker in. Steek de rolletjes katenspek 5 minuten voor het einde in de puree en bak deze mee.

Claudia Provoost

Kuru Fasulye (Turks gerecht) uit de Philips XL Airfryer

Ingrediënten

ovenschaal met hoge rand 20 cm spatdeksel

400 gram kalfsvlees of lamsvlees (gekruid met zout en peper en in stukjes gesneden) Of vooraf gestoofde draadjesvlees (pas op het einde troevoegen)

1 middelgrote ui	1 paprika	soja saus
1 el tomaten puree	1 el boter	1 rode peper
1 knoflook teentje	1 tl Sambal Oelek	
500 gram gekookte witte bonen)	1 potje Limabonen	
300 ml gekookt water	Turks brood of een Ciabatta brood	

Bereiding

Zet alles klaar wat nodig is.

Spoel de witten bonen en de Lima bonen af in een vergiet en laat deze uitlekken. Snijd de uien- paprika-rode peper (pitjes verwijderen) in stukjes. Pers het knoflook en voeg deze bij de uien.

Airfeyer op 170 graden.

1 el boter in het bakblik, tijdens het opwarmen zal de boter smelten na (ongeveer) 3 min het vlees toevoegen en met tussentijd roeren (ongeveer) 8 min laten braden. Ui en knoflook toevoegen 2 min (na ongeveer) paprika, rode peper toevoegen 2 min (na ongeveer)

Airfriyer op 90 graden zetten.

Voeg 300 ml gekookt water toe. Voeg de sambal Oelek, Tomaten saus, witte bonnen, Lima bonen en een scheutje Soja saus naar behoeft toe. (Hou je niet van pittig en scherp voeg dan geen sambal extra toe) Laat het gerecht een paar minuten opwarmen en pruttelen (ongeveer 10 min) Lekker samen met een Turks broodje.

Eline van der Pol

Courgette Ravioli met broccoli-geitenkaas vulling uit de Philips AF Viva

Dit gerecht is koolhydraatarm/vegetarisch.

Ingrediënten voor 2 personen

100 gram broccoli	1 courgette	100 gr champignons
zachte geitenkaas (3 schijfjes)	roomkaas	Parmezaanse kaas
zongedroogde tomaten	pijnboompitjes	30 gr Cashewnoten
blikje tomatenpuree (70 g)	1 tomaat	zout/peper
1 tl oregano	1 tl tijm	2 dr citroensap
Olijfolie		

Bereiding

Verwarm de Airfryer voor op 160 graden

Tomatensaus

In een pannetje wat in de Airfryer kan de inhoud van het blikje tomatenpuree doen en voeg hier 1,5 blikje water aan toe. Halveer 100 gram champignons en snijdt vervolgens in dunne schijfjes en voeg toe aan de saus. Vervolgens het geheel op smaak brengen met zout/peper/oregano en thijm. Doe dit in de airfryer op 160 graden voor 8 minuten.

Als de saus na 8 minuten klaar is, roer er dan een eetlepel roomkaas doorheen om de saus lekker romig te maken. Zet daarna apart.

Ravioli

Maal in een hakmolentje 100 gram broccoli fijn en voegt daarna 30 gram zongedroogde tomaten toe. Daarna de cashewnoten/peper/zout / 2 druppels citroen. Als dit een goed fijne substantie is, voeg hier dan als laatste 3 schijven geitenkaas aan toe. De vulling is uiteindelijk redelijk compact. Proef en breng op smaak.

Snijd nu in de lengte plakken van een courgette met een dunschiller.

Gebruik voor 1 ravioli 4 dunne plakken courgette. Leg 2 plakken courgette naast elkaar en zorg dat ze elkaar gedeeltelijk overlappen. Leg nu de volgende 2 plakken een kwartslag gedraaid hier overheen (en zorg dat ze elkaar weer overlappen. Schep in het midden een goede eetlepel van de vulling.
Vouw vervolgens de 2 onderste courgetteplakken naar elkaar toe en daarna de bovenste. Zo krijg je vierkante pakketjes. Druk het geheel nu in het midden iets aan zodat de vulling zich goed over de hele ravioli verspreid. Maak zo in totaal 6 ravioli af.
Als de saus klaar kan de grillpan in de AF, doe wat pijnboompitjes op de grillpan en stel in op 4 minuten. Zo warmt de grillpan op en bak wat pijnboompitjes.
Na het opwarmen van de grillpan, de ravioli erop leggen. Vet de bovenkant van de ravioli wat in met olijfolie. Vervolgens 5 minuten in de AF op 160 graden.
Snijdt 1 tomaat in smalle schijven en rasp wat Parmezaanse kaas. Als de AF na 5 minuten klaar is, doe dan de schijfjes tomaat op de courgette en wat Parmezaanse kaas. Dan nog even terug in de fryer voor 2 minuten.

Hierna is de ravioli klaar. De saus nog voor 2 tot 3 minuten even opwarmen. Vervolgens saus op het bord, daarbovenop de Ravioli. Maak het geheel compleet met wat versgeraspte parmezaan en de pijnboompitjes.
Eet smakelijk!

Elna de Visser

Groente schotel met een Italiaanse biefstukrol

Ingrediënten voor 2 personen

aardappels
½ gele paprika
2 takjes rozemarijn
geitenkaas
1 courgette
½ bakje champignons
olijfolie
2 biefstukken
1 rode paprika
3 teentjes knoflook
peper/zout

Bereiding

Verse aardappels in 4-en snijden en 30 min weken in een bak water. en goed droog deppen.
De courgette, paprika's en champignons in grove stukken snijden.
Aluminium grilbakje in het mandje zetten en daar alle groente op doen met de aardappel partjes.
Daardoorheen 3 teentjes knoflook in plakjes gesneden samen met verse rozemarijn, scheutje olijfolie en zout en peper.
Daarna nog geitenkaas erdoor heen brokkelen.
16 min op 180 graden, halverwege schudden.
Daarna het rekje erop zetten om het vlees te bakken en alles nog 5 min op 200 graden.
Heerlijk met verse zelfgemaakte knoflooksaus
Eet Smakelijk

Frida van der Linden-Scholten
Snelle zuurkoolpistoletjes

Ingrediënten

blikje (bok)worsten afbak pistoletten zakje zuurkool

Bereiding

Bak de worstjes 3 min. op 180 en leg dan de voorgebakken pistoletjes erbij. Laat ze samen nog 4 minuten bakken op 180 graden. Snijd de broodjes open, vul ze royaal met zuurkool, leg het worstje er op (dit voorkomt het vliegen van de zuurkool) en bak ze nog 2 minuten op 180 graden om de zuurkool te verwarmen. Eventueel nog mosterd naar smaak over het worstje toevoegen en smullen maar!

Gaby Jansen

Bietjes met een speklapje en gebakken aardappeltjes uit de Philips AF XL

Ingrediënten

bietjes	olijfolie	peper/zout
aardappelen	speklapje	vleeskruiden
gerookte paprikapoeder		

Bereiding

Bietjes in de schil wassen en afdrogen. In aluminiumfolie vouwen besprenkeld met olijfolie, tijm, peper en zout. Folie dichtvouwen en in de airfryer voor 45 minuten op 150 graden. Daarna nog 15 minuten op 180 graden. Bietjes er uit die kunnen na afkoelen pellen en snijden worden. Dan de aardappels er in met het rekje er op waar de speklappen (gekruid met vlees kruiden en gerookte paprika) op ligt. Deze 2x 8 minuten op 180 graden gedaan. (Na eerste 8 min even aardappels schudden en speklap omdraaien)

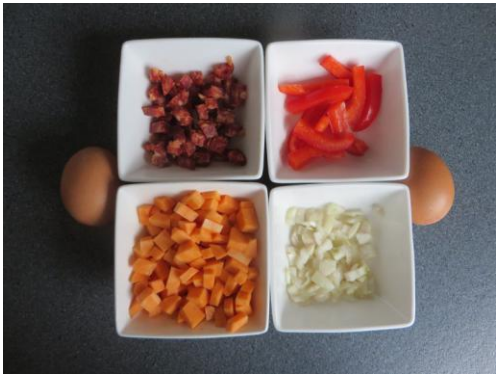
Gea Bruining (wedstrijdrecept)

Zoete aardappeltortilla "You are my sunshine" uit de Philips AF XL

Ingrediënten voor 1 persoon

100 gr zoete aardappel	1 sjalot	50 gr chorizo
1/3 rode paprika	2 eieren	scheutje melk
vers gemalen zwarte peper	tijm	olijfolie

Bereiding



De aardappel, sjalot en chorizo in blokjes snijden en de paprika in reepjes. Kluts de 2 eieren met een scheutje melk, zwarte peper en tijm.
Vermeng de aardappelblokjes met een beetje en doe deze in een pannetje in de AF: 7 minuten op 180 graden; tussendoor even husselen.
Zet de blokjes even apart en doe de chorizo en sjalot in het pannetje: 3 minuten op 180 graden. WEL bedekken, daar chorizo nogal kan spatten en tussendoor weer even husselen Voeg de aardappelblokjes toe en giet voorzichtig het eimengsel er op: 3 minuten op 180 graden met deksel.
Als het eimengsel al een beetje gestold is voeg de paprikareepjes en nog wat tijm toe en bak ik de AF 10 minuten op 160 MET deksel om tot slot nog 2 minuten zonder deksel te doen.
Eet smakelijk!!!
(zowel warm als koud erg lekker: als ik een stuk over had, nam ik het de volgende dag mee als lunch)

Gea Bruining

Taartje met knolselderijpuree inclusief veel andere groentetjes en geroosterd zuurkoolspek uit de Philips AF XL

Ingrediëntenvoor 1 persoon

½ knolselderij	1 paprika	1 prei
Picante paprikapoeder	verse peper	zuurkoolspek
Knoflookteentje	sojasaus	

Bereiding

Halve knolselderij poffen voor 25 minuten op 190 graden en even wat laten afkoelen totdat je de puree er uit kunt scheppen. Puree vermengen met kleingesneden paprika, prei, paprika picante, vers gemalen zwarte peper.
In een ingevet bakvormpje doen op een bordje waar je een stukje ingevet aluminiumfolie hebt gedaan en goed aan stampen.
Stukje zuurkoolspek droog deppen en er halve knoflookteentjes in stoppen en insmeren met sojasaus. Het spek voor 40 minuten op 150 graden bakken. Halverwege nog even draaien en opnieuw even insmeren met sojasaus MET SPATDEKSEL. Spek warm houden in aluminiumfolie en het groentetaartje (met spatdeksel) 15 minuten op 160 graden in de AF.
Eet smakelijk!

Gea Bruining

Stamppotje van rode kool met zoete aardappel en speklap uit de Philips AF XL

Ingrediëntenvoor 1 persoon

zoete aardappel
ontdooide rodekool
speklap met zwoerd
hot cajun kruiden
hoisinsaus

Bereiding

Zoete aardappel 25 minuten op 190 graden poffen en daarna ontvellen en prakken met de ontdooide rode kool.
Speklap (echt een grote) insmeren met een mengseltje van hot cajun kruiden en hoisinsaus en 18 minuten op 180 graden (voorverwarmd) en met spatdeksel!!!!! In de AF
Stamppotje nog even mee verwarmen voor 10 minuten op 150 graden (nog steeds met spatdeksel).
De combinatie van de zoete stamppot met de pittige speklap is verrukkelijk!!!!

Gea Bruining

Witlof en paprika in een jasje van ham en overladen met een kaassaus uit de Philips AF XL

Ingrediënten voor 1 persoon

1 witlof	1 puntpaprika	2 plakjes ham
crème fraîche	geraspte kaas	zwarte peper
geraspte nootmuskaat	gerookte paprika poeder	

Bereiding

Witlof 5 minuten in heet water koken en goed laten uitlekken en dan middendoor snijden. Rode puntpaprika in even grote delen als de witlof snijden.
Crème fraîche verwarmen in een pannetje en hier kaas in laten smelten. De kruiden toevoegen.
Paprika repen (rauw) op de witlof doen, in ham wikkelen en kaassaus er over doen. Nog een beetje paprika picante (gerookte paprikapoeder) er over en in de AF voor 15 minuten op 160 graden.
Door de witlof kort te koken en rauwe paprika is het een heerlijk gerecht met nog heel veel bite!

Gea Bruining

Stamppot rauwe andijvie met spekjes uit de Philips AF XL

Ingrediënten voor 1 persoon

1 zoete aardappel 125 gr spekblokjes 250 gram andijvie

Bereiding

zoete aardappel 25 minuten poffen op 190 graden, laten afkoelen.
Spekjes 15 minuten op 180 graden bakken, regelmatig roeren en spatdeksel gebruiken.
Aardappel ontvellen en pureren (kan gewoon heel snel met een vork).
Spekjes en puree vermengen en weer even MET spatdeksel op 180 graden goed warm laten worden, Steeds een handje gesneden andijvie er door scheppen en weer even verwarmen. Smaakt goed!!!!!!!!!
Is ook erg lekker met een scheutje ketjap!!!

Gea Bruining

Gebakken witlof met puntpaprika, knoflook, ui, ham en een pureetje van zoete aardappel uit de Philips AF XL

Ingrediënten voor 1 persoon

zoete aardappel	1 witlofstronk	1 ui
2 teentjes knoflook	½ rode puntpaprika	½ plak ham
scheutje olie	verse peper	hoisinsaus

Bereiding

Pof de aardappel 25 minuten op 190 graden en laat hem afkoelen tot je hem kunt bewerken. Snij 1 witlofstronk in de lengte door en snijd er reepjes van, snij een ui in halve ringen, snij 2 knoflookjes in plakjes, snij een halve rode puntpaprika in reepjes en snij een half plak "dikke plak" ham in stukjes.
Roer dit door elkaar en doe er een scheut olie in en vermeng dit met veeeeel vers gemalen zwarte peper.
Doe dit in de AFen bak dit mengsel voor 5 minuten op 180 graden.
Haal ondertussen de zoete aardappel leeg en prak dit een beetje en doe dit in een vormpje/steker en verwarm op 10 minuten op 160 graden.
Haal dit er even uit en verwarm het witlofmengsel 6minuten op 200 graden.
Maak het bord op met een bol puree en leg er het witlofmengsel omheen
Blus de witlofprak af met wat hoisinsaus

Georget Kramer Grebe

Geroosterde groente met een biefstukje

Ingrediënten

filodeeg	gemengde groente	sugar snaps
frietjes van courgette	biefstukjes	cherry tomaatje

Bereiding

Bak eerst een bakje in de AF gebakken van Filo deeg 5 min 180 graden.
Vervolgens de gemengde groente bakken op 180 graden voor 15 minuten.
Blijf wel kijken of ze gaar zijn Daarna de sugarsnaps en de frietjes van courgettefrietjes gebakken op de grillplaat ,die waren wat sneller gereed.
Dit allemaal in de folie warm gehouden
De biefstukjes bakken op de grillplaat iedere kant 2 minuten (eigenlijk net om en om bakken.)
Terwijl de biefstukjes rusten op het bord ondertussen de groente in de warme Af nog even erin gezet.
Het filobakje ermee vullen met de groente en bord aankleden met het vlees en de friet en een tomaatje.

Harriet Boer

Rösti groente taart uit de Philips AF XL

Ingrediënten voor 2 personen

rösti rondjes	bacon	ui
bloemkool	taugé	champignons
bosui	crème fraîche	cayennepeper
dille	knoflookpoeder	

Bereiding

Rösti rondjes laten ontdooien en met een vork fijner maken. Maak een saus van ongeveer 1 ½ el crème fraîche, cayennepeper, dille en knoflook poeder.
Wok de bloemkool roosje beetgaar. Voeg daarna de champignons, taugé, bosui en het sausje toe en even om en om bakken.
Vul de taartvorm met een deel van de rösti zodat de hele vorm bedekt is. Druk goed aan met een vork. Voeg het groente mengsel toe en het andere deel van de rösti. Aandrukken met een vork.
AF voorverwarmen op 180 graden. Bakken op 180 graden voor 15 minuten.

Hui-Wah van Rijsbergen – Lam

Lasagnaschotel

Ingrediënten

250-300 gr gehakt	250 gr cherrytomaatjes	150 gr rode paprika
125 gr courgette	125 gr champignons	125 gr lasagnevellen
500 ml water	500 ml halfvolle melk	100 gr geraspte kaas

1 pakje mix voor lasagne van Honig

Bereiding

Bak het gehakt rul op. Doe de kleingesneden groenten samen met de gehalveerde cherrytomaatjes erbij en roer even kort mee en giet het vocht af. Doe dan de melk en water erbij samen met de lasagnemix. Als het aan de kook is nog even 1 minuutje door laten koken tot het ingedikt is.

Intussen kook de lasagnevellen 5 minuten in een pannetje.
Vet je een bakblik van 24cm in en doe er eerst een laag saus in. Dan wat lasagnevellen goed verspreiden en doe je dit een paar lagen om en om.
Dit geheel 30 minuten in de Airfryer op 200° zetten. (met een spatdeksel). 15 minuten voor het klaar is doe de geraspte kaas eroverheen.
Eet smakelijk!

Ina Bouman
Sesam-groenten-kipburger

Ingredienten

150 gr kipfilet	150 gr kikkererwten	1 broccoli
1 ui	sla	1 teentje knoflook
peper	zout	Italiaanse kruiden
sesamzaad	ketchup of chilisaus	

Bereiding

Verwarm de airfryer op 165 graden. Meng de kip, kikkererwten, broccoli, ui, knoflook, Italiaanse kruiden ,peper en zout in een keukenmachine. Vorm met je handen burgers. Bestrooi iedere burger met sesamzaad en leg ze voor 10 min op bakpapier in het mandje. Verwijder na 10 min het bakpapier en bak ze nog 10-15 min verder.
Leg je burger op een paar vellen sla en maak af met bijvoorbeeld homemade ketchup of chilisaus.

Ingrid de Bekker

Gevulde zoete aardappel met rode biet en geitenkaas uit de Philips AF XL

Ingrediënten voor 2 personen

2 zoete aardappels
4 takjes dille
200 gr geitenkaas
pijnboompitten
3 gekookte rode bieten
150 gr spekblokjes
citroensap

Bereiding

Doe een flinke hand pijnboompitten op de bakplaat in de XL en bak ze bruin in ongeveer 3 minuten op 160 graden. Haal ze er uit en bewaar ze voor later.

Neem twee flinke zoete aardappels en boen ze schoon. Prik met een vork gaatjes in de zoete aardappel. Rooster de aardappels op de bakplaat in ongeveer 30 minuten op 180 graden. Draai tussentijds 1 of 2 keer om.

Tien minuten voordat de timer afloopt voeg je 150 gram spekjes toe, Aangezien de spekjes veel vet loslaten, kun je deze het beste in een bakje er bij zetten.

Draai de gekookte rode bieten met 125 á 175 gram geitenkaas, 3 takjes dille, een scheut citroensap en peper en zout in de keukenmachine om het tot een moes.

Als de Airfryer klaar is, snijd je de zoete aardappel open, vul het met een flinke laag geitenkaas-bieten-moes, daar over spekjes, een laagje verbrokkelde geitenkaas en wat dille en tot slot de pijnboompitten.

Ivonne Tutert (wedstrijdrecept)
Gezonde "Veel Groente" Pizza

Ingrediëntenvoor 2 personen

2 Magioni bloemkool pizzabodems
1 rode paprika
1 blikje tonijn
geraspte (parmezaanse) kaas
1 bakje rode pesto
1 broccolistruik
(kastanje) champignons
gekruid gehakt
mini mozzarella bolletjes
2 uien

Bereiding

Snij alle groenten in plakjes, roosjes, ringen en/of reepjes.
Smeer de pizzabodems in met de pesto en strooi de geraspte kaas erover. Beleg 1 bodem met gekruid gehaktstukjes, beleg de andere bodem met tonijnstukjes. Verdeel over beide bodems de champignonplakjes, uienringen, broccoliroosjes en paprikareepjes. Leg daar bovenop de mozzarellabolletjes.
De AF XL voorverwarmen op 180 graden. Leg de pizza op de bakplaat of grilplaat en 8 à 10 minuten op 180 graden bakken.(vergeet je spatdeksel niet)Eet Smakelijk!!

Ivonne Tutert
Snelle Pasta Schotel

Ingredienten - 2 personen

1 Perline Prosciutto	1 grote ui	1 paprika
1 courgette	1 el Rode Pesto	basilicum olijfolie
1 stuk Parmezaanse kaas	Italiaanse kruiden	peper, zout
knoflook naar smaak		

Bereiding

De groenten snijden en vermeng wat Basilicumolie erdoor. Doe de groenten op de bakplaat en voor 8 minuten in de voorverwarmde AF op 180 graden. Daarna met 1 eetlepel pesto doorscheppen, naar smaak knoflook eroverheen persen en dan nog zo`n 5 minuten in de AF.
In de tussentijds kook je de verse Perline pasta al dente.

Verdeel de helft van de gekookte Perline pasta op de bakplaat. Doe hierop het groenten mengsel en daarover de laatste pasta. Aftoppen met Parmezaanse kaas en zet in de voorverwarmde AF voor 10 minuten op 150 graden. Strooi wat Italiaanse kruiden erover, en wat peper en zout naar smaak, en zet de schotel nog voor 5 minuten op 180 graden in de AF.

Jacqueline Jansen

Broccoli ovenschotel met 'Aardappel Anders' uit de Philips AF XL

Ingrediënten

broccoli	ui	aardappelschijfjes (voorgekookt)
pot aardappel anders	gehakt	olie uit een spray (Bertolli)

Bereiding

Maak kleine roosjes van de broccoli. Ondertussen de AF voorverwarmen op 180 graden.Gesnipperde ui op de bakplaat met 2x een spray olie, 3 à 4 minuten. Eventueel tussendoor een keer omroeren.
Ondertussen kan je de broccoli kort beetgaar koken. (ongeveer 3à4 minuten) Dan afgieten en kort droog stomen of goed uit laten lekken in een vergiet.
Dan de gehakt bij de uitjes doen, op de bakplaat met ook weer 2x een spray van de olie. De gehakt rulbakken in 2x2 en 1x1 minuut (dit om tussendoor even te roeren) bij elkaar dus 5 minuten. Als gehakt klaar is kunnen de kort gekookte broccoli roosjes erdoor geroerd worden en kan alles in een ovenschaal.
Daar bovenop doe je de aardappelschijfjes en dan de Aardappel Anders. Zet terug in de AF en bak 10 minuten op 180 graden en daarna nog 7 minuten op 160 graden.
EET SMAKELIJK!

Jamilla Lemmen

Spitskool kerrie schotel met verborgen gehaktballetjes en een dakje van bloemkool

Doordat ik ipv aardappels bloemkool heb gebruikt, eet je meer groenten dan anders en is het recept ook nog eens koolhydraatarm (4.5khd)

Ingrediënten

300 gr bloemkool	200 gr spitskool	300 gr gehakt
3 eieren	100 gr champignons	75 gr spekjes
100 gr crème fraîche	60 gr geraspte kaas	zout/peper
kerrie	knoflookpoeder (eventueel)	

Bereiding

Kruid het gehakt met zout/peper en eventueel knoflookpoeder. Draai kleine balletjes en bak in een voorverwarmde airfryer op 180 in ongeveer 5 minuten gaar. (In het mandje).

Doe de bloemkoolroosjes in de blender en voeg daarna 2 eieren, 50 gr crème fraîche en de geraspte kaas toe. Voeg naar smaak een beetje kerrie toe, dit hoeft niet zo veel te zijn. Zet dit mengsel nog even weg Snijd de spitskool in kleine reepjes en doe deze in de ovenschaal. Snijd ook de champignons fijn. Doe deze met de spekjes bij de spitskool. Schep het goed door elkaar. Meng de crème fraîche met het overgebleven ei en voeg naar smaak kerrie toe. Giet dit mengsel over de spitskool. Haal de balletjes uit de airfryer en leg deze boven op de spitskool. Als laatste verdeel je het bloemkool mengsel over de balletjes en strijk het met een lepel glad.

Zet de schaal in de AF en bak de schotel op 180 graden -15 minuten en daarna op 160 graden nog 10 minuten.

Jose van der Vis Geertsema
Kokkels

Ingrediënten

1 kilo kokkels	2 ui	3 tenen knoflook
1 visbouillionblokje	2 el pesto	1tl sambal
1 blikje tomatenblokjes (300 ml)	1paprika	250 gr champignons
Olijfolie	verse peterselie	stokbrood

Bereiding

Eerst alles kleinsnijden in blokjes en klaarzetten.
Af voorverwarmen op 180, daarna in een ovenschaal klein beetje olijfolie en daar de helft van de knoflookpers indoen samen met de uitjes. In de af zetten en ongeveer 3 min op 180 laten sudderen, daarna de groenten erbij en nog 3 min erin. Dan de kokkels erbij, af en toe ff kijken, na 3/4 min als ze half opengaan tomatenblokjes, pesto, sambal, rest knoflook en verkruimeld blokje vis bouillon erbij en nog ongeveer 5 min op 180 door laten pruttelen.
Als de schelpen goed openstaan zijn ze klaar om op tafel te gaan.
Verse peterselie kleinsnijden en er over strooien.
Serveren met stokbrood of ander brood.
Ik heb dit recept in 2 x klaargemaakt omdat het anders te veel word.
Eet smakelijk.

Joyce Rowaan (wedstrijdrecept)

Bugatini pasta AFschotel met aubergine, courgette, paprika en ham uit de Philips AF XL

Ingrediënten voor 2 a 3 personen

250 gram gegrilde mix van aubergine, courgette en paprika
250 gram Barilla Bugatini no 9 pasta
een half teentje fijngemaakte knoflook
150 ml ookroom
10 plakjes ham
3 eieren
beetje peper en zout.
75 gr geraspte mozzarella
1 tl gesneden peterselie

Bereiding

Maak eerst de saus: mix de eieren, met de kookroom, de peterselie, en de knoflook met beetje peper en zout door elkaar.
Verwarm de airfryer voor op 160 graden
Verdeel de ongekookte bugatini pasta over de bodem van je ingevette cakeblik/ovenschaal
Roer de saus nog even door, en giet deze dan voor een deel over de pasta. Zorg dat de pasta goed onder de saus bedekt is en hou de rest van de saus nog even achter. Leg de gegrilde groenten in een laagje er bovenop. Rol de hamplakjes strak op en maak er ook een laagje van en giet de rest van de saus over het laagje van de hamplakjes.

Strooi dan de geraspte mozarella over het geheel heen
Bak dit geheel in circa 25 minuten op 160 graden totdat de mozzarella heerlijk goudbruin is geworden
Strooi de gesneden peterselie over het geheel heen, als garnering
Serveer met een heerlijke salade naar eigen keuze

Joyce Rowaan

Prei gehaktschotel uit de Philips AF XL

Ingrediënten

700 gram kruimige aardappels scheutje arachide olie
een zakje mix voor gehaktschotel smaak prei-kerrie 300 gr gehakt
250 gr prei dun gesneden een beetje melk kookroom
klontje boter een halve ui zout, peper
panko nootmuskaat kerriepoeder

Bereiding

Was de aardappels en spoel ze goed af, prik ze iets in met een vork. Leg ze in de Airfryer mand en pof ze gaar in circa 25 minuten op 175 graden. De schil werkt als een soort folie en kan je nadat je ze een beetje laat afkoelen gewoon eraf trekken.
Daarna stamp de aardappelen met een klontje boter, een scheut melk, zout, peper en nootmuskaat, allemaal naar smaak
Maak het zakje saus van Maggi MIX VOOR PREI GEHAKTSCHOTEL klaar volgens aanwijzingen op de verpakking, en zet deze ook even apart
Verwarm de airfryer voor op 180 graden en dan doe een klein beetje arachide olie op de bakplaat en smeer de bakplaat hier mee in. Snij een halve ui in ringen en bak deze op de bakplaat, zonder spatdeksel voor een minuut of 3 op 180 graden, dan het gehakt erbij en dat een beetje plat drukken over de bodem voor een minuut of 2. Rul het gehakt en de uien

los en laat nog 2 minuten bakken en herhaal dit tot het gehakt bruin en gaar is.

Doe het gerulde gehakt in een ovenschaal, en doe daar 250 gram prei in dunne ringen gesneden bij, en roer goed door elkaar. Voeg de saus toe en bedek de ovenschaal heel goed!! met aluminiumfolie, dan zet die voor circa 15 minuten op 200 graden
Vet een tweede ovenschaal in met wat olie en leg daarin een deel van de aardappelpuree, daaroverheen een laah gehaktsaus en zoo m en om de schotel opbouwen. Eindig met een lag aardappelpuree
Strooi daaroverheen nog een klein beetje panko over om een lekker krokant en bruin laagje te krijgen
Bak de schotel (ik dek hem niet meer af) op 160 graden voor een minuutje of 15, en daarna nog 5 minuutjes op 180 graden

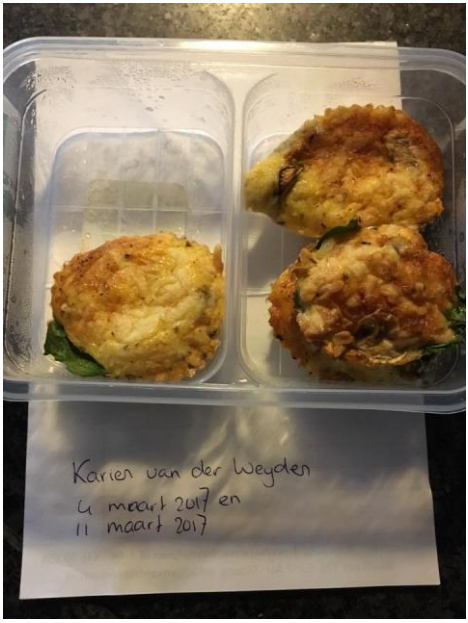
Karien van der Weijden (wedstrijdrecept)
Heerlijk ontbijt voor onderweg

Ingrediënten

3 eieren	scheutje melk	1 champignon
paar blaadjes spinazie	¼ paprika	Peper en zout

Bereiding

Eieren en melk door elkaar kloppen. Groente snijden en verdelen over de muffinvormpjes. Eimix verdelen over muffinvormpjes.
10 min op 150 graden in de airfryer.
Smakelijk!



Karien van der Weijden
Geroosterde groente

Ingrediënten

Courgette	paprika	olijfolie
Italiaanse kruiden	teentje knoflook	

Bereiding

Groente snijden. Olie en kruiden in bakje. Knoflook persen en door de olie mengen.
Groente insmeren met het oliemengsel. Op bakpapier leggen en vervolgens 15 min 200 graden in de airfryer.
Nu dus met courgette en paprika maar ik ga zeker meer groente zo roosteren bijv voor door de salade!

Karien van der Weijden
Spinaziepakketjes

Ingrediënten

4 deegplakjes	100 gr verse spinazie	5 zongedroogde tomaten
feta	handje pijnboompitten	

Bereiding

Plakjes bladerdeeg ontdooien. Spinazie in wok warm maken en verdelen over plakjes bladerdeeg.
Zongedroogde tomaten snijden en over de plakjes verdelen. Feta eroverheen verspreiden. Pijnboompitten roosteren en ook er over heen verdelen.
Deegplakjes dicht vouwen en dichtmaken. Pakketjes op bakpapier leggen en in de airfryer. 160 graden, 10 min. Daarna 6 min 180 graden. Laatste 3 minuten even de pakketjes omdraaien zodat ook de onderkant goed krokant wordt.
Snijd ze in drieën om een handig borrelformaat te hebben.

Katrien PD (wedstrijdrecept)
Bloemkool met gehakt en kaas en spek

Ingrediënten

bloemkool	gehakt	1 eierdooier
peper/zout	paprika	geraspte kaas
mozzarella	ontbijtspek	

Bereiding

Bloemkool in zijn geheel stomen. Gehakt bereiden met peper, zout, paprika, kaas en eidooier.

Bloemkool bedekken met mozzarella. Daarna het gehakt er om kneden en afdekken met spek.
Daarna 35 min in Airfryer op 175 graden.

Katrien PD
Gevulde champignons

Ingrediënten
grote champignons
peper en zout
roomkaas
lente uitjes

Bereiding
Champignon schoonmaken en steeltje eruit halen. Opvullen met mengsel van ricotta, lenteuitjes (pijpajuin), peper, zout en de fijn gesneden steeltjes. In de Af voor 6 min op 175 graden

Klarie Kaiser
Airfrayerschotel met kip en groenten

Ingrediënten

1 aubergine	1 courgette	5 mini paprika's
1 ui	2 teentjes knoflook	450 gr mini krieltjes
2 kipfilet	500 gr zoete tomaten	1 el Ital. kruidenmix
½ tl Cayennepeper	½ tl paprikapoeder	Parmezaanse kaas

peper en zout naar smaak

Bereiding

Af voorverwarmen op 200 gr.
Courgette en aubergine halveren in de lengte en dan nogmaals in de lengte, daar kleine blokjes van snijden. De tomaatjes in vieren delen. De ui in stukjes maken en de knoflook fijnhakken. Kipfilet en paprika's in blokjes snijden. Alles door elkaar hutselen met de krieltjes en mengen met de kruiden, dan in een ovenschaal of zoals mij in een bakblik. De schaal bestrooien met parmezaanse kaas.
De schotel voor 16 min op 180 gr in de AF bereiden.

Lea de Greef

Snel tussen de soep.....en het dessert! uit de Philips AF XL

Ingrediënten voor 2 personen
bakplaat ,mandje en spatdeksel (Philips)

2 wortels	1 kleine courgette	12 kerstomaatjes
2 ontdooide zalmporties	aardappelbolletjes	dilleroomsausje
peper en zout	olijfolie of coconutoil	garnaaltjes

Bereiding
De wortels en de courgette in slierten snijden,op de bakplaat verdelen, kruiden met p/z en lichtjes besprenkelen met olijfolie of enkele spuitjes coconutoil (pam). Dit mag nu 3min.op160°in de airfryer.
Hierna er de gekruide zalmporties opleggen + de kerstomaatjes er tussen verdelen.Nu er het spatdeksel opleggen en dit 10 a 12 min.op160° laten garen. Daarna warmhouden onder allumiumfolie en ondertussen de aardappelbolletjes in het mandje afbakken 6 min. op 200°.
Dilleroomsausje samen met enkele grijze garnalen verwarmen in de microgolfoven/magnetron.
Alles op de borden schikken en het sausje over de zalm verdelen.

Liesbeth Claeys
Een gezonde start van de dag

Ingrediënten

3 eieren	broccoli	ui
winterwortel	tomaat	ham
kaas	tijm	selderijzout

Bereiding
Groente en ham fijn snijden, kaas raspen, eieren losroeren. Tijm en zout naar smaak toevoegen.
In ei de groente, ham en kaas doen, doorroeren. ham en in beboterde schaaltjes schenken. Deze voor 15 minuten op 180 graden in de AF plaatsen.

Lilianne Achten

Kippenboutjes met geroosterde groente uit de Philips AF XL

Ingrediënten

1 ajuin	1 rode punt paprika	1 groene paprika
½ prei	1 kop witte kool	1 rood pepertje
1 madame-jeanette	1 jalapeño	kippenbouten
½ el kokosolie	kruidenmix voor nasi/bami	

Bereiding

De groenten allemaal fijn snijden
AF voorverwarmen op 180*
In een bakblik kokosolie doen, dan de fijngesneden groenten erbij doen en afdekken met de spatdeksel in de AF voor 6 min op 160* bakken.
Als de groente klaar zijn appart zetten (niet afdekken)
De kippenboutjes lekker kruiden met mix voor nasi en bami. Spatdeksel gebruiken in de AF op 160 graden voor 8 minuten.
Dan de groente in bakblik terug in de Af zetten het grill rekje erbovenop en daar de boutjes opleggen dit verder bakken op 170 graden nogmaals 8 minuten. Niet vergetende spatdeksel te gebruiken.

Manon Bodenstaff Koek

Venkel gebakken en gegaard in crème fraîche

Ingrediënten

1 grote knolvenkel	beetje boter	1 bekertje crème fraîche
1 scheutje melk	geraspte kaas naar eigen smaak	

Bereiding

Venkel wassen en in plakken snijden van ongeveer een halve centimeter. Airfryer en bakplaat heel goed heet voorverwarmen op 200 graden en de boter smelten. Venkelplakken ongeveer 2 minuten (afhankelijk van de dikte) bakken, omdraaien en nog eens 2 minuten bakken. (steeds blijven kijken want het gaat snel te hard)

Crème fraîche erbij met een scheutje melk en goed roeren. Nogmaals 1 minuutje doorwarmen. Voorzichtig over doen in een ovenschaaltje en de geraspte kaas erover verdelen.

Opwarmen: 15 minuten op 100 graden, daarna 12 minuten op 150 graden (nadat het uit de koelkast kwam om te bewaren)

Dit is een bijgerecht en het lekkerste samen met een Italiaanse tomaten gerecht. Wij hadden pasta met spaghettisaus erbij.

Marc Jacobs (buiten mededinging)
Gevulde zoete puntpaprika

Ingrediënten
Zoete puntpaprika champignons kruidenkaas

Bereiding
Zoete puntpaprika open snijden, proper maken en opvullen met in stukjes gesneden champignons. Hoe kleiner de stukjes hoe meer champignons er in kunnen. Dan de kruidenkaas er bovenop smeren en goed aanduwen. Ongeveer 15' minuten op 180 graden In de AF.

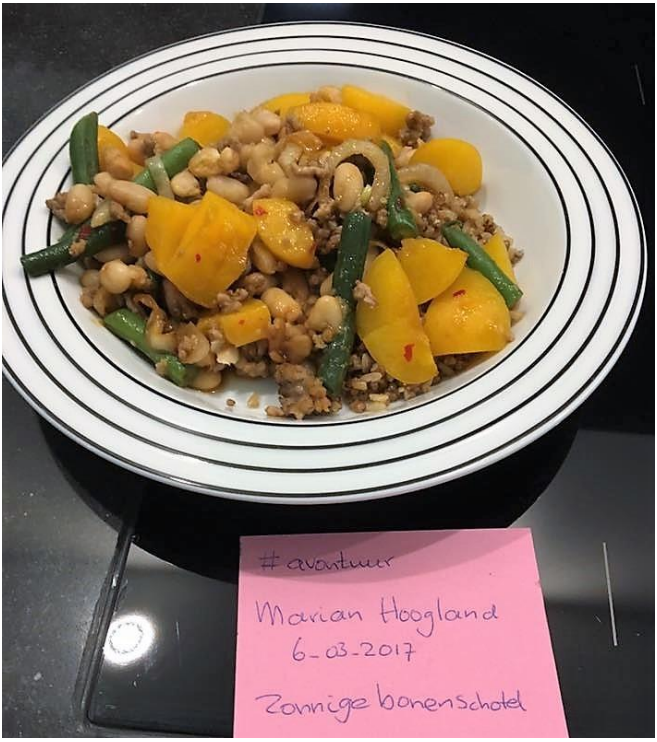
Marianne Hoogland-Hobers
Zonnige bonenschotel

Ingrediënten

klein potje witte bonen
1 ui
sojasaus (niet zoet)
klein blikje perziken
250 gram sperziebonen
250 gram gehakt
1 tl sambal oelek

Bereiding

Vet de bakpan in. Doe de ui (in ringen) in de bakpan en bak een minuut of 3. Doe het gehakt erbij en rul het gehakt. Bak een minuut of 6. Kook ondertussen de sperziebonen voor, tot ze net niet gaar zijn. Spoel de witte bonen af onder de kraan en voeg ze met de sperziebonen toe. Snijd de perziken in stukjes en voeg ze toe, samen met de sambal en de sojasaus. Laat een paar minuten goed doorwarmen.
Lekker met rijst.



Maris Jaspers
Melanzane uit de Philips AF XL

Ingrediënten

1 aubergine	1 pakje tomato frito	1,5 bol mozzarella
1 teen knoflook	verse basilicum	peper/zout
oregano	basilicum olijfolie	kruidenolijfolie
geraspte kaas		

Bereiding

Snijd de aubergine in gelijke plakken, leg in een vergiet en bestrooi met zout (zorg dat alle plakken bedekt zijn). Laat de plakken zo een half uur liggen zodat ze wat vocht verliezen.
Als het half uur voorbij is, kun je de saus gaan maken. Giet de tomato frito in een kom en breng op smaak met de uitgeperste knoflook, verse basilicum, oregano, peper, zout en een scheutje basilicum olie. Proef even voor je verder gaat; je kunt de smaak nu nog bijsturen.
Spoel vervolgens de aubergineplakken af en maak goed droog met een schone doek. Snijd de mozzarella in plakken, ongeveer net zo dik als de aubergine.
Spuit wat olijfolie onderin de bakplaat en begin dan met opbouwen. Eerst een laag van de helft van de aubergine plakken. Daarover de helft van de saus en de helft van de mozzarella. Maak zo nog een laag en besprenkel de bovenste mozzarella plakjes met de kruiden olie. Verdeel wat geraspte kaas over het geheel en druk deze een beetje in de saus om 'vliegen' te voorkomen.
Bak de Melanzane in een voorverwarmde AF 16 minuten op 160 graden en 8 minuten op 140 graden.
Lekker met pasta of ciabatta.

Mary Noordoven

Gevulde courgette uit de Philips AF XL

Ingrediënten

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

Bereiding

Snijd de uiteinden van de courgette en snijd de courgette daarna in de lengte door. Leg de stukken neer en hol ze met een theelepel uit tot op ½ centimeter van de wand . Bestrooi de binnenkant met een beetje zout. Verwarm de Airfryer voor op 180 graden.
Meng het gehakt met de feta, knoflook, paprikapoeder en peper naar smaak en kneed alles goed door. Verdeel het gehakt in gelijke porties. Vul de stukken uitgeholde courgette met het gehakt en druk dit goed aan. Maak de bovenkant met een vochtige hand mooi glad.
Leg de stukken courgette in het mandje. Of leg er 2 op de grillplaat, rekje erop en nog 2 erop, dat deed ik. Schuif het mandje cq grillplaat in de Airfryer en stel de tijd in op 20 minuten. Bak de gevulde courgettes bruin en gaar. Lekker met gele rijst en gepofte tomaatjes.

MeiSan Lam (wedstrijdrecept)
Maiskoeken met courgette uit de Philips AF Viva

Ingrediënten

1 courgette fijn geraspt	1 blikje maïs uitgelekt	100 ml (soja)melk
90 gr kaas	150 gr zelfrijzend meel	2 eieren
peper en zout		

Bereiding
Maak van het meel, de eieren en de (soja)melk een dik beslag. Voeg de maïs, courgette en kaas toe en naar smaak peper en zout. Laat het beslag even staan.
Verwarm de Airfryer voor op 180 graden.
Vul een bakvorm met een klein laagje van het mengsel enbak dit voor 15 minuten.
Vervolgens er uit halen en nog een minuutje of drie in het mandje. (Of je bakt het voor 5 min in de vorm, haalt het uit de vorm en bakt het vervolgens nog zo'n 10 minuten in het mandje.) Herhaal dit tot het deeg op is. (Of je maakt er kleine hoopjes van en bak dit op de bakplaat dan worden het een soort pancakes. Baktijd is dan wel korter.
Serveer lekker met ketchup of chilisaus om te dippen.

MeiSan Lam

Gezonde brownies (courgette brownies) uit de Philips AF Viva

Ingrediënten

1 courgette fijn geraspt	1 banaan	3 medium eieren
200 gr dadels	100 gr bloem	75 gr cacao
50 gr pecannoten	kokosolie	

Bereiding

Verwarm de Airfryer voor op 160 graden.
Blender de dadels, banaan en eieren met de staafblender tot een gladde massa en voeg dit bij de courgetterasp. De cacaopoeder en de meel wordt gezeefd en toegevoegd en vervolgens goed doorgeroerd.
Vet een bakvorm een beetje in en doe hier het mengsel in. Daarna de pecannoten erop gelegd.
Bak het eerst op 25 minuten op 160 graden en dan 5 minuten 150 graden.
Het blijft een fudge achtige brownie.

MeiSan Lam

Chocolade cake met rode biet uit de Philips AF Viva

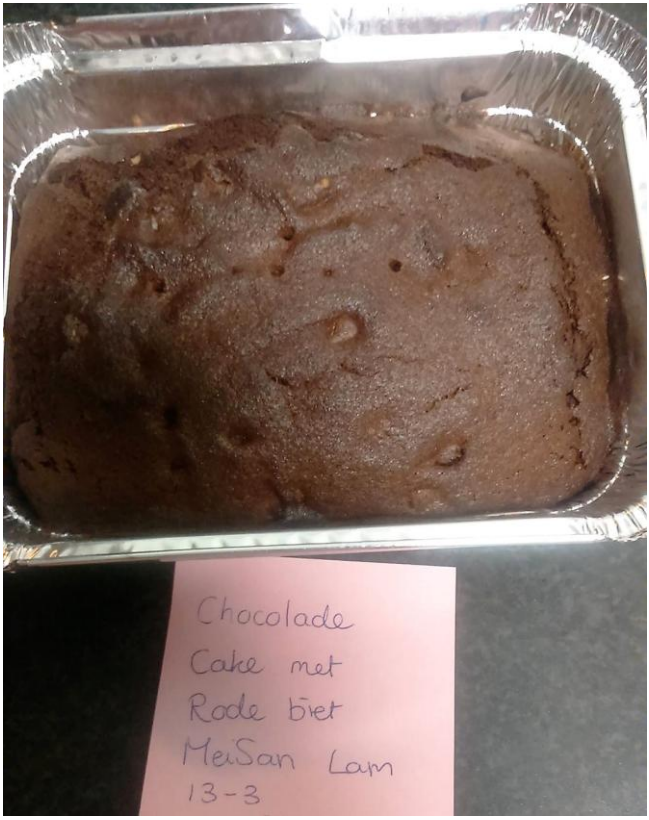
Ingrediënten

200 g gepureerde gekookte rode biet
100 g donkere basterdsuiker
200 g patentbloem
3 medium eieren
3 el cacao
200 g gesmolten boter
100 g kristalsuiker
200 g pure chocolade druppels
2 tl bakpoeder

Bereiding

Mix eerst alle droge ingrediënten behalve de chocoladedruppels. Voeg daarna de natte ingrediënten toe. Roer tot een mooi beslag. Doe als laatste de chocolade druppels erbij, roer nogmaals goed door.

Verwarm de AF voor op 150 graden. Vul twee bakvormen met het beslag. Bak op 150 graden voor 35 – 40 minuten.



MeiSan Lam

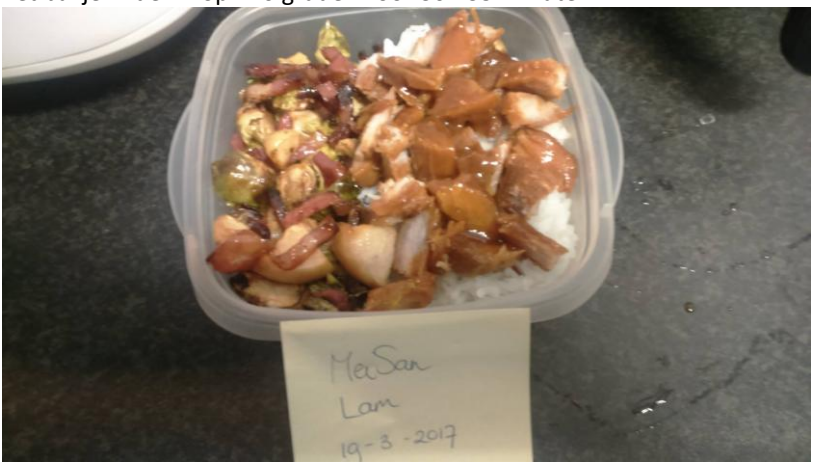
Spruitjes met appel en spekjes (bijgerecht) uit de Philips AF Viva

Ingrediënten

zakje spruitjes door de helft gesneden
bakje spekjes
appelazijn
1 appel in stukjes
honing
peper

Bereiding

Doe dit allemaal in een bakje, doe er wat honing (naar smaak), twee eetlepels appelazijn en een beetje peper bij, goed doorhusselen.
Zet bakje in de AF op 140 graden voor 30 - 35 minuten.



Nancy Alexander (wedstrijdrecept) **uit de Philips AF XL**
Bietjes in zoutkorst met geitenkaas en Kallettes (Boerenkool-spruitjesgroente) (voorgerecht of licht lunchgerecht)

Bietjes in zoutkorst
Ingrediënten voor 2 personen

1 kilo grof zeezout	6 bietjes	1/2 bosje tijm
1/2 bosje rozemarijn	rasp van 1 citroen	

Bereiding
Neem een hoge springvorm waar de 6 bietjes ruim inpassen. Ris de tijm en rozemarijn blaadjes. Meng deze samen met het citroenrasp door het zout. Doe een laagje zout van ca. 1 -2 cm in de springvorm. Leg de bietjes erin en bedek ze geheel met zout. Pak de vorm in met aluminiumfolie, waarbij je de uiteinden ruim onder de vorm vouwt.

Verwarm de AF XL voor op 200C en doe de springvorm in de AF voor ca. 90 minuten. zijn de bietjes klaar. (de bietjes zijn gaar.als je een me ser makkelijk doorheen kunt steken)
Schud het zout af en haal de bietjes uit de vorm. Borstel zo veel mogelijk zout eraf. (tip: als je rode bietjes hebt gebruikt, trek dan nu plastic handschoenen aan).Schil de bietjes en snijd ze in dunne plakjes. Je bietjes zijn nu super mals.

Geitenkaascrème

Ingrediënten

2 el geitenkaas 1 el crème fraîche rasp van 1/4 citroen
1 cm rettich (of een 1 tl rettich uit een potje)

Bereiding

Rasp de rettich en roer alles door elkaar. Zet koel weg.

Bietengel

Ingrediënten

233 ml bietensap 1 vel gelatin 1,75 gr agar agar

Bereiding

Week de gelatine. Verwarm het bietensap met de agar agar. Knijp de gelatine uit en meng deze door het bietensap. Giet het bietensap in een schaal waardoor er een dun laagje ontstaat en laat deze opstijven. Snijd de gel in rondjes of reepjes.

Kalettes met spekjes en walnoten

Ingrediënten

1/2 zak kalettes (kruising tussen boerenkool en spruitjes)

1 el spekjes 1 el walnoten

Bereiding

Verwarm de bakplaat voor in de Airfryer op 170C (of gebruik een grote ovenschaal, voor dit recept is het juist lekker om het vet van de spekjes op te vangen). Bak de spekjes in 6 minuten bijna krokant. Gebruik een spatdeksel.

Hak de walnoten in grove stukken. Doe de AF open en haal de kooltjes door het spekvet heen. Meng de walnoten erdoor en bak het geheel in 3-4 minuten krokant.

Surimi chips
Ingrediënten
pakje surimi sticks scheutje olie

Bereiding
Scheur de surimisticks in hele dunne reepjes en meng de olie erdoorheen.
Verwarm de AF voor op 160C. Bak de sliertjes in ca.3 x 5 minuten krokant.
Roer elke 5 minuten de sliertjes los.
Bewaar in een luchtdichte bak.

Bietenchips
Ingrediënten
2 verse rode bietjes scheutje olie

Bereiding
Schil de bietjes. (tip: trek plastic handschoenen aan). Snijd de bietjes in dunne plakjes. Meng een klein beetje olie er door tegen het plakken.
Verwarm de AF voor op 200C.
Bak de schijfjes in ca. 3x 5 minuten totdat ze bijna krokant zijn. Schud de schijfjes iedere keer goed los. Voeg eventueel zout toe bij de 2e pauze (Haal ze uit de AF haalt en laat afkoelen. Gebruik een spatdeksel.
Serveer direct

Olijven kruim
Ingrediënten
2 el zwarte olijven zonder pit 4 el panko 1 el citroenrasp
1 el geraspte Parmezaanse kaas olijfolie

Bereiding
Hak de olijven fijn in de hakmolen van de staafmixer/onionchef. Voeg de panko, kaas en citroenrasp toe en maal nog even kort. Voeg net zoveel olijfolie toe totdat de kruimels lichtjes aan elkaar blijven plakken.
Verwarm de AF voor op 160C.
Doe de kruimels in een ovenschaal en bak deze net zo lang totdat ze droog zijn. Verkruimel tussendoor de kruimels met je vingers.
Ik had 2x 5 minuten nodig. Gebruik een spatdeksel.

Chocolade
Om het aardse karakter van dit gerecht te accentueren, kun je een paar hele kleine stukjes pure chocolade (des te puurder, des te beter) over de schotel strooien. Raspen of wat gesmolten chocolade druppelen kan uiteraard ook.

Opmaak
Serveer de plakjes biet met de geitenkaascrème en de bieten gel
als voorgerecht: Steek de plakjes biet uit en verspreid ze over een schotel. Snijd de gelei in rondjes en leg deze tussen de bietjes in. Leg de geitenkaas crème er naast. Verkruimel het spek en walnoten en leg deze op hoopjes tussen de bietjes. Leg de kooltjes erop. Verkruimel wat chocolade ertussen. Serveer met wat surimi chips en bieten chips.
Als lunch: Stapel plakjes biet om en om met geitenkaas crème en bieten gel. Verkruimel de spekjes en walnoten en leg deze bovenop de bietjes torentjes. Leg de kooltjes er bovenop. Serveer met wat surimi chips en bieten chips.

Nancy Alexander

Gevulde bolcourgette met couscouskoekje en gegrilde paprikacrème uit de Philips AF XL

Dit gerecht is een combinatie van grillen, vullen en balken in de AF. Bolcourgettes zijn uitermate geschikt om te gebruiken in de AF. Ze zijn makkelijk te vullen en de vulling blijft mals en sappig.

Gevulde bolcourgette

Ingrediënten voor 2 personen

2 bolcourgettes	1 bakje ricotta	1 bakje geitenkaas
1/2 bosje dille	1/2 bosje munt	rasp van 1 citroen
peper/zout,	nootmuskaat	

Bereiding

Hol de courgettes uit en laat deze minimaal 30 minuten op de kop uitlekken. Meng de ricotta en geitenkaas en laat deze in een zeef minimaal 30 minuten uitlekken. Hak de kruiden fijn en rasp de citroen. Meng de kruiden door het ricotta mengsel en breng dit op smaak met peper, zout, nootmuskaat en citroenrasp.
Vul de bolcourgettes en zet ze in een schaal op de grillplaat in een voorverwarmde AF. Bak 15 minuten op 160 graden.
Lekker met pasta, brood of couscous

Couscouskoekje

Ingrediënten

¼ cup honig couscous	¼ cup kokend water	bouillonpoeder
rasp/sap van ½ citroen	olie	3 takjes munt
¼ kleine stronk broccoli	zout	pijnboompitjes
1 tomaat	1 ei	

Bereiding

vul een kom met ¼ cup couscous, giet er ¼ cup water op en meng er 1 theelepel bouillonpoeder door heen. Roer door elkaar en dek af met huishoudfolie. Dit is supersnelle couscous en is binnen 1 minuut klaar. (Gebruik je andere couscous, volg dan de aanwijzingen op de verpakking.)
Hak de broccoli superfijn in de keukenmachine/hakmolen van de staafmixer of de onionchef. Rasp de citroen en pers het sap uit.
Hak de muntblaadjes fijn. hak de tomaat in kleine stukjes.
Meng de couscous met de broccoli, citroenrasp, pijnboompitjes, munt en tomaat breng op smaak met zout, citroensap en olie.

meng de couscous met 1 ei.
Vorm ronde vormen van de couscous. Laat deze opstijven in de koelkast.
Bak in voorverwarmde AF voor 10 minuten op 180 graden

Gegrilde paprikacrème
Ingrediënten
2 paprika's

Bereiding
Bekleed de ster met aluminiumfolie. AF XL voorverwarmen op 200C.
Leg de paprika's in het mandje. Spatdeksel erop.
Bak 25 minuten op 200C totdat de paprika’s gerimpeld zijn en zwarte blazen hebben.
Doe de paprika’s in een kom en dek deze af met huishoudfolie. Laat 30 minuten staan. Trek het vel van de paprika’s af. Haal de zaadlijsten van de paprika’s af. Steek rondjes uit van de paprika’s.
Doe de restanten van de paprika's in een beker en pureer met een staafmixer tot een gladmengsel

Nancy Alexander

Gevulde rebelliontomaat met courgettebrood met broccolipesto uit de Philips AF XL

Gevulde rebelliontomaat

Ingrediëntenvoor 4 personen

2 rebellion tomaten
1 tl bouillonpoeder
pijnboompitjes
rasp en sap van ½ citroen
½ cup honig couscous
olie
½ kleine stronk broccoli
½ cup kokend water
3 takjes munt
zout

Bereiding

Hol de tomaat uit. Laat deze minimaal 1 uur op zijn kop uitlekken op keukenpapier.

Vul een kom met de couscous, giet er het water op en meng er de bouillonpoeder door heen. Roer door elkaar en dek af met huishoudfolie. Dit is supersnelle couscous en is binnen 1 minuut klaar. (Gebruik je andere couscous, volg dan de aanwijzingen op de verpakking.)

Hak de broccoli superfijn in de keukenmachine/hakmolen van de staafmixer of de onionchef. Rasp de citroen en pers het sap uit. Hak de muntblaadjes fijn. Meng de couscous met de broccoli, citroenrasp, pijnboompitjes en munt. breng op smaak met zout, citroensap en olie. Vul de tomaat met het couscous mengsel en zet hem in een bakvorm. Bak in een voorverwarmde AF 10 minuten op 180 graden op de grillplaat.

Courgettebrood

Ingrediënten

½ courgette
2 eieren
3 takjes munt
1 ½ theelepel bakpoeder
peper en zout
rasp van 1/2 halve citroen
50 gr parmazaanse kaas
125 gram volkorenbrood meel
50 gram walnoten
dr.oetker bakspray

Bereiding

Rasp de courgette, rasp de kaas, rasp de citroen, hak de walnoten fijn en hak de munt fijn. Meng de bloem en bakpoeder door elkaar.
Klop de eieren, meng het bloem, courgette, citroenrasp, kaas, munt en walnoten door elkaar. Voeg peper en zout toe.
Vet een bakvorm in. Leg een stukje bakpapier in de vorm. Doe het beslag in de vorm en bak het in de AF voor 20 minuten op 180 graden

Broccolipesto

Ingrediënten

½ kleine stronk broccoli
geraspte Parmezaanse kaas
zout
½ rasp en sap van een citroen
pijnboompitjes
olie

Bereiding

Maal de broccoli fijn in de onionchef/keukenmachine/hakmolen van de staafmixer. Voeg de kaas, beetje zout en olie en pijnboompitjes toe. Maal dit tot een smeerbaar pesto.
Citroensap, zout en olijfolie toevoegen naar smaak tot de juiste dikte ontstaat.
Serveer de pesto bij het courgettebrood.

Nancy Alexander

Kipschnitzel met appel en kalettes (boerenkool spruitjes) uit de Philips AF XL

Ingrediënten voor 2 personen

1 zak kalettes (boerenkool spruitjes)
2 kleine appels
2 kipschnitzels

Bereiding

Verwarm de AF voor op 160C. Haal de klokhuizen uit de appels en snijd ze in stukjes. Snijd de schnitzels in stukjes. Snijd de uiteinden van de kalettes.
Doe de schnitzels en appel in de AF. Voeg na 3 minuten de kalettes toe en doe de spatdeksel erop (de kooltjes zijn erg licht en er zitten soms ook losse blaadjes tussen). Na 2 minuten is de schotel klaar. Mocht je dit te weinig vinden voor twee personen, voeg dan wat aardappelpartjes toe.

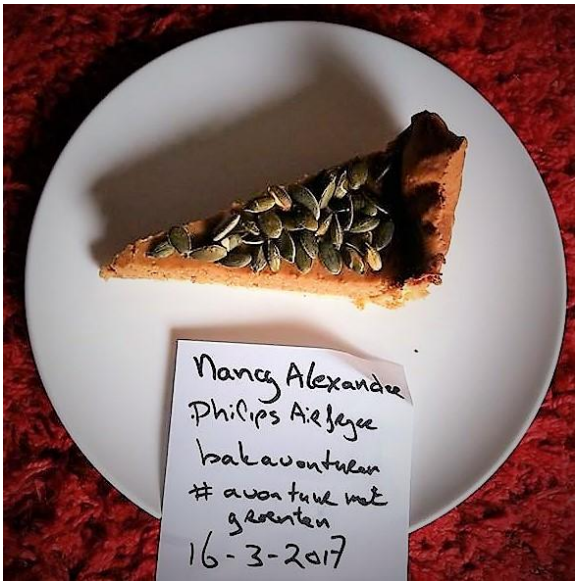
Nancy Alexander
Pumpkinpie uit de Philips AF XL

Ingrediënten

250 gr oranje pompoen	100 ml slagroom	1,5 ei eieren
100 gr br basterd suiker	1 el kaneelpoeder	1 tl verse gember
1 tl gemalen kardemom	2 el Maple Syrup	snufje zout
4 plakjes hartige taartdeeg		pompoenpitten
taartvorm van 18,5 cm	bakpapier	blindbakvulling

Bereiding

Snijd de pompoen doormidden en haal de pitten eruit. Rooster de pompoen 15 minuten op 180C. Laat de pompoen afkoelen.
Rooster de pompoenpitten ca 10-15/160C in de philips bakvorm in mand met spatdeksel. Elke 5 minuten roeren.
Laat de plakjes deeg ontdooien. Leg ze op elkaar en rol uit. Vet de bakvorm in en leg het deeg erin. Leg er een stukje bakpapier op en doe de blind bak vulling erin
Bak de bodem in 10 minuten op 160 graden op de grillplaat in een voorverwarmde AF XL. Haal de vulling eruit en gooi het bakpapier weg.
Pureer de vulling met de staafmixer of blende en voeg de overige ingrediënten toe. Giet de vulling in de taartbodem.
Bak in 25 minuten op 180 graden in een bakvorm op de grillplaat van AF XL totdat de vulling gestold is.
Laat de taart afkoelen en snijd in stukken. Serveren met de gepofte pompoen pitjes.



Nancy Alexander

Avocado loempia borrelhapje **uit de Philips AF XL**

Ingrediënten voor 2 personen

1 avocado	1 tomaat	paar takjes verse koriander
4 loempiavellen	zout en peper	citroensap
ger paprikapoeder	oliespray	2 el crème fraîche
2 el mayonaise	1 teentje knoflook uitgeperst	
citroensap	paar takjes verse koriander	

Bereiding

Prak de avocado, snijd de tomaat in kleine blokjes, snijd de koriander fijn. Meng de tomaat en koriander door de avocado. Breng op smaak met gerookt paprikapoeder, zout, peper en citroensap.
Ontdooi de loempia vellen. Pak 1 velletje en schep er ¼ van het avocado mengsel op. Vouw de zijkanten om en rol de Loempia op. Plak het laatste stukje dicht met een klein beetje water. Sproei een klein beetje olie over de loempia's.
Bak 5 minuten op de bakplaat op 180 graden
Meng intussen de ingrediënten voor de saus crème fraîche, mayonaise, knoflook, citroensap en de fijn gesneden koriander door elkaar en serveer in dipschaaltjes.

Nancy Alexander

Kip, zoete aardappel, (bloed)sinasappel en paprika uit de Philips AF XL

Ingrediënten voor 2 personen

300 gram kippendijfilets	olie	ger. paprikapoeder
4 zoete aardappels (ca. 300 gr)	2 paprika's	2 rode uien
4 teentjes knoflook	2 sinaasappels	2 takjes tijm.

Bereiding

Snijd de kippendijen in grove stukken. Schil en snijd de zoete aardappels in stukken (parten)

Maak de paprika's schoon en snijd ze in grove stukken. Pel en snijd de rode uien in parten. Kneus en pel de knoflooktenen. Boen de sinaasappels schoon en snijd hem in parten.

Meng de kip en groenten in een bak en besprenkel ze met olie. Bestrooi met zout en peper en paprikapoeders.

Leg aluminiumfolie op de ster en druk goed aan. Verwarm de AF voor op 180 graden.

Bak het gerecht ca. 12 - 15 minuten in het mandje van een voorverwarmde AF tot de groenten geroosterd zijn en kip gaar is. Schep het halverwege 2 x keer door elkaar. Bestrooi met verse (citroen)tijm.

Nancy Alexander

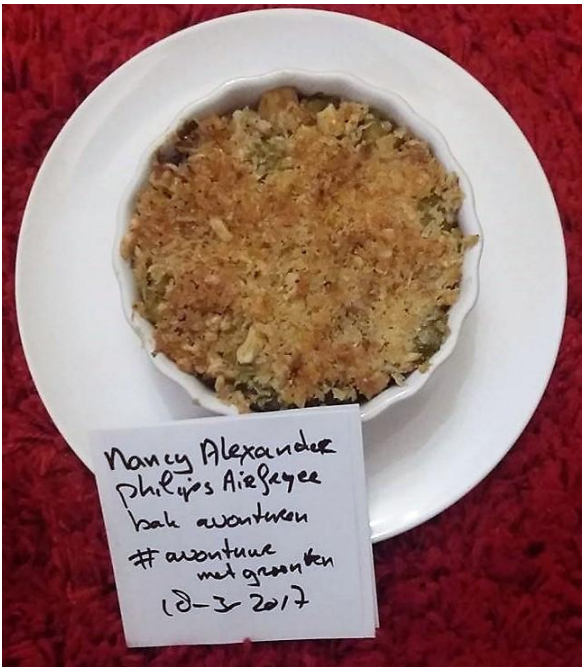
Spruitjes crumble (bijgerecht) **uit de Philips AF XL**

Ingrediënten voor 1 persoon

1 klein blikje bonduelle spruiten
2 el Parmezaanse kaas
rasp en sap van 1/2 citroen
¼ theelepel knoflookpoeder
Olie
2 el panko
2 el fijngehakte walnoten
¼ theelepel uienpoeder
peper en zout

Bereiding

Lek het blikje spruitjes uit en doe ze in een laag schaaltje
Meng de panko, citroenrasp, Parmezaanse kaas en kruiden door elkaar. Breng op smaak met peper, zout en citroensap. Voeg wat olie toe zodat de kruimels aan elkaar plakken.
Doe het panko mengsel over de spruitjes zodat alles bedekt is en druk luchtig aan.
Verwarm de Airfryer voor op 180 graden. Zet de schaal 1-2 minuten in de voorverwarmde AF die uit staat. Hierdoor gaat de kaas smelten en plakt alles aan elkaar. Bak Daarna nog ca. 3 minuten totdat de korst goudbruin gekleurd is.



Nancy Alexander

Bietenburgers met doperwten-avocadohumus op pompoenbroodjes uit de Philips AF XL

Pompoenbroodjes

Ingrediënten voor 2 personen

2 grote broodjes	1 flespompoen	1,5 ei
75 gr amdelmeel	2 el lijnzaad/chiazaad/sesam mix	
50 gram boekwijtmeel	2 el water	0,5 tl appelazijn
snufje zout	0,5 tl cream of tartar	pompoenpitten

Bereiding

Halveer de pompoen en haal de pitten eruit. Verwarm de AF voor op 180C. Rooster de pompoen 14 minuten. Laat de pompoen afkoelen. Pureer de pompoen. Zeef het boekwijtmeel met het zout en cream of tartar en roer deze door de pompoen. Meng het water en azijn door de pompoen. Verwarm de bakplaat in de AF voor op 160C. Schep 4 hoopjes pompoen mengsel op de bakplaat. Zorg ervoor dat de hoopjes elkaar niet raken. Druk op 2 hoopjes een aantal pompoenpitten. Bak de broodjes in 15-20 minuten goudbruin.
Laat de broodjes afkoelen.

Bietenburgers

Ingrediënten 2 personen

2 rauwe rode bieten	2 blaadjes verse laurier	2 takjes tijm
1 blikje kikkererwten	1 dunne lenteui	1 teentje knoflook
0,5 tl gemalen komijn	0,5 tl gemalen coriander	1 tl milh muttayyab
peper en zout	1 tl olie	1/4 bosje coriander
1/4 bosje peterselie	rasp van een 0,5 citroen	

1,5 el kikkererwten bloem + eventueel wat extra bloem

2 el gepofte quinoa olijfolie spray

Bereiding

Verwarm de AF voor op 180C. Trek handschoenen aan. Schil 2 rauwe rode bieten. Wikkel ze in aluminiumfolie met een vers laurierblad en een rakje tijm. Pof de bietjes in 45 gaar.

Rasp of pureer de bietjes. Hak de knoflook, lenteui, kruiden en citroenrasp fijn. Meng dit door de bietjes. Meng met de bloem en de olie. Mocht het mengsel nog wat te nat zijn, voeg dan wat extra meel toe.

Vorm 2 burgers van het bietenmengsel. Je kunt hier een steker voor gebruiker.Deze kun je ook op de bakplaat gebruiken.

Verwarm de bakplaat voor in de AF op 180C. Spray de burger licht in met de olie en bak deze ca. 4 minuten per kant.

Doperwten avocadohumus

Ingrediënten

1 blikje doperwten	1 avocado	1/4 bosje coriander
1/4 bosje munt	rasp en sap van 0,5 citroen	

Bereiding

Lek de erwten uit en pureer se grof. Prak de avocado fijn. Hak de kruiden fijn en meng alles door elkaar. Dien direct op om verkleuren te voorkomen. Toch vooraf voorbereiden? Maak dan de humus klaar maar voeg de avocado pas vlak voor het serveren toe.

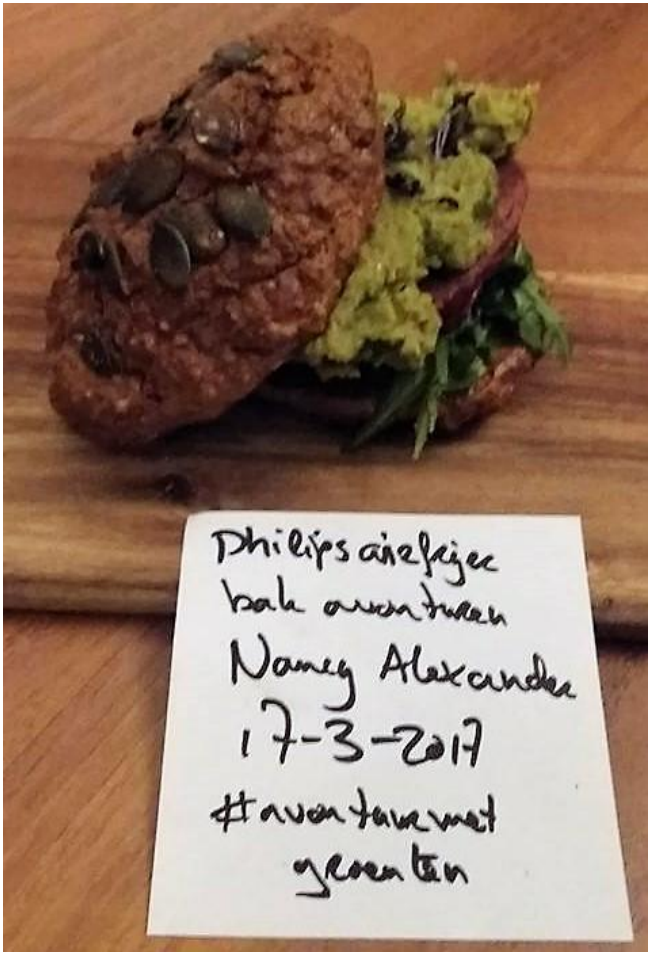
Opmaak

Ingrediënten

rucola sla kiemgroenten zoals alfalfa of tuinkers/sterrenkers

Bereiding

Bouw je burger broodjes op. Leg de broodjes zonder pompoenpitten onderop. Beleg deze met rucola sla. Leg de burgers erop. Doe de helft van de humus er boven op. Versier met kiemgroenten. Leg als laatste de broodjes met de pompoenpitten erboven op.



Pat Patricia Crèment

Gegrild zalmhaasje met mega veel groenten

Ingrediënten

bloemkool	broccoli	wortel
bleekselderij	rode en gele paprika	sperziebonen
groene asperges	peterselie	mootje zalm

Hollandaise sausje.

Bereiding

De groenten snijden en beetgaar stomen.
Zalm in 8 minuten de grillplaat van de AF op 180 graden
De groente nog paar minuten mee met de zalm op de grillpan.
Hollandaise sausje maken volgens verpakking en er over heen doen.

Sandra Dumarey (wedstrijdrecept)

Granola my way

Heerlijk als ontbijt of als tussendoortje met wat griekse yoghurt.

Ingrediënten

beetje havervlokken	speltvlokken	gepofte quinoa
boekweitgranen.	mix van noten en pitten	kokosolie
cacao poeder	ahornsiroop	speculooskruiden

Bereiding

Alles goed mengen. In de AF 10 min op 170 graden, dan de mix van gedroogde bessen erbij doen.

Sandra Dumarey
Bodem voor bloemkoolpizza,

Ingrediënten

bloemkoolroosjes	1 ei	gruyère kaas
Italiaanse kruiden	vulling naar wens	

Bereiding

Bloemkoolroosjes in blender fijn maken en 4 minuten in de microgolf/magnetron.
Vervolgens alles in een keukenhanddoek doen en het vocht er uitknijpen. Een ei toevoegen samen met gruyères kaas en Italiaanse kruiden. Alles mengen.
Leg bakpapier op de grilplaat gelegd en smeer daar wat olie over. Het mengsel er op schikken en 10 minuten in de Airfryer op 160 graden.
Dan beleggen naar wens en afbakken in 10 minuten op 170 graden.

Sandra-Celal Tosun (wedstrijdrecept)
Gegrilde groenten(turks kızartma) met Turks kebab uit de Philips AF XL

Ingrediënten

aardappel	aubergine	courgette
zoete peper	2 teentjes knoflook	Turkse yoghurt
tomatenpuree	zout	olie

Bereiding
Schil de aardappel.aubergine en courgette.snij in dikkere schijfjes. Snij de peper in ringen. Zet de aardappel, courgette en de auberine een half uur in water met zout. Droog de groente en meng er een el olie doorheen. Gril of rooster de groenten in het mandje op 160 gr 15min en 180gr 7 min. Neem turkse yoghurt en pers daar 2 teentjes knoflook in voeg een beetje zout en olie toe.goed roeren.
Verhit in een pannetje een beetje olie met tomatenpuree en roer dit goed door en blus dit af met water. Leg de groenten op een bord giet de yoghurt erover met de tomatensaus.

Turkse kebabschotel

Ingrediënten

aubergine	tomaat	ui
peterselie	zoete peper	knoflook
gehakt	ei	paneermeel
zout	peper	kaneel
tijm	tomatenpuree	olie

Bereiding

Schil de aubergine snij dikke plakken en zet zee en half uur in zoutwater.
Snij de tomaten in dikke plakken.hak de peterselie fijn.
Doe het gehakt in een kom met de kruiden, ei, paneermeel en peterselie.
Goed kneden en maak er platte schijfjes van.
Droog de aubergine.
Neem een bakvorm en neem een plak aubergine met een gehaktschijfje en tomaat en werk zo vanaf de rand naar het midden toe. Garneer met stukjes peper. Spuit er 1 el olie overheen en zet dit 20 min op 180 graden in de af.
Maak ondertussen in een pannetje de tomatensaus Verhit de olie en roer hierin 2el tomatenpuree. Breng op smaak met zout. peper en nog wat tijm, blus af met water. Giet de saus over het gerecht en zet dit nog voor 15min op 160gr in de af. Eet smakelijk.

Sandra-Celal Tosun

Mussaka (turks) **uit de Philips AF XL**

Ingrediënten

3 aubergine
500 gr gehakt
2 knoflookteentjes
olie
4 grote aardappels
4 tomaten
Turkse yoghurt
zout/peper
2 zoete Turkse pepers
1 el tomatenpuree
1 ei.

Bereiding

Schil de aubergine en de aardappels. Snij deze in dikke plakken. Laat de aardappels een half uurtje in water staan. De aubergine in zoutwater leggen voor 10 min.
"Frituur" de aardappel in de AF in 15 minuten met 1 el olie op 160gr, voeg zout toe. "Frituur" daarna de aubergine in 10 minuten met 1 eetlepel olie op 180gr.
Rul ondertussen het gehakt in een pan en voeg er 1 ui bij samen met ee knoflook en de in ringen gesneden pepers. Laat dit even mee fruiten en voeg dan de tomaten toe in stukjes. Voeg de tomatenpuree toe en bak even aan. Blus af met water en laat de saus 15 minuten sudderen.
Neem een bakvorm en leg er om en om de aardappels en aubergine in tot de vorm vol is.
Giet hierover de saus.
Neem kom en doe hier een paar eetlepels turkse yoghurt in.
Roer het ei erdoor en voeg wat zout toe samen met wat olie erbij.
Doe de yoghurt over het gerecht en bak het 10 minuten op 180 graden.en 5 minuten op 160 graden.

Truus Hikhuijsen

Groenten (bijgerecht bij de Italiaanse pastaschotel) **uit de Philips AF XL**

Ingrediënten

sap van 1 citroen	1 aubergine	5 tomaten
olijfolie	Italiaanse kruidenmix	Grana Podano

Bereiding

Aubergine in plakken snijden n halfuurtje marineren in het citroensap, olijfolie en de kruiden.
Ovenblik beetje ingevet en daarin laagjes aubergine / plakjes tomaat doen en ieder laagje bestrooien met de Grana Podano.
In de AF in 10 minuten op 160 graden.

Veerle Custers

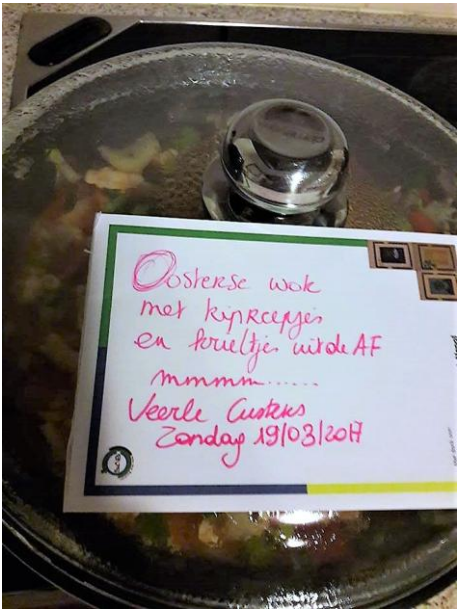
Oosterse wok met kippenreepjes en krieltjes

Ingrediënten

700 gr kipreepjes
800 gr oosterse wokgroenten
1 pakje kaas of geraspte kaas
600 gr krielaardappeltjes
1 pakje italiaanse saus
500 ml water

Bereiding

Bak kip en groenten eventjes aan in de wok en voeg de sausmix en 500ml water toe. Laat nog 5 minuten pruttelen.
Ondertussen bak de krieltjes in de AF 6 minuten op 145 gr. Even opschudden en dan nog 2 minuten op 175 graden.
Doe in ovenschaal een laagje groenten/kipmengsel. Daarover de krieltjes en dan verder aanvullen met restant groenten/kipmengsel. Werk af met plakjes kaas of geraspte kaas en zet dit 2 minuten in een uitstaande AF om de kaas te laten smelten. Dan nog 3 a 4 minuten op 170 graden in de AF.



Veerle Seghers
Bloemkoolbrood uit de Philips AF XL

Ingrediënten

200 gr bloemkool	50 gr amandelmeel	2 eieren
peper en zout	kruiden naar smaak	
Beleg en garnituur		
tonijn	mayonaise	sla
tomaatjes	geraspte worteltjes	vinaigrette

Bereiding

Blender de rauwe bloemkool tot rijst Voor hieraan de eieren, het amandelmeel en de kruiden toe.
Doe dit mengsel in een met bakpapier bekleden vorm (21 cm) is ongeveer 1,5 cm dik
Bak in de AF 9 minuten op 180 graden en 5 minuten op 160 graden. Laat afkoelen op een rooster.
Nadien kan je het brood beleggen met garnituur.
Tip: je kan de bloemkool perfect vervangen door broccoli of worteltjes

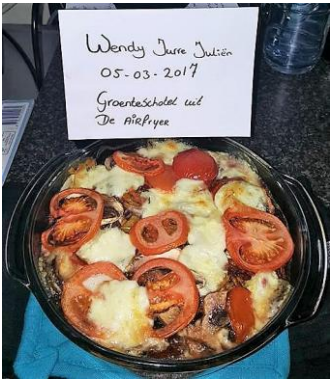
Wendy Jurre Juliën

Pittige groenteschotel uit de airfryer.

Ingrediënten voor 2 personen

1-2 wortel	1 rode ui & 1 gele ui	trio paprika
4 grote champignons	2 tomaten	2 kipfilets
zout	sambal	rode wijn
tijm	mozzarella	

Bereiding



De groente in plakken snijden. Kipfilet kruiden met zout en inwrijven met sambal.
Kipfilets 2x 3 minuten op de grillpan voor grillen.
Ovenschaal invetten met olijfolie.
Kipfilets onderop in de ovenschaal leggen.
Groenten opbouwen op de kipfilets.
150 ml rode wijn met tijm vermengen en schenk het over de ovenschaal.
Airfryer voorverwarmen op 160 graden.
Daarna de ovenschaal erin op 145 graden voor 25 minuten.
Mozzarella bolletjes erop leggen en nog 5min op 160 graden.

Yfke Hendriks (wedstrijdrecept)
Knapperige groentenfriet (bijgerecht) **uit de Philips AF XL**

Ingrediënten

800 gr groentenfriet	4el olie	10 el paneermeel
10 el Parmezaanse kaas	5 tl knoflookpoeder	2 tl tijmblaadjes
grote kom	kleinere bak	spatscherm

Bereiding
Airfryer voorverwarmen op 180
Doe de olie in een kom en roer de friet er doorheen, zodat alle stengels met olie bedekt zijn.
In een apart bakje de paneermeel, kaas, knoflookpoeder en tijm door elkaar roeren. Doe de ingevette friet in delen in het kleinere bakje en zorg dat de stengels goed bedekt zijn met poeder.
Per 400 gr (dus in 2 porties bakken) afbakken in 15 minuten op 180 graden. Gebruik een spatscherm, zodat er geen poeder tegen het verwarmingselement aan kan vliegen. Tussendoor 2 keer schudden met het mandje (let op er valt paneermeel door het mandje).

Yfke Hendriks

Gevulde courgette en (punt)paprika uit de Philips AF XL

Ingrediënten voor 1 persoon

1 flinke courgette	1 (punt)paprika	1 rode ui
100 gr gekruid gehakt	40 gr Turkse kaas	

Bereiding

Airfryer voorverwarmen op 180 graden.
Snij de courgette en de paprika in 2. Verwijder de pitjes uit de paprika.
Haal de zaadlijsten uit de courgette met een theelepel en hak de zaadlijsten in blokjes.
Snipper de ui en snij de kaas in dunne plakjes.
Vul de uitgeholde courgette met dun gesneden plakjes kaas (30 gr) en wat ui. Bedek met het gehakt
Verdeel de ui en courgetteblokjes over de paprika. Snij de overgebleven kaas in blokjes en verdeel over de paprika.
Leg de courgette en paprika in de bakplaat of mandje en dek af met spatdeksel.
Bak 10 minuten op 180 graden voor al dente groente.

Inzender	Creatie	Blz
Voorwoord Martin Senders		2
Prijswinnaars		
Nancy van der Krabben	**Groente spiraal taart**	**3**
Leen Verbist	**Vergeten groetenlasagne met shiitakes**	**4**
MJ Vloeijberghs	**Courgettini met kaas/champignonsaus en kip**	**5**
Aly Bakker	Courgettelasagne	6
Anne-Marie Buitelaar	Falafel met gegrilde en 'gefrituurde' groente, Naan, zelfgemaakte knoflookmayonaise en komkommer	7
Annet van de Willige	Gevulde champignons	10
Carin Stevens Schouten	Wortelkoekjes	12
Christel van den Sande	Zoete aardappel lasagne	13
Claudia Lilly	Shoarma zuurkoolschotel	15
Claudia Provoost	Kuru Fasulye	16
Eline van der Pol	Courgette Ravioli met broccoligeitenkaas vulling	17
Elna de Visser	Groente schotel met een italiaanse biefstukrol	19
Frida van der Linden-Scholten	Snelle zuurkoolpistoletjes	20
Gaby Jansen	Bietjes met een speklapje en gebakken aardappeltjes	21
Gea Bruining	Zoete aardappeltortilla "You are my sunshine" (wedstrijdrecept)	22
	Taartje met knolselderijpuree inclusief veel andere groenten en geroosterd zuurkoolspek	23
	Stamppotje van rode kool met zoete aardappel en speklap	24
	Witlof en paprika in een jasje van ham en overladen met een kaassaus.	25
	Stamppot rauwe andijvie met spekkies	26

	Gebakken witlof met puntpaprika, knoflook, ui, ham en een pureetje van zoete aardappel	27
Georget Kramer Grebe	Geroosterde groente met een biefstukje	28
Harriet Boer	Rösti groente taart	29
Hui-Wah van Rijsbergen – Lam	Lasagnaschotel	30
Ina Bouman	Sesam groente kipburger	31
Ingrid de Bekker	Gevulde zoete aardappel met rode biet en geitenkaas	32
Ivonne Tutert	Gezonde “Veel Groente” Pizza (wedstrijdrecept)	33
	Snelle Pasta Schotel uit de AF	34
Jacqueline Jansen	Broccoli ovenschotel met 'Aardappel	35
Jamilla Lemmen	Spitskool kerrie schotel met verborgen gehaktballetjes en een dakje van bloemkool	36
Jose van der Vis Geertsema	Kokkels uit de af	37
Joyce Rowaan	Bugatini pasta AFschotel met aubergine, courgette, paprika en ham (wedstrijdrecept)	38
	Prei gehaktschotel	39
Karien van der Weijden	Heerlijk ontbijt voor onderweg (wedstrijdrecept)	41
	Geroosterde ghroente	42
	Spinaziepakketje	43
Katrien PD	Bloemkool met gehakt en kaas en spek (wedstrijdrecept)	44
	Gevulde champignon	45
Klarie Kaiser	Airfrayerschotel met kip en groenten	46
Lea de Greef	Snel tussen de soep.....en het dessert!	47
Liesbeth Claeys	Een gezonde start van de dag	48
Lilianne Achten	Kippenboutjes met geroosterde groente	49
Manon Bodenstaff Koek	Venkel gebakken en gegaard in crème fraîche	50

Marc Jacobs	Gevulde zoete puntpaprika (buiten mededinging)	51
Marianne Hoogland-Hobers	Zonnige bonenschotel	52
Maris Jaspers	Melanzane	53
Mary Noordoven	Gevulde courgette	54
MeiSan Lam	Maiskoeken met courgette (wedstrijdrecept)	55
	Gezonde brownies (courgette brownies)	56
	Chocolade cake met rode biet	57
	Spruitjes met appel en spekjes	58
Nancy Alexander	Bietjes in zoutkorst met geitenkaas en Kallettes (Boerenkool-spruitjesgroente) (wedstrijdrecept)	59
	Gevulde bolcourgette met couscouskoekje en gegrilde paprikacrème	64
	Gevulde rebelliontomaat met courgettebrood met broccolipesto	66
	kipsnitzel met appel en kalettes (boerenkool spruitjes)	68
	Pumpkinpie	69
	Avocado loempia	70
	Kip, zoete aardappel, (bloed)sinasappel en paprika	71
	Spruitjes crumble	72
	Bietenburgers met doperwten-avocadohumus op pompoenbroodjes	73
Pat Patricia Crèment	Gegrild zalmhaasje met mega veel groenten	76
Sandra Dumarey	Granola “my way” (wedstrijdrecept)	77
	Bodem voor bloemkoolpizza	78
Sandra-Celal Tosun	Gegrilde groenten(turks kızartma) met Turks kebab (wedstrijdrecept)	79
	Mussaka(turks)	81

Truus Hikhuijsen	Groenten, bijgerecht voor bij de Italiaanse pastaschotel	82
Veerle Custers	Oosterse wok met kippenreepjes en krieltjes uit de AF	83
Veerle Seghers	Bloemkoolbrood	84
Wendy Jurre Juliën	Pittige groenteschotel uit de airfryer	85
Yfke Hendriks	Knapperige groentenfriet (bijgerecht) (wedstrijdrecept)	86
	Gevulde courgette en (punt)paprika	87

De 70 recepten in deze uitgave zijn ingezonden door 46 leden uit de Facebookgroep “Philips Airfryer bak avonturen” naar aanleiding van de bakwedstrijd ter gelegenheid van het behalen van 50.000 leden.
De opdracht luidde: “Maak een gerecht waarin minimal 1 groente is verwerkt.”
De 3 meest verrassende recepten werden geselecteerd door een jury bestaande uit de Philips Chef Martin Senders en van de Facebook Philips Airfryer bak avonturengroep de beheerder Marc Jacobs en Maruska Barendse.