

Inleiding

Met mijn tweede airfryer-kookboek wil ik je laten zien hoe je de lekkerste vegetarische gerechten maakt in de airfryer.

Waar mijn eerste boek zich volledig op het bakken in de airfryer richtte, gaan we in dit boek aan de slag met vegetarische gerechten. Van lichte maaltijden tot schotels, pasta, rijst, hartige taarten en quiches. En natuurlijk ook een aantal goede take-away copycats!

Ik zie vaak dat de airfryer vooral gebruikt wordt voor frietjes en het afbakken van broodjes, en nu wordt er ook al meer in gebakken. Maar laten we ook de vegetarische maaltijden niet overslaan! Want met de airfryer kun je echt goed grillen, garen, koken, roosteren en bakken.

In de eerste hoofdstukken geef ik je praktische informatie en antwoord op de vragen die mij het meest gesteld worden. Daarna volgen 75 overheerlijke recepten.

Bij elk recept vind je ook de temperaturen en baktijden voor de gewone oven. Dat is handig voor als je een keer een dubbele portie wilt maken.

Daarnaast staan bij elk recept de voedingswaarden vermeld. Deze zijn berekend met een standaardtabel online, dus waarden kunnen hier en daar afwijken.



Paprika- pompoensoep met pit

De curry geeft deze soep een heerlijke smaak. Je kunt je favoriete curry-pasta kiezen: kruidig, mild of pittig.

PORTIES: 2

Ingrediënten

1 ui	zout
2 tenen knoflook	300 ml groentebouillon
330 g pompoen	45 ml kokosroom + 25 ml voor erbij
1 rode paprika	0,5 rode peper
35 g currypasta	3 takjes peterselie
1 tl olijfolie	

Bereiding

- Pel de ui en knoflook en snijd de ui in grove stukken en de tenen knoflook doormidden. Schil de pompoen en snijd het vruchtvlees in grove stukken. Verwijder de zaadlijsten uit de paprika en snijd ook de paprika in grove stukken.
- Meng in een kom de groenten met de currypasta, olijfolie en een snuf zout.
- Schep de groenten in het mandje van je airfryer en rooster ze 15 minuten op 180 °C.
- Schep de groenten in een blender, giet de groentebouillon en kokosroom erbij en mix tot een gladde soep.
- Snijd de rode peper in dunne ringen en hak de peterselie grof.
- Serveer de soep naar smaak met de rode peper, peterselie en kokosroom.

Bereiding in de oven

Verwarm de oven voor op 200 °C en rooster de groenten 20 minuten.

Voedingswaarden per portie

Calorieën | **290**

Vetten | **28**

Koolhydraten | **21**

Eiwitten | **5**

Zomerse gebakken panzanella

Een zonnige salade vol zomerse smaken! Laat hem na de bereiding even staan zodat alle smaken goed kunnen intrekken.

SCHAAL • PORTIES: 2

Ingrediënten

170 g brood
1,5 rode ui
40 g zongedroogde tomaatjes
2 el olie van de zongedroogde
tomaatjes
320 g cherrytomaten, verschillende
kleuren

150 g komkommer
1 el granaatappelmelasse
zout en peper
100 g minimozzarella

Bereiding

- Snijd het brood in blokjes van ongeveer 2 x 2 cm. Pel de rode ui en snijd in partjes. Snijd de zongedroogde tomaat in reepjes.
- Meng het brood, de ui, zongedroogde tomaatjes en de olie hiervan met de cherrytomaten.
- Schep het mengsel in de schaal en zet die in het mandje van de airfryer. Bak het mengsel 10 minuten op 170 °C.
- Snijd ondertussen de komkommer in stukken en plet deze (dat kan bijvoorbeeld met de platte kant van je mes of met een glas). Doe in een schaal en voeg de granaatappelmelasse, een snuf zout en peper toe. Meng alles goed.
- Haal de schaal uit de airfryer en verdeel de gemarineerde komkommer en de mozzarellabolletjes erover.

Bereiding in de oven

Verwarm de oven voor op 190 °C en bak de panzanella 14 minuten.

Voedingswaarden

per portie

Calorieën | 594

Vetten | 24

Koolhydraten | 72

Eiwitten | 19





Kruidige kaasfondue met groenten

Kaasfondue kun je perfect bereiden in de airfryer! Tegelijkertijd grillen we de groenten en zo maak je dus in één airfryer een complete maaltijd.

KLEIN SCHAALTJE • PORTIES: 3

Ingrediënten

240 g belegen kaas
100 g zure room
150 g wortels
180 g courgette
130 g spruitjes

100 g radijsjes
1 tl olijfolie
4 el fijngesneden verse Italiaanse kruiden
stokbrood

Bereiding

- Snijd de kaas in kleine blokjes en doe die in het schaaltje. Schep de zure room erdoor.
- Zet het schaaltje in het mandje van de airfryer en bak de kaas 8 minuten op 170 °C.
- Schrap ondertussen de wortels. Snijd de wortels en courgette in dunne repen en maak de spruitjes schoon.
- Schep de gesneden groenten en de radijsjes om met de olijfolie.
- Open de airfryer, schep de kaas om en leg de groenten naast het schaaltje in het mandje. Bak alles samen nog 8 minuten op 170 °C.
- Haal alles uit de airfryer en schep de Italiaanse kruiden door de kaas.
- Serveer met stokbrood.

Bereiding in de oven

Verwarm de oven voor op 190 °C en bak de kaas 12 minuten. Leg er dan de groenten naast en bak nog eens 12 minuten.

Voedingswaarden per portie

Calorieën | **626**

Vetten | **48**

Koolhydraten | **13**

Eiwitten | **33**

Oesterzwammen-shoarma

Heb je dit al eens gemaakt? Je krijgt een soort superkrokante shoarma en dat is alles wat je wilt.

PORTIES: 2

Ingrediënten

400 g oesterzwammen
2 el olijfolie + extra
1,5 el shoarmakruiden

Serveersuggestie

verse friet
ringen rode ui
tzatziki (zie recept blz. 158)
halve cherrytomaten
plakjes snackkomkommer
gesneden ijsbergsla

Bereiding

- Scheur de oesterzwammen in lange repen en doe ze in een kom.
- Voeg de olijfolie en de shoarmakruiden toe en meng goed. Elk reepje oesterzwam moet bedekt zijn met de kruiden.
- Gebruik een kwastje om het mandje van je airfryer iets in te vetten met olijfolie.
- Schep de oesterzwammen erin en bak ze 10-12 minuten op 170 °C. Hussel tussendoor 2 keer om.

Bereiding in de oven

Verwarm de oven voor op 190 °C en bak de shoarma 15-18 minuten op een bakplaat.

Voedingswaarden per portie

Calorieën | **184**

Vetten | **15**

Koolhydraten | **2**

Eiwitten | **6**

