

# Inhoud

Inleiding	6
Alles over airfryers	8
Voorgerechten & hapjes	12
Groenten	54
Vis & zeevruchten	88
Vlees	114
Desserts & gebak	154
Register	192

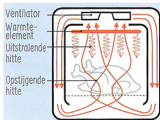
# Alles over airfryers

## Hoe het begon

De technologie achter de airfryer werd ontwikkeld in de vroege jaren 90 van de vorige eeuw voor toepassingen in horecakeukens. Pas in 2010 wist fabrikant Philips met enkele uitvinders een apparaat te ontwikkelen dat geschikt was voor de thuiskeuken. Nu, een kleine tien jaar later, is de airfryer een groot commercieel succes gebleken, met meer dan 100 merken die elkaar beconcurreren om de nog steeds uitdijende groep enthousiaste consumenten.



Sommige airfryers vul je van bovenaf en hebben een enorme reeks digitale instellingen waarmee je de beste resultaten krijgt.



## Soorten airfryers

Airfryers zijn er in allerlei soorten en maten, maar het Philipsontwerp met een mandje dat er van voren in geschoven wordt, is een klassieker, en dit ontwerp zie je dan ook het meest. Andere vormen zijn bijvoorbeeld eivormige apparaten waar je van bovenaf een mandje in zet, of rechthoekige ovens die vrijwel niet te onderscheiden zijn van magnetrons.

## Hoe ze werken

Ondanks hun verschillende vormen werken alle airfryers ongeveer hetzelfde: allemaal maken ze gebruik van de Rapid Air-technologie waarbij zeer hete lucht razendsnel rond het eten circuleert binnen een kleine ruimte. Dit heeft als voordeel dat gerechten als spareribs in 30 minuten klaar kunnen zijn en gebakken groenten in 20 minuten.



Airfryers van Philips zijn er in allerlei formaten, maar allemaal zijn ze mooi gestroomlijnd, vul je ze aan de voorkant en zijn ze makkelijk schoon te maken.



Sommige grotere airfryers zijn zo ontworpen dat ze meer op een oven lijken. Deze zijn de beste optie als je regelmatig voor meer dan 4-5 mensen kookt.



# Panzerotti met tomaten-mozzarellavulling

Panzerotti doen denken aan kleine, gefrituurde calzones (gevouwen pizza's). Ze worden vooral gemaakt in de zuidelijke Italiaanse regio's Apulië en Campanië. Onze variant voor de airfryer is veel lichter dan het oorspronkelijke recept, maar net zo lekker. Heb je geen tijd om het deeg te maken, dan kun je kant-en-klaar pizzadeeg gebruiken. Ons recept is voor 8 stuks. Een ideaal hartig hapje voor 4 of een voorgerechtje voor 8 personen.

## Panzerotti

15 g verse gist of 1 zakje gedroogde instantgist  
1,8 dl lauw water  
300 g ongebleekte witte bloem  
½ tl zeezoutvlokken  
1 el extra vergine olijfolie

## Vulling

400 g tomatensaus voor pizza  
150 g mozzarella, in blokjes of geraspt

Gebruik je verse gist, meng deze dan eerst met een beetje van het lauwe water in een kleine kom. Zet opzij en wacht tot zich bovenop schuim vormt; dit duurt circa 5 minuten.

Zeef de bloem en het zout boven een kom. Maak een kuiltje in het midden en schenk het gistmengsel erin met de olie en genoeg van het resterende water om een vrij stevig deeg te vormen. Roer met een houten lepel tot de bloem bijna volledig geabsorbeerd is.

Als je instantgist gebruikt, meng deze dan met de bloem en meng verder als boven.

Bestrooi een schoon werkblad met wat bloem. Kneed het deeg 10-15 minuten door het op te tillen, te rekken en te vouwen zodat er lucht in komt en het gluten zich kan ontwikkelen. Zo wordt het deeg mooi glad en elastisch.

Vet een grote, schone kom in met olie en leg het deeg erin. Dek af met een theedoek en zet het ongeveer 1 uur op een warme plek, tot het is verdubbeld in volume.

Leg het deeg zodra de rijstijd voorbij is opnieuw op een met bloem bestoven werkblad en kneed nog 1 minuut. Vorm er een lang, dun brood van en verdeel in 8 porties. Rol elke portie uit tot een cirkel met een doorsnee van zo'n 10 cm.

Leg 1-2 eetlepels tomatenvulling in het midden van elke portie en leg daarop mozzarella. Bevochtig je vingertoppen met water en haal ze langs de randen van het deeg. Vouw het deeg om en druk het met je vingertoppen, of met de tanden van een vork, dicht.

Zet de airfryer op 200 °C.

Bak de panzerotti met 4 tegelijk 10-12 minuten, tot ze opgezwollen en goudbruin zijn.

Serveer heet of warm.

Vorbereiding 30 min.  
+ 1 u rijzen

Bereiding 20-24 min.



calorieën: 202

vet: 6,3 g

verzadigd vet: 2,9 g

suiker: 2,9 g

zout: 0,86 g

# Mediterrane gevulde tomaten

Vorbereiding 15 min.

Bereiding 25 min.

Deze tomaten zijn verrassend goed te maken in de airfryer en zijn in slechts 15 minuten klaar (25 minuten inclusief de kooktijd van de rijst). Neem het liefst trostomaten, die nog aan de tak zitten. Knip de benodigde tomaten van de takjes maar laat het groene kroontje en eventueel een klein stukje steel zitten: dat ziet er op tafel extra mooi uit.

4	middelgrote tot grote trostomaten versgemalen zeezout en zwarte peper	1	teentje knoflook, gehakt paneermeel, voor de topping (naar keuze)
100 g	kortkorrelige rijst		
2 el	fijngehakt vers basilicum		
1 el	fijngehakte verse oregano of 1 tl gedroogde		

Kook de rijst in licht gezouten water net gaar in 8-10 minuten (of volg de aanwijzingen op de verpakking).

Zet de airfryer op 180 °C.

Snijd de bovenkanten van de tomaten en leg de 'dekseltjes' opzij. Gebruik een theelepel om de pulp (sap en zaadjes) uit de tomaten te lepelen en doe die in een kom. Prak de pulp met een vork. Voeg de gekookte rijst, het basilicum, de oregano, knoflook en naar smaak zout en peper toe en meng goed.

Schik de uitgeholde tomaten in het airfryermandje. Vul ze met het tomaat-rijstmengsel en druk aan met een lepel. Bestrooi met een beetje paneermeel, als je wilt.

Leg de tomatendekseltjes naast de gevulde tomaten in de airfryer en bak ze circa 15 minuten, tot de tomaten sappig en zacht zijn.

Leg de dekseltjes terug op de tomaten en serveer ze warm.

2

PORTIES

calorieën: 195

vet: 0,5 g

verzadigd vet: 0,1 g

sulker: 3,7 g

zout: 0,02 g



# Ribeyesteak met Café de Paris-boter

Voorbereiding 15 min.  
+ 1 u koelen

Bereiding 14 min.

Ons recept voor *beurre Café de Paris*, of Café de Paris-boter, levert veel meer op dan je nodig hebt voor de steaks. Je kunt de boter prima een week in de koelkast bewaren, of een maand in de vriezer. Hij combineert uitstekend met allerlei soorten eten, van brood, rijst en pasta tot vers geïmpregneerde groenten en diverse vis- en vleessoorten.

## Café de Paris-boter

250 g boter, op kamertemperatuur  
1 sjalotje, gesnipperd  
1 el fijngehakte verse bieslook  
1 el fijngehakte verse dragon  
1 el fijngehakte verse peterselie  
1 teentje knoflook, fijngehakt  
2 tl ketchup  
2 tl vers citroensap  
2 tl brandewijn  
1 tl worcestersaus  
1 tl dijonmosterd  
1 tl kappertjes, fijngehakt

2 ansjovisfilets, fijngehakt  
½ tl paprikapoeder  
¼ tl kerriepoeder  
⅓ tl cayennepeper  
**Steaks**  
2 ribeyesteaks (250 g)  
extra vergine olijfolie  
grof zeezout en versgemalen  
zwarte peper

2

PORTIES

## Café de Paris-boter

Klop de boter in een keukenmachine met de platte menghaak, of met een mixer, tot hij zacht en romig is. Voeg alle overige ingrediënten voor de boter toe en klop alles goed door elkaar.

Wikkel de boter in een stuk plasticfolie en vorm er een stammetje van terwijl je de uiteinden van de folie aandraait. Laat de boter ten minste 1 uur in de koelkast opstijven. Bewaar hem zo tot vlak voor het serveren.

## Steaks

Zet de airfryer op 200 °C. Spray of strijk wat olie over het airfryermandje. Bestrijk de steaks ook met olie en bestrooi ze met zout en peper.

Leg de steaks in het airfryermandje en bak ze 7 minuten. Keer ze en bak de andere kant ook 7 minuten. Afhankelijk van de dikte van het vlees zal het nu *rare* tot *medium* zijn.

Leg de steaks op een serverbord en leg op elk een klontje Café de Paris-boter. Dek losjes af met folie en laat op een warme plek 5-10 minuten rusten. Serveer warm.

calorieën: 808

vet: 56 g

verzadigd vet: 28 g

suiker: 0 g

zout: 0,93 g



