Lekker uit de airfryer

Plantaardige recepten
voor ieder moment van de dag.



Van ontbijt tot iets zoets

10 recepten • praktische tips • een klikbare index
En natuurlijk: lekker gewoon, gewoon plantaardig.

Iets lekkers uit de airfryer

Een warm ontbijttaartje, aardappeltjes met krokante randjes of tofu in een frisse sinaasappelsaus. Met een airfryer kun je alle kanten op, ook als je helemaal plantaardig kookt.

In dit boekje vind je tien recepten voor verschillende momenten van de dag. Sommige gaan van begin tot eind in de airfryer. Bij andere kook je ondertussen quinoa of maak je de saus in een pan. Zo zet je ook een complete maaltijd op tafel.

Kies iets waar je trek in hebt en maak het op jouw manier. Een extra snuf chili, een frisse salade erbij of gewoon de naturelversie: er is genoeg ruimte om te proeven en te variëren.

Zo vind je snel wat je zoekt

Tik op een recept in de index om direct naar de juiste pagina te gaan. Onderaan de recepten staat “Naar de index”. Je kunt ook met de zoekfunctie van je PDF-lezer zoeken op een gerecht of ingrediënt, bijvoorbeeld tofu, havervlokken of maïs.

Veel kookplezier!

Sylvia



Kleine dingen die helpen

Een paar praktische tips voor je aan het bakken gaat.

Een beetje ruimte in de mand

Krokante aardappeltjes en tofu bakken het fijnst als de lucht eromheen kan. Past niet alles naast elkaar, dan zijn twee bakrondes een handige oplossing.

Even schudden of keren

Bij losse stukjes helpt omscheppen halverwege om ze rondom te laten kleuren. Een gevuld schaaltje of taartje laat je gewoon staan.

Kijk ook naar het resultaat

De baktijd geeft je een goed beginpunt. Je eigen airfryer, de hoeveelheid en de grootte van de stukjes maken verschil. Kijk tegen het einde of alles gaar en mooi gekleurd is.

Een vorm die past

Voor ontbijtjes en chocolade gebruik je een geschikte bakvorm of ovenschaal. Er mag wat ruimte rondom blijven. Bakpapier ligt bij de chocolade in het bakje, onder de ingrediënten.

Voorverwarmen als het erbij staat

Volg de stap in het recept en de mogelijkheden van je apparaat. Je hoeft niet voor ieder gerecht dezelfde vaste voorverwarmtijd aan te houden.

Naar de index

Waar heb je trek in?

Tik op een titel en blader meteen naar het recept.

Een fijn begin

Ontbijthaver 05

Frambozen-havertaartje 06

Voor erbij & de lekkere trek

Krokante aardappeltjes 07

Maïskolf 08

Geroosterde kikkererwten 09

Gevulde portobello's 10

Aan tafel

Tofu met sinaasappelsaus 11

Kikkererwtenbowl 13

Panpizza met groenten 14

Iets zoets

Chocolade bark 16

De tijden bij de recepten zijn de tijd in de airfryer. Voorbereiden, eventueel koken in een pan en afkoelen komen daar nog bij.

Ontbijthaver

Een warm ontbijttaartje voor jezelf, met frambozen of chocolade.

1 persoon • 160ºC • 15 minuten bakken + 5 minuten afkoelen



De basis

½ cup (ca. 45 gram) havervlokken

½ banaan (ca. 60 gram)

¼ cup (60 ml) ongezoete amandelmelk

½ theelepel bakpoeder

1 theelepel (5 ml) ahornsiroop

2 eetlepels (ca. 25 gram) frambozen

Voor de chocoladevariant

1½ theelepel (ca. 4 gram) cacaopoeder

1 theelepel (ca. 5 gram) plantaardige pure chocoladedruppels

Zo maak je het

01 Verwarm de airfryer 3 minuten voor op 160ºC.

02 Mix havervlokken, banaan, amandelmelk, bakpoeder en ahornsiroop in een blender tot een glad beslag. Voor de chocoladevariant gaat ook de cacao erbij.

03 Schenk in een ovenbestendig schaaltje van 10 tot 12 cm doorsnede. Verdeel de frambozen door het beslag en voeg voor de chocoladevariant de chocoladedruppels toe.

04 Bak 15 minuten op 160ºC, tot de bovenkant licht goudbruin en het midden gaar is. Laat 5 minuten afkoelen.

Handig om klaar te zetten: een blender en een klein ovenbestendig schaaltje.

Naar de index

Frambozen-havertaartje

Drie ingrediënten voor het beslag, en een fijn begin van de dag.

2 personen • 160ºC • 15 tot 20 minuten bakken



Ingrediënten

1 cup (ca. 90 gram) havervlokken

140 ml ongezoete haverdrink

75 gram diepvriesframbozen

kokosyoghurt, optioneel

vers fruit, optioneel

Zo maak je het

01 Doe de havervlokken, haverdrink en diepvriesframbozen in een hakmolen of blender. Pulseer tot een dik en grotendeels glad beslag.

02 Schep het beslag in een airfryerbestendige siliconenvorm met een diameter van 18 cm. Strijk de bovenkant glad en zet de vorm in het mandje van de airfryer.

03 Bak het taartje 15 minuten op 160ºC. Controleer of de bovenkant droog en licht gekleurd is en het midden stevig aanvoelt. Bak indien nodig nog maximaal 5 minuten.

04 Haal de vorm voorzichtig uit de airfryer en laat het taartje enkele minuten in de vorm rusten.

05 Serveer warm of laat volledig afkoelen. Garneer eventueel met kokosyoghurt en vers fruit.

Een airfryerbestendige siliconenvorm van 18 cm geeft het taartje de juiste dikte. Laat na het bakken enkele minuten in de vorm rusten.

Naar de index

Krokante aardappeltjes

Zacht vanbinnen, met goudbruine randjes en je favoriete kruiden.

2 porties • 200ºC • ca. 15 minuten in de airfryer



De basis

500 gram aardappelen

Zout naar smaak

1 eetlepel (15 ml) olijfolie

Kies één kruidencombinatie

½ tot 1 theelepel paprikapoeder

½ tot 1 theelepel knoflookpoeder

½ tot 1 theelepel uienpoeder

Of varieer met

½ tot 1 theelepel plantaardige ranchkruiden

½ tot 1 theelepel chilipoeder

½ theelepel geraspte citroenschil

Om af te maken

2 eetlepels verse kruiden, fijngehakt

Zo maak je het

01 Schil of boen de aardappelen. Snijd in stukken van ongeveer 3 cm en zet in een pan net onder koud water met een snuf zout.

02 Breng aan de kook en kook daarna ongeveer 5 minuten: de buitenkant is iets zachter, maar de aardappelen zijn nog niet gaar. Giet af en laat 5 minuten uitstomen, met het deksel schuin op de pan.

03 Voeg olie en de gekozen kruiden toe. Schud voorzichtig met het deksel op de pan om de randjes iets op te ruwen.

04 Verwarm de airfryer 3 minuten voor op 200ºC. Bak de aardappelen in één laag ongeveer 15 minuten; schud halverwege. Werk zo nodig in porties.

05 Verleng zo nodig enkele minuten, tot de aardappeltjes goudbruin en krokant zijn. Maak af met zout en verse kruiden.

Voor dit recept heb je ook een pan nodig om de aardappelen kort voor te koken.

Naar de index

Maïskolf

Met geroosterde randjes, zo op tafel.

1 maïskolf • 190ºC • 10 minuten bakken



De basis

1 verse maïskolf

Plantaardige boter, optioneel

Voor de gekruide variant

2 theelepels olie

1 theelepel za'atar

1 theelepel sumak

Zo maak je het

01 Verwijder de bladeren en draden van de maïskolf en snijd het uiteinde af. Snijd de maïskolf eventueel doormidden of in drie stukken wanneer de hele kolf niet in het airfryermandje past. Voorkoken is niet nodig.

02 Meng voor de gekruide variant de olie met de za'atar en sumak. Wrijf het kruidenmengsel gelijkmatig over de maïskolf.

03 Leg de maïskolf in het airfryermandje en bak 5 minuten op 190ºC. Keer de maïskolf en bak nog 5 minuten, tot de korrels gaar en licht geroosterd zijn. Verleng de bereidingstijd indien nodig met enkele minuten.

04 Serveer de maïskolf direct met plantaardige boter of zonder verdere toevoegingen wanneer de gekruide variant is gebruikt.

De hele kolf past niet? In twee of drie stukken werkt het ook. Voorkoken is niet nodig.

Naar de index

Geroosterde kikkererwten

Een kruidige snack met knoflook en gerookte paprika.

4 porties • 190ºC • 20 minuten bakken + 5 minuten afkoelen



Ingrediënten

1 blik (400 gram, uitlekgewicht ca. 240 gram) kikkererwten

1 theelepel knoflookpoeder

¼ theelepel pittig gerookt paprikapoeder

1 snufje zout

Zo maak je het

01 Giet de kikkererwten af, spoel met koud water en laat uitlekken. Dep zorgvuldig droog met een schone theedoek of keukenpapier.

02 Verwarm de airfryer voor op 190ºC. Verdeel de kikkererwten over de mand en bak 10 minuten zonder kruiden. Schud halverwege.

03 Doe in een kom, voeg knoflookpoeder, gerookte paprika en zout toe en schud goed om.

04 Bak nog 10 minuten op 190ºC en schud halverwege opnieuw. Kijk tijdens de laatste minuten even hoe krokant ze zijn; verleng zo nodig met enkele minuten.

05 Verdeel over een bord en laat 5 minuten afkoelen. Serveer warm of op kamertemperatuur.

Bij dit recept gaat er geen olie bij. De kruiden voeg je na de eerste bakronde toe.

Naar de index

Gevulde portobello's

Een zachte aardappelvulling onder een hartig laagje.

2 stuks • 185ºC • ca. 10 minuten bakken



Ingrediënten

2 portobello's

3 eetlepels plantaardige aardappelpuree

¼ theelepel chilipoeder

½ eetlepel fijngehakte peterselie

1 fijngehakt sjalotje

2 eetlepels plantaardige parmesan

Peper en zout

Voor erbij

Een frisse salade, optioneel

Zo maak je het

01 Verwijder de steeltjes van de portobello's en snijd ze in kleine stukjes.

02 Meng de fijngesneden steeltjes door de aardappelpuree. Voeg het chilipoeder, de peterselie en het sjalotje toe en breng op smaak met peper en zout.

03 Vul de portobello's met het aardappelmengsel en bestrooi met de plantaardige parmesan.

04 Leg de gevulde portobello's in de airfryer en bak 10 minuten op 185ºC. Controleer of ze gaar zijn en bak ze indien nodig steeds 5 minuten langer.

05 Serveer direct, eventueel met een frisse salade.

Een paar lepels plantaardige aardappelpuree over? Die komen hier goed van pas.

Naar de index

Tofu met sinaasappelsaus

Krokante blokjes, broccoli en wortel in een frisse, zoetzure saus.

2 personen • 200ºC • 10 tot 15 minuten in de airfryer



Voor de tofu

325 gram stevige tofu

1 eetlepel (15 ml) sesamolie

1 eetlepel (15 ml) sojasaus

3 eetlepels maïzena

Voor de groenten

2 wortels

1 broccoli

Een scheutje water

Voor de sinaasappelsaus

2 teentjes knoflook

120 ml sinaasappelsap

3 eetlepels (45 ml) rijstazijn

1 eetlepel (15 ml) lichte sojasaus

1 eetlepel (15 ml) Shaoxing-rijstwijn

2 eetlepels suiker

1 eetlepel maïzena

¼ theelepel zout

Naar de index

Tofu met sinaasappelsaus

Alles klaar? Dan kunnen de verschillende onderdelen bij elkaar komen.

01 Laat de tofu uitlekken. Wikkel in een schone, droge theedoek, leg op een bord en zet er iets zwaars op. Laat tien minuten persen.

02 Maak ondertussen de wortels schoon en snijd in dunne plakjes. Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Hak de knoflook fijn en meng met de overige ingrediënten voor de sinaasappelsaus.

03 Verwarm de airfryer vijf minuten voor op 200ºC. Snijd de geperste tofu in blokjes en meng voorzichtig met de sesamolie en sojasaus. Voeg de maïzena in twee delen toe en schep tussendoor om, zodat de blokjes gelijkmatig bedekt zijn.

04 Verdeel de tofu in een enkele laag over de airfryermand. Bak 10–15 minuten, tot de blokjes goudbruin en krokant zijn. Schud halverwege de mand. Bak zo nodig in porties als de blokjes niet naast elkaar passen.

05 Doe de wortel en broccoli met een scheutje water in een hapjespan. Breng aan de kook, leg het deksel op de pan en laat ongeveer 3–5 minuten stomen. Controleer of de groenten beetgaar zijn en laat zo nodig iets langer garen. Voeg een klein scheutje water toe als de pan droog dreigt te koken.

06 Haal het deksel van de pan en laat eventueel resterend vocht verdampen. Roer de sinaasappelsaus opnieuw goed door en schenk bij de groenten. Laat al roerend kort doorkoken, tot de saus bindt en de knoflook gaar is.

07 Schep de tofu voorzichtig door de groenten en saus en serveer direct.

Een kleine tip

Schep de tofu pas op het laatste moment door de saus. Lekker met rijst, als je die erbij wilt maken.

Naar de index

Kikkererwtenbowl

Met quinoa, zoete aardappel en een frisse munt-pepersaus.

4 personen • 200ºC • 15 tot 20 minuten in de airfryer



Voor de bowl

1 blik kikkererwten à 400 gram

500 gram zoete aardappelen

1 volle theelepel garam masala

1 theelepel chilipoeder

4 eetlepels milde olijfolie, verdeeld

Peper en zout

300 gram driekleurenquinoa

100 gram babyspinazie

Voor de saus

7,5 gram verse munt

½ rode peper

150 gram ongezoete sojayoghurt

Zo maak je het

01 Spoel de kikkererwten af, laat uitlekken en dep goed droog. Schil de zoete aardappelen en snijd in blokjes van 1 cm.

02 Meng de kikkererwten en aardappel met garam masala, chilipoeder en de helft van de olie. Bak 15 tot 20 minuten op 200ºC. Schep halverwege om. De aardappel is gaar en alles licht krokant. Breng op smaak met peper en zout.

03 Kook ondertussen de quinoa volgens de verpakking. Roer de spinazie en de resterende olie door de warme quinoa, zodat de spinazie licht slinkt.

04 Snijd de muntblaadjes fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Meng beide door de sojayoghurt.

05 Verdeel de quinoa over vier kommen, schep de kikkererwten en zoete aardappel erop en voeg de saus toe.

De quinoa kook je in een pan. Bak zo nodig in twee rondes.

Naar de index

Panpizza met groenten

Kruidige groenten uit de airfryer, op een zachte bodem uit de pan.

2 panpizza's • 200ºC • 15 minuten voor de groenten



Voor de groenten

1 aubergine
½ courgette
1 gele paprika (of een andere kleur)
1 theelepel chilipoeder
½ theelepel garam masala
1 eetlepel ahornsiroop
4 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels olijfolie

Voor de bodems

100 gram bloem
150 gram volkorenmeel
1 theelepel suiker
1 theelepel zout
1 theelepel bakpoeder
140 gram sojayoghurt
3 eetlepels olijfolie
3 tenen knoflook

Voor de saus

3 tenen knoflook
¼ komkommer
150 ml plantaardige yoghurt of kwark
1 eetlepel citroensap
2 takjes munt

Naar de index

Panpizza met groenten

Alles klaar? Dan kunnen de verschillende onderdelen bij elkaar komen.

01 Snijd de aubergine en courgette in plakken en halveer ze of snijd ze in kwarten. Verwijder de steelaanzet en zaadlijsten van de paprika en snijd de paprika in stukken. Meng de olijfolie, het chilipoeder, de garam masala, tomatenpuree en ahornsiroop en roer dit door de groenten. Schep de groenten in de airfryer en bak 15 minuten op 200ºC. Schud halverwege om. Controleer of de groenten gaar en een beetje knapperig zijn.

02 Meng de bloem, het volkorenmeel, de suiker, het zout, bakpoeder en de sojayoghurt tot een deeg. Laat het deeg 10 minuten rusten. Verdeel het vervolgens in twee gelijke stukken en rol beide stukken met een deegroller uit tot twee even grote pizzabodems.

03 Pers de knoflook voor de bodem uit boven de olijfolie en roer door. Besmeer één kant van de pizzabodems met een dunne laag knoflookolie en bak deze kant in een droge koekenpan. Besmeer de bovenkant met knoflookolie zodra er bubbels verschijnen en de onderkant gaar is. Draai de bodem om en bak ook de andere kant gaar.

04 Pers voor de saus de knoflook uit boven de yoghurt of kwark. Rasp de komkommer, snijd de muntblaadjes fijn en voeg beide samen met het citroensap toe. Roer goed door.

05 Verdeel de groenten over de panpizza's en serveer met de yoghurtsaus.

Een kleine tip

De groenten gaan in de airfryer; de bodems bak je in een koekenpan. Maak de saus terwijl het deeg rust.

Naar de index

Chocolade bark

Met gepofte rijst, rozijnen, hazelnoten en gesuikerd venkelzaad.

8 stukken • 130ºC • ca. 3 minuten + 30 minuten uitharden



Ingrediënten

200 gram plantaardige pure chocolade, in blokjes

50 gram gepofte rijst (puffed rice)

50 gram sultanarozijnen

50 gram gehakte hazelnoten, eventueel geroosterd

1 tot 2 eetlepels mukhwas (gesuikerde venkelzaadjes), naar smaak

Zo maak je het

01 Leg een vel bakpapier in een airfryerbakje of kleine ovenschaal die in de airfryer past.

02 Verdeel de hazelnoten, puffed rice en rozijnen over het bakje. Verdeel de chocolade erover.

03 Zet het bakje 3 minuten in de airfryer op 130ºC. Haal het bakje eruit en meng alles goed met een spatel.

04 Strooi de mukhwas over de nog zachte chocolade en laat de chocolade in 30 minuten volledig uitharden.

05 Breek de uitgeharde chocolade bark in 8 stukken.

Mukhwas geeft een zoet venkelsmaakje. De chocolade is klaar om te breken zodra die helemaal stevig is.

Naar de index

Nog iets lekkers?



Hopelijk heb je een nieuwe favoriet gevonden. Of een goed idee voor de volgende keer dat je voor de airfryer staat en denkt: wat zal ik eens maken?

Meer inspiratie voor iedere dag

Op Silphya's Kitchen vind je meer plantaardige recepten, weekmenu's en fijne ideeën voor in de keuken.

www.silphyaskitchen.nl

Naar de index