



Ruud 's Kookboek

Airfryerrecepten II v2.8

Inhoudsopgave.

Aardappelen Hasselback (airfryer).....	3
Amerikaans gehaktbrood (airfryer).....	4
Appel muesli (granola) chips (airfryer).....	5
Appeltaart (airfryer).....	6
Aspergesalade lauwwarm (airfryer).....	7
Biefstuk met amandelbolletjes en boontjes in spek (airfryer).....	8
Bladerdeeg broodjes met shoarma (airfryer).....	9
Boerenkoolfrittata met spek (airfryer).....	10
Brood Hornazo (airfryer).....	11
Camembert borrelbrood (airfryer).....	13
Caramel cheesecake (airfryer).....	14
Chocolade grafsteen muffins (airfryer).....	15
Churros (airfryer).....	16
Croutons (airfryer).....	17
Gepofte aardappelen met kipfilet en boontjes (airfryer).....	18
Geroosterd brood (airfryer).....	19
Geroosterde knoflook (airfryer).....	20
Griekse aardappelschotel met biftteki en tzatziki (airfryer).....	21
Hoornse broeder (airfryer).....	23
Indische gevulde gehaktbroodjes (airfryer).....	24
Krokante spruitjes met pestodip (airfryer).....	25
Krokante varkenshaas met knoflook (airfryer).....	26
Kruiden-knoflookbrood (airfryer).....	27
Mummie pizza's (airfryer).....	28
Sneeuwster met advocaat (airfryer).....	29
Taart voor Valentijnsdag (airfryer).....	30
Tosti's (airfryer).....	31
Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomaten-salsa (airfryer).....	32
Gebruikte afkortingen.....	33

Aardappelen Hasselback (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 2

Ingrediënten

4-6 aardappelen, niet te grote
1 el olie, olijf-

Bereidingstijd: 60-70 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de aardappelen goed schoon met water en droog ze af.

Leg de aardappel op een pollepel of 2 eetstokjes.

Snijd de aardappel in zo dun mogelijke plakjes, maar zorg dat je de plakjes niet helemaal door snijdt.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.

Leg de aardappelen op een groot bord en bestrijk ze gelijkmatig met de olijfolie (een bakkwastje is hierbij handig).

Bak de aardappel 15 min. in de airfryer.

Geef de aardappelen nog een laagje olie.

Bak de aardappel nogmaals 15 min. in de airfryer.

Herhaal je dit nogmaals.

Laat tenslotte de aardappelen nog eens ca. 5 min. bakken.

Controleer door er met een scherp mes in te prikken of de aardappelen gaar zijn.

Zo niet, laat ze dan nog 5 min. langer bakken.

Neem de aardappelen uit het mandje, leg ze op een bord en strooi er wat zout en peterselie over.

Amerikaans gehaktbrood (airfryer).



Menugang: Lunch-, na-, ontbijtgerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

250 g bloem
100 g boter
1 ei
7 g gist
100 ml melk, lauw
5 g suiker
5 g zout

Voor de vulling:

1 ei, om in te smeren
1 ei, voor de vulling
500 g gehakt, h-o-h
2 tn knoflook
- kruiden, vlees-, naar keuze
2 dl room
1 ui

Bereiding.

Maak van de ingrediënten van het deeg een brooddeeg.

Maak dan een ronde ring met in het midden de gist en de kleine stukjes boter.

Giet in de ring de lauwe melk en het ei en kneed het tot een soepel deeg.

Laat dit minimaal 1 uur rijzen onder een vochtige doek in een kom.

Breng het gehakt op smaak met kruiden naar eigen keuze.

Vet een vuurvaste schaal, die in je Airfryer past, in.

Rol de plak deeg uit tot bijna het dubbele van de schaal (zie foto).

Leg de deegplak in de schaal en vul hem op met het gehakt mengsel.

Rol met een deegroller de restanten van het deeg eraf en decoreer de schaal naar eigen keuze (let op dat hij niet te hoog wordt).

Bestrijk het gehaktbrood met het opgeklopte ei.

Bak het gehaktbrood in de Airfryer (160°C-45 min.).



Tips:

Vervang het gehakt een keer door lever en breng dit op smaak met truffel en champignons. Je kunt ook kleine schaalpjes vullen en er zo een tussengerechtje van maken.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Appel muesli (granola) chips (airfryer).



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

2 appels
1 citroen, sap van
1 el honing
100 g muesli
2 el pindakaas
- yoghurt, magere

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

We weten allemaal dat we een heel ontbijt kunnen maken in de Airfryer; van broodjes bakken tot eieren koken en toast maken. Voor de mensen die liever een schaalpje muesli (granola) met magere yoghurt willen maken kan dat ook in de Airfryer. Heerlijk met een geroosterde appel en wat pindakaas is dit de ideale starter in de morgen. Pindakaas bevat zeer veel vitamines K.A.D.E..

Was de appels en snijd ze in plakken van 5 mm dik.

Haal ze door het sap van de geperste citroen. Smeer de appelplakken in met de pindakaas en leg op 4 plakken wat muesli.

Maak er een soort burger van en leg ze in een voorverwarmde Airfryer (200°C / 5 min.).

Doe de rest van de muesli met wat yoghurt in een schaalpje.

Appeltaart (airfryer).



Menugang: Gebak, nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

125 g boter, room- of margarine
½ citroen
250 g meel, bak-, zelfrijzend
125 g suiker, basterd-
- zout

Voor de vulling:

1½ kg appels (bijv. Elstar, Jonagold)
2 el custard, vanille- (vanillepudding)
3 el jam, abrikozen-
1 mp kaneel
10 g krenten
60 g rozijnen, blanke
200 g suiker

Airfryer Viva:

3 springvormen (Ø 16 cm)

Airfryer Avance XL:

1 springvorm (Ø 20 cm)
- bakpapier
- suiker, poeder-

Bereiding.

Maak de citroen schoon, rasp de schil en pers de vrucht uit.

Meng de boter met de suiker, het citroensap, de rasp van de schil en 1 mp zout tot een egale massa.

Meng daarna met een wrijvende beweging het zelfrijzend bakmeel met het botermengsel. Schil en snijd de appels.

Meng deze met de rozijnen, de krenten, de custard, de abrikozenjam, de kaneel en de suiker.

Rol het deeg uit tot één plak van 28 cm (voor 1 vorm in de Airfryer Avance XL) of 3 plakken van 20 cm (voor 3 vormen in de Airfryer Viva).

Vet de vorm(en) in met een beetje vloeibare boter en leg er een bakpapiertje in.

Leg de deegplak in de vorm en druk hem mooi aan.

Om te voorkomen dat er luchtballen vormen, prik je met een vorm gaatjes in de bodem.

Verdeel de vulling in de vorm en bak de taart af (Viva: 160°C-30 min. - Avance XL: 160°C-50 min.).

Laat de taart afkoelen in de springvorm en bestrooi ze/hem met wat poedersuiker.

Tip:

Vervang een deel van de appel gerust eens door abrikoos, peer of kersen.

Bereidingstijd: 60-90 min.

Airfryertijd: 30-50 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aspergesalade lauwwarm (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

250 g aardappelen, kriel-
200 g asperges, groene
200 g asperges, witte
2 eieren, gekookte
200 g hamblokjes
1 mandarijn
1 el olie, olijf-
- peper
10 radijsjes
250 g sla, gemengde
100 g tomaatjes, kleine
2 strnk witlof
- zout

(evt. wat viooltjes om bij de sla te leggen)

Bereiding.

Schil de witte asperges.
Snijd daarna de witte en de groene asperges in kleine stukjes.
Zet een vuurvaste schaal in de Airfryer en maak die goed heet (200°C-5 min.).
Doe 1 el olijfolie in de schaal en leg er de asperges, de ham en de aardappelen bij.
Bak dit, een paar keer omscheppend, 10 min. op 200°C.
Breng dit op smaak met zout en peper uit de molen en laat een beetje afkoelen (5 min.).
Snijd tussendoor de eieren in mooie partjes, de tomaatjes half door en de radijsjes in plakjes.
Leg de sla in een groot diep bord of schaal en meng de tomaatjes, de partjes mandarijn en de radijsjes door de aspergesalade.
Presenteer de schaal feestelijk met de witlof en wat kleine viooltjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Biefstuk met amandelbolletjes en boontjes in spek (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

14 amandelbolletjes (vriesvak)
2 biefstukken, malse
250 g sperziebonen (evt. diepvries)
1 bkj paddenstoelen
6 pl spek, ontbijt-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de sperziebonen en zet deze ca. 35 min. in koud water.

Rol de sperziebonen in de ontbijtspekreepjes. Smeer de biefstukken in met een klein beetje neutrale olie (geen olijfolie, liefst raapzaad)

Verwarm de Airfryer voor en bak de biefstukken met de amandelbolletjes (5 min.-200°C).

Haal het vlees eruit en leg de sperziebonen op de bodem.

Leg daarop de paddenstoelen en bovenop het vlees.

Bak dit nog eens (10 min.-200°); draai het vlees na 5 min. om.

Tip:

Mocht je de Avance XL hebben dan kan dit ook voor 4 personen.



Bladerdeeg broodjes met shoarma (airfryer).



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 pk bladerdeeg
1 ei
- shoarmavlees
1 tomaat
1 ui

Bereidingstijd: - min.
Airfryertijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak de shoarma in een voorverwarmde (180°C) Airfryer in een bakvorm of bakplaat ca. 10 min. Snijd intussen de tomaat en de ui fijn en voeg deze na 5 min. van het bakproces toe aan de bakplaat.

Prik met een vork wat gaatjes in het midden van het bladerdeeg.

Laat de shoarma even afkoelen en verdeel wat shoarma in het midden van de plakjes bladerdeeg.

Vouw de bladerdeeg kruislings dicht zodat er een gevuld broodjes ontstaat.

Kluts het ei en bestrijk hiermee de broodjes.

Bak de broodjes ca. 10 min. in een voorverwarmde Airfryer.

Boerenkoolfrittata met spek (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Hoogvliet

Ingrediënten

1 aardappel, zoete, grote
½ bouillonblokje, groente-
6 eieren
2 tn knoflook
200 g kool, boeren-
2 el olie
- peper, versgemalen
1 peper, rode
150 g spekreepjes, gerookte
1 ui, middelgroot
- zout

Bereiding.

Snijd de ui in halve ringen en hak de knoflook fijn. Halveer de peper in de lengte en verwijder de zaadlijsten.

Snijd de helften in dunne reepjes.

Schil de zoete aardappel en snijd hem in kleine blokjes.

Verhit de olie in een ovenbestendige koekenpan.

Bak de spekreepjes ca. 3 min. en voeg de ui, de knoflook, de rode peper en de zoete aardappel toe.

Bak het 2 min. en voeg dan de boerenkool in 2 delen toe (voeg het volgende deel toe als het eerste is geslonken).

Bak de boerenkool ca. 3 min en schep het regelmatig om.

Los het bouillonblokje op in 100 ml heet water en roer het door de kool.

Leg een deksel op de pan en laat alles nog 5 min. zachtjes stoven.

Schep de vulling in een ovenbestendige vorm die in de airfryer past en roer de losgeklopte eieren erdoor.

Bak de frittata in 10-12 min. op 160°C in de airfryer, of tot het ei volledig gestold is.

Haal de frittata uit de airfryer en uit de vorm.

Snijd de boerenkoolfrittata in punten en serveer.

Tip:

Lekker met een frisse salade met een balsamicodressing.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: 10 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 465

Eiwit: 22 g

Koolhydraten: 31 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 7 g

Groente: - g

Zout: 1,7 g

Brood Hornazo (airfryer).



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

500 g bloem
35 g gist, verse
125 g melk
125 g water
1 tl zout

Voor de vulling:

100 g chorizo
2 eieren, gekookte
200 g gehakt, h-o-h
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
1 el peterelie, gehakte
- zout

1 ei, losgeklopt, om te strijken

Bereiding.

Los de gist op in de lauwe melk en maak met de rest van de ingrediënten een soepel brooddeeg. Laat dit minimaal 90 min. uur rijzen onder een vochtige warme doek.

Kook de eieren gaar en pel de eieren.

Pel de knoflook.

Hak de knoflook fijn en meng deze met het ei, de peterelie en het gehakt tot een mooie vulling.

Bol je deeg op en rol het deeg uit tot een plak met de breedte van de grillpan die je hebt (houd een klein bolletje over om de Hornazo te garneren).

Leg de vulling als een plak op de deegplak en leg daarop om en om de chorizo en de eieren. Bestrijk de randen van de deegplak met ei en vouw hem dicht.

Zorg dat je hem niet te hoog maakt omdat de garnering en de schoorstenen er ook nog op moeten.

Laat hem 30 min. rijzen en rol tussentijds het overgebleven deeg uit en steek met een stekertje daar blaadjes en rondjes uit.

Steek door de rondjes een gat in het brood om het lucht te laten ontsnappen door de schoorsteen (dit kun je het beste doen met aluminium folie).

Leg deze op het brood en strijk alles voorzichtig met ei.

Bak hem in de grillpan in je Airfryer (150°C-45 min.).



Tips.

Mocht je een keukenmachine hebben mag je ook de gist eerst oplossen in de lauwe melk en alles in de keukenmachine doen en er met de deeghaak een soepel deeg van draaien.

Mocht je een Viva Airfryer hebben zou ik het deeg in 2en verdelen en dan uitrollen (omdat je Airfryer wat kleiner is en in 2 keer afbakken.).

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Camembert borrelbrood (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Airfryer totaal

Ingrediënten

1 brood, rond
1 camembert
2 tn knoflook, fijn-
gehakt
1 el olie, olijf-
- peterselie, fijngehakt
- rozemarijn, fijngehakt
1 snf zout, zee-

Bereidingstijd: 5-10
min.
Airfryertijd: 8 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Begin met maken van de kruidenolie.
Meng de olijfolie met de fijngehakte knoflook, rozemarijn, peterselie en een snufje zeezout. Leg de camembert in het midden van het brood. Snijd met een mes rondom de camembert een cirkel in het brood. Hol het brood uit. Snijd de bovenkant van de kaas af, zodat hij nog beter smelt. Leg de camembert, zonder verpakking, in het brood. Maak in de rest van het brood inkepingen met een mes. Snijd het brood in, maar snijd niet tot de bodem. Bestrijk de inkepingen met de kruidenolie. Zet het brood 8 min. op 160 C in de airfryer. Haal het brood uit de airfryer en garneer het brood met een takje rozemarijn.

Tip:

Bak wat broodreepjes mee om mee in de kaas te dopen.

Caramel cheesecake (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

2 el Bebogeen Caramel
250 g crème fraîche
3 eieren
½ pk koekjes, Bastogne
3 el maïzena
100 g margarine
250 g ricotta
100 g suiker

- springvorm, ronde,
hoge (Ø 20 cm)

Bereiding.

Verkruimel de helft van het pak koekjes in een kom fijn.

Smelt in een steelpannetje 100 g margarine en meng de fijn verkruimelde koekjes erdoor.

Leg een bakpapiertje op de bodem van de springvorm en bestrijk dit met het koekjesmengsel.

Zet het koekjesmengsel 15 min. in de koeling. Verwarm de Airfryer voor op 160°C.

Doe de ricotta, de crème fraîche, de suiker, de caramelco, in een kom.

Meng de ingrediënten en klop ze 5 min. luchtig. Voeg de eieren één voor één toe en roer weer luchtig door.

Voeg de maïzena toe en roer het er goed door. Schenk het mengsel op het koekjesmengsel in de springvorm.

Zet de springvorm in de Airfryer zonder de mand.

Stel de timer in op 25 min.

De cheesecake is klaar als u de timer hoort en het midden is gestold.

Zet de springvorm in de koeling en laat de cake min. 3 uur afkoelen.

Garneer de cake met de Bebogeen Caramel.



Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Chocolade grafsteen muffins (airfryer).



Menugang: Gebak,
hapje, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ****
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

8 koekjes, ovale en/of
vierkante
- muffinbeslag,
chocolade-
8 st peterselie of mini
viooltjes

- ovensvaste glazen
schaaltjes (waxinelicht-
glasjes)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak het chocolade muffinbeslag volgens de
gebruiksaanwijzing en spuit deze in de
glazen bakjes (half vol).

Bak deze af in de Airfryer (12 min.-160°C).

Haal ze eruit en schraap er met een vork
over tot het grof wordt en op zand lijkt.

Schraap met een scherp mesje een kruis in
het koekje en steek deze in het beslag.

Steek/leg het bloempje erbij.



Churros (airfryer).



Menugang: Snack
Keuken: -
Stuks: 25
Sterren: ****
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
120 g bloem, gezeefd
4 eieren
100 g halvarine
200 ml melk, magere
1 tl Stevia poeder
1 tl suiker, vanille-
1 mp zout

Voor na het bakken:

1 mp kaneel
25 g suiker
1 mp suiker, vanille-

Bereiding.

Breng in een pan de halvarine, het water, de melk, de vanillesuiker en het zout tegen de kook.

Voeg de bloem en het bakpoeder toe en laat het deeg al roerend in ca. 5 min. garen.

Laat de massa een beetje afkoelen en roer dan op een laag pitje voortdurend roerend de Stevia en 1 voor 1 de eieren erdoor (doe dit het een spatel anders krijg je een taai deeg).

Doe het deeg in een spuitzak en laat dit beslag minimaal 1 uur in de diepvries koud worden.

Spuit met het koude beslag lange slierten op een bord met bakpapier.

Leg dit minimaal 2 uur in de diepvries.

Meng de kaneel, de suiker e de vanillesuiker goed door elkaar.

Bak ze daarna in bevroren toestand in je Airfryer (6-7 min.-185°C).

Rol ze na het bakken door de kaneelsuiker.

Tip:

Mocht je grote hoeveelheden willen maken, dan kun je ze ook gewoon in de vriezer laten tot je ze nodig hebt.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Croutons (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Airfryer vrienden

Ingrediënten

- brood, wit
- olie, olijf-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het brood in fijne blokjes.
Meng de blokjes brood met wat olijfolie.
Bak de blokjes 8 min. op 200°C in de airfryer.

Tips:

- Gebruik i.p.v. olijfolie eens knoflookolie.
- Voeg ook eens Italiaanse kruiden toe.

Gepofte aardappelen met kipfilet en boontjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Gerard Dingemans

Ingrediënten

500 g aardappelen
800 g boontjes
1 el honing
2 el ketjap
1 tl knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
400 g kipfilet
1 tl uienpoeder

Bereidingstijd: 65 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak een marinade van ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.

Marineer de kipfilet minimaal 1 uur in de marinade.

Maak de boontjes schoon.

Pak de boontjes in met een klontje boter in de aluminiumfolie.

Doe het pakketje in de airfryer en gaar de boontjes in 8 min. op 180°C.

Maak de aardappel schoon.

Doe de aardappel en de kipfilet in een voorverwarmde airfryer en gaar ze gedurende 20 min. op 180°C.

Voeg de laatste 5 min. het pakketje met boontjes toe aan de aardappel en de kipfilet.

Geroosterd brood (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

- boter
- brood, wit

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorverwarmen:

Begin met het voorverwarmen van je Airfryer op 200°C.
Dit zorgt ervoor dat het brood gelijkmatig en snel roostert.

Boterhammen voorbereiden:

Neem de sneetjes wit brood en smeer één zijde van elke boterham in met een dun laagje boter (zorg ervoor dat de boter zacht is voor een gemakkelijke spreiding, dat geeft het brood een heerlijke, goudbruine korst en een rijke, boterige smaak).

Bakken:

Plaats de boterhammen met de boterkant naar boven in de Airfryer.
Bak ze ca. 3-4 min., of tot ze een mooie gouden kleur en een knapperige textuur hebben (de exacte tijd kan variëren afhankelijk van je specifieke Airfryer model, dus houd het brood in de gaten om te voorkomen dat het verbrandt).

Serveren:

Haal het geroosterde brood voorzichtig uit de Airfryer en laat het een moment afkoelen.
Serveer het warm, evt. met je favoriete beleg of gewoon zo om van de pure, boterige goedheid te genieten.

Tips:

- Experimenteer met verschillende soorten brood en boter voor variatie in smaak en textuur.
- Voor een extra dimensie kun je een snuffje knoflookpoeder of kruiden aan de boter toevoegen voordat je het brood smeert.
- Houd de Airfryer in de gaten terwijl het brood bakt, vooral de eerste keer, om de perfecte baktijd voor jouw apparaat te vinden.

Geroosterde knoflook (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mediterane
Porties: 4
Sterren: ***
Bron: EazyChef.nl

Ingrediënten

1 bl knoflook (geen tenen)
1 tl olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
- zout

Vorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 32
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

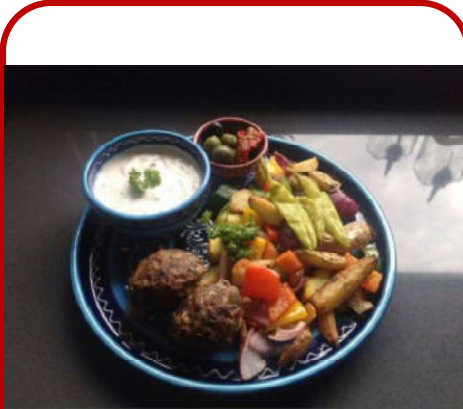
Heb je wel eens geroosterde knoflook gegeten? Het heeft een iets zoetere smaak dan normale knoflook en is daarom ideaal om in een salade of iets dergelijks te doen. De knoflook wordt door het roosteren een stuk minder scherp, waardoor het een gemakkelijkere toevoeging is in het eten.

Verwarm de airfryer op 190°C.
Snijd de kop van de bol knoflook eraf
Leg de knoflook op een stuk aluminiumfolie.
Kruid de knoflook met de olijfolie, versgemalen peper en zout.
Vouw de aluminiumfolie dicht.
Plaats het pakketje in de airfryer tot de knoflook zacht is (meestal 15-20 min.).

Tip:

Nadat je de knoflook hebt gemaakt, kun je deze een aantal dagen bewaren (totdat deze van smaak gaat veranderen).

Griekse aardappelschotel met bifteki en tzatziki (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

300 g aardappelen, kriel-
1 courgette, gele
1 courgette, groene
100 g kaas, feta-
1 tl oregano, gedroogde
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
2 uien, rode

Voor de bifteki:

1 ei
800 g gehakt, runder-
2 el meel, paneer-
1 bs munt, versgesneden
1 tl oregano, gedroogde
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Was de krieltjes en snijd ze in kleine stukjes. Zet de aardappeltjes 30 min. in koud water. Meng alle ingrediënten van de bifteki; maak er 8 burgers van en leg deze in de koeling. Snijd de komkommer fijn.

Pers de knoflook en meng deze met de komkommer door de Griekse yoghurt. Laat dit minimaal 3 uur in de koeling staan om te trekken.

Snijd alle ingrediënten van de aardappelschotel tot blokjes.

Gril het vlees in de Airfryer (7 min.-200°C).

Houd het vlees warm in de aluminiumfolie.

Bak nu de aardappeltjes in de Airfryer in 1 el olie (12 min.-200°C).

Als de aardappels bruin zijn voeg je de groentes toe en rooster die (7 min.-200°C).

Schud de groenten en de krieltjes onder het roosteren een paar keer om.

Strooi na het bakken de gedroogde oregano over de aardappelschotel.

Dien alles mooi op met de olijven en de pepers en strooi er op het laatst wat in blokjes gesneden feta overheen.

Voor de tzatziki:

5 tn knoflook
½ komkommer
250 g yoghurt, Griekse

Voor de garnering:

- olijven, zwarte en
groene
- pepertjes, groene
- tomaatjes, zon-
gedroogde

**Bereidingstijd: 10-15
min.**

Airfryertijd: ± 25 min.

Wachttijd: 3 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Hoornse broeder (airfryer).



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 2 broden
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

500 g bloem
2 eieren
30 g gist
100 g krenten
4 dl melk
100 g rozijnen
50 g sukade
1 snf zout

Voor de vulling:

10 g boter
2 el kaneel
- olie, zonnebloem- of
sla-, om het bakblik in
te vetten
300 g suiker, basterd-,
bruine

- bakblik (XL Airfryer -
24 cm / Viva - 21 cm)

Bereiding.

Meng de bloem, een snufje zout, de melk, de gist en de eieren goed door elkaar en kneed het tot een luchtig deeg.

Laat dit deeg ca. 60 min. rijzen.

Meng daarna de krenten, de rozijnen en de sukade door het deeg.

Verdeel het deeg in 4 gelijke stukken.

Meng de bruine basterdsuiker, de boter (evt. gesmolten) en de kaneel goed door elkaar.

Leg op het bakblik de ½ van het deeg.

Bestrijk het deeg met de vulling.

Leg de andere ½ van het deeg er op.

Tip:

Erg lekker bij de koffie.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Indische gevulde gehaktbroodjes (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

300 g gehakt
1 sch ketjap manis
- peper, versgemalen
4 pistolets, afbak-
1 tl sambal oelek
- saus, saté-
- uitjes, gebakken
- zout

Vorb. tijd: 6 min.
Bereidingstijd: - min.
Airfryertijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de pistolets aan de *bovenkant* open en haal er een v-vorm uit (zoals op de foto).



Doe het gehakt in een schaal.
Voeg de sambal oelek toe aan het gehakt.
Voeg de ketjap manis toe aan het gehakt.
Voeg 1-2 snufjes zout toe aan het gehakt.
Voeg de versgemalen peper (6x draai pepermolen) toe.
Meng alle ingrediënten in de schaal goed door elkaar.
Vul de lege ruimte in de broodjes op met het gehakt.
Rol de broodjes per stuk in de aluminiumfolie.
Leg de broodjes in de airfryer en bak ze (15 min.-200°C).
Bereid intussen de satésaus.
Haal de broodjes uit de aluminiumfolie en leg ze op 4 voorverwarmde bordjes.
Overgiet de broodjes met wat satésaus.
Garneer de broodjes met de gebakken uitjes.



Krokante spruitjes met pestodip (airfryer).



Menugang: Brunch-
gerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SPAR

Ingrediënten

80 g bloem
2 eieren
30 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
350 g panko
- peper, versgemalen
2 el pesto
350 g spruitjes
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Airfryertijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 321
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Breng een pan met water aan de kook.
Voeg de spruitjes en 1 ei toe en kook de
spruitjes beetgaar en het ei hard in 8 min.
Laat de spruitjes goed uitlekken en dep ze
droog.
Laat het ei schrikken en afkoelen.
Zet 3 diepe borden klaar.
Meng in het eerste bord de panko en
Parmezaanse kaas.
Doe de bloem in het tweede bord.
Klop in het derde bord 1 ei los.
Breng het ei op smaak met zout en peper.
Rol de spruitjes door de bloem, dan door het ei
en ten slotte door het pankokaasmengsel.
Leg de gepaneerde spruitjes in het
airfryermandje en bak ze in 5 min. goudgeel en
gaar.
Pel intussen het ei en snijd het in grove
stukken.
Pureer het ei en de pesto met de staafmixer tot
een saus.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Serveer de saus bij de warme, krokante
spruitjes.

Krokante varkenshaas met knoflook (airfryer).



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
AirfryerAanbieding.nl,
Corina

Ingrediënten

1 ei
4 el kaas, belegen, geraspte
2 tn knoflook
3 el meel, paneer-
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- peterselie, verse (of oregano)
1 sjalotje
350-400 g varkenshaas
- zout

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.
Snij de peterselie of oregano, het sjalotje en knoflook heel fijn (met de hand of met een keukenmachine; zorg ervoor dat je het zo klein mogelijk hakt).
Verzamel de gehakte kruiden en ui in een bakje.
Voeg hier de olijfolie, een snufje versgemalen peper en zout, de kaas en het paneermeel aan toe.
Roer de helft van het ei er doorheen en meng het geheel goed door elkaar.
Pak de varkenshaas en snijd deze in tweeën.
Pak de kwast en smeer het mengsel met de kwast over de varkenshaas (druk het mengsel goed aan).
Plaats de varkenshaas in het mandje van de Airfryer.
Laat het geheel in 15 min. garen.
Heb je een hele dikke varkenshaas?
Dan kun je het geheel eventueel 2-3 min. langer laten bakken.
Na deze baktijd is er een heerlijk krokant laagje op de varkenshaas ontstaan.

Tips:

- Je kunt bij dit gerecht ook andere kruiden gebruiken zoals gedroogde Provençalse kruiden, Italiaanse kruiden of selderij. Kies de kruiden die je zelf het lekkerst vindt.
- Haal je vlees bij de slager voor het ultieme varkenshaasgerecht. Je merkt al gauw het verschil met vlees uit de supermarkt en het vlees van de slager. Voor dit recept is dat verschil het meer dan waard.
- Serveer dit vleesgerecht met gebakken aardappeltjes, een salade of serveer het als bijgerecht bij een groter diner.

Vorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: - min.
Airfryertijd: 15-18 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -

Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kruiden-knoflookbrood (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

- bakspray (of extra
olijfolie)
1 pk broodmix, witte
(bijv. Koopmans)
5 tn knoflook, geperst
50 g mozzarella,
geraspte
3 el olie, olijf-
1 tl rozemarijn,
gedroogde
1 tl tijm, gedroogde
300 ml water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Brooddeeg voorbereiden:

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd evt. 1 el mix achter voor decoratie). Voeg 300 ml water toe en kneed het deeg ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

Deeg laten rijzen:

Laat het deeg in de kom, afgedekt met vershoudfolie of een theedoek, ca. 1 uur rijzen op een warme plek totdat het in volume verdubbeld is.

Kruiden-knoflookmix maken:

Meng in een aparte kom de olijfolie met de geperste knoflook, rozemarijn, tijm en de geraspte mozzarella.

Deegballen vormen:

Verdeel het gerezen deeg in 8 gelijke delen en rol er ballen van.

Deeg door kruidenmengsel rollen:

Rol elke deegbal door het olijfolie- en het kruidenmengsel, zodat ze goed bedekt zijn.

Brood in de bakvorm plaatsen:

Bekleed een springvorm met bakpapier en leg de 8 deegballen naast elkaar in de vorm.

Bakken in de Airfryer:

Plaats de springvorm in de Airfryer en bak het brood 35 min. op 160°C, totdat het goudbruin is en de ballen goed gerezen en gebakken zijn.

Serveren:

Haal het knoflookbrood uit de Airfryer, laat het iets afkoelen en serveer het warm.

Mummie pizza's (airfryer).



Menugang: Tussendoortje, tussengerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 pl kaas
1 pt olijven, groene, met piment
8 pitabroodjes (of poffertjes)
- saus, tomaten-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Koop pitabroodjes als je grote mummies wil maken of gebruik poffertjes als je kleine wil maken.

Besmeer deze met wat tomatensaus.

Leg daar kruislings dunne reepjes kaas op.

Snijd de olijven in dunne ringen.

Leg deze op het broodje als ogen.

Bak ze af in de Airfryer (200°C-5 min.).

Sneeuwster met advocaat (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 8-10
Sterren: ***
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

150 ml advocaat
75 g bloem, gezeefd
3-4 eieren (afhankelijk van de grootte, op kamertemperatuur)
25 g maïzena, gezeefd
200 ml room, slag-, vloeibaar
100 g suiker, kristal-
2 el suiker, poeder-, gezeefd

- bakpapier
- bakvorm
- garde (vetvrij)
- beslagkom (vetvrij)

Bereiding.

Vet de bakvorm in en bekleed de bodem met bakpapier.
Zorg dat de garde en een kom vetvrij zijn.
Zeef en meng de bloem en de maïzena.
Splits de eieren als ze op kamertemperatuur zijn.
Klop het eiwit met de kristalsuiker stijf op (met stevige pieken).
Voeg stuk voor stuk de eidooiers toe, laat de keukenmachine(of jouw hand) op lage stand draaien.
Spatel het bloemmengsel er doorheen totdat er een gladde massa ontstaat.
Doe het beslag in de vorm en bak deze in de airfryer (160°C-30 min.).
Controleer met een satéprikker of de cake gaar is.
Laat de cake in de vorm afkoelen
Haal de cake uit de vorm en laat hem volledig afkoelen op een rooster.
Klop nu wat slagroom stijf met poedersuiker.
Snijd de cake doormidden en verdeel de slagroom over de onderste laag, met een lichte bolling in het midden.
Verdeel dan de advocaat over de slagroom.
Snijd de bovenste plak in, in 8-10 punten maar niet helemaal tot de rand.
Leg de plak op de andere laag en druk hem lichtjes aan.
Laat de cake 60 min. opstijven in de koelkast.
Bestrooi de cake vlak voor het serveren royaal met poedersuiker.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Taart voor Valentijnsdag (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 4

Ingrediënten

Ingrediënten kapsel:

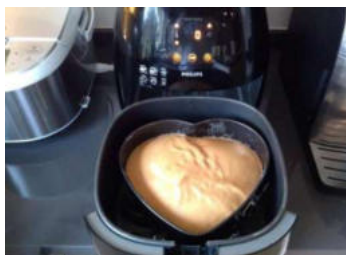
150 g bloem, gezeefde
5 eieren
150 g suiker
1 mp zout

Ingrediënten vulling:

- jam, aardbeien
- likeur, Maresquin
- room, gele

Ingrediënten garnering:

25 g marsepein, licht
groene
200 g marsepein, rood
500 g marsepein, roze
- snoeppareltjes, roze



Bereiding.

Mocht je een Viva Airfryer hebben dan mag de vorm maximaal 21cm zijn, voor XL Avance Airfryer 24cm. Deze bak je dan met de mand uit de Airfryer.

Sla de eieren met de suiker en het zout luchtig. Voeg voorzichtig met een spatel de gezeefde bloem toe.

Klem een vetvrij papier in de springvorm en vet hem in.

Stort het beslag in de springvorm en bak het af in de voorverwarmde airfryer (Viva - 180°C - 30 min., Avance XL - 160°C - 45 min.)

Attentie!!! Niet tussendoor openmaken!!!

Laat het kapsel afkoelen en snijd het daarna met een zaagmes in 3 plakken.

Besprenkel op de 1e laag de Maresquin likeur en verdeel er de aardbeienjam over.

Spuit op de 2e laag de room op en leg er de derde laag op.

Rol het roze marsepein uit en bedek de taart met de marsepein.

Maak roosjes van het rode marsepein en versier de taart met takjes gemaakt van de groene marsepein.



Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tosti's (airfryer).



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
**Bron: Airfryer recepten-
boekje**

Ingrediënten

- bieslook
3 sn brood
1 pl ham, gekookte
1 pl kaas, jong belegen
4 pl mozzarella
5 tomaatjes, gedroogde

Bereiding.

Beleg een snee brood met jong belegen kaas en leg daar een plak ham op.

Snijd de gedroogde tomaatjes fijn.

Leg de tweede snee brood op de ham en leg daar de mozzarella en de gesneden gedroogde tomaatjes op.

Strooi er wat fijn gesneden bieslook over en leg hierop de laatste snee brood.

Leg de tosti in de airfryer en druk hem goed aan.

Bak af en snijd in driehoekjes.

Viva airfryer: 5 min. op 200°C

Avance airfryer XL: 4 min. op 200°C

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomatensalsa (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor de wraps:

4 kipfilets
- kruiden, cajun-
1 el olie, arachide-
- peper, versgemalen
- sap, citroen-
4 wraps, grote
- yoghurt, Giekse (0%)
- zout

Voor de guacamole:

4 avocado's
1 mp komijn
1 bs munt, verse
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
- zout

Voor de tomatensalsa:

1 tn knoflook
1 el koriander, verse
1-2 pepers, Jalapeño-
6 tomaten
1 ui, fijngesnipperd

Bereiding.

Roer een marinade van 1 el olie, wat citroensap, de cajunkruiden en 1 snf peper en 1 snf zout.

Snijdt het vlees in reepjes en marineer het 30 min. in de marinade.

Snijdt de tomaten in kleine blokjes, snipper de ui, pers de knoflook en maak er een salsa van (goed doorscheppen).

Maak dit af met Jalapeñopepers en de vers gesneden koriander.

Maak de avocado's schoon en pureer deze met 1 mp komijn, 1 el citroensap en de muntblaadjes tot een guacamole breng deze op smaak met versgemalen peper en zout.

Bak de kipreepjes in een voorverwarmde Airfryer (8 min.-200°C).

Smeer de wraps in met wat yoghurt en wat guacamole en vul de wraps met de gebakken kipreepjes.

Rol ze mooi op en zet ze vast met 1-2 cocktailprikkers.

Tip:

Geen Airfryer? Bak de kipreepjes even in de koekenpan.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

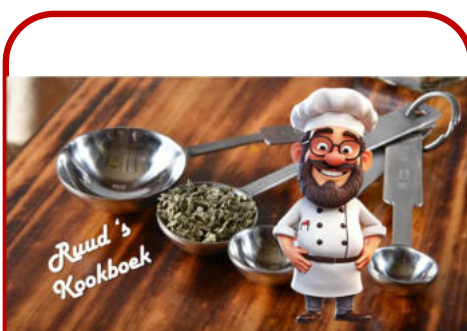
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

