



Airfryer *Recipes*

Avance collection Airfryer XL

PHILIPS



Airfryer

(EN)

Content

- 5 Introduction
- 7 How does the Airfryer work?
- 8 Frequently asked questions
- 10 Quick start guide

Healthy recipes

- 13 Home made fries
- 14 Fries variations
- 16 Dips
- 19 Baked potato
- 20 Fried feta triangles
- 23 Crispy fried spring rolls
- 25 Mini Frankfurters wrapped in pastry
- 27 Potato croquettes or Salmon Croquettes
- 29 Mushroom croquettes or meat croquettes
- 31 Fried Thai fish cakes with mango salsa
- 33 Fried hot prawns with cocktail sauce
- 35 Grilled fish fillet with pesto sauce
- 37 Spicy fried drumsticks
- 38 Marinade variations
- 41 Fried meatballs in tomato sauce
- 43 Roasted rack of lamb with a macadamia crust
- 45 Courgette gratin
- 47 Ratatouille
- 49 Roasted winter vegetables
- 51 Baked mini spinach quiches

Sweet recipes

- 53 Fried pineapple with honey and coconut
- 55 Ricotta and lemon cheesecake
- 57 Chocolate cake
- 59 Apricot blackberry crumble

(FR)

Contenu

- 5 Introduction
- 7 Comment fonctionne la friteuse Airfryer ?
- 8 Questions/Réponses
- 10 Guide de démarrage rapide

Recettes saines

- 13 Frites maison
- 14 Frites : variantes
- 16 Sauces
- 19 Pommes de terre au four
- 20 Triangles frits à la fête
- 23 Rouleaux de printemps frits croustillants
- 25 Feuilletés de saucisses cocktail
- 27 Croquettes de pommes de terre ou de saumon
- 29 Croquettes de champignons ou de viande
- 31 Cakes thaï frits au poisson et sauce à la mangue
- 33 Crevettes chaudes frites et sauce cocktail
- 35 Filet de poisson grillé et sauce pesto
- 37 Pilons épicés frits
- 38 Marinades : variantes
- 41 Boulettes de viande frites dans une sauce à la tomate
- 43 Carré d'agneau rôti en croûte de noix de macadamia
- 45 Gratin de courgettes
- 47 Ratatouille
- 49 Légumes d'hiver rôtis
- 51 Mini-quiches aux épinards

Recettes sucrées

- 53 Ananas frit au miel et à la noix de coco
- 55 Cheese-cake à la ricotta et au citron
- 57 Tarte au chocolat
- 59 Crumble abricots-mûres

(NL)

Inhoud

- 5 Inleiding
- 7 Hoe werkt de Airfryer ?
- 8 Veelgestelde vragen
- 10 Snelstartgids

Gezonde recepten

- 13 Zelfgemaakte frietjes
- 14 Variaties op frietjes
- 16 Dipsauzen
- 19 Gepofte aardappelen
- 20 Gefrituurde fetadriehoekjes
- 23 Knapperige loempiaatjes
- 25 Miniknakworstjes in deeg
- 27 Aardappel- of zalmkroketjes
- 29 Champignon- of vleeskroketjes
- 31 Thaise viskoekjes met mangosalsa
- 33 Pittige gebakken garnalen met cocktailsaus
- 35 Gegrilde visfilet met pestosaus
- 37 Pittige drumsticks
- 38 Marinadevarianties
- 41 Gehaktballetjes in tomatensaus
- 43 Geroosterde lamsrack met een korstje van macadamia's
- 45 Courgettegratin
- 47 Ratatouille
- 49 Geroosterde wintergroenten
- 51 Minispinaziequiches

Zoete recepten

- 53 Gebakken ananas met honing en kokos
- 55 Cheesecake met ricotta en citroen
- 57 Chocoladetaart
- 59 Abrikozen-bramencrumble



Airfryer

(EN)

Introduction

We all face the same challenges when cooking for our families. How do we cook the great tasting fried food we know and love, without all the extra fat needed to get the crispy fried food taste? The Philips Airfryer is designed to do exactly that.

With our unique Rapid Air Technology, the Airfryer cooks great tasting fries with up to 80%* less fat!

In addition to Rapid Air Technology, the unique design of the Airfryer also allows for excess oil and fat from your food to be drained during cooking, so even foods like chicken contain less fat in the Airfryer compared to even putting it in the oven.

This recipe book shows you the variety of fried food that you can cook in the Airfryer and also introduces you to recipes that showcase the versatility of the appliance so that you can also grill, bake and even roast food healthier, faster and more conveniently.

We hope that you will enjoy using the Airfryer as many others already have, and the recipes contained inside provide you the inspiration to have a healthy well balanced meal for you and your family.

Remember more Airfryer recipes are always being added on www.kitchen.philips.com

* Compared to fresh fries cooked in a normal Philips deep fat fryer



Nutritional values for home made fries per 100 gr

| | Airfryer | Deep fat fryer | Oven |
|------|----------|----------------|------|
| Kcal | 146 | 206 | 157 |
| Fat | 1.5 | 8.2 | 2.8 |

(FR)

Introduction

Nous sommes tous confrontés au même dilemme : comment préparer des fritures savoureuses sans les matières grasses nécessaires au goût et à l'aspect croustillant tant appréciés de nos familles ? La friteuse Airfryer de Philips apporte la solution à ce problème.

Grâce à la technologie « Rapid Air » exclusive, la friteuse Airfryer permet de préparer des frites savoureuses avec jusqu'à 80 %* de matières grasses en moins.

Outre la technologie « Rapid Air », la friteuse Airfryer est spécialement conçue pour extraire l'excès d'huile et de graisse des aliments en cours de cuisson, si bien que même des aliments comme le poulet, cuits à la friteuse Airfryer, contiennent moins de matières grasses qu'avec une cuisson au four.

Ce livre de recettes vous donnera un aperçu de la variété des plats frits que vous pouvez préparer avec la friteuse Airfryer. Les recettes qu'il contient démontrent la polyvalence de votre appareil, avec lequel vous pourrez griller, cuire et même rôtir vos aliments de manière plus saine, plus rapide et plus pratique.

Nous espérons que vous prendrez plaisir à utiliser la friteuse Airfryer comme des milliers d'utilisateurs avant vous et que vous vous laisserez inspirer par les recettes de ce livre pour préparer des menus sains et équilibrés pour vous et votre famille.

N'hésitez pas à consulter également les recettes pour friteuse Airfryer régulièrement ajoutées sur le site www.kitchen.philips.com.

* Comparé à des frites fraîches cuites dans une friteuse Philips standard



Valeurs nutritionnelles pour 100 g de frites maison

| | Airfryer | Friteuse traditionnelle | Four |
|------|----------|-------------------------|------|
| Kcal | 146 | 206 | 157 |
| Fat | 1.5 | 8.2 | 2.8 |

(NL)

Inleiding

Gezond koken is voor ons allemaal een uitdaging. Hoe kunnen we heerlijke gefrituurde etenswaren bereiden zonder al dat extra vet dat het eten zo lekker knapperig maakt? Dat is nu precies waarvoor de Philips Airfryer is ontworpen.

Dankzij onze unieke Rapid Air-technologie kunt u met de Airfryer onder andere heerlijke frietjes met tot 80%* minder vet!

Naast de Rapid Air-technologie zorgt het unieke ontwerp van de Airfryer ervoor dat overtollige olie en vetten tijdens de bereiding worden afgevoerd, zodat zelfs etenswaren zoals kip bij bereiding in de Airfryer minder vet bevatten dan wanneer ze in de oven zijn klaa

Dit receptenboek bevat recepten voor allerlei gefrituurde gerechten die u in de Airfryer kunt bereiden. Daarnaast wordt de veelzijdigheid van het apparaat getoond, want met de Airfryer kunt u immers ook gezonder, sneller en gemakkelijker grillen, bakken en zelfs roosteren.

We hopen dat u de Airfryer met net zoveel plezier zult gebruiken als vele anderen voor u en dat de recepten in dit boek u zullen inspireren om gezonde, uitgebalanceerde maaltijden te bereiden voor uzelf en uw gezin.

Denk eraan dat er continu nieuwe recepten voor de Airfryer beschikbaar zijn op www.kitchen.philips.com

* In vergelijking met verse friet uit een normale Philips-friteuse



Voedingswaarde van zelfgemaakte frietjes per 100 gr

| | Airfryer | Friteuse | Oven |
|------|----------|----------|------|
| Kcal | 146 | 206 | 157 |
| Fat | 1.5 | 8.2 | 2.8 |

Airfryer



(EN)

How does the Airfryer work?

Unique Rapid Air technology for great tasting fries with up to 80%* less fat!

Perfect frying: Crispy on the outside, soft and tender on the inside

(FR)

Comment fonctionne la friteuse Airfryer ?

Technologie « Rapid Air » unique pour des frites savoureuses avec jusqu'à 80 %* de matières grasses en moins.

Une cuisson parfaite : croustillant à l'extérieur, moelleux à l'intérieur

(NL)

Hoe werkt de Airfryer?

Unieke Rapid Air-technologie voor heerlijke frietjes met tot 80%* minder vet!

Perfect frituren: Knapperig van buiten en zacht en mals van binnen



Patented technology for fast and precise circulating hot air

This mimics what oil does to give the crispy taste on the outside of the food

Technologie brevetée pour une circulation rapide et précise de l'air chaud

Reproduit l'action de l'huile pour créer l'effet croustillant à l'extérieur

Gepatenteerde technologie voor snel en precies circulerende hete lucht

Hier laten we zien hoe olie ervoor zorgt dat etenswaren een knapperige buitenkant krijgen



Patented Starfish design

No turning required, and food cooks faster and more evenly

Cuve en forme d'étoile brevetée

Inutile de retourner la nourriture, la cuisson est plus rapide et plus uniforme

Gepatenteerd Starfish-ontwerp

Omdraaien is niet nodig en etenswaren worden sneller en gelijkmatiger gefrituurd



Grill element

For extra crispness and browning

Gril

Des mets encore plus croustillants et dorés

Grilelement

Voor extra krokantheid en een mooie bruining



Optimal heating profile

For the nice fluffy inside, there needs to be an optimum balance between heating power and temperature

Profil de cuisson optimal

L'équilibre parfait entre puissance et température de cuisson garantit une texture moelleuse à l'intérieur

Optimaal verwarmingsprofiel

Voor een lekker luchtige binnenkant moet de balans tussen vermogen en temperatuur optimaal zijn

* Compared to fresh fries cooked in a normal Philips deep fat fryer

* Comparé à des frites fraîches cuites dans une friteuse Philips standard

* In vergelijking met verse friet uit een normale Philips-friteuse

Frequently asked questions

Questions/Réponses Veelgestelde vragen



Airfryer



My home-made fries do not turn out as I expected. What can I do?

If you want to make good home-made fries in the Airfryer, pay attention to the following:

- Choose a potato variety suitable for making fries.
 - Best to bake the fries in portions of up to 750 grams for an even result.
 - Larger fries will get less crispy than smaller fries.
 - Shake the basket halfway through the hot air frying process.
 - Use fresh, slightly floury potatoes.
 - Choose potatoes whose package states that they are suitable for frying.
- The Airfryer is able to fry and bake fresh potatoes very well. However, the potato variety you use determines the taste of the final dish.

What if my food gets dark on the outside before it is done on the inside?

When airfrying food at a high temperature, bigger foods like meat or cakes might not be cooked on the inside before they start browning on the outside. To bake these type of dishes, start airfrying at a lower temperature, for example 140 degrees for cakes, or even 100 degrees for meat. This will help you to safely heat the inside of the food, without any browning. To add a crunchy crust to the food, you can turn up the heat for the last couple of minutes.

What types of frozen fries can I prepare in the Airfryer?

You can prepare two types of frozen fries in the Airfryer:

Frozen oven-ready fries

Frozen fries suitable for deep-fat frying.

Tip: Other frozen potato varieties other than fries are also worth trying.

What types of other foods I can buy in the store are suitable for the Airfryer?

You can prepare crispy snacks such as croquettes and chicken nuggets in the Airfryer. For the best results, we advise you to buy oven-ready varieties, as these have been pre-fried and contain some oil. The Airfryer uses the oil contained in oven-ready snacks to fry the snacks golden brown and crispy.

Prebaked bread can be easily and quickly baked in the Airfryer. They need to be baked to become crusty. Prebaked breads are widely available in supermarkets and bakeries. Start by setting half the baking time suggested on the package. Keep checking the bread to make sure it does not brown too fast. Set the temperature control knob to 150°C.

Other premade foods can be baked or heated quickly by the Airfryer as well. Check the oven temperature on the packaging, lower it by 20 degrees and start with half of the cooking time. Keep checking the food to make sure it does not brown too fast.

What kind of baking dish can I use in the Airfryer?

Any dishes or tins that are oven proof can be used in the Airfryer. It can be made of glass, ceramic, metal or silicon.

A baking tin should have some space around it when you place it in the basket, so the airflow in the basket can flow around the baking tin. Round shapes of 20 cm or less fit in the Airfryer. Square shapes should be 19x19 cm on the outer edges. Make sure the shape is not higher than 8 cm.

Silicon or paper cupcake shapes also work perfectly in the Airfryer to make cupcakes, muffins or even small gratins!

Can I use baking paper or aluminum foil in the Airfryer?

Yes, it is possible to use baking paper or aluminum foil in the Airfryer. Putting the food on baking paper or aluminum foil ensures the food does not drip. To make sure the Airfryer can heat properly, always leave an edge of 1 cm around the basket bottom edge open and use the minimal amount of baking paper or aluminum foil necessary.

Mes frites maison ne sont pas aussi bonnes que ce à quoi je m'attendais.

Que faire ?

Pour obtenir de bonnes frites maison avec la friteuse Airfryer, suivez les conseils ci-dessous :

- Choisissez une variété de pommes de terre qui convient à la préparation de frites.
 - Limitez-vous à des portions de 750 grammes maximum pour un résultat homogène.
 - Gardez à l'esprit que plus les frites sont grosses, moins elles sont croustillantes.
 - Secouez le panier à mi-cuisson.
 - Utilisez des pommes de terre fraîches légèrement farineuses.
 - Choisissez des pommes de terre dont l'emballage indique qu'elles peuvent être frites.
- Si la friteuse Airfryer frit et cuit les pommes de terre fraîches avec d'excellents résultats, la variété de pommes de terre utilisée détermine néanmoins la saveur des frites obtenues.

Que faire si les aliments brunissent trop vite à l'extérieur avant d'être parfaitement cuits à l'intérieur ?

Lorsque vous utilisez la friteuse Airfryer pour cuire à des températures élevées des aliments plus volumineux tels que viandes ou gâteaux, ceux-ci peuvent commencer à brunir avant d'être cuits à l'intérieur. Pour ces types de plats, commencez par une cuisson à plus faible température : 140 degrés pour les gâteaux voire 100 degrés pour la viande, par exemple. L'intérieur pourra ainsi cuire en toute sécurité, sans brunissement. Pour obtenir un effet légèrement croquant, augmentez la température pendant les deux dernières minutes de cuisson.

Quels types de frites surgelées puis-je préparer dans la friteuse Airfryer ?

Vous pouvez préparer deux types de frites surgelées dans la friteuse Airfryer :

Des frites surgelées à cuire au four

Des frites surgelées à frire dans un bain d'huile

Conseil : outre les frites, testez également d'autres variétés de pommes de terre surgelées.

Quels sont les autres types d'aliments vendus en supermarché qui peuvent être cuits à la friteuse Airfryer ?

Vous pouvez préparer à la friteuse Airfryer des en-cas croustillants de type croquettes et nuggets de poulet. Pour des résultats optimaux, nous vous recommandons d'acheter des produits destinés à une cuisson au four, car ces produits sont pré-frits et contiennent un peu d'huile. La friteuse Airfryer utilise cette huile pour frire les aliments et les rendre dorés et croustillants.

La friteuse Airfryer vous permet également de cuire facilement et rapidement du pain précuit pour lui donner un effet croustillant. La plupart des supermarchés proposent des pains précuits. Commencez par régler le temps de cuisson sur la moitié du temps indiqué sur l'emballage. Vérifiez régulièrement la cuisson pour vous assurer que le pain ne brunit pas trop rapidement. Réglez le bouton de commande de la température sur 150 °C. D'autres types d'aliments prêts à cuire peuvent être cuits ou réchauffés rapidement à l'aide de la friteuse Airfryer. Diminuez de 20 degrés la température de cuisson indiquée sur l'emballage et commencez par la moitié du temps de cuisson recommandé. Vérifiez régulièrement la cuisson pour vous assurer que les aliments ne brunissent pas trop rapidement.

Quel type de plat de cuisson puis-je utiliser dans la friteuse Airfryer ?

Tous les plats et moules allant au four peuvent être utilisés dans la friteuse Airfryer, qu'ils soient en verre, en céramique, en métal ou en silicone.

Lorsque vous placez un moule de cuisson dans le panier, veillez à laisser de l'espace tout autour pour permettre la circulation de l'air. La friteuse Airfryer est compatible avec les plats ronds de 20 cm maximum. Les plats carrés doivent mesurer 19 x 19 cm au niveau des bords extérieurs. Assurez-vous que les plats ne dépassent pas 8 cm en hauteur. Les moules à muffins en silicone ou en papier sont également parfaitement adaptés à une utilisation dans la friteuse Airfryer pour la cuisson de muffins, de cupcakes ou même de petits gratins !

Puis-je utiliser du papier de cuisson ou du papier aluminium dans la friteuse Airfryer ?

Oui, vous pouvez utiliser du papier de cuisson ou du papier aluminium dans la friteuse Airfryer. L'utilisation de papier de cuisson ou de papier aluminium empêche les aliments de goutter. Pour garantir une cuisson optimale, laissez toujours un espace de 1 cm tout autour du bord inférieur du panier et utilisez la quantité minimale de papier de cuisson ou de papier aluminium.

Mijn zelfgemaakte frietjes zijn niet zo lekker als ik hoopte. Wat doe ik verkeerd?

Als u heerlijke zelfgemaakte frietjes wilt maken met de Airfryer, moet u rekening houden met het volgende:

- Gebruik een aardappelras dat geschikt is voor het maken van frietjes.
- Bak de frietjes in porties van maximaal 750 gram voor een gelijkmatig resultaat.
- Grote frietjes worden minder krokant dan kleinere frietjes.
- Schud de mand halverwege het bereidingsproces.
- Gebruik verse, enigszins melige aardappelen.
- Gebruik aardappelen waarbij op de verpakking wordt aangegeven dat ze geschikt zijn voor frituren.

Met de Airfryer kunt u uitstekend verse aardappelen bereiden. Het aardappelras bepaalt echter de uiteindelijke smaak.

Wat moet ik doen als mijn etenswaren te bruin worden voordat de binnenkant gaar is?

Wanneer u met de Airfryer etenswaren bereidt op een hoge temperatuur, is het mogelijk dat grotere etenswaren, zoals stukken vlees of taarten, niet gaar worden van binnen voordat de buitenkant bruin is. Bij het bereiden van dergelijke etenswaren kunt u beginnen met een lagere temperatuur, bijvoorbeeld 140 graden voor taart of 100 graden voor vlees. Op deze manier wordt de binnenkant goed verwarmd zonder dat de buitenkant bruin wordt. Voor een knapperig korstje kunt u de temperatuur de laatste paar minuten verhogen.

Welke soorten diepvriesfrietjes kan ik in de Airfryer bereiden?

In de Airfryer kunt u twee soorten diepvriesfrietjes bereiden:

Ovenfrietjes

Frietjes voor in de frituur.

Tip: probeer ook eens andere aardappelvarianten uit de diepvries.

Welke andere etenswaren uit de supermarkt zijn geschikt voor de Airfryer?

In de Airfryer kunt u knapperige snacks bereiden, bijvoorbeeld kroketten en kipnuggets. Voor het beste resultaat raden we u aan om de ovenvariant te kiezen, omdat deze etenswaren voorgebakken zijn en een beetje olie bevatten. De Airfryer gebruikt deze olie om de ovensnacks goudbruin en knapperig te bakken.

Voorgebakken brood kunt u snel en gemakkelijk in de Airfryer bereiden. Dergelijk brood wordt knapperig wanneer u het afbakt. Voorgebakken brood is in allerlei supermarkten en bakkerijen verkrijgbaar. Stel in eerste instantie de helft van de baktijd in die op de verpakking wordt aanbevolen. Controleer regelmatig of het brood niet te bruin wordt. Stel de temperatuurregelaar in op 150 °C. Ook andere kant-en-klare producten en afbakproducten kunt u snel en eenvoudig in de Airfryer bakken of opwarmen. Verlaag de temperatuur die op de verpakking wordt aanbevolen met 20 graden en begin met de helft van de baktijd. Controleer regelmatig of de etenswaren niet te snel bruin worden.

Welke schalen en bakblikken kan ik in de Airfryer gebruiken?

In de Airfryer kunt u alle schalen en bakblikken gebruiken die geschikt zijn voor de oven. Dit kunnen producten van glas, keramiek, metaal of siliconen zijn.

Wanneer u een bakblik in de mand plaatst moet er wat ruimte overblijven, zodat de lucht in de mand rondom het bakblik kan circuleren. Ronde vormen tot 20 cm passen in de Airfryer. Rechthoekige vormen mogen een omtrek van maximaal 19 x 19 cm hebben. Zorg ervoor dat de vorm niet meer dan 8 cm hoog is. In de Airfryer kunt u ook siliconen of papieren cakevormpjes gebruiken om cakejes, muffins of miniovenschotels te maken.

Kan ik in de Airfryer bakpapier of aluminiumfolie gebruiken?

Ja, u kunt bakpapier en aluminiumfolie in de Airfryer gebruiken. Wanneer u uw etenswaren op bakpapier of aluminiumfolie legt, weet u zeker dat er geen vocht uit de etenswaren in de Airfryer loopt. Om ervoor te zorgen dat de Airfryer goed wordt verwarmd, moet u aan alle kanten van de mand 1 cm ruimte vrij laten. Gebruik niet meer bakpapier of aluminiumfolie dan nodig is.

EN

FR

















NL

9

Quick start guide

Guide de démarrage rapide Snelstartgids

Airfryer

| | 3 min.  | Min-max amount (g) Quantité min-max (g) Min.-max. hoeveelheid (g) | Cooking time (min.)* Temps de cuisson (min.)* Kooktijd (min.)* | Temperature (°C) Température (°C) Temperatuur (°C) | Shake halfway / À Mélangez à mi-cuisson / Halverwege schudden | Extra information Informations supplémentaires Extra informatie |
|---|---|---|--|--|---|---|
| Thin frozen fries Frites surgelées fines Dunne bevroren frites |  | 300g / 1000g | 9 / 19 | 200 | • | |
| Thick frozen fries Frites surgelées épaisses Dikke bevroren frites |  | 300g / 1000g | 12 / 22 | 200 | • | |
| Home-made fries (8x8mm) Frites maison (8 x 8 mm) Verse frites (8x8 mm) |  | 300g 600g 900g 1200g | Approx. / environ / circa 15min 18min 22min 25min | 180 | • | Tbsp of oil / Cuil à soupe d'huile / Eetlepel olie ¼ - 300g ½ - 600g ¾ - 900g 1 - 1200g |
| Home-made potato wedges Frites maison épaisses Verse aardappelschijfjes |  | 300g 600g 900g | Approx. / environ / circa 18min 21min 24min | 180 | • | Tbsp of oil / Cuil à soupe d'huile / Eetlepel olie ¼ - 300g ½ - 600g ¾ - 900g |
| Spring rolls Rouleaux de printemps Loempia's |  | 100g / 400g | 7 | 200 | • | Use oven-ready Utiliser des nuggets prêts à cuire Gebruik ovenklare |
| Frozen chicken nuggets Nuggets de poulet surgelés Diepvrieskipnuggets |  | 400g | 6 | 200 | • | Use oven-ready Utiliser des nuggets prêts à cuire Gebruik ovenklare |
| Frozen fish fingers Bâtonnets de poisson surgelés Bevroren vissticks |  | 4 / 12 | 8 / 10 | 200 | - | Use oven-ready Utiliser des nuggets prêts à cuire Gebruik ovenklare |
| Steak Steak Biefstuk |  | 100g / 600g | 5min 180°C + 4min 100°C / 6min 180°C + 4min 100°C | 180 | - | |
| Hamburger Hamburger Hamburger |  | 100g / 400g | 6 / 7 | 180 | - | |
| Meat rolls Boulettes de viande Vleesbroodjes |  | 1 / 5 | 6 | 200 | - | |
| Drumsticks Pilons de poulet Drumsticks |  | 1 (80g) / 7 (600g) | 10min 200°C + 10min 150°C / 10min 200°C + 10min 150°C | 180 | - | |
| Chicken breast Blanc de poulet Kipfilet |  | 100g / 800g | 8min 140°C + 6min 180°C / 8min 140°C + 8min 180°C | 180 | - | |
| Quiche Quiche Quiche |  | 400g | 20 | 190 | - | Use baking tray/oven dish Utilisez la plaque de cuisson ou un plat Gebruik bakschaal/ovenschaal |
| Muffins Muffins Muffins |  | 400g | 15 | 180 | - | Use baking tray Utilisez la plaque de cuisson. Gebruik bakschaal |
| Cake Gâteaux Cake |  | 500g | 50 | 150 | - | Use baking tray Utilisez la plaque de cuisson. Gebruik bakschaal |

* **Note:** The cooking time does not include the time needed for preheating the appliance.

* **Remarque :** Le temps de cuisson n'inclut pas le temps nécessaire pour préchauffer l'appareil.

* **Opmerking:** De tijd voor het voorverwarmen van het apparaat is niet inbegrepen bij de bereidingstijd.

| Each portion contains: |
|---|
| 715 kJ/170kcal |
| 4 g protein |
| 6 g fat of which 3 g saturated |
| 25 g carbohydrates |
| 4 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 715 kJ/170 kcal |
| 4 g de protéines |
| 6 g de lipides dont 3 g d'acides gras saturés |
| 25 g de glucides |
| 4 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 715 kJ/170 kcal |
| 4 g eiwitten |
| 6 g vet waarvan 3 g verzadigd |
| 25 g koolhydraten |
| 4 g vezels |

(EN)

Homemade fries

Side dish – 4 to 5 portions
10 minutes preparation (+ 30 minutes soaking)
+ 30 minutes Airfryer

1.2 kg floury potatoes
1 tbs (olive) oil
salt to taste

- Peel the potatoes and cut them into long, 8 mm thick French fries. (You can use a French fries cutter for this.)
- Soak the fries in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly, then pat them dry with kitchen paper.
- Preheat the Airfryer to 160°C.
- Put the fries in a large bowl, drizzle with the oil and toss to coat them. Transfer them to the Airfryer basket. Slide the basket into the Airfryer and set the timer for 16 minutes.
- When the timer rings, slide out the basket and shake the fries. Adjust the temperature to 180°C and set the timer for another 12 minutes.
- After 6 minutes, slide out the basket and shake the fries again.
- Fry until the timer rings and the fries are golden brown. Sprinkle with salt and serve on a platter.

(FR)

Frites maison

Accompagnement – 4 à 5 parts
Environ 10 minutes de préparation (+ 30 minutes dans l'eau) + 30 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

1,2 kg de pommes de terre farineuses
1 cuillère à soupe d'huile (d'olive)
sel selon votre goût

- Pelez les pommes de terre et coupez-les dans le sens de la longueur de façon à obtenir des frites de 8 mm d'épaisseur. (Vous pouvez utiliser un coupe-frites.)
- Laissez tremper les frites dans l'eau pendant au moins 30 minutes. Égouttez-les minutieusement, puis épongez-les avec du papier absorbant.
- Préchauffez la friteuse Airfryer à 160 °C.
- Placez les frites dans un grand bol, arrosez d'huile et mélangez bien le tout. Transférez les frites dans le panier de la friteuse Airfryer; insérez-le dans l'appareil en le faisant glisser; puis réglez le minuteur sur 16 minutes.
- Lorsque le minuteur sonne, sortez le panier et secouez les frites. Réglez la température sur 180 °C et le minuteur sur 12 minutes supplémentaires.
- Au bout de 6 minutes, sortez le panier et secouez de nouveau les frites.
- Laissez frire jusqu'à ce que le minuteur sonne et que les frites soient dorées. Salez et servez dans un plat.

(NL)

Zelfgemaakte frietjes

Bijgerecht, 4 tot 5 porties
Vorbereiding 10 minuten (+ 30 minuten weken)
+ 30 minuten in Airfryer

1,2 kg melige aardappelen
1 eetlepel (olijf)olie
zout naar smaak

- Schil de aardappelen en snijd er lange frietjes van met een dikte van 8 mm. (Hiervoor kunt u ook een frietstrijder gebruiken.)
- Laat de frietjes ten minste 30 minuten in water weken. Laat goed uitlekken en dep met keukenpapier droog.
- Verwarm de Airfryer voor op 160 °C.
- Doe de frietjes in een grote schaal, besprenkel ze met de olie en schud ze. Plaats de frietjes in de mand van de Airfryer. Schuif de mand in de Airfryer en stel de timer in op 16 minuten.
- Wanneer u het signaal van de timer hoort, verwijdert u de mand en schudt u de frietjes. Stel de temperatuur in op 180 °C en stel de timer in op 12 minuten.
- Verwijder na 6 minuten de mand en schud de frietjes opnieuw.
- Bak de frietjes tot u het signaal van de timer hoort en de frietjes goudbruin zijn. Doe zout op de frietjes en doe ze in een schaal.



Potato wedges
Potatoes
Aardappelpartjes

(EN)

Side dish – 4 to 5 portions
20 minutes at 160°C + 15 minutes at 180°C

1.2 kg large waxy potatoes
1 tbsp (olive) oil

Cut each potato in 6-8 wedges.
Prepare and cook the wedges as described
in the homemade fries recipe.

(FR)

Accompagnement – 4 à 5 parts
20 minutes à 160 °C + 15 minutes à 180 °C

1,2 kg de grosses
pommes de terre fermes
1 cuillère à soupe d'huile (d'olive)

Coupez chaque pomme de terre en 6 à
8 morceaux. Préparez et cuisez les potatoes
selon la recette des frites maison.

(NL)

Bijgerecht, 4 tot 5 porties
20 minuten op 160 °C + 15 minuten op 180 °C

1,2 kg grote, vastkokende
aardappelen
1 eetlepel (olijf)olie

Snijd elke aardappel in 6 tot 8 partjes.
Bereid de partjes volgens het recept voor
zelfgemaakte frietjes.



Potato cubes
Dés de pommes de terre
Aardappelblokjes

(EN)

Side dish – 4 to 5 portions
14 minutes at 160°C + 8 minutes at 180°C

1.2 kg large waxy potatoes
1 tbsp (olive) oil

Cut the potato into 1.5 cm cubes.
Prepare and cook the cubes as described in
the homemade fries recipe.

(FR)

Accompagnement – 4 à 5 parts
14 minutes à 160 °C + 8 minutes à 180 °C

1,2 kg de grosses pommes
de terre fermes
1 cuillère à soupe d'huile (d'olive)

Coupez les pommes de terre en cubes de
1,5 cm. Préparez et cuisez les cubes selon la
recette des frites maison.

(NL)

Bijgerecht, 4 tot 5 porties
14 minuten op 160°C + 8 minuten op 180 °C

1,2 kg grote, vastkokende
aardappelen
1 eetlepel (olijf)olie

Snijd de aardappelen in blokjes van 1,5 cm.
Bereid de blokjes volgens het recept voor
zelfgemaakte frietjes.

Airfryer



Fries variations

Frites : variantes - Variaties op frietjes



Potato slices
Rondelles de pommes de terre
Aardappelschijfjes

(EN)

Side dish – 4 to 5 portions
16 minutes at 160°C + 10 minutes at 180°C

1.2 kg large waxy potatoes
1 tbsp (olive) oil

Cut each potato in 0.5 cm slices.
Prepare and cook the wedges as described
in the homemade fries recipe.

(FR)

Accompagnement – 4 à 5 parts
16 minutes à 160 °C + 10 minutes à 180 °C

1,2 kg de grosses pommes de terre
fermes
1 cuillère à soupe d'huile (d'olive)

Coupez chaque pomme de terre en
rondelles de 0,5 cm.
Préparez et cuisez les potatoes selon la
recette des frites maison.

(NL)

Bijgerecht, 4 tot 5 porties
16 minuten op 160°C + 10 minuten op 180 °C

1,2 kg grote, vastkokende
aardappelen
1 eetlepel (olijf)olie

Snijd de aardappelen in schijfjes met een
dikte van 0,5 cm.
Bereid de partjes volgens het recept voor
zelfgemaakte frietjes.



Chunky fries
Frites épaisses
Extra dikke frietjes

(EN)

Side dish – 4 to 5 portions
18 minutes at 160°C + 12 minutes at 180°C

1.2 kg large waxy potatoes
1 tbsp (olive) oil

Cut the potatoes into 1.2 cm thick fries.
Prepare and fry the chunky fries as described
in the homemade fries recipe.

(FR)

Accompagnement – 4 à 5 parts
18 minutes à 160 °C + 12 minutes à 180 °C

1,2 kg de grosses pommes de terre
fermes
1 cuillère à soupe d'huile (d'olive)

Coupez les pommes de terre en frites
épaisses de 1,2 cm.
Préparez et faites frire les frites épaisses
selon la recette des frites maison.

(NL)

Bijgerecht, 4 tot 5 porties
18 minuten op 160°C + 12 minuten op 180°C

1,2 kg grote, vastkokende
aardappelen
1 eetlepel (olijf)olie

Snijd de aardappelen tot frietjes met een
dikte van 1,2 cm.
Bereid de extra dikke frietjes volgens het
recept voor zelfgemaakte frietjes.

| |
|---------------------------------|
| Each portion contains: |
| 840 kJ/ 200 kcal |
| 0 g protein |
| 22 g fat of which 2 g saturated |
| 1 g carbohydrates |
| 0 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 840 kJ/ 200 kcal |
| 0 g protein |
| 22 g fat of which 2 g saturated |
| 1 g carbohydrates |
| 0 g fibre |
| Elke portie bevat: |
| 840 kJ/ 200 kcal |
| 0 g protein |
| 22 g fat of which 2 g saturated |
| 1 g carbohydrates |
| 0 g fibre |



Chilli and tarragon mayonnaise Mayonnaise au piment et à l'estragon Mayonaise met chilipoeder en dragon

(EN)

Dip – 6 to 8 portions

200 ml mayonnaise
1 tsp chilli powder
1 tbsp chopped fresh tarragon

Mix the ingredients into a dip.

(FR)

Sauce – 6 à 8 parts

200 ml de mayonnaise
1 cuillère à café de poudre de piment
1 cuillère à soupe d'estragon frais haché

Mélangez les ingrédients pour obtenir une sauce.

(NL)

Dipsaus, 6 tot 8 porties

200 ml mayonaise
1 theelepelt chilipoeder
1 eetlepel verse dragon, gehakt

Meng de ingrediënten tot een dipsaus.



Dips
Sauces - Dipsauzen

| |
|--------------------------------|
| Each portion contains: |
| 210 kJ/ 50 kcal |
| 2 g protein |
| 4 g fat of which 2 g saturated |
| 1 g carbohydrates |
| 0 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 210 kJ/ 50 kcal |
| 2 g protein |
| 4 g fat of which 2 g saturated |
| 1 g carbohydrates |
| 0 g fibre |
| Each portion contains: |
| 210 kJ/ 50 kcal |
| 2 g protein |
| 4 g fat of which 2 g saturated |
| 1 g carbohydrates |
| 0 g fibre |



Yoghurt dip Sauce au yaourt Yoghurtdipsaus

(EN)

Dip – 4 portions

150 ml (Greek) yoghurt
2 tbsp finely chopped fresh flat-leaf parsley
2 tbsp finely chopped fresh chives
pepper & salt

Mix the ingredients into a dip and season with freshly ground black pepper & salt to taste.

(FR)

Sauce – 4 parts

150 ml de yaourt (grec)
2 cuillères à soupe de persil plat frais finement haché
2 cuillères à soupe de ciboulette fraîche finement hachée
Sel et poivre

Mélangez les ingrédients pour obtenir une sauce et assaisonnez de poivre noir fraîchement moulu et de sel.

(NL)

Dipsaus, 4 porties

150 ml (Griekse) yoghurt
2 eetlepels verse platte peterselie, fijngehakt
2 eetlepels verse bieslook, fijngehakt
peper en zout

Meng alle ingrediënten tot een dipsaus en breng op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.

| |
|--------------------------------|
| Each portion contains: |
| 355 kJ/85 kcal |
| 1 g protein |
| 8 g fat of which 1 g saturated |
| 3 g carbohydrates |
| 2 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 355 kJ/85kcal |
| 1g protein |
| 8 g fat of which 1 g saturated |
| 3 g carbohydrates |
| 2 g fibre |
| Elke portie bevat: |
| 840 kJ/ 200 kcal |
| 355 kJ/85kcal |
| 1 g protein |
| 8 g fat of which 1 g saturated |
| 3 g carbohydrates |
| 2 g fibre |



Spicy salsa Salsa épicée Pittige salsa

(EN)

Dip – 4 portions

4 tomatoes
1 fresh jalapeño pepper
2 spring onions
1 garlic clove
1 handful chopped coriander
1½ tsp lime juice
3 tbsp olive oil
hot sauce (Tabasco) to taste
salt to taste

De-seed the tomatoes and the jalapeño pepper. Roughly chop the tomatoes, jalapeño pepper and spring onions. Pulse all of the ingredients with a hand blender or small food processor into a salsa.

(FR)

Sauce – 4 parts

4 tomates
1 petit piment vert frais
2 petites ciboules
1 gousse d'ail
1 poignée de coriandre hachée
1½ cuillère à soupe de jus de citron vert
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sauce piquante (Tabasco) selon votre goût
Sel selon votre goût

Évidez les tomates et le petit piment vert. Hachez grossièrement les tomates, le petit piment vert et les ciboules. Mixez tous les ingrédients à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un petit robot ménager afin d'obtenir une salsa.

(NL)

Dipsaus, 4 porties

4 tomaten
1 verse jalapeño
2 lente-uitjes
1 teentje knoflook
1 handje koriander, grof gehakt
1½ eetlepel limoensap
3 eetlepels olijfolie
hete saus (Tabasco) naar smaak
zout naar smaak

Verwijder de zaadlijsten en pitjes uit de tomaten en jalapeño. Hak de tomaten, jalapeño en lente-uitjes grof. Meng alle ingrediënten met een staafmixer of kleine keukenmachine tot een salsa.

| |
|---------------------------------|
| Each portion contains: |
| 590 kJ/140 kcal |
| 0 g protein |
| 15 g fat of which 2 g saturated |
| 1 g carbohydrates |
| 0 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 590 kJ/140 kcal |
| 0 g protein |
| 15 g fat of which 2 g saturated |
| 1 g carbohydrates |
| 0 g fibre |
| Elke portie bevat: |
| 840 kJ/ 200 kcal |
| 590 kJ/140 kcal |
| 0 g protein |
| 15 g fat of which 2 g saturated |
| 1 g carbohydrates |
| 0 g fibre |



Mojo picon (sauce for patatas bravas) Mojo picon (sauce pour patatas bravas) Mojo picon (saus voor patatas bravas)

(EN)

Dip – 4 portions

1 whole dried Spanish paprika (pimento), soak for 15 minutes
2 garlic cloves
1 tsp mild paprika powder
2 tsp cumin seeds
2 tbsp wine vinegar
6 tbsp olive oil
salt to taste

Soak the dried chilli in water for 15 minutes. Place all the ingredients in a bowl (if using a hand blender) or a small food processor. Add 2 tsp water and blend into a sauce.

(FR)

Sauce – 4 parts

1 poivron espagnol séché entier (piment), à laisser tremper pendant 15 minutes
2 gousses d'ail
1 cuillère à café de paprika doux en poudre
2 cuillères à café de graines de cumin
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel selon votre goût

Faites tremper le piment séché dans l'eau pendant 15 minutes. Placez tous les ingrédients dans un bol (si vous utilisez un mixeur plongeant) ou un petit robot ménager. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau et mélangez pour obtenir une sauce.

(NL)

Dipsaus, 4 porties

1 hele gedroogde Spaanse chilipeper (pimento), 15 minuten laten weken
2 teentjes knoflook
1 theelepelt paprikapoeder, mild
2 theelepels komijnzaad
2 eetlepels wijnazijn
6 eetlepels olijfolie
zout naar smaak

Week de gedroogde chilipeper 15 minuten in water. Doe alle ingrediënten in een kom (bij gebruik van een staafmixer) of kleine keukenmachine. Voeg 2 eetlepels water toe en meng tot een saus.



Airfryer

| | |
|---|--|
| Each portion contains: | |
| 630 kJ/150 kcal | |
| 5 g protein | |
| 5 g fat of which 2 g saturated | |
| 21 g carbohydrates | |
| 4 g fibre | |
| Chaque part contient : | |
| 630 kJ/150 kcal | |
| 5 g de protéines | |
| 5 g de lipides dont 2 g d'acides gras saturés | |
| 21 g de glucides | |
| 4 g de fibres | |
| Elke portie bevat: | |
| 630 kJ/150 kcal | |
| 5 g eiwitten | |
| 5 g vet waarvan 2 g verzadigd | |
| 21 g koolhydraten | |
| 4 g vezels | |

(EN)

Baked potato

Side dish – 6 portions
5 minutes preparation
+ 25 Airfryer

- 6 potatoes
- 1 red onion or 2 spring onions
- 6-8 slices salami or chorizo
- ½ red pepper
- 100 g peas (fresh or frozen)
- 1 tbsp sour cream
- 1 tbsp fresh herbs, like chives, tarragon or parsley (optional)
- pepper & salt to taste

- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Scrub the potato skins thoroughly until clean, then dry them with kitchen paper.
- Place the potatoes in the basket of the Airfryer. Slide the basket into the Airfryer and set the timer for 25 minutes.
- In the meantime, finely chop the onion. Cut the salami and red pepper into bite-sized pieces. Boil the peas for a few minutes until done. Rinse them under cold water; then drain and set aside.
- When the timer rings and the potatoes are done, set them aside until they are cool enough to handle. Slice the top off each potato. Gently scoop the fluffy insides into a bowl.
- Mash the fluffy potato insides with the sour cream using a fork. Mix in the salami, pepper, peas and the fresh herbs, if using. Season with pepper & salt. Fill the baked potatoes with the mixture and serve immediately.

(FR)

Pommes de terre au four

Accompagnement - 6 parts
Environ 5 minutes de préparation
+ 25 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

- 6 pommes de terre
- 1 oignon rouge ou 2 ciboules
- 6 à 8 tranches de salami ou de chorizo
- ½ poivron rouge
- 100 g de petits pois (frais ou surgelés)
- 1 cuillère à soupe de crème aigre
- 1 cuillère à soupe d'herbes fraîches, par exemple de la ciboulette, de l'estragon ou du persil (facultatif)
- sel et poivre

- Préchauffez la friteuse Airfryer à 200 °C.
- Nettoyez minutieusement la peau des pommes de terre jusqu'à ce qu'elle soit propre, puis essuyez-les avec du papier absorbant.
- Placez les pommes de terre dans le panier de la friteuse Airfryer. Faites glisser le panier dans l'appareil et réglez le minuteur sur 25 minutes.
- Pendant ce temps, hachez finement l'oignon. Coupez le salami et le poivron rouge en petits morceaux. Faites bouillir les petits pois pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Rincez-les à l'eau froide, égouttez-les et réservez.
- Lorsque le minuteur sonne et que les pommes de terre sont prêtes, réservez-les jusqu'à ce qu'elles aient suffisamment refroidi pour pouvoir être manipulées. Tranchez le sommet de chaque pomme de terre. À l'aide d'une cuillère, extrayez délicatement la chair et déposez-la dans un bol.
- Écrasez la chair des pommes de terre et la crème aigre avec une fourchette. Ajoutez le salami, le poivre, les petits pois et les herbes fraîches, le cas échéant. Salez et poivrez. Remplissez les pommes de terre cuites du mélange et servez immédiatement.

(NL)

Gepofte aardappelen

Bijgerecht, 6 porties
Voorbereiding 5 minuten
+ 25 minuten in Airfryer

- 6 aardappelen
- 1 rode ui of 2 lente-uitjes
- 6 tot 8 plakken salami of chorizo
- ½ rode paprika
- 100 g doperwtten (vers of diepvries)
- 1 eetlepel zure room
- 1 eetlepel verse kruiden, zoals bieslook, dragon of peterselie (optioneel)
- peper en zout naar smaak

- Verwarm de Airfryer voor op 200 °C.
- Maak de buitenkant van de ongeschilde aardappelen goed schoon en droog ze met keukenpapier.
- Doe de aardappelen in de mand van de Airfryer. Schuif de mand in de Airfryer en stel de timer in op 25 minuten.
- Snipper in de tussentijd de ui. Snijd de salami en rode paprika in hapklare stukjes. Kook de doperwtten in enkele minuten gaar. Spoel af met koud water; laat uitlekken en zet weg.
- Als u het signaal van de timer hoort en de aardappelen gaar zijn, zet u ze weg tot ze voldoende zijn afgekoeld om vast te pakken. Snijd de bovenkant van elke aardappel en schep de kruimige binnenkant voorzichtig in een kom.
- Meng de zure room met een vork door het aardappelkruim. Voeg de salami, paprika, doperwtten en verse kruiden (indien van toepassing) toe. Breng op smaak met peper en zout. Vul de gepofte aardappelen met het mengsel en serveer direct.



Airfryer

| |
|---|
| Each portion contains: |
| 210 kJ/50kcal |
| 2 g protein |
| 3 g fat of which 1g saturated |
| 4 g carbohydrates |
| 0 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 210 kJ/50 kcal |
| 2 g de protéines |
| 3 g de lipides dont 1 g d'acides gras saturés |
| 4 g de glucides |
| 0 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 210 kJ/50 kcal |
| 2 g eiwitten |
| 3 g vet waarvan 1 g verzadigd |
| 4 g koolhydraten |
| 0 g vezels |

(EN)

Fried feta triangles

Appetizer – 15 pieces
20 minutes preparation
+ 5 minutes Airfryer

5 sheets filo pastry (about 200 g; defrosted)
1 egg yolk
100 g feta
1 spring onion
2 tbsp finely chopped fresh flat-leaf parsley
pepper
2 tbsp olive oil

- In a bowl, whisk the egg yolk and crumble in the feta. Finely slice the spring onion. Add the parsley and spring onion to the bowl and mix. Season with pepper to taste.
- Cut each sheet of filo pastry lengthways into 3 strips.
- Scoop 1 tbsp of the feta mixture on one end of each pastry strip. Fold the end of the pastry over the filling to form a triangle at the end of the pastry strip. Keep folding the triangle over and over until you use up the whole strip. The filling is now wrapped up in a triangle of pastry. Repeat with the remaining filo sheets and filling.
- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Brush the triangles with a little oil and place them into the Airfryer basket. Slide the basket into the Airfryer and set the timer for 5 minutes. Bake the feta triangles until the timer rings and they are golden brown.
- Serve the triangles on a platter.

(FR)

Triangles frits à la féta

Apéritif – 15 pièces
Environ 20 minutes de préparation
+ 5 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

5 feuilles de pâte filo (environ 200 g ; décongelées)
1 jaune d'œuf
100 g de féta
1 ciboule
2 cuillères à soupe de persil plat frais finement haché
poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

- Dans un bol, battez le jaune d'œuf et ajoutez-y la féta émiettée. Coupez finement la ciboule. Ajoutez le persil et la ciboule dans le bol et mélangez. Poivrez.
- Coupez chaque feuille de pâte filo en trois bandes.
- Déposez 1 cuillère à soupe du mélange à la féta à une extrémité de chaque bande de pâte. Repliez l'extrémité de la pâte sur la garniture de manière à former un triangle à l'extrémité de la bande de pâte. Continuez à plier le triangle autant de fois que nécessaire jusqu'à avoir utilisé toute la bande. La garniture se trouve ainsi enveloppée dans un triangle de pâte. Répétez la préparation avec les feuilles de filo et la garniture restantes.
- Préchauffez la friteuse Airfryer à 200 °C.
- Badigeonnez les triangles avec un peu d'huile et placez-les dans le panier de la friteuse Airfryer. Faites glisser le panier dans l'appareil et réglez le minuteur sur 5 minutes. Faites cuire les triangles à la féta jusqu'à ce que le minuteur sonne et qu'ils soient bien dorés.
- Servez les triangles dans un plat.

(NL)

Gefrituurde fetadriehoekjes

Voorgerecht, 15 stuks
Vorbereitung 20 minuten
+ 5 minuten in Airfryer

5 vellen filodeeg (ca. 200 g, ontdooid)
1 eierdooier
100 g feta
1 lente-uitje
2 eetlepels verse platte peterselie, fijngehakt
peper
2 eetlepels olijfolie

- Klop in een kom de eierdooier los en verkruimel de feta erbij. Snijd het lente-uitje fijn. Doe de peterselie en het lente-uitje in de kom en meng. Breng op smaak met peper.
- Snijd elk vel filodeeg in de lengte in drieën.
- Schep 1 eetlepel van het fetamengsel op het uiteinde van elk stuk filodeeg. Vouw de andere kant van het deeg over de vulling zodat er een driehoek ontstaat. Blijf de driehoek vouwen totdat het hele stuk deeg is gebruikt en de vulling zich in een driehoek van deeg bevindt. Doe hetzelfde met de rest van het filodeeg en de vulling.
- Verwarm de Airfryer voor op 200 °C.
- Bestrijk de driehoekjes met een beetje olie en doe ze in de mand van de Airfryer. Schuif de mand in de Airfryer en stel de timer in op 5 minuten. Bak de fetadriehoekjes tot u het signaal van de timer hoort en ze goudbruin zijn.
- Serveer de driehoekjes op een schaal.



Airfryer

| |
|---|
| Each portion contains: |
| 505 kJ/120 kcal |
| 10 g protein |
| 2 g fat of which 1 g saturated |
| 15 g carbohydrates |
| 1 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 505 kJ/120 kcal |
| 10 g de protéines |
| 2 g de lipides dont 1 g d'acides gras saturés |
| 15 g de glucides |
| 1 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 505 kJ/120 kcal |
| 10 g eiwitten |
| 2 g vet waarvan 1 g verzadigd |
| 15 g koolhydraten |
| 1 g vezels |

(EN)

Crispy fried spring rolls

Appetizer – 4 to 6 portions
20 minutes preparation
+ 5 minutes Airfryer

- 120 g cooked chicken breast
- 1 celery stalk
- 30 g carrot
- 30 g mushrooms
- ½ tsp finely chopped ginger
- 1 tsp sugar
- 1 tsp chicken stock powder
- 1 egg
- 1 tsp corn starch
- 8 spring roll wrappers

- Tear the cooked chicken breasts into shreds. Slice the celery, carrot and mushroom into long thin strips.
- Place the shredded chicken into a bowl and mix with the celery, carrot and mushroom. Add the ginger, sugar and chicken stock powder and stir evenly to make the spring roll filling.
- Whisk the egg, then add the corn starch and mix to create a thick paste. Set aside.
- Place some filling onto each spring roll wrapper and roll it up, then seal the ends with the egg mixture. For a crispy result, lightly brush the spring rolls with oil.
- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Place the rolls into the Airfryer basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 4 minutes. Serve with sweet chilli sauce.

(FR)

Rouleaux de printemps frits croustillants

Apéritif – 4 à 6 parts
Environ 20 minutes de préparation + 5 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

- 120 g de blanc de poulet cuit
- 1 branche de céleri
- 30 g de carottes
- 30 g de champignons
- ½ cuillère à café de gingembre finement haché
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de bouillon de volaille en poudre
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de farine de maïs
- 8 feuilles pour rouleaux de printemps

- Râpez le blanc de poulet cuit. Tranchez le céleri, les carottes et les champignons en fines lamelles.
- Placez le poulet râpé dans un bol et mélangez avec le céleri, les carottes et les champignons. Ajoutez le gingembre, le sucre et le bouillon de poulet en poudre, puis mélangez le tout pour obtenir la garniture des rouleaux de printemps.
- Battez l'œuf, ajoutez-y la farine de maïs et mélangez pour créer une pâte épaisse. Réservez.
- Placez de la garniture sur chaque feuille, enrroulez, rabattez les côtés et scellez à l'aide du mélange à base d'œuf. Pour un résultat croustillant, badigeonnez légèrement les rouleaux de printemps avec de l'huile.
- Préchauffez la friteuse Airfryer à 200 °C.
- Placez les rouleaux dans le panier de la friteuse Airfryer et faites glisser le panier dans l'appareil. Réglez le minuteur sur 4 minutes. Servez avec une sauce aigre-douce au piment.

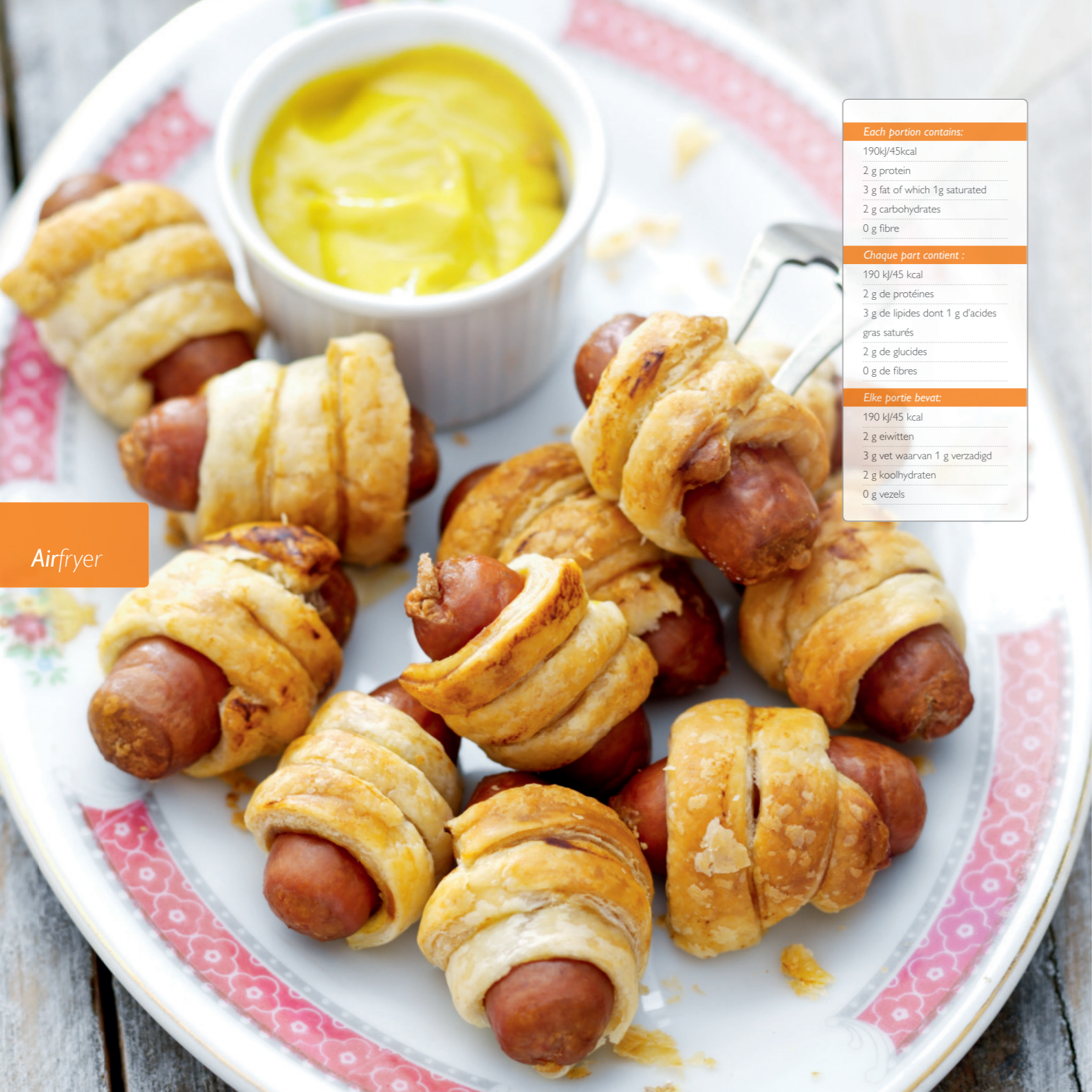
(NL)

Knapperige loempiaatjes

Voorgerecht, 4 tot 6 porties
Vorbereiding 20 minuten
+ 5 minuten in Airfryer

- 120 g gekookte kipfilet
- 1 stengel bleekselderij
- 30 g wortels
- 30 g champignons
- ½ theelepel fijngesneden gember
- 1 theelepel suiker
- 1 theelepel kippenbouillonpoeder
- 1 ei
- 1 theelepel maïzena
- 8 loempiaavellen

- Scheur de gekookte kipfilet in stukjes. Snijd bleekselderij, wortels en champignons in lange, dunne reepjes.
- Doe de stukjes kip in een kom en voeg bleekselderij, wortel en champignons toe. Voeg gember, suiker en kippenbouillonpoeder toe en meng. Dit wordt de vulling van de loempia's.
- Klop het ei los en voeg de maïzena toe, zodat er een dikke pasta ontstaat. Zet weg.
- Doe wat vulling op elk loempiaavel en rol op. Plak de uiteinden vast met het eimengsel. Bestrijk voor een knapperig resultaat de loempia's licht met olie.
- Verwarm de Airfryer voor op 200 °C.
- Doe de loempia's in de mand van de Airfryer en schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 4 minuten. Serveer met zoete chilisaus.



Airfryer

| |
|---|
| Each portion contains: |
| 190kJ/45kcal |
| 2 g protein |
| 3 g fat of which 1g saturated |
| 2 g carbohydrates |
| 0 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 190 kJ/45 kcal |
| 2 g de protéines |
| 3 g de lipides dont 1 g d'acides gras saturés |
| 2 g de glucides |
| 0 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 190 kJ/45 kcal |
| 2 g eiwitten |
| 3 g vet waarvan 1 g verzadigd |
| 2 g koolhydraten |
| 0 g vezels |

(EN)

Mini Frankfurters wrapped in pastry

Appetizer – approx. 20 portions
10 minutes preparation
+ 10 minutes Airfryer

1 tin mini Frankfurters (about 20; drained weight 220 g)
100 g puff pastry
1 tbsp smooth mustard + extra to serve

- Thoroughly drain the sausages and dry them on a layer of kitchen paper.
- Cut the puff pastry into strips measuring 5 x 1,5 cm. Spread the strips with a thin layer of mustard.
- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Wrap each sausage in a spiral of pastry. Put them into the Airfryer basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 10 minutes. Bake the sausages in pastry until the timer rings and they are golden brown.
- Serve the sausages on a platter accompanied by a small dish of mustard.

(FR)

Feuilletés de saucisses cocktail

Apéritif : environ 20 feuilletés
10 minutes de préparation
+ 10 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

1 boîte de saucisses cocktail (20 environ ; poids égoutté 220 g)
100 g de pâte feuilletée
1 cuillère à soupe de moutarde douce + un petit pot pour accompagner le plat

- Égouttez minutieusement les saucisses et essuyez-les sur une feuille de papier absorbant.
- Coupez la pâte feuilletée en lanières de 5 x 1,5 cm et étalez la moutarde en fine couche sur la pâte feuilletée.
- Préchauffez la friteuse Airfryer à 200 °C.
- Emballez chaque saucisse dans une spirale de pâte. Placez les saucisses dans le panier de la friteuse Airfryer; puis faites-le glisser dans l'appareil. Réglez le minuteur sur 10 minutes. Laissez cuire les saucisses dans la pâte jusqu'à ce que le minuteur sonne et qu'elles soient bien dorées.
- Servez les saucisses dans un plat accompagné d'un petit pot de moutarde.

(NL)

Miniknakworstjes in deeg

Voorgerecht, ca. 20 porties
Vorbereitung 10 minuten
+ 10 minuten in Airfryer

1 blik miniknakworstjes (ca. 20 stuks, uitlekgewicht 220 g)
100 g bladerdeeg
1 eetlepel fijne mosterd
+ extra om te serveren

- Laat de knakworstjes goed uitlekken en laat ze drogen op een vel keukenpapier.
- Snijd het bladerdeeg in repen van 5 bij 1,5 cm. Bestrijk de repen met een dun laagje mosterd.
- Verwarm de Airfryer voor op 200 °C.
- Vouw elk knakworstje in een spiraal van bladerdeeg. Doe ze in de mand van de Airfryer en schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 10 minuten. Bak de worstjes tot u het signaal van de timer hoort en ze goudbruin zijn.
- Serveer de worstjes op een schaal met een klein kommetje mosterd.



Airfryer

| |
|--|
| Potato croquettes: |
| 985kJ/235kcal |
| 9 g protein |
| 10 g fat of which 4g saturated |
| 27 g carbohydrates |
| 3 g fibre |
| Croquettes de pommes de terre : |
| 985 kJ/235 kcal |
| 9 g de protéines |
| 10 g de lipides dont 4 g d'acides gras saturés |
| 27 g de glucides |
| 3 g de fibres |
| Aardappelkroketjes: |
| 985 kJ/235 kcal |
| 9 g eiwitten |
| 10 g vet waarvan 4 g verzadigd |
| 27 g koolhydraten |
| 3 g vezels |
| Salmon croquettes: |
| 380kJ/90kcal |
| 7 g protein |
| 51 g fat of which 1g saturated |
| 4 g carbohydrates |
| 0 g fibre |
| Croquettes au saumon : |
| 380 kJ/90 kcal |
| 7 g de protéines |
| 51 g de lipides dont 1 g d'acides gras saturés |
| 4 g de glucides |
| 0 g de fibres |
| Zalmkroketjes: |
| 380 kJ/90 kcal |
| 7 g eiwitten |
| 51 g vet waarvan 1 g verzadigd |
| 4 g koolhydraten |
| 0 g vezels |

(EN)

Potato croquettes or salmon croquettes

Snack – 8 portions
15 minutes preparation
+ 8 minutes Airfryer

Potato filling:

50 g grated parmesan cheese
300 g mashed potato
1 egg yolk
2 tbsp flour
2 tbsp finely chopped fresh chives
nutmeg to taste
pepper & salt to taste

Salmon filling:

red salmon, tin, 200 g, drained
1 egg, lightly beaten
1 tbsp fresh dill, finely chopped
2 tbsp chives, finely chopped
freshly ground pepper

Breadcrumb coating:

2 tbsp vegetable oil
50 g breadcrumbs

- Mix all of the ingredients for the potato filling together.
- For the breadcrumb coating, mix the oil and the breadcrumbs together. Keep stirring until the mixture becomes loose and crumbly again.
- Roll 1 tbsp of potato filling in the breadcrumbs until it is completely coated and place it in the Airfryer basket. Repeat until all the filling is used up.
- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 8 minutes and fry the potato croquettes until the timer rings and they are crispy and brown.

(FR)

Croquettes de pommes de terre ou de saumon

En-cas – 8 parts
Environ 15 minutes de préparation + 8 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

Garniture aux pommes de terre :

50 g de parmesan râpé
300 g de purée de pommes de terre
1 jaune d'œuf
2 cuillères à soupe de farine
2 cuillères à soupe de ciboulette fraîche finement hachée
muscade selon votre goût
sel et poivre

Garniture au saumon :

saumon rouge, boîte de 200 g (poids égoutté)
1 œuf légèrement battu
1 cuillère à soupe d'aneth frais finement haché
2 cuillères à soupe de ciboulette finement hachée
poivre du moulin

Panure :

2 cuillères à soupe d'huile végétale
50 g de chapelure

- Mélangez tous les ingrédients de la garniture aux pommes de terre.
- Pour réaliser la panure, mélangez l'huile et la chapelure. Continuez à remuer jusqu'à ce que le mélange se détache et redevienne friable.
- Roulez l'équivalent d'une cuillère à soupe de garniture aux pommes de terre dans la panure jusqu'à ce qu'elle en soit entièrement enrobée et placez la croquette dans le panier de la friteuse Airfryer. Répétez jusqu'à avoir utilisé toute la garniture.
- Préchauffez la friteuse Airfryer à 200 °C.
- Faites glisser le panier dans la friteuse Airfryer. Réglez le minuteur sur 8 minutes et faites frire les croquettes de pommes de terre jusqu'à ce que le minuteur sonne et qu'elles soient dorées et croustillantes.

(NL)

Aardappel- of zalmkroketjes

Snack, 8 porties
Vorbereiding 15 minuten
+ 8 minuten in Airfryer

Aardappelvulling:

50 g geraspte Parmezaanse kaas
300 g aardappelpuree
1 eierdooier
2 eetlepels bloem
2 eetlepels verse bieslook, fijngehakt
nootmuskaat naar smaak
peper en zout naar smaak

Zalmvulling:

200 g rode zalm uit blik, uitgelekt
1 ei, losgeklopt
1 eetlepel verse dille, fijngehakt
2 eetlepels bieslook, fijngehakt
versgemalen peper

Paneerlaag:

2 eetlepels plantaardige olie
50 g broodkruim

- Meng alle ingrediënten voor de aardappelvulling.
- Meng voor de paneerlaag olie en broodkruim. Blijf roeren tot het mengsel weer los en kruimelig wordt.
- Rol 1 eetlepel aardappelvulling door de paneerlaag tot de vulling volledig is bedekt. Doe in de mand van de Airfryer. Ga door tot de vulling op is.
- Verwarm de Airfryer voor op 200 °C.
- Schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 8 minuten en frituur de aardappelkroketjes tot u het signaal van de timer hoort en ze knapperig en bruin zijn.

| Each portion contains: |
|---|
| 440 kJ/105 kcal |
| 3 g protein |
| 6 g fat of which 2 g saturated |
| 10 g carbohydrates |
| 1 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 440 kJ/105 kcal |
| 3 g de protéines |
| 6 g de lipides dont 2 g d'acides gras saturés |
| 10 g de glucides |
| 1 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 440 kJ/105 kcal |
| 3 g eiwitten |
| 6 g vet waarvan 2 g verzadigd |
| 10 g koolhydraten |
| 1 g vezels |

(EN)

Mushroom croquettes or meat croquettes

Snack – 8 portions
15 minutes preparation (+ cooling time)
+ 8 minutes Airfryer

Filling*:

1/4 onion
100 g mushrooms
20 g butter
1 1/2 heaped tbsp flour
500 ml milk
salt
ground nutmeg

Breadcrumb coating:

2 tbsp vegetable oil
50 g breadcrumbs

- Finely chop the onion and the mushrooms. Melt the butter in a saucepan and fry the onion and mushrooms. Add the flour and stir well. Warm up the milk and add it, little by little, to the mushroom mixture in the saucepan. Keep stirring until the mixture thickens. Season with salt and nutmeg to taste. Leave to cool and set for 2 hours in the refrigerator.
- For the breadcrumb coating, mix the oil and the breadcrumbs together. Keep stirring until the mixture becomes loose and crumbly again.
- Roll 1 tbsp of filling in the breadcrumbs until it is completely coated and place it in the Airfryer basket. Repeat until all the filling is used up.
- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 8 minutes and fry the croquettes until the timer rings and they are crispy and brown.

*Tip:

To make meat croquettes instead, replace the mushrooms with 100 g finely chopped veal or beef (rib, knuckle).

(FR)

Croquettes de champignons ou de viande

En-cas – 8 parts
15 minutes de préparation (+ temps de refroidissement) + 8 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

Garniture* :

1/4 oignon
100 g de champignons
20 g de beurre
1 1/2 cuillère à soupe de farine (bombée)
500 ml de lait
sel
muscade moulue

Panure :

2 cuillères à soupe d'huile végétale
50 g de chapelure

- Hachez finement l'oignon et les champignons. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites frire l'oignon et les champignons. Ajoutez la farine et mélangez bien. Chauffez le lait et ajoutez-le progressivement au mélange aux champignons dans la casserole. Continuez à remuer jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Ajoutez sel et muscade. Laissez refroidir et réservez pendant 2 heures au réfrigérateur.
- Pour réaliser la panure, mélangez l'huile et la chapelure. Continuez à remuer jusqu'à ce que le mélange se détache et redevienne friable.
- Roulez l'équivalent d'une cuillère à soupe de garniture dans la panure jusqu'à ce qu'elle en soit entièrement enrobée et placez la croquette dans le panier de la friteuse Airfryer. Répétez jusqu'à avoir utilisé toute la garniture.
- Préchauffez la friteuse Airfryer à 200 °C.
- Faites glisser le panier dans l'appareil. Réglez le minuteur sur 8 minutes et faites frire les croquettes jusqu'à ce que le minuteur sonne et qu'elles soient dorées et croustillantes.

* Conseil :

Pour préparer des croquettes de viande, remplacez les champignons par 100 g de veau ou de bœuf finement haché (côte, jarret).

(NL)

Champignon- of vleeskroketjes

Snack, 8 porties
Vorbereiding 15 minuten (+ afkoeltijd)
+ 8 minuten in Airfryer

Vulling*:

1/4 ui
100 g champignons
20 g boter
1 1/2 eetlepel bloem met kop
500 ml melk
zout
gemalen nootmuskaat

Paneerlaag:

2 eetlepels plantaardige olie
50 g broodkruim

- Snipper de ui en snijd de champignons fijn. Smelt de boter in een steelpan en bak de ui en champignons. Voeg de bloem toe en roer goed. Verwarm de melk en voeg deze beetje bij beetje toe aan het paddenstoelenmengsel in de steelpan. Blijf roeren totdat het mengsel dikker wordt. Breng op smaak met zout en nootmuskaat. Laat 2 uur in de koelkast afkoelen en opstijven.
- Meng voor de paneerlaag olie en broodkruim. Blijf roeren tot het mengsel weer los en kruimelig wordt.
- Rol 1 eetlepel vulling door de paneerlaag tot de vulling volledig is bedekt. Doe in de mand van de Airfryer. Ga door tot de vulling op is.
- Verwarm de Airfryer voor op 200 °C.
- Schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 8 minuten en frituur de kroketjes tot u het signaal van de timer hoort en ze knapperig en bruin zijn.

*Tip:

Voor vleeskroketjes vervangt u de champignons door 100 g fijn gesneden kalfs- of rundvlees (riblap, schenkel).



Airfryer

| |
|---|
| Each portion contains: |
| 925kJ/220kcal |
| 26 g protein |
| 8 g fat of which 5g saturated |
| 11 g carbohydrates |
| 3 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 925 kJ/220 kcal |
| 26 g de protéines |
| 8 g de lipides dont 5 g d'acides gras saturés |
| 11 g de glucides |
| 3 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 925 kJ/220 kcal |
| 26 g eiwitten |
| 8 g vet waarvan 5 g verzadigd |
| 11 g koolhydraten |
| 3 g vezels |

(EN)

Fried Thai fish cakes with mango salsa

Snack – 4 to 6 portions
20 minutes preparation
+ 14 minutes Airfryer

750 g white fish fillet
1 egg
1 tsp salt
zest and juice of 1 lime
4 tbsp finely chopped fresh coriander or flat-leaf parsley
2 tsp red chilli paste
1 finely chopped spring onion
50 g desiccated coconut
1 large ripe mango

Extra: Food processor

- Puree the fish in the food processor. Add the egg, salt, half of the lime zest and juice, and 1½ tsp of the red chilli paste and pulse. Now add 3 tbsp of the fresh herbs, the spring onion and 2 tbsp of the coconut and mix again.
- Scatter the remaining coconut onto a soup plate. Divide the fish mixture into 18 portions, shape them into rounds and flatten them a little. Coat with the coconut.
- Preheat the Airfryer to 180°C.
- Place 9 fish cakes into the basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 7 minutes and fry the fish cakes until the timer rings and they are golden brown and cooked. Fry the remaining fish cakes in the same way.
- Peel and finely dice the mango. Mix with the remaining red chilli paste, coriander and lime juice and zest to make a salsa. Serve the fish cakes with the salsa on the side.

Tip:

Lovely served with pandan rice and stir-fried bok choy.

(FR)

Cakes thaï frits au poisson et sauce à la mangue

En-cas – 4 à 6 parts
Environ 20 minutes de préparation + 14 minutes de cuisson à la friteuse Airfryer

750 g de filet de poisson blanc
1 œuf
1 cuillère à café de sel
le zeste et le jus d'1 citron vert
4 cuillères à soupe de coriandre ou de persil plat frais finement haché
2 cuillères à café de purée de piments rouges
1 ciboule finement hachée
50 g de noix de coco déshydratée
1 grosse mangue bien mûre

Accessoire : robot ménager

- Écrasez le poisson en purée dans le robot ménager. Ajoutez l'œuf, le sel, la moitié du zeste et du jus de citron vert et 1½ cuillère à café de la purée de piments rouges, puis mélangez. Ajoutez ensuite 3 cuillères à soupe d'herbes fraîches, la ciboule et 2 cuillères à soupe de noix de coco et mélangez de nouveau.
- Disposez la noix de coco restante dans une assiette à soupe. Divisez le mélange de poisson en 18 portions, formez des ronds et aplatissez-les légèrement. Enrobez de noix de coco.
- Préchauffez la friteuse Airfryer à 180 °C.
- Placez 9 cakes au poisson dans le panier, puis faites-le glisser dans l'appareil. Réglez le minuteur sur 7 minutes et faites frire les cakes au poisson jusqu'à ce que le minuteur sonne et qu'ils soient cuits et dorés. Faites frire les cakes au poisson restants de la même manière.
- Épluchez la mangue et coupez-la finement en dés. Mélangez les dés avec le reste de purée de piments rouges, de coriandre, de jus et de zeste de citron vert pour réaliser une salsa. Servez les cakes au poisson accompagnés de la sauce salsa.

Conseil :

Ces cakes sont délicieux servis avec du riz au pandan et du pak-choï sauté à feu vif.

(NL)

Thaise viskoekjes met mangosalsa

Snack, 4 tot 6 porties
Vorbereiding 20 minuten
+ 14 minuten in Airfryer

750 g witvisfilet
1 ei
1 theelepel zout
rasp en sap van 1 limoen
4 eetlepels verse koriander of platte peterselie, fijngehakt
2 theelepels rode chilipasta
1 lente-uitje, fijngehakt
50 g geraspte kokos
1 grote, rijpe mango

Extra: keukenmachine

- Pureer de vis in de keukenmachine. Voeg ei, zout, de helft van de limoenrasp en het limoensap en 1½ theelepel van de rode chilipasta toe en pulseer. Voeg vervolgens 3 eetlepels van de verse kruiden, het lente-uitje en 2 eetlepels kokos toe en meng opnieuw.
- Strooi de resterende kokos in een soepbord. Verdeel het vismengsel in 18 porties, maak ze rond en plat ze wat af. Bedek met kokos.
- Verwarm de Airfryer voor op 180 °C.
- Doe 9 viskoekjes in de mand en schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 7 minuten en bak de viskoekjes tot u het signaal van de timer hoort en ze goudbruin en gaar zijn. Bak de resterende viskoekjes op dezelfde manier.
- Schil de mango en snijd deze in kleine blokjes. Meng met de resterende chilipasta, koriander, limoenrasp en limoensap tot een salsa. Serveer de viskoekjes met de salsa.

Tip:

Lekker met pandanrijst en geroerbakte Chinese kool.



| |
|--|
| Each portion contains: |
| 715 kJ/170 kcal |
| 12 g protein |
| 13 g fat of which 1 g saturated |
| 1 g carbohydrates |
| 0 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 715 kJ/170 kcal |
| 12 g de protéines |
| 13 g de lipides dont 1 g d'acides gras saturés |
| 1 g de glucides |
| 0 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 715 kJ/170 kcal |
| 12 g eiwitten |
| 13 g vet waarvan 1 g verzadigd |
| 1 g koolhydraten |
| 0 g vezels |

(EN)

Fried hot prawns with cocktail sauce

Appetizer – 4 portions
10 minutes preparation
+ 6 to 8 minutes Airfryer

- 1 tsp chilli flakes
- 1 tsp chilli powder
- ½ tsp sea salt
- ½ tsp freshly ground black pepper
- 8-12 fresh king prawns

Cocktail sauce:

- 3 tbsp mayonnaise
- 1 tbsp ketchup
- 1 tbsp cider or wine vinegar

- Preheat the Airfryer to 180°C.
- Mix the spices in a bowl. Add the prawns and toss to coat them in the spices.
- Place the spicy prawns into the Airfryer basket. Slide the basket into the Airfryer and set the timer for 6 to 8 minutes, depending on size of the prawns.
- Mix the sauce ingredients in a bowl. Serve the hot prawns with the cocktail sauce.

(FR)

Crevettes chaudes frites et sauce cocktail

Apéritif - 4 parts
Environ 10 minutes de préparation + 6 à 8 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

- 1 cuillère à café de flocons de piment
- 1 cuillère à café de poudre de piment
- ½ cuillère à café de sel de mer
- ½ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 8 à 12 gambas fraîches

Sauce cocktail :

- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de ketchup
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin ou de cidre

- Préchauffez la friteuse Airfryer à 180 °C.
- Mélangez les épices dans un bol. Ajoutez les crevettes et remuez bien le tout pour recouvrir les crevettes d'épices.
- Placez les crevettes épicées dans le panier de la friteuse Airfryer: Faites-le glisser dans l'appareil et réglez le minuteur sur 6 à 8 minutes, selon la taille des crevettes.
- Mélangez les ingrédients de la sauce dans un bol. Servez les crevettes chaudes avec la sauce cocktail.

(NL)

Pittige gebakken garnalen met cocktailsaus

Voorgerecht, 4 porties
Vorbereiding 10 minuten
+ 6 tot 8 minuten in Airfryer

- 1 theelepel chilivlokken
- 1 theelepel chilipoeder
- ½ theelepel zeezout
- ½ theelepel versgemalen zwarte peper
- 8 tot 12 grote verse garnalen

Cocktailsaus:

- 3 eetlepels mayonaise
- 1 eetlepel ketchup
- 1 eetlepel cider- of wijnazijn

- Verwarm de Airfryer voor op 180 °C.
- Meng de specerijen in een kom. Voeg de garnalen toe en schud ze om ze met de specerijen te bedekken.
- Doe de gekruide garnalen in de mand van de Airfryer: Schuif de mand in de Airfryer en stel de timer in op 6 tot 8 minuten, afhankelijk van de grootte van de garnalen.
- Meng de ingrediënten voor de saus in een kom. Serveer de hete garnalen met de cocktailsaus.



Airfryer

| |
|--|
| Each portion contains: |
| 3295 kJ/785 kcal |
| 41 g protein |
| 68 g fat of which 8 g saturated |
| 2 g carbohydrates |
| 0 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 3295 kJ/785 kcal |
| 41 g de protéines |
| 68 g de lipides dont 8 g d'acides gras saturés |
| 2 g de glucides |
| 0 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 3295 kJ/785 kcal |
| 41 g eiwitten |
| 68 g vet waarvan 8 g verzadigd |
| 2 g koolhydraten |
| 0 g vezels |

(EN)

Grilled fish fillet with pesto sauce

Part of main course – 3 portions
10 minutes preparation
+ 8 minutes Airfryer

3 white fish fillets (200 g each)
1 tbsp olive oil
pepper & salt

Pesto sauce:

1 bunch fresh basil (15 g)
2 garlic cloves
2 tbsp pinenuts
1 tbsp grated parmesan cheese
250 ml extra virgin olive oil

- Preheat the Airfryer to 180°C.
- Brush the fish fillets with the oil and season with pepper & salt. Place in the cooking basket of the Airfryer and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 8 minutes.
- Pick the basil leaves and place them with the garlic, pinenuts, parmesan cheese and olive oil in a food processor or pestle and mortar. Pulse or grind the mixture until it turns into a sauce. Add some salt to taste.
- Place the fish fillets on a serving plate and serve them drizzled with the pesto sauce.

Tip:

To vary, you can cover the fish in pesto sauce and cover with breadcrumbs before cooking it in the Airfryer.

(FR)

Filet de poisson grillé et sauce pesto

Élément d'un plat principal – 3 parts
Environ 10 minutes de préparation + 8 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

3 filets de poisson blanc (200 g chacun)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Sauce pesto :

1 bouquet de basilic frais (15 g)
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe de pignons
1 cuillère à soupe de parmesan râpé
250 ml d'huile d'olive extra vierge

- Préchauffez la friteuse Airfryer à 180 °C.
- Badigeonnez les filets de poisson d'huile, puis salez et poivrez. Placez-les dans le panier de cuisson de la friteuse Airfryer, puis faites glisser ce dernier dans l'appareil. Réglez le minuteur sur 8 minutes.
- Cueillez les feuilles de basilic et placez-les avec l'ail, les pignons, le parmesan et l'huile d'olive dans un robot ménager ou dans un mortier. Mélangez ou moulez jusqu'à obtenir une sauce. Salez à votre goût.
- Disposez les filets de poisson sur un plat et servez-les arrosés de la sauce au pesto.

Conseil :

Pour varier, vous pouvez recouvrir le poisson de sauce au pesto et de chapelure avant de le faire cuire dans la friteuse Airfryer.

(NL)

Gegrilde visfilet met pestosaus

Onderdeel van hoofdgerecht, 3 porties
Vorbereiding 10 minuten
+ 8 minuten in Airfryer

3 witvisfilets (200 g per stuk)
1 eetlepel olijfolie
peper en zout

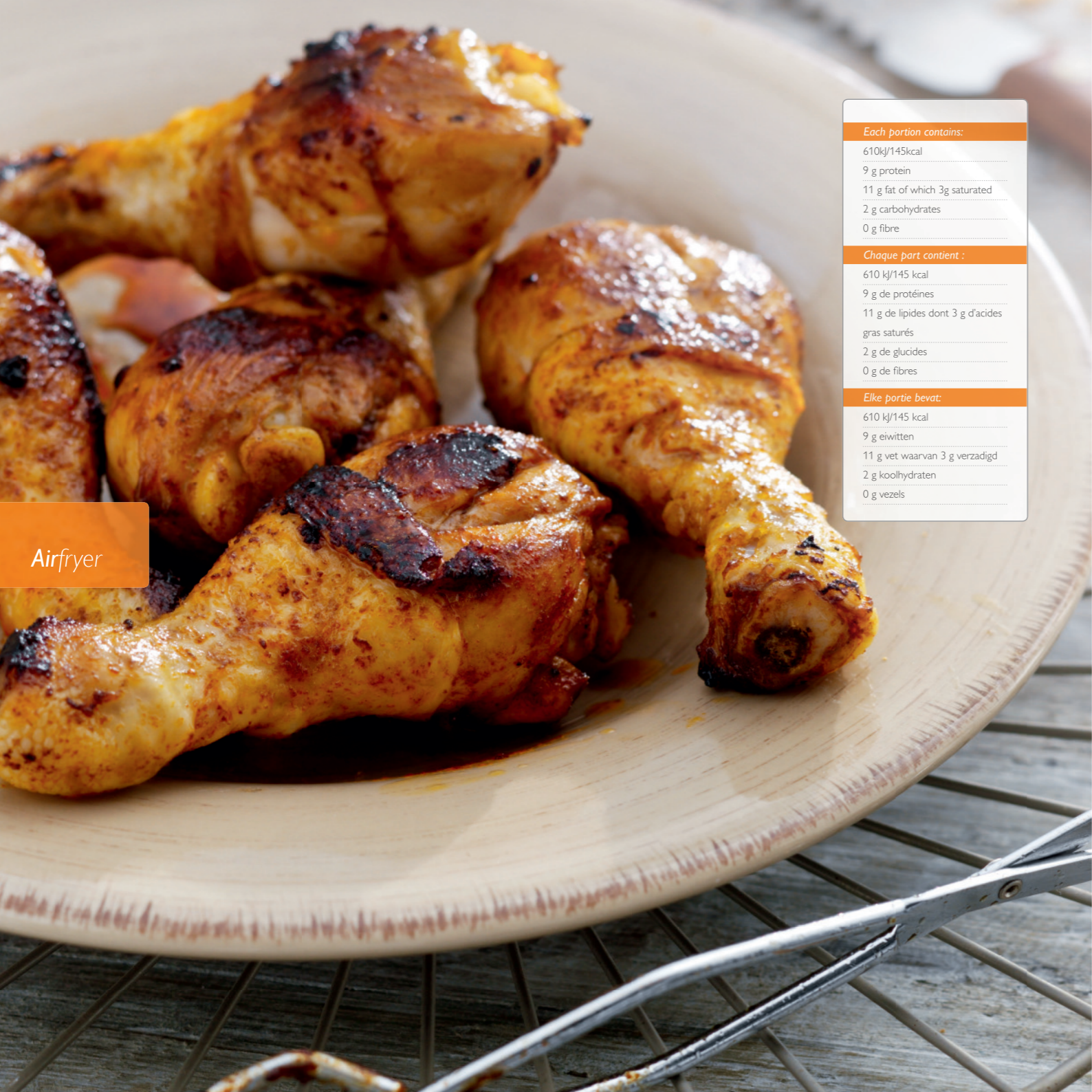
Pestosaus:

1 bosje verse basilicum (15 g)
2 teentjes knoflook
2 eetlepel pijnboompitten
1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas
250 ml extra virgine olijfolie

- Verwarm de Airfryer voor op 180 °C.
- Bestrijk de visfilets met de olie en breng op smaak met peper en zout. Doe ze in de mand van de Airfryer en schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 8 minuten.
- Pluk de basilicumblaadjes en doe ze met de knoflook, pijnboompitten, Parmezaanse kaas en olijfolie in een keukenmachine of vijzel. Pulseer of wrijf het mengsel tot een saus. Voeg zout toe naar smaak.
- Leg de visfilets op een bord en besprenkel met pestosaus.

Tip:

Ter variatie kunt u de vis bedekken met pestosaus en broodkruim voordat u de vis in de Airfryer bereidt.



Airfryer

| |
|--|
| Each portion contains: |
| 610kJ/145kcal |
| 9 g protein |
| 11 g fat of which 3g saturated |
| 2 g carbohydrates |
| 0 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 610 kJ/145 kcal |
| 9 g de protéines |
| 11 g de lipides dont 3 g d'acides gras saturés |
| 2 g de glucides |
| 0 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 610 kJ/145 kcal |
| 9 g eiwitten |
| 11 g vet waarvan 3 g verzadigd |
| 2 g koolhydraten |
| 0 g vezels |

(EN)

Spicy fried drumsticks

Snack or part of main dish – 6 portions
5 minutes preparation (+ 20 minutes marinating)
+ 20 minutes Airfryer

1 garlic clove
½ tbsp mustard
2 tsp brown sugar
1 tsp chilli powder
1 tbsp olive oil
pepper & salt
6 chicken drumsticks

- Crush the garlic and mix it in a bowl, large enough to hold all the chicken, with the mustard, sugar, chilli powder and olive oil. Season with pepper & salt.
- Rub the drumsticks all over with the marinade and leave to marinate for 20 minutes.
- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Put the drumsticks into the Airfryer basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 10 minutes. Roast the drumsticks until the timer rings and they are brown.
- Adjust the temperature to 150°C and set the timer for another 10 minutes until the drumsticks are cooked through.

Tip:

Why not try one of the marinade variations on the next page?

(FR)

Pilons épicés frits

En-cas ou élément d'un plat principal – 6 parts
Environ 5 minutes de préparation (+ 20 minutes pour laisser mariner) + 20 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

1 gousse d'ail
½ cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à café de cassonade
1 cuillère à café de poudre de piment
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
sel et poivre
6 pilons de poulet

- Écrasez l'ail. Dans un bol suffisamment grand pour contenir la totalité du poulet, mélangez l'ail avec la moutarde, le sucre, la poudre de chili et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Badigeonnez les pilons avec la marinade et laissez mariner 20 minutes.
- Préchauffez la friteuse Airfryer à 200 °C.
- Placez les pilons dans le panier de la friteuse Airfryer et faites-le glisser dans l'appareil. Réglez le minuteur sur 10 minutes. Faites rôtir les pilons jusqu'à ce que le minuteur sonne et qu'ils soient dorés.
- Réglez la température sur 150 °C, puis ajoutez 10 minutes au minuteur, jusqu'à ce que les pilons soient bien cuits.

Conseil :

Pour la marinade, n'hésitez pas à tester l'une des variantes de la page suivante.

(NL)

Pittige drumsticks

Snack of onderdeel van hoofdgerecht, 6 porties
Vorbereiding 5 minuten (+ 20 minuten marineren) + 20 minuten in Airfryer

1 teentje knoflook
½ eetlepel mosterd
2 theelepels bruine suiker
1 theelepel chilipoeder
1 eetlepel olijfolie
peper en zout
6 kippendrumsticks

- Kneus de knoflook en meng - in een kom die groot genoeg is voor alle kip - met mosterd, suiker, chilipoeder en olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Wrijf de drumsticks aan alle kanten in met de marinade en laat 20 minuten staan.
- Verwarm de Airfryer voor op 200 °C.
- Doe de drumsticks in de mand van de Airfryer en schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 10 minuten. Rooster de drumsticks tot u het signaal van de timer hoort en ze bruin zijn.
- Stel de temperatuur in op 150 °C en stel de timer in op nog eens 10 minuten zodat de drumsticks door en door gaar zijn.

Tip:

Probeer ook eens de marinadevarianties op de volgende pagina.



Ginger and soy marinade Marinade au gingembre et au soja Marinade van gember en sojasaus

(EN)

For 6 to 8 portions

20 g fresh ginger
2 tsp soy sauce
2 garlic cloves
2 tbsp sesame oil
1 tbsp (rice) vinegar
1 tsp corn starch

Peel and grate the ginger; then mix it with all the other ingredients. Use to marinate.

(FR)

6 à 8 parts

20 g de gingembre frais
2 cuillères à café de sauce soja
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de vinaigre (de riz)
1 cuillère à café de farine de maïs

Pelez et râpez le gingembre, puis mélangez-le à tous les autres ingrédients. Utilisez ce mélange comme marinade.

(NL)

Voor 6 tot 8 porties

20 g verse gember
2 theelepels sojasaus
2 teentjes knoflook
2 eetlepels sesamolie
1 eetlepel (rijst)azijn
1 thee­lepel maïzena

Schil en rasp de gember en meng met de overige ingrediënten. Gebruik als marinade.



Sweet and sour marinade Marinade aigre-douce Zoetzure marinade

(EN)

For 6 to 8 portions

2 tbsp sugar
2 tbsp ketchup
2 tbsp (rice or white) vinegar
1 tbsp soy sauce
1 tsp garlic powder
2 tsp cornstarch

Mix all the ingredients together. Use to marinate.

(FR)

6 à 8 parts

2 cuillères à soupe de sucre
2 cuillères à soupe de ketchup
2 cuillères à soupe de vinaigre (de riz ou blanc)
1 cuillère à soupe de sauce soja
1 cuillère à café d'ail en poudre
2 cuillères à café de farine de maïs

Mélangez tous les ingrédients. Utilisez comme marinade.

(NL)

Voor 6 tot 8 porties

2 eetlepels suiker
2 eetlepels ketchup
2 eetlepels (witte of rijst)azijn
1 eetlepel sojasaus
1 thee­lepel knoflookpoeder
2 theelepels maïzena

Meng alle ingrediënten. Gebruik als marinade.



Marinade variations

Marinades : variantes - Marinadevarianties



Tandoori marinade Marinade tandouri Tandoorimarinate

(EN)

For 6 to 8 portions

2 garlic cloves
2 tbsp garam masala
2 tbsp tandoori spices
juice of 1 lime
200 ml yoghurt
3 tbsp vegetable oil
½ tsp salt

Crush the garlic and mix it with all the other ingredients. Use to marinate.

(FR)

6 à 8 parts

2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe de garam masala
2 cuillères à soupe d'épices tandoori
Jus d'un citron vert
200 ml de yaourt
3 cuillères à soupe d'huile végétale
½ cuillère à café de sel

Écrasez l'ail et mélangez-le à tous les autres ingrédients. Utilisez comme marinade.

(NL)

Voor 6 tot 8 porties

2 teentjes knoflook
2 eetlepels garam masala
2 eetlepels tandoorikruiden
sap van 1 limoen
200 ml yoghurt
3 eetlepels plantaardige olie
½ thee­lepel zout

Kneus de knoflook en meng met de overige ingrediënten. Gebruik als marinade.



Cajun rub Marinade cajun Cajunmarinate

(EN)

For 6 to 8 portions

½ tbsp sea salt
½ tsp chilli powder
½ tsp paprika
1 tsp ground cumin
1 tsp cayenne pepper
1 tsp dried thyme
1 tsp dried oregano
1 tsp ground coriander
½ tsp ground white pepper
1 tsp freshly ground black pepper
crushed garlic to taste (optional)

Mix all the ingredients together. Use to marinate.

(FR)

6 à 8 parts

½ cuillère à soupe de sel de mer
½ cuillère à café de poudre de chili
½ cuillère à café de paprika
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à soupe de piment de Cayenne
1 cuillère à soupe de thym séché
1 cuillère à soupe d'origan séché
1 cuillère à soupe de coriandre moulue
½ cuillère à café de poivre blanc moulu
1 cuillère à soupe de poivre noir fraîchement moulu Ail écrasé selon votre goût (facultatif)

Mélangez tous les ingrédients. Utilisez comme marinade.

(NL)

Voor 6 tot 8 porties

½ eetlepel zeezout
½ thee­lepel chilipoeder
½ thee­lepel paprikapoeder
1 thee­lepel gemalen komijn
1 eetlepel cayennepeper
1 eetlepel gedroogde tijm
1 eetlepel gedroogde oregano
1 eetlepel gemalen koriander
½ thee­lepel gemalen witte peper
1 eetlepel versgemalen zwarte peper gekneusde knoflook naar smaak (optioneel)

Meng alle ingrediënten. Gebruik als marinade.



Airfryer

| |
|--|
| Each portion contains: |
| 1155 kJ/275 kcal |
| 20 g protein |
| 16 g fat of which 7 g saturated |
| 13 g carbohydrates |
| 2 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 1155 kJ/275 kcal |
| 20 g de protéines |
| 16 g de lipides dont 7 g d'acides gras saturés |
| 13 g de glucides |
| 2 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 1155 kJ/275 kcal |
| 20 g eiwitten |
| 16 g vet waarvan 7 g verzadigd |
| 13 g koolhydraten |
| 2 g vezels |

(EN)

Fried meatballs in tomato sauce

Snack or part of main course – 3 to 4 portions
10 minutes preparation
+ 8 minutes Airfryer

1 small onion
300 g minced beef
1 tbs chopped fresh parsley
½ tbs chopped fresh thyme leaves
1 egg
3 tbs breadcrumbs
pepper & salt to taste

Extra: 200 ml of your favourite tomato sauce

- Finely chop the onion. Place all the ingredients into a bowl and mix well. Shape the mixture into 10 to 12 balls.
- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Place the meatballs in the Airfryer basket and slide the basket in the Airfryer. Set the timer for 7 minutes.
- Transfer the meatballs to an oven dish, add the tomato sauce and place the dish into the basket of the Airfryer. Slide the basket into the Airfryer. Turn the temperature to 160°C and set the timer for 5 minutes to warm everything through.

Tip:

For a great snack, you can serve the meatballs without the tomato sauce.

(FR)

Boulettes de viande frites dans une sauce à la tomate

En-cas ou élément d'un plat principal – 3 à 4 parts
Environ 10 minutes de préparation + 8 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

1 petit oignon
300 g de viande de bœuf hachée
1 cuillère à soupe de persil frais haché
½ cuillère à soupe de feuilles de thym frais hachées
1 œuf
3 cuillères à soupe de chapelure
sel et poivre

Accessoirement : 200 ml de votre sauce tomate préférée

- Hachez finement l'oignon. Placez tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien. Formez ensuite 10 à 12 boulettes.
- Préchauffez la friteuse Airfryer à 200 °C.
- Placez les boulettes de viande dans le panier de la friteuse Airfryer; puis faites-le glisser dans l'appareil. Réglez le minuteur sur 7 minutes.
- Transférez les boulettes dans un plat allant au four, ajoutez la sauce à la tomate et placez le plat dans le panier de la friteuse. Faites glisser ce dernier dans l'appareil. Réglez la température sur 160 °C et le minuteur sur 5 minutes pour bien cuire le tout.

Conseil :

En guise d'en-cas, servez les boulettes de viande sans la sauce tomate.

(NL)

Gehaktballetjes in tomatensaus

Snack of onderdeel van hoofdgerecht, 3 tot 4 porties
Vorbereitung 10 minuten
+ 8 minuten in Airfryer

1 kleine ui
300 g rundergehakt
1 eetlepel verse peterselie, gehakt
½ eetlepel verse tijmblaadjes, gehakt
1 ei
3 eetlepels broodkruim
peper en zout naar smaak

Extra: 200 ml van uw favoriete tomatensaus

- Snipper de ui. Doe alle ingrediënten in een kom en meng goed. Maak 10 tot 12 balletjes van het mengsel.
- Verwarm de Airfryer voor op 200 °C.
- Doe de gehaktballetjes in de mand van de Airfryer en schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 7 minuten.
- Doe de gehaktballetjes in een ovenschaal, voeg de tomatensaus toe en doe de schaal in de mand van de Airfryer. Schuif de mand in de Airfryer. Stel de temperatuur in op 160 °C en stel de timer in op 5 minuten om alles goed op te warmen.

Tip:

Als lekkere snack kunt u de gehaktballetjes ook zonder tomatensaus serveren.



Airfryer

| |
|---|
| Each portion contains: |
| 1825 kJ/435 kcal |
| 26 g protein |
| 36 g fat of which 13 g saturated |
| 2 g carbohydrates |
| 1 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 1825 kJ/435 kcal |
| 26 g de protéines |
| 36 g de lipides dont 13 g d'acides gras saturés |
| 2 g de glucides |
| 1 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 1825 kJ/435 kcal |
| 26 g eiwitten |
| 36 g vet waarvan 13 g verzadigd |
| 2 g koolhydraten |
| 1 g vezels |

(EN)

Roasted rack of lamb with a macadamia crust

Part of main course – 4 to 6 portions
10 minutes preparation
+ 30 minutes Airfryer

1 garlic clove
1 tbsp olive oil
800 g rack of lamb
pepper & salt

Macadamia crust:

75 g unsalted macadamia nuts
1 tbsp breadcrumbs (preferably homemade)
1 tbsp chopped fresh rosemary
1 egg

- Finely chop the garlic. Mix the olive oil and garlic to make garlic oil. Brush the rack of lamb with the oil and season with pepper & salt.
- Preheat the Airfryer to 100°C.
- Finely chop the nuts and place them into a bowl. Stir in the breadcrumbs and rosemary. Whisk the egg in another bowl.
- To coat the lamb, dip the meat into the egg mixture, draining off any excess. Coat the lamb with the macadamia crust.
- Put the coated lamb rack in the Airfryer basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 25 minutes. After 25 minutes, increase the temperature to 200°C and set the timer for another 5 minutes. Remove the meat and leave to rest, covered with aluminium foil, for 10 minutes before serving.

Tip:

You can replace the macadamia nuts with pistachios, hazelnuts, cashews or almonds if desired.

(FR)

Carré d'agneau rôti en croûte de noix de macadamia

Élément d'un plat principal – 4 à 6 parts
Environ 10 minutes de préparation + 30 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
800 g de carré d'agneau
sel et poivre

Croûte de noix de macadamia :

75 g de noix de macadamia non salées
1 cuillère à soupe de chapelure (maison de préférence)
1 cuillère à soupe de romarin frais haché
1 œuf

- Hachez finement l'ail. Mélangez l'huile d'olive et l'ail pour obtenir de l'huile à l'ail. Badigeonnez le carré d'agneau d'huile, puis salez et poivrez.
- Préchauffez la friteuse Airfryer à 100 °C.
- Hachez finement les noix et placez-les dans un bol. Ajoutez la chapelure et le romarin. Battez l'œuf dans un autre bol.
- Plongez la viande dans le mélange à base d'œuf, en veillant à bien égoutter. Enrobez l'agneau de croûte de noix de macadamia.
- Placez le carré d'agneau enrobé dans le panier de la friteuse Airfryer et faites glisser ce dernier dans l'appareil. Réglez le minuteur sur 25 minutes. Au bout de 25 minutes, augmentez la température à 200 °C et ajoutez 5 minutes au minuteur. Retirez la viande et laissez-la reposer, recouverte de papier aluminium, pendant 10 minutes avant de servir.

Conseil :

Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer les noix de macadamia par des pistaches, des noisettes, des noix de cajou ou des amandes.

(NL)

Geroosterde lamsrack met een korstje van macadamia's

Onderdeel van hoofdgerecht, 4 tot 6 porties
Vorbereiding 10 minuten
+ 30 minuten in Airfryer

1 teentje knoflook
1 eetlepel olijfolie
800 g lamsrack
peper en zout

Korstje van macadamia's:

75 g ongezouten macadamianoten
1 eetlepel broodkruim (liefst zelfgemaakt)
1 eetlepel verse rozemarijn, gehakt
1 ei

- Hak de knoflook fijn. Meng de olijfolie en knoflook tot knoflookolie. Bestrijk de lamsrack met de olie en breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm de Airfryer voor op 100 °C.
- Hak de noten fijn en doe in een kom. Meng met broodkruim en rozemarijn. Klop het ei los in een andere kom.
- Om de lamsrack een korstje te geven, haalt u het vlees door het eimengsel. Laat goed uitlekken en haal het vlees daarna door het macadamiamengsel.
- Doe de lamsrack in de mand van de Airfryer en schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 25 minuten. Verhoog na 25 minuten de temperatuur tot 200 °C en stel de timer in op nog eens 5 minuten. Verwijder het vlees. Dek af met aluminiumfolie en laat 10 minuten rusten voordat u het serveert.

Tip:

U kunt de macadamianoten desgewenst vervangen door pistachenoten, hazelnoten, cashewnoten of amandelen.



Airfryer

| |
|---|
| Each portion contains: |
| 440 kJ/105 kcal |
| 6 g protein |
| 5 g fat of which 3 g saturated |
| 9 g carbohydrates |
| 1 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 440 kJ/105 kcal |
| 6 g de protéines |
| 5 g de lipides dont 3 g d'acides gras saturés |
| 9 g de glucides |
| 1 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 440 kJ/105 kcal |
| 6 g eiwitten |
| 5 g vet waarvan 3 g verzadigd |
| 9 g koolhydraten |
| 1 g vezels |

(EN)

Courgette gratin

Side dish – 4 portions
10 minutes preparation
+ 15 minutes Airfryer

2 courgettes
1 tbsp chopped fresh parsley
2 tbsp breadcrumbs
4 tbsp grated cheese
1 tbsp oil
pepper

- Preheat the Airfryer to 180°C.
- Slice the courgettes in half lengthways and cut each piece in half again through the middle. You'll end up with 8 pieces of courgette. Place into the Airfryer basket.
- Mix together the parsley, breadcrumbs, cheese, oil and freshly ground black pepper to taste.
- Top the courgette with the mixture. Slide the basket into the Airfryer and set the timer for 15 minutes. Fry the courgette gratin until the timer rings and the gratin is golden brown.

(FR)

Gratin de courgettes

Accompagnement : 4 parts
Environ 10 minutes de préparation + 15 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

2 courgettes
1 cuillère à soupe de persil frais haché
2 cuillères à soupe de chapelure
4 cuillères à soupe de fromage râpé
1 cuillère à soupe d'huile
poivre

- Préchauffez la friteuse Airfryer à 180 °C.
- Coupez les courgettes en deux, dans le sens de la longueur, puis divisez de nouveau chaque morceau par le milieu. Vous obtenez 8 morceaux de courgettes. Placez-les dans le panier de la friteuse Airfryer.
- Mélangez le persil, la chapelure, le fromage, l'huile et le poivre noir fraîchement moulu.
- Garnissez les courgettes du mélange. Faites glisser le panier dans la friteuse Airfryer et réglez le minuteur sur 15 minutes. Faites frire le gratin de courgettes jusqu'à ce que le minuteur sonne et que le gratin soit doré.

(NL)

Courgettegratin

Bijgerecht, 4 porties
Vorbereiding 10 minuten
+ 15 minuten in Airfryer

2 courgettes
1 eetlepel verse peterselie, gehakt
2 eetlepels broodkruim
4 eetlepels geraspte kaas
1 eetlepel olie
peper

- Verwarm de Airfryer voor op 180 °C.
- Snijd de courgettes in de lengte in tweeën en snijd elk stuk daarna doormidden, zodat u 8 stukken courgette hebt. Doe in de mand van de Airfryer.
- Meng peterselie, broodkruim, kaas, olie en versgemalen zwarte peper naar smaak.
- Schep het mengsel op de courgette. Schuif de mand in de Airfryer en stel de timer in op 15 minuten. Bak de courgettegratin tot u de timer hoort en de gratin een goudbruine kleur heeft.

| Each portion contains: |
|---|
| 210 kJ/50kcal |
| 2 g protein |
| 2 g fat of which 0g saturated |
| 6 g carbohydrates |
| 2 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 210 kJ/50 kcal |
| 2 g de protéines |
| 2 g de lipides dont 0 g d'acides gras saturés |
| 6 g de glucides |
| 2 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 210 kJ/50 kcal |
| 2 g eiwitten |
| 2 g vet waarvan 0 g verzadigd |
| 6 g koolhydraten |
| 2 g vezels |

(EN)

Ratatouille

Side dish – 4 to 5 portions
8 minutes preparation
+ 15 minutes Airfryer

- 1 courgette and/or aubergine
- 2 yellow peppers
- 3 tomatoes
- 2 small onions
- 1 garlic clove
- 2 tbsp herbes de Provence
- pepper & salt
- 1 tbsp olive oil
- 1 tbsp vinegar

Extra: 20 cm round oven dish

- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Cut the courgette, aubergine, peppers, tomatoes and onions into 2 cm cubes. Crush the garlic.
- Place the vegetables into a bowl and mix with the garlic, herbes de Provence, ½ tsp salt and freshly ground black pepper to taste. Stir in the olive oil and vinegar.
- Place the baking dish in the Airfryer basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer to 15 minutes to cook the ratatouille. Stir the vegetables once while cooking.
- When the timer rings and the ratatouille is done, leave it to cool in the Airfryer for 3 to 4 minutes before sliding out the basket and serving the dish.

(FR)

Ratatouille

Accompagnement – 4 à 5 parts
Environ 8 minutes de préparation
+ 15 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

- 1 courgette et/ou aubergine
- 2 poivrons jaunes
- 3 tomates
- 2 petits oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- sel et poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre

Accessoire : plat rond allant au four d'un diamètre de 20 cm

- Préchauffez la friteuse Airfryer à 200 °C.
- Coupez la courgette, l'aubergine, les poivrons, les tomates et les oignons en cubes de 2 cm. Écrasez l'ail.
- Placez les légumes dans un bol et mélangez-les avec l'ail, les herbes de Provence, ½ cuillère à café de sel et de poivre noir fraîchement moulu. Ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre.
- Placez le plat allant au four dans le panier de la friteuse Airfryer, puis faites glisser ce dernier dans l'appareil. Réglez le minuteur sur 15 minutes pour cuire la ratatouille. Remuez les légumes une fois en cours de cuisson.
- Lorsque le minuteur sonne et que la ratatouille est prête, laissez-la refroidir dans la friteuse Airfryer pendant 3 à 4 minutes avant de sortir le panier et de servir.

(NL)

Ratatouille

Bijgerecht, 4 tot 5 porties
Vorbereiding 8 minuten
+ 15 minuten in Airfryer

- 1 courgette en/of aubergine
- 2 gele paprika's
- 3 tomaten
- 2 kleine uien
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels Provençaalse kruiden
- peper en zout
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel azijn

Extra: ronde ovenschaal van 20 cm

- Verwarm de Airfryer voor op 200 °C.
- Snijd de courgette, aubergine, paprika's, tomaten en uien in blokjes van 2 cm. Kneus de knoflook.
- Doe de groenten in een schaal en meng met knoflook, Provençaalse kruiden, ½ theelepel zout en versgemalen zwarte peper naar smaak. Voeg olijfolie en azijn toe.
- Doe de ovenschaal in de mand van de Airfryer en schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 15 minuten om de ratatouille te garen. Schep de groenten tijdens de bereiding één keer om.
- Wanneer u de timer hoort en de ratatouille gaar is, laat u deze 3 tot 4 minuten in de Airfryer afkoelen. Verwijder daarna de mand en serveer het gerecht.



Airfryer

| |
|---|
| Each portion contains: |
| 357kJ/85kcal |
| 2 g protein |
| 3 g fat of which 1g saturated |
| 13 g carbohydrates |
| 5 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 357 kJ/85 kcal |
| 2 g de protéines |
| 3 g de lipides dont 1 g d'acides gras saturés |
| 13 g de glucides |
| 5 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 357 kJ/85 kcal |
| 2 g eiwitten |
| 3 g vet waarvan 1 g verzadigd |
| 13 g koolhydraten |
| 5 g vezels |

(EN)

Roasted winter vegetables

Side dish – 6 portions
5 minutes preparation
+ 20 minutes Airfryer

300 g parsnips
300 g celeriac
2 red onions
300 g 'butternut squash'
1 tbsp fresh thyme needles
1 tbsp olive oil
pepper & salt

- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Peel the parsnips, celeriac and onions. Cut the parsnips and celeriac into 2 cm cubes and the onions into wedges. Halve the 'butternut squash', remove the seeds and cut into cubes. (There's no need to peel it.)
- Mix the cut vegetables with the thyme and olive oil. Season to taste.
- Place the vegetables into the basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 20 minutes and roast the vegetables until the timer rings and the vegetables are nicely brown and done. Stir the vegetables once while roasting.

(FR)

Légumes d'hiver rôtis

Accompagnement - 6 parts
Environ 5 minutes de préparation + 20 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

300 g de panais
300 g de céleri-rave
2 oignons rouges
300 g de courge musquée
1 cuillère à soupe de thym effeuillé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

- Préchauffez la friteuse Airfryer à 200 °C.
- Épluchez les panais, le céleri-rave et les oignons. Coupez les panais et le céleri-rave en cubes de 2 cm et les oignons en morceaux. Coupez en deux la courge musquée, évidez-la et coupez-la en cubes (inutile d'éplucher).
- Mélangez les légumes coupés avec le thym et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Placez les légumes dans le panier et faites glisser ce dernier dans la friteuse Airfryer. Réglez le minuteur sur 20 minutes et faites rôtir les légumes jusqu'à ce que le minuteur sonne et que les légumes soient bien cuits et dorés. Remuez les légumes une fois en cours de cuisson.

(NL)

Geroosterde wintergroenten

Bijgerecht, 6 porties
Vorbereiding 5 minuten
+ 20 minuten in Airfryer

300 g pastinaak
300 g knolselderie
2 rode uien
300 g muskaatpompoen
1 eetlepel verse tijmblaadjes
1 eetlepel olijfolie
peper en zout

- Verwarm de Airfryer voor op 200 °C.
- Schil pastinaak, knolselderie en uien. Snijd pastinaak en knolselderie in blokjes van 2 cm en de uien in partjes. Halveer de pompoen, verwijder de pitten en snijd in blokjes. (De pompoen hoeft u niet te schillen.)
- Meng de gesneden groenten met tijm en olijfolie. Breng op smaak.
- Doe de groenten in de mand en schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 20 minuten en rooster de groenten tot u de timer hoort en de groenten bruin en gaar zijn. Schep de groenten tijdens de bereiding één keer om.

| |
|--|
| Each portion contains: |
| 1050 kJ/250 kcal |
| 8 g protein |
| 13 g fat of which 8 g saturated |
| 25 g carbohydrates |
| 2 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 1050 kJ/250 kcal |
| 8 g de protéines |
| 13 g de lipides dont 8 g d'acides gras saturés |
| 25 g de glucides |
| 2 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 1050 kJ/250 kcal |
| 8 g eiwitten |
| 13 g vet waarvan 8 g verzadigd |
| 25 g koolhydraten |
| 2 g vezels |

(EN)

Baked mini spinach quiches

Side dish or main course – 4 portions
20 minutes preparation
+ 15 minutes Airfryer

Dough (or use 250 g readymade pastry):

200 g flour
75 g butter
1 egg
2 tbsp milk
pepper & salt

Filling:

1 small onion
1 tbsp oil
200 g spinach
1 egg
100 g cottage cheese (unsalted)

Extra: 4 cupcake moulds or small ramekins that fit inside the Airfryer

- Put all of the ingredients for the dough into a food processor with a pinch of salt and blend until you have a ball of dough. Turn out onto a worktop and knead with your hands until you have a smooth dough. Leave to rest in the refrigerator for 15 minutes.
- Finely chop the onion. Heat the oil in a pan and add the onion. Sweat until translucent, then add the spinach and fry for 1 to 2 minutes more until the spinach is wilted. In a bowl, whisk the egg and stir in the cottage cheese.
- Squeeze the excess water out of the spinach, chop and add to the cheese mixture.
- Divide the dough into 4 equal parts. Roll each part into a round, large enough to cover the bottom of the moulds. Line the moulds with the dough. Fill each mould with the spinach filling.
- Preheat the Airfryer to 180°C. Place the quiche(s) into the Airfryer basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 15 minutes. Serve the quiches lukewarm or cold.

Tip:

You can also make a large spinach quiche. In that case, use double the dough to line a 20 cm spring form, and fill with double the filling. Bake for 20-25 minutes.

(FR)

Mini-quiches aux épinards

Accompagnement ou plat principal – 4 parts
Environ 20 minutes de préparation + 15 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

Pâte (ou utilisez 250 g de pâte prête à l'emploi) :

200 g de farine
75 g de beurre
1 œuf
2 cuillères à soupe de lait
sel et poivre

Garniture :

1 petit oignon
1 cuillère à soupe d'huile
200 g d'épinards
1 œuf
100 g de fromage cottage (non salé)

Accessoire : 4 moules à muffins ou petits ramequins adaptés à la taille de la friteuse Airfryer

- Dans un robot ménager, placez tous les ingrédients nécessaires pour la pâte, ajoutez une pincée de sel et mélangez le tout jusqu'à obtenir une boule de pâte. Démoulez sur un plan de travail et pétrissez à la main jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 15 minutes.
- Hachez finement l'oignon. Chauffez l'huile dans une poêle, ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajoutez ensuite les épinards et faites revenir pendant encore 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Dans un bol, battez l'œuf et ajoutez le fromage cottage.
- Égouttez les épinards, hachez-les et ajoutez-les au mélange à base de fromage.
- Divisez la pâte en 4 parts égales. Avec chaque part, formez un rond suffisamment large pour recouvrir le fond des moules. Tapissez les moules de pâte, puis remplissez-les de la garniture aux épinards.
- Préchauffez la friteuse Airfryer à 180 °C. Placez les quiches dans le panier de la friteuse et faites glisser ce dernier dans l'appareil. Réglez le minuteur sur 15 minutes. Servez les quiches tièdes ou froides.

Conseil :

Vous pouvez également préparer une grande quiche aux épinards. Dans ce cas, utilisez deux fois plus de pâte pour tapisser un moule à fond mobile d'un diamètre de 20 cm et remplissez ce dernier du double de garniture. Laissez cuire pendant 20 à 25 minutes.

(NL)

Minispinaziequiches

Bij- of hoofdgerecht, 4 porties
Vorbereiding 20 minuten +
15 minuten in Airfryer

Deeg (of gebruik 250 g kant-en-klaar deeg):

200 g bloem
75 g boter
1 ei
2 eetlepels melk
peper en zout

Vulling:

1 kleine ui
1 eetlepel olie
200 g spinazie
1 ei
100 g hüttenkäse (ongezouten)

Extra: 4 cakevormpjes of kleine schaaltes die in de Airfryer passen

- Doe alle ingrediënten voor het deeg met een snufje zout in een keukenmachine en meng tot er een deegbal ontstaat. Leg op een ondergrond en kneed met uw handen tot een glad deeg. Laat 15 minuten rusten in de koelkast.
- Snipper de ui. Verwarm de olie in de pan en voeg de ui toe. Fruit glazig, voeg de spinazie toe en bak 1 tot 2 minuten tot de spinazie is geslonken. Klop het ei los in een kom en meng met de hüttenkäse.
- Druk het vocht uit de spinazie, snijd en voeg toe aan het kaasmengsel.
- Deel het deeg in vieren. Rol elk gedeelte uit tot een cirkel die groot genoeg is om de bodem van een van de vormen te bedekken. Bekleed de vormen met het deeg. Vul elke vorm met de spinazievulling.
- Verwarm de Airfryer voor op 180 °C. Doe de quiche(s) in de mand van de Airfryer en schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 15 minuten. Serveer de quiches lauw of koud.

Tip:

U kunt ook een grote spinaziequiche maken. Gebruik in dat geval de dubbele hoeveelheid deeg om een springvorm van 20 cm te bekleden en gebruik de dubbele hoeveelheid vulling. Bak 20 tot 25 minuten.

| |
|---|
| Each portion contains: |
| 882 kJ/210 kcal |
| 2 g protein |
| 8 g fat of which 6 g saturated |
| 32 g carbohydrates |
| 2 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 882 kJ/210 kcal |
| 2 g de protéines |
| 8 g de lipides dont 6 g d'acides gras saturés |
| 32 g de glucides |
| 2 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 882 kJ/210 kcal |
| 2 g eiwitten |
| 8 g vet waarvan 6 g verzadigd |
| 32 g koolhydraten |
| 2 g vezels |

(EN)

Fried pineapple with honey and coconut

Dessert – 8 portions
10 minutes preparation
+ 12 minutes Airfryer

1 small pineapple
2 tbsp honey
1 tbsp lime juice
25 g desiccated coconut
1 l ice cream or (mango) sorbet

Extra: baking parchment

- Preheat the Airfryer to 200°C. Line the bottom of the basket with baking parchment, leave 1 cm around the edge uncovered.
- Cut the pineapple lengthways in half and cut away the skin and deep crowns. Remove the tough core. Cut each half lengthways into 4 wedges.
- Mix the honey and lime juice in a bowl. Brush the pineapple sections with the mixture and put them in the Airfryer basket. Sprinkle the coconut on top.
- Slide the basket into the Airfryer and set the timer for 12 minutes. Once the timer rings, the pineapple will be hot and golden brown.
- Serve the pineapple sections on plates with a generous scoop of ice cream or sorbet.

(FR)

Ananas frit au miel et à la noix de coco

Dessert – 8 parts
Environ 10 minutes de préparation
+ 12 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

1 petit ananas
2 cuillères à soupe de miel
1 cuillère à soupe de jus de citron vert
25 g de noix de coco déshydratée
1 l de crème glacée ou de sorbet (de mangue)

Accessoire : papier sulfurisé

- Préchauffez la friteuse Airfryer à 200 °C. Recouvrez le fond du panier de papier sulfurisé en laissant 1 cm d'espace sur les bords.
- Coupez l'ananas en deux dans le sens de la longueur, puis retirez la peau, la couronne, la partie inférieure et son cœur; trop dur. Coupez chaque moitié en 4 morceaux dans le sens de la longueur.
- Mélangez le miel et le jus de citron vert dans un bol. Badigeonnez les morceaux d'ananas de ce mélange et mettez-les dans le panier de la friteuse Airfryer. Parsemez de noix de coco.
- Faites glisser le panier dans l'appareil et réglez le minuteur sur 12 minutes. Lorsque le minuteur sonne, l'ananas est chaud et bien doré.
- Servez les morceaux d'ananas sur des assiettes, accompagnés d'une généreuse boule de crème glacée ou de sorbet.

(NL)

Gebakken ananas met honing en kokos

Dessert, 8 porties
Vorbereiding 10 minuten
+ 12 minuten in Airfryer

1 kleine ananas
2 eetlepels honing
1 eetlepel limoensap
25 g gedroogd kokos
1 liter ijs of (mango)sorbetijs

Extra: bakpapier

- Verwarm de Airfryer voor op 200 °C. Bedek de bodem van de mand met pakpapier. Laat aan de randen 1 cm ruimte vrij.
- Snijd de ananas in de lengte in tweeën en verwijder de schil en bruine puntjes. Verwijder de harde binnenkant. Snijd elk stuk in de lengte in 4 parten.
- Meng honing en limoensap in een kom. Bestrijk de ananasstukken met het mengsel en doe ze in de mand van de Airfryer. Bestrooi met kokos.
- Schuif de mand in de Airfryer en stel de timer in op 12 minuten. Wanneer u de timer hoort, is de ananas warm en goudbruin.
- Serveer de ananasstukken met een royale schep ijs of sorbetijs.

| |
|--|
| Each portion contains: |
| 840 kJ/ 200 kcal |
| 7 g protein |
| 10 g fat of which 3 g saturated |
| 20 g carbohydrates |
| 0 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 840 kJ/200 kcal |
| 7 g de protéines |
| 10 g de lipides dont 3 g d'acides gras saturés |
| 20 g de glucides |
| 0 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 840 kJ/200 kcal |
| 7 g eiwitten |
| 10 g vet waarvan 3 g verzadigd |
| 20 g koolhydraten |
| 0 g vezels |

(EN)

Ricotta and lemon cheesecake

Dessert – 8 to 10 portions
10 minutes preparation
+ 25 minutes Airfryer

1 (organic) lemon
500 g ricotta
150 g sugar
2 tsp vanilla essence
3 eggs
3 tbsp corn starch

Extra: 20 cm round oven dish

- Preheat the Airfryer to 160°C.
- Zest and juice the lemon. In a bowl, combine the ricotta, sugar, vanilla essence, 1 tbsp lemon juice and the lemon zest. Stir the ingredients until they are well combined and form a homogenous consistency.
- Add the eggs one at a time and stir well. Add the corn starch and mix well. Pour the mixture into the oven dish.
- Place the dish into the Airfryer basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 25 minutes. The cheesecake is ready when the timer rings and the centre is set. Place the dish on a wire rack and leave to cool completely.

Tip:

Serve the pudding with a digestive biscuit crumbled over the top for an upside down cheesecake.

(FR)

Cheese-cake à la ricotta et au citron

Dessert – 8 à 10 parts
Environ 10 minutes de préparation
+ 25 minutes de cuisson à la friteuse Airfryer

1 citron (bio)
500 g de ricotta
150 g de sucre
2 cuillères à café d'essence de vanille
3 œufs
3 cuillères à soupe de farine de maïs

Accessoire : plat rond allant au four d'un diamètre de 20 cm

- Préchauffez la friteuse Airfryer à 160 °C.
- Prélevez le zeste et le jus du citron. Dans un bol, regroupez la ricotta, le sucre, l'essence de vanille, 1 cuillère à soupe de jus de citron et le zeste de citron. Mélangez bien les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Ajoutez les œufs un par un et mélangez bien. Ajoutez la farine de maïs, puis continuez de mélanger. Versez ensuite la préparation dans le plat allant au four.
- Placez le plat dans le panier de la friteuse Airfryer et faites glisser ce dernier dans l'appareil. Réglez le minuteur sur 25 minutes. Le cheese-cake est prêt lorsque le minuteur sonne et que le centre du dessert est ferme. Placez le plat sur une grille et laissez-le refroidir complètement.

Conseil :

Servez le flan recouvert de sablé émietté pour obtenir un cheese-cake renversé.

(NL)

Cheesecake met ricotta en citroen

Dessert, 8 tot 10 porties
Vorbereiding 10 minuten
+ 25 minuten in Airfryer

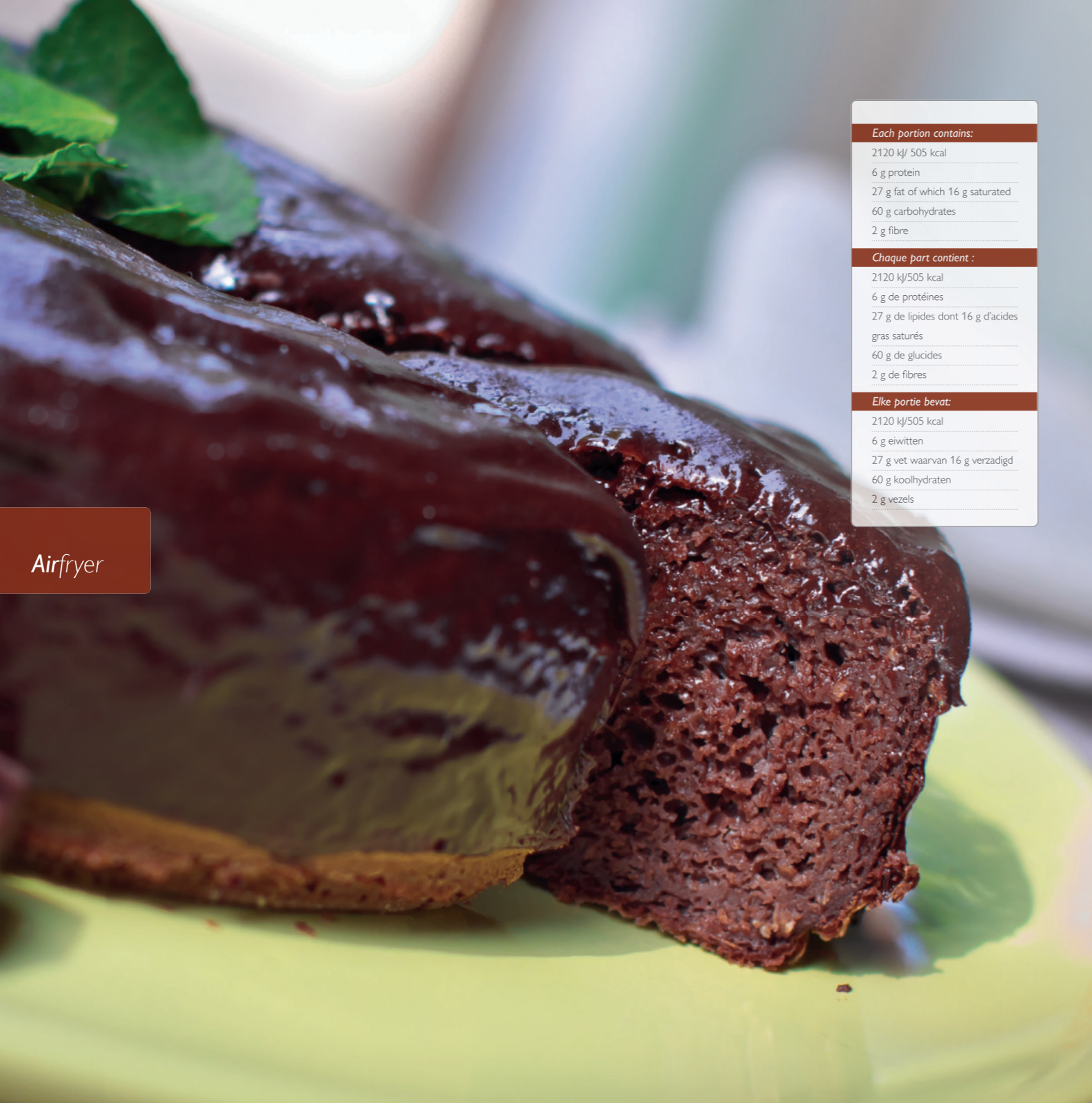
1 (biologische) citroen
500 g ricotta
150 g suiker
2 theelepels vanille-essence
3 eieren
3 eetlepels maïzena

Extra: ronde ovenschaal van 20 cm

- Verwarm de Airfryer voor op 160 °C.
- Rasp en pers de citroen. Doe ricotta, suiker, vanille-essence, 1 eetlepel citroensap en citroenrasp in een kom. Meng de ingrediënten tot een homogene massa.
- Voeg de eieren één voor één toe en roer goed. Voeg de maïzena toe en roer goed. Schenk het mengsel in de ovenschaal.
- Doe de schaal in de mand van de Airfryer en schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 25 minuten. De cheesecake is klaar als u de timer hoort en het midden is gestold. Zet de schaal op een rooster en laat goed afkoelen.

Tip:

Verkruimel voor het serveren wat biscuit over de bovenkant van de pudding voor een omgekeerde cheesecake.



Airfryer

| |
|---|
| Each portion contains: |
| 2120 kJ/ 505 kcal |
| 6 g protein |
| 27 g fat of which 16 g saturated |
| 60 g carbohydrates |
| 2 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 2120 kJ/505 kcal |
| 6 g de protéines |
| 27 g de lipides dont 16 g d'acides gras saturés |
| 60 g de glucides |
| 2 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 2120 kJ/505 kcal |
| 6 g eiwitten |
| 27 g vet waarvan 16 g verzadigd |
| 60 g koolhydraten |
| 2 g vezels |

(EN)

Chocolate cake

Dessert – 8 to 10 portions
15 minutes preparation
+ 25 to 30 minutes Airfryer

Cake:

3 eggs
125 ml sour cream
150 g flour
150 g caster sugar
125 g unsalted butter
40 g cocoa powder
1 tsp baking powder
½ tsp bicarbonate of soda
2 tsp vanilla essence

Chocolate icing:

150 g chocolate
50 g unsalted softened butter
200 g icing sugar
1 tsp vanilla essence

Extra: 20 cm round oven dish; food processor

- Preheat the Airfryer to 160°C.
- Place all the cake ingredients into a food processor and mix well. Transfer to the oven dish.
- Place the oven dish into the basket of the Airfryer. Slide the basket into the Airfryer and set the timer for 25 minutes. Once the time is up and the timer rings, prick the cake with a wooden skewer or fork. If it comes out clean, the cake is cooked through. If it's still sticky, place the cake back into the Airfryer and set the timer for another 5 minutes.
- Remove the dish from the basket and leave the cake to cool on a wire rack.
- Meanwhile, melt the chocolate au bain marie or in the microwave. Leave to cool a little, then mix all of the icing ingredients together.
- Remove the cooled cake from the oven dish and place it onto a plate. Cover with the chocolate icing and serve.

Tip:

1. You can replace the bicarbonate of soda with baking powder if necessary.
2. You can also mix the cake batter by hand; the preparation time will be slightly longer.

(FR)

Tarte au chocolat

Dessert – 8 à 10 parts
Environ 15 minutes de préparation + 25 à 30 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

Gâteau :

3 œufs
125 ml de crème aigre
150 g de farine
150 g de sucre en poudre
125 g de beurre doux
40 g de cacao en poudre
1 cuillère à café de levure
½ cuillère à café de bicarbonate de soude
2 cuillères à café d'essence de vanille

Glaçage au chocolat :

150 g de chocolat
50 g de beurre doux ramolli
200 g de sucre glace
1 cuillère à café d'essence de vanille

Accessoires : plat rond allant au four d'un diamètre de 20 cm ; robot ménager

- Préchauffez la friteuse Airfryer à 160 °C.
- Placez tous les ingrédients nécessaires à la préparation du gâteau dans un robot ménager et remuez bien. Transférez le mélange dans le plat allant au four.
- Placez le plat allant au four dans le panier de la friteuse Airfryer. Faites glisser ce dernier dans l'appareil et réglez le minuteur sur 25 minutes. Lorsque le minuteur sonne à l'issue du temps programmé, piquez le gâteau à l'aide d'une brochette en bois ou d'une fourchette. Si elle ressort propre, le gâteau est cuit. Dans le cas contraire, remettez le gâteau dans la friteuse Airfryer et ajoutez 5 minutes au minuteur.
- Retirez le plat du panier et laissez le gâteau refroidir sur une grille.
- Pendant ce temps, faites fondre le chocolat au bain marie ou au micro-ondes. Laissez refroidir un peu, puis mélangez tous les ingrédients du glaçage.
- Retirez le gâteau refroidi du plat et placez-le sur une assiette. Recouvrez-le du glaçage au chocolat et servez.

Conseil :

1. Vous pouvez remplacer le bicarbonate de soude par de la levure si nécessaire.
2. Vous pouvez également mélanger l'appareil à gâteau à la main ; le temps de préparation sera alors légèrement plus long.

(NL)

Chocoladetaart

Dessert, 8 tot 10 porties
Vorbereiding 15 minuten
+ 25 tot 30 minuten in Airfryer

Taart:

3 eieren
125 ml zure room
150 g bloem
150 g basterdsuiker
125 g ongezoeten boter
40 g cacaopoeder
1 theelepel bakpoeder
½ theelepel baksoda
2 theelepels vanille-essence

Chocoladeglazuur:

150 g chocolade
50 g ongezoeten zachte boter
200 g poedersuiker
1 theelepel vanille-essence

Extra: ronde ovenschaal van 20 cm, keukenmachine

- Verwarm de Airfryer voor op 160 °C.
- Doe alle ingrediënten voor de taart in een keukenmachine en meng goed. Giet in de ovenschaal.
- Doe de ovenschaal in de mand van de Airfryer. Schuif de mand in de Airfryer en stel de timer in op 25 minuten. Wanneer u het signaal van de timer hoort, prikt u met een satéprikker of vork in de taart. Als de satéprikker of vork droog blijft, is de taart gaar. Als dat niet zo is, doet u de taart terug in de Airfryer en stelt u de timer in op nog eens 5 minuten.
- Haal de schaal uit de mand en laat afkoelen op een rooster.
- Smelt in de tussentijd de chocolade (au bain-marie of in de magnetron). Laat iets afkoelen en voeg vervolgens de andere ingrediënten voor het glazuur toe.
- Haal de afgekoelde taart uit de ovenschaal en leg op een bord. Bedek met chocoladeglazuur en serveer.

Tip:

1. De baksoda kunt u indien nodig vervangen door bakpoeder.
2. U kunt het taartbeslag ook met de hand mengen, dat duurt iets langer.



Airfryer

| |
|--|
| Each portion contains: |
| 1197 kJ/285 kcal |
| 4 g protein |
| 11 g fat of which 7 g saturated |
| 43 g carbohydrates |
| 4 g fibre |
| Chaque part contient : |
| 1197 kJ/285 kcal |
| 4 g de protéines |
| 11 g de lipides dont 7 g d'acides gras saturés |
| 43 g de glucides |
| 4 g de fibres |
| Elke portie bevat: |
| 1197 kJ/285 kcal |
| 4 g eiwitten |
| 11 g vet waarvan 7 g verzadigd |
| 43 g koolhydraten |
| 4 g vezels |

(EN)

Apricot blackberry crumble

Dessert – 6 to 8 portions
10 minutes preparation
+ 20 minutes Airfryer

375 g fresh apricots
150 g fresh blackberries
100 g sugar
1 tbsp lemon juice
150 g flour
salt
75 g cold butter

Extra: 20 cm round oven dish, greased

- Halve the apricots and remove the stones. Cut them into cubes and place into a bowl. Add the blackberries, 25 g of the sugar and the lemon juice and mix.
- Scoop the fruit mixture into the oven dish and spread it out.
- In a bowl, mix the flour with a pinch of salt and the remaining sugar. Add the butter and 1 tbsp cold water and rub together with your fingertips until you have a crumbly mixture.
- Preheat the Airfryer to 200 °C.
- Distribute the crumbly mixture evenly over the fruit and lightly press down.
- Put the oven dish into the basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 20 minutes and bake until the timer rings and the crumble is golden brown and cooked through.

(FR)

Crumble abricots-mûres

Dessert – 6 à 8 parts
Environ 10 minutes de préparation + 20 minutes de cuisson dans la friteuse Airfryer

375 g d'abricots frais
150 g de mûres fraîches
100 g de sucre
1 cuillère à soupe de jus de citron
150 g de farine
sel
75 g de beurre froid

Accessoire : plat rond allant au four d'un diamètre de 20 cm, beurré

- Coupez les abricots en deux et retirez les noyaux. Coupez-les en cubes et placez-les dans un bol. Ajoutez les mûres, 25 g de sucre et le jus de citron, puis mélangez.
- À l'aide d'une cuillère, transférez le mélange aux fruits dans le plat allant au four et répartissez-le bien.
- Dans un bol, mélangez la farine, une pincée de sel et le reste du sucre. Ajoutez le beurre et 1 cuillère à soupe d'eau froide, puis travaillez le mélange du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte sableuse.
- Préchauffez la friteuse Airfryer à 200 °C.
- Répartissez la pâte sableuse uniformément sur le mélange aux fruits en tassant légèrement.
- Mettez le plat allant au four dans le panier et faites glisser ce dernier dans la friteuse Airfryer. Réglez le minuteur sur 20 minutes et laissez cuire jusqu'à ce que le minuteur sonne et que le crumble soit cuit et bien doré.

(NL)

Abrikozen-bramencrumble

Dessert, 6 tot 8 porties
Bereiding 10 minuten
+ 20 minuten in Airfryer

375 g verse abrikozen
150 g verse bramen
100 g suiker
1 eetlepel citroensap
150 g bloem
zout
75 g koude boter

Extra: ronde ovenschaal van 20 cm, ingevet

- Halveer de abrikozen en verwijder de pitten. Snijd in blokjes en doe in een schaal. Voeg bramen, 25 g suiker en citroensap toe en meng.
- Verdeel het fruitmengsel over de ovenschaal.
- Meng in een kom bloem, een snufje zout en de resterende suiker. Voeg de boter en 1 eetlepel koud water toe en kneed met uw vingertoppen tot een kruimelige massa.
- Verwarm de Airfryer voor op 200 °C.
- Verdeel het kruimelmengsel gelijkmatig over het fruit en druk iets aan.
- Doe de ovenschaal in de mand en schuif de mand in de Airfryer. Stel de timer in op 20 minuten en bak tot u de timer hoort en de crumble goudbruin en gaar is.



Airfryer



©2013 Koninklijke Philips N.V.
All rights reserved.

Document order number: 4222 248 58093