Het OnionChef Receptenboek

De OnionChef is een hakmolen alleen helemaal opnieuw uitgevonden door Philips. Het nadeel van een hakmolen is dat als je daar bijvoorbeeld een ui in snijdt heb je heel snel puree. Door die puree komen er bij sommige producten meer olieën vrij en als je die gaat bakken, bijvoorbeeld knoflook of u,i worden deze snel bitter.
De OnionChef daarentegen heeft een nieuw uitgevonden zeef met Chop Drop techniek.
De uien worden eerst razendsnel gesneden en vallen daarna in gelijke droge stukjes door een zeef naar beneden. Nu hebben wij dit apparaat de OnionChef genoemd maar je kan er van alles in bereiden.
1. Zeer mooie fijne groentensoepen zoals je ze in de restaurants niet snel meer krijgt.
2. Garnituren voor gebakken vlees of voor over de vis. Je kan met vlees maar ook met harde vleessoorten werken zoals ham.
3. Micro Salads: dat zijn zeer fijne gesneden salades waar je bijvoorbeeld torentjes van kan maken met voedselringen en mooie laagjes kan gaan opbouwen.
4. Vullingen voor spaghettie of hartige taarten zoals quiche.
5. Sauzen, voorbeeld Tza-Ziki, tomatensalsa.
6. De OnionChef is een ideale hulp voor mensen met Reuma of Parkinson die normaal niet goed een mes kunnen vasthouden. Zij kunnen nu met één druk hun uien of groenten snijden in altijd gelijke stukjes.
7. Sommige mensen durven ook niet te snijden dan is de OnionChef de perfecte hulp in huis.
De OnionChef heeft ook het traditionele mes waar je de Filet Americain of je noten mee kan hakken voor in je Yoghurt. Of waar je je pesto, zalmsalade, in kan maken.
En het leuke is de hele onderunit van de OnionChef mag in de vaatwasser.

Tips

Hulpmiddelen
Bij gebruik van de OnionChef is een klein spateltje wel handig!!! Deze past goed in de bak om alles er goed uit te lepelen.

Waar is de OnionChef wel geschikt voor en waar niet?
Je kunt er heel goed gekookte ham mee snijden, kip filet, verschillende soorten kaas, gekookt ei, verschillende soorten fruit en groentes, walnoten, olijven zonder pit, champignons, knoflook, ui,... etc
Maar het is niet geschikt voor het hakken van:
Chocolade, ijsklontjes, of rauw vlees die taai/hard is

		Kg (MAX)	
		100 g	–
		100-150 g	–
		120 g	–
		100 g	–
		2×	–
		200 g	10-15 sec.
		100 g	10 sec.
		100-200 g	10-20 sec.
		250-300 g	10-20 sec.

Wat moet je doen als je mesje een raar geluid maakt of instabiel wordt?
Mocht dit gebeuren na het hakken van zeer droge ingrediënten of na dat je de onderdelen in de vaatwasser hebt gewassen, doe dan 1 tot 3 druppels olie zoals olijfolie of een ander oliesoort in het midden van de pijl van de onderkant van het mesje zoals staat aangegeven op de foto.
Wat moet je doen als je mesjes bot worden?
Dan kun je vervangende messen kopen, alle losse onderdelen zijn te vervangen behalve de motor unit.

Aardappel rucola salade

Ingrediënten

- appel
- courgette
- paprika
- komkommer
- rundvlees
- rucola
- aardappel (vastkokend)
- 3 el mayonaise (light)

Bereiding

Kook het vlees en de aardappel gaar en laat het afkoelen.
De appel, courgette, paprika, komkommer, de aardappel en rundvlees met het paarse mesje snijden en door elkaar mengen.
Voeg de mayonaise toe en schep er de gewassen rucola door.

© Geert Verbeek 2016

Aardappel wortelkoekjes

Klaarmaken met OnionChef en de Airfryer

Ingrediënten

- bos worteltjes
- aardappels
- bloem
- schepje suiker
- eieren
- peper
- zout

Bereiding

Worteltjes in de OnionChef (paarse mesje) Even koken (klein beetje suiker erbij)
Aardappels koken en daarna stampen
Boel door elkaar husselen en met ijsschep bolletjes maken, plat drukken en door bloem/ei beslag halen en in de Airfryer in 10 minuten op 180 graden

© Mary West 2016

American coleslaw salad à la KFC

Ingrediënten

- 8 1/8 kopje gesneden witte kool
- ⅓ kopje gesneden wortel
- 1 tl fijn gehakte uien
- ⅓ kopje suiker
- ½ tl zout
- 1/8 tl peper
- 1/8 kopje melk
- 3/4 kopje karnemelk
- 1 ½ el witte azijn
- 2 el verse limoensap
- ½ kopje mayonaise

Bereidingswijze:

Maak deze salade altijd vroeg in de ochtend of een avond van te voren om het ’s avonds te eten.
Gebruik het paarse mes in combinatie met het paarse mandje om zowel de kool als de wortel fijn te hakken met de OnionChef. Begin eerst met de kool en dan met de wortel. Gooi dan de gehakte uitjes erbij.
Neem een klein kommetje, daarin mix je met de garde de karnemelk met de mayonaise, de melk en het limoensap goed door elkaar tot een gebonden saus. Pas dan doe je de smaakmakers erbij. Als laatste voeg je de suiker toe. Klop alles goed met de garde door elkaar.
Pas dan roer je alles goed door elkaar. Zet dan de kom afgedekt weg in de koelkast en laat dit minstens voor 13 uren marineren om de smaak erin goed te laten ontwikkelen.

© LucianasKitchen 2015

Bieten–kikkererwtenburgers

Klaarmaken met OnionChef en de Airfryer

Ingrediënten
- 250 gram gekookte kikkererwten
- 1 rode ui
- 3 teentjes knoflook
- 250 gram rode biet geraspt
- 1 el appelazijn
- 1 el sojasaus
- 1 el olijfolie
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl kardemom
- zout en peper

Bereiding
Maakk de kikkererwten fijn met het zwarte mesje.
Pers de knoflook fijn en snipper de rode ui met paarse mesje. Fruit beide in een pan met een scheutje olijfolie totdat ze glazig worden. Voeg de geraspte rode biet (paarse mesje) toe aan de pan en bak deze totdat deze gaar zijn (6-8 minuten). Voeg het rode bietenmengsel, de sojasaus, het gemberpoeder, de kardemom en de appelazijn toe aan de kikkererwten. Mix totdat alles gelijk verdeeld is en voeg peper en zout naar smaak toe.
Haal het mandje uit de Airfryer en bedek deze met bakpapier. Laat ondertussen de Airfryer voorverwarmen op 200 graden (zonder mandje). Verdeel het mengsel in vier gelijke porties, vorm hier burgers van en leg deze in het mandje op het bakpapier. Als de Airfryer is voorverwarmd kun je in 20 minuten de burgers bakken op 200 graden. Draai ze halverwege een keer om zodat ze aan beide kanten bruin bakken.
Serveertip: plaats de burgers op een bedje van sla, tomaat en komkommer of op een broodje.
© Airfryerweb 2016

Chili maaltijdsalade

Ingrediënten

- 2 teentjes knoflook
- 1 rode chilipeper
- 1 gele paprika
- 1 groene paprika
- 1 ui
- 1 blikje Kidneybonen
- 1 blikje ananasstukjes (of verse)
- scheutje olijfolie en balsamicoazijn
- peterselie

Bereiding

De knoflook en de rode chilipeper met het zwarte mesje fijnmalen. Dan de gele, de groene paprika en het ui met het paarse mesje fijn maken. Dit mengen met een blikje kidneybonen en een blikje (of verse) ananasstukjes.
Dressing van olijfolie en balsamicoazijn. Peterselie erover en smullen maar.

© Carla Vleeming 2016

Chimichurri

De naam zou afkomstig zijn van 'Jimmy McCurry', een Ier uit de 19e eeuw die zich inzette voor de Argentijnse onafhankelijkheidsstrijd

en die volgens zeggen de eerste was die deze saus zou hebben bereid. Omdat de naam 'Jimmy McCurry' moeilijk was uit te spreken door de lokale bevolking werd het verbasterd tot 'chimichurri'.

Ingrediënten

- 125 ml olijfolie
- 60 ml rode wijnazijn
- 6 verse zilveruitjes of 2 lente-uitjes
- ½ bosje platte peterselie
- 5 takjes korianderblad
- 3 tot 4 tenen knoflook
- stukje verse chilipeper of een beetje cayennepeper
- zout naar smaak
- peper naar smaak

Bereiding

Doe alle ingrediënten bij elkaar in de OnionChef en plaats het zwarte mesje erin. Mix dit tot een grove mengsel.
Deze saus is licht zurig en pittig, het smaakt geweldig op een steak of met kip.
(bron: kookschool 500 recepten stap voor stap 2014)

Croissantdeeg gevuld

Klaarmaken met OnionChef en de Airfryer

Ingrediënten

- 1 blikje croissantdeeg
- stukje gember
- knoflook
- peterselie
- kaas
- rauwe ham
- harissa
- olijfolie

Bereiding

Het stukje gember, de knoflook, de peterselie, de kaas, de rauwe ham, de harissa en de olijfolie snijden met het zwarte mesje.
Het croissantdeeg openvouwen en insmeren met het mengsel. Het deeg oprollen en in de Airfryer afbakken op 170 graden in 10 minuten.

© Marietje Menning 2016

Eiersalade 01

Ingrediënten

- 5 hard gekookte eieren
- 1 augurk
- 2 el gesneden ui
- mayonaise/kwark
- knoflook
- chilipoeder
- cayennepeper
- zout en peper

Bereiding:

Eieren, augurk en ui fijn snijden met paarse mesje en de andere ingrediënten er doorroeren. In de koelkast laten opstijven.

© Mary West 2016

Eiersalade 02

Ingrediënten

- 6 hard gekookte eitjes
- 1 el griekse yoghurt
- 1 el magere mayonaise
- bieslook
- peper, zout naar smaak,
- chilipoeder
- kerrie

Bereiding

Eieren en bieslook met paarse mesje fijn snijden. Yoghurt, mayonaise, chilipoeder en kerriepoeder toevoegen. Naar smaak peper en zout toevoegen

© Jolanda Reuser 2016

Eiersalade 03

Ingrediënten

- 3 gekookte eieren
- klein rood uitje
- 1 el Griekse yoghurt
- 1 el fritessaus
- kerry
- paprikapoeder en dat was het.

Bereiding

Eieren en ui met paarse mesje fijn snijden. Yoghurt, fritessaus, kerriepoeder en paprikapoeder toevoegen en mengen.

© Jacqueline Bobeldijk-Schilder 2016

Eiersalade 04

Ingrediënten

- 4 gekookte eieren
- 1 ui
- 2 augurken
- 1 el mayonaise en 1 el kwark
- kerry
- paprikapoeder
- zout en peper
- zoetsstof
- enkele druppels tabasco
- enkele druppels worchestersaus

Bereiding

Eieren, augurken en ui met paarse mesje fijn snijden.
Andere ingrediënten toevoegen, doorroeren en afmaken op smaak met zout en peper. In koelkast zetten tot gebruik.

© Gerard Dingemans 2016

Filet American 01

Ingrediënten
- 300 gram rundertartaar of gehakte biefstuk
- 2 el mayonaise
- 2 tl mosterd
- 2 tl (gerookte)paprikapoeder
- beetje tabasco
- beetje Worchestersaus
- peper en zout

Bereiding
Mayonaise, mosterd, paprikapoeder, tabasco en Worchestersaus mixen met zwart mesje.
Daarna het vlees er door pulsen. Afmaken met zout en peper naar smaak.
© Culy.nl 2016

Filet American 02

Ingrediënten
- 500 gram vers gehakte biefstuk (is het lekkerst)
- 150 gram goede mayonaise (evt zelfgemaakt)
- 4 gram gemalen zeezout
- ½ gram gemalen witte peper
- 5 gram paprikapoeder (extra rood)
- ½ gram chilipeper gemalen
- tl fijne mosterd
- heel klein scheutje worcestersaus
- 1 eidooier
- ui

Bereiding:
Meng de mayonaise in een kom samen met alle kruiden en eidooier. Dit roeren tot één geheel zodat alle kruiden goed zijn gemengd.
Hak de biefstuk fijn, doe het mayonaisemengsel bij de gehakte biefstuk. Meng het rustig tot één geheel totdat er een mooie binding ontstaat.
Ui snijden met paars mesje. Los erbij serveren.
Lekker op stokbrood maar ook op toastjes of tussen kadetjes.
© Ger Bakker 2011

Gevuld stokbroodje

Klaarmaken met OnionChef en de Airfryer

Ingrediënten

- 1 ui
- 1 bol knoflookui (of 3 tot 4 teentjes)
- 1 tomaat
- peterselie
- olijfolie
- afbak stokbroodjes
- plakjes kaas

Bereiding

Snij met het paarse mesje de bol knoflookui en tomaat (zaad en water verwijderen).
Peterselie samen met een scheut olijfolie toevoegen.
Broodjes insnijden en de vulling er goed tussen stoppen , nog wat kaas ertussen steken en bakken in voor verwarmde Airfryer op 170 graden in 7 minuten.

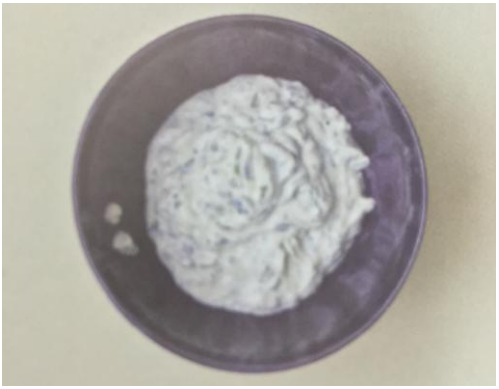
© Marietje Menning 2016

Green Goddess dressing

De saus zag in de jaren twintig van de vorige eeuw het licht in het Palace Hotel in San Francisco, als hommage aan een beroemde acteur die optrad in het succesvolle toneelstuk The Green Goddess. Nog steeds heerlijk als dressing, ook als dip.

Ingrediënten

- mayonaise
- 3 takjes basilicum
- 3 takjes bladpeterselie
- 3 takjes kervel
- 3 stengels bieslook
- 2 tls azijn
- 3 el crème fraiche
- peper en zout



Bereiding

Hak eerst de kruiden met het zwarte mesje fijn. Doe er dan de mayonaise bij, de azijn en de crème fraiche. Proef en corrigeer zo nodig de smaak met peper en zout.

(Bron: Kookschool 500 recepten stap voor stap 2014)

Groente omelet uit de Airfryer

Klaarmaken met OnionChef en de Airfryer

Voordelen ze blijven niet meer plakken door de Pyrex en je hoeft ze niet meer om te draaien. Een perfecte omelet moet Baveux van binnen zijn (beetje zacht). Dit kan in een Airfryer niet meer fout gaan.
Voor de groentes en kaas te snijden gebruik ik weer mijn OnionChef.

Ingredienten voor 2 personen:

- 3 eieren
- 2 tomaten
- stukje kaas
- 1 teen knoflook
- verse thijm
- 1 rode ui
- peper en zout
- 3 sneden brood
- paar druppels olie

Werkwijze:
Tik de eieren in de OnionChef en zet het mes met de speciale zeef (paars)erin. Leg alle grondstoffen boven in de zeef en hak ze met het paarse in een 6 seconden tot mooie blokjes. Meng alles even door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
Zet een pyrex schaal in je Airfryer en verwarm deze voor 5 minuten 200 graden. Bak de omelet in de Airfryer met een drupje olie
Baktijd 10 minuten 200 graden.
Veel plezier met bakken! The Philips Chef.
© The Philips Chef 2016

PHILIPS

Guacamole 01

Ingrediënten

- pepertje
- knoflook
- verse koriander
- limoensap
- 1 tomaat
- uitje
- 1 avocado
- zeezout en peper

Bereiding

Eerst met zwart mesje een pepertje met knoflook en verse koriander hakken. Dit mag goed fijn zijn, limoensap erbij.
Een tomaat waar je pitten en vocht uit verwijderd hebt snipperen met paarse mesje,ook uitje en een avocado snipperen met paars mesje en dan naar smaak zeezout en peper erbij

© LucianasKitchen 2016

Guacamole 02

Ingrediënten

- 1 avocado
- 2 tenen knoflook
- ½ tomaat (zonder vel / pitten)
- ½ cayennepeper
- ½ kleine rode ui
- citroensap
- snufje zout
- snufje peper

Bereiding

Alles in stukken de chef in en mengen met het zwarte mesje.
Het was mij iets te pittig dus ik heb er nog een avocado doorheen gedaan.
Volgende keer de stukken kleiner maken. Grote stukken bleven lang boven "drijven".
Uiteindelijk als tot een glad papje gemixt.

© Dennis de Haas 2016

Haringhappen met de OnionChef

De Woensdag na Carnaval is volgens traditie het Haringhappen. Bij echte haring horen vers gesneden uitjes. Dit natuurlijk met de de slimste hakker die er is de OnionChef. De OnionChef hakt je uien mooi droog en maakt de lekkerste pesto's, dressings en salades die er zijn. Door zijn gepatenteerde zeef vallen de uien in gelijke blokjes onder in de bak en voorkom je puree zoals alle hakkers dat doen.

Ingrediënten

- ui
- haring

Bereiding

Leg de haring op een schaal. Pel de uien en snij ze doormidden en leg ze bij/over de haring. Met het paarse mesje snijden.

© The Philips Chef 2016

Hazelnootpasta suikervrij

Zelf je hazelnoot pasta maken is makkelijker dan je denk!

Ingrediënten

- 150 gram rauwe hazelnoten
- 1 el cacaopoeder

Bereiding

Stop de hazelnoten in de OnionChef met zwarte mesje
Laat draaien totdat er een egale vloeibare massa ontstaat (duurt even, maar heb geduld)
Voeg de cacao toe en laat nog even draaien
Stop de hazelnootpasta in een potje en bewaar in de koelkast
© Voedzaamensnel.nl 2013

Indische hete gehaktballetjes in ketjap saus

Klaarmaken met OnionChef en de Airfryer

Ingrediënten
- 300 gram gehakt hoh
- 1 el ketjap manis
- 3 bos uien
- 2 spaanse pepers
- 2½ el maizena
- 1 ei
- 1 tl ketoembar
- ½ tl djinten
- peper en zout naar smaak

Ingrediënten voor de saus
- 100 ml ketjap manis
- 5 el oestersaus
- 2 tl sambal
- 1 el basterdsuiker
- 1 el witte wijn
- 1 ui
- 3 tenen knoflook

Bereiding
Snij de bosui en de Spaanse peper in stukken, doe ze in de OnionChef en hak ze fijn met het zwarte mesje.
Neem een kom en doe daar het gehakt in. Voeg de gehakte bosui en Spaanse peper toe evenals de andere ingrediënten. Kneed het gehakt tot een smeuig geheel waar je balletjes van draait. Bak de balletjes in de voorverwarmde Airfryer op 180 graden een minuut of 6 – 7. Leg ze opzij.

Snipper de ui samen met de knoflook fijn met het paarse mesje .
Neem een maatbeker en doe daar de ketjap in samen met de oestersaus en de witte wijn en meng dit goed.
Fruit de knolook met de ui en de knolook tot ze glazig zijn en voeg de gehaktballetjes toe. Voeg de ketjapsaus toe samen met de sambal en de suiker en laat het geheel wat inkoken/carameliseren.
© LucianasKitchen 2016

Pastasaus 01

Ingrediënten

- tomaten
- paprika's
- uien
- knoflook
- gehakt
- Italiaanse kruiden
- peper en zout

Bereiding

Snij een aantal tomaten en paprika's met het zwarte mes voor de saus, dan uien, knoflook en paprika met het paarse mes , gehakt aanbraden in een braadpan, groenten en kruiden erbij, en paar uurtjes op laagvuur laten pruttelen. Op smaak brengen met peper en zout.

© Annemie Jansen 2016

Pastasaus 02

Ingrediënten

- 1 rode paprika
- 1 tomaat
- knoflook
- zongerijpte tomaatjes
- olijfolie
- kaas

Bereiding

Alle ingrediënten snijden met het zwarte mes. Bij de warme pasta gedaan en nog even laten opwarmen.

© Annemie Janssen 2016

Pesto à la Genovese

Ingrediënten

- bosje basilicum
- 1 of 2 tenen knoflook
- ongeveer 50 gram Parmezaanse kaas
- grof zeezout of Himalaya zout naar smaak
- ongeveer 50 gram pijnboompitten
- ongeveer een deciliter olijfolie

Bereiding

Alle ingrediënten pulserend snijden met zwart mesje.

© LucianasKitchen 2016

Pesto rood

Ingrediënten

- 5 bosje basilicum
- 200 gr zongedroogde tomaten
- 2 (of meer) teentjes knoflook
- 100 gr parmezaanse kaas
- 75 gr pijnboompitten
- sap van een citroen
- olijfolie extra vierge

Bereiding

Doe alles in de OnionChef met het zwarte mesje en mixen maar. Steeds wat extra olie toevoegen totdat het de gewenste dikke heeft

© Ina Willems 2016

Pesto met Courgette

Ingrediënten

- 2 kleine courgettes
- 1 teentje look
- een handvol basilicumblaadjes
- 100 à 150 ml(basilicum) olijfolie
- 30 g Parmezaanse kaas
- 30 g pecorino kaas
- 50 g geroosterde pijnboompitten
- zwarte peper en zout

Bereiding

Was en snijd de courgettes eerst met het paarse mesje. Rooster de pijnboompitten in een droge pan zonder vetstof tot ze beginnen geuren en lichtbruin kleuren.
Mix met het zwarte mesje de geraspte courgette samen met de basilicumblaadjes, de olie, de kaas en de pijnboompitten tot een smeuïge pasta. Kruid naar smaak met peper en zout.

© Gerard Dingemans 2016

Pika

Ingrediënten

- 4 kleine uien
- 1 wortel
- 1 bleek selderij
- 3 kleuren paprika , van ieder een halve
- 1 bol knoflookui
- 2 a 3 cm gember
- 2 madame jeanette
- paar roosjes bloemkool
- sperciebontjes
- vers gemalen peper
- 300 ml azijn
- ongeveer 100 ml water (straks moet alles onder staan)

Bereiding
Alle groente in stukken snijden (bij het snijden van de madame jeanette handschoenen aan trekken en oppassen voor de ogen!) en met het paarse mesje in de OnionChefsnijden. Zo vaak doen dat alles gesneden is.
De Pika in een wekfles of een ander goed afsluitbare pot doen.
Verse peper erbij doen samen met de azijn en water toevoegen (alles moet goed onder het vocht staan)
De pot afsluiten en minstens 1 a 2 dagen in de koelkast zetten (af en toe schudden)
Na twee dagen is het smullen van de pittige maar frisse Pika .
De Pika is weken tot maanden houdbaar mits er met een schone lepel uit geschept wordt !
© Marietje Menning 2016

Quinoa salade met mango

Een lekkere frisse salade met quinoa, mango, komkommer en macadamianoten. Maak de salade eenvoudig met behulp van onze nieuwe OnionChef.

Ingrediënten salade voor 4 personen

- 300 gram quinoa
- 1 mango
- 1 zakje veldsla
- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 3 el citroensap
- 4 el rijstolie
- bosje radijsjes
- 50 gram macadamianoten

Ingrediënten dressing:

- 1,5 el olijfolie, extra vierge
- sap van 1 citroen
- 1 tl citroen rasp
- 10 blaadjes basilicum fijngehakt
- 1 el honing

Bereiding

Kook de quinoa gaar in een pan met water met wat zout en rijstolie. Laat de quinoa afkoelen. Ontdoe de mango van de schil en snijd deze in kleine blokjes. Rooster de noten en laat deze afkoelen. Doe de komkommer in de OnionChef en doe de stukjes in een bakje. Schil de ui en maak de radijs schoon. Houd een paar radijsjes achter voor de garnering. Haal de rode ui en de radijs door de OnionChef. Trek de kleinste blaadjes van de basilicum.

Pak een mooie ronde schaal en zet een voedselring in het midden. Doe hier een laagje quinoa in en druk deze aan. Maak dan een laagje komkommer, rode ui, radijs en sluit af met een laagje quinoa. Haal de ring weg en leg wat sla rondom de toren. Maak van de olijfolie, citroen, basilicum en honing een dressing en besprenkel de sla. Leg nu de noten, mango en plakjes radijs op de sla en serveer. Eet smakelijk!

© The Philips Chef 2016

Roodbaars met zoete aardappels, gegrilde tomaten

Klaarmaken met OnionChef en de Airfryer
(weight watchers 8 smart points)

Ingredienten voor 2 personen

- 500 gramroodbaars filets
- 1 el arachide olie
- 300 gram zoete aardappels
- 5 gram bieslook
- 5 gram peterselie
- 6 tenen knoflook
- 10 gram thijm
- 5 gram rozenmarijn
- 25 gram Gorgonzola
- 100 gram Griekse yoghurt 0%
- peper + zout uit de molen
- 3 tomaten

Bereiding
Was de zoete aardappels en snij deze in de lengte in. Stop deze vol met de rozenmarijn en de helft van de tijm en 2 tenen geplette knoflook. Wikkel ze in de alluminium folie en pof ze in je Airfryer 25 min 150 graden in de folie.
Snij tussentijds de roodbaars in 2 stukken en smeer deze in met 1 lepel arachide olie en zet deze apart.
Maak nu de yogurt saus door de griekse yogurt in de OnionChef met de gorgonzola, 2 tenen knoflook, bieslook en peterselie tot een mooie vulling te maken met het zwarte mes en zet dit apart.
Snij de tomaten door de midden en bestrooi deze met peper en wat thijm blaadjes.
Trek nu de kruiden uit de zoete aardappels en vul deze met de yogurtcreme.
Verwarm de Airfryer voor en bak leg de roodbaars op de grillpan.
Zet het rekje op de grilpan en leg daarop de zoete aardappels met de yogurtcreme en de tomaten en fry dit 10 minuten 200 graden.
Dien op en bestrooi met wat gesneden bieslook.
Jeee dit was lekker..... The Philips Chef
© The Philips Chef en Petra, Weight Watchers coach 2016

Saté saus

Pinda's moet lukken is niet te hard dus je kunt je OnionChef gebruiken voor het maken van een goede basis voor saté saus.

Ingrediënten

- pinda’s
- pepertje
- ketjap
- (kokos)melk
- 1 el tamarinde
- 1 teentje knoflook
- 1 tot 1½ tl ketoembar
- Snufje djintan
- ½ gesnipperde ui
- ½ el palmsuiker
- zout naar smaak

Bereiding

Maak met het zwarte mesje van de OC van verse katjangs (pinda's) eventueel met een pepertje erbij voor een "kick" wat kruiden zoals je het bent gewend (zie bij ingrediënten) envoeg ketjap en scheutje melk of kokosmelk of water een saus.
Bak de uisnippers (paarse mesje) glazig en voeg de pindapasta toe. Breng dat zachtjes aan de kook eventueel extra vocht voor de juiste dikte.

© LucianasKitchen 2016

Surimi-salade

Ingrediënten

- pakje surimisticks
- 1 uitje
- teen knoflook
- 2 kleine tomaten zonder zaad en water
- 3 el Griekse yoghurt
- zout, peper

Bereiding

Pakje surimisticks, uitje, knoflook, tomaten klein maken met paarse mesje. Nog 3 el Griekse yoghurt onderin erbij en eventueel wat zout, peper of zo. Paar secondes draaien met zwart mesje of met spatel doorroeren en klaar. Eet smakelijk.

© Rene Kramer 2016

Tonijnsalade a la place

Ingrediënten

- ½ ui
- 5 gram bieslook
- 1 Jonagold appel
- 50 gram tonijn in olie
- 1 el ketchup
- 3 el mayonaise
- snufje zout en peper
- 1 handje sla
- broodje naar keuze

Bereiding

Snipper de ui, snij de appel met het paarse mesje en snij de bieslook fijn. Meng daarna de mayonaise en ketchup samen met een snufje peper en zout tot een gladde saus. Meng de saus luchtig met de uien, appel, tonijn en bieslook.
Smeer de tonijnsalade op het brood en leg de sla erop. Eet smakelijk!

© LucianasKitchen 2016

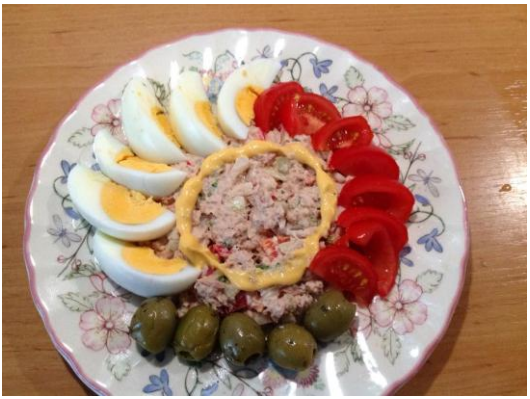
Tonijnsalade aangekleed door Els

Ingrediënten

Als boven en aangevuld met

- 5 knoflook olijven
- 2 eieren in kwarten gesneden
- 1½ el blokjes augurk
- kwart rode paprika
- en iets meer mayonaise

© Els van der Reep 2016



Tzatziki salade

Ingrediënten

- 1 komkommer
- Griekse yoghurt
- 2 a 3 teentjes knoflook
- 1 el dille
- ½ citroen/limoen
- 3 el olijfolie
- peper en zout.

Bereiding

De komkommer wassen en raspen. Vijf minuten laten staan in een vergiet, het vocht er goed uitdrukken met de hand en vocht wegdoen. De knoflook raspen en deze samen met yoghurt, komkommer en zout in een slakom doen. Eventueel dille toevoegen. Dit tot een samenhangende massa roeren en beetje bij beetje de olie toevoegen onder voortdurend roeren. Ongeveer een uur in de koelkast laten staan voor het opdienen.

© LucianasKitchen 2016

Uienjam

Ingrediënten

- 125 ml olijfolie
- 2 kg uien gesnipperd met de OnionChef
- 1 tl zeezout
- 2 laurierblaadjes
- 1 kaneelstokje
- 1 el tijmblaadjes
- 125 ml balsamico azijn
- 250 ml moutazijn
- 500 gram bruine rietsuiker

Bereiding

Verhit de olie in een grote pan met de uien en fruit ze 40 minuten op een niet zo hoog vuur. Ze moeten zacht en goudbruin zijn. Voeg zout, laurier, kaneel, tijm, twee soorten azijn en de s uiker toe en roer tot d e suiker is opgelost. Breng alles aan de kook en laat 30 minuten pruttelen.

De jam moet dik en stroperig zijn. De laurier en de kaneelstokje kun je weggooien. Doe de jam in afsluitbare potjes. Sluit ze hermetisch af en draai de potjes gedurende 2 minuten op zijn kop. Plak er dan een etiket op met een datum. Na opening koel bewaren.

Bron: (Kookschool 500 recepten stap voor stap)

Vlamtosti's maken met de Airfryer & OnionChef

Klaarmaken met OnionChef en de Airfryer

Je Airfryer gebruiken als tostiijzer gaat prima. Hij bakt ze heerlijk krokant en knapperig met diverse vullingen en zonder gebruik van boter.
Gebruik hiervoor het makkelijke rekje of een sate prikker zodat de boterhammen niet door je Airfryer vliegen.

Ingredienten voor 2 stuks

- 1 slavink of boomstam
- 2 el sambal oelek (conimex)
- 3 tenen knoflook
- 1 lepel tomatenpuree
- 4 boterhammen
- 4 plakken jonge kaas
- 1 glas water

Bereiding
Stop de slavink met de tenen knoflook, tomatenpuree in de OnionChef met het normale mes. Maak hier de pittige gehaktvulling van. Bak de gehaktvulling gaar in een pan.
Leg eerst een plak kaas op de boterham en daarop de helft van de gehaktvulling. Leg de tweede plak kaas op de gehaktvulling en daarop de tweede boterham.Druk dit goed aan. Leg de tosti in de Airfryer met het rekje erop en bak de vlamtosti 4 minuten 200 graden.
© The Philips Chef 2016

Vleesmarinade

Ingrediënten
- 4 el raapzaadolie
- 2 tenen knoflook
- peper + zout
- 2 takjes verse thijm
- 2 takjes verse dille
- 2 takjes rozenmarijn
- 2 takjes peterselie

Bereiding
Snij de kruiden en de knoflook helemaal fijn met het zwarte mesje en maak hier met de olie een marinade van. Breng deze op smaak met peper en zout.

Vleesvulling

Ingrediënten
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 2 bollen knoflookui
- fors stuk verse gember
- 1 ui
- kastanje champignons
- Harissa
- Ketjapmanis

Bereiding
Ontdoe de paprika's van de zaadlijsten en snij in grote stukken. Pel de knoflookui en schil de gember en snij in stukken. Pel de ui en verdeel in 4. Snij alles met het paarse mes en voeg vervolgens de Harissa en Ketjap toe. Gebruik het mengsel om een heerlijke vulling te hebben voor de varkenshaas.
© Marietje Menning 2016

Witlofsalade

Ingrediënten

- stronk witlof
- hard gekookt ei
- sjalotje
- banaan (niet te rijp)
- zoetstof
- limoensap
- 1 el kwark/mayonaise
- kerrie
- peper en zout

Bereiding

Van de witlof het harde gedeelte onder af halen.
Ingrediënten in stukken snijden zodat ze in het paarse mandje passen en snijden.
Kwark, limoensap en zoetstof erdoor mengen en afmaken naar smaak met zout en peper.

© Gerard Dingemans 2016

Wraps met Chaumes en verse groenten

Klaarmaken met OnionChef en de Airfryer

Ingredienten:

- 1 rookworst
- 1 rode paprika
- 4 tenen knoflook
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 rode peper
- 1 pakje kleine wraps
- 1 pakje Chaumes kaas
- klein zakje geraspte kaas
- Jalapeño-pepers
- klein potje tomatensaus

Bereiding

Stop de rookworst, paprika, knoflook, courgette en de geschilde ui in de OnionChef en hak de vulling. Leg een plakje chaumes kaas op de wrap en verdeel hierover de vulling.
Rol er wraps van en leg deze in het bakaccessoire of een vuurvaste schaal in de helft van de tomatensaus.
Smeer op de wraps de rest van de tomatensaus en bestrooi weer met de overgebleven groenten.
Beleg met Jalapeño-pepers en bak in je Airfyrer 160 graden 20 min.
© The Philips Chef 2016

Inhoud

Tips	3
Aardappel rucolasalade	6
Aardappel – wortelkoekje	7
American Coleslaw salad à la Kentucky Fried Chicken	8
Bieten – kikkererwtenburgers	10
Chilimaaltijdsalade	11
Chimchurri	12
Croissantdeeg gevuld	13
Eiersalade 01	14
Eiersalade 02	14
Eiersalade 03	15
Eiersalade 04	15
Filet American 01	16
Filet American 02	16
Gevuld stokbroodje	18
Green Goddess dressing	19
Groente omelet	20
Guacamole 01	22
Guacamole 02	23
Haringhappen	24
Hazelnootpasta suikervrij	25
Indische hete gehaktballetjes in ketjap saus	26
Pasta saus 01	28
Pasta saus 02	28
Pesto à la Genovese	30
Pesto rood	30
Pesto met Courgette	31
Pika	32
Quinoa salade met mango	34
Roodbaars met zoete aardappels, gegrilde tomaten	36
Satésaus	38
Surimisalade	39
Tonijnsalade à la La place	40

Tonijnsalade aangekleed door Els 40
Tzatziki 41
Uienjam 42
Vlamtosti 43
Vleesmarinade 44
Vleesvulling 44
Wiltlofsalade 45
Wraps met Chaumes en verse groente 46
Inhoud 48