

HET ULTIEME
airfryer

KOOKBOEK

MAKKELIJKE MAALTIJDEN

Slimme alles-in-een gerechten
voor elke dag

Clare Andrews

FONTAINE UITGEVERS



Inhoud

Welkom	6
Het hoe en waarom van makkelijke maaltijden	8
Je gerechten aanpassen	10
Airfryer-advies	12
Airfryer-benodigdheden	16
De worsttest	18
Kookschema's	19

De recepten

Gevogelte	25
Vlees	57
Vis	103
Groenten	137
Desserts	177

Register	194
Voedingsinformatie	198
Dankwoord	200

Het hoe en waarom van makkelijke maaltijden

Het zal je niet verbazen dat ik de airfryer een van de beste keuken-apparaten aller tijden vind. Mijn zoon en ik kunnen niet meer zonder. De baktijd is veel korter dan bij een conventionele oven, en je kunt gezondere gerechten koken terwijl je geld bespaart. Het lijkt erop dat steeds meer mensen hun conventionele oven vervangen door een airfryer, en dat is terecht. Met dat in gedachten wilde ik een boek maken vol smakelijke gezinsmaaltijden die je in hun geheel in de airfryer kunt maken, zonder dat je je oven of fornuis nodig hebt.

Er zitten traditionele gerechten bij, zoals je zou verwachten in een boek met eenpansgerechten, maar ook onverwachte recepten. Ja, de airfryer is een goed alternatief voor de oven, maar het is ook een goede vervanger van je wok of pan. Er staan roerbakgerechten in dit boek, curry's, stoofpotten, soepen, hartige taarten, klassiek braadvlees en zelfs lekkere desserts. Bij het maken van complete maaltijden is het heel handig dat je ook de hoogte van je mand kunt benutten door ingrediënten op roosters te leggen. Zo wordt je eten gelijkmatig en tegelijk gaar. Alle recepten zijn voor vier personen, maar je kunt ze makkelijk aanpassen aan de grootte van je gezin (en je airfryer). Meer hierover lees je op bladzijde 10.

Bij een paar recepten geef ik eenvoudige bijgerechten die je snel in de magnetron kunt bereiden, zoals een portie erwten, een zakje magnetronrijst of bonen in tomatensaus, maar dat heb ik tot een minimum beperkt en ik stel het alleen voor als ik het echt nodig vind. Je kunt de gerechten natuurlijk zonder deze bijgerechten serveren, maar ze maken je maaltijd wel een stuk completer.





Griekse rundvleessouvlaki en orzopasta met citroen

VOORBEREIDING 15 minuten, plus marineren **BEREIDING** 37 minuten **VOOR** 4 personen

De heerlijke citrussmaak in dit gerecht doet me denken aan een Griekse taverna.

Het revolutionairste aspect van een airfryer is dat je er heerlijke maaltijden in kunt maken die in een restaurant niet zouden misstaan.

600 g lendebeefstuk, in blokjes van 2½ cm

1½ theel. gedroogde oregano

½ theel. gedroogde tijm

2 tenen knoflook, geperst

rasp en sap van 1 citroen

zeezout en zwarte peper

VOOR DE ORZO-RISOTTO

2 courgettes, in grote blokjes

1 rode ui, grof gehakt

2 eetl. olijfolie

2 theel. gedroogde oregano

1 theel. knoflookgranulaat

1 groentebouillonblokje

240 g gedroogde orzo

14 cherrytomaten

80 g olijven (bijvoorbeeld Kalamata)

1. Bereid eerst het vlees voor zodat dit kan intrekken. Doe de stukken biefstuk in een kom en voeg de gedroogde oregano, gedroogde tijm, knoflook, 1 theelepel citroenrasp en 1 eetlepel citroensap (zet de rest apart voor de orzo) toe en voeg flink wat zout en peper toe. Meng alles goed door elkaar en zet het afgedekt een paar uur in de koelkast.
2. Haal de crispplaat uit de airfryer en voeg de courgette, rode ui, olijfolie, gedroogde oregano en het knoflookgranulaat toe. Voeg zout en peper toe en meng alles door elkaar. Verhit de airfryer tot 190 °C en bak het mengsel 10-12 minuten tot de groenten bruin worden. Roer ze af en toe.
3. Breng 550 ml water aan de kook en schenk dit in een kan. Voeg de bouillon toe en roer tot hij is opgelost.
4. Doe de orzo met de bouillon in de airfryer. Roer alles door elkaar en zorg dat de bouillon de pasta bedekt. Laat het mengsel 15 minuten koken en roer halverwege de kooktijd. Voeg nog een scheut heet water toe als de saus lijkt uit te drogen.
5. Verdeel intussen het vlees gelijkmatig over vier metalen prikkers.
6. De orzo is nu bijna gaar, maar nog een beetje stevig. (Elke airfryer is anders, dus als hij nog te stevig is, laat je hem nog een paar minuten koken en voeg je zo nodig nog wat water toe.) Roer de tomaten en olijven en de resterende citroenrasp en het resterende citroensap erdoor. Plaats roosters in de airfryer en leg de spiesen op de roosters boven de pasta. Verhit alles nog 8-10 minuten tot de pasta mals is en het vlees bruin is. Keer de spiesen af en toe. Voeg zo nodig meer zout en peper toe en serveer de spiesen op de orzo.



Tortillakommen met zalm

VOORBEREIDING 15 minuten **BEREIDING** 30 minuten **VOOR** 4 personen

Dit gerecht ziet er niet alleen prachtig uit, maar smaakt ook fantastisch. Het is gezond en ook nog eens heel veelzijdig. Voeg als je wilt ook geraspte wortel of rode kool toe. Maak er je eigen gerecht van.

4 tortillawraps
4 zalmfilets zonder vel
2 rode uien, in grote stukken
3 paprika's (gebruik verschillende kleuren), zaden verwijderd en in grote stukken
1 eetl. zonnebloemolie
1 eetl. piri-pirikruiden
1 theel. knoflookpasta
zeezout en zwarte peper

VOOR DE SALADE

1 krop little gem, in repen, of repen wortel en repen rodekool
3 rijpe tomaten, in blokjes
partjes limoen, om uit te knijpen
hand verse koriander
1 rode chilipeper, in dunne ringen
guacamole of crème fraîche

1. Maak eerst de tortillakommen. Leg een tortilla in een kom en druk hem aan met een kleinere kom zodat de tortilla zelf een kom vormt. Verhit de airfryer tot 180 °C. Zet de tortilla, nog altijd tussen de twee kommen, in de mand en bak hem 3 minuten tot hij zijn vorm houdt en rondom goudbruin en krokant wordt. Bak de tortillawraps een voor een op deze manier en zet de tortillakommen apart.
2. Snijd de zalm in stukjes (ongeveer vier stukjes per filet) en leg ze in een kom. Voeg de gehakte uien en paprika toe en besprenkel ze met zonnebloemolie. Voeg de piri-pirikruiden, knoflookpasta en wat zout en peper toe. Roer alles door elkaar tot de ingrediënten goed bedekt zijn.
3. Doe het mengsel in de airfryer en bak het 15 minuten op dezelfde temperatuur tot de zalm gaar is en rondom krokant wordt.
4. Vul intussen de tortillakommen met de salade. Voeg eerst de repen sla toe (of de wortel en rodekool), gevolgd door de tomaat.
5. Verdeel de zalm en groenten over de tortillakommen. Pers de partjes limoen uit over de kommen en strooi de koriander en chilipeper erover. Maak het gerecht af met een schep guacamole of crème fraîche.

Rode-paprikasoep

VOORBEREIDING 15 minuten **BEREIDING** 20 minuten **VOOR** 4 personen

Ja, je kunt zelfs soep maken in een airfryer en dat is heerlijk. De rode paprika's die ik voor dit gerecht gebruik geven de soep een zoet accent. De soep is luchtdicht verpakt drie dagen houdbaar in de koelkast. Je kunt hem ook invriezen.

3 grote rijpe tomaten, in kwarten
4 rode paprika's, zaden verwijderd en in de lengte in kwarten
1 rode ui, in ringen
olijfolie, om te besprenkelen
1 groentebouillonblokje
1 eetl. rode pesto, plus extra voor erbij
1 theel. knoflookpasta
1 theel. tabasco (of meer naar smaak)
zeezout en zwarte peper

VOOR ERBIJ

kleine hand verse peterselie, grof gehakt
50 g Parmezaanse kaas, geraspt
knapperig brood, voor erbij

1. Zet de airfryer op de 'bakstand' of verhit hem tot 180 °C. Haal de crispplaat uit de airfryer en doe de tomaat, paprika en ui rechtstreeks in de mand. Je kunt ze ook eerst in een ovenschaal doen. Besprenkel het geheel met wat olijfolie en bestrooi het met zout en peper. Bak het mengsel 15 minuten tot de groenten zacht zijn. Keer ze halverwege de baktijd.
2. Doe het bouillonblokje in een kan en voeg 800 ml kokend water toe. Roer de pesto, knoflookpasta en tabasco erdoor. Voeg meer tabasco toe als je van pittig houdt. Doe de bouillon in de airfryer en laat het mengsel 5 minuten koken zodat de smaken intrekken.
3. Doe het mengsel voorzichtig in een blender of keukenmachine en maal het glad. Je kunt ook een staafmixer gebruiken, maar maal het mengsel niet in de airfryer, want dan kan hij beschadigd raken. Doe het mengsel eerst in een hittebestendige kom of kan. Breng de soep op smaak met zout en peper.
4. Verdeel de soep over vier kommen en roer er wat extra pesto door. Verdeel er wat geraspte Parmezaanse kaas en gehakte peterselie over en geef er knapperig brood bij.

