

KEUKEN
HELDEN

AIR FRYER SNACKS

ALTIJD
SUCCES
RECEPTEN



SNELLE SNACKS,
MINDER VET

AIRFRYER SNACKS

Snelle snacks, minder vet

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

air frying 101	6
na school	8
spelletjesavond	32
vrienden op bezoek	54
woordenlijst	78
opmerkingen bij de recepten	80
register	81





AIR FRYING 101

DE GIDS OM ALLES UIT JE APPARAAT TE HALEN

ZO WERKT HET

Met de airfryer creëer je de krokante textuur van frituren met gebruik van slechts een heel klein beetje olie. Het is eigenlijk een soort heteluchtoven voor op het aanrecht; de snelle luchtcirculatie helpt het voedsel krokant te maken, net als bij frituren, maar dan met veel minder olie. Frieten uit de airfryer bevatten bijvoorbeeld maar 4-6 gram vet terwijl gefrituurde frieten 17 gram vet bevatten. Er zijn veel maten airfryers beschikbaar. Voor dit boek gebruiken we vooral een populair model van 5,3 liter met een gemiddelde prijs. Met een groter apparaat kun je grotere hoeveelheden voedsel bereiden, met een kleiner model moet je de hoeveelheden verminderen.



NA
SCHOOL

DONUTBITES MET SINAASAPPEL & KANEEL

voorbereiden + bereiden 35 minuten
voor 24 stuks

1 pak donutmix van 250 g
2²/₃ el plantaardige olie
1 ei
60 ml melk
2 el fijne kristalsuiker
2 tl kaneel
2 tl fijngeraspte schil van een biologische sinaasappel
½ tl gemalen nootmuskaat
40 g boter, gesmolten

1 Verwarm een airfryer van 7 liter 3 minuten op 180 °C. Vet twee minimuffinvormen met 12 bakjes in.

2 Doe de donutmix in een middelgrote kom. Klop de olie, het ei en de melk in een maatbeker tot ze zijn gemengd. Roer het melkmengsel zachtjes door de donutmix tot het net is gemengd, niet langer. Verdeel het donutbeslag over de bakjes in de muffinvorm.

3 Laat de muffinvorm voorzichtig in het mandje van de airfryer zakken. Bak de donutbites 8 minuten op 180 °C of tot ze goudbruin zijn en een spies die je in het midden steekt er schoon uit komt. Haal de vorm uit de airfryer. Laat de donutbites 5 minuten in de vorm zitten voor je ze op een rooster iets laat afkoelen. Herhaal het bakken met de rest van het donutbeslag.

4 Meng de kristalsuiker en de kaneel in een middelgrote kom. Voeg de sinaasappelschil en nootmuskaat toe, en meng goed.

5 Bestrijk de warme donutbites met een beetje gesmolten boter en haal ze door het kaneel-suikermengsel om ze ermee te bedekken.

6 Serveer de donutbites warm.

VARIATIE

NUTELLABITES Schep de helft van het donutbeslag in de muffinbakjes, schep er in elk bakje ½ tl Nutella op en schep de rest van het donutbeslag over de Nutella. Ga verder met het recept vanaf stap 3.



**BORREL
TIJD**

TIP

Loempiavellen
liggen in de
diepvries in de
supermarkt.





MEAT LOVERS



VEGA

PIZZA



AUBERGINE & PESTO



GARNALEN

**VRIENDEN
OP BEZOEK**

BEWAREN

Bagelcrisps zijn
in een luchtdichte
bak 2 weken
houdbaar.



BBQ-MARINADE

ANANAS-MARINADE

STICKY KIPPEN VLEUGELS

GRANAATAPPEL-MARINADE

SESAM-MARINADE



AVOCADOFRIETEN MET YOGHURT-LIMOENSAUS

voorbereiden + bereiden 30 minuten
voor 4 personen

2 middelgrote net niet rijpe avocado's
(300 g), gehalveerd, geschild, ontpit

2 eieren

35 g panko (Japans paneermeel)

40 g parmezaan, fijngeraspt
olijfoliespray

zeezoutvlokken, voor erover

YOGHURT-LIMOENSAUS

200 g yoghurt Griekse stijl

2 tl fijngeraspte schil van een
biologische limoen

1¹/₃ el limoensap

1 Verwarm een airfryer van 7 liter 3 minuten op 180 °C.

2 Snijd de avocadohelften in vijf parten. Klop de eieren licht in een ondiepe kom. Meng de panko en parmezaan in een tweede ondiepe kom. Haal de avocado parten door het ei en daarna door het paneermeelmengsel. Bespuit ze royaal met olijfolie.

3 Leg de avocado parten voorzichtig in het mandje van de airfryer. Bak ze 12 minuten of tot ze goudbruin zijn op 180 °C; keer ze halverwege.

4 Meng intussen de ingrediënten voor de dipsaus in een kleine kom en voeg zout en peper naar smaak toe.

5 Bestrooi de avocadofrietten met zeezoutvlokken en serveer ze met de yoghurt-limoensaus.



Haal het beste uit je Airfryer, met deze geweldige recepten voor de lekkerste snacks. Denk crispy chicken nuggets of goedgevulde pizzabroodjes voor wie zin heeft in hartig, of sticky pop tarts en luchtige donut bites voor wie op zoek is naar zoet. Perfect voor elke borrel of partij, of gewoon lekker voor jezelf!



9 789043 930048

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen