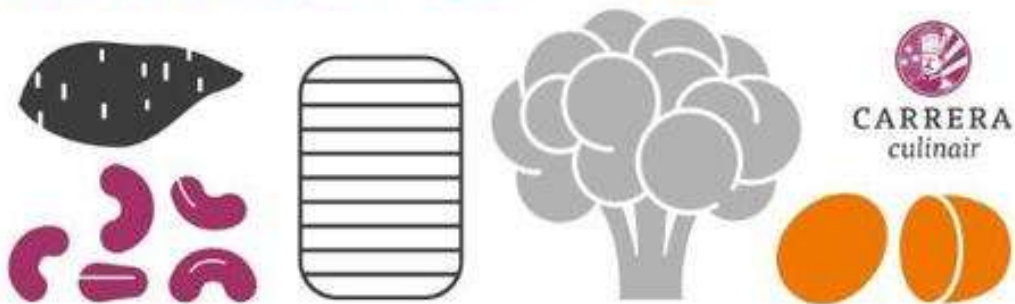


# AIRFRYERBUJBEL

VAN SNACKS TOT LUNCH EN VAN  
COMPLETE MAALTIJDEN TOT BAKKEN



Bas Robben



CARRERA  
culinair



**7** VOORWOORD  
**10** HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?  
**11** AIRFRYER FAQ

**17** WELKE ACCESSOIRES  
HEB JE NODIG?  
**18** KEUKENGEREI

**25** KRUIDEN EN  
SMAAKMAKERS  
**34** HOW TO'S



**39** BASICS



**61** ALLES MET  
AARDAPPEL



**79** FAUX FRITUUR



**121** ROOSTEREN



**233** MET DE KERN-  
THERMOMETER



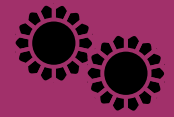
**247** STOVEN



**269** ALLES IN 1



**311** HARTIG BAKKEN



**339** ZOET BAKKEN



**401** DROGEN



**413** ONTBIJT EN LUNCH



**451** EXTRAATJES

**471** DANKWOORD  
**475** RECEPTENINDEX  
**481** REGISTER



## VOORWOORD

---

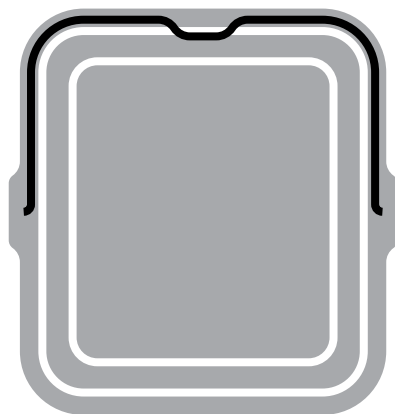
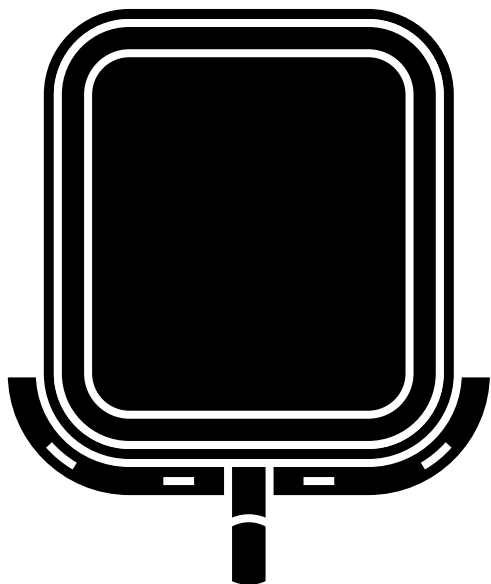
Het was ergens na de Pride, op een zonnig terras onder wijnranken met druiven die de ambitie hadden ooit te transformeren tot een wijn waar een vinoloog dingen van zou vinden, dat een lieve vriend mij vroeg hoe ik tot de recepten ben gekomen waarmee ik deze lijvige bijbel heb gevuld. En eigenlijk was het antwoord simpel: bijna elk gerecht heeft het in zich om een airfryerrecept te worden. En dus zijn de recepten van kaft tot kaft gerechten die ik ofwel in een andere, al dan niet vettere vorm, in het wild heb gegeten. Aan het einde van een wilde scooterrit op een eiland in de Golf van Thailand, na een nacht doorhalen in bars met gogo-dansers in Taipei of aan het strand van Zandvoort terwijl de zon zachtjes in de zee zonk. Want het is bij de airfryer vaak net alsof de frituurpan aan heeft gestaan, maar dan zonder de penetrante geur en zonder het druipende vet. Niet dat ik met dat tweede een probleem heb, maar de airfryer kan elke dag aan. De airfryer is misschien wel het meest veelzijdige apparaat waarmee je de keuken kan verrijken.

De airfryer is een Nederlandse uitvinding. De uit Almere afkomstige Fred van der Weij bedacht het apparaat aan het begin van deze eeuw, ter vervanging of verbetering van de oven, magnetron en frituur. Nadat hij met een Chinese investeerder een prototype ontwikkelde en deze daarna presenteerde aan Philips, ging de bal echt rollen. Hij verkocht zijn octrooi aan de Eindhovense gigant, dat zelf een vergelijkbaar product aan het ontwikkelen was, maar het ontwerp niet rond kreeg. Over het ontwerp van de airfryer is goed nagedacht. Zo is bij het ontwerp van Philips een 'starfish'-vorm onderin de bak gedrukt. Die zorgt ervoor dat de hete lucht van boven ook van onder wordt teruggeblazen en opgezogen. Zo ontstaat een constante luchtstroom die de ingrediënten van beide kanten verhit. Uitvinder Van der Weij heeft relatief kort van zijn vondst kunnen genieten. Hij overleed in november 2022.

De airfryer kwam bij toeval in mijn leven, zo'n zes jaar geleden. Ik werd gevraagd door queervriendelijk magazine Winq om een aantal recepten uit mijn tweede boek *Vet te bewerken* voor de airfryer en daar wat video's over te maken: kippenvleugels en olijfoliekoekjes. Dat ging eigenlijk moeiteloos, want in die tijd dacht ik nog dat de airfryer vooral een kleine oven is en dan zijn die recepten niet zo moeilijk om te bouwen. Intussen was mijn eigen oventje, een Inventum waar

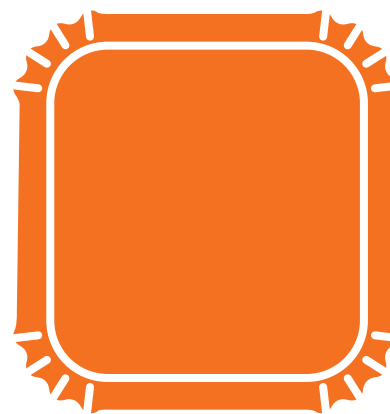
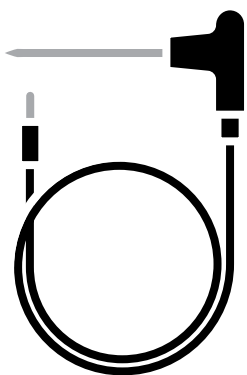
## KEUKENGEREI

Naast de accessoires die ik op pagina 17 heb genoemd, zijn er nog een aantal attributen die het bereiden van de recepten in dit boek vergemakkelijken.



### Mandje, bakaccessoire en kernthermometer

Een airfryer komt standaard met een mandje waarin je veel van gerechten uit dit boek kunt maken. Daarnaast is het bakaccessoire een veelgebruikte tool, om bijvoorbeeld hartig en zoet in te bakken. Met een bakaccessoire bedoel ik een bakblik dat speciaal op maat gemaakt is voor je airfryer. Mijn model airfryer heeft bovendien een meegeleverde kernthermometer, waardoor je vlees tot een perfecte kerntemperatuur kunt garen.



### Op maat gemaakt bakpapier

Onder andere bij Action haal je goedkoop op maat gemaakt bakpapier dat je zo in het mandje van de airfryer kunt leggen. Dat heeft als voordeel dat je de airfryer na het gebruik niet zo snel schoon hoeft te maken. Het nadeel is wel dat datgene wat je erin legt niet zo krokant wordt. Maar dat hoeft voor heel veel dingen ook niet. Als ik drumsticks, eendenborstfilets of broccoli rooster, dan gaat er een bakpapiertje in. Als ik bitterballen, kippenvleugels of friet wil bakken, dan laat ik het bakpapier achterwege. Er zijn ook siliconen varianten hiervan, die werken hetzelfde en zijn afwasbaar. Maar check wel even of ze passen in jouw maat airfryer. Houd in je achterhoofd dat siliconen vormen minder goed warmte geleiden dan metaal en daardoor broden en cakes minder krokant maken.



### Oliespray

Je kunt dit kant-en-klaar kopen bij de supermarkt: olie die onder druk in een spuitbusje is gestopt. Dat is per ml olie wel wat duur, maar ik vind de nevel van deze flesjes fijner dan die van sprayflesjes die je zelf vult. Vergelijk het met een deo en een plantenspuit. Zo'n zelfgevoerd flesje is wel veel goedkoper en is heel geschikt voor wanneer iets niet heel krokant hoeft te worden. Dus bij frieten gebruik ik een fijne nevel en bij spruitjes de goedkope spray.



## KRUIDEN EN SMAAKMAKERS

---

### BASILICUM

De Italiaanse variant is fris en zoet van smaak en kun je, als je er een pesto van maakt, met steel en al verwerken. Koop een plantje en bewaar deze buiten de koelkast. Als je naar het tuincentrum gaat kun je ook spannendere soorten basilicum vinden, zoals een rode variant.

Thaise basilicum is juist dropachtig en heeft stevigere takjes. Hij wordt ook wel holy basil genoemd en je vindt het in het koelschap van de toko. Je kunt deze niet door de Italiaanse vervangen, gebruik dan liever dragonblaadjes, die smaken ook anijsachtig.

### DILLE

Dit kruid, bij ons vooral bekend voor recepten met vis, komt uit de scherm-bloemenfamilie waartoe onder andere ook anijs, karwij en venkel behoren. Zo smaakt 'ie ook wel een beetje. Het heeft een scherpe smaak die ook wat dropachtig is, maar toch heel anders tot uiting komt dan Thaise basilicum en dragon.

### LAURIER

Er gaan geruchten rond dat wanneer je een stoofschotel maakt zonder laurierblaadjes, je er niets van zou merken. Ik ben het daar niet mee eens, helemaal

als je versgeplukte laurier gebruikt. Het is de enige kruidenplant die op mijn schaduwrijke balkon een soort van lang leven is beschoren. Zes maanden, maar toch. De blaadjes eet je niet, maar laat je meetrokken in stoven en sauzen. Ook heel lekker: vul een fles met veel laurierblad en giet daar een liter wodka op. Laat het een week of vier staan en de drank is nog lekkerder geworden om te nippen. Misschien met wat druppels sinaasappelbitter.

### MUNT

Botanisch gezien is munt een allemansvriend want zij laat zich heel makkelijk kruisen, met aardbeien of gember bijvoorbeeld. De bekendste soorten zijn Marokkaanse munt (die vind je in de supermarkten) en pepermunt (die vind je in kauwgom). De smaak is scherp en fris en is lekker in desserts of, en dit doe ik altijd voorzichtig, in een salade. Je kunt de blaadjes beter niet verhitten, daar wordt de smaak wat muffig van.

### OREGANO

Gedroogd is oregano met z'n sterke, karakteristieke geur een echt pasta- en pizzakruid. Of als in je in Mexico bent in de chili con carne. Vers is het ook lekker in een pesto. Net als bij tijm houdt het in gedroogde vorm ook veel van z'n smaak vast.

# FOCACCIA



**1** Druk het deeg na het rusten met de bal van je hand plat en rek het uit.



**2** Leg het deeg in de vorm en druk het zoveel mogelijk tot in de hoekjes. Laat het deeg nog 15 minuten rusten als je daar de tijd voor hebt.



**3** Vet je vingers in met een beetje olijfolie en maak zo wat diepe deuken in het deeg, een stuk of 15-20.



**4** Schenk vervolgens de overige olijfolie over het deeg en bestrooi met wat zeezoutvlokken.



**5** Deze handeling is handig voor de recepten op pagina 313-319.



## SIMPELE GEKRUIDE KIPFILETS MET PAPRIKABOTER

De geur van uien is zo lekker door de hoeveelheid zwavel die vrijkomt bij het snijden van de ui. In de pan zorgt die voor een milde, hartige en zoete smaak en daarom is het de basis van zoveel recepten in bijna alle culturen. Ook in gedroogde vorm geeft ui die hartigheid. Net als met ve-tsin, knapt al het vlees dat je ermee kruidt ervan op.

**1** Leg de kipfilets op een snijplank en dep ze droog. Sla ze met een vleeshamer of deegroller iets dunner zodat het dikke deel van de filet ongeveer even dik is als het dunne deel (niet dikker dan 2 cm)..

**2** Meng het paprikapoeder, uienpoeder, knoflookpoeder en zout in een kleine kom. Bestrooi de filets met het specerijenmengsel. Leg de filets in het mandje van de airfryer en spray er een beetje olie over (dit is optioneel). Bak de kipfilets 8 minuten op 200 °C. Laat de filets daarna 2 minuten rusten in het mandje met de lade open.

**3** Smelt voor de paprikaboter de boter in een steelpan en voeg het paprikapoeder toe. Serveer de kipfilets met de paprikaboter.

**Tip:** Vervang de kruiden rustig door andere, maar gebruik wel poeders. Die verbranden minder snel in de airfryer.

**VOOR 2 PERSONEN**

**VOORBEREIDEN:**  
**10 MINUTEN**

**AIRFRYER:**  
**10 MINUTEN**

**INGREDIËNTEN**

- 2 kipfilets (à 180 g per stuk), zonder huid
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl uienpoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl zout
- olijfoliespray (optioneel)

**VOOR DE PAPRIKABOTER:**

- 50 g boter
- ½ tl paprikapoeder



## GEPOFTE AARDAPPELS MET BURRATA EN MACADAMIAPESTO

**1** Prik met een vork rondom gaatjes in de pofaardappels. Wrijf de aardappel in met de olijfolie en bestrooi gul met zout.

**2** Leg ze in het mandje van de airfryer en bak ze 50 minuten op 200 °C, of tot de aardappels gaar zijn. Test met een bot mes of de aardappel gaar is – die moet er makkelijk in glijden.

**3** Maak intussen de pesto. Maal 100 gram macadamia's zo fijn mogelijk in een blender of keukenmachine. Voeg dan de basilicumblaadjes, knoflook en olijfolie toe. Pureer tot een zo glad mogelijke pesto. Proef en breng 'm op smaak met zout of parmezaan.

**4** Hak de overige macadamia's grof.

**5** Neem de aardappels uit de airfryer, leg ze op een snijplank en snijd ze in de lengte wat open zodat de stoom kan ontsnappen.

**6** Scheur de burrata in stukken en verdeel deze over de nog warme aardappels. Schep er wat pesto over en bestrooi met de grofgehakte macadamia's.

**VOOR 4 PERSONEN**

**VOORBEREIDEN:  
15 MINUTEN**

**AIRFRYER:  
50 MINUTEN**

### INGREDIËNTEN

- 4 grote pofaardappels
- 1 el olijfolie
- zout
- 1-2 bollen burrata

### VOOR DE PESTO:

- 150 g geroosterde ongezouten macadamia's
- 30 g basilicum, alleen de blaadjes
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 200 ml olijfolie, liefst gekoeld
- geraspte Parmezaanse kaas, naar smaak

## BOLLETJE PAKORA MET MANGOMAYO

**Pakora's zijn een populaire Indiase snack, gemaakt van een beslag van kikkererwtenmeel en kruiden, waarin verschillende groenten of vlees worden gedoopt en vervolgens gefrituurd. Ze komen oorspronkelijk uit de regio Punjab. En ze zijn heel lekker op een kadetje waardoor ze net als bij een broodje kroket dat grandioze contrast bieden tussen fluffy en crunchy.**

**1** Maak eerst de ingelegde rode ui: meng alle ingrediënten in een kommetje. Zet apart, maar roer af en toe even door.

**2** Meng de rode ui voor de pakora, knoflook, gember, het komijnzaad, het korianderzaad, het chilipoeder, de kurkuma, het kikkererwtenmeel, de bloem en het zout in een grote kom. Roer de koriander en ghee er met een spatel door. Voeg, als het beslag te droog is om er burgertjes van de vormen, wat water toe.

**3** Vorm 4 platte, dikke burgertjes van het bhajimengsel. Leg ze in het mandje van de airfryer, spray er wat olijfolie op en bak 7 minuten op 200 °C. Keer ze daarna om met een spatel en bak nog eens 5 minuten.

**4** Meng intussen de mayonaise met de mangochutney en het citroensap.

### VOOR 2 PERSONEN

**VOORBEREIDEN:  
10 MINUTEN**

**AIRFRYER:  
16 MINUTEN**

### INGREDIËNTEN

- 1 grote rode ui, in halve ringen
- 4 tenen knoflook, fijngesneden
- 10 cm gember, geraspt
- 2 tl komijnzaad
- 1 tl gemalen korianderzaad
- 1 tl kashmiri chilipoeder (of ½ tl gemalen cayennepeper)
- 1 tl gemalen kurkuma
- 3 el kikkererwtenmeel
- 1 el bloem
- 1 tl fijn zout
- 10 g koriander, grof gehakt
- 4 el ghee, gesmolten + extra om te bestrijken
- olijfoliespray
- 100 g mayonaise
- 3 el mangochutney
- 1 el citroensap
- 2 kleine zachte broodjes (bijvoorbeeld kadetjes)

### VOOR DE INGELEGDE RODE UI:

- ½ rode ui, grof gesnipperd
- sap van 1 limoen
- 1 tl suiker

*Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.*



## GOUDEN KIP MET MUNTLABNEH EN KOOLRABISALADE

**1** Als je er de tijd voor hebt: bestrooi de kippenbouten rondom met een wat fijn zout en laat deze onafgedekt een nacht in de koelkast staan. Deze droge pekelt zorgt ervoor dat de kip straks beter op smaak is en dat de huid wat krokanter wordt. Zorg dat de kippenbouten op kamertemperatuur zijn als je aan stap 3 begint.

**2** Maak de labneh: spoel een theedoek uit met koud water en wring deze goed uit. Leg de theedoek in een bolzeef die op een kom rust. Schep de Griekse yoghurt erop. Trek de punten van de doek naar elkaar toe en draai ze tot een spiraal zodat er al wat vocht uit de yoghurt geperst wordt. Laat vervolgens zo lang mogelijk in de koelkast verder uitlekken.

**3** Maak de specerijenpasta door de verse en gedroogde gember, kurkumapoeder, knoflook, witte miso en mayonaise in een kom te mengen. Wrijf de kip hier rondom mee in en probeer ook wat van de pasta onder de huid van de kippenbouten te stoppen.

**4** Bekleed het mandje van de airfryer met een op maat gemaakt bakpapier. Leg de kippenbouten erop. Bak de kippenbouten 30 tot 35 minuten op 180 °C tot de huid goud kleurt en krokant is. Je kunt halverwege de kip nog een keer besprayen met wat olie zodat 'ie knapperig wordt.

### VOOR 4 PERSONEN

**VOORBEREIDEN:**  
30 MINUTEN

**AIRFRYER:**  
35 MINUTEN

**PEKELEN:**  
1 NACHT (OPTIONEEL)

### INGREDIËNTEN

- 4 kippenbouten
- 8 cm gember, geraspt
- 1 el gemberpoeder
- 1 el kurkumapoeder
- 4 tenen knoflook, geperst
- 2 tl witte miso
- 2 el mayonaise

### VOOR DE KOOLRABISALADE:

- 2 koolrabis
- 50 g waterkers
- ½ kleine sjalot, gesnipperd
- 60 ml olijfolie
- 30 ml champagneazijn
- 2 el sinaasappelsap
- 2 el citroensap + rasp van ½ citroen

### VOOR DE LABNEH:

- 1 liter Griekse yoghurt (10%)
- 20 muntblaadjes
- 4 el olijfolie
- 2 el rijstazijn

### BENODIGDHEDEN

- hoge beker + staafmixer
- bakpapier op maat



*Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.*



## VARKENSROLLADE MET VERSE KRUIDEN EN PADDOROOMSAUS

**Is een kerstdiner een kerstdiner zonder Vienetta? Ik denk van niet. En zo'n diner is net zo min compleet zonder iets met paddenstoelenroomsaus. In deze gaan mooie kerriegele cantharellen, maar als ze in het seizoen zijn (in de zomer) is het ook heel lekker om hier gebakken morieljes voor te gebruiken.**

- 1** Meng alle ingrediënten voor de vulling in een kommetje met een vork.
- 2** Dep het vlees goed droog met wat keukenpapier en bestrooi het rondom met zout en peper. Leg het deel waar de ribben hebben gezeten omhoog en schep de vulling erop. Druk deze goed aan met de achterkant van een lepel. Rol het vlees dan op en bind het vast met keukentouw: eerst in het midden, dan aan de uiteinden en vervolgens daartussen ook nog twee keer.
- 3** Leg de rollade in het mandje van de airfryer en spray er wat olijfolie op. Steek, als je die hebt, de temperatuursensor via de zijkant in het midden van het vlees: het is misschien wat lastig, maar zorg ervoor dat de punt van de sensor in het vlees zit en niet in de vulling.
- 4** Bak de rollade 90 minuten op 160 °C, of tot de binnenkant van het vlees een kerntemperatuur van 65 °C heeft. Laat het vlees daarna 10 minuten rusten voordat je het in plakken snijdt.

**VOOR 6-8 PERSONEN**

**VOORBEREIDEN:  
40 MINUTEN**

**AIRFRYER:  
90 MINUTEN**

### INGREDIËNTEN

- 1 stuk varkensproccureur van 1½ kilo
- zout en peper
- olijfoliespray

### VOOR DE VULLING:

- 5 g tijmblaadjes, fijngesneden
- 5 g rozemarijnnaaldjes, fijngesneden
- 4 tenen knoflook
- 1 el fijngemalen venkelzaad
- 2 tl gemalen zwarte peper
- 100 g boter, op kamertemperatuur
- 2 tl zout

### VOOR DE PADDENSTOELEN-ROOMSAUS:

- 150 g cantharellen
- 30 g boter
- 1 el paprikapoeder
- 200 g kastanjechampignons, in kwarten
- 5 g tijmblaadjes + extra om te garneren
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 400 ml witte wijn
- 400 ml gevogeltefond
- 150 ml crème fraîche

### BENODIGDHEDEN

- keukentouw

*Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.*

## GEVULDE DORADE MET PISTACHE-VENKELSALADE

Deze ovaalvormige vis bestel je bij de visboer en je kunt 'm daar ook meteen laten schoonmaken. Het is een makkelijk visje om te vullen en de kleinere passen precies in de airfryer.

- 1 Verwarm de airfryer voor tot 200 °C.
- 2 Spoel de dorades onder een koude kraan schoon en dep ze daarna droog met keukenpapier. Bestrooi de dorade van binnen en van buiten met wat zout en peper.
- 3 Vul de dorades met de sinaasappelplakjes en de takjes tijm.
- 4 Leg de dorades in het mandje van de airfryer en spray er wat olijfolie op. Bak de dorades 20 minuten op 200 °C.
- 5 Maak intussen de salade: Meng de venkel met het citroensap en de citroenrasp in een kom. Breng op smaak met zout en peper.
- 6 Rooster de pistachenoten in een droge koekenpan op middelhoog vuur 5 minuten tot ze geuren. Hak de pistachenoten grof. Meng de pistachenoten door de venkelsalade, samen met de extra vierge olijfolie. Breng de salade eventueel op smaak met wat extra zout en peper.
- 7 Serveer de geroosterde dorades met de venkelsalade. Garneer met het venkelloof.

VOOR 2 PERSONEN

VOORBEREIDEN:  
20 MINUTEN

AIRFRYER:  
20 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

- 2 kleine dorades, schoongemaakt
- zout en peper
- 1 sinaasappel, in dunne plakjes van ½ cm
- 10 takjes tijm
- olijfoliespray
- 1 venkelknol, in dunne plakjes geschaafd, loof bewaard
- sap en rasp van ½ (bio) citroen
- 50 g gepelde pistachenoten
- 3 el extra vierge olijfolie





## GEROOSTERDE AUBERGINE MET PITTIGE TAHIN EN SUIKERPINDA'S

**1** Prik de aubergines rondom in met een vork. Leg ze in een enkele laag in het mandje van de airfryer en bespray ze met olie. Rooster de aubergines 25 minuten op 200 °C, draai ze halverwege om met een tang.

**2** Roer de tahin los met 4 eetlepels water en het limoensap. Breng op smaak met wat zout.

**3** Neem de aubergines uit de airfryer en leg ze op een snijplank. Snijd ze een beetje open, maar niet helemaal. Laat het vocht en de stoom ontsnappen. Pak ze voorzichtig met een spatel en tang op om het vocht eruit te laten lopen. Leg dan elke aubergine op een bord.

**4** Schep de tahin over de aubergine en schenk er wat chili-olie erover. Bestrooi met de gehakte suikerpinda's en de limoenrasp.

**VOOR 4 PERSONEN**

**VOORBEREIDEN:  
15 MINUTEN**

**AIRFRYER:  
25 MINUTEN**

### INGREDIËNTEN

- 4 middelgrote aubergines
- 100 ml tahin
- sap en rasp van 1 limoen (rasp apart gehouden)
- chili-olie, naar smaak
- 60 g suikerpinda's, grof gehakt

### BENODIGDHEDEN

- olijfoliespray



## OSSENHAAS MET PAPRIKASAU

De bereiding van biefstuk luistert nauw en als je met een duur, mager stuk als ossenhaas werkt al helemaal. Die is nogal onvergeeflijk taai als je 'm te lang bakt. Daarom is de kernthermometer hier juist zo van belang. De restjes zijn de volgende dag heel lekker koud op een ciabatta met dezelfde saus of wat pesto.

**1** Rooster eerst de paprika's. Leg ze in het mandje van de airfryer en spray er wat olie op. Rooster ze 20 minuten op 200 °C tot ze rondom beginnen te blakeren en de schil er papierachtig uitziet. Neem ze uit de airfryer en stop ze in een plastic zak. Laat ze daarin afkoelen.

**2** Houd de airfryer warm op 200 °C.

**3** Bestrooi de ossenhaas rondom met zout en peper. Verhit 2 eetlepels olijfolie een hapjespan op hoog vuur en bak het vlees in 6 minuten rondom donkerbruin. Neem het vlees dan uit de pan en leg het op een bord.

**4** Steek de thermometer via de zijkant in het vlees zodat de punt in het midden uitkomt. Leg het vlees in het mandje van de airfryer en plug de thermometer in het apparaat. Stel de doeltemperatuur in op 50 °C. Dit duurt ongeveer 20 tot 25 minuten.

**VOOR 4 PERSONEN**

**VOORBEREIDEN:**

**25 MINUTEN**

**AIRFRYER:**

**25 MINUTEN**

### INGREDIËNTEN

- 2 rode paprika's
- olijfoliespray
- 600 g ossenhaas aan één stuk, op kamertemperatuur
- zout en peper
- 4 el olijfolie
- 1 sjalot, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 1 tl gerookte-paprikapoeder
- 125 g crème fraîche
- 5 g bieslook, fijngesneden

### BENODIGDHEDEN

- staafmixer
- kernthermometer

*Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.*

## PITTIGE MOSSELEN IN TOMATENSAUS

- 1 Maak de mosselen schoon en controleer of ze allemaal gesloten zijn.
- 2 Verwarm de airfryer met het bakaccessoire erin voor tot 160 °C. Open na 3 minuten de lade en voeg de olijfolie, chili-olie, knoflook, het venkelzaad en ½ theelepel zout toe. Bak 2 minuten. Open dan de lade en voeg de tomaten toe. Schep om en bak 15 minuten op 160 °C.
- 3 Schep de hete tomatensaus even in een andere kom. Leg de mosselen in het bakaccessoire en leg de tomatensaus daar weer bovenop. Verdeel de boter erover. Bak de mosselen 10 minuten op 200 °C.
- 4 Breng de mosselen op smaak met zout en eventueel wat suiker.
- 5 Verdeel de mosselen over diepe borden, garneer met de bieslook en geef er knapperig brood bij.

**VOOR 2-3 PERSONEN**

**VOORBEREIDEN:  
17 MINUTEN**

**AIRFRYER:  
30 MINUTEN**

### INGREDIËNTEN

- 1 kg mosselen
- 2 el olijfolie
- 2 el chili-olie (bijvoorbeeld van Lao Gan Ma)
- 4 tenen knoflook, in plakjes
- 1 tl venkelzaad
- zout
- 500 g rijpe tomaten, in stukjes
- 2 el boter
- 5 g bieslook, fijngesneden
- knapperig brood, voor erbij

### BENODIGDHEDEN

- bakaccessoire





## TAIWANESE TACO'S MET PADDENSTOELN, SESAMSAUS EN RADIJSSALSA

Toen ik een vriendin vertelde over deze taco's was ze niet overtuigd van de onalledaagse combinaties die ik hier probeerde te maken: Suikerpinda's? Paddenstoelen? Sesamsaus? Radijsjes? Maar het zijn smaken die ze in Taiwan wel vaker op vlees loslaten. En het is verrukkelijk. Dat vond zij ook.

**1** Meng alle paddenstoelen in een grote kom met de sesamololie, witte peper, het vijfkruidenpoeder, paprikapoeder en de honing. Leg ze in het bak-accessoire en rooster 12 tot 15 minuten op 180 °C.

**2** Roer voor de saus de sesampasta met de mayonaise los. Voeg eventueel een eetlepel water toe om de saus wat dunner te maken.

**3** Meng de radijs in een kleine kom met de knoflook, rijstazijn, suiker en bosui. Breng op smaak met zout.

**4** Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking. Je kunt ze ook, als de tacovulling klaar is, opwarmen in de airfryer. Waarschijnlijk is 2 minuten op 120 °C genoeg.

**5** Smeer de sesamsaus op de warme tortilla's en beleg ze met de paddenstoelenvulling, taugé, komkommer en radijssalsa. Bestrooi ze met de suikerpinda's.

**VOOR 4 PERSONEN**

**VOORBEREIDEN:  
10 MINUTEN**

**AIRFRYER:  
15 MINUTEN**

**INGREDIËNTEN**

- 150 g oesterzwammen
- 250 g kastanjechampignons
- 150 g shiitakes, zonder harde steeltjes
- 2 el geroosterde sesamololie
- 1 tl witte peper
- 2 tl Chinees vijfkruidenpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 2 tl honing
- 12 tortilla's
- 50 g taugé
- 4 snackkomkommers, in plakjes
- 60 g suikerpinda's

**VOOR DE SESAMSAUS:**

- 100 ml Chinese sesampasta of tahin
- 100 ml Kewpie mayonaise

**VOOR DE SALSA:**

- 150 g radijsjes, in staafjes
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 2 el rijstazijn
- 1 tl donkerbruine basterdsuiker of rietsuiker
- 2 bosuien, in dunne staafjes
- zout

**BENODIGDHEDEN**

- bakaccessoire

## FOCACCIA MET KIMCHI EN GOCHUJANG

**1** Meng de bloem met het zout in een kom en maak een kuiltje in het midden. Strooi daar de gist in. Doe de gochujang en het kimchivocht in een kommetje en roer glad. Schenk 75 ml lauwwarm water, het gochujangmengsel en 2 el van de olijfolie in het kuiltje. Kneed met een elektrische mixer met deeghaken tot een soepel deeg, dat duurt zo'n 6 tot 8 minuten.

**2** Vet een schone kom in met een beetje olijfolie en leg het deeg daarin. Dek af met vershoudfolie en laat het deeg 1 uur rijzen, of tot het in volume verdubbeld is.

**3** Verwarm de airfryer voor tot 200 °C.

**4** Vet het bakaccessoire in met wat olijfolie. Neem het deeg uit de kom en leg het in het bakaccessoire. Strek het een beetje in de richting van de hoeken. Vet je vingers in met een beetje olijfolie en maak zo wat diepe deuken in het deeg, een stuk of 15. Meng de kimchi met het groene deel van de bosui en verdeel over de deukjes. Schenk vervolgens de chili-olie over het deeg en bestrooi met het sesamzaad en wat zeezoutvlokken.

**5** Bak de focaccia in 20 tot 25 minuten in de airfryer goudbruin en gaar. Laat de focaccia afkoelen op het rooster.

### VOOR 4 PERSONEN

**VOORBEREIDEN:**  
15 MINUTEN

**AIRFRYER:**  
25 MINUTEN

**WACHTEN:**  
1 UUR

### INGREDIËNTEN

- 250 g bloem
- ½ tl zout
- 3 ½ g droge gist
- 1 el gochujang
- 100 g kimchi, grof gehakt + 50 ml kimchivocht
- 3 el olijfolie
- 1 bosui, alleen het groene deel, in dunne ringen
- 2 el chili-olie
- 2 el sesamzaad
- zeezoutvlokken, om te bestrooien

### BENODIGDHEDEN

- elektrische mixer met deeghaken
- vershoudfolie
- bakaccessoire
- rooster



## FUDGY BANANENCAKE MET ZOUTE AHORNSIROOP

**1** Meng de helft van de gesmolten boter in een kom met de helft van de lichtbruine basterdsuiker, het ei, de geprakte banaan, bloem, het bakpoeder, de melk en rum tot een glad beslag. Schep in het bakaccessoire.

**2** Roer in een maatbeker de ahornsiroop met 50 ml kokend water los. Voeg het zout toe en giet gelijkmatig over het beslag in het bakaccessoire. Druk de gehalveerde bananen erin.

**3** Bak de bananencake 12 minuten op 180 °C in de airfryer.

**4** Meng intussen de pecannoten met de kruidnagel, kaneel en kardemom en de overige gesmolten boter en lichtbruine basterdsuiker. De boter zorgt ervoor dat de noten minder snel verbranden.

**5** Open de airfryer en strooi de pecannoten over de bananencake. Bak nog 20 minuten, of tot de noten goudbruin zijn.

**6** Neem het bakaccessoire uit de airfryer en laat 10 minuten afkoelen. Serveer met wat yoghurtijs.

**VOOR 4 PERSONEN**

**VOORBEREIDEN:  
10 MINUTEN**

**AIRFRYER:  
32 MINUTEN**

### INGREDIËNTEN

- 50 g boter, gesmolten
- 40 g lichtbruine basterdsuiker
- 1 ei, geklutst
- 1½ rijpe banaan, in de lengte gehalveerd + ½ banaan, geprakt
- 110 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- 50 ml melk
- 50 ml donkere rum
- 50 ml ahornsiroop
- ½ tl zout
- 50 g pecannoten, grof gehakt
- ¼ tl gemalen kruidnagel
- ¼ tl kaneel
- ½ tl gemalen kardemom
- yoghurtijs, voor erbij

### BENODIGDHEDEN

- bakvorm die in de airfryer past

## HARTIGE GRANOLA

---

**1** Meng de zonnebloemolie, miso, sojasaus, cayennepeper, het venkelzaad en de honing in een grote kom tot het goed gemengd is.

**2** Voeg de overige ingrediënten toe en meng goed.

**3** Bekleed het mandje van de airfryer met bakpapier. Schep het granolmengsel erin.

**4** Rooster de granola 5 minuten op 180 °C. Open de lade, roer even door en rooster nog 5 minuten. Laat afkoelen in het mandje met de lade open.

**5** Bewaar de hartige granola maximaal 2 maanden in een luchtdicht bakje.

**VOOR 4 PERSONEN**

**VOORBEREIDEN:  
10 MINUTEN**

**AIRFRYER:  
10 MINUTEN**

### INGREDIËNTEN

- 2 el zonnebloemolie
- 2 tl witte miso
- 2 el sojasaus
- 1 tl gemalen cayennepeper
- 1 el venkelzaad
- 1 el honing
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 200 g havermout
- 100 g walnoten, grof gehakt
- 100 g pecannoten, grof gehakt
- 50 g boekweit

### BENODIGDHEDEN

- bakpapier





Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>