



# AIRFRYER BASISRECEPTEN



# INLEIDING

---

Wat leuk dat jij ons gratis E-Book "Airfryer basisrecepten" hebt gedownload.

In dit boek ga jij leren hoe je zoveel meer uit de Airfryer kunt halen.  
Er zijn namelijk nog genoeg mensen die dit apparaat slechts gebruiken als vervanger voor de friteuse. Dat is zonde, want je kunt er mee grillen, bakken, koken, stomen, opwarmen en nog veel meer.

Doordat er in korte tijd zoveel nieuwe Airfryer gebruikers bij zijn gekomen, zagen wij ook dat de behoefte voor een goede basis uitleg sterk groeide.  
Daarom hebben wij dit basis boek geschreven om zo ook nieuwe gebruikers wegwijs te maken in de wondere 'Airfryer wereld'.

Veel mensen zien de Airfryer als een kleine oven maar dit klopt zeker niet.  
De Airfryer is krachtiger en multifunctioneler dan een oven.  
Wist je bijvoorbeeld dat je afbakbroodjes in slechts enkele minuten afbakt?  
Of dat je eieren kan koken en cake's kunt bakken in de Airfryer?  
Met deze 20 gratis basis recepten leer je van alles over jouw Airfryer.

Naast de recepten besteden wij ook aandacht aan het gebruik van Airfryer accessoires.  
Dit is vaak een gespreksonderwerp op de diverse Airfryer Facebookgroepen.  
Welke accessoires zijn handig en welke heb je echt nodig?

Wij wensen jou veel bakplezier met dit gratis boek!

Voor meer leuke Airfryer recepten en accessoires ga je naar onze website [Airfryertotaal.nl](https://airfryertotaal.nl)



# AIRFRYER ACCESSOIRES

---

Voor de Airfryer zijn er een aantal accessoires in omloop die het gebruik van de Airfryer nog gemakkelijker maken. Sommige accessoires zorgen ervoor dat jouw Airfryer schoon blijft, terwijl andere onderdelen compleet nieuwe functionaliteiten toevoegen aan de Airfryer.

Wij behandelen hieronder de meest populaire accessoires.

## Airfryer Bakvorm

De Airfryer bakvorm is één van de handigste Airfryer accessoires.

Je kunt er vloeibare dingen zoals een ei in bakken,

maar ook verse groente of bijvoorbeeld kippenvleugels.

Met het gebruik van dit accessoire blijft jouw Airfryer helemaal schoon.

## Airfryer Bakplaat:

Een verse pizza, biefstuk, pannenkoeken of een omelet maak je in een handomdraai klaar met de bakplaat accessoire. Tegelijkertijd houd jij de Airfryer spik en span!

## Airfryer Spatdeksel

Een spatdeksel zorgt ervoor dat jouw Airfryer niet gaat roken door opspattend vet of rondvliegend eten. Dit kan bijvoorbeeld handig zijn bij speklappen of gehaktballen met veel vet. Bij cakes of quiches is de spatdeksel ook handig want de bovenkant kan dan niet zwart worden.

## Airfryer Verdeler

Wil jij twee dingen tegelijkertijd bereiden in jouw Airfryer dan is deze accessoire echt wat voor jou.

Je kunt met de verdeler tegelijkertijd vlees en friet, of groente en vlees in bereiden.

Super handig en gemakkelijk in gebruik!



# INHOUDSOPGAVE

---

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Cake                      | 4  |
| Zalm                      | 6  |
| Champignons               | 8  |
| Afbakbroodjes             | 10 |
| Beenham                   | 12 |
| Krieltjes                 | 14 |
| Vissticks                 | 16 |
| Verse groenten            | 18 |
| Varkenshaas               | 20 |
| Shoarma                   | 22 |
| Drumsticks                | 24 |
| Gehaktballen              | 26 |
| Loempia's                 | 28 |
| Verse friet               | 30 |
| Aardappelschijfjes        | 32 |
| Kippenbouten              | 34 |
| Kipfilet                  | 36 |
| Speklappen                | 38 |
| Kipkluijfjes/chickenwings | 40 |
| Gekookte eieren           | 42 |





# CAKE

---

Zin om een lekkere cake te bakken en die lekker op te peuzelen bij de koffie?

De Airfryer is ook perfect om een lekkere cake te bakken.

Of het nou een normale cake, boerencake, chocoladecake, bitterkoekjescake of een andere cake is: met de Airfryer kan het.

## Ingrediënten

- 200 gram zachte roomboter
  - 200 gram suiker
  - 4 eieren
  - 200 gram bloem
- 2 theelepels bakpoeder
- 1 zakje vanillesuiker

## Bereiding

1. Mix de boter zacht met een handmixer.
2. Voeg de suiker toe en mix alles door elkaar heen.
3. Voeg de eieren stuk voor stuk toe en blijf mixen.
4. Voeg al mixend de bloem, vanillesuiker en bakpoeder toe.
5. Vet een cakevorm in met bakspray.
6. Giet het beslag in de cakevorm.
7. Bak de cake 50 min op 160 graden Celsius.



# ZALM

---

Het lekkerste stukje zalm maak je natuurlijk in de Airfryer. In een van onze andere kookboeken laten we zien hoe je heerlijke zalmpakketjes kunt maken. Maar in dit recept houden we het basic, dus garen we de zalm op traditionele wijze.

## Ingrediënten

- verse zalmfilets
- peper en zout (optioneel)
- milde olijfolie
- 1 citroen

## Bereiding

1. Verwarm de Airfryer voor op 180 graden.
2. Bestrijk de zalm aan beide kanten met een beetje olijfolie, bestrooi eventueel met peper en zout.
3. Leg de zalm in de mand van de Airfryer en bak voor circa 6-8 minuten.
4. Snijd de citroen in partjes en serveer bij de zalm.



# CHAMPIGNONS

---

Ook champignons kan je prima bereiden in de Airfryer.

Op de website [airfryertotaal.nl](http://airfryertotaal.nl) hebben we behoorlijk wat lekkere recepten voor champignons staan. Wat dacht je van gevulde champignons met roomkaas en spek of champignons met kruidenboter? In dit recept laten we je zien hoe je balsamico champignons maakt.

## Ingrediënten

- bakje kastanjechampignons
- 2 eetlepels balsamico azijn
  - 1 eetlepel sojasaus
  - 1 eetlepel olie
  - 2 tenen knoflook
  - beetje peterselie

## Bereiding

1. Neem een kommetje en doe hier de olie, sojasaus, azijn en geperste knoflook in.
2. Mix alles goed door elkaar heen.
3. Doe de kastanjechampignons in een kom en voeg de net gemaakte marinade toe.
4. Laat de marinade ongeveer een half uurtje intrekken.
5. Bak de champignons 5 min op 180 graden Celsius.
6. Serveer met een beetje peterselie erover.



# AFBAK BROODJES

---

Kaiserbroodjes, kampioentjes, pistoletjes en andere afbakbroodjes kunnen ook prima in de Airfryer gebakken worden. Het grote voordeel ten opzichte van een oven is dat een Airfryer binnen 2 minuten voorverwarmt en binnen 5 minuten heb je de afbakbroodjes klaar! Wil je liever croissantjes afbakken? Dat kan ook prima in de Airfryer. Ook afbakcroissantjes bak je in 5 minuten af.

## Ingrediënten

- afbakbroodjes of afbakcroissants

## Bereiding

1. Verwarm de Airfryer voor op 200 graden Celsius.
2. Doe de afbakbroodjes of croissants in de Airfryer.
3. Bak de afbakbroodjes of croissants 5 minuten op 200 graden Celsius.



# BEENHAM

---

Beenham wordt veelal gegeten tijdens de kerstperiode maar veel Nederlanders eten beenham gerust het hele jaar door. En dat is logisch want het is erg lekker.

Je kunt ook een beenham bereiden, er plakjes van snijden en op brood eten.

Lekker met wat honing mosterdsaus erbij.

In dit recept leggen we uit hoe je een heerlijke honing mosterd beenham maakt.

## Ingrediënten

- 1 beenham
- 2 teentjes knoflook
- 3 eetlepels honing
- halve eetlepel grove mosterd

## Bereiding

1. Laat de beenham eerst een half uur op kamertemperatuur komen.
2. Snijd allereerst met een mes kleine sneetjes in de beenham zodat de ingrediënten beter worden opgenomen in de beenham.
3. Neem een kommetje en doe hier geperste knoflook in samen met de honing en mosterd.
4. Meng alles goed door elkaar en smeer de beenham in.
5. Bak de beenham 15 min op 160 graden Celsius.
6. Doe de Airfryer open en smeer de beenham nog een beetje in met het honing mosterd mengsel.
7. Bak de beenham daarna nog 25 minuten op 160 graden Celsius gaar.



# KRIELTJES

---

Je hebt vast wel eens meegemaakt dat je zo'n zak gekruide verse krieltjes meenam van de supermarkt om in een koekenpan te bakken met het resultaat dat de krieltjes er krokant en klaar om te eten uitzagen, maar de binnenkant eigenlijk nog rauw was.

Vanaf nu is dat verleden tijd, want met een Airfryer bak je zonder enige moeite je krieltjes heerlijk krokant en gaar van binnen!

## Ingrediënten

- krieltjes
- kruiden (optioneel)
- 1 eetlepel zonnebloemolie

## Bereiding

1. Verwarm de Airfryer voor op 200 graden.
2. Als je geen kant en klaar gekruide krieltjes hebt gekocht, kan je deze eventueel kruiden.
3. Gebruik voor zo'n 700 gram krieltjes 1 eetlepel olijfolie.
4. Bak de krieltjes in circa 15 minuten goudbruin en krokant.



# VISSTICKS

---

De meeste kinderen zijn niet echt gek op vis maar zijn vaak wel gek op vissticks. Logisch want vissticks zijn heerlijk wanneer je ze serveert met een beetje citroensap.

Je hebt veel verschillende vissticks van verschillende merken maar de vissticks van Iglo komen meestal het beste uit de Airfryer.

## Ingrediënten

- vissticks

## Bereiding

1. Verwarm de Airfryer voor.
2. Doe de vissticks in de Airfryer.
3. Bak de vissticks 10-12 min op 180°C.



# VERSE GROENTEN

---

De meeste mensen gebruiken de Airfryer om friet, frikandellen en kroketten te bakken maar de Airfryer leent zich ook prima om gezonde recepten te maken.

Je kan namelijk bijna alle groenten bereiden in de Airfryer.

In dit recept laten we je zien hoe je paprika, courgette en pompoen in de Airfryer bereidt.

## Ingrediënten

- 1 pompoen
- 1 paprika
- 1 courgette
- olijfolie (optioneel)
- paprikakruiden

## Bereiding

1. Spoel de groenten schoon en schil de pompoen.
2. Snijd alle groenten en doe de groenten in de kom.
3. Doe wat paprikakruiden en wat olijfolie erbij en mix alles door elkaar heen.
4. Bak 8 minuten op 200 graden Celsius. Mix halverwege de tijd alles door elkaar heen.



# VARKENSHAAS

---

Veel mensen weten dit nog niet, maar een varkenshaas laat zich perfect bereiden in de Airfryer. Dankzij de hitte die rondom het vlees wordt geblazen schroeit het vlees snel dicht. Op deze manier blijven alle vleessappen in het vlees en krijg je een perfecte garing. Probeer het zelf met dit recept en je wilt nooit meer anders!

## Ingrediënten

- 1 varkenshaas á 300 gram
- zout en peper naar smaak
  - 1 eetlepel olie
  - 1 theelepel mosterd
  - 1 theelepel honing
  - 1 theelepel chilipoeder
  - 1 theelepel knoflookpoeder

## Bereiding

1. Marineer de varkenshaas met olie, mosterd, honing, chilipoeder, knoflook, peper en zout.
2. Verwarm de Airfryer voor op 200 graden.
3. Bak de varkenshaas af op 200 graden voor ongeveer 14 minuten.
4. Serveer met verse frietjes en een gezonde salade.



# SHOARMA

---

Wanneer je shoarma in een koekenpan bakt wordt het al snel een vochtige en vette bedoeling. Maar wanneer je de shoarma in een Airfryer bereidt, trekt het overtollige vet en vocht uit het vlees en valt onderin de bak. Daarnaast blijft door de temperatuur en lucht circulatie het vlees heerlijk smaakvol.

## Ingrediënten

- shoarma reepjes
- pitabroodjes
- sla, ui, tomaat
- knoflooksaus

## Bereiding

1. Verwarm de Airfryer voor op 180 graden.
2. Bak de shoarma reepjes voor circa 10-12 minuten
3. De laatste 5 minuten leg je een paar pitabroodjes bij de shoarma.
4. Serveer de shoarma met het pitabrood, knoflooksaus en salade voor een complete maaltijd.



# DRUMSTICKS

---

Kip is toch zeker het meest veelzijdige stukje vlees, net zoals de Airfryer het meest veelzijdige keukenapparaat is. Kip en de Airfryer zijn echt voor elkaar gemaakt want je zult versteld staan hoe perfect dit uit de Airfryer komt. Een hele kip, kipfilets, kippenvleugels, kippenbouten en in dit geval dus kip drumsticks. Verbaas jouw gasten met de kracht van de Airfryer!

## Ingrediënten

- 8 drumsticks
- kipkruiden

## Bereiding

1. Verwarm de Airfryer voor op 200 graden.
2. Marineer de drumsticks met de kipkruiden.
3. Bak de drumsticks 10 minuten op 200 graden.
4. Verlaag de temperatuur naar 150 graden en bak nog eens 10 minuten.



# GEHAKTBALLEN

---

Je zal misschien denken dat je traditionele gehaktballen niet in een Airfryer hoort te bereiden. Maar wij kunnen je garanderen dat je gehaktballen perfect kun bereiden in een Airfryer.

Daarnaast hoef je tijdens bereiding niet constant de ballen te draaien wat wel moet wanneer je ze in een koekenpan zou bakken. Probeer het maar eens uit en je bent om!

## Ingrediënten

- 600 gram gehakt
- 4 eetlepels paneermeel
- 1 ei
- gehaktkruiden en/of andere favoriete kruiden

## Bereiding

1. Meng het paneermeel met het ei en de kruiden.
2. Voeg het gehakt toe en meng alles goed door elkaar.
4. Draai 4-5 stevige gehaktballen met je handen.
5. Verwarm de Airfryer voor op 165 graden.
6. Bak de gehaktballen voor circa 17-20 minuten gaar en goudbruin.



# LOEMPIA'S

---

Loempia's zijn een oosterse snack gemaakt van dun filodeeg en gevuld met allerlei groente en vlees producten. Diepvries loempia's zijn zeer geschikt om te bereiden in een Airfryer. Wanneer ze niet voor de oven/airfryer geschikt zijn kunnen ze er een beetje bleek uitzien, maar dit doet niets af van de smaak of krokantheid. Smeer dan eventueel wat olijfolie op de loempia's voor een betere bruining.

## Ingrediënten

- diepvries loempia's

## Bereiding

1. Verwarm de Airfryer voor op 200 graden.
2. Bak de loempia's gemiddeld 10 minuten in de Airfryer.
3. Let op! Hele dikke maaltijdloempia's moeten 20 minuten gebakken worden!



# VERSE FRIET

---

Over het algemeen gebruikt men de Airfryer in het begin enkel voor snacks en friet. Hiervoor wordt vaak uitgeweken naar het diepvriesvak in de supermark om vervolgens snacks en friet "speciaal" voor de Airfryer te kopen. Maar wist je al dat je ook heerlijke verse friet in een Airfryer kunt bereiden? Veel gezonder en lekkerder! Verse friet vind je in het koelschap van de meeste supermarkten.

## Ingrediënten

- verse friet
- zout en/of andere frietkruiden
- 1 eetlepel zonnebloem of arachideolie

## Bereiding

1. Verwarm de Airfryer voor op 180 graden.
2. Gebruik circa 1 eetlepel olie per 700 gram friet.
3. Bak de friet voor circa 15 minuten op 180 graden.
4. Kruid de friet met zout of andere frietkruiden.



# AARDAPPELSCHIJFJES

---

Eigenlijk zijn alle aardappelproducten perfect geschikt voor de Airfryer. Je hebt wel een verschil tussen verse, voorgekookte en diepvries aardappelproducten. Bij verse aardappelproducten is het altijd belangrijk dat deze een half uur in koud water geweekt worden. In dit recept maken wij de voorgekookte variant uit de versafdeling van de supermarkt klaar.

## Ingrediënten

- aardappelschijfjes
- zout
- 1 eetlepel olijfolie

## Bereiding

1. Meng de aardappelschijfjes met olijfolie en wat zout op smaak.
2. Bak de schijfjes 10 -14 minuten op 180 graden in de Airfryer.
3. Schud de aardappelschijfjes in het midden van de baktijd door elkaar heen.



# KIPPENBOUTEN

---

We hebben al eerder geschreven dat kip heerlijk krokant en mals uit een Airfryer komt.

Velen gingen je al voor en zeggen sindsdien nooit meer een oven te gebruiken.

In dit basic recept laten we zien hoe je de lekkerste kippenbouten bereidt in de Airfryer.

Wij gebruiken traditionele kipkruiden, maar varieer gerust met andere favoriete kruiden!

## Ingrediënten

- kippenbouten
- kipkruiden

## Bereiding

1. Het is belangrijk om de Airfryer goed voor te verwarmen, doe dit op 180 graden.
2. Kruid de kip met kipkruiden en of andere favoriete kruiden.
3. Bak de kippenbouten in circa 20 minuten goudbruin en krokant.



# KIPFILET

---

Airfryer en kip gaan samen erg goed hand in hand.

Eigenlijk kun je alle kipdelen perfect bereiden in dit handige apparaat.

Drumsticks, kippenvleugels, hele kip en natuurlijk kipfilet komen keer op keer perfect uit de Airfryer.

Kipfilet komt er uit de pan nog wel eens droog uit, maar in de Airfryer blijft deze mals, gegaard en sappig.

## Ingrediënten

- 2 kipfilets
- kipkruiden
- 1 theelepel olie

## Bereiding

1. Marineer de kipfilets met de olie en de kipkruiden.
2. Bak de kipfilets in 15 minuten af op 180 graden.
3. Serveer eventueel met krulfriet en een beetje rauwkost.



# SPEKLAPPEN

---

Speklappen worden meestal zwart wanneer je ze in de pan bakt maar in de Airfryer bak je ze altijd perfect gaar! Ze hebben natuurlijk veel vet van zichzelf en in de Airfryer lekt dit allemaal naar de bodem. Je loopt wel het risico dat er wat vet tegen de gloeischalen spettert, maar dit is prima te verhelpen door gebruik te maken van een spatdeksel.

## Ingrediënten

- 4 speklappen
- zout en peper naar smaak
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel uienpoeder

## Bereiding

1. Marineer de speklappen met zout, peper, paprika- en uienpoeder.
2. Bedek de speklappen met een Airfryer spatdeksel.
3. Bak de speklappen in 15 minuten gaar op 180 graden.



# KIPKLUIFJES

---

Als je nooit eerder kip in een Airfryer hebt bereidt, dan wordt het de hoogste tijd! Want kip uit de Airfryer is altijd heerlijk mals van binnen en krokant van buiten.

Dit is te verklaren door de hoge temperatuur en luchtcirculatie tijdens het bakproces.

Het vlees wordt namelijk direct dichtgeschroeid waardoor het vlees niet uitdroogt, en de hoge temperatuur zorgt voor een lekker krokant korstje.

## Ingrediënten

- kipkluijjes of chickenwings
- kipkruiden of andere favoriete kruiden

## Bereiding

1. Het is belangrijk om de Airfryer goed voor te verwarmen. Dit doe je op 200 graden.
2. Kruid de kip met kipkruiden of andere favoriete kruiden.
3. Bak de kipkluijjes voor circa 10 minuten goudbruin en krokant.
4. Schud halverwege de baktijd de kip even door elkaar heen.



# GEKOOKTE EIEREN

---

Eieren koken we normaal in een pannetje water maar wist je ook dat het mogelijk was om eieren te koken in een Airfryer? Handig wanneer je bijvoorbeeld op vakantie bent of wanneer je even niks anders bij de hand hebt dan een Airfryer. Het grote voordeel van eieren koken in een Airfryer is dat je er zelf niet bij hoeft te staan. De Airfryer slaat vanzelf uit wanneer de tijd verstreken is.

## Ingrediënten

- eieren

## Bereiding

1. Verwarm de Airfryer voor op 120 graden Celsius.
2. Doe de eieren in het mandje en bak de eieren 12 minuten voor zachtgekookt en 15 minuten voor hardgekookt.
3. Spoel de eieren af en eet smakelijk!

<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by

