Airfryer baktijden

Een handig overzicht
voor lekker plantaardig eten.



Even opzoeken. Lekker bakken.

Richttijden voor aardappels, groenten, tofu en kikkererwten.
Met praktische tips en een klikbare index.

Snel iets lekkers uit de mand

Een paar aardappelpartjes, geroosterde groenten of een schaaltje knapperige kikkererwten. Met deze gids heb je een handig startpunt bij de hand, zonder iedere keer te hoeven zoeken.

Richttijden, geen stopwatch

Je apparaat, de grootte van de stukken en de hoeveelheid in de mand maken verschil. Begin bij de kortste tijd, kijk hoe het gaat en geef je eten zo nodig nog een paar minuten. Past de aangegeven hoeveelheid niet ruim in de mand? Bak dan in porties.

De tijden zijn baktijden, zonder snijden, weken of persen. Voorverwarmen doe je zoals je apparaat of het recept aangeeft; die tijd komt er eventueel nog bij. Op de aardappel- en groentepagina staan hoeveelheden die bij de gebruikte bron horen.

Aardappels & friet 03

Groenten 04

Tofu & kikkererwten 05

Broodjes & verpakte producten 06

Een paar fijne tips 07

Zoeken op naam 08

Meer inspiratie & bronnen 09

Op je iPad: open de PDF in een lezer met een zoekfunctie en kies het vergrootglas of 'Zoek'. Je kunt ook op een naam in de index tikken. Op de computer werkt meestal Ctrl+F of Cmd+F.

Aardappels & friet

Van verse blokjes tot een portie uit de diepvries.

PRODUCT	VORM / HOEVEELHEID	GRADEN	BAKTIJD	HANDIG OM TE WETEN
Aardappelblokjes	Vers; 300-750 g	180 °C	12-18 min	Beetje olie; schudden.
Aardappelpartjes	Vers; 300-800 g	180 °C	18-22 min	Beetje olie; schudden.
Friet, vers	8 x 8 mm; 300-800 g	180 °C	18-25 min	Vooraf weken, drogen; beetje olie.
Friet, diepvries, dun	300-700 g	200 °C	12-16 min	Tussendoor schudden.
Friet, diepvries, dik	300-700 g	200 °C	12-20 min	Tussendoor schudden.
Zoete aardappel	Blokjes 2,5 cm; 1 kg	200 °C	18-20 min	Met wat olie mengen.

Verse friet begint met goed drogen

De richttijd geldt voor staafjes van ongeveer 8 x 8 mm. Laat ze eerst minstens 30 minuten in koud water liggen, dep goed droog en meng met een beetje olie. De weektijd staat niet in de tabel.

Bij diepvriesfriet geldt het airfryeradvies op de verpakking als eerste keuze. Kijk ook of het product plantaardig is. De cijfers in deze tabel helpen wanneer je een algemeen startpunt zoekt.

Naar de index

Groenten

Vers, in de aangegeven vorm en hoeveelheid.

PRODUCT	VORM / HOEVEELHEID	GRADEN	BAKTIJD	HANDIG OM TE WETEN
Asperges, groen	Heel; 400 g	200 °C	6-8 min	Houtige uiteinden eraf.
Bloemkool	Roosjes 2,5 cm; 600 g	200 °C	10-12 min	Met wat olie mengen.
Broccoli	Roosjes 2,5 cm; 400 g	200 °C	11 min	Met wat olie mengen.
Champignons	In kwarten; 300 g	200 °C	10 min	Schoonmaken; beetje olie.
Courgette	Stukjes 2,5 cm; 500 g	200 °C	8-10 min	Met wat olie mengen.
Knolselderij	Blokjes 1,5 cm; 600 g	200 °C	14-16 min	Geschild; beetje olie.
Maïskolf	1 verse kolf	190 °C	10 min	Na 5 minuten keren.
Paprika	4 hele; 600 g	200 °C	15-16 min	Zonder olie roosteren.
Pastinaak	Stukjes 1,5 cm; 500 g	200 °C	12-14 min	Geschild; beetje olie.
Flespompoen	Blokjes 2,5 cm; 500-750 g	200 °C	16-18 min	Met wat olie mengen.
Spruitjes	Gehalveerd; 640 g	200 °C	13-15 min	Stronkjes eraf; beetje olie.
Wortel	Stukjes 1,5 cm; 500 g	200 °C	14-16 min	Geschild; beetje olie.

De meeste groenten gaan met wat olie de mand in. Schep ze tussendoor om; maïs keer je halverwege. Kleinere stukjes zijn vaak eerder gaar; grotere stukken hebben meestal wat meer tijd nodig.

Naar de index

Knapperig uit de airfryer

Twee plantaardige favorieten van Silphya's Kitchen.





Stevige tofu

200 °C | 10-15 minuten

Voor 325 gram stevige tofu, 10 minuten geperst en in blokjes. Meng met 1 eetlepel sesamolie, 1 eetlepel sojasaus en 3 eetlepels maïzena. Voor dit recept verwarm je 5 minuten voor. Bak in één laag en schud halverwege. De tabeltijd geldt voor deze gecoate tofu, zonder de saus.

Kikkererwten

190 °C | 20 minuten

Gebruik 1 blik van 400 gram (ongeveer 240 gram uitgelekt). Spoel af en dep goed droog. Bak eerst 10 minuten zonder kruiden, meng daarna met knoflookpoeder, gerookte paprika en zout. Bak nog 10 minuten en schud tussendoor. Laat even afkoelen voor een knapperige snack.

Die minuutjes vooraf tellen ook mee

De 10 minuten persen van de tofu en het drogen van de kikkererwten horen bij de voorbereiding. De baktijd begint pas wanneer het eten de mand in gaat.

Naar de index

Bij verpakte producten

De ene loempia is de andere niet.

Voor deze producten is één algemene baktijd minder handig. Formaat, deeg, vulling en bereidingswijze verschillen. Kies een plantaardige variant die geschikt is voor de oven of airfryer en gebruik het airfryeradvies op de verpakking.

PRODUCT	WAAR LET JE OP?
Afbakbroodjes	Formaat en deeg verschillen per merk.
Pitabroodjes	Opwarmen of afbakken? Kijk wat de verpakking aangeeft.
Groenteloempia's	Groentevulling betekent niet altijd dat ook het deeg vegan is.
Rösti-rondjes	De samenstelling en dikte verschillen.
Uienringen	Ook het beslag of paneerlaagje kan melk of ei bevatten.
Plantaardige burgers & nuggets	Volg het advies voor het specifieke product.

Alleen een oventijd op de verpakking?

Kijk of de fabrikant online een airfryeradvies heeft. Een oventijd is niet automatisch een airfryertijd. Voor zelfgemaakt gebak kun je beter een compleet plantaardig airfryerrecept volgen, met het juiste bakvormpje en de juiste hoeveelheid beslag.

Naar de index

Een paar fijne tips

Kleine dingen die het bakken net wat makkelijker maken.

Een beetje ruimte helpt

Een mand die tot de rand vol zit, bakt minder gelijkmatig. Schud losse stukjes tussendoor of keer grotere stukken. Bij een kleine mand zijn twee porties soms handiger dan één volle.

Olie op het eten

Bij verse aardappels helpt een dun laagje olie bij het roosteren. Meng de olie door het eten in een kom. De mand is geen frituurpan die je met olie vult.

Voorverwarmen verschilt

Sommige apparaten en recepten vragen het, andere niet. Het advies van je apparaat is het beste vertrekpunt. De tofu op pagina 5 vraagt bijvoorbeeld 5 minuten voorverwarmen.

Bakpapier is niet altijd nodig

Los papier kan door de luchtstroom tegen het verwarmingselement komen. Verwarm daarom niet voor met los bakpapier. Een bedekte mand kan ook de luchtcirculatie hinderen; kijk wat jouw fabrikant toestaat.

Wat werkt fijn in jouw airfryer?

Noteer een product, de hoeveelheid en jouw favoriete tijd. Zo wordt deze gids steeds meer van jou.

Naar de index

Zoeken op naam

Tik op een naam om naar de juiste pagina te gaan.

Aardappelblokjes	03	Kikkererwten	05
Aardappelpartjes	03	Knolselderij	04
Aardappelwedges (zie partjes)	03	Maïskolf	04
Afbakbroodjes	06	Paprika	04
Asperges, groen	04	Pastinaak	04
Bloemkool	04	Pitabroodjes	06
Broccoli	04	Plantaardige burgers & nuggets	06
Champignons	04	Pompoen (zie flespompoen)	04
Courgette	04	Rösti-rondjes	06
Flespompoen	04	Spruitjes	04
Friet, diepvries, dik	03	Tofu, stevig	05
Friet, diepvries, dun	03	Uienringen	06
Friet, vers	03	Wortel	04
Groenteloempia's	06	Zoete aardappel	03

Liever zoeken met een woord?

De tekst in deze PDF is doorzoekbaar. Probeer bijvoorbeeld 'aardappel', 'friet', 'maïs' of 'tofu'. Je PDF-lezer laat de plekken zien waar het woord voorkomt.

Nog iets lekkers maken?

Op Silphya's Kitchen vind je plantaardige recepten voor iedere dag. Van een eenvoudige lunch tot iets lekkers om samen te delen. Deze gids helpt je met de baktijd; een recept geeft je ook de ingrediënten en de bereiding erbij.

Meer inspiratie voor iedere dag



Veel bakplezier!

Sylvia