



*30 tasty, healthy  
and quick recipes*

*30 recettes savoureuses,  
saines et rapides*

*30 lekkere, gezonde  
en snelle recepten*



**PHILIPS**

sense and simplicity



## EN AirFryer - tasty, healthy and quick

The Philips AirFryer makes fries and fried snacks deliciously crispy in a healthy way. It provides a new and healthy alternative to traditional deep frying. Crispy golden brown fries prepared in the AirFryer are a tasty and healthy treat for both kids and grownups!

You can also prepare delicious other foods in the AirFryer, such as chicken nuggets, fish cakes or meatballs. And if you really want to show-off your culinary talents, use the AirFryer to prepare tasty tapas, snacks and even chocolate brownies! With the AirFryer you turn delicious food into a healthy feast!

## F AirFryer - savoureuse, saine et rapide

Avec Airfryer de Philips préparez vos frites et plats préférés tout en prenant soin de votre santé. AirFryer offre une alternative moderne et saine à la friture traditionnelle. Vos frites dorées et croustillantes feront la joie des petits et des grands ! Mais AirFryer vous permet également de préparer d'autres plats, comme des nuggets de poulet, du poisson pané ou bien encore des boulettes de viande. Impressionnez votre entourage avec vos talents culinaires en utilisant AirFryer pour préparer de délicieuses tapas, quiches ou même brownies! Avec Airfryer, tous vos repas sont non seulement bons mais sains !

## NL AirFryer - lekker, gezond en snel

De Philips AirFryer bakt frietjes en snacks heerlijk knapperig zonder frituurvet. Het biedt een nieuw en gezond alternatief voor de huidige frituurpan. Met knapperige goudbruine frietjes uit de AirFryer kun je kinderen en volwassenen gezond verwennen!

In de AirFryer bak je net zo makkelijk en snel de lekkerste kroketten, bitterballen en nuggets. Als je culinair wilt uitpakken maak dan leuke tapas, hapjes of brownies klaar. Kortom, met de AirFryer maak je van lekker eten een gezond feest!





## EN AirFryer - Tips & tricks

For home-made fries or other crispy potato dishes, you only need half a table spoon of oil to 500 grams of potatoes, which is enough for a family of four. For readymade fries and snacks you don't need to add any oil. Other dishes you can prepare in the AirFryer include homemade salmon fish cakes, quiches or pizza. For a crispy coating, mix fine breadcrumbs with a tablespoon of oil, you then won't need to add any more oil to the AirFryer! Drumsticks and satay only have to be coated thinly with oil and most home-made snacks require no oil at all.

## F AirFryer - Trucs & astuces

Pour les frites et plats pré-cuisinés, vous n'avez pas besoin d'ajouter d'huile. Pour des frites maison ou d'autres préparations croustillantes à base de pommes de terre, il vous suffit d'ajouter une demi-cuillère à soupe d'huile pour 500 g de pommes de terre (quantité idéale pour une famille de 4 personnes). Avec Airfryer préparez également d'autres plats fait-maison, comme des galettes de saumon, des nuggets de poulet ou des pizzas. Pour obtenir une panure croustillante, mélangez une cuillère à soupe d'huile à la chapelure, mais surtout pas plus ! Pour des bâtonnets et des Satays, il suffit de les badigeonner légèrement d'huile, et pour la plupart des snacks il n'y a même pas besoin d'ajouter de matière grasse.

## NL AirFryer - Tips & trucs

Voor zelfgemaakte frieten of andere krokante aardappeltjes is per 500 gram – genoeg voor drie tot vier personen – een halve eetlepel voldoende. Kant-en-klare frietjes en snacks hebben helemaal geen extra olie nodig. En probeer zelf ook eens de zalmkroketjes, garnalen of kipnuggets. Voor een krokant korstje meng je het paneermeel of fijn broodkruim nog voor je gaat paneren met een eetlepel olie. Dat is alle olie die je toevoegt! Drumsticks en saté hoef je alleen dun te bestrijken met olie en bij zelfgemaakte hartige hapjes met deeg is dat vaak niet eens nodig.



**EN** The AirFryer is easy, economical, and safe to use, as you don't have to fill it with oil. A great solution for families with kids! Older children can even help to prepare their own fries in the AirFryer. And best of all: there are no nasty frying odours! The AirFryer only creates a delicious cooking aroma.

The AirFryer is easy to use. Follow these three steps to put deliciously crispy fries, snacks and more on your table:

1. Preheat the AirFryer at the required temperature for 3 minutes.
2. Put the ingredients in the basket and slide the pan into the AirFryer. Set the required frying time.
3. Shake the basket with ingredients halfway through the frying time, only if recommended. When the set time has elapsed, empty the basket onto a dish. Use a pair of tongs to remove larger snacks.

You can also prepare the snacks from this recipe book in a dish or baking tray with a maximum diameter of 16 cm. When the ingredients are ready, remove them from the dish or pan with a spatula. Use oven mitts or potholders. **Turn delicious food into a healthy feast!**

**F** AirFryer est simple à utiliser et ne présente aucun risque : vous n'avez pas à la remplir d'huile ! C'est la solution idéale pour cuisiner en famille! Mais surtout, avec AirFryer il n'y a aucune mauvaise odeur de friture. Elle laisse simplement l'agréable parfum des plats cuisinés.

AirFryer est facile à utiliser. Pour servir de délicieuses frites ou autres encas, il vous suffit de suivre ces trois étapes :

1. Préchauffez AirFryer à la température requise pendant quelques minutes.
2. Disposez les ingrédients dans le panier et insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur le temps désiré.
3. À mi-cuisson, agitez le panier si nécessaire. Une fois le temps de cuisson écoulé, videz les aliments du panier sur un plat (éventuellement à l'aide d'une pince).

Vous pouvez également préparer des gâteaux ou des tartes dans un plat ou un moule de 16 cm de diamètre maximum. Une fois prêts, retirez-les du plat ou du moule à l'aide d'une spatule. **N'oubliez pas vos gants de cuisine ou vos maniques !**

**NL** De AirFryer is makkelijk, economisch en veilig in gebruik, want er komt geen frituurolie aan te pas. Een uitkomst voor gezinnen met kinderen! Grotere kinderen kunnen met de AirFryer zelfs helpen met het bakken van frieten. En je hebt geen last van nare frituurlucht! Je ruikt natuurlijk wel de lekkere aromas van het eten.

De AirFryer is eenvoudig in gebruik. In drie stappen zet je krokante frieten, snacks en meer op tafel:

1. Verwarm de AirFryer drie minuten voor op de gewenste temperatuur.
2. Leg de ingrediënten in het mandje en schuif daarna de pan in de AirFryer. Stel de gewenste tijd in.
3. Schud de ingrediënten indien aanbevolen. Leeg, nadat de ingestelde frituurtijd is afgelopen, het mandje in een schaal. Of gebruik een tang om grotere hapjes uit het mandje te halen.

Bereid je hapjes in een schaaltje of bakvorm met een maximale doorsnede van 16 cm, neem ze dan na het bakken met behulp van een spatel uit het mandje. Gebruik ovenwanten of pannelappen. **De AirFryer maakt van lekker eten een gezond feest!**





**EN** Spicy Country Fries

Side dish – 4 portions  
 ⌚ 10 minutes + 20 minutes AirFryer

- 800 g waxy potatoes
- 2 small, dried chillies or 1 heaped teaspoon freshly ground, dried chili flakes
- ½ tablespoon freshly ground black pepper
- 1 tablespoon olive oil
- ½ tablespoon curry powder

1. Preheat the AirFryer to 180°C.
2. Scrub the potatoes clean under running water. Cut them lengthwise into 1½ cm strips.
3. Rinse the fries under running water. Let them drain thoroughly and then pat them dry with kitchen paper.
4. Crush the chillies very finely (in a mortar) and mix them in a bowl with the olive oil, pepper and curry powder. Coat the fries with this mixture.
5. Transfer the fries to the fryer basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 20 minutes and fry the fries until they are golden brown and done. Turn them every now and again.
6. Serve the fries in a platter and sprinkle with salt. Delicious with steak.

**F** Frites campagnardes épicées

Accompagnement – 4 portions  
 ⌚ Préparation : 10 minutes – Cuisson : 20 minutes

- 800 g de pommes de terre à chair ferme
- 2 petits piments séchés ou 1 grosse cuillère à café de piments en poudre fraîchement moulus
- ½ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à soupe de curry en poudre

1. Préchauffez AirFryer à 180 °C.
2. Frottez les pommes de terre sous l'eau du robinet pour les nettoyer. Coupez-les dans le sens de la longueur en lamelles d'1½ cm.
3. Rincez les frites sous un filet d'eau. Laissez-les bien sécher et séchez le liquide restant avec du papier absorbant.
4. Écrasez les piments en morceaux très fins (dans un mortier) et mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, le poivre et le curry. Enduisez les frites de ce mélange.
5. Mettez les frites dans le panier et insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 20 minutes et faites frire les frites jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites. Remuez-les de temps en temps.
6. Servez les frites dans un plat et saupoudrez de sel. Délicieux avec un steak.

**NL** Pittige frieten in de schil

Bijgerecht – 4 personen  
 ⌚ 10 minuten + 20 minuten AirFryer

- 800 g vastkokende aardappelen
- 2 kleine gedroogde chilipepertjes of 1 volle theelepel versgemalen gedroogde chilivlokken
- ½ eetlepel versgemalen zwarte peper
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ eetlepel kerriepoeder

1. Verwarm de AirFryer voor op 180 °C.
2. Boen de aardappelen schoon onder stromend water. Snijd ze in de lengte in 1½ cm dikke repen.
3. Spoel de repen af onder stromend water. Laat ze goed uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.
4. Verkruimel de pepertjes heel fijn (in een vijzel) en meng ze in een diep bord met de olijfolie, peper en kerriepoeder. Schep de frieten erdoor.
5. Doe de frieten over in het mandje en schuif dat in de AirFryer. Stel de tijd in op 20 minuten en bak de frieten mooi bruin en gaar. Schep ze af en toe om.
6. Serveer de frieten in een schaal en strooi er wat zout over. Lekker bij biefstuk

<b>EN</b> Each portion contains	<b>F</b> Contient par portion	<b>NL</b> Bevat per portie
820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal
4 g protein	4 g de protéines	4 g eiwit
3 g total fat, 0 g saturated fat	3 g de matière grasse au total, 0 g de graïsses saturées	3 g vet, waarvan 0 g verzadigd
38 g carbohydrates	38 g de glucides	38 g koolhydraten
7 g fibre	7 g de fibres	7 g vezels

**EN** Fries with Yoghurt Dip

Side dish – 3-4 portions

⌚ 20 minutes + 15 minutes AirFryer

500 g large waxy potatoes

½ tablespoon (olive) oil

150 ml (Greek) yoghurt

2 tablespoons flat-leafed parsley, finely chopped

2 tablespoons chives, finely chopped

Freshly ground black pepper

1. Peel the potatoes and cut them (with a French fries cutter) into long, 8 mm thick strips.
2. Rinse the potato strips thoroughly in a colander under cold running water until the water runs clear. Distribute them evenly over a thick layer of kitchen paper and allow them to drain. Pat the strips dry with kitchen paper.
3. Preheat the AirFryer to 150°C. Carefully coat the potato strips in oil in a wide bowl and transfer them to the fryer basket.
4. Slide the basket into the AirFryer and set the timer to 5 minutes. Pre-fry the fries until they are crisp tender and allow them to cool.
5. Now increase the AirFryer temperature to 200°C. Slide the basket with the fries into the AirFryer again and set the timer to 10 minutes. Fry the fries golden brown.
6. While the fries are frying, make the yoghurt dip. In a small bowl, mix the yoghurt with the parsley and the chives. Add salt and pepper to taste.
7. Allow the fries to drain in a colander lined with kitchen paper. Sprinkle with salt.
8. Serve the fries with the yoghurt dip and a fresh salad. Delicious with roasted meat or chicken.

**Tips**

- Would you like to prepare large quantities of fries in the AirFryer? Then do not pre-fry more than 800 grams of fries at one time. The fries look the best if you finish frying them in two batches.
- You can also finish fry a large amount of fries in one batch. Set the temperature to 180°C and use a frying time of 18-20 minutes. This method results in fries that are a little less evenly browned.
- Using new potatoes results in beautiful golden brown fries. When potatoes get a little older, their color becomes darker during frying.

Thickness of the fries	Pre-fry	Fry
5 mm	4 min.	8 min.
10 mm	6 min.	10 min.
15 mm	8 min.	12 min.

**F** Frites avec sauce au yaourt

Accompagnement – 3-4 portions

⌚ Préparation : 20 minutes – Cuisson : 15 minutes

500 g de grosses pommes de terre à chair ferme

½ cuillère à soupe d'huile (d'olive)

150 ml de yaourt (grec)

2 cuillères à soupe de persil plat finement haché

2 cuillères à soupe de ciboulette finement hachée

Poivre noir fraîchement moulu

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les (avec un coupe-frites) en longues lamelles de 8 mm d'épaisseur.
2. Rincez abondamment les lamelles de pommes de terre sous un filet d'eau froide dans une passoire. Répartissez-les de manière uniforme sur une couche épaisse de papier absorbant et laissez-les sécher. Épongez les lamelles avec du papier absorbant.
3. Préchauffez AirFryer à 150 °C. Huilez soigneusement les lamelles de pommes de terre dans un grand bol et déposez-les dans le panier de la friteuse.
4. **Pré-friture** : Insérez le panier dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 5 minutes. Faites frire les frites jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et laissez-les refroidir.
5. **Friture** : Augmentez maintenant la température d'AirFryer à 200 °C. Insérez le panier contenant les frites dans AirFryer et réglez la minuterie sur 10 minutes. Faites frire les frites jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
6. Pendant que les frites cuisent, préparez la sauce au yaourt. Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec le persil et la ciboulette. Salez et poivrez à votre goût.
7. Laissez sécher les frites dans une passoire au fond de laquelle vous aurez déposé du papier absorbant. Saupoudrez de sel.
8. Servez les frites et la sauce au yaourt avec une salade fraîche. Délicieux avec de la viande rôtie ou du poulet.

- Vous souhaitez préparer de grandes quantités de frites dans AirFryer? Ne préparez pas plus de 800 grammes de frites à la fois. Vos frites seront bien meilleures si vous les préparez en deux fois.
- Vous pouvez également terminer la friture d'une grande quantité de frites en une seule fois. Réglez la température sur 180 °C et sélectionnez un temps de friture de 18-20 minutes. Les frites ainsi obtenues sont dorées de manière moins uniforme.
- Les pommes de terre récemment cueillies permettent d'obtenir des frites plus dorées. Lorsque les pommes de terre commencent à vieillir, elles prennent une couleur foncée pendant la friture.

Épaisseur des frites	Pré-friture	Friture
5 mm	4 min.	8 min.
10 mm	6 min.	10 min.
15 mm	8 min.	12 min.

**NL** Frieten met yoghurt dip

Bijgerecht – 3-4 personen

⌚ 20 minuten + 15 minuten AirFryer

500 g grote vastkokende aardappelen

½ eetlepel (olijf)olie

150 ml (Griekse) yoghurt

2 eetlepels platte peterselie, fijgehakt

2 eetlepels bieslook, fijgehakt

Versgemalen zwarte peper

1. Schil de aardappelen en snijd ze (met een fritessnijder) in lange staafjes van 8 mm dik.
2. Spoel de aardappelstaafjes in een vergiet onder koud stromend water goed af tot het water helder is. Verdeel ze over een dikke laag keukenpapier en laat ze even uitlekken. Dep de staafjes droog met keukenpapier.
3. Verwarm de AirFryer voor op 150 °C. Schep de aardappelstaafjes in een wijde kom voorzichtig om met olie en doe ze over in het mandje.
4. Schuif het mandje in de AirFryer en stel de tijd in op 5 minuten. Bak de frieten beetgaar voor en laat ze afkoelen.
5. Verwarm de AirFryer nu voor op 200 °C. Schuif het mandje met frieten weer in de AirFryer en stel de tijd in op 10 minuten. Bak de frieten goudbruin.
6. Maak intussen de yoghurt dip: roer de yoghurt in een schaalje los en meng de peterselie en bieslook erdoor. Roer er zout en peper naar smaak door.
7. Laat de frieten in een vergiet bekleed met keukenpapier even uitlekken. Strooi er zout over.
8. Serveer de frieten met de yoghurt dip en een frisse salade. Lekker bij geroosterd vlees en kip.

- Wil je grote porties frieten in de AirFryer bakken, bak dan niet meer dan 800 gram frieten voor. De frieten worden het mooist als je ze dan in twee porties afbakt.
- Je kunt frieten ook in een keer afbakken. Stel de temperatuur dan in op 180 °C en reken op een baktijd van 18-20 minuten. Op deze manier worden de frieten wel iets onregelmatiger bruin.
- Aardappelen van de nieuwe oogst geven mooi goudbruine frieten. Als aardappelen wat ouder worden, wordt de kleur tijdens het bakken donkerder.

Dikte van frieten	Voorbakken	Afbakken
5 mm	4 min.	8 min.
10 mm	6 min.	10 min.
15 mm	8 min.	12 min.





**EN** Fish & chips

Main course – 2 portions

⌚ 15 minutes + 12 minutes AirFryer

200 g white fish filet (haddock, cod, pollock)

30 g tortilla chips

1 egg

300 g (red) potatoes

1 tablespoon vegetable oil

½ tablespoon lemon juice

1. Preheat the AirFryer to 200°C.
2. Cut the fish into four equal pieces and rub with lemon juice, salt, and pepper. Let the fish rest for 5 minutes.
3. Grind the tortilla chips very fine in the food processor and transfer the ground tortilla chips to a plate. Beat the egg in a deep dish.
4. Dip the pieces of fish into the egg one by one and roll the pieces of fish through the ground tortilla chips so that they are completely covered.
5. Scrub the potatoes clean under running water and cut them lengthwise into thin strips. Pat the potatoes dry with kitchen paper and coat them with oil in a bowl.
6. Insert the separator in the AirFryer basket. Position the potato strips on one side and the pieces of fish on the other.
7. Slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 12 minutes and fry the potatoes and the fish until they are crispy brown.
8. Arrange the fish and chips on two plates and sprinkle lightly with salt. Delicious with a green salad.

**F** Fish & Chips

Plat principal – 2 portions

⌚ Préparation : 15 minutes – Cuisson : 12 minutes

200 g de filet de poisson blanc (tilapia, cabillaud, colin)

30 g de tortilla chips

1 œuf

300 g de pommes de terre (rouges)

1 cuillère à soupe d'huile végétale

½ cuillère à soupe de jus de citron

1. Préchauffez AirFryer à 200°C.
2. Découpez le poisson en quatre morceaux et badigeonnez-les de jus de citron, de sel et de poivre. Laissez reposer pendant 5 minutes.
3. Émiettez les tortilla chips très finement dans le robot de cuisine et disposez-les dans une assiette. Battez l'œuf dans un plat profond.
4. Plongez les morceaux de poisson dans l'œuf l'un après l'autre, roulez-les dans les tortilla chips émiettées pour les en recouvrir complètement.
5. Frottez les pommes de terre sous le robinet pour les nettoyer et coupez-les dans le sens de la longueur en fines lamelles. Épongez les pommes avec du papier essuie-tout et enduisez-les d'huile dans un bol.
6. Insérez le séparateur dans le panier d'AirFryer. Disposez les lamelles de pommes de terre d'un côté et les morceaux de poisson de l'autre.
7. Insérez le panier dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 12 minutes et faites frire les pommes de terre et le poisson jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
8. Disposez le poisson et les frites sur deux assiettes et saupoudrez légèrement de sel. Délicieux avec de la salade verte.

**NL** Fish & chips

Hoofdgerecht – 2 personen

⌚ 15 minuten + 12 minuten AirFryer

200 g witvisfilet (tilapia, kabeljauw, koolvis)

30 g tortillachips

1 ei

300 g (rode) aardappelen

1 eetlepel plantaardige olie

½ eetlepel citroensap

1. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C.
2. Snijd de vis in 4 gelijke stukken en wrijf ze in met citroensap, zout en peper. Laat de stukken zo 5 minuten liggen.
3. Maal de tortillachips in de keukenmachine heel fijn en doe ze over in een bord. Klop het ei in een ander diep bord los.
4. Wentel de stukken vis een voor een door het ei en wentel ze daarna door het tortillakruim, zodat ze goed bedekt zijn.
5. Boen de aardappels schoon onder stromend water en snijd ze in de lengte in dunne partjes. Dep de aardappelen droog met keukenpapier en schep ze in een diep bord om de olie.
6. Zet de scheider in het mandje van de AirFryer en schep de aardappelpartjes aan de ene kant in het mandje en leg de stukken vis aan de andere kant.
7. Schuif het mandje in de AirFryer. Stel de tijd in op 12 minuten en bak de aardappelpartjes en vis knapperig bruin.
8. Verdeel de fish & chips over twee borden en strooi er wat zout over. Lekker met een groene salade.

<b>EN</b> Each portion contains	<b>F</b> Contient par portion	<b>NL</b> Bevat per portie
1535 kJ/365 kcal	1535 kJ/365 kcal	1535 kJ/365 kcal
25 g protein	25 g de protéines	25 g eiwit
13 g total fat, 3 g saturated fat	13 g de matière grasse au total, 9 g de graisses saturées	13 g vet, waarvan 3 g verzadigd
38 g carbohydrates	38 g de glucides	38 g koolhydraten
6 g fibre	6 g de fibres	6 g vezels



**EN** Crispy Curry Potato Cubes with Coriander Salsa

Side dish – 4 portions

🕒 10 minutes + 15 minutes AirFryer

750 g waxy potatoes

1 tablespoon mild curry powder

1 tablespoon vegetable oil

1 small ripe mango, in slices (fresh or canned)

15 g fresh coriander, finely chopped

Juice and grated peel of 1/2 lime

Freshly ground black pepper

1. Preheat the AirFryer to 180°C. Peel the potatoes and cut them into 2 cm thick cubes. Rinse the cubes under running water and allow them to drain thoroughly. Pat the cubes dry with kitchen paper.
2. Mix the curry powder and the oil in a bowl and coat the potato cubes in this mixture. Transfer the potato cubes to the fryer basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 15 minutes and fry the cubes until they are golden brown and done. Turn them every now and again.
3. In the meantime, puree the mango with the coriander, lime peel, and lime juice in a blender and add salt and pepper to taste.
4. Serve the potato cubes with the salsa. Delicious with roasted chicken or steamed fish.

**Tips****Potato Cubes with Garlic and Bacon**

Replace the curry powder with 1 clove of crushed garlic and mix this with 1 tablespoon olive oil. Coat the potato cubes and 50 g of bacon strips or smoked bacon cubes in the seasoned oil. Then fry the potato cubes according to the recipe until golden brown and done.

**F** Cubes de pommes de terre croustillants au curry avec sauce à la coriandre

Accompagnement – 4 portions

🕒 Préparation : 10 minutes – Cuisson : 15 minutes

750 g de pommes de terre à chair ferme

1 cuillère à soupe de curry doux en poudre

1 cuillère à soupe d'huile végétale

1 petite mangue mûre, en tranches (fraîche ou en boîte)

15 g de coriandre fraîche et finement émincée

Jus et zeste d'un 1/2 citron vert

Poivre noir fraîchement moulu

1. Préchauffez AirFryer à 180 °C. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes de 2 cm de côté. Rincez les cubes sous un filet d'eau et laissez-les bien sécher. Épongez-les avec du papier absorbant.
2. Mélangez le curry en poudre et l'huile dans un bol et badigeonnez les cubes de pommes de terre de ce mélange. Mettez les cubes dans le panier et insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 15 minutes et faites cuire les cubes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits. Remuez-les de temps en temps.
3. Pendant ce temps, écrasez la mangue et mélangez avec la coriandre et le zeste et le jus de citron vert dans un mixeur et ajoutez du sel et du poivre selon votre goût.
4. Servez les cubes de pomme de terre avec la sauce. Délicieux avec du poulet rôti ou du poisson à la vapeur.

**Cubes de pommes de terre à l'ail et au bacon**

Remplacez le curry en poudre par une gousse d'ail écrasée et mélangez avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Enduisez les cubes de pommes de terre et 50 g de lamelles de bacon ou de cubes de bacon fumé de l'huile assaisonnée. Faites ensuite frire les cubes de pommes de terre selon la recette jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits.

**NL** Krokante curryblokjes met koriandersalsa

Bijgerecht – 4 personen

🕒 10 minuten + 15 minuten AirFryer

750 g vastkokende aardappelen

1 eetlepel milde kerriepoeder

1 eetlepel plantaardige olie

1 kleine rijpe mango, in schijven (vers of uit blik)

15 g verse koriander, fijngehakt

Sap en rasp van 1/2 limoen

Versgemalen zwarte peper

1. Verwarm de AirFryer voor op 180 °C. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 2 cm dik. Spoel de blokjes af onder stromend water en laat ze goed uitlekken. Dep de blokjes droog met keukenpapier.
2. Meng de kerriepoeder en olie in een diep bord en schep de aardappelblokjes erdoor. Doe de aardappelblokjes over in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 15 minuten en bak de blokjes goudbruin en gaar. Schep ze af en toe om.
3. Pureer intussen de mango met koriander, limoenrasp en limoensap in een blender en breng de salsa op smaak met zout en peper.
4. Serveer de aardappelblokjes met de salsa. Lekker bij geroosterde kip of gestoomde visfilet.

**Aardappelblokjes met knoflook en bacon**

Vervang de kerriepoeder door 1 teen geperste knoflook en meng ze door 1 eetlepel olijfolie. Schep de aardappelblokjes met 50 g baconreepjes of gerookte spekblokjes door deze kruidenolie en bak de aardappelblokjes goudbruin en gaar volgens het recept.

<b>EN</b> Each portion contains	<b>F</b> Contient par portion	<b>NL</b> Bevat per portie
820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal
4 g protein	4 g de protéines	4 g eiwit
2 g total fat, 1 g saturated fat	13 g de matière grasse au total, 9 g de graisses saturées	2 g vet, waarvan 1 g verzadigd
40 g carbohydrates	40 g de glucides	40 g koolhydraten
6 g fibre	6 g de fibres	6 g vezels





**EN** Roasted Paprika Potatoes with Greek Yoghurt

Side dish – 4 portions

**L** 10 minutes + 20 minutes AirFryer

- 800 g waxy potatoes
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon spicy paprika
- Freshly ground black pepper
- 150 ml Greek yoghurt

1. Preheat the AirFryer to 180°C. Peel the potatoes and cut them into 3 cm cubes. Rinse the cubes under running water. Let them drain thoroughly and pat them dry with kitchen paper.
2. In a medium-sized bowl, mix 1 tablespoon olive oil with the paprika and add pepper to taste. Coat the potato cubes with the spicy oil.
3. Transfer the potato cubes to the fryer basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 20 minutes and fry the potato cubes until they are golden brown and done. Turn them every now and again.
4. Mix the Greek yoghurt in a small bowl with the remaining spoonful of olive oil and add salt and pepper to taste. Sprinkle with paprika. Serve the yoghurt as a dip with the potatoes.
5. Serve the potato cubes in a platter and sprinkle with salt. Delicious with a rib eye or with kebabs.

**Tips**

Season your fried potato cubes with all kinds of different spices. Mix the oil with ras el hanout or with taco seasoning, for example.

**F** Pommes de terre rôties au paprika avec yaourt à la grecque

Accompagnement – 4 portions

**L** Préparation : 10 minutes – Cuisson : 20 minutes

- 800 g de pommes de terre à chair ferme
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de paprika épicé
- Poivre noir fraîchement moulu
- 150 ml de yaourt à la grecque

1. Préchauffez AirFryer à 180 °C. Épluchez les pommes de terre et découpez-les en cubes de 3 cm. Rincez les cubes sous un filet d'eau. Laissez-les bien sécher et épongez-les avec du papier absorbant.
2. Dans un bol de taille moyenne, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec le paprika et poivrez selon votre goût. Badigeonnez les cubes de pommes de terre de ce mélange épicé.
3. Mettez les cubes dans le panier et insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 20 minutes et faites frire les cubes de pommes de terre jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits. Mélangez-les de temps en temps.
4. Dans un petit bol, mélangez le yaourt à la grecque avec la cuillerée d'huile d'olive restante et ajoutez du sel et du poivre selon votre goût. Saupoudrez de paprika. Servez le yaourt comme sauce avec les pommes de terre.
5. Servez les cubes de pommes de terre dans un plat et saupoudrez de sel. Délicieux avec un faux-filet ou un kébab.

Assaisonnez vos cubes avec toutes sortes d'épices. Mélangez l'huile avec de l'épice ras el hanout ou de l'assaisonnement pour tacos, par exemple.

**NL** Geroosterde paprika-aardappelen met Griekse yoghurt

Bijgerecht – 4 personen

**L** 10 minuten + 20 minuten AirFryer

- 800 g vastkokende aardappelen
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel pittige paprikapoeder
- Versgemalen zwarte peper
- 150 ml Griekse yoghurt

1. Verwarm de AirFryer voor op 180 °C. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken van 3 x3 cm. Spoel de stukken af onder stromend water; laat ze goed uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.
2. Meng in een diep bord 1 eetlepel olijfolie met de paprikapoeder en peper naar smaak. Schep de aardappelstukken erdoor.
3. Doe de aardappelstukken over in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 20 minuten en bak de aardappelen mooi bruin en gaar. Schep ze af en toe om.
4. Meng de Griekse yoghurt in een schaal met de laatste lepel olijfolie en roer en zout en peper naar smaak door. Strooi er wat paprikapoeder over. Geef de yoghurt als dip bij de aardappelen.
5. Serveer de aardappelen in een schaal en strooi er wat zout over. Lekker bij entrecote of vleesspiesen.

Geef de gebakken aardappelstukken steeds een andere smaak en meng bijvoorbeeld ras-el-hanout of tacokruiden door de olie.

<b>EN</b> Each portion contains	<b>F</b> Contient par portion	<b>NL</b> Bevat per portie
985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal
5 g protein	5 g de protéines	5 g eiwit
9 g total fat, 3 g saturated fat	9 g de matière grasse au total, 3 g de graisses saturées	9 g vet, waarvan 3 g verzadigd
34 g carbohydrates	34 g de glucides	34 g koolhydraten
5 g fibre	5 g de fibres	5 g vezels







**EN** Fried Potato Slices with Garlic

Side dish – 4 persons  
 ⌚ 10 minutes + 20 minutes AirFryer

- 750 g waxy potatoes
- 1 clove garlic, crushed
- 1 tablespoon fresh thyme
- 1 tablespoon olive oil
- Sea salt

1. Preheat the AirFryer to 180°C. Peel the potatoes and slice them into thin discs. Rinse them under running water and let them drain on a layer of kitchen paper. Pat the tops of the slices dry with kitchen paper.
2. Mix the garlic, thyme and olive oil in a bowl and coat the potatoes in this mixture.
3. Transfer the potato slices to the fryer basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 20 minutes and fry the potatoes until they are golden brown and done.
4. Put the fried potato slices on a warm platter and sprinkle with salt. Delicious with lamb chops or cutlets.

**F** Rondelles de pommes de terre frites à l'ail

Accompagnement – 4 portions  
 ⌚ Préparation : 10 minutes – Cuisson : 20 minutes

- 750 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à soupe de thym frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel de mer

1. Préchauffez AirFryer à 180 °C. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles. Rincez-les sous un filet d'eau et laissez-les sécher sur du papier absorbant. Épongez le dessus des rondelles avec du papier absorbant.
2. Mélangez l'huile d'olive, l'ail et le thym dans un bol et badigeonnez les pommes de terre de ce mélange.
3. Disposez les tranches de pommes de terre dans le panier de la friteuse et insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 20 minutes et faites frire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites.
4. Disposez les rondelles frites dans un plat chaud et saupoudrez de sel. Délicieux avec des côtes d'agneau ou des côtelettes.

**NL** Gebakken aardappelschijfjes met knoflook

Bijgerecht – 4 personen  
 ⌚ 10 minuten + 20 minuten AirFryer

- 750 g vastkokende aardappelen
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 eetlepel verse tijmblaadjes
- 1 eetlepel olijfolie
- Zeezout

1. Verwarm de AirFryer voor op 180 °C. Schil de aardappelen en snijd ze in dunne schijfjes. Spoel ze af onder stromend water en laat ze op een laag keukenpapier uitlekken. Dep de bovenkant ook droog met keukenpapier.
2. Meng de knoflook, tijm en olijfolie in een diep bord en schep de aardappelschijfjes erdoor.
3. Doe de aardappelschijfjes over in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 20 minuten en bak de aardappelen mooi bruin en gaar.
4. Doe de gebakken aardappelschijfjes over in een warme schaal en strooi er wat zout over. Lekker bij lamskoteletjes of karbonade.

<b>EN</b> Each portion contains	<b>F</b> Contient par portion	<b>NL</b> Bevat per portie
695 kJ/165 kcal	695 kJ/165 kcal	695 kJ/165 kcal
3 g protein	3 g de protéines	3 g eiwit
3 g total fat, 0 g saturated fat	3 g de matière grasse au total, 0 g de graisses saturées	3 g vet, waarvan 0 g verzadigd
31 g carbohydrates	31 g de glucides	31 g koolhydraten
5 g fibre	5 g de fibres	5 g vezels



**EN** Roast Potatoes with Tuna

Main course – 2 portions

🕒 10 minutes + 30 minutes AirFryer

4 starchy potatoes, approximately 125 g each

½ tablespoon olive oil

1 can of tuna in oil, drained

2 tablespoons (Greek) yoghurt

1 teaspoon chili powder

1 green onion, finely sliced into rings

Freshly ground black pepper

1 tablespoon capers

1. Preheat the AirFryer to 200°C. Scrub the potatoes clean under running water and pat them dry with kitchen paper.
2. Lightly brush the potatoes with olive oil and place them in the fryer basket. Slide the basket into the AirFryer and set the timer to 30 minutes to fry the potatoes until they are deliciously crunchy and done.
3. In a bowl, finely mash the tuna and add the yoghurt and chili powder. Mix well. Stir in half of the green onion and season to taste with salt and pepper.
4. Place the potatoes on two plates and cut the top side lengthwise. Slightly push the potato open and spoon the tuna mixture onto the open potato. Sprinkle the filling with chili powder and spoon the capers and the rest of the green onion on top. Delicious with a fresh salad.

**Tips**

Serve the roast potatoes as a side dish with a pat of butter or a spoonful of sour cream on top. Sprinkle with coarse sea salt and pepper to taste.

**F** Pommes de terre rôties au thon

Plat principal – 2 portions

🕒 Préparation : 10 minutes – Cuisson : 30 minutes

4 pommes de terre farineuses d'environ 125 g chacune

½ cuillère à soupe d'huile d'olive

1 boîte de thon à l'huile, égoutté

2 cuillères à soupe de yaourt (à la grecque)

1 cuillère à café de piment en poudre

1 oignon nouveau coupé en fines rondelles

Poivre noir fraîchement moulu

Une cuillère à soupe de câpres

1. Préchauffez AirFryer à 200 °C. Frottez les pommes de terre pour les nettoyer sous l'eau et épongez-les avec du papier essuie-tout.
2. Badigeonnez légèrement les pommes de terre d'huile d'olive et placez-les dans le panier. Insérez ce dernier dans AirFryer et réglez la minuterie sur 30 minutes pour faire frire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient délicieusement croustillantes et cuites.
3. Dans un bol, écrasez finement le thon et ajoutez le yaourt et le piment en poudre. Mélangez bien. Incorporez la moitié de l'oignon nouveau. Poivrez et salez à votre convenance.
4. Disposez les pommes de terre sur deux assiettes et coupez le dessus dans le sens de la longueur. Appuyez légèrement sur la pomme de terre pour l'ouvrir et déposez-y le mélange à base de thon. Saupoudrez la garniture de piment en poudre et ajoutez les câpres et le reste de l'oignon nouveau. Délicieux avec une salade fraîche.

Servez les pommes de terre rôties comme accompagnement avec une noix de beurre ou une cuillère de crème aigre sur le dessus. Saupoudrez de gros sel de mer et de poivre selon votre goût.

**NL** Geroosterde aardappelen met tonijn

Hoofdgerecht – 2 personen

🕒 10 minuten + 30 minuten AirFryer

4 kruimige aardappelen van ongeveer 125 g

½ eetlepel olijfolie

1 blikje tonijn op olie, uitgelekt

2 eetlepels (Griekse) yoghurt

1 theelepel chilipoeder

1 bosuitje, in dunne ringetjes

Versgemalen zwarte peper

1 eetlepel kappertjes

1. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C. Boen de aardappelen schoon onder stromend water en dep ze goed droog met keukenpapier.
2. Bestrijk de aardappelen dun met olijfolie en leg ze in het mandje. Schuif het mandje in de AirFryer en stel de tijd in op 30 minuten. In die tijd worden de aardappelen gaar en krijgen ze een lekker krokante korst.
3. Maak de tonijn in een diep bord fijn en meng de yoghurt en chilipoeder erdoor. Roer de helft van de bosui erdoor en breng het mengsel op smaak met zout en peper.
4. Leg de aardappelen op twee borden en snijd de bovenkant in de lengte in. Duw de aardappelen iets open en schep het tonijnmengsel erin. Strooi wat chilipoeder over de vulling en schep de kappertjes en de rest van de bosui erover. Lekker met een frisse salade.

Serveer de geroosterde aardappelen als bijgerecht met alleen een klein klontje boter of een schepje zure room. Strooi er wat grof zeezout en peper over.

<b>EN</b> Each portion contains	<b>F</b> Contient par portion	<b>NL</b> Bevat per portie
1700 kJ/405 kcal	1700 kJ/405 kcal	1700 kJ/405 kcal
28 g protein	28 g de protéines	28 g eiwit
11 g total fat, 3 g saturated fat	11 g de matière grasse au total, 3 g de graisses saturées	11 g vet, waarvan 3 g verzadigd
49 g carbohydrates	49 g de glucides	49 g koolhydraten
8 g fibre	8 g de fibres	8 g vezels





EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal
9 g protein	9 g de protéines	9 g eiwit
10 g total fat, 4 g saturated fat	10 g de matière grasse au total, 4 g de graisses saturées	10 g vet, waarvan 4 g verzadigd
27 g carbohydrates	27 g de glucides	27 g koolhydraten
3 g fibre	3 g de fibres	3 g vezels

## EN Potato Croquettes with Parmesan Cheese

Side dish – 4 portions

🕒 30 minutes + 8 minutes AirFryer

- 300 g starchy potatoes, peeled and cubed
- 1 egg yolk
- 50 g Parmesan cheese, grated
- 2 tablespoons flour
- 2 tablespoons chives, finely chopped
- Freshly ground pepper
- Nutmeg
- 2 tablespoons vegetable oil
- 50 g bread crumbs

1. Boil the potato cubes in salted water for 15 minutes until ready. Drain the potatoes and mash them finely with a potato masher or a ricer. Allow the mashed potatoes to cool.
2. Add the egg yolk, cheese, flour and chives to the potato puree and mix well. Season to taste with salt, pepper and nutmeg.
3. Preheat the AirFryer to 200°C. Mix the oil and the bread crumbs and keep stirring until the mixture becomes loose and crumbly again.
4. Shape the potato puree into 12 croquettes and roll them through the bread crumbs until they are completely coated.
5. Put six croquettes in the fryer basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 4 minutes and fry the potato croquettes until they are crispy brown. Then fry the rest of the croquettes.

### Tips

- If you wet your hands slightly before shaping the croquettes, the puree forms easily into smooth croquettes.
- Double the croquette recipe and freeze half of the prepared unfried croquettes for another time. You can then finish fry the frozen croquettes in the AirFryer.

## F Pommes de terre au parmesan

Accompagnement – 4 portions

🕒 Préparation : 30 minutes – Cuisson : 8 minutes

- 300 g de pommes de terre farineuses, épluchées et coupées en cubes
- 1 jaune d'œuf
- 50 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de ciboulette finement hachée
- Poivre fraîchement moulu
- Muscade
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 50 g de chapelure

1. Faites bouillir les cubes dans de l'eau salée pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient prêts. Égouttez-les et écrasez-les finement à l'aide d'un presse-purée. Laissez les pommes de terre écrasées refroidir.
2. Ajoutez le jaune d'œuf, le fromage, la farine et la ciboulette dans la purée de pommes de terre et mélangez bien. Assaisonnez selon votre goût en ajoutant du sel, du poivre et de la noix de muscade.
3. Préchauffez AirFryer à 200 °C. Mélangez l'huile et la chapelure et continuez de remuer jusqu'à ce que le mélange redevienne homogène et granuleux.
4. Formez 12 boulettes de purée et roulez-les dans la chapelure jusqu'à les recouvrir complètement.
5. Disposez six boulettes dans le panier de friture et insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 4 minutes et faites frire les boulettes de pomme de terre jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Faites frire le reste des boulettes.

- Si vous mouillez légèrement vos mains avant de former les croquettes, la purée sera plus facile à modeler.
- Doublez les quantités et congelez la moitié des boulettes préparées non frites pour une prochaine fois. Il ne vous restera qu'à les faire frire dans AirFryer.

## NL Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas

Biggerecht – 4 personen

🕒 30 minuten + 8 minuten AirFryer

- 300 g kruimige aardappelen, geschild en in blokjes
- 1 eidooier
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 2 eetlepels bloem
- 2 eetlepels bieslook, fijngeknipt
- Versgemalen peper
- Nootmuskaat
- 2 eetlepels plantaardige olie
- 50 g paneermeel

1. Kook de aardappelblokjes in een pan met een laag kokend water met wat zout in 15 minuten gaar. Giet de aardappelen af en stamp ze met een pureestamper fijn. Of maak ze fijn met een pureeknijper. Laat de puree iets afkoelen.
2. Meng de eidooier, kaas, bloem en bieslook door de gepureerde aardappel en roer alles tot een stevige puree. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
3. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C. Meng de olie door het paneermeel en blijf roeren tot het mengsel weer los en kruimelig is.
4. Vorm de aardappelpuree tot 12 kroketjes en rol deze door het paneermeel tot ze rondom bedekt zijn.
5. Leg 6 kroketjes in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 4 minuten en bak de aardappelkroketjes knapperig bruin. Bak daarna de rest van de aardappelkroketjes.

- Als je je handen voor het vormen van de kroketjes iets vochtig maakt, worden de kroketjes mooi glad.
- Maak twee keer zoveel kroketjes en vries de helft van de ongefrituurde kroketjes in voor een volgende keer. Je kunt de bevroren kroketjes dan afbakken in de AirFryer.





EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
610 kJ/145 kcal	610 kJ/145 kcal	610 kJ/145 kcal
8 g protein	8 g de protéines	8 g eiwit
7 g total fat, 2 g saturated fat	7 g de matière grasse au total, 2 g de graisses saturées	7 g vet, waarvan 2 g verzadigd
12 g carbohydrates	12 g de glucides	12 g koolhydraten
2 g fibre	2 g de fibres	2 g vezels



**EN** Rösti

Appetizer – 4 portions  
 ⌚ 10 minutes + 15 minutes AirFryer

- 250 g waxy potatoes, peeled
- 1 tablespoon chives, finely chopped
- Freshly ground black pepper
- 1 tablespoon olive oil
- 2 tablespoons sour cream
- 100 g smoked salmon

1. Preheat the AirFryer to 180°C. Coarsely grate the potatoes into a bowl and add three-quarters of the chives and salt and pepper to taste. Mix well.
2. Grease a pizza pan with olive oil and distribute the potato mixture evenly in the pan. Press the grated potatoes into the pan and brush the top of the potato cake with olive oil.
3. Place the pizza pan in the fryer basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 15 minutes and fry the rösti until it is nicely browned on the outside and soft and done on the inside.
4. Cut the rösti into 4 quarters and place each quarter on a plate. Garnish with a spoonful of sour cream and put the slices of salmon on the plate next to the rösti. Sprinkle the rest of the chives over the sour cream and add a touch of ground pepper.

**Tips**

The rösti is also delicious as a side dish for 2 persons. As a side dish, add 25 grams of ham strips to the grated potato.

**F** Rösti

Entrée – 4 portions  
 ⌚ Préparation : 10 minutes – Cuisson : 15 minutes

- 250 g de pommes de terre à chair ferme, épluchées
- 1 cuillère à soupe de ciboulette finement hachée
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de crème aigre
- 100 g de saumon fumé

**Petite plaque à pizza, d'environ 15 cm de diamètre**

1. Préchauffez AirFryer à 180 °. Râpez grossièrement les pommes de terre dans un bol et ajoutez les 3/4 de la ciboulette et salez et poivrez selon votre goût. Mélangez bien.
2. Enduisez d'huile d'olive une plaque à pizza et répartissez uniformément le mélange de pommes de terre sur la plaque. Appuyez sur les pommes de terre râpées sur la plaque et badigeonnez le dessus d'huile d'olive.
3. Disposez la plaque à pizza dans le panier et insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 15 minutes et faites frire le rösti jusqu'à ce qu'il soit bien doré à l'extérieur et tendre et cuit à l'intérieur.
4. Coupez le rösti en 4 et placez chaque quart dans une assiette. Garnissez avec une cuillère de crème aigre et disposez les tranches de saumon sur l'assiette, à côté du rösti. Saupoudrez le reste de la ciboulette sur la crème aigre et ajoutez une touche de poivre du moulin.

Le rösti est également délicieux comme accompagnement pour 2 personnes. En accompagnement, ajoutez 25 grammes de jambon en lamelles aux pommes de terre râpées.

**NL** Rösti

Voorgerecht – 4 personen  
 ⌚ 10 minuten + 15 minuten AirFryer

- 250 g vastkokende aardappelen, geschild
- 1 eetlepel bieslook fijn geknipt
- Versgemalen zwarte peper
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels zure room
- 100 g gerookte zalm

1. Verwarm de AirFryer voor op 180 °C. Rasp de aardappelen grof boven een kom en meng driekwart van de bieslook en zout en peper naar smaak erdoor.
2. Bestrijk de pizzavorm met olijfolie en verdeel het aardappelmengsel erin. Druk alles goed aan en bestrijk de bovenkant van de aardappelkoek met olijfolie.
3. Zet de pizzavorm in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 15 minuten. Bak de rösti mooi bruin en van binnen net gaar.
4. Snijd de rösti in 4 punten en leg deze op vier borden. Schep de zure room ernaast en leg de plakjes zalm er losjes bij. Strooi de resterende bieslook over de zure room en maal er ook wat peper boven.

De rösti is ook lekker als bijgerecht voor 2 personen. Meng er dan eens 25 gram ham in dunne reepjes door.



EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
620 kJ/160 kcal	620 kJ/160 kcal	620 kJ/160 kcal
6 g protein	6 g de protéines	6 g eiwit
6 g total fat, 4 g saturated fat	6 g de matière grasse au total, 4 g de graisses saturées	6 g vet, waarvan 4 g verzadigd
20 g carbohydrates	20 g de glucides	20 g koolhydraten
3 g fibre	3 g de fibres	3 g vezels

**EN** Potatoes au Gratin

Side dish – 4 portions  
 ⌚ 10 minutes + 15 minutes AirFryer

- 400 g slightly starchy potatoes, peeled
- 50 ml milk
- 50 ml cream
- Freshly ground pepper
- Nutmeg
- 40 g Gruyère or semi-mature cheese, grated

Quiche pan, approx. 15 cm diameter, lightly oiled

1. Preheat the AirFryer to 200°C. Slice the potatoes wafer-thin.
2. In a bowl, mix the milk and the cream and season to taste with salt, pepper and nutmeg. Coat the potato slices with the milk mixture.
3. Transfer the potato slices to the quiche pan and pour the rest of the cream mixture from the bowl on top of the potatoes. Distribute the cheese evenly over the potatoes.
4. Place the quiche pan in the fryer basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 15 minutes and bake the gratin until it is nicely browned and done.
5. Serve the potatoes au gratin in squares with fish or roasts.

**Tips**

- Make a variation of the gratin by replacing half of the potato slices with slices of zucchini, carrot and/or parsnip. Alternate layers of potatoes with layers of vegetable.
- Make the gratin spicier by adding one crushed clove of garlic to the cream mixture.

**F** Pommes de terre gratinées

Accompagnement – 4 portions  
 ⌚ Préparation : 10 minutes – Cuisson : 15 minutes

- 400 g de pommes de terre à chair légèrement farineuse, épluchées
- 50 ml de lait
- 50 ml de crème
- Poivre fraîchement moulu
- Muscade
- 40 g de gruyère ou de fromage semi-affiné, râpé

Moule à tarte, d'environ 15 cm de diamètre, légèrement huilé

1. Préchauffez AirFryer à 200 °C. Coupez les pommes de terre en rondelles très fines.
2. Dans un bol, mélangez le lait et la crème et assaisonnez selon votre goût avec du sel du poivre et de la noix de muscade. Badigeonnez les rondelles de pommes de terre de ce mélange.
3. Disposez les rondelles de pommes de terre dans le moule à tarte et versez le reste du mélange à base de crème. Répartissez le fromage de manière homogène sur les pommes de terre.
4. Disposez le moule à tarte dans le panier de friture et insérez-le dans l'AirFryer. Réglez la minuterie sur 15 minutes et faites cuire le gratin jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit.
5. Présentez les pommes de terre gratinées en carrés avec du poisson ou du rôti.

- Variez les plaisirs en remplaçant la moitié des tranches de rondelles de pommes de terre par des rondelles de courgettes, carottes et/ou panais. Alternez les couches de pommes de terre et d'autres légumes.
- Relevez le goût de votre gratin en ajoutant une gousse d'ail écrasée au mélange à base de crème.

**NL** Aardappelgratin

Bijgerecht – 4 personen  
 ⌚ 10 minuten + 15 minuten AirFryer

- 400 g iets kruimige aardappelen, geschild
- 50 ml melk
- 50 ml room
- Versgemalen peper
- Nootmuskaat
- 40 g gruyère of jongbelegen kaas, geraspt

Quichevorm van circa 15 cm, dun ingevet met olie

1. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C. Snijd de aardappelen in flinterdunne plakjes.
2. Meng in een kom de melk en room en voeg naar smaak zout, peper en nootmuskaat toe. Schep de aardappelplakjes erdoor.
3. Doe de aardappelplakjes over in de bakvorm en schenk de rest van het roommengsel uit de kom erover. Strooi de kaas erover.
4. Zet de bakvorm in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 15 minuten. Bak de gratin mooi goudbruin en gaar.
5. Serveer de gratin in vierkantjes bij vis of groot vlees.

- Varieer op de gratin door de helft van de plakjes aardappel te vervangen door plakjes courgette, wortel en/of pastinaak. Wissel de aardappel dan af met laagjes groente.
- Maak de gratin wat pittiger met knoflook, pers 1 teentje knoflook boven het roommengsel uit.





## EN Feta Triangles

Appetizer – 15 portions

⌚ 20 minutes + 9 minutes AirFryer

1 egg yolk  
100 g feta  
2 tablespoons flat-leafed parsley, finely chopped  
1 green onion, finely sliced into rings  
Freshly ground black pepper  
5 sheets of frozen filo pastry, defrosted  
2 tablespoons olive oil

1. Beat the egg yolk in a bowl and mix the feta, parsley and green onion; season with pepper to taste.
2. Cut each sheet of filo pastry into three strips.
3. Scoop a full teaspoon of the feta mixture on the underside of a strip of pastry. Fold the tip of the pastry over the filling to form a triangle, folding the strip zigzag until the filling is wrapped up in a triangle of pastry. Fill the other strips of pastry with feta in the same manner.
4. Preheat the AirFryer to 200°C.
5. Brush the triangles with a little oil and place five triangles in the basket. Slide the basket into the AirFryer and set the timer to 3 minutes. Bake the feta triangles until they are golden brown. Bake the other feta triangles in the same manner.
6. Serve the triangles in a platter.

## F Triangles à la féta

Apéritif – 15 portions

⌚ Préparation : 20 minutes – Cuisson : 9 minutes

1 jaune d'œuf  
100 g de féta  
2 cuillères à soupe de persil plat finement haché  
1 oignon finement coupé en rondelles  
Poivre noir fraîchement moulu  
5 feuilles de pâte filo décongelée  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1. Battez le jaune d'œuf dans un bol et mélangez la féta, le persil et l'oignon. Poivez à votre goût.
2. Coupez chaque feuille de pâte filo en trois bandes.
3. Déposez une cuillère à café rase de préparation dans un coin d'une bande de pâte. Repliez l'extrémité de la pâte sur la garniture pour former un triangle, continuez jusqu'à ce que la garniture soit recouverte d'un triangle de pâte. Garnissez les autres bandes de pâte avec la féta de la même manière.
4. Préchauffez AirFryer à 200 °C.
5. À l'aide d'un pinceau, enduisez les triangles d'huile d'olive et disposez cinq triangles dans le panier. Insérez le panier dans AirFryer et réglez la minuterie sur 3 minutes. Laissez cuire jusqu'à ce que les triangles soient dorés. Cuissez les autres triangles de féta en procédant de même.
6. Servez les triangles dans un plat.

## NL Feta driehoekjes

Hapje – 15 stuks

⌚ 20 minuten + 9 minuten AirFryer

1 eidooier  
100 g feta  
2 eetlepels platte peterselie, fijngehakt  
1 bosuitje, in dunne ringetjes  
Versgemalen verse peper  
5 vellen diepvries filodeeg, ontdooid  
2 eetlepels olijfolie

1. Klop de dooier in een kom los en meng de feta, peterselie en bosui met wat peper naar smaak erdoor.
2. Snijd de vellen filodeeg elk in 3 repen.
3. Schep een volle theelepel van het fetamengsel op de onderkant van een reep deeg. Vouw het puntje deeg tot een driehoekje over de vulling en vouw de reep deeg zigzaggend op tot de vulling in een driehoekje deeg is gewikkeld. Vul zo ook de andere deegrepen met feta.
4. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C.
5. Bestrijk de driehoekjes dun met olie en leg 5 driehoekjes in het mandje. Schuif het mandje in de AirFryer en stel de tijd in op 3 minuten. Bak de feta driehoekjes goudbruin. Bak de andere feta driehoekjes op dezelfde manier.
6. Serveer de driehoekjes op een schaal.

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
2 g protein	2 g de protéines	2 g eiwit
3 g total fat, 1 g saturated fat	3 g de matière grasse au total, 1 g de graisses saturées	3 g vet, waarvan 1 g verzadigd
4 g carbohydrates	4 g de glucides	4 g koolhydraten
0 g fibre	0 g de fibres	0 g vezels





## EN Salmon Croquettes

Appetizer – 8 portions

⌚ 10 minutes + 7 minutes AirFryer

1 tin of red salmon (approx. 200 g), drained  
1 egg, lightly beaten  
1 tablespoon fresh dill, finely chopped  
2 tablespoons chives, finely chopped  
Freshly ground pepper  
50 g bread crumbs  
2 tablespoons vegetable oil

1. Preheat the AirFryer to 200°C.
2. With a fork, mash up the salmon in a deep dish and mix it with the egg and herbs. Season the mixture to taste with pepper and salt.
3. Mix the bread crumbs with the oil in another deep dish until you obtain a loose mixture.
4. Shape the salmon mixture into eight small croquettes and coat them in the bread crumb mixture.
5. Put the croquettes in the basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 7 minutes and bake the croquettes until golden brown.

## F Bouchées de saumon

Apéritif – 8 bouchées

⌚ Préparation : 10 minutes – Cuisson : 7 minutes

1 boîte de saumon rouge (environ 200 g) égoutté  
1 œuf légèrement battu  
1 cuillère à soupe d'aneth frais finement haché  
2 cuillères à soupe de ciboulette finement hachée  
Poivre fraîchement moulu  
50 g de chapelure  
2 cuillères à soupe d'huile végétale

1. Préchauffez AirFryer à 200 °C.
2. À l'aide d'une fourchette, émiettez le saumon dans un saladier à bord haut et mélangez l'œuf et les herbes. Salez et poivrez.
3. Mélangez la chapelure avec l'huile dans un autre saladier à bord haut jusqu'à ce que la préparation devienne lisse.
4. Formez huit bouchées avec le mélange à base de saumon et trempez-les dans le mélange de chapelure.
5. Disposez les bouchées dans le panier et mettez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 7 minutes et cuisez les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

## NL Zalmkroketjes

Hapje – 8 stuks

⌚ 10 minuten + 7 minuten AirFryer

1 blikje rode zalm (ca. 200 g), uitgelekt  
1 ei, losgeklopt  
1 eetlepel verse dille, fijngehakt  
2 eetlepels bieslook, fijngeknipt  
Versgemalen peper  
50 g paneermeel  
2 eetlepels plantaardige olie

1. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C.
2. Maak de zalm in een diep bord met een vork fijn en meng het ei en de kruiden erdoor. Breng het mengsel op smaak met zout en peper.
3. Meng in een ander diep bord het paneermeel met de olie tot een rul, los mengsel.
4. Vorm het zalmmengsel tot 8 kleine kroketjes en wentel ze rondom door het meelmengsel.
5. Leg de kroketjes in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 7 minuten en bak de kroketjes goudbruin.

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
380 kJ/ 90 kcal	380 kJ/ 90 kcal	380 kJ/ 90 kcal
7 g protein	7 g de protéines	7 g eiwit
5 g total fat, 1 g saturated fat	5 g de matière grasse au total, 1 g de graïsses saturées	5 g vet, waarvan 1 g verzadigd
4 g carbohydrates	4 g de glucides	4 g koolhydraten
0 g fibre	0 g de fibres	0 g vezels



## EN Meatballs with Feta

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
4 g protein	4 g de protéines	4 g eiwit
3 g total fat, 2 g saturated fat	3 g de matière grasse au total, 2 g de graisses saturées	3 g vet, waarvan 2 g verzadigd
1 g carbohydrates	1 g de glucides	1 g koolhydraten
0 g fibre	0 g de fibres	0 g vezels

Appetizer – 10 portions

🕒 10 minutes + 8 minutes AirFryer

150 g lamb mince or lean minced beef  
1 slice of stale white bread, turned into fine crumbs  
50 g Greek feta, crumbled  
1 tablespoon fresh oregano, finely chopped  
½ tablespoon grated lemon peel  
Freshly ground black pepper

Round, shallow oven dish, approx. 15 cm  
Tapas forks

1. Preheat the AirFryer to 200°C.
2. Mix the mince in a bowl with the bread crumbs, feta, oregano, lemon peel and black pepper, thoroughly kneading everything together.
3. Divide the mince into 10 equal portions and form smooth balls, using damp hands.
4. Put the balls in the oven dish and place this dish in the basket. Slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 8 minutes and bake the mince balls until they are nicely brown and done.
5. Serve the meatballs hot in a platter with tapas forks.

### Tips

Prick the meatballs onto a tapas fork with half a black olive and a strip of roasted bell pepper.

## F Boulettes de viande à la féta

Apéritifs – 10 boulettes

🕒 Préparation : 10 minutes – Cuisson : 8 minutes

150 g de viande d'agneau ou de bœuf maigre haché  
1 tranche de pain blanc rassis réduit en fine chapelure  
50 g de féta grecque émiettée  
1 cuillère à soupe d'origan frais, finement haché  
½ cuillère à soupe de zeste de citron  
Poivre noir fraîchement moulu

Un moule rond peu profond d'environ 15 cm et passant au four  
Fourchettes à tapas

1. Préchauffez AirFryer à 200 °C.
2. Dans un saladier, versez la viande, la chapelure, la féta, l'origan, le zeste de citron et le poivre, et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Répartissez ce mélange en 10 parts égales. Mouillez-vous les mains et formez des boulettes homogènes.
4. Disposez les boulettes dans le moule et mettez-le dans le panier. Insérez le panier dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 8 minutes et laissez cuire jusqu'à ce que les boulettes soient dorées.
5. Servez les boulettes de viande dans un plat avec des fourchettes à tapas.

Piquez les boulettes de viande sur des fourchettes à tapas accompagnées d'une olive noire et d'un morceau de poivron grillé.

## NL Gehaktballetjes met feta

Hapje – 10 stuks

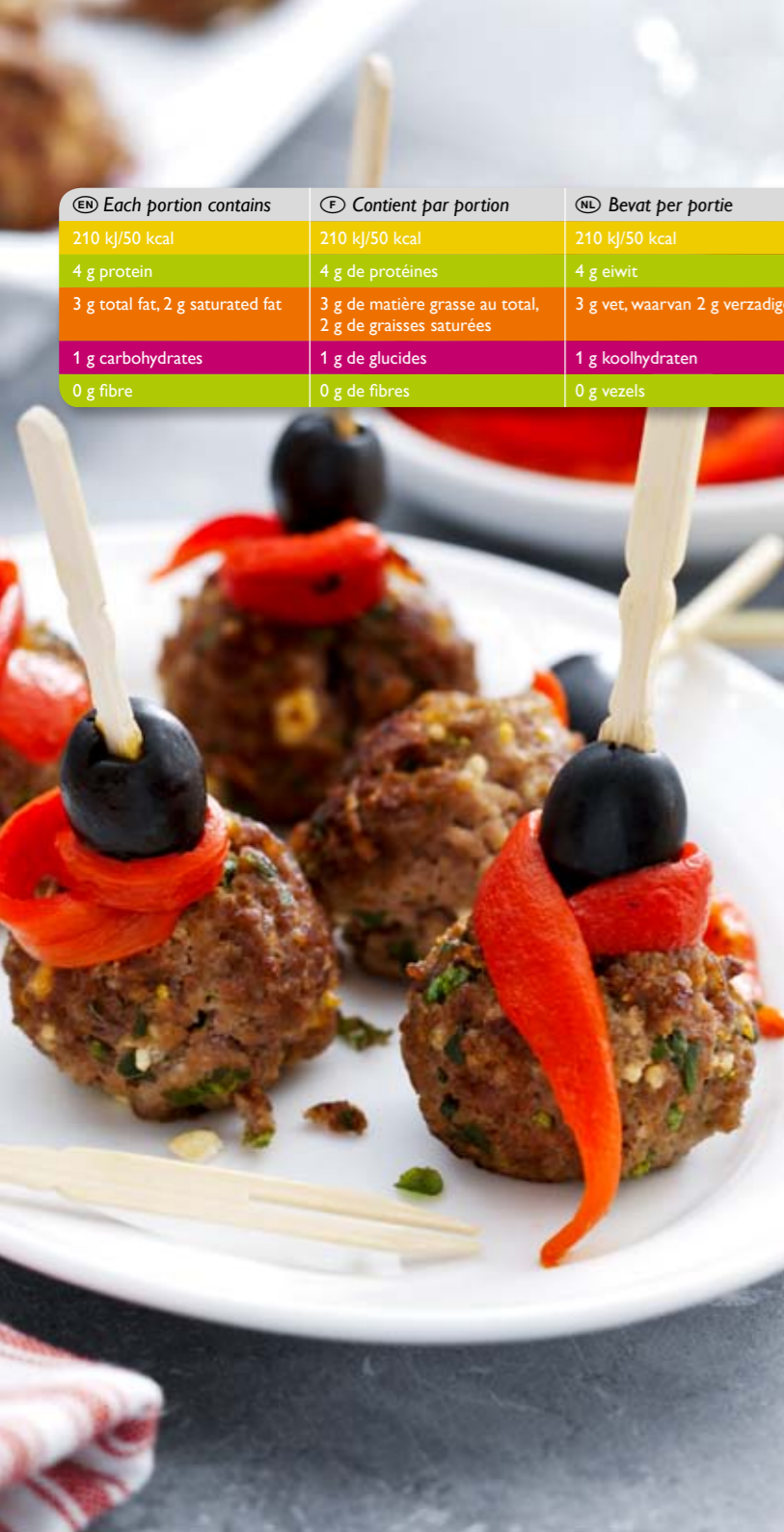
🕒 10 minuten + 8 minuten AirFryer

150 g lamsgehakt of mager rundergehakt  
1 sneetje oud witbrood, fijn verkruid  
50 g Griekse feta, verkruid  
1 eetlepel verse oregano, fijngemaakt  
½ eetlepel geraspte citroenschil  
Versgemalen zwarte peper

Rond, plat ovenschaaltje, circa 15 cm  
Tapasprikkers

1. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C
2. Meng het gehakt in een kom met het broodkruim, feta, oregano, citroenschil en zwarte peper en kneed alles goed door elkaar.
3. Verdeel het gehakt in 10 gelijke porties en vorm ze met vochtige handen tot gladde balletjes.
4. Leg de balletjes in het schaalje en zet dit in het mandje. Schuif het mandje in de AirFryer. Stel de tijd in op 8 minuten en bak de gehaktballetjes mooi bruin en gaar.
5. Serveer de gehaktballetjes warm op een schaal met tapasprikkers.

Prik de gehaktballetjes met een halve zwarte olijf en een reepje geroosterde paprika aan een tapasprikker.



## EN Ricotta Balls with Basil

Appetizer – 20 portions  
⌚ 15 minutes + 16 minutes AirFryer

250 g ricotta  
2 tablespoons flour  
1 egg, separated  
Freshly ground pepper  
15 g fresh basil, finely chopped  
1 tablespoon chives, finely chopped  
1 tablespoon grated orange peel  
3 slices of stale white bread  
1 tablespoon olive oil

1. Mix the ricotta in a bowl with the flour, egg yolk, 1 teaspoon salt and freshly ground pepper. Stir the basil, chives and orange peel through the mixture.
2. Divide the mixture into 20 equal portions and shape them into balls with wet hands. Let the balls rest for a while.
3. Grind the bread slices into fine bread crumbs with the food processor and mix with the olive oil. Pour the mixture into a deep dish. Briefly beat the egg white in another deep dish.
4. Preheat the AirFryer to 200°C.
5. Carefully coat the ricotta balls in the egg white and then in the bread crumbs.
6. Put 10 balls in the basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 8 minutes. Bake the balls until golden brown. Bake the rest of the balls in the same way.
7. Serve the ricotta balls in a platter.

### Tips

Mix some freshly ground chili flakes through the ricotta mixture for spicier balls. Color the bread crumbs red in that case by adding two to three teaspoons of paprika to the olive oil.

## F Boulettes de ricotta au basilic

Apéritif – pour 20 boulettes  
⌚ Préparation : 15 minutes – Cuisson : 16 minutes

250 g de ricotta  
2 cuillères à soupe de farine  
1 œuf, blanc et jaune séparés  
Poivre fraîchement moulu  
15 g de basilic frais finement haché  
1 cuillère à soupe de ciboulette finement hachée  
1 cuillère à soupe de zeste d'orange  
3 tranches de pain blanc rassis  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1. Mélangez la ricotta dans un bol avec la farine, le jaune d'œuf, 1 cuillère à café de sel et du poivre fraîchement moulu. Ajoutez le basilic, la ciboulette et le zeste d'orange et mélangez.
2. Répartissez le mélange en 20 parts égales. Mouillez-vous les mains et formez les boulettes. Laissez reposer.
3. Réduisez les tranches de pain en fine chapelure à l'aide d'un mixeur et ajoutez l'huile d'olive. Versez le mélange dans un grand saladier. Battez légèrement le blanc d'œuf dans un autre grand saladier.
4. Préchauffez AirFryer à 200 °C.
5. Trempez les boulettes de ricotta dans le blanc d'œuf, puis dans la chapelure.
6. Disposez 10 boulettes dans le panier, puis insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 8 minutes. Laissez cuire jusqu'à ce que les boulettes soient dorées. Cuissez le reste des boulettes de la même manière.
7. Servez les boulettes de ricotta dans un plat.

Pour épicer davantage vos boulettes, ajoutez du piment fraîchement moulu au mélange à base de ricotta. Donnez une couleur rouge à la chapelure en ajoutant deux ou trois cuillères à café de paprika à l'huile d'olive.

## NL Ricottaballetjes met basilicum

hapje – 20 stuks  
⌚ 15 minuten + 16 minuten AirFryer

250 g ricotta  
2 eetlepels bloem  
1 ei, gesplitst  
Versgemalen peper  
15 g verse basilicum, heel fijn gehakt  
1 eetlepel bieslook, heel fijn geknipt  
1 eetlepel geraspte sinaasappelschil  
3 sneetjes oud witbrood  
1 eetlepel olijfolie

1. Meng in een kom de ricotta met de bloem, eidooier, 1 theelepel zout en versgemalen peper. Schep het basilicum met de bieslook en sinaasappelrasp erdoor.
2. Verdeel het mengsel in 20 gelijke porties en vorm ze met natte handen tot balletjes. Laat deze even rusten.
3. Maal de sneetjes brood in de keukenmachine tot fijn broodkruim en meng de olijfolie erdoor. Doe dit mengsel over in een diep bord. Klop het eiwit los in een ander diep bord.
4. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C.
5. Wentel de ricottaballetjes eerst voorzichtig door het eiwit en daarna door het broodkruim.
6. Leg 10 balletjes in het mandje en schuif het mandje in de AirFryer. Stel de tijd in op 8 minuten. Bak de balletjes mooi goudbruin. Bak de rest van de balletjes op dezelfde manier.
7. Serveer de ricottaballetjes op een schaal.
8. Serveer de frieten met de yoghurt dip en een frisse salade. Lekker bij geroosterd vlees en kip.

Meng voor pittige balletjes wat versgemalen chilivlokken door het ricottamengsel. Kleur het broodkruim dan rood door er met de olijfolie 2-3 theelepels paprikapoeder door te mengen.

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
2 g protein	2 g de protéines	2 g eiwit
3 g total fat, 1 g saturated fat	3 g de matière grasse au total, 1 g de graïsses saturées	3 g vet, waarvan 1 g verzadigd
4 g carbohydrates	4 g de glucides	4 g koolhydraten
0 g fibre	0 g de fibres	0 g vezels





## EN Mini Frankfurters in Pastry

Appetizer – approx. 20 portions  
⌚ 10 minutes + 20 minutes AirFryer

1 tin of mini frankfurters (drained weight 220 g, approx. 20 frankfurters)  
100 g (chilled or frozen, defrosted) ready-made puff pastry  
1 tablespoon fine mustard

1. Preheat the AirFryer to 200°C.
2. Thoroughly drain the sausages on a layer of kitchen paper and dab them dry.
3. Cut the puff pastry into strips measuring 5 x 1½ cm and coat the strips with a thin layer of mustard.
4. Roll each sausage spirally into a strip of pastry.
5. Put half the sausages in pastry in the basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 10 minutes. Bake the sausages in pastry until golden brown. Bake the remaining sausages in the same manner.
6. Serve the sausages in a platter accompanied by a small dish of mustard.

## F Feuilletés de saucisses cocktail

Apéritif – environ 20 feuilletés  
⌚ Préparation : 10 minutes – Cuisson : 20 minutes

1 boîte de saucisses cocktail (poids net égoutté 220 g, environ 20 saucisses)  
100 g de pâte feuilletée fraîche ou surgelée  
1 cuillère à soupe de moutarde fine

1. Préchauffez AirFryer à 200 °C.
2. Égouttez bien les saucisses sur du papier absorbant et séchez-les en les tamponnant.
3. Coupez la pâte feuilletée en lanière de 5 x 1½ cm et étalez la moutarde en fine couche sur la pâte feuilletée.
4. Entourez la pâte en spirale autour de chaque saucisse.
5. Disposez les roulés de saucisses dans le panier et disposez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 10 minutes. Laissez cuire jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Cuisez le reste des saucisses en procédant de la même manière.
6. Servez les saucisses dans un plat accompagné d'un petit pot de moutarde.

## NL Mini Frankfurters in deeg

Hapje – ca. 20 stuks  
⌚ 10 minuten + 20 minuten AirFryer

1 blikje mini frankfurters (uitlekgewicht 220 g, ca. 20 stuks)  
100 g kant-en-klaar bladerdeeg (gekoeld of diepvries, ontdooid)  
1 eetlepel fijne mosterd

1. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C.
2. Laat de worstjes op een laag keukenpapier goed uitlekken en dep ze droog.
3. Snijd het bladerdeeg in reepjes van 5 x 1½ cm en bestrijk de reepjes dun met mosterd.
4. Rol elk worstje spiraalsgewijs in een reepje deeg.
5. Leg de helft van de worstjes in deeg in het mandje en schuif het mandje in de AirFryer. Stel de tijd in op 10 minuten. Bak de worstjes in deeg goudbruin. Bak de rest van de worstjes op dezelfde manier.
6. Serveer de worstjes op een schaal met een schaalje mosterd erbij.

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
190 kJ/45 kcal	190 kJ/45 kcal	190 kJ/45 kcal
2 g protein	2 g de protéines	2 g eiwit
3 g total fat, 1 g saturated fat	3 g de matière grasse au total, 1 g de graisses saturées	3 g vet, waarvan 1 g verzadigd
2 g carbohydrates	2 g de glucides	2 g koolhydraten
0 g fibre	0 g de fibres	0 g vezels





## EN Mini Empanadas with Chorizo

Appetizer – 20 portions

⌚ 20 minutes + 20 minutes AirFryer

125 g chorizo, in small cubes  
1 shallot, finely chopped  
¼ red bell pepper, diced into small cubes  
2 tablespoons parsley  
200 g chilled pie crust dough (pâte brisée) or pizza dough

1. Stir the chorizo with the shallot and bell pepper in a skillet and fry on low heat for 2 to 3 minutes until the bell pepper is tender. Take off the heat and stir in the parsley. Allow the mixture to cool.
2. Preheat the AirFryer to 200°C.
3. Use a glass to cut twenty 5 cm rounds from the dough. Scoop a spoonful of the chorizo mixture onto each round. Press the edges together between thumb and index finger, creating a scallop pattern.
4. Put 10 empanadas in the basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 10 minutes and bake the empanadas until they are golden brown and done.
1. Bake the remaining empanadas in the same way. Serve the empanadas lukewarm.

## F Mini empanadas au chorizo

Apéritif – 20 portions

⌚ Préparation : 20 minutes – Cuisson : 20 minutes

125 g de chorizo coupé en petits dés  
1 échalote finement hachée  
¼ poivron rouge, coupé en petits dés  
2 cuillères à soupe de persil  
200 g de pâte brisée ou de pâte à pizza

1. Mélangez le chorizo avec l'échalote et le poivron dans une poêle et faites revenir à feu doux pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le poivron soit tendre. Retirez du feu et ajoutez le persil. Laissez refroidir.
2. Préchauffez AirFryer à 200 °C.
3. À l'aide d'un verre, découpez la pâte en vingt cercles de 5 cm. Disposez une cuillerée du mélange à base de chorizo sur chaque cercle. Refermez les cercles en formant des coquilles en appuyant avec le pouce et l'index.
4. Disposez 10 empanadas dans le panier et disposez-le dans l'AirFryer. Réglez la minuterie sur 10 minutes et laissez cuire jusqu'à ce que les empanadas soient dorées.
5. Faites cuire le reste des empanadas en procédant de la même manière. Servez les empanadas tièdes.

## NL Mini empanada's met chorizo

Hapje – 20 stuks

⌚ 20 minuten + 20 minuten AirFryer

125 g chorizo, in kleine blokjes  
1 sjalotje, gesnipperd  
¼ rode paprika, in kleine blokjes  
2 eetlepels peterselie  
200 g gekoeld taartdeeg (pate brisee) of pizzadeeg

1. Schep in een koekenpan de chorizo met de sjalot en paprika door elkaar en bak dit zachtjes 2-3 minuten tot de paprika beetgaar is. Roer van het vuur af de peterselie erdoor. Laat het mengsel afkoelen.
2. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C
3. Steek met een glas 20 rondjes van 5 cm uit het deeg. Schep op elk rondje een lepel van het chorizomengsel. Druk de rand tussen duim en wijsvinger met een schulprandje dicht.
4. Leg 10 empanada's in het mandje en schuif het mandje in de AirFryer. Stel de tijd in op 10 minuten en bak de empanada's goudbruin en gaar.
5. Bak de rest van de empanada's op de zelfde manier. Serveer de empanada's lauwwarm .

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
170 kJ/40 kcal	170 kJ/40 kcal	170 kJ/40 kcal
2 g protein	2 g de protéines	2 g eiwit
3 g total fat, 1 g saturated fat	3 g de matière grasse au total, 1 g de graisses saturées	3 g vet, waarvan 1 g verzadigd
1 g carbohydrates	1 g de glucides	1 g koolhydraten
0 g fibre	0 g de fibres	0 g vezels



## EN King Prawns in Ham with Red Pepper Dip

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
190 kJ/45 kcal	190 kJ/45 kcal	190 kJ/45 kcal
6 g protein	6 g de protéines	6 g eiwit
2 g total fat, 1 g saturated fat	2 g de matière grasse au total, 1 g de graisses saturées	2 g vet, waarvan 1 g verzadigd
1 g carbohydrates	1 g de glucides	1 g koolhydraten
0 g fibre	0 g de fibres	0 g vezels

Appetizer – 10 portions

🕒 15 minutes + 13 minutes AirFryer

1 large red bell pepper, halved  
10 (frozen) king prawns, defrosted  
5 slices of raw ham  
1 tablespoon olive oil  
1 large clove garlic, crushed  
½ tablespoon paprika  
Freshly ground black pepper

Tapas forks

1. Preheat the AirFryer to 200°C. Put the bell pepper in the basket and slide it into the AirFryer. Set the timer to 10 minutes. Roast the bell pepper until the skin is slightly charred. Put the bell pepper in a bowl and cover it with a lid or cling film. Let the bell pepper rest for 15 minutes.
2. Peel the prawns, make an incision in the back and remove the black vein. Halve the slices of ham lengthwise and wrap each prawn in a slice of ham.
3. Coat the parcels with a thin film of olive oil and put them in the basket. Slide the basket into the AirFryer and set the timer to 3 minutes. Fry the prawns until crispy and just right.
4. In the meantime, peel the skin off the bell pepper halves, remove the seeds and cut the pepper into pieces. Puree the bell pepper in the blender with the garlic, paprika and olive oil. Pour the sauce into a dish and season with salt and pepper to taste.
5. Serve the prawns in ham in a platter with tapas forks and add the small dish with red pepper dip.

Tips

Replace the red pepper dip with ready-made pepper puree, mixed with garlic. Or serve the prawns with garlic mayonnaise.

## F Gambas au jambon avec sauce au poivron rouge

Apéritif – 10 portions

🕒 Préparation : 15 minutes – Cuisson : 13 minutes

1 gros poivron rouge coupé en deux  
10 gambas (décongelées)  
5 tranches de jambon cru  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 grosse gousse d'ail écrasée  
½ cuillère à soupe de paprika  
Poivre noir fraîchement moulu

Fourchettes à tapas

1. Préchauffez AirFryer à 200 °C. Disposez les poivrons dans le panier et insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 10 minutes. Faites griller le poivron jusqu'à ce que la peau soit légèrement brûlée. Disposez le poivron dans un saladier et couvrez avec un couvercle ou de film cellophane. Laissez reposer pendant 15 minutes.
2. Décortiquez les gambas, faites une incision sur le dos pour en retirer la veine noire. Coupez les tranches de jambon en deux sur la longueur et enroulez-y chaque gamba.
3. Enduisez les roulés d'un peu d'huile d'olive et disposez-les dans le panier. Insérez le panier dans AirFryer et réglez la minuterie sur 3 minutes. Faites frire les gambas jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
4. Pendant ce temps, pelez le poivron, épépinez-le et découpez-le en morceaux. Réduisez-le en purée dans le mixeur avec l'ail, le paprika et l'huile d'olive. Versez la sauce dans un plat. Salez et poivrez.
5. Servez les gambas au jambon dans un plat avec des fourchettes à tapas accompagnées de la sauce au poivron rouge.

Vous pouvez remplacer la sauce au poivron rouge par de la purée de poivron déjà prête et la mélangez avec de l'ail. Vous pouvez également servir les gambas avec une mayonnaise à l'ail.

## NL Grote garnalen in ham met paprikadip

Hapje – 10 stuks

🕒 15 minuten + 13 minuten AirFryer

1 grote rode paprika, gehalveerd  
10 (diepvries) grote garnalen, ontdooid  
5 plakjes rauwe ham  
1 eetlepel olijfolie  
1 grote teen knoflook, geperst  
½ eetlepel paprikapoeder  
Versgemalen zwarte peper

Tapasprickers

1. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C. Leg de paprika in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 10 minuten. Rooster de paprika tot het vel zwart geblakerd is. Leg de paprika in een kom en dek deze af met een deksel of huishoudfolie. Laat de paprika zo 15 minuten liggen.
2. Pel de garnalen, snijd ze aan de rugkant in en verwijder het zwarte draadje. Halveer de plakjes ham in de lengte en wikkel elke garnaal in een plakje ham.
3. Bestrijk de pakketjes dun met olijfolie en leg ze in het mandje. Schuif het mandje in de AirFryer en stel de tijd in op 3 minuten. Bak de garnalen knapperig en net gaar.
4. Trek intussen het vel van de paprikahelften, verwijder de zaadjes en snijd de paprika in stukken. Pureer de paprika in de blender met de knoflook, paprikapoeder en olijfolie. Doe de saus over in een schaal en voeg zout en peper naar smaak toe.
5. Serveer de garnalen in ham op een schaal met tapasprickers en zet het schaalje met paprikadip erbij.

Vervang de paprikadip door kant-en-klaare paprikapuree, die je mengt met knoflook. Of serveer de garnalen met knoflookmayonaise.

## EN Mini Peppers with Goat Cheese

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
170 kJ/40 kcal	170 kJ/40 kcal	170 kJ/40 kcal
2 g protein	2 g de protéines	2 g eiwit
3 g total fat, 1 g saturated fat	3 g de matière grasse au total, 1 g de graisses saturées	3 g vet, waarvan 1 g verzadigd
2 g carbohydrates	2 g de glucides	2 g koolhydraten
1 g fibre	1 g de fibres	1 g vezels

Appetizer – 8 portions

🕒 10 minutes + 8 minutes AirFryer

8 mini or snack peppers

½ tablespoon olive oil

½ tablespoon dried Italian herbs

1 teaspoon freshly ground black pepper

100 g soft goat cheese, in eight pieces

1. Preheat the AirFryer to 200°C.
2. Cut the top off the mini peppers and remove the seeds and membrane.
3. Mix the olive oil in a deep dish with the Italian herbs and the pepper. Toss the pieces of goat cheese in the oil.
4. Push a piece of goat cheese in each mini pepper and place the mini peppers next to each other in the basket. Slide the basket into the AirFryer and set the timer to 8 minutes. Bake the mini peppers until the cheese has melted.
5. Serve the mini peppers in small dishes as appetizers or snacks.

### Tips

The same method can be used to fill vine tomatoes. Hollow out the tomatoes first and leave them to drain upside down on kitchen paper.

## F Mini poivrons et fromage de chèvre

Apéritif – 8 portions

🕒 Préparation : 10 minutes – Cuisson : 8 minutes

8 mini poivrons

½ cuillère à soupe d'huile d'olive

½ cuillère à soupe d'herbes italiennes séchées

1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu

100 de fromage de chèvre frais, coupé en huit

1. Préchauffez AirFryer à 200 °C.
2. Coupez le haut des mini poivrons, épépinez-les et retirez la membrane.
3. Dans une assiette creuse, mélangez l'huile d'olive avec les herbes italiennes et le poivre. Roulez les morceaux de chèvre dans l'huile.
4. Farcissez chaque mini poivron de fromage de chèvre et disposez-les les uns à côté des autres dans le panier. Insérez le panier dans AirFryer et réglez la minuterie sur 8 minutes. Faites cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
5. Servez les mini poivrons dans des petits plats à l'apéritif ou comme en-cas.

Vous pouvez procéder de même pour farcir des tomates en grappe.

Commencez par évider les tomates, puis égouttez-les en les retournant sur du papier absorbant.

## NL Mini paprika's met geitenkaas

Hapje – 8 stuks

🕒 10 minuten + 8 minuten AirFryer

8 mini- of snackpaprika's

½ eetlepel olijfolie

½ eetlepel gedroogde Italiaanse kruiden

1 theelepel versgemalen zwarte peper

100 g zachte geitenkaas, in 8 stukken

1. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C.
2. Snijd het kapje van de paprikaatjes en verwijder de zaadlijsten.
3. Meng de olijfolie in een diep bord met de Italiaanse kruiden en de peper. Wentel de stukken geitenkaas erdoor.
4. Duw in elk paprikaatje een stukje geitenkaas en zet de paprikaatjes naast elkaar in het mandje. Schuif het mandje in de AirFryer en stel de tijd in op 8 minuten. Bak de paprikaatjes gaar tot de kaas is gesmolten.
5. Serveer de paprikaatjes in kleine bakjes als hapje of amuse.

Op de zelfde manier kun je ook kleine tomaten vullen. Hol de tomaten eerst uit en laat ze even omgekeerd op keukenpapier uitlekken.







EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
85 kJ/20 kcal	85 kJ/20 kcal	85 kJ/20 kcal
1 g protein	1 g de protéines	1 g eiwit
1 g total fat, 0 g saturated fat	1 g de matière grasse au total, 0 g de graisses saturées	1 g vet, waarvan 0 g verzadigd
2 g carbohydrates	2 g de glucides	2 g koolhydraten
0 g fibre	0 g de fibres	0 g vezels

## EN Garlic Mushrooms

Appetizer – 12 portions

⌚ 10 minutes + 10 minutes AirFryer

- 1 slice of white bread
- 1 clove garlic, crushed
- 1 tablespoon flat-leaved parsley, finely chopped
- Freshly ground black pepper
- 1 tablespoon olive oil
- 12 (chestnut) mushrooms

1. Preheat the AirFryer to 200°C.
2. Grind the slices of bread into fine crumbs in the food processor and mix in the garlic, parsley and some seasoning to taste. Lastly, stir in the olive oil.
3. Cut off the mushroom stalks and fill the caps with the bread crumbs.
4. Put the mushroom caps in the basket and slide it into the AirFryer. Set the timer to 10 minutes. Bake the mushrooms until crispy and golden.
5. Serve the mushrooms in a platter.

### Tips

Alternatively, mix the bread crumbs with strips of ham, green onion and grated cheese.

## F Champignons à l'ail

Apéritif – 12 portions

⌚ Préparation : 10 minutes – Cuisson : 10 minutes

- 1 tranche de pain blanc
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à soupe de persil plat finement haché
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 12 champignons de Paris

1. Préchauffez AirFryer à 200 °C.
2. Réduisez les tranches de pain en fine chapelure dans le mixeur; et ajoutez l'ail, le persil et une partie de l'assaisonnement. Ajoutez l'huile d'olive.
3. Ôtez le pied des champignons et garnissez les chapeaux avec le mélange à base de chapelure.
4. Disposez les chapeaux farcis dans le panier et insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 10 minutes. Retirez les champignons lorsqu'ils sont dorés et croustillants.
5. Servez les champignons dans un plat.

Vous pouvez également mélanger la chapelure avec du jambon coupé en lanière, un oignon et du fromage râpé.

## NL Knoflookchampignons

Hapje – 12 stuks

⌚ 10 minuten + 10 minuten AirFryer

- 1 sneetje witbrood
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 eetlepel platte peterselie, gehakt
- Versgemalen zwarte peper
- 1 eetlepel olijfolie
- 12 (kastanje)champignons

1. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C.
2. Maal de sneetjes brood in de keukenmachine tot fijn kruim en meng de knoflook, peterselie met wat zout en peper naar smaak erdoor. Roer tot slot de olijfolie erdoor.
3. Snijd de steeltjes uit de champignons en vul de hoedjes met het broodkruim.
4. Zet de champignonhoedjes in het mandje en schuif het mandje in de AirFryer. Stel de tijd in op 10 minuten. Bak de champignons knapperig bruin.
5. Serveer de champignons op een schaal.

Meng het broodkruim eens met reepjes ham, bosui en geraspte kaas.

**EN** Spicy Drumsticks with Barbecue Marinade

Main course – 4 portions

⌚ 5 minutes (+ 20 min to marinade) + 20 minutes AirFryer

1 clove garlic, crushed  
 ½ tablespoon mustard  
 2 teaspoons brown sugar  
 1 teaspoon chili powder  
 Freshly ground black pepper  
 1 tablespoon olive oil  
 4 drumsticks

1. Preheat the AirFryer to 200°C.
2. Mix the garlic with the mustard, brown sugar, chili powder, a pinch of salt and freshly ground pepper to taste. Mix with the oil.
3. Rub the drumsticks completely with the marinade and leave to marinate for 20 minutes.
4. Put the drumsticks in the basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 10 minutes. Roast the drumsticks until brown.
5. Then lower the temperature to 150°C and roast the drumsticks for another 10 minutes until done.
6. Serve the drumsticks with corn salad and French bread.

**Tips****Corn Salad**

Serve the drumsticks with a refreshing corn salad. Drain a can of corn kernels (300 gram). Cut four tomatoes into four sections and remove the seeds. Cut the flesh of the tomatoes into cubes. Mix the corn with the tomato cubes, 1 finely sliced green onion, the juice of half a lime, 2 tablespoons fresh, coarsely chopped coriander, and some salt and freshly ground chili pepper to taste.

**Chicken legs**

This marinade is also great for chicken legs. You can roast two chicken legs at a time in the AirFryer, first 10 minutes at 200°C and then 20 minutes at 150°C.

**F** Pilons épicés avec marinade barbecue

Plat principal – 4 portions

⌚ Préparation : 5 minutes ( + 20 minutes à mariner )  
Cuisson : 20 minutes

1 gousse d'ail en poudre  
 ½ cuillère à soupe de moutarde  
 2 cuillères à café de cassonade  
 1 cuillère à café de piment en poudre  
 Poivre noir fraîchement moulu  
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
 4 pilons

1. Préchauffez AirFryer à 200 °C.
2. Mélangez l'ail, la cassonade, le piment en poudre, une pincée de sel et du poivre fraîchement moulu selon votre goût. Mélangez avec l'huile.
3. Badigeonnez les pilons avec la marinade et laissez mariner 20 minutes.
4. Disposez les pilons dans le panier et insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 10 minutes. Faites rôtir les pilons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Diminuez ensuite la température à 150 °C et faites rôtir les pilons pendant encore 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
6. Servez les pilons avec une salade de maïs et du pain français.

**Salade de maïs**

Servez les pilons avec une salade de maïs. Égouttez une boîte de grains de maïs (300 grammes). Découpez quatre tomates en quatre quartiers et ôtez les graines. Coupez la chair des tomates en cubes. Mélangez le maïs avec les cubes de tomate, 1 oignon nouveau émincé, le jus d'un demi-citron vert, 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche grossièrement hachée ainsi que du sel et du poivre fraîchement moulu selon votre goût.

**Cuisses de poulet**

Cette marinade est également idéale pour les cuisses de poulet. Vous pouvez faire rôtir deux cuisses à la fois dans AirFryer, tout d'abord 10 minutes à 200 °C puis 20 minutes à 150 °C.

**NL** Pittige drumsticks met barbecue marinade

Hoofdgerecht – 4 personen

⌚ 5 minuten (+ 20 min to marinade) + 20 minuten AirFryer

1 teen knoflook, geperst  
 ½ eetlepel mosterd  
 2 theelepels bruine suiker  
 1 thee­lepel chilipoeder  
 Versgemalen zwarte peper  
 1 eetlepel (olijf)olie  
 4 drumsticks

1. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C.
2. Meng de knoflook met de mosterd, bruine suiker, chilipoeder en wat zout en versgemalen peper naar smaak. Roer de olie erdoor.
3. Wrijf de drumsticks rondom in met de marinade en laat ze 20 minuten marineren.
4. Leg de drumsticks in het mandje en schuif het mandje in de AirFryer. Stel de tijd in op 10 minuten. Rooster de drumsticks bruin.
5. Schakel daarna de temperatuur terug naar 150 °C en laat de drumsticks in nog 10 minuten gaar worden.
6. Serveer de drumsticks met maïssalade en stokbrood.

**Maïssalade**

Serveer de drumsticks met een frisse maïssalade. Laat een blik maïskorrels (300 gram) uitlekken. Snijd 4 tomaten in vieren en verwijder de zaadjes. Snijd het vrucht­vlees in blokjes. Meng de maïs met de tomaat­blokjes, 1 bosuitje in dunne ringetjes, het sap van een halve limoen, 2 eetlepels verse, grof gehakte koriander en wat zout en versgemalen chilipeper naar smaak.

**Kippenbout**

Deze marinade is ook lekker voor kippenbout. Je kunt twee kippenbouten tegelijk in de AirFryer roosteren, eerst 10 minuten op 200 °C en daarna 20 minuten op 150 °C.

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
610 kJ/145 kcal	610 kJ/145 kcal	610 kJ/145 kcal
9 g protein	9 g de protéines	9 g eiwit
11 g total fat, 3 g saturated fat	11 g de matière grasse au total, 3 g de graisses saturées	11 g vet, waarvan 3 g verzadigd
2 g carbohydrates	2 g de glucides	2 g koolhydraten
0 g fibre	0 g de fibres	0 g vezels



## EN Roasted Asian Chicken Wings

Main course – 4 portions

⌚ 5 minutes + 10 minutes AirFryer

2 cloves garlic  
 2 teaspoons ginger powder  
 1 teaspoon ground cumin  
 Freshly ground black pepper  
 500 g chicken wings at room temperature  
 100 ml sweet chili sauce

1. Preheat the AirFryer to 180°C.
2. Mix the garlic with the ginger powder, cumin, plenty of freshly ground black pepper and some salt. Rub the chicken wings with the herbs.
3. Put the chicken wings in the basket and slide it into the AirFryer. Set the timer to 10 minutes and roast the chicken wings until they are crispy brown.
4. Serve the chicken wings with the chili sauce as a main course or a snack.

### Tips

- Serve the chicken wings as a main course with stir-fried noodles and pak choi. Boil 250 g noodles until al dente. Stir-fry 3 green onions and 1 bunch of pak choi cut in broad strips in a wok with 2 tablespoons of oil for 2-3 minutes. Spoon in the noodles and season to taste with soy sauce.
- The chicken wings are also very tasty as a snack.

## F Ailes de poulet rôties à l'asiatique

Plat principal – 4 portions

⌚ Préparation : 5 minutes – Cuisson : 10 minutes

2 gousses d'ail  
 2 cuillères à café de gingembre en poudre  
 1 cuillère à café de cumin moulu  
 Poivre noir fraîchement moulu  
 500 g d'ailes de poulet à température ambiante  
 100 ml de sauce au piment doux

1. Préchauffez AirFryer à 180 °C.
2. Mélangez l'ail avec le gingembre en poudre, le cumin, une bonne quantité de poivre noir du moulin et un peu de sel. Frottez les ailes de poulet avec les herbes.
3. Disposez les ailes de poulet dans le panier d'AirFryer. Réglez la minuterie sur 10 minutes et faites rôtir les ailes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.
4. Servez les ailes de poulet avec de la sauce au piment comme plat principal ou en en-cas.

- Servez les ailes de poulet comme plat principal avec des nouilles sautées et du pak choi. Faites bouillir 250 g de nouilles jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Faites revenir 3 oignons nouveaux et 1 bouquet de pak choi coupé en lanières dans un wok avec 2 cuillères à soupe d'huile pendant 2-3 minutes. Incorporez les nouilles et assaisonnez selon votre goût avec de la sauce soja.
- Les ailes de poulet sont également très bonnes comme en-cas.

## NL Oosters geroosterde kippenvleugels

Hoofdgerecht – 4 personen

⌚ 5 minuten + 10 minuten AirFryer

2 tenen knoflook  
 2 theelepels gemberpoeder  
 1 theelepel gemalen komijn  
 Versgemalen zwarte peper  
 500 g kipvleugels op kamertemperatuur  
 100 ml zoete chilisaus

1. Verwarm de AirFryer voor op 180 °C.
2. Meng de knoflook met gemberpoeder, komijn, royaal versgemalen peper en een beetje zout. Wrijf de kipvleugels met de kruiden in.
3. Leg de kipvleugels in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 10 minuten en rooster de kipvleugels knapperig bruin en gaar.
4. Serveer de kipvleugels met de chilisaus als hoofdgerecht of snack.

- Serveer de kipvleugels als hoofdgerecht met roergebakken mie met paksoi: Kook 250 g mie beetgaar. Roerbak 3 bosuitjes en 1 struik paksoi in brede repen in een wok met 2 eetlepels olie 2-3 minuten. Schep de mie erdoor en breng het gerecht op smaak met sojasaus.
- De kipvleugels zijn ook lekker als snack.

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
840 kJ/200 kcal	840 kJ/200 kcal	840 kJ/200 kcal
16 g protein	16 g de protéines	16 g eiwit
13 g total fat, 4 g saturated fat	13 g de matière grasse au total, 4 g de graisses saturées	13 g vet, waarvan 4 g verzadigd
5 g carbohydrates	5 g de glucides	5 g koolhydraten
0 g fibre	0 g de fibres	0 g vezels



**EN** Pork Satay with Peanut Sauce

Main course – 2-3 portions

⌚ 20 minutes (+ 15 min to marinade)  
+ 12 minutes AirFryer

- 2 cloves garlic, crushed
- 2 cm fresh ginger root, grated or 1 teaspoon ginger powder
- 2 teaspoons chili paste or hot pepper sauce
- 2-3 tablespoons sweet soy sauce
- 2 tablespoons vegetable oil
- 400 g lean pork chops, in cubes of 3 cm
- 1 shallot, finely chopped
- 1 teaspoon ground coriander
- 200 ml coconut milk
- 100 g unsalted peanuts, ground

1. Mix half of the garlic in a dish with the ginger, 1 teaspoon hot pepper sauce, 1 tablespoon soy sauce, and 1 tablespoon oil. Mix the meat with the mixture and leave to marinate for 15 minutes.
2. Preheat the AirFryer to 200°C.
3. Put the marinated meat in the basket and slide it into the AirFryer. Set the timer to 12 minutes and roast the meat until brown and done. Turn once while roasting.
4. In the meantime, make the peanut sauce: heat 1 tablespoon oil in a saucepan and gently sauté the shallot with the remainder of the garlic. Add the coriander and fry for a short time more.
5. Mix the coconut milk and the peanuts with 1 teaspoon hot pepper sauce and 1 tablespoon soy sauce with the shallot mixture and gently boil for 5 minutes, while stirring. If necessary, add a little bit of water if the sauce gets too thick. Season to taste with soy sauce and hot pepper sauce.

**F** Satay avec sauce aux cacahuètes

Plat principal – 2-3 portions

⌚ Préparation : 20 minutes ( + 15 minutes à mariner )  
Cuisson : 12 minutes

- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cm de racine de gingembre frais, râpée, ou 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 2 cuillères à café de pâte de piment ou de sauce au piment fort
- 2-3 cuillères à soupe de sauce soja sucrée
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 400 g de côtelettes de porc maigres, en cubes de 3 cm
- 1 échalote finement hachée
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 200 ml de lait de coco
- 100 g de cacahuètes non salées en poudre

1. Mélangez la moitié de l'ail dans un plat avec le gingembre, 1 cuillère à café de sauce au piment fort, 1 cuillère à soupe de sauce soja et 1 cuillère à soupe d'huile. Mélangez la viande avec cette préparation et laissez mariner 15 minutes.
2. Préchauffez AirFryer à 200 °C.
3. Disposez la viande marinée dans le panier et insérez-le dans l'AirFryer. Réglez la minuterie sur 12 minutes et faites rôtir la viande jusqu'à ce qu'elle soit dorée et cuite. Retournez-la une fois pendant la AirFryer.
4. Pendant ce temps, préparez la sauce aux cacahuètes : faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle et faites rapidement revenir l'échalote avec le reste d'ail. Ajoutez la coriandre et faites frire encore un peu.
5. Mélangez le lait de coco et les cacahuètes avec 1 cuillère à café de sauce au piment fort, 1 cuillère à soupe de sauce soja et le mélange à base d'échalote et faites bouillir pendant 5 minutes tout en remuant. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau si la sauce est trop épaisse. Assaisonnez selon votre goût avec de la sauce soja et de la sauce au piment fort.

**NL** Saté met pindasaus

Hoofdgerecht – 2-3 personen

⌚ 20 minuten (+ 15 min to marinade)  
+ 12 minuten AirFryer

- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 cm verse gemberwortel, geraspt of 1 theelepel gemberpoeder
- 2 theelepels sambal oelek of hot pepper sauce
- 2-3 eetlepels ketjap manis of sojasaus
- 2 eetlepels plantaardige olie
- 400 g magere varkenslapjes, in blokjes van 3 cm
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 1 theelepel gemalen koriander
- 200 ml kokosmelk
- 100 g ongezouten pinda's, gemalen

1. Meng de helft van de knoflook in een diep bord met de gember, 1 theelepel sambal, 1 eetlepel ketjap en 1 eetlepel olie. Schep het vlees erdoor en laat het 15 minuten marineren.
2. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C.
3. Doe het gemarineerde vlees over in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 12 minuten en rooster het vlees mooi bruin en gaar. Schep het vlees tussentijds een keer om.
4. Maak intussen de pindasaus: verwarm 1 eetlepel olie in een steelpan en fruit het sjalotje met de rest van de knoflook zachtjes glazig. Bak de koriander heel even mee.
5. Roer de kokosmelk en de pinda's met 1 theelepel sambal en 1 eetlepel ketjap door het sjalotmengsel en laat de saus al roerende 5 minuten zachtjes pruttelen. Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik wordt. Breng de pindasaus op smaak met ketjap en sambal.

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
2920 kJ/695 kcal	2920 kJ/695 kcal	2920 kJ/695 kcal
48 g protein	48 g de protéines	48 g eiwit
49 g total fat, 21 g saturated fat	49 g de matière grasse au total, 21 g de graisses saturées	49 g vet, waarvan 21 g verzadigd
15 g carbohydrates	15 g de glucides	15 g koolhydraten
4 g fibre	4 g de fibres	4 g vezels





**EN** Mediterranean Chicken Nuggets

Main course – 4 portions

⌚ 20 minutes + 20 minutes AirFryer

- 2 slices stale white bread, in pieces
- 1 tablespoon (spicy) paprika powder
- 1 tablespoon olive oil
- 250 g chicken fillet, in pieces
- 1 egg yolk + 2 egg whites
- 1 clove garlic, crushed
- 2 tablespoons red pesto
- Freshly ground pepper
- 1 tablespoon flat-leafed parsley, finely chopped

## Food processor

1. Grind the bread with the paprika powder in the food processor until you have a crumbly mixture and mix in the olive oil. Transfer this mixture to a bowl.
2. Then purée the chicken fillet in the food processor and mix with the egg yolk, garlic, pesto, and parsley. Add ½ teaspoon salt and pepper to taste.
3. Preheat the AirFryer to 200°C.
4. Whisk the egg whites in a bowl. Shape the chicken mixture into 10 balls and press them into oval nuggets. Coat the nuggets first with egg white and then with breadcrumbs. The nuggets must be coated with crumbs all over.
5. Put five nuggets in the basket and slide it into the AirFryer. Set the timer to 10 minutes. Fry the nuggets golden brown. Then fry the remainder of the nuggets. Delicious with French fries and a fresh salad.

## Tips

- You can make variations of these Mediterranean chicken nuggets. Make Italian nuggets with green pesto and 25 g Parmesan cheese, or Greek nuggets with grated lemon peel, finely chopped oregano and 25 g crumbled feta cheese.

**F** Nuggets de poulet à la méditerranéenne

Plat principal – 4 portions

⌚ Préparation : 20 minutes – Cuisson : 20 minutes

- 2 tranches de pain blanc rassis, en morceaux
- 1 cuillère à soupe de paprika (épicé) en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 250 g de filet de poulet, en morceaux
- 1 jaune d'œuf + 2 blancs d'œuf
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 cuillères à soupe de pesto rouge
- Poivre du moulin
- 1 cuillère à soupe de persil plat finement haché

## Robot ménager

1. Mixez le pain avec le paprika en poudre dans le robot de cuisine jusqu'à obtenir un mélange auquel vous ajouterez l'huile d'olive. Mettez ce mélange dans un bol.
2. Passez ensuite l'escalope de poulet dans le robot et mélangez avec le jaune d'œuf, l'ail, le pesto et le persil. Ajoutez ½ cuillère à café de sel et de poivre selon votre goût.
3. Préchauffez AirFryer à 200 °C.
4. Battez les blancs d'œuf dans un bol. Confectionnez 10 boulettes avec le mélange de poulet et donnez-leur une forme ovale. Enduisez d'abord les nuggets de blanc d'œuf, puis de chapelure. Les nuggets doivent être complètement recouverts de chapelure.
5. Disposez cinq nuggets dans le panier et insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 10 minutes. Faites frire les nuggets jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Faites frire le reste des nuggets. Délicieux avec des frites et de la salade fraîche.

- Vous pouvez réaliser des variantes de ces nuggets à la méditerranéenne. Faites des nuggets à l'italienne avec du pesto vert et 25 g de parmesan ou à la grecque avec un zeste de citron vert, de l'origan finement haché et 25 g de féta émiettée.

**NL** Mediterrane kipnuggets

Hoofdgerecht – 4 personen

⌚ 20 minuten + 20 minuten AirFryer

- 2 sneetjes oud witbrood, in stukken
- 1 eetlepel (pikante) paprikapoeder
- 1 eetlepel olijfolie
- 250 g kipfilet, in stukken
- 1 eidooier + 2 eiwitten
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 eetlepels rode pesto
- Versgemalen peper
- 1 eetlepel platte peterselie, fijnggehakt

## Keukenmachine

1. Maal het brood met de paprikapoeder in de keukenmachine fijn tot een kruimelig mengsel en meng de olijfolie erdoor. Doe dit mengsel over in een diep bord.
2. Pureer daarna de kipfilet in de keukenmachine en meng de eidooier, knoflook, pesto en peterselie erdoor. Voeg ½ theelepel zout en peper naar smaak toe.
3. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C.
4. Klop de eiwitten in een diep bord los. Vorm het kimpengsel tot 10 balletjes en druk deze uit tot platte ovale koekjes. Haal de nuggets eerst door het eiwit en wentel ze dan door het broodkruim. De nuggets moeten rondom bedekt zijn met het kruim.
5. Leg 5 nuggets in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 10 minuten. Bak de nuggets goudbruin en gaar. Bak daarna de rest van de nuggets. Lekker met frieten en een frisse salade.

- Op deze mediterrane kipnuggets kun je zelf variëren. Maak Italiaanse nuggets met groene pesto en 25 g Parmezaanse kaas of Griekse nuggets met geraspte citroenschil, fijngehakte oregano en 25 g verkruidde feta.

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal
19 g protein	19 g de protéines	19 g eiwit
9 g total fat, 2 g saturated fat	9 g de matière grasse au total, 2 g de graïsses saturées	9 g vet, waarvan 2 g verzadigd
10 g carbohydrates	10 g de glucides	10 g koolhydraten
1 g fibre	1 g de fibres	1 g vezels

## EN Thai Fish Cakes with Mango Salsa

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
925 kJ/220 kcal	925 kJ/220 kcal	925 kJ/220 kcal
26 g protein	26 g de protéines	26 g eiwit
8 g total fat, 5 g saturated fat	8 g de matière grasse au total, 5 g de graisses saturées	8 g vet, waarvan 5 g verzadigd
11 g carbohydrates	11 g de glucides	11 g koolhydraten
3 g fibre	3 g de fibres	3 g vezels

Main course – 4 portions

🕒 20 minutes + 14 minutes AirFryer

- 1 ripe mango
- 1½ teaspoons red chili paste
- 3 tablespoons fresh coriander or flat leaf parsley
- Juice and zest of 1 lime
- 500 g white fish fillet (cod, tilapia, pangasius, pollack)
- 1 egg
- 1 green onion, finely chopped
- 50 g ground coconut

### Food processor

1. Peel the mango and cut it into small cubes. Mix the mango cubes in a bowl with ½ teaspoon red chili paste, 1 tablespoon coriander and the juice and zest of half a lime.
2. Purée the fish in the food processor and then mix with 1 egg and 1 teaspoon salt and the remainder of the lime zest, red chili paste and the lime juice. Mix with the remainder of the coriander, the green onion and 2 tablespoons coconut.
3. Put the remainder of the coconut on a soup plate. Divide the fish mixture into 12 portions, shape them into round cakes and coat them with the coconut.
4. Place six fish cakes in the basket and slide it into the AirFryer at 180°C. Set the timer to 7 minutes and fry the fish cakes until they are golden brown and done. Fry the remainder of the fish cakes in the same way.
5. Serve the fish cakes with the mango salsa. Tasty with pandan rice and stir-fried pak choi.

## F Cakes thaï au poisson avec sauce à la mangue

Plat principal – 4 portions

🕒 Préparation : 20 minutes – Cuisson : 14 minutes

- 1 mangue bien mûre
- 1½ cuillère à café de pâte de piment rouge
- 3 cuillères à café de coriandre fraîche ou de persil plat
- Jus et zeste d'1 citron vert
- 500 g de filet de poisson blanc (cabillaud, tilapia, panga, colin)
- 1 œuf
- 1 oignon nouveau finement haché
- 50 g de noix de coco râpée

### Robot ménager

1. Épluchez la mangue et coupez-la en petits cubes. Mélangez ces cubes dans un bol avec ½ cuillère à café de pâte de piment rouge, 1 cuillère à soupe de coriandre ainsi que le jus et le zeste d'un demi-citron vert.
2. Passez le poisson dans le robot de cuisine, puis mélangez-le avec 1 œuf et 1 cuillère à café de sel ainsi que le reste du jus et du zeste de citron vert et de la pâte de piment rouge. Mélangez le reste de la coriandre, l'oignon nouveau et 2 cuillères à soupe de noix de coco.
3. Réservez le reste de la noix de coco dans une assiette à soupe. Divisez le mélange de poisson en 12 parts, donnez-leur une forme arrondie et parsemez-les de noix de coco.
4. Disposez six cakes dans le panier et insérez-le dans AirFryer à 180°C. Réglez la minuterie sur 7 minutes et faites cuire les cakes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits. Faites frire les cakes restants de la même manière.
5. Servez les cakes avec la sauce à la mangue. Délicieux avec du riz au pandan et du pak choi sauté.

## NL Thaise viskoekjes met mangosalsa

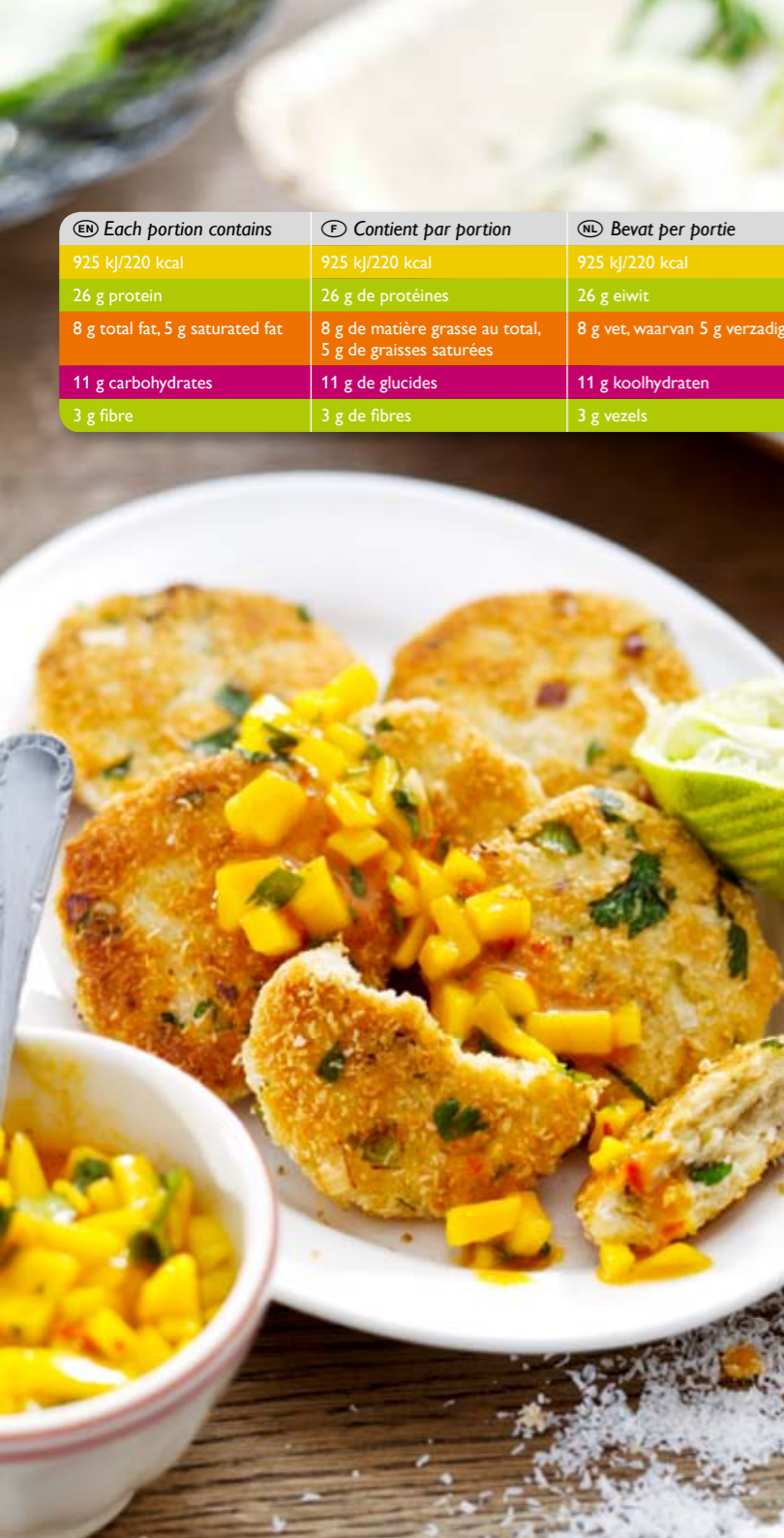
Biggerecht – 4 personen

🕒 20 minuten + 14 minuten AirFryer

- 1 rijpe mango
- 1½ theelepel rode peperpasta
- 3 eetlepels verse koriander of platte peterselie
- Sap en rasp van 1 limoen
- 500 g witvisfilet (kabeljauw, tilapia, pangasius, koolvis)
- 1 ei
- 1 bosuitje, fijngehakt
- 50 g gemalen kokos

### Keukenmachine

1. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Meng de mangoblokjes in een schaalje met ½ theelepel peperpasta, 1 eetlepel koriander en het sap en rasp van een halve limoen.
2. Pureer de vis in de keukenmachine en meng er vervolgens 1 ei en 1 theelepel zout met de rest van de limoenrasp, rode peperpasta en het limoensap door. Schep de rest van de koriander met de bosui en 2 eetlepels kokos erdoor.
3. Schep de rest van de kokos in een diep bord. Verdeel het vismengsel in 12 porties, vorm deze tot ronde koekjes en wentel ze door de kokos.
4. Leg 6 viskoekjes in het mandje en schuif dit in de AirFryer op 180°C. Stel de tijd in op 7 minuten en bak de viskoekjes goudbruin en gaar. Bak de rest van de viskoekjes op dezelfde manier.
5. Serveer de viskoekjes met de mangosalsa. Lekker met pandanrijst en roergebakken paksoi.





**EN** Meat Loaf

<b>EN</b> Each portion contains	<b>F</b> Contient par portion	<b>NL</b> Bevat per portie
1155 kJ/275 kcal	1155 kJ/275 kcal	1155 kJ/275 kcal
23 g protein	23 g de protéines	23 g eiwit
18 g total fat, 9 g saturated fat	18 g de matière grasse au total, 9 g de graisses saturées	18 g vet, waarvan 9 g verzadigd
5 g carbohydrates	5 g de glucides	5 g koolhydraten
1 g fibre	1 g de fibres	1 g vezels

Main course – 4 portions

⌚ 10 minutes + 25 minutes AirFryer

400 g (lean) ground beef  
 1 egg, lightly beaten  
 3 tablespoons bread crumbs  
 50 g salami or chorizo sausage, finely chopped  
 1 small onion, finely chopped  
 1 tablespoon (fresh) thyme  
 Freshly ground pepper  
 2 mushrooms, thick slices  
 1 tablespoon olive oil

Fixed-bottom baking pan or round oven dish,  
 12 cm diameter, contents 500 ml

1. Preheat the AirFryer to 200°C.
2. Mix the ground meat in a bowl with the egg, bread crumbs, salami, onion, thyme, 1 teaspoon salt and a generous amount of pepper. Knead and mix thoroughly.
3. Transfer the ground meat to the pan or dish and smoothen the top. Press in the mushrooms and coat the top with olive oil.
4. Place the pan or dish in the basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 25 minutes and roast the meat loaf until nicely brown and done.
5. Leave the meat loaf to stand for at least 10 minutes before serving. Then cut the loaf into wedges. Tasty with fried potatoes and a salad.

**F** Pain de viande

Plat principal – 4 portions

⌚ Préparation : 10 minutes – Cuisson : 25 minutes

400 g de bœuf (maigre) haché  
 1 œuf légèrement battu  
 3 cuillères à soupe de chapelure  
 50 g de salami ou de chorizo en fines tranches  
 1 petit oignon finement haché  
 1 cuillère à soupe de thym (frais)  
 Poivre du moulin  
 2 champignons en tranches épaisses  
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Moule à fond fixe ou plat rond passant au four, 12 cm de diamètre,  
 contenance de 500 ml

1. Préchauffez AirFryer à 200 °C.
2. Mélangez la viande hachée dans un bol avec l'œuf, la chapelure, le salami, l'oignon, le thym, 1 cuillère à café de sel et une bonne dose de poivre. Pétrissez et mélangez vigoureusement.
3. Disposez la viande hachée dans le moule ou le plat et lissez la surface. Enfoncez-y les champignons et badigeonnez d'huile d'olive.
4. Disposez le moule ou le plat dans le panier et insérez-le dans AirFryer: Réglez la minuterie sur 25 minutes et faites rôtir le pain de viande jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit.
5. Laissez reposer le pain de viande pendant au moins 10 minutes avant de le servir. Coupez-le en morceaux. Délicieux avec des pommes de terre frites et une salade.

**NL** Gehaktbrood

Hoofdgerecht – 4 personen

⌚ 10 minuten + 25 minuten AirFryer

400 g (mager)rundergehakt  
 1 ei, losgeklopt  
 3 eetlepels paneermeel of broodkruim  
 50 g salami of chorizo, heel fijngehakt  
 1 kleine ui, fijngesnipperd  
 1 eetlepel (verse) tijmblaadjes  
 Versgemalen peper  
 2 champignons, in dikke plakjes  
 1 eetlepel olijfolie

Dichte vorm of rond schaalpje van 12 cm, inhoud 500 ml

1. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C.
2. Meng het gehakt in een kom met ei, paneermeel, salami, ui, tijm, 1 theelepel zout en royaal peper. Kneed alles goed door elkaar.
3. Doe het gehakt over in de vorm of het schaalpje en strijk de bovenkant glad. Druk de champignons erin en bestrijk de bovenkant met olijfolie.
4. Zet de vorm of het schaalpje in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 25 minuten en bak het gehaktbrood mooi bruin en gaar.
5. Laat het gehakt brood voor het serveren nog zeker 10 minuten staan. Snijd het gehakt dan in punten. Lekker met gebakken aardappeltjes en een salade.

**EN** Courgette Stuffed with Ground Meat

Main course – 2 portions    snack – 4 portions

⌚ 20 minutes + 20 minutes AirFryer

**1 large courgette (approx. 400 g)**  
**50 g feta cheese, crumbled**  
**1 clove garlic, crushed**  
**½ tablespoon mild paprika powder**  
**200 g lean ground beef**  
**Freshly ground black pepper**

Shallow bowl, diameter approx. 15 cm

1. Cut the ends off the courgette and cut it into six equal parts. Set the parts upright and carve them out with a teaspoon to 1/2 cm off the sides and 1 cm off the bottom. Sprinkle the inside with a little salt.
2. Preheat the AirFryer to 180°C.
3. Mix the ground beef with the feta cheese, garlic, paprika powder and pepper to taste and mix well. Divide the ground beef into six equal portions. Fill the hollow courgette parts with ground beef and press in the mixture. Smooth the top with a moist hand.
4. Put the courgette in the bowl and place the bowl in the basket. Slide the basket into the AirFryer and set the timer to 20 minutes. Bake the stuffed courgette until it is brown and done. Delicious with yellow rice and roasted cherry tomatoes.

**Tips****Roasted cherry tomatoes**

Place 250 g cherry tomatoes on the vine in the basket and roast them in the AirFryer for 3-4 minutes at 200°C. The tomatoes are ready when the skin breaks. Arrange one or two clusters of tomatoes on each plate next to the stuffed courgettes.

**F** Courgette farcie à la viande hachée

Plat principal – 2 portions    en-cas – 4 portions

⌚ Préparation : 20 minutes – Cuisson : 20 minutes

**1 grosse courgette (env. 400 g)**  
**50 g de féta émiettée**  
**1 gousse d'ail écrasée**  
**½ cuillère à soupe de paprika doux en poudre**  
**200 g de bœuf maigre haché**  
**Poivre noir fraîchement moulu**

Moule peu profond, d'environ 15 cm de diamètre

1. Coupez les extrémités de la courgette et découpez le reste en six tronçons égaux. Disposez ces derniers à la verticale et évidez-les avec une cuillère à café en laissant 1/2 cm sur les côtés et 1 cm au fond. Saupoudrez l'intérieur d'un peu de sel.
2. Préchauffez AirFryer à 180 °C.
3. Mélangez bien le bœuf haché avec la féta, l'ail, le paprika et le poivre (selon votre goût). Divisez le bœuf haché en six parts égales. Remplissez les tronçons de courgettes creux de bœuf haché et appuyez bien sur le mélange. Lissez le sommet avec votre main humide.
4. Disposez la courgette dans le bol et posez ce dernier dans le panier. Insérez le panier dans AirFryer et réglez la minuterie sur 20 minutes. Faites cuire la courgette farcie jusqu'à ce qu'elle soit dorée et cuite. Recette délicieuse avec du riz jaune et des tomates cerises grillées.

**Tomates cerises grillées**

Disposez 250 g de tomates cerises en grappe dans le panier et faites les griller dans l'AirFryer pendant 3-4 minutes à 200°C. Les tomates sont prêtes lorsque leur peau éclate. Déposez quelques tomates sur chaque plat, à côté des courgettes farcies.

**NL** Courgette gevuld met gehakt

hoofdgerecht – 2 personen    snack – 4 personen

⌚ 20 minuten + 20 minuten AirFryer

**1 grote courgette (ca. 400 g)**  
**50 g feta, verkruimeld**  
**1 teen knoflook, geperst**  
**½ eetlepel milde paprikapoeder**  
**200 g mager rundergehakt**  
**Versgemalen zwarte peper**

Laag schaalpje, doorsnede circa 15 cm

1. Snijd de uiteinden van de courgette en snijd de courgette daarna in 6 gelijke stukken. Zet de stukken rechtop en hol ze met een theelepel uit tot op ½ centimeter van de wand en 1 cm van de onderkant. Bestrooi de binnenkant met een beetje zout.
2. Verwarm de AirFryer voor op 180 °C.
3. Meng het gehakt met de feta, knoflook, paprikapoeder en peper naar smaak en kneed alles goed door. Verdeel het gehakt in 6 gelijke porties. Vul de stukken uitgeholde courgette met het gehakt en druk dit goed aan. Maak de bovenkant met een vochtige hand mooi glad.
4. Zet de stukken courgette in het schaalpje en zet het schaalpje in het mandje. Schuif het mandje in de AirFryer en stel de tijd in op 20 minuten. Bak de gevulde courgettes bruin en gaar. Lekker met gele rijst en gepofte tomaatjes.

**Gepofte tomaatjes**

Leg 250 g kerstomaatjes aan trosjes in het mandje en bak ze in de AirFryer 3-4 minuten op 200 °C. De tomaatjes zijn goed als de velletjes openbarsten. Leg op elk bord een of twee trosjes tomaatjes naast de gevulde courgettes.

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
1325 kJ/315 kcal	1325 kJ/315 kcal	1325 kJ/315 kcal
26 g protein	26 g de protéines	26 g eiwit
18 g total fat, 10 g saturated fat	18 g de matière grasse au total, 10 g de graisses saturées	18 g vet, waarvan 10 g verzadigd
12 g carbohydrates	12 g de glucides	12 g koolhydraten
1 g fibre	1 g de fibres	1 g vezels







## EN Green Salad with Roasted Pepper

Side dish – 4 portions

⌚ 15 minutes + 10 minutes AirFryer

1 red bell pepper  
 1 tablespoon lemon juice  
 3 tablespoons yoghurt  
 2 tablespoons olive oil  
 Freshly ground black pepper  
 1 romaine lettuce, in broad strips  
 50 g rocket leaves

1. Preheat the AirFryer to 200°C.
2. Place the bell pepper in the basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 10 minutes and roast the bell pepper until the skin is slightly charred.
3. Put the bell pepper in a bowl and cover it with a lid or plastic wrap. Leave the bell pepper for 10-15 minutes.
4. Then cut the bell pepper into four sections and remove the seeds and the skin. Cut the bell pepper into strips.
5. Mix a dressing in a bowl, using 2 tablespoons of the moisture from the bell pepper; the lemon juice, the yoghurt, and the olive oil. Add pepper and salt to taste.
6. Toss the lettuce and the rocket leaves in the dressing, and garnish the salad with the bell pepper strips.

## F Salade verte avec poivron grillé

Accompagnement – 4 portions

⌚ Préparation : 15 minutes – Cuisson : 10 minutes

1 poivron rouge  
 1 cuillère à soupe de jus de citron  
 3 cuillères à soupe de yaourt  
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 Poivre noir fraîchement moulu  
 1 laitue romaine, coupée en grosses lamelles  
 50 g de feuilles de roquette

1. Préchauffez AirFryer à 200°C.
2. Disposez le poivron dans le panier et insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 10 minutes et faites griller le poivron jusqu'à ce que la peau soit légèrement brûlée.
3. Disposez le poivron dans un bol et recouvrez-le d'un couvercle ou d'un film plastique. Laissez le poivron reposer 10-15 minutes.
4. Coupez ensuite le poivron en quatre et retirez les graines et la peau. Découpez le poivron en lamelles.
5. Préparez une vinaigrette dans un bol avec 2 cuillères à soupe du jus du poivron, le jus de citron, le yaourt et l'huile d'olive. Ajoutez du poivre et du sel selon votre goût.
6. Mélangez les feuilles de laitue et de roquette dans la vinaigrette et garnissez la salade avec les lamelles de poivron.

## NL Groene salade met geroosterde paprika

Bijgerecht – 4 personen

⌚ 15 minuten + 10 minuten AirFryer

1 rode paprika  
 1 eetlepel citroensap  
 3 eetlepels yoghurt  
 2 eetlepels olijfolie  
 Versgemalen zwarte peper  
 1 krop Romaanse sla, in brede repen  
 50 g rucola

1. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C.
2. Leg de paprika in het mandje en schuif dit in de AirFryer. Stel de tijd in op 10 minuten en rooster de paprika tot het vel licht geblakerd is.
3. Leg de paprika in een kom en dek deze af met een deksel of huishoudfolie. Laat de paprika zo 10-15 minuten liggen.
4. Snijd de paprika in vieren en verwijder de zaadjes en het vel. Snijd de paprika in repen.
5. Klop in een schaal een dressing van 2 eetlepels paprikavocht met het citroensap, de yoghurt en de olijfolie en voeg zout en peper naar smaak.
6. Schep de sla en rucola door de dressing en garneer de salade met repen paprika.

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
275kJ/65 kcal	275kJ/65 kcal	275kJ/65 kcal
1 g protein	1 g de protéines	1 g eiwit
5 g total fat, 1 g saturated fat	5 g de matière grasse au total, 1 g de graïsses saturées	5 g vet, waarvan 1 g verzadigd
4 g carbohydrates	4 g de glucides	4 g koolhydraten
1 g fibre	1 g de fibres	1 g vezels





## EN Ratatouille

Vegetables – 4 portions

⌚ 8 minutes + 15 minutes AirFryer

200 g courgette and/or aubergine  
 1 yellow bell pepper  
 2 tomatoes  
 1 onion, peeled  
 1 clove garlic, crushed  
 2 teaspoons dried Provençal herbs  
 Freshly ground black pepper  
 1 tablespoon olive oil

Small, round baking dish, approx. 16 cm diameter

1. Preheat the AirFryer to 200°C.
2. Cut the courgette, aubergine, bell pepper, tomatoes, and onion into 2 cm cubes.
3. Mix the vegetables in a bowl with the garlic, Provençal herbs, ½ teaspoon salt and pepper to taste. Also spoon in the olive oil.
4. Put the bowl in the basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 15 minutes and cook the ratatouille. Stir the vegetables once when cooking.
5. Serve the ratatouille with fried meat such as entrecôte, or a cutlet.

## F Ratatouille

Légumes – 4 portions

⌚ Préparation : 8 minutes – Cuisson : 15 minutes

200 g de courgette et/ou d'aubergine  
 1 poivron jaune  
 2 tomates  
 1 oignon pelé  
 1 gousse d'ail écrasée  
 2 cuillères à café d'herbes de Provence  
 Poivre noir fraîchement moulu  
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Petit plat rond d'environ 16 cm de diamètre passant au four

1. Préchauffez AirFryer à 200 °C.
2. Découpez les courgettes, aubergines, poivrons jaunes, tomates et oignons en cubes de 2 cm.
3. Mélangez les légumes dans un bol avec de l'ail, des herbes de Provence, ½ cuillère à café de sel et du poivre selon votre goût. Ajoutez aussi une cuillère d'huile d'olive.
4. Mettez le bol dans le panier et insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 15 minutes et faites cuire la ratatouille. Remuez une fois les légumes lors de la cuisson.
5. Servez la ratatouille avec une viande grillée, par exemple, une entrecôte ou une côtelette.

## NL Ratatouille

Groente – 4 personen

⌚ 8 minuten + 15 minuten AirFryer

200 g courgette en/of aubergine  
 1 gele paprika  
 2 tomaten  
 1 ui, gepeld  
 1 teen knoflook, geperst  
 2 theelepels gedroogde Provençaalse kruiden  
 Vergemalen zwarte peper  
 1 eetlepel olijfolie

Kleine, ronde ovenschaal doorsnede circa 16 cm

1. Verwarm de AirFryer voor op 200 °C
2. Snijd de courgette, aubergine, paprika, tomaten en ui in blokjes van ongeveer 2 cm.
3. Schep de groenten in de schaal om met de knoflook, Provençaalse kruiden, ½ theelepel zout en peper naar smaak. Schep ook de olijfolie erdoor.
4. Zet de schaal in het mandje en schuif het mandje in de AirFryer. Stel de tijd in op 15 minuten en laat de ratatouille gaar worden. Schep de groenten tussendoor een keer door.
5. Serveer de ratatouille bij gebakken vlees als entrecote of schnitzel.

EN Each portion contains	F Contient par portion	NL Bevat per portie
210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
2 g protein	2 g de protéines	2 g eiwit
2 g total fat, 0 g saturated fat	2 g de matière grasse au total, 0 g de graïsses saturées	2 g vet, waarvan 0 g verzadigd
6 g carbohydrates	6 g de glucides	6 g koolhydraten
2 g fibre	2 g de fibres	2 g vezels



**EN** Brownies

Pastry – 12 portions

⌚ 15 minutes + 20 minutes AirFryer

75 g pure chocolate, in pieces

75 g butter

1 large egg

60 g sugar

1 sachet vanilla sugar

40 g self-rising flour

25 g walnuts or hazelnuts, chopped

Small, low fixed-base cake tin or oven dish,  
(approx. 15 cm diameter) and parchment paper

1. Melt the chocolate and butter together in a thick-bottom steel pan on low heat while stirring. Allow this mixture to cool to room temperature.
2. Preheat the AirFryer to 180°C.
3. In a bowl, beat the egg with the sugar, the vanilla sugar and a pinch of salt until light and creamy. Beat in the chocolate mixture and then stir in the self-rising flour and the nuts.
4. Line the cake pan with parchment paper and spread the batter in the cake pan. Smooth the top.
5. Place the cake pan in the fryer basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 20 minutes and bake the brownie until the top is crispy. The inside should still be nice and soft.
6. Let the brownie cool in the cake pan. When cool, cut it into 12 pieces.

**F** Brownies

Pâtisserie – 12 parts

⌚ Préparation : 15 minutes – Cuisson : 20 minutes

75 g de chocolat pâtissier

75 g de beurre

1 gros œuf

60 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

40 g de farine avec levure incorporée

25 g de noix ou noisettes, hachées

Un petit moule à gâteau à fond fixe ou un plat d'environ 15 cm de diamètre passant au four. Et Papier sulfurisé

1. Mettez le chocolat et le beurre dans une casserole à fond épais et faites fondre à feu doux sans cesser de remuer. Laissez le mélange refroidir à température ambiante.
2. Préchauffez AirFryer à 175 °C.
3. Dans un saladier, battez légèrement l'œuf avec le sucre, le sucre vanillé et une pincée de sel jusqu'à ce que le mélange devienne léger et crémeux. Ajoutez le mélange à base de chocolat, ainsi que la farine et les noix.
4. Recouvrez le plat de papier sulfurisé et versez la préparation. Lissez le dessus du gâteau.
5. Disposez le moule dans le panier et insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 20 minutes et laissez cuire jusqu'à ce que le dessus soit croustillant. L'intérieur doit rester moelleux.
6. Laissez le brownie refroidir dans le moule. Une fois refroidi, coupez-le en douze parts.

**NL** Brownies

Zoet gebak – 12 stukken

⌚ 15 minuten + 20 minuten AirFryer

75 g pure chocolade, in stukjes

75 g boter

1 groot ei

60 g suiker

1 zakje vanillesuiker

40 g zelfrijzend bakmeel

25 g walnoten of hazelnoten, gehakt

Kleine lage dichte vorm of schaalteje (circa 15 cm doorsnede) en bakpapier

1. Smelt de chocolade met de boter al roerende in een steelpan met een dikke bodem op zacht vuur. Laat dit mengsel afkoelen tot kamertemperatuur.
2. Verwarm de AirFryer voor op 180 °C.
3. Klop in een kom het ei met suiker, vanillesuiker en een snuffe zout tot een schuimig en crèmekleurig mengsel. Klop het chocolademengsel erdoor en spatel dan het zelfrijzend bakmeel en de noten erdoor.
4. Bekleed de vorm met bakpapier en schep het beslag erin. Strijk de bovenkant glad.
5. Zet de vorm in het mandje en schuif het mandje in de AirFryer. Stel de tijd in op 20 minuten en bak de het gebak tot de bovenkant knapperig is. De binnenkant moet lekker smeugig blijven.
6. Laat de het gebak in de vorm afkoelen en snijd het daarna in 12 stukken.

<b>EN</b> Each portion contains	<b>F</b> Contient par portion	<b>NL</b> Bevat per portie
565 kJ/135 kcal	565 kJ/135 kcal	565 kJ/135 kcal
2 g protein	2 g de protéines	2 g eiwit
9 g total fat, 5 g saturated fat	9 g de matière grasse au total, 5 g de graïsses saturées	9 g vet, waarvan 5 g verzadigd
11 g carbohydrates	11 g de glucides	11 g koolhydraten
0 g fibre	0 g de fibres	0 g vezels

**EN** Salmon Quiche

<b>EN</b> Each portion contains	<b>F</b> Contient par portion	<b>NL</b> Bevat per portie
2795 kJ/665 kcal	2795 kJ/665 kcal	2795 kJ/665 kcal
29 g protein	29 g de protéines	29 g eiwit
44 g total fat, 20 g saturated fat	44 g de matière grasse au total, 20 g de graisses saturées	44 g vet, waarvan 20 g verzadigd
38 g carbohydrates	38 g de glucides	38 g koolhydraten
2 g fibre	2 g de fibres	2 g vezels

Main course – 2 portions

⌚ 15 minutes + 20 minutes AirFryer

150 g salmon fillet, cut into small cubes

½ tablespoon lemon juice

Freshly ground black pepper

100 g flour

50 g cold butter, in cubes

2 eggs + 1 egg yolk

3 tablespoons whipping cream

½ tablespoon (tarragon) mustard

1 green onion, sliced into 1 cm pieces

Small, low quiche pan, approx. 15 cm diameter, buttered

1. Preheat the AirFryer to 180°C. Mix the salmon pieces with the lemon juice and salt and pepper to taste. Allow the salmon to rest.
2. In a bowl, mix the flour with the butter, egg yolk and ½-1 tablespoon cold water and knead into a smooth ball.
3. On a floured work surface, roll out the dough to an 18 cm round.
4. Put the dough round in the quiche pan and press firmly along the edges. Trim the dough closely along the edge of the pan or allow the dough to stick out roughly over the edges of the pan.
5. Beat the eggs lightly with the cream and mustard and add salt and pepper to taste. Pour this mixture into the quiche pan and then lay the pieces of salmon in the pan. Distribute the green onion evenly over the contents of the quiche pan.
6. Place the quiche pan in the fryer basket and slide the basket into the AirFryer. Set the timer to 20 minutes and bake the quiche until golden brown and done.

**Tips****Variations****Leek Quiche with Brie**

Replace the salmon and green onion with 125 g leek sliced into thin rings and add the leek to the egg mixture. Pour this into the quiche dough in the pan. Then evenly distribute 100 g sliced Brie in the egg mixture.

**Quiche with Cherry Tomatoes and Goat Cheese**

Replace the salmon and green onion with 125 g cherry tomatoes and 100 g crumbled goat cheese.

**F** Quiche au saumon

Plat principal – 2 parts

⌚ Préparation : 15 minutes – Cuisson : 20 minutes

150 g de filets de saumon coupés en petits dés

½ cuillère à soupe de jus de citron

Poivre noir fraîchement moulu

100 g de farine

50 g de beurre froid coupé en dés

2 œufs + 1 jaune d'œuf

3 cuillères à soupe de crème fleurette

½ cuillère à soupe de moutarde (à l'estragon)

1 oignon nouveau émincé rondelles de 1 cm

Un petit moule à tarte beurré d'environ 15 cm de diamètre

1. Préchauffez AirFryer à 180 °C. Mélangez les dés de saumon avec le jus de citron, le sel et le poivre. Laissez reposer.
2. Dans un saladier, mélangez la farine avec le beurre, le jaune d'œuf et ½ cuillère à soupe d'eau froide et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une boule lisse.
3. Sur une surface farinée, étalez la pâte pour former un cercle de 18 cm.
4. Déposez la pâte dans le moule en appuyant le long des bords. Coupez le long des bords ou laissez la pâte dépasser par dessus les bords du moule.
5. Battez légèrement l'œuf avec la crème et la moutarde. Salez et poivrez. Versez la préparation dans le moule et ajoutez les dés de saumon. Répartissez l'oignon de manière régulière sur la préparation.
6. Disposez le moule dans le panier et insérez-le dans AirFryer. Réglez la minuterie sur 20 minutes et laissez cuire jusqu'à ce que la quiche prenne une jolie couleur dorée.

**Variantes****Quiche aux poireaux et au Brie**

Remplacez le saumon et l'oignon par 125 g de poireaux coupés en petits tronçons et ajoutez le poireau à la préparation à base d'œuf. Ajoutez à la préparation et versez dans le moule. Répartissez de manière égale 100 g de Brie coupé en morceaux.

**Quiche aux tomates cerises et au fromage de chèvre**

Remplacez le saumon et l'oignon par 125 g de tomates cerises et 100 g de fromage de chèvre émietté.

**NL** Zalmquiche

Hoofdgerecht – 2 personen

⌚ 15 minuten + 20 minuten AirFryer

150 g zalmfilet, in blokjes

½ eetlepel citroensap

Versgemalen zwarte peper

100 g boem

50 g koude boter, in blokjes

2 eieren + 1 dooier

3 eetlepels slagroom

½ eetlepel (dragon)mosterd

1 bosuitje, in stukken van 1 cm

Kleine, lage taartvorm van circa 15 cm, ingevet

1. Verwarm de AirFryer voor op 180 °C. Meng de zalmblokjes met het citroensap en zout en peper naar smaak. Laat de zalm even staan.
2. Meng in een kom de bloem met de boter, eidooier en ½ -1 eetlepel koud water en kneed dit tot een samenhangend deeg.
3. Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van 18 cm.
4. Bekleed de taartvorm met het deeg en druk dit aan de rand goed aan. Snijd het deeg langs de bovenrand weg of laat het juist een beetje rommelig uitsteken.
5. Klop de eieren los met room en mosterd en voeg wat zout en peper toe. Schenk dit in de taartbodem en leg de stukken zalm erin. Verdeel de bosui rond de zalm.
6. Zet de taartvorm in het mandje en schuif het mandje in de AirFryer. Stel de tijd in op 20 minuten en bak de quiche goudbruin en gaar.

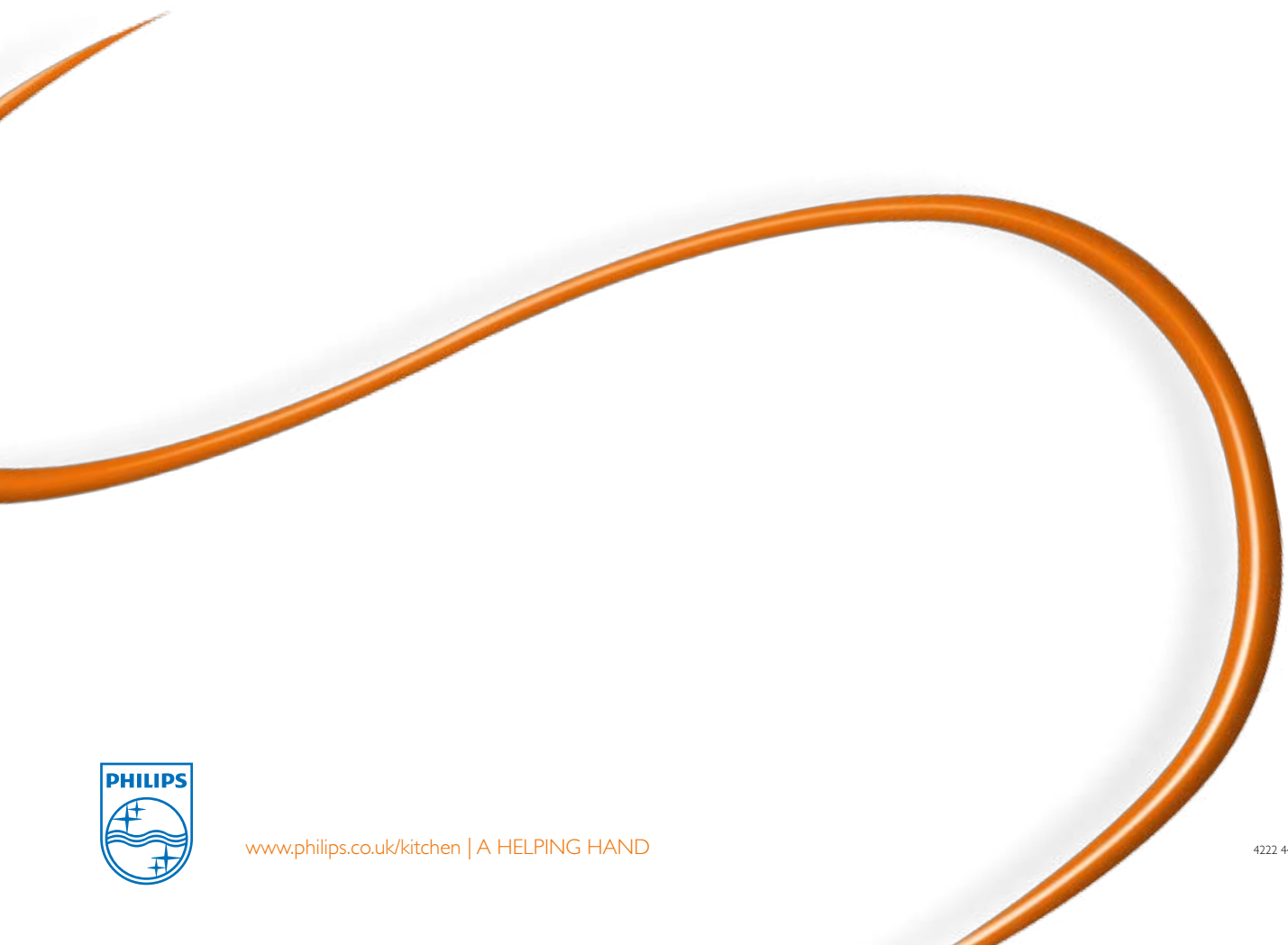
**Variaties****Preiquiche met brie**

Vervang de zalm en bosui door 125 g prei in dunne ringetjes en schep ze door het eimengsel. Schenk dit in de taartbodem en leg er dan 100 g brie in plakjes op.

**Quiche met kerstomaatjes en geitenkaas**

Vervang de zalm en bosui door 125 g kerstomaatjes en 100 g verkruidde geitenkaas.





[www.philips.co.uk/kitchen](http://www.philips.co.uk/kitchen) | A HELPING HAND

4222 44840841