

DE AIRFRYER

Recepten en Tips

Silphya's Kitchen



Inhoudsopgave

VOORWOORD	3
DE AIRFRYER	3
AANSCHAF, RECEPTEN EN TIPS	3
HAPPY FRYING!	3
AIRFRYER KOPEN? HIER WAT TIPS!	4
WAT KUN JE EIGENLIJK MET EEN AIRFRYER?	4
AANDACHTSPUNTEN	5
INHOUD (MANDJE)	5
VERMOGEN	5
GELD SPEELT (G)EEN ROL	5
TIPS & TRICKS	6
OVEN VS AIRFRYER	6
GEPAANEERDE SNACKS	6
OLIE TOEVOEGEN	7
TEMPERATUUR EN TIJDEN	7
ONTBIJT LUNCH	8
AVOCADO MET EI EN ZALM	9
BROOD MET EI EN SPEK	10
EIMUFFIN	11
KANEELBROOD	12
HOOFDGERECHT	13
COURGETTE PAKKETJES	14
GEROOSTERDE BLOEMKOOL	15
MEXICAANSE TAART	16
PITTIGE BURGERS	17
ZOETIGHEID	18
BANANENCAKE	19
FRUITTAARTJE	20
BIJ DE BORREL	21
GEHAKTBROODJES	22
KIPSTUKJES MET SPEK	23
BAKTIJDEN	24

Voorwoord

De airfryer

Hier is hij dan: mijn eerste airfryer eBook met maar liefst 12 heerlijke recepten! De recepten zijn vrij simpel, dus iedereen kan er van genieten.

Er is flink gestemd via de website en de Facebookpagina. En ik kon er niet omheen: er moesten AF recepten komen, en snel ook!

De airfryer is een geweldig apparaat! En ook al liegen de prijzen er niet om: hij is het waard. Iedere cent. Sinds ik hem heb gebruikt ik hem bijna dagelijks.

Aanschaf, recepten en tips

Heb je nog geen airfryer, maar denk je er wel over om er een aan te schaffen? Op de volgende pagina's geef ik een paar tips waar je op kunt letten als je besluit om er een te kopen. En als je dan thuiskomt met je gloednieuwe apparaat, dan wil je natuurlijk gelijk aan de slag. Dat kan met deze lekkere recepten.

Happy frying!

Vergeet niet dat koken leuk is en leuk moet blijven! Dus experimenteer: niet van dat benauwde “er staat 1 theelepel...” misschien vind jij 4 theelepels van iets wel veel lekkerder... En deze regel geldt niet alleen voor de AF natuurlijk, maar voor alle recepten.

Ik wens je veel plezier met de airfryer en hoop dat je geniet van de recepten uit dit eBook.

Silphya



Airfryer kopen? Hier wat tips!

Je ziet steeds vaker reclame voor een Airfryer (AF). Je hoort tijdens verjaardagfeestjes goede verhalen over de AF. Eigenlijk is je nieuwsgierigheid gewekt en je wilt ook zo'n apparaat! Maar er zijn er zoveel, welke moet je aanschaffen? Ik probeer je met deze tips en aandachtspunten op weg te helpen.

Wat kun je eigenlijk met een airfryer?

Met een AF kun je frituren zonder toegevoegd vet. Maar het is zo veel meer dan alleen een veredelde "gezonde" friteuse: je kunt er ook mee bakken en grillen. Eigenlijk is het een oven, friteuse en grillpan in één.



De AF is geschikt voor snacks (mmmm, bitterballen!) en frites, maar ook voor vlees, groente, vis, gebak, brood en andere heerlijkheden. De AF is al een tijdje populair, maar lijkt nu toch echt alles en iedereen te veroveren: niet alleen de snackliefhebbers. Je kunt er tenslotte ook je groenten in roosteren.

Philips was de eerste grote speler op de markt maar inmiddels hebben veel meer elektronikamerken een AF op de markt gebracht. De techniek is op zich natuurlijk hetzelfde: hete lucht wordt door een mand of bak geblazen.

Ik heb een Molino Homex AF van 3,5 liter. Deze kreeg ik cadeau van mijn man om te zien of zo'n apparaat wel iets voor ons was. Nou, sinds ik hem heb gaat hij iedere dag wel even aan. Experiment is nu al geslaagd.

Het maakt niet uit of je een dure of goedkope neemt: iedere AF is meteen klaar voor gebruik. Er zijn wel verschillende accessoires te koop voor verschillende merken. Zo verkoopt Philips bijvoorbeeld een grillplaat, een bakvorm en een rekje; zodat je kunt "stapelen". Ook zijn er speciale spatdeksels te koop.

Persoonlijk vind ik die spatdeksel (nog) niet nodig. En mocht ik het toch nodig gaan hebben dan schaf ik er wel eentje aan die ik op maat kan knippen.

Aandachtspunten

Inhoud (mandje)

Er zijn grofweg twee soorten Airfryers: een kleine en een grote. Ik heb - zoals gezegd - een 3,5 liter en die is eigenlijk te klein. Zoals je in de recepten hierna zult zien moet ik dingen vaak in tweeën doen, omdat het mandje te klein is. Daarnaast is mijn mandje rond, dat vind ik ook niet handig.



Bedenk dus thuis alvast of je grote eters hebt en hoeveel mensen er gebruik van zullen maken. Ga je met de feestdagen uit eten of bereid jij het feestmaal? Bekijk in de winkel een aantal airfryers en kijk of jouw taartvorm etc. er ook in passen. Schrijf merk en typenummer op van de apparaten die jouw voorkeur hebben. Ga dan thuis eens rustig nadenken en op internet kijken welke de goedkoopste is en hoe het met de garantie is gesteld.

Vermogen

Hoe hoger het vermogen, hoe sneller de Airfryer opwarmt en zijn temperatuur behoudt. Het eten is daardoor sneller klaar zijn. Ben je van plan om de AF mee te nemen naar de camping? Niet iedere campingeigenaar is hier blij mee, let daarom dus goed op het wattage!

Geld speelt (g)een rol

Zoals gezegd zijn er grote en kleine airfryers. Datzelfde geldt ook voor de prijs. Die van Philips is een stuk duurder dan die van Molino Homex of Princess, om maar wat te noemen. Dat betekent niet dat die apparaten minder goed zijn. Zeker niet: ik ben zeer tevreden zelfs. Ik heb er alleen nog nooit van gehoord en weet dus ook niet hoe de garantie is geregeld. Van Philips weet je (en mag je verwachten) dat de service goed is. Eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat ik goede verhalen heb gehoord over de AF van zowel de Action als die van de Lidl. *Just saying...* Check alleen even de omruil- en garantiemogelijkheden.



Ook heel belangrijk voor mij: de volgende moet digitaal zijn! Probeer maar eens 3 minuten te vinden op een draaischijf met minipuntjes als je wel je lenzen in hebt, maar je leesbril niet in de buurt is!

Tips & Tricks

Oven vs Airfryer

Eigenlijk is het heel simpel om een ovengerecht om te zetten naar een AF-gerecht. Hanteer de volgende regel en je zit bijna altijd goed: trek 20°C af van de temperatuur en deel de tijd door de helft. **Dus: 180°C en 20 minuten oven? Dan: 160°C en 10 minuten AF!**

Voorverwarmen

Bij sommige recepten staat voorverwarmen. Dit betekent eigenlijk niets meer dan dat de tijd met 3 minuten verlengd moet worden.

Twee dingen tegelijk in de AF



Dat is geen probleem. Bedenk alleen dat als (bijvoorbeeld) de aardappelen tien minuten moeten en het vlees 8 minuten, dat je dan eerst de aardappelen erin doet en na twee minuten het vlees erbij legt. Schipper een beetje met de temperatuur indien nodig.

Gepaneerde snacks

Die worden **niet** bruin. Echt niet. Tenzij je een merk neemt dat al wat bruinere snacks heeft. Mora bijvoorbeeld, heeft bitterballen die van tevoren al bruin zijn. Maar de smaak van de bleke snacks is er echt niet minder om, je moet je alleen even over het uiterlijk heen zetten.

Olie toevoegen

Sommige recepten geven aan dat je olie toe moet voegen. **Doe dit niet direct in de pan.** Wanneer je bijvoorbeeld verse friet wilt maken wil je ze wel knapperig hebben, daar is wat olie bij nodig. Snijd de frieten zo je wenst en doe ze in een kom. Schep hier één eetlepel olie (en/of kruiden) overheen. Meng alles goed met je handen. Schep de frieten met je handen (of met een schuimspaan) uit de kom en doe ze in de mand van de AF. Zo voorkom je dat er te veel olie in de AF komt.



Temperatuur en tijden

Er zijn op internet heel wat airfryer recepten te vinden (gelukkig!), maar bedenk wel dat jouw AF misschien afwijkt van degene waarmee het recept is gemaakt. De tijden kunnen daarom afwijken. Let dus altijd goed op dat je eten wel goed gaar is, maar ook weer niet té gaar!

Ontbijt | Lunch



Avocado met ei en zalm

Avocado's: ik ben er dol op! Van ontbijt tot avondeten: mij maak je er blij mee. Zo heb ik al eens avocado-ijs gemaakt en chocolademousse van avocado's. Maar deze keer gaat het over een airfryer, dus er moet gebakken worden. Deze avocado's met ei zijn een heerlijk ontbijtje, maar ook tijdens de lunch met wat worst of salde zijn ze heerlijk.

Vorbereiding: -	Baktijd: 10-14 minuten
Hoeveelheid: 2 personen	Temperatuur: 190°C

Ingrediënten

- 1 avocado
- 2 eieren

Zo maak je het

1. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit.
2. Leg een plakje zalm in de holte van de avocado en druk het een beetje aan.
3. Breek een ei in het ontstane kuiltje.
4. Stel de temperatuur in op 190°C en de tijd op 10-14 minuten.



**(10 minuten = zacht,
12 minuten = medium, 14 minuten = hard)**

Tip

- ⇒ strooi er eens wat bieslook of peterselie over
- ⇒ in plaats van zalm leg je er een plakje ontbijtspek over

Brood met ei en spek

Wie houdt er nu niet van een broodje ei met spek? Ik ben er in ieder geval dol op. In dit recept ben je met 8 minuten (!) klaar: is dat even fijn voor de zondagochtend? Iedereen vraagt zich af hoe je zo snel gekookte eieren, gebakken spek en verse broodjes op tafel hebt getoverd.

Vorbereiding: -	Baktijd: 8 minuten
Hoeveelheid: 2 personen	Temperatuur: 200°C

Ingrediënten

- 2 afbakbroodjes
- 2 eieren
- 2 plakjes ontbijtspek

Zo maak je het

1. Leg de broodjes in de mand van de AF.
2. Leg op ieder broodje een plakje ontbijtspek.
3. Leg de eieren er bij.
4. Zet de timer op 8 minuten en stel de temperatuur
5. in op 200°C. Laat de eieren na afloop schrikken
6. onder koude kraan, zoals je normaal ook zou doen.



Tip

Prik een gaatje in het ei voordat je hem in de AF doet, dan kan de lucht ontsnappen. Voorkomen is tenslotte beter dan genezen nietwaar?

⇒ BONUS: Je kunt natuurlijk ook het kapje van het broodjes afhalen, klein beetje uithollen en dan het spek in de broodjes doen en de eieren er boven breken.



Eimuffin

Dit is natuurlijk niet een echte muffin, maar je moet zo'n beestje toch een leuke naam geven nietwaar? Lekker is het in ieder geval wel. En je kunt ontzettend variëren met dit snelle receptje.

Vorbereiding: -	Baktijd: 10 minuten
Hoeveelheid: 2 personen	Temperatuur: 190°C

Ingrediënten

- 2 eieren
- 2 tl geraspte kaas
- 2 plakjes ontbijtspek



Zo maak je het

1. Zet 2 ovenschaaltjes klaar en breek 1 ei
2. boven ieder schaalpje.
3. Strooi 1 theelepel geraspte kaas op ieder schaalpje.
4. Dek de schaalpjes af met een plakje ontbijtspek.
5. Zet de timer op 10 minuten en stel de temperatuur in op 190°C.

Je kunt alles natuurlijk ook in 1 grotere schaal doen en de ingrediënten klutsen

Tip

Maar er is natuurlijk heel veel meer mogelijk, denk bijvoorbeeld aan:

- ⇒ champignons
- ⇒ hamblokjes
- ⇒ bosuitjes
- ⇒ zalmsnippers
- ⇒ chorizo



Kaneelbrood

Hier moet je wel even de tijd voor nemen, maar het is meer dan de moeite waard. En zeg nu zelf: als je dit in de oven zou moeten maken ben je nog veel meer tijd kwijt! Het leuke van dit kaneelbrood is ook dat je het kunt delen. Die rondjes breek je namelijk zo van het brood af.

Vorbereiding: -	Baktijd: 40 minuten
Hoeveelheid: 1 brood	Temperatuur: 170°C

Ingrediënten

- 1 blik croissantdeeg
- 4 el suiker
- 1 el kaneel
- 1 ei

Zo maak je het

1. Haal het deeg uit de verpakking en rol het uit tot één grote lap.
2. Meng suiker en kaneel goed door elkaar.
3. Strooi het mengsel over de deeglap en rol hem op.
4. Leg een stuk bakpapier op de bodem van de mand van de AF.
5. Snijd de rol in plakken en leg ze tegen elkaar aan in de bak van de AF.
6. Strooi er nog een beetje suiker en kaneel over en besmeer met een losgeklopt ei.
7. Zet de timer op 40 minuten en stel de temperatuur in op 170°C.



Tip

Het is beter om de timer op 30 minuten te zetten zodat je een ping hoort en even de keuken in kunt rennen om te kijken hoe het met het deeg staat. De ene keer lijkt het namelijk vlugger te gaan dan de andere keer.

Hoofdgerecht



Courgette pakketjes

Courgette is goedkoop, gezond en lekker. En je kunt er eindeloos mee variëren. In dit geval maakte ik heerlijke pakketjes met courgette, kip en buffelmozzarella. Neem echt buffelmozzarella, je zult me er dankbaar voor zijn. Die goedkope bolletjes zijn net kauwgom (maar smaken verschillen natuurlijk).

Vorbereiding:	5 minuten	Baktijd:	20 minuten
Hoeveelheid:	2 personen	Temperatuur:	180°C

Ingrediënten

- 150 gram ontbijtspek
- 1 kipfilet
- 1 courgette
- 1 buffel mozzarella
- 2 tomaten
- Parmezaanse kaas
- peper en zout naar smaak



Zo maak je het

1. Snijd de courgette in de lengte in tweeën en herhaal dat, zodat je vier plakken krijgt.
2. Snijd de kipfilet in tweeën. Zorg dat beide delen even dik zijn. Geef er desnoods even een klap op met een deegroller of zware koekenpan.
3. Verdeel de ontbijtspek en leg in plakjes onder elkaar, ietwat overlappend.
4. Leg hierop een plak courgette en een stuk kip.
5. Strooi er peper en zout over naar smaak.
6. Leg er dan een stuk mozzarella op en dek af met een plak courgette.
7. Sla nu de spek om het stapeltje heen zodat je een soort slavink krijgt.
8. Snijd de tomaten door de helft en strooi hier wat Parmezaanse kaas over.
9. Doe alles in de mand van de AF. Stel de temperatuur in op 180°C en het wekkertje op 12 minuten. Als het belletje gaat, draai je de pakketjes om en zet je de AF nog een keer aan op 8 minuten.

Tip

Lekker met bijvoorbeeld een frisse salade en/of wat (groente)frietjes.

Geroosterde bloemkool

In plaats van de bekende “aardappel anders“ (die ik overigens niet lekker vind), maakte ik deze keer “bloemkool anders”. En natuurlijk kun je eindeloos variëren met de kruiden. Hieronder staan paprika- en knoflookpoeder genoemd, maar wat dacht je van ras el hanout? Of curry madras? Ik krijg al weer trek!

Vorbereiding: 5 minuten	Baktijd: 10 minuten
Hoeveelheid: 2 personen	Temperatuur: 190°C

Ingrediënten

- 1 kleine bloemkool
- 2 tl knoflookpoeder
- 2 tl paprikapoeder
- 1 el olie

Zo maak je het

1. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en leg ze in een kom.
2. Meng de kruiden met de olie.
3. Giet het mengsel over de bloemkool en schep voortdurend om tot het goed gemengd is.
4. Schep het daarna in de mand van de AF, zonder de overtollige olie.
5. Zet de timer op 10 minuten en stel de temperatuur in op 190°C.

Tip

Het is ook heerlijk om er wat plakjes ontbijtspek bij te leggen.



Mexicaanse taart

Dit was eigenlijk meer een experiment dan een serieuze poging ☺
Eigenlijk heb ik altijd wel Mexicaanse diepvriesgroenten in huis. En deeg ook, meegenomen uit Frankrijk omdat ik de rollen deeg daar groter en goedkoper vind. En ja, als je dan een nieuw apparaat in de keuken hebt, dan wil je er ook van alles mee doen. Uitproberen tot en met noemen we dat. Deze taart was gelukt, anders had hij het eBook niet gehaald.

Vorbereiding: 5 minuten	Baktijd: 40 minuten
Hoeveelheid: 2 personen	Temperatuur: 170°C

Ingrediënten

- 250 gram gemengd gehakt
- gehaktkruiden zoals je gewend bent
- 1 ei
- 200 gram gemengde Mexicaanse groenten (diepvries)
- 1 pak deeg (kant en klaar op rol te koop)
- 1 rode ui

Zo maak je het

1. Meng het gehakt, de kruiden en het ei goed door elkaar.
2. Kneed de groenten er grof door (gewoon bevroren).
3. Snijd de rode ui in dunne halve ringen.
4. Leg het gehakt-/groentemengsel op het deeg, bestrooi met de uien en vouw dicht.
5. Doe het pakket in de mand van de AF.
6. Stel de temperatuur in op 170°C en zet de tijd op 20 minuten. Kijk dan even hoe het gaat.
7. De taart zal nog zo'n 10-20 minuten verder moeten garen.

Tip

Lekker met salsa, guacemole en een frisse salade.



Pittige burgers

Geen idee wat ik zou gaan eten totdat er een filmpje van Gordon Ramsay voorbij kwam. Hij ging burgers maken met een saus van sriracha. Het was al etenstijd geweest, dus ik besloot het filmpje niet af te wachten, maar de keuken in te gaan. Het resultaat is voor herhaling vatbaar.

Vorbereiding: 5 minuten	Baktijd: 10 minuten
Hoeveelheid: 2 personen	Temperatuur: 200°C

Ingrediënten

- 250 gram gemengd gehakt
- 1 ei
- gehaktkruiden zoals je gewend bent
- 1 sjalotje
- 1/2 dopje rozenwater
- 1/2 tl suiker
- 2 tl worcestershiresaus
- 1 el ketjap asin

Zo maak je het

1. Meng alle ingrediënten goed door elkaar en maak hier 2 even grote hamburgers van.
2. Zet de hamburgers minimaal een half uur afgedekt in de koelkast.
3. Als ze goed koud en stevig zijn kun je verder.
4. Leg de hamburgers in de mand van de AF en stel de tijd in op 10 minuten en temperatuur op 200°C.

Tip

Lekker op een broodje met een sausje van twee eetlepels mayonaise en één eetlepel sriracha. Geef er een lekkere frisse salade bij.



Zoetigheid



Bananencake

Zo jammer dat mijn AF zo klein is, want nu kon ik niet een echte cake gaan bakken. Ik had nog wel twee mini springvormen in huis, dus besloot daar maar een lekker cakeje in te maken. Ze waren erg lekker en zullen nog vaak gemaakt worden in Silphya's Kitchen.

Voorbereiding: 5 minuten	Baktijd: 25 minuten
Hoeveelheid: 2 minicakes	Temperatuur: 160°C

Ingrediënten

- 100 gram bloem
- 100 gram suiker
- 100 gram boter
- 2 eieren
- 1 banaan

Zo maak je het

1. Zorg dat de boter op kamertemperatuur is of verwarm het even in de magnetron.
2. Prak de banaan met een vork tot er geen klontjes meer zijn.
3. Mix nu alle ingrediënten tot een mooi stevig beslag.
4. Doe het beslag in een ovenvaste schaal of bakvorm en zet in de mand van de AF.
5. Stel de tijd in op 25 minuten en de temperatuur op 160°C. De bekende truc voor een "gewone" cake geldt hier natuurlijk ook: als de satéprikker er droog uit komt is de cake gaar.



Tip

Maak het nog lekkerder door wat pure chocolade, kokosrasp of rozijnen toe te voegen.



Fruittaartje

Dit is echt mijn favoriete snoeperijtje geworden! Snel klaar, lekker zoet en geen toegevoegde suikers. Nou ja, laat ik maar niet kijken wat er in het bladerdeeg zit natuurlijk. Doe maar gewoon gezellig mee en bak deze fruittaartjes. Zondagochtend ineens visite? Geen probleem, dit recept helpt je in *no time* uit de brand.



Vorbereiding: 2 minuten	Baktijd: 13 minuten
Hoeveelheid: 2 personen	Temperatuur: 200°C

Ingrediënten

- 2 plakjes bladerdeeg
- 2 el diepvriesfruit
- 1 tl kaneel
- 1 banaan

Zo maak je het

1. Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.
2. Prak de banaan tezamen met de kaneelpoeder.
3. Schep het bevroren fruit erdoor.
4. Verdeel het mengsel over twee plakjes bladerdeeg en vouw de pakketjes helemaal of gedeeltelijk dicht.
5. Stel de temperatuur in op 200°C en de tijd op 13 minuten.

Tip

Hoe rijper de banaan, hoe zoeter het taartje zal worden.

Bij de borrel



Gehaktbroodjes

Heb je mijn website onlangs nog bezocht? Dan zullen deze gehaktbroodjes je zeker niet zijn ontgaan. Het is een grote hit: zowel hier thuis als op internet. En ik weet zeker dat jij ze ook nog vaker zult gaan maken.

Vorbereiding: 5 minuten	Baktijd: 12 minuten
Hoeveelheid: 5 broodjes	Temperatuur: 200°C

Ingrediënten

- 300 gram rundergehakt
- 5 plakjes bladerdeeg
- 1 sjalotje
- 1 tl kurkuma
- 1 tl gemberpoeder
- 1 el sambal
- peper en zout
- 1 ei



Zo maak je het

1. Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.
2. Snipper het sjalotje en doe het samen met de gehakt, sambal en kruiden in een kom.
3. Meng alles goed door elkaar.
4. Ik gebruikte ¼ cup maatlepel om het gehakt evenredig te verdelen.
5. Knead langwerpige rolletjes van het gehakt.
6. Leg een rolletje gehakt op de ene helft van een plakje bladerdeeg.
7. Maak met een gewoon mes inkepingen in de andere helft van het bladerdeeg.
8. Vouw dicht over het gehakt en druk de zijanten goed aan met een vork.
9. Bestrijk met een losgeklopt ei.
10. Stel de tijd in op 12 minuten en de temperatuur op 200°C.

Kipstukjes met spek

Vroeger ging ik iedere zondag naar mijn oma, samen met mijn ouders. Toen ik het ouderlijk huis verliet, ging ik alleen naar mijn oma op zondag. En bijna altijd had ze wat lekkers. Vaak waren het deze kipstukjes met spek. Dat stond dan in een pan olie op een petroleumstel te pruttelen. Heerlijk was het. Maar wel vet! Met de airfryer kunnen we daar een wat minder vette draai aan geven. En het is nog eens sneller klaar ook!

Vorbereiding:	10 minuten	Baktijd:	16-18 minuten
Hoeveelheid:	2 personen	Temperatuur:	200°C

Ingrediënten

- 1 kipfilet
- 2 ons ontbijtspek

Zo maak je het

1. Snijd de kipfilet in kleine blokjes, iets
2. groter dan een dobbelsteen.
3. Omwikkel ieder blokje met een plakje ontbijtspek.
4. Stel de tijd in op 16 minuten en de temperatuur op 200°C.



Baktijden

De lijst met baktijden is eigenlijk te lang om hier te plaatsen. Toch is het heel handig om die lijst bij de hand te hebben. Daarom tref je hier de link naar de baktijden op de website aan. In die lijst kun je zoeken op product en je kunt ook filteren. Erg handig dus.

Klik op de pijl hieronder om naar de baktijden op de website te gaan.



Heb je het eBook geprint? Geen probleem: typ dan de volgende link in je URL-balk:
www.silphya.nl/handig/airfryer-baktijden