

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>8</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>10</b>
<b>Zo ga je te werk</b>	<b>12</b>
Wat is een airfryer?	14
Welke soorten airfryers zijn er?	15
Waarop moet je letten bij het kopen van een airfryer?	16
Wat kun je in een airfryer maken?	17
Hoe bereid je eten optimaal in een airfryer?	18
Hoe zit het met vet?	19
Wat kun je beter niet in een airfryer doen?	20
<b>Recepten</b>	<b>22</b>
<b>Van de grill</b>	<b>24</b>
Geroosterde kip met frietjes	26
XL-burger met dikke frieten met barbecuesmaak	28
Cowboytoast	30
Hotdogs	32
Broodjes gebraden buikspek	34
Kipnuggets	36
<b>De pizzeria</b>	<b>38</b>
Pizza met pepperoni	40
Deep dish-pizza	42
Calzone met ham, mozzarella en tomatensaus	44
Pasta met geprakte feta en tomaat	46
Polentafrietjes met bagna cauda	48
Struffoli	50
<b>Het eetcafé</b>	<b>52</b>
Zalm in bladerdeeg met geroosterde tomaten	54
Gebakken schol met aardappeltjes	56
Omelet met gebakken speklapjes	58
Biksemad	60
Baked Alaska	62
Eenvoudige appeltaartjes	64
<b>De bistro</b>	<b>66</b>
Bloemkoolquiche	68
Paddenstoelentost	70
Kippendijen met ratatouille	72
Kalfscordonbleu met knoflookbroodjes	74
Gepaneerde camembert met pruimen	76
Tarte tatin	78
<b>Azië</b>	<b>80</b>
Loempia's	82
Samosa's	84
Okonomiyaki	86
Thaise curry met viskoekjes	88
Gebakken rijst	90
Karioka	92
<b>De bazaar</b>	<b>94</b>
Mezze met falafel	96
Shoarma	100
Bloemkoolsalade met latkes	104
Bladerdeeghapjes met gebakken ei	106
Zoete filorolletjes	108
Ma'amul-koekjes	110
<b>Latijns-Amerika</b>	<b>112</b>
Taco carnitas	114
Papa rellenas	116
Nacho's	118
Coxinha	120
Pao de queijo	122
Rumbanaan	124
<b>De Verenigde Staten</b>	<b>126</b>
Chimichanga	128
Snacks	130
Gevulde kipkarbonade met mangosaus	134
Beef jerky	136
Zoete berenklaauw	138
Zoete aardappeltaart	140
<b>Register</b>	<b>142</b>

# Inleiding

Veel mensen hebben ergens in hun keuken een airfryer staan, vaak helemaal achter in de kast, of in de schuur. Ooit gekocht om zelf lekker krokante patat te bakken, met minder vet en in minder tijd. Dat hebben ze een keer geprobeerd, om hem vervolgens een beetje te vergeten.

Ik ben dol op patat en ik moet eigenlijk minder vet eten, maar dat was voor mij niet de belangrijkste reden om een airfryer aan te schaffen. Ik wilde meer dan alleen patat maken, en inderdaad kun je met een airfryer ook allerlei andere lekkere gerechten bereiden.

Ik gebruik hem bijvoorbeeld voor groenten. Een airfryer heeft als voordeel boven een reguliere oven dat een deel van de lucht het apparaat verlaat, waardoor groenten niet alleen worden verwarmd, maar ook gedroogd. Dat levert een veel intensere smaak op. Je zou het haast kunnen vergelijken met het effect van groenten grillen.

Kun je erin bakken? Ja, dat kan ook – en je kunt veel stroom besparen door snel vier broodjes in je airfryer te bakken, in plaats van de grote oven aan te zetten die er een eeuwigheid over doet om op temperatuur te komen. Daarbij worden de broodjes nog lekkerder ook!

Mijn puberzoon heeft hem ook al omarmd. Het apparaat is perfect voor een snelle tosti, en restjes opwarmen gaat veel beter in de airfryer dan in de oven of magnetron – zonder dat het meer tijd kost.

Dus: ik ben om. Een airfryer heeft veel mogelijkheden, maar kent natuurlijk ook zijn beperkingen. In dit boek wil ik focussen op de mogelijkheden.

In het eerste hoofdstuk, 'Zo ga je te werk', geef ik advies voor het kopen van een apparaat, wat je moet weten en wat je moet vermijden. Lees dit hoofdstuk en gebruik je eigen kennis en ervaring om zoveel mogelijk uit je airfryer te halen.

Daarna neem ik je mee op een culinaire rondreis en proef je gerechten uit verschillende wereldkeukens. Je vindt recepten voor bekende klassiekers, maar hopelijk word je ook uitgedaagd om nieuwe gerechten, nieuwe smaken en nieuwe versies van gerechten die je dacht te kennen te bereiden.

De eerste halte is 'Van de grill'. Hier vind je klassieke fastfoodgerechten, zoals geroosterde kip met frietjes, hotdogs en hamburgers. Verwacht klassieke smaken, échte sappige kip, heerlijk malse burgers en krokante bacon - en dat allemaal gemakkelijk en snel klaargemaakt in de airfryer.

'De pizzeria' is de volgende stop. Dit hoofdstuk bevat heerlijke internationale pizzarecepten. Probeer bijvoorbeeld eens een Amerikaanse *deep dish*-pizza. Die mag er misschien klein uitzien, maar deze smaakbom is voldoende voor vier personen. We maken ook een einde aan alle vooroordelen over polenta door friet te maken die zoveel lekkerder is dan 'gewone' patat.

We vervolgen de reis naar 'Het eetcafé', met eenvoudige gerechten als een luchtige omelet met speklapjes, een *Baked Alaska* als indrukwekkend dessert. Ja, de airfryer is een apparaat waarin je dit fancy nagerecht op de juiste manier kunt klaarmaken, zonder dat je bang hoeft te zijn dat het ijs smelt. Dus vergeet die gasbrander!

Vervolgens brengen we een bezoek aan de Franse bistro. In dit hoofdstuk vind je klassieke feelgood-gerechten met veel smaak, zonder dat het al te chic wordt. Bijvoorbeeld een bloemkoolquiche, toast met paddenstoelen en kip met ratatouille. Graag vermeld ik speciaal de superknapperige knoflookbroodjes, die perfect passen bij mijn recept voor kalfscordonbleu; en die je in een gewone oven niet beter krijgt.

Daarvandaan gaan we oostwaarts, naar Azië, met recepten voor de lekkerste gerechten uit landen als India, Thailand, Japan en de Filipijnen. Mijn grootste verrassing waren de Filipijnse kokosbollen *karioka*, die worden met slechts vier ingrediënten gemaakt en halen het beste uit de kokosnoot naar boven.

Het hoofdstuk 'De bazaar' is gewijd aan de kleurrijke keukens van het Midden-Oosten en leert je onder meer een uitgebreide mezze-tafel te bereiden, met veel kleine (en vegetarische) hapjes. Ook vind je in dit hoofdstuk vleesgerechten als shoarma. Hiervoor heb je een airfryer met draaispit nodig – die trouwens ook heel geschikt is om lamsbout te maken.

De volgende stop is 'Latijns-Amerika'. Hier vind je uiteraard recepten voor traditionele taco's en nacho's, maar probeer ook eens de Cubaanse aardappelpuree met gehakt. Het gehakt zit in de puree, die vervolgens weer gepaneerd wordt. Dit is bij mij thuis een grote hit en je kunt het de volgende dag gemakkelijk in de airfryer opwarmen, mocht er nog wat overblijven.

De laatste halte is 'De Verenigde Staten'. Je zult tevergeefs zoeken naar donuts – die worden gewoonweg veel lekkerder in de frituur. Daarentegen zijn er heel veel snacks, gevulde kippen-dijen en het klassieke nagerecht dat zijn weerga niet kent: zoete aardappeltaart. Het mag dan een taart zijn met een knol als hoofdingrediënt, je krijgt een zoete, zachte en smaakvolle taart waar iedereen verzot op zal zijn.

Ik hoop dat deze rondreis over de wereld je zal helpen om je airfryer beter te leren kennen, dat je er je favoriete gerechten in gaat bereiden en dat je nieuwsgierig wordt naar nieuwe smaakervaringen.

Veel kookplezier.

Peter



# Pasta met geprakte feta en tomaat

*Gemakkelijker kan koken bijna niet zijn. Ik heb de smaak een boost gegeven door ansjovis, kappertjes en tuinkruiden toe te voegen.*

## Ingrediënten

2 el olijfolie  
4 knoflooktenen, gepeld  
500 g cherrytomaten  
400 g feta  
2 el kappertjes  
50 g ansjovis  
2 takjes rozemarijn  
5 takjes tijm  
400 g fusilli

Schenk de olijfolie in een ovenschaal. Plet de knoflookteentjes met de zijkant van een mes en leg ze samen met de cherrytomaten, feta, kappertjes, ansjovis, rozemarijn en tijm in de schaal. Bak alles 25 minuten op 200 °C, of tot de feta bruin wordt.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Haal de takjes rozemarijn en tijm uit de saus. Prak de feta en tomaten met een vork en roer de gekookte pasta erdoor.





# Polentafrietjes met bagna cauda

*Mijn zoon was in het begin nogal sceptisch over deze alternatieve frietjes, maar uiteindelijk was zijn reactie duidelijk: 'Ze smaken als patat, maar dan lekkerder.' De dip voor de frietjes is een Italiaanse klassieker die zelfs mensen die niet van ansjovis houden lekker vinden.*

## Ingrediënten

### POLENTAFRIETJES

400 g polenta

80 g Parmezaanse kaas, geraspt

### BAGNA CAUDA

6 knoflooktenen, fijngesneden

150 g ansjovis

100 ml olijfolie

Groentereepjes, bijvoorbeeld paprika, asperges en wortel.

### POLENTAFRIETJES

Kook de polenta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng de Parmezaanse kaas erdoor en spreid uit over een grote, platte schaal. Laat afkoelen, het liefst een hele nacht. Snijd de polenta in frietjes. Spray ze in met olie en bak ze 20 tot 25 minuten op 200 °C, totdat de polentafrietjes goudbruin en krokant zijn. Schud het mandje af en toe.

### BAGNA CAUDA

Meng de knoflook met de ansjovis en olijfolie in een oven-schaal. Verwarm 45 minuten op 110 °C. De ansjovis moet een beetje smelten. Roer daarna goed door.

Serveer de polentafrietjes met de *bagna cauda* en de groentereepjes.





# Zalm in bladerdeeg met geroosterde tomaten

*Dé klassieker uit de jaren 80. Malse zalm in knapperig bladerdeeg, hier gecontrasteerd met het zuurtje van de tomaten.*

## Ingrediënten

### ZALM IN BLADERDEEG

20 groene asperges  
50 g boter  
3 knoflooktenen, fijngesneden  
8 vellen bladerdeeg  
4 zalmfilets à 150 g  
1 ei, losgeklopt

### GEROOSTERDE TOMATEN

400 g cherrytomaten, gehalveerd  
2 knoflooktenen, fijngesneden  
½ rode peper, in dunne plakjes  
1 tl zout  
1 tl suiker  
1 el olijfolie

### ZALM IN BLADERDEEG

Verwijder het houtige uiteinde van de asperges en leg ze in één laag op een rooster. Snijd de boter in dunne plakjes en leg ze erbovenop. Verdeel de knoflook over de asperges en bak 3 minuten op 200 °C.

Leg 2 vellen bladerdeeg op elkaar en rol uit tot een rechthoek met een dikte van 2 tot 3 mm. Leg op elke rechthoek 5 asperges en leg daar een stuk zalm op. Vouw het bladerdeeg rond de zalm en maak het boven op de zalm dicht. Bestrijk het bladerdeeg met wat losgeklopt ei. Snijd aan de kant zonder vouwnaad 3 tot 4 sneden met een scherp mes, helemaal tot aan de asperges. Bak de pakketjes 14 minuten op 200 °C, of tot het bladerdeeg goudbruin is.

### GEROOSTERDE TOMATEN

Meng de cherrytomaten, knoflook en rode peper met het zout, de suiker en olijfolie in een ovenschaal en rooster 30 minuten op 160 °C.

Serveer de tomaten bij de zalm in bladerdeeg.





# Omelet met gebakken speklappen

Een lichte, luchtige omelet, zoals je hem alleen in de airfryer of oven krijgt.

## Ingrediënten

### SPEK

8 speklappen  
1 tl zout  
1 tl suiker

### OMELET

25 g boter, in blokjes  
2 plakken bacon  
12 eieren  
1½ el aardappelzetmeel  
1½ tl bakpoeder  
150 ml room  
1½ tl zout  
1 tl zwarte peperkorrels,  
gekneusd  
6 cherrytomaten, gehalveerd  
fijngesneden verse bieslook,  
ter garnering

### SPEK

Bestrooi de speklappen met het zout en de suiker en laat minimaal 1 uur in de koelkast marineren. Leg de speklappen op een rooster en bak ze 20 tot 25 minuten op 200 °C.

### OMELET

Leg de boter en bacon in een ovenschaal en bak 10 minuten op 150 °C en daarna 5 minuten op 200 °C. Haal de plakjes bacon uit de schaal en bewaar ze voor een ander gerecht. Laat de boter in de schaal zitten.

Klop de eieren los met het aardappelzetmeel, bakpoeder, de room en wat zout en peper. Schenk het eiermengsel in de ovenschaal en bak 20 tot 25 minuten op 160 °C. Het midden moet net gestold zijn, maar mag nog vochtig aanvoelen. Leg de cherrytomaten op de omelet. Bak nog eens 3 minuten op 160 °C.

Garneer de omelet met wat bieslook en de speklappen.





# Samosa's

*Maak zelf de kerrie voor je samosa's. Het is erg makkelijk en smaakt zoveel beter!*

## Ingrediënten

2 el zonnebloemolie  
3 el komijnzaad  
1 el korianderzaad  
1 ui, gesnipperd  
6 knoflooktenen, fijngesneden  
3 cm verse gember, geraspt  
2 el kurkuma  
2 tl chilivlokken  
1 el zout  
2 tl suiker  
1 kg kruimige aardappels, in  
blokjes van 2 cm  
600 ml water  
300 g doperwtten  
1 pak filodeeg

## VULLING

Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg het komijn- en korianderzaad toe en bak 1 minuut, gewoon op het fornuis. Voeg de ui, knoflook en gember toe en bak tot de ui glazig is.

Voeg de kurkuma, chilivlokken, het zout en de suiker toe en meng goed.

Voeg de aardappels toe en bak nog eens 3 minuten.

Schenk het water erbij en kook de aardappels 20 tot 25 minuten, totdat ze uit elkaar beginnen te vallen. Het is de bedoeling dat het water verdampt, maar als ze droog dreigen te koken, voeg je nog een beetje water toe.

Voeg de erwten toe en neem de pan van het vuur. Roer alles zachtjes door elkaar tot een grove aardappelpuree.

## SAMOSAS

Snijd het filodeeg in repen van 7 tot 8 cm breed en leg een paar eetlepels van het aardappelmengsel op het linker uiteinde van een reep. Vouw de ene hoek over de aardappelvulling en vorm een driehoek. Vouw vervolgens de driehoek verder over de lengte van het deeg, totdat je de hele reep deeg hebt gebruikt. Zodoende behoudt de driehoek zijn oorspronkelijke vorm en zullen er meerdere lagen deeg om de vulling komen.

Spray er wat olie over en bak de samosa's 10 minuten op 160 °C en vervolgens 5 minuten op 200 °C. Je zult ze in een aantal porties per keer moeten bakken.





# Okonomiyaki

*Het Japanse equivalent van de pannenkoek. Alles mag, zorg alleen wel dat je wat grove kool bij je groente doet, dat zorgt voor een luchtige structuur. Je kunt ze zonder toppings maken, of helemaal los gaan. Probeer de tonkatsusaus, die doet het ook heel goed in de westerse keuken, bijvoorbeeld in combinatie met Biksemad (zie blz. 61).*

## Ingrediënten

### TONKATSUSAUS

½ ui, gesnipperd  
½ appel, fijngesneden  
5 gedroogde pruimen,  
fijngesneden  
150 ml sojasaus  
150 g bruine suiker  
2 el rijstazijn  
50 ml worcestersaus

### OKONOMIYAKI

300 g bacon, in lange plakken  
2 lente-uitjes  
⅓ savooiekool, in dunne  
reepjes  
1 el sushigember, in dunne  
reepjes  
1 ei  
100 ml koude dashi (o.a. toko)  
50 g bloem  
25 g aardappelzetmeel  
4 el tonkatsu-saus  
150 g gerookte zalm, grof  
gesneden  
4 el mayonaise  
1 vel nori, in dunne reepjes  
6 el bonitovlokken (o.a. toko)

### TONKATSUSAUS

Meng alle ingrediënten voor de saus in een ovenschaal en bak alles 45 minuten op 100 °C. Meng goed en laat afkoelen.

### OKONOMIYAKI

Gebruik vier serveerringen met een diameter van 9 cm en een hoogte van 5 cm.

Vlecht de bacon in elkaar en snijd rondjes uit het vlechtwerk die in de serveerringen passen. Spray wat olie op een rooster en zet de serveerringen met baconvlechtwerk op het rooster.

Snijd het groen van de lente-uitjes in ringen van 2 cm en het witte gedeelte in ringetjes van 3 mm. Meng de lente-ui met de savooiekool, sushigember en het ei.

Meng de *dashi* met de bloem en het aardappelzetmeel en schep voorzichtig door het groentemengsel. Roer niet te hard, want dan kan het mengsel inzakken en wordt de structuur van het uiteindelijke gerecht te compact.

Leg het groentemengsel op het baconvlechtwerk zonder aan te drukken. Bak 10 minuten op 200 °C.

Snijd de kleine pannenkoekjes voorzichtig los van de serveerringen en zet ze zonder de ringen terug op het rooster, met het baconvlechtwerk naar boven. Bak opnieuw 5 minuten op 200 °C.

Bestrijk het baconvlechtwerk met de tonkatsusaus en verdeel de gerookte zalm erover. Lepel wat mayonaise over de zalm en garneer met de nori en bonitovlokken. Serveer de *okonomiyaki* terwijl ze nog warm zijn.



# Bloemkoolsalade met latkes

*Dit is waarschijnlijk het vlezigste vegetarische gerecht dat ik ooit gemaakt heb. Wanneer je de bloemkool zo lang bereidt, droogt hij in en krijgt hij de smaak en consistentie van goede shoarma. Serveer met deze lekkere, frisse salade en latkes (aardappelkoekjes) voor een volmaakte maaltijd.*

## Ingrediënten

### BLOEMKOOLSALADE

1 bloemkool, in roosjes  
2 tl zout  
1½ el gerooktpaprikapoeder  
50 ml olijfolie  
100 g cashewnoten, grof gehakt  
2 stengels bleekselderij, in dunne plakjes  
pitjes uit 1 granaatappel  
2 el balsamicoazijn  
2 el extra vierge olijfolie

### LATKES

400 g kruimige aardappels, grof geraspt  
30 g bloem  
1 ei  
1 tl zout  
1 tl gemalen komijn  
½ tl gemalen koriander  
250 g pastinaak, grof geraspt  
10 takjes bladpeterselie, fijngesneden

### BLOEMKOOLSALADE

Meng de bloemkoolroosjes met het zout, paprikapoeder en de olijfolie. Bak 20 minuten op 200 °C.

Voeg de cashewnoten toe en bak opnieuw 5 minuten op 200 °C.

Meng de bleekselderij, granaatappelpitjes, balsamicoazijn en extra vierge olijfolie door de bloemkool.

### LATKES

Pers het vocht uit de geraspte aardappel met behulp van een theedoek. Meng de uitgeperste aardappel met de bloem, het ei, zout, de komijn en koriander. Roer tot een deeg, zonder de structuur van de geraspte aardappel kapot te maken.

Voeg de pastinaak en bladpeterselie toe aan het aardappel-deeg.

Maak er pannenkoekjes van met een dikte van 5 mm. Spray er olie over en bak 10 minuten op 200 °C. Draai ze om, spray er nog wat olie over en bak nog eens 5 minuten op 200 °C.

Serveer beide gerechten warm, maar neem de restjes de volgende dag vooral koud mee voor de lunch.



# Zoete aardappeltaart

*Geen Amerikaans hoofdstuk zonder een taart! Ik vind dit de beste taart die de Amerikanen maken. Vergeet dat het hoofdingrediënt een knolgewas is. Geniet gewoon van de mooie oranje kleur en de zoete, bloemige smaak van de honing en vanille. En ja, marshmallows, een beetje leuk moet het ook zijn. Bovendien passen ze er verbluffend goed bij.*

## Ingrediënten

### VULLING

250 g zoete aardappels  
½ tl vanille-extract  
2 el honing  
50 g boter, op kamertemperatuur  
¼ tl zout  
1 ei  
100 g minimmarshmallows, of meer naar smaak

### BODEM

50 g amandelmeel  
75 g bloem  
50 g suiker  
snufje zout  
75 g koude boter  
1 eiwit

Prik met een vork een paar gaatjes in de zoete aardappels. Rooster ze 45 tot 60 minuten op 180 °C, afhankelijk van hoe groot ze zijn. Controleer of ze gaar zijn door er met een mes in te prikken; ze moeten helemaal zacht zijn.

Maak ondertussen het deeg voor de bodem. Meng het amandelmeel met de bloem, suiker en het zout. Verkrummel de boter erdoor. Voeg het eiwit toe en vorm er snel een deeg van. Zet het minimaal een half uur in de koelkast.

Schil de gepofte zoete aardappels terwijl ze nog warm zijn. Pureer de aardappels met een staafmixer en voeg het vanille-extract, de honing, boter en het zout toe. Meng goed en roer tot slot het ei erdoor.

Rol het deeg voor de bodem uit. Het is wat kleverig, dus gebruik wat bloem bij het uitrollen. Leg het in een taartvorm met een diameter van 19 cm. Verspreid de zoete aardappelvulling over de bodem en bak de taart 30 minuten op 175 °C. Verdeel de marshmallows over de taart en bak nog 3 minuten op 200 °C, of tot de marshmallows lichtbruin en een beetje gesmolten zijn.

