



Airfryer

Ontdek de veelzijdigheid van airfryer recepten. Van knapperige frietjes tot sappige kip, deze heteluchtfriteuse tovert alledaagse ingrediënten om tot heerlijke gerechten. Gezond én lekker, zonder gedoe. Laat je inspireren!

Wat maakt airfryer gerechten zo populair?

De populariteit van airfryer gerechten is te danken aan hun unieke combinatie van gemak en gezondheid. Met minimaal olie creëer je krokante texturen en intense smaken. Bovendien:

-  Snelle bereidingstijd
-  Minder vet, meer smaak
-  Veelzijdig inzetbaar
-  Van airfryer snacks tot volwaardige maaltijden, deze keukenhelper maakt koken een fluitje van een cent.

Top 9 airfryer-tips

Voor alle doorgewinterde gebruikers is het kinderspel, maar voor iedereen in het minder enthousiaste team hebben we een paar nuttige airfryer-tips verzameld. Zo slinger je hem binnen de kortste keren ook zonder tegenzin aan en bereid je eindelijk net zulke lekkere gerechten als alle andere airfryer-liefhebbers om je heen!

-  Verwarm je airfryer goed voor, zo wordt je eten knapperig en mooi bruin.
-  Gebruik olie die je op hoge temperatuur kunt verhitten, zoals arachideolie, rijstolie of geraffineerde olijfolie.
-  Vet de bodem van je mandje goed in om plakken te voorkomen.
-  Schud het mandje vaak voor een regelmatig resultaat, draai grotere stukken een paar keer.
-  Bak niet te veel tegelijk. In een overvol mandje wordt je eten niet regelmatig gaar en bruin.
-  Vet ingrediënten die geen vet bevatten, zoals groenten en mager vlees, licht in met bakspray voor een knapperig resultaat.
-  Vet halverwege de baktijd je eten nog eens licht met bakspray voor een nóg knapperiger resultaat.
-  Zet je airfryer als het even kan buiten of onder de afzuigkap tegen geurtjes.
-  Leg een boterham op de bodem van je mandje als je kleine vette ingrediënten bakt. Het brood vangt de vetpatjes op en je apparaat gaat niet roken of aanbranden.



Hoe maak je de airfryer schoon?

Het bereiden van eten in de airfryer is snel en makkelijk, maar het schoonmaken van het apparaat kan voelen als een flinke klus. Er ontstaat namelijk een aanslag van aangekoekt vet en voedselresten. Toch heb je niet zo veel nodig om de airfryer schoon te maken.

Wij geven je 5 schoonmaaktips:

-  Maak de mand en bakplaat schoon na elk gebruik
-  Gebruik citroensap, baking soda of witte azijn voor hardnekkige vlekken
-  Maak de buitenkant schoon met een microvezeldoek
-  Maak het verwarmingselement schoon
-  Laat de airfryer drogen en bewaar hem goed

 **Tip 1:** Maak de mand en bakplaat schoon na elk gebruik. Met een airfryer heb je binnen een handomdraai lekkere recepten op tafel. Zijn de magen gevuld? Dan is het

tijd om de airfryer schoon te maken. Laat de mand en de bakplaat van de airfryer afkoelen na gebruik. Haal de etensresten eruit en was de mand en bakplaat met warm water en zeep. Gebruik een zachte spons om vuil weg te halen. Spoel ze af en droog ze met een schone doek.

Let op: Doe de mand en bakplaat niet in de vaatwasser, tenzij de maker zegt dat het mag. Anders kunnen ze kapot gaan. Als er aangekoekt vet is, gebruik dan een speciaal reinigingsmiddel of een vaatwastablet om het vet los te weken voordat je het schoonmaakt.

Tip 2: Gebruik huis- tuin en keukenmiddeltjes voor een aangekoekte airfryer. Last van hardnekkige vlekken of een aangekoekte airfryer? Kijk eens in je keukenkastjes of je baking soda, azijn of citroen(sap) hebt staan. Deze producten zijn een makkelijke manier om vlekken weg te poetsen.

Baking soda

Maak een pasta van baking soda en water, breng dit aan op de vlekken, laat het even zitten en veeg het daarna schoon met een vochtige doek.

Witte azijn

Al het vet en etensresten verwijderd? Giet dan de mand vol met water en doe er een scheutje witte azijn bij. Zet je airfryer een paar minuutjes op de hoogste stand. Zo verdwijnen nare luchtjes als sneeuw voor de zon.

Citroensap

Giet het sap van een halve citroen op de vlekken. Laat het sap een paar minuten intrekken en schrob het dan weg. Het zuur helpt om het vet op te lossen. Spoel het daarna goed af met warm water.

Vaatwastabletten

Maak je airfryer schoon met een vaatwastablet door de airfryer-mand met heet water te vullen. Voeg een vaatwastablet toe en laat 10-15 minuten weken, zodat het vuil losweekt. Spoel daarna goed af en droog het af met een doek.

Waarom is koken in de airfryer gezonder?

Koken in de airfryer is gezonder, omdat je minder olie nodig hebt. De hete luchtcirculatie zorgt voor een knapperig resultaat, vergelijkbaar met frituren, maar met tot 80% minder vet. Bovendien blijven vitamines en

mineralen beter behouden door de korte bereidingstijd. Ideaal voor wie gezond wil eten zonder in te leveren op smaak!



Hoe maak je airfryer gerechten extra gezond?

Maak je airfryer recepten nóg gezonder met deze tips:

- Gebruik oliespray voor een dunne, gelijkmatige laag
- Kies voor volkoren paneermeel of gemalen noten als coating
- Experimenteer met kruiden voor smaak zonder extra calorieën
- Combineer airfryer gerechten met verse salades of gegrilde groenten
- Zo geniet je van de smaak én de gezondheidsvoordelen van airfryer koken.