

BECKY EXCELL

GLUTENVRIJ IN DE AIRFRYER

**RUIM 100 SNELLE, MAKKELIJKE,
LEKKERE RECEPTEN**

**Fotografie door
Hannah Hughes**

MANTEAU

6 Inleiding

9 Over mij

12 Koopgids voor airfryers

14 Ultieme airfryer-FAQ

20 Wat heb je nodig?

24 Onmisbare airfryer-ingredienten

26 Do's-and-don'ts met de airfryer

28 De airfryer en kruisbesmetting

30 Hoe weet ik of iets gaar is?

34 Symbolen

DAGELIJKSE FAVORIETEN 70



FAKEAWAYS 116



BASISRECEPTEN 36





**VOOR- & BIJGERECHTEN
& SNACKS 156**



**SNELLE BRODEN
184**

**ZOETE DINGEN
204**



- 244** Register
- 252** Over de auteur
- 254** Bedankt

INLEIDING

Stel je voor dat je een handig hulpje in de keuken hebt dat je eten sneller klaarmaakt (zodat je minder lang in de keuken hoeft te staan) en het misschien zelfs wel een beetje gezonder maakt, terwijl je toch echt zou zweren dat het gefrituurd was. En stel je dan eens voor dat je er alle gerechten mee kunt maken waarvan je dacht dat je ze nooit meer zou kunnen eten omdat je op een glutenvrij dieet bent. O, en had ik al gezegd dat het ook nog eens goedkoper is dan een gewone heteluchtoven gebruiken? Nee, ik heb het niet over een hypermoderne AI-chef die voor je kookt (maar als die bestaat, wil ik er NU een hebben!) – ik heb het over airfryers.

Voor het geval je het nog niet wist: een glutenvrij dieet betekent vaak dat je veel meer zelf moet koken en bakken. Waarom? Simpel gezegd omdat veel handige opties waar je misschien wel jarenlang op hebt vertrouwd opeens niet meer mogelijk zijn. Denk aan kant-en-klaarmaaltijden uit de supermarkt, kruidenmixen uit zakjes en bezorgmaaltijden, maar ook die lekkere worstenbroodjes van die ene bakker of je favoriete zoete lekkernij. Zelfs een bezoekje aan een broodjeszaak bij jou in de buurt voor een broodje of een doodgewoon plakje cake (waarvan je nu pas beseft hoe bijzonder het is) kan opeens niet meer. Als mensen glutenvrij eten ondanks al deze uitdagingen nog steeds trendy noemen – wat ik vaak hoor – is mijn enige conclusie dat ze het woord 'trendy' verwarren met 'hongerig'.

Ik neem aan dat je geen tijd of zin hebt om te wachten totdat al deze producten en mogelijkheden gemakkelijk verkrijgbaar en betaalbaar zijn, dus is er eigenlijk maar één realistische oplossing: zelf glutenvrije versies maken, in je eigen keuken. Maar wow, dat is wel heel veel tijd en moeite, toch? En wat als je geen flauw idee hebt hoe je je favoriete Chinese afhaalgerecht of je favoriete zoete lekkernij moet maken, laat staan dat je er een glutenvrije versie van kunt maken die niet, welja... glutenvrij smaakt?

Maar gelukkig komen dit boek en je airfryer je redden, gewapend met een groot arsenaal aan beproefde glutenvrije recepten en een simpel flesje oliespray. Dankzij deze recepten en mijn airfryer kan ik allerlei dingen eten die ik anders vreselijk zou missen, want nu kan ik glutenvrije versies van al mijn favoriete gerechten maken, in minder tijd en met veel minder olie in vergelijking met frituren, terwijl ik toch dat overheerlijke knapperige, goudgele korstje krijg. Ja, inderdaad, dit boek gaat ervan uit dat je geen zeeën van tijd hebt om te koken. En dit alles betekent dat jij en ik deze recepten veel vaker kunnen maken! Daarom weet ik absoluut zeker dat je airfryer je een hele hoop gemak biedt tijdens al je noodzakelijke kook- en baksessies, net zoals mijn airfryer dat voor mij heeft gedaan.

Deze (vrij emotionele) glutenvrije herenigingen bestaan uit alle gerechten die ik hierboven heb genoemd en een mix van alles wat lekker is, van fish-and-chips tot falafel, van vlees in zoetzure saus tot loempiaatjes, van donuts tot kaasballetjes, van toad in the hole tot kalkoendinosaurussen, en nog veel meer. En het mooiste is: met de juiste glutenvrije airfryerrecepten – waar alle glutenvrije kennis en airfryertrucs in verwerkt zijn – kun je in no time alles maken wat je zo graag weer zou willen eten, terwijl niemand merkt dat het glutenvrij en in een airfryer gemaakt is. En dat zijn natuurlijk precies het soort recepten dat je in dit boek vindt. Glutenvrije mensen moeten al zoveel missen, dus waarom zouden we dan ook nog het airfryen moeten missen?

En hoewel ik er al heel blij van word om alle recepten te delen die voor onvergetelijke glutenvrije herenigingen op je bord zorgen, geeft dit boek ook antwoord op een vaak vergeten aspect van airfryen: wat moet je er in vredesnaam bij serveren?

Wat heb je bijvoorbeeld aan een recept voor goudgele, krokante, glutenvrije vis uit de airfryer als je nog steeds de oven aan moet zetten voor een portie friet? Wat is een Chinees 'afhaal'-gerecht zonder nasi of garnalentoast? Of köfte zonder platbrood? Welk voorbeeld je ook kiest, het antwoord is altijd hetzelfde: het is geen complete maaltijd!



8 Inleiding

Daarom vind je in dit boek niet alleen glorieuze glutenvrije airfryerrecepten, maar ook allerlei geweldige dingen om erbij te serveren. Ga naar het hoofdstuk Basisrecepten voor hoofd- en bijgerechten met uiteenlopende smaken; het hoofdstuk Voor- & bijgerechten & snacks voor briljante bijgerechten en legendarische hartige snacks, of het hoofdstuk Snelle broden voor gemakkelijke, onmisbare gistvrije broden waar je echt blij van wordt. En dan hebben we natuurlijk ook nog de Zoete dingen!

Dus ik hoop dat je meegaat op mijn nieuwe glutenvrije herontdekkingsreis met de magie van de airfryer en meer dan 100 recepten die je nog heel vaak zult maken. En omdat er nu een hele wereld van glutenvrij eten uit de airfryer op je wacht, laat ik mijn airfryer deze inleiding afsluiten met de woorden waarmee hij mij altijd laat weten dat er een heerlijk glutenvrij gerecht voor me klaarstaat: **'Piep piep.'**



ULTIEME TOSTI'S OF CROQUES 3 MANIEREN



Gebruik gerookte zuivelvrije kaas die goed smelt en zuivelvrije 'boterachtige' margarine.



Brie en spek of Drie kazen en ham: vervang het spek/de ham door 5 champignons in plakjes; spuit ze goed in met zonnebloemolie en airfry ze 6-7 minuten, tot ze goudgeel zijn. Vervang de comté door extra cheddar.



Combineer de adviezen voor zuivelvrij en vegetarisch; gebruik vegan mayonaise.

- 2 tl boterachtige margarine
- 2 sneetjes glutenvrij witbrood
- 1½ tl mayonaise

Voor brie en spek

- 2 plakjes gerookt spek
- 4 grote plakken brie

Voor kaas en bieslook

- 2 vierkante plakjes emmentaler
- 1 tl fijngehakt bieslook

Voor drie kazen en ham

- kleine handvol mix van geraspte extra belegen cheddar, red leicester en comté
- 2 plakjes ham

Voor 1 persoon / Bereiding 10 minuten

O, wat zou het geweldig zijn als ik gewoon naar een broodjeszaak kon gaan om een van deze tosti's te kopen! Maar gelukkig kun je met de airfryer in no time tosti's maken die superkrokant zijn (hoe twijfelachtig je glutenvrije brood ook is) met heel veel zachte gesmolten kaas vanbinnen. De mayonaise aan de buitenkant zorgt voor goudgeel 'gebakken' brood – niet meer dan een dun laagje, anders kan het brood klef worden.

Als je de tosti met brie en spek maakt, verwarm je de airfryer voor op 200 °C en airfry je het spek 6-8 minuten, totdat je het krokant genoeg vindt.

Smeer de margarine op beide sneetjes brood. Keer de sneetjes om en besmeer de andere kant met de mayonaise.

Verwarm de airfryer voor op 200 °C (als je dat nog niet had gedaan). Leg één sneetje brood met de mayonaisekant naar beneden in de airfryer en leg de kaas en het bieslook, het krokante spek of de ham erop, afhankelijk van welke variatie je maakt – wees voorzichtig, want de airfryer is al heet!

Leg het andere sneetje er met de mayonaisekant naar boven op en druk het voorzichtig aan. Airfry de tosti 7-8 minuten, totdat het brood krokant en langs de randen goudbruin is; keer hem halverwege om.

TIP

Voor open tosti laat je het tweede sneetje weg en airfry je de tosti een paar minuten korter. Druk het beleg dan wel goed aan, anders wordt het misschien weggeblazen door de krachtige ventilator.



OVENPASTA MET KIP EN SPEK



Gebruik zuivelvrije roomkaas en gerookte zuivelvrije kaas in plaats van belegen kaas.



Gebruik lactosevrije roomkaas.



Zie advies voor lactosearm.



Vervang de kip door 1 grote rode paprika, zaadjes verwijderd, in stukjes van 1,5 cm, en het spek door 100 g broccoliroosjes.



Combineer de adviezen voor zuivelvrij en vegetarisch.



Laat afkoelen; bewaar maximaal 3 maanden in de diepvries. Airfry bevroren 6-7 minuten op 180 °C, tot het gloeiend heet is.

- 200 g gedroogde glutenvrije penne
- 250 g kipfilet, in stukjes van 1,5 cm
- 3 plakjes gerookt spek, in reepjes van 1 cm
- 130 g roomkaas
- 60 g (extra) belegen kaas, geraspt
- 2 el knoflookolie (naar wens)
- ½ tl elk: zout en gemalen zwarte peper
- 3 el glutenvrij paneermeel
- kleine handvol peterselie, fijngehakt
- flinke handvol rucola (naar wens)

Voor 2 personen / Bereiding 20 minuten

Na een fikse wandeling in de supermarkt langs alle kant-en-klare maaltijden die ik niet kan eten, had ik enorm veel zin in romige pasta met lekker veel kaas, malse kip en krokante reepjes spek. Dit gerecht met een knapperig korstje van gegratineerde kaas is het ultieme voorbeeld van snel en simpel comfortfood.

Verwarm de airfryer voor op 200 °C.

Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar in een pan kokend water met zout. Giet hem af.

Doe ondertussen de stukjes kip en reepjes spek in de airfryer (met de mand of crisplaat erin) en spreid ze uit zodat ze allemaal naast elkaar liggen. Airfry ze ongeveer 10 minuten, totdat het spek langs de randen een beetje krokant en goudgeel is; schud of keer alles halverwege om.

Voeg de pasta, roomkaas, de helft van de kaas, de knoflookolie (indien gewenst) en wat zout en peper toe aan de kip en het spek. Laat dit 2-3 minuten staan, totdat de roomkaas zacht is geworden. Roer de roomkaas er daarna door totdat er geen klontjes kaas meer te zien zijn.

Spreid alles gelijkmatig uit en strooi de rest van de kaas erover. Strooi daarna het paneermeel erover. Airfry het gerecht nog ongeveer 5 minuten, totdat de bovenkant goudgeel en krokant is.

Bestrooi met gehakte peterselie en serveer met wat rucola en glutenvrij knoflookbrood (blz. 192).

TIP

Als je genoeg ruimte in je airfryer hebt kun je samen met de kip en het spek 1 grote rode paprika, zaadjes verwijderd, in stukjes van 1,5 cm, toevoegen.



CHOCOLADE- FONDANTS



Gebruik een hard zuivelvrij alternatief voor boter, en zuivelvrije chocolade.



Gebruik lactosevrije chocolade.



Zie advies voor lactosearm.



Airfry ze niet, maar vries ze ongekookt in in diepvriesbestendige ovenschaaltjes. Laat ze volledig ontdooien en airfry ze volgens het recept, of airfry ze bevroren en tel 3-4 minuten bij de bereidingstijd op.

- 100 g boter, plus extra voor het invetten
- 135 g pure chocolade
- 100 g fijne kristalsuiker
- 2 grote eieren
- 25 g glutenvrije bloem
- 10 g cacao

Voor 4 stuks / Bereiding 15 minuten

Ik had echt nooit durven dromen dat ik chocolade-fondants met een zachte, kleverige kern van gesmolten chocolade zou kunnen bakken in de airfryer, maar... het kan! Dit recept is ideaal als je de oven nodig hebt voor het hoofdgerecht – zodra je het beslag hebt gemaakt en in de ovenschaaltjes hebt gedaan, kun je ze gewoon in de koude airfryer laten staan totdat iedereen klaar is voor het nagerecht. Dan is het alleen nog maar een kwestie van airfryen en serveren.

Vet vier kleine ronde ovenschaaltjes (die van mij hebben een doorsnee van 10 cm) of kleine puddingvormpjes van 8 cm in met boter.

Smelt de boter en chocolade in een kleine kom in de magnetron; verhit ze steeds kort en roer tussendoor. Laat het mengsel iets afkoelen. Je kunt de boter en chocolade ook verhitten in een grote hittebestendige kom op een pan met zachtjes kokend water; zorg dat het water de kom niet raakt. Roer totdat alles gesmolten en gemengd is en laat het mengsel daarna iets afkoelen.

Klop de suiker en eieren licht schuimig in een grote kom. Schenk daarna het iets afgekoelde chocolademengsel erbij en spatel het erdoor. Spatel de bloem en cacao erdoor totdat alles gemengd is.

Verwarm de airfryer voor op 180 °C.

Schenk of schep het mengsel in de ingevette schaaltes; ze moeten tot driekwart gevuld zijn. Zet ze in de airfryermand en airfry de fondants 8-10 minuten, totdat ze gerezen zijn. Haal ze er voorzichtig uit en stort ze elk op een afzonderlijk bord. Serveer meteen, voor een perfecte, zachte en kleverige kern. Serveer met een bolletje vanilleroomsijs erbovenop, als je wilt!

