

Nieuwsbrief

Airfryer recepten



[appetijt.eu](https://www.appetijt.eu)

Inhoud

Aubergineschnitzel uit de airfryer	1
Gehaktballen bereid in de airfryer	2
Kippenbout uit de airfryer	3
Pommes Duchesse airfryer	5
Wortelen en bimi uit de airfryer	6
Traybake en krokante speklapjes uit de airfryer	7
Aardappelen gekruid en gebakken in de airfryer	9
Tofu gebakken in de airfryer	10
Bloemkool met spekjes en Parmezaanse kaas uit de airfryer	11
Zalm gebakken in de airfryer, groene asperges uit de oven, krielaardappelen gebakken in de airfryer,	12
Gegrilde kippenbout en geroosterde groenten uit de airfryer en appelcompote	14
Gehaktbal met groenten in tomatensaus (airfryer)	15
Tomatensaus bereid met airfryer en blender	17



Aubergineschnitzel uit de airfryer

Bijgerecht • Airfryer, Groente
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Aubergine
zeezout grof
bloem
Italiaanse kruiden
knoflookpoeder
zout en peper
ei
paneermeel
olijfolie

Bereiding

Aubergines over de lengte in plakken snijden van 1 cm dikte, een dubbele laag keukenpapier leggen en aan beide zijden bestrooien met grof zeezout.

Na 15 à 20 minuten de plakken aubergine met nieuw keukenpapier droogdeppen.

Bloem mengen met zout en peper, knoflookpoeder en Italiaanse kruiden; ei losroeren.

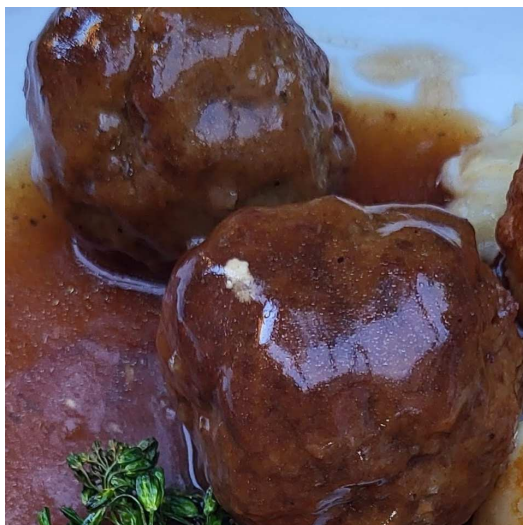
De plakken aubergine door bloem, ei en paneermeel halen.

Airfryer zonder rooster 3 minuten voorverwarmen op 200 graden.

Olie op de bodem van de airfryermand doen en nog eens twee minuten verhitten.

Leg de gepaneerde plakken aubergine in de airfryer en spray op de bovenzijde wat olijfolie.

Bak 10 minuten op 210 graden en draai dan de plakken aubergine voorzichtig om; bak nog eens 5 minuten op 210 graden.



Gehaktballen bereid in de airfryer

Basisbereiding • Airfryer, Rundvlees, Varkensvlees
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

500 gram gemengd gehakt
zout, peper en nootmuskaat
1 ei
30 à 50 gram paneermeel
olijfolie
blokje runderbouillon
lepeltje maïzena

Bereiding

Gehakt mengen met ei, paneermeel en kruiden.
Gehaktballen vormen.
12 minuten bakken in de airfryer op 170 graden, na 6 minuten de gehaktballen omdraaien.
Bouillonblokje oplossen in warm water, maïzena er goed doorroeren en bij de gehaktballen doen. Goed omroeren en nog eens 10 minuten in de airfryer garen op 170 graden. Tussendoor omroeren.



Kippenbout uit de airfryer

Hoofdgerecht
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Kippenbouten
zout en peper

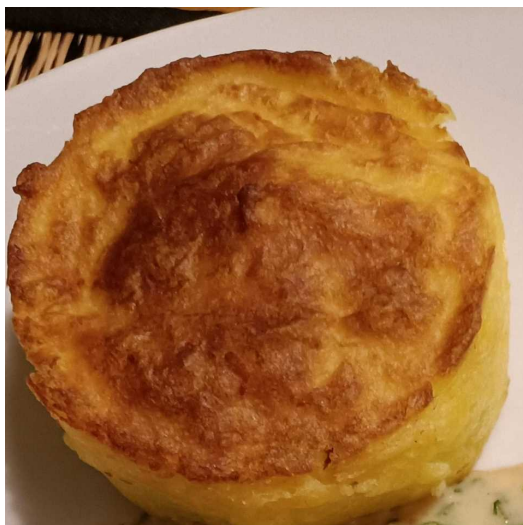
Bereiding

De bereidingstijd en temperatuur zal afhankelijk en verschillend zijn van apparaat tot apparaat. Hier heb ik de eenvoudige Princess XL airfryer gebruikt die ik toch al enige jaren in gebruik heb.

De kippenbouten over het gewricht in twee snijden, kruiden met zout en peper en in de gesloten mand van de airfryer schikken.

20 minuten op 180 graden, omdraaien en nog eens 15 minuten op 180 graden. De stukken kip nu op een roostertje in de gesloten mand leggen zodat ze niet in het braadvocht liggen en nog eens 5 à 10 minuten op 180 graden zodat ze enigszins

krokant worden.



Pommes Duchesse airfryer

Bijsgerecht • Aardappelen
Appetijt - L. van den Bos

Ingrediënten

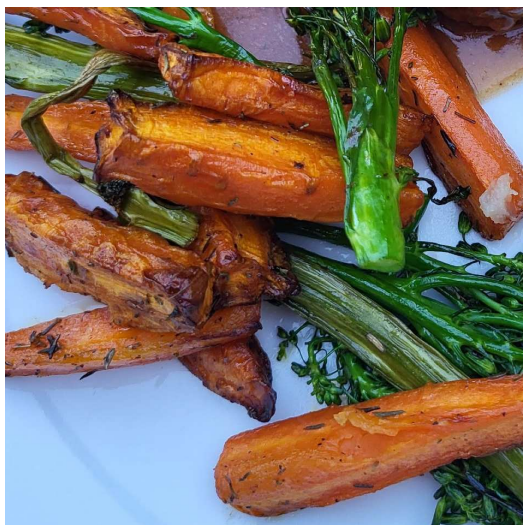
Kruimige aardappelen
boter
zout, peper en nootmuskaat
eidooier

Bereiding

Maak een zachte aardappelpuree met voldoende boter en eidooier.
Druk de puree aan in ingeboterde ovenpotjes (darioles of cocottes)
Plaats in de airfryer 15 minuten op 185 graden.

Notities

Een variant van de klassieke gebakken aardappelpuree uit de oven. Deze keer uit de airfryer.



Wortelen en bimi uit de airfryer

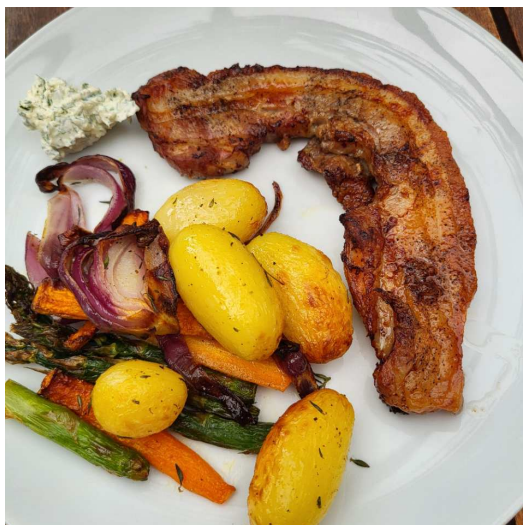
Bijgerecht • Airfryer, Groente
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Wortel
bimi
olijfolie
tijm (gedroogd)
1 dl sake
scheutje mirin
zout en peper

Bereiding

Wortelen in parten snijden.
De uiteinden van de bimistengels op 0,5 cm afsnijden en verwijderen.
De stengels van de bimi tot aan de vertakkingen met roosjes afsnijden en eventueel halveren.
De wortelen met wat olijfolie 20 minuten in de airfryer bakken op 180 graden. Na 10 minuten de stengels van de bimi toevoegen, goed mengen en verder bakken. De laatste 5 minuten de bimi takjes met roosjes, sake, mirin, tijm, zout en peper toevoegen en goed omroeren.
De groenten moeten mooi gekleurd en beetgaar zijn. Het vocht is verdampt en de broze uiteinden van de bimi moet nog friscgroen zijn.



Traybake en krokante speklapjes uit de airfryer

Hoofdgerecht • Aardappelen, Airfryer, Groente, Varkensvlees
Appetijt - nL. Van den Bos

Ingrediënten

Krielaardappelen

verse tijm

peper van de molen

olijfolie

wortelen

rode ui

groene asperges

speklapjes (2 cm dik)

zout en peper

crème fraîche

bladpeterselie

knoflook

zout en peper

Bereiding

Maaltijd bereid in een dual zone airfryer.

De dipsaus bereid je als eerste:

Bladpeterselie fijnhakken.

Crème fraîche mengen met wat zout en peper, gehakte peterselie en geperste of fijn geraspte knoflook.

Traybake:

Wortelen in niet te dunne staafjes snijden., rode ui in partjes snijden.

De houtserige uiteinden van de asperges wegsnijden (2 cm). Asperges wassen, drogen en halveren.

Aardappelen, ui en wortel met tijmblaadjes en peper in een mandje van de airfryer doen zonder rooster en mengen met een kleine lepel olijfolie.

Bakken op 200 graden 15 minuten. Halverwege omschudden. Asperges toevoegen, mengen en nog eens 5 à 10 minuten bakken. Kruiden met zout en peper.

Speklapjes:

Beide zijden goed inwrijven met zout en peper en in een airfryer mandje met rooster schikken.

Bakken op 220 graden 20 minuten. Halverwege

omdraaien.



Aardappelen gekruid en gebakken in de airfryer

Bijgerecht
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

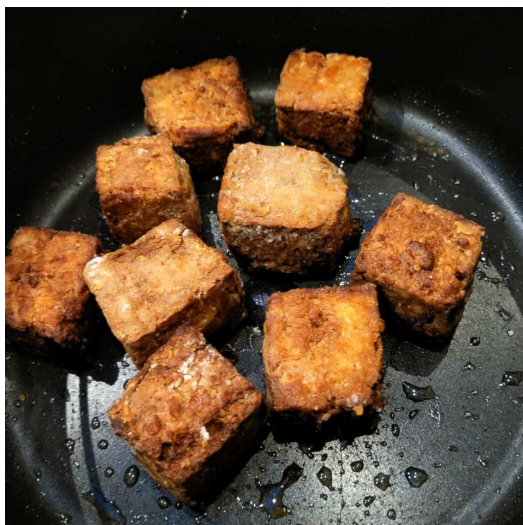
Aardappelen vastkokend
uienpoeder
Italiaanse kruiden
paprikapoeder gerookt
arachideolie

Bereiding

Aardappelen in gelijkmatige niet te grote stukken
snijden, wassen en goed laten uitlekken.
Olie met de kruiden vermengen.
De goed uitgelekte aardappels goed mengen met de
kruidenolie en de overtollige olie laten uitlekken.
Bakken in de airfryer op 200 graden, 10 minuten.

Notities

De airfryer is een fantastisch keukenapparaat waarmee
je veel meer kunt doen dan frieten of snacks afbakken.
Voor gebakken aardappelbereidingen is het echt heel
geschikt en bespaart het afwas en tijd.



Tofu gebakken in de airfryer

Bijgerecht, Hoofdgerecht • Airfryer, Vegetarisch
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

1 blok tofu
Sojasaus
2 theelepels uienpoeder
1 theelepel knoflookpoeder
scheutje sesamolie
peper uit de molen
maïzena
arachideolie

Bereiding

Doe de tofu in de tofupers en laat 30 minuten staan om het meeste water te verwijderen.

Maak intussen de marinade.

Snij de geperste tofu in blokjes 3 cm en meng met de marinade. Laat afgedekt enkele uren rusten in de koelkast (intussen een keer omscheppen). Haal de tofublokjes uit de marinade en dep ze iets droog met keukenpapier. Bestrooi met maïzena zodat alle zijden van de tofublokjes lichtjes bedekt zijn.

Doe ze in een gesloten mandje van de airfryer, meng met wat olie en zet de airfryer op 180 graden gedurende 10 minuten. Draai de blokjes om en laat ze nog eens 5 minuten bakken.



Bloemkool met spekjes en Parmezaanse kaas uit de airfryer

Bijgerecht, Hoofdgerecht • Airfryer, Groente, Varkensvlees
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Bloemkool
Bechamelsaus
Licht gerookte spekblokjes
oliespray
geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Bloemkool schoonmaken en opzetten in kokend licht gezouten water. Tien minuten tegen het kookpunt aan houden.

Spekblokjes bakken.

Bloemkool uit het kookwater halen en goed laten uitlekken.

Het gesloten inzetbakje van de airfryer lichtjes invetten met de oliespray.

De uitgelekte bloemkool erin schikken en een deel van de bechamelsaus er over doen. Daarop de spekblokjes en wat geraspte kaas en daarop de rest van de bechamelsaus.

10 minuten in de airfryer op 170 graden.



Zalm gebakken in de airfryer, groene asperges uit de oven, krielaardappelen gebakken in de airfryer,

Hoofdgerecht • Aardappelen, Airfryer, Groente, Vis
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

4 stuks zalmfilet
zout en peper
granaatappelmelasse of
granaatappeldressing
sesamolie
enkele druppels mirin
olijfolie

krielaardappelen
verse tijm
peper van de molen

groene asperges
olijfolie
geraspte parmezan
zout en peper

crème fraîche
bladpeterselie
knoflook

Bereiding

De dipsaus bereid je als eerste:

Bladpeterselie fijnhakken.

Crème fraîche mengen met wat zout en peper, gehakte peterselie en geperste of fijn geraspte knoflook.

Zalmfilets droogdeppen met keukenpapier, licht besprenkelen met granaatappelmelasse (even zachtjes inwrijven), wat sesamolie en mirin.

Enkele minuten laten staan zodat de smaken in de visfilets kunnen doordringen.

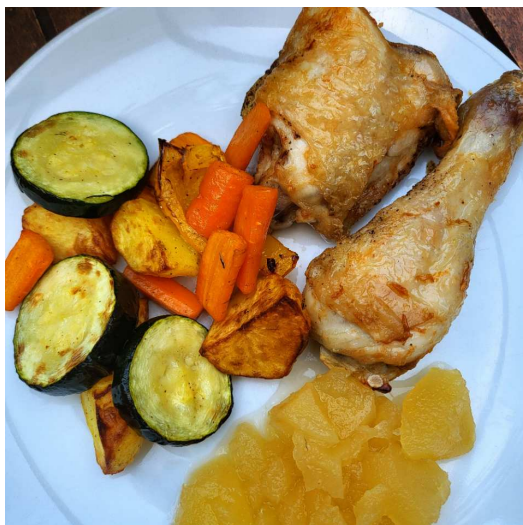
De zalmfilets en krielaardappelen heb ik tegelijkertijd in de airfryer (Ninja dual zone) bereid maar je kunt ze evengoed tegelijkertijd op een bakplaat (teppanyaki) of apart in twee pannen bereiden.

De krielaardappelen heb ik goed gedroogd en dan in een plastic zak met olijfolie en kruiden goed gemengd.

Krielaardappelen in de airfryer bereid 15 minuten op 190 graden (halverwege de baktijd omschudden). Voor de zalmfilets heb ik de airfryermand licht ingevet met olijfolie, 10 tot 12 minuten bakken in de airfryer.

zout en peper

Groene asperges: Oven verwarmen op 220 graden. Houterige uiteinden van de asperges op zo'n 2,5 cm wegsnijden, de asperges wassen en drogen, op een ovenplaat met bakpapier leggen zonder dat ze lekaar overlappen, met een kwastje goed inwrijven met olijfolie en in de oven plaatsen. na 10 minuten licht bestrooien met geraspte parmezan en nog eens 2 à 3 minuten in de oven plaatsen



Gegrilde kippenbout en geroosterde groenten uit de airfryer en appelcompote

Hoofdgerecht • Aardappelen, Airfryer, Groente, Kip
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Kippenbouten
zout en peper

aardappelen (vastkokend)
courgette
gele paprika
wortel
olijfolie

appelcompote

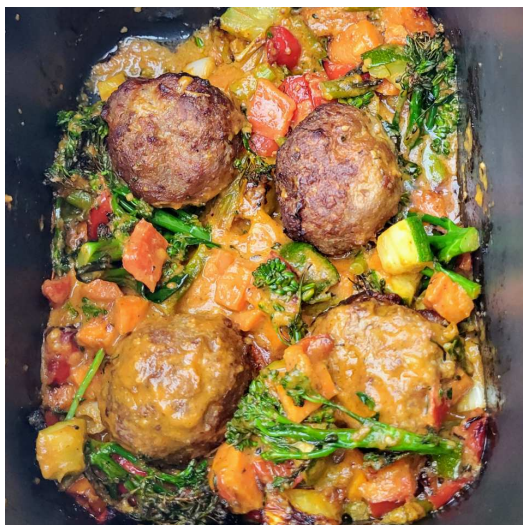
Bereiding

Aardappelen in middelgrote stukken (normale grootte in vier snijden), wortelen in balkjes, courgette in plakken, paprika in reepjes.

Kippenbouten over het gewricht doormidden snijden, kruiden.

Kippenbouten braden in de airfryer, 20 minuten op 200 graden. Na 10 minuten omdraaien.

Aardappelen, wortel en paprika in airfryermand mengen met een scheutje olijfolie, 10 minuten op 200 graden. Courgette toevoegen, goed omscheppen en verder roosteren 10 minuten op 220 graden.



Gehaktbal met groenten in tomatensaus (airfryer)

Hoofdgerecht • Airfryer, Groente, Rundvlees, Saus, Varkensvlees
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

ui
wortel
bimi
rode paprika
courgette
olijfolie

gehakt (gemengd)
ei
zout, peper, nootmuskaat
paneermeel

tomatensaus bereid in airfryer
en blender

peterselie

Bereiding

Wortelen schoonmaken, over de lengte in vier en dan in plakjes snijden.

Stengeluiteinde (0,5 cm) van de bimi verwijderen, stengel afsnijden van de bloem en in stukjes van 1 tot 1,5 cm snijden.

Paprika in niet te kleine blokjes snijden.

Ui versnipperen.

Courgette over de lengte in vier en dan in plakjes snijden.

Tomatensaus bereiden.

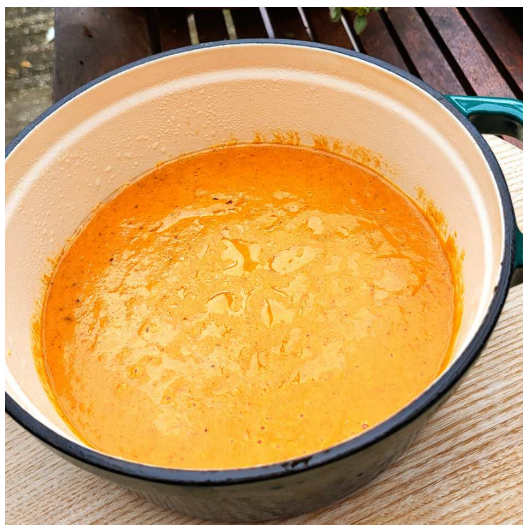
Gehakt aanmaken met ei, kruiden en paneermeel tot je er goed samenhangende gehaktballen van kunt draaien, ze moeten tijdens het braden geheel blijven (niet uit elkaar vallen omdat ze te zacht zijn) en mogen ook niet te droog (hard) zijn.

Gehaktballen met ui, wortel, paprika en stukjes bimistengel in airfryermand doen (zonder rooster), mengen met wat olijfolie en 20 minuten bij 180 graden bakken. Halverwege de gehaktballen omdraaien en de groenten omscheppen.

Tomatensaus en courgette toevoegen, alles goed mengen en 10 minuten op 200 graden zetten.

Kwetsbare bloemgedeelte van de bimi toevoegen, goed mengen en nog eens 5 minuten op 200 graden verhitten.

Afwerken met gehakte peterselie.



Tomatensaus bereid met airfryer en blender

Bijgerecht, Saus • Groente, Vegetarisch
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Bereiding

Notities

Soms kom je op Youtube op iets verrassends, iets waarmee ik wat kan doen. De bereiding van een tomatensaus zoals deze is er zo één. Met de samenstelling varieer je zoals je dat zelf goed dunkt maar het idee vind ik ronduit schitterend en zo was ook het resultaat.

<https://youtu.be/uBLY-kmb1zU?si=DDBRsAjr-9JM1A0o>