

AIR FRYER 3 L

LA FRITEUSE À AIR
DE HETELUCHT FRITEUSE



Tupperware®

AIR FRYER 3 L

**LA FRITEUSE À AIR
DE HETELUCHT FRITEUSE**

AIR FRYER 3 L

LA FRITEUSE À AIR

DORER, GRILLER, RÔTIR AVEC PEU OU PAS DE MATIÈRE GRASSE, C'EST POSSIBLE AVEC L'AIR FRYER 3 L TUPPERWARE !

Avec la friteuse à air, vous pouvez cuisiner des aliments de l'entrée au dessert, sans oublier le pain. Grâce à une cuisson par circulation d'air chaud, les aliments sont cuits avec peu, voire pas de matière grasse pour une cuisine saine, délicieuse et croustillante.

L'Air Fryer 3 l est parfait pour conserver le croustillant des aliments même lors de réchauffages.

Réglables :

- Température 40-200°C
- Temps max. 90 mn

Indication sonore à la fin de la cuisson et arrêt automatique

Compact, pour toutes les cuisines

Capacité 3 l



Ecran tactile
Affichage Led

Panier et grille,
mobiles et
antiadhésifs

L'Air Fryer 3 l chauffe très rapidement pour un gain de temps et d'énergie.

Conçu pour presque tous les types d'aliments, il permet de cuire, griller, rôtir, réchauffer et maintenir au chaud vos aliments préférés.

A tout moment, vous pouvez :

- Sortir le panier pour vérifier la cuisson, secouer ou retourner les aliments pour une cuisson uniforme,
- Modifier la température et/ou la durée,
- Arrêter la cuisson.

Pour les plats frais ou surgelés qui peuvent être réchauffés dans un four, vous pouvez utiliser l'Air Fryer en respectant les instructions indiquées sur l'emballage et en surveillant la cuisson.

AIR FRYER 3 L

DE HETELUCHT FRITEUSE

DOREREN, GRILLEN, BRADEN MET WEINIG OF GEEN VET IS MOGELIJK MET DE AIR FRYER 3 L TUPPERWARE!

Met de Air Fryer kan je voedsel bereiden van voorgerechten tot desserts en ook brood. Dankzij de hete luchtcirculatie wordt het voedsel bereid met weinig of geen vet, voor een gezonde, lekkere en knapperige garing.

De Air Fryer 3 l is perfect om voedsel knapperig te houden, zelfs bij het heropwarmen.

Regelbaar :

- temperatuur 40-200°C
- tijd max. 90 min

Geluidsindicatie voor het einde van de kooktijd en automatische uitschakeling

Compact voor alle keukens









De Air Fryer 3 l warmt zeer snel op om tijd en energie te besparen.

Ontworpen voor bijna elk soort voedsel, je kan er je favoriete gerechten mee koken, grillen, braden, heropwarmen en warm houden.

Op elk moment kan je:

- het mandje uitnemen om de garing van het voedsel te controleren, het voedsel schudden of draaien voor een gelijkmatige garing,
- de temperatuur en/of tijd te veranderen,
- het koken te stoppen.

Voor verse of bevroren gerechten die in een oven kunnen opgewarmd worden, kan je de Air Fryer gebruiken volgens de instructies op de verpakking en het door het kookproces in de gaten te houden.

Menu prédéfini	Aliment	Température	Temps
	Frites	180°C	12 mn
	Poulet	200°C	20 mn
	Légumes	180°C	8 mn
	Viande	180°C	12 mn
	Poisson	180°C	18 mn
	Boulangerie / Pâtisserie	160°C	12 mn

Légumes croustillants

Lavez-les, épluchez-les si besoin, puis coupez-les en morceaux réguliers d'environ 3 cm. Enrobez-les légèrement d'huile (1 à 2 cuillères à soupe - facultatif) avant de les faire cuire dans l'Air Fryer 3 l. Vos légumes seront dorés, croustillants et cuits avec peu, voire pas de matières grasses.

Cuisson des œufs







Œuf dur environ 13 mn à 130°C.

Œuf mollet : environ 10 mn à 130°C.

Œuf parfait (blanc cuit et jaune coulant) : environ 8 mn à 130°C.

Consignes d'utilisation

- Lors de la première utilisation, préchauffez 10 mn à 180°C pour éliminer ainsi les odeurs résiduelles provenant de l'emballage ou du transport.
- Une fois que votre Air Fryer est en marche, laissez de l'espace autour de l'appareil pour faire circuler l'air. Après une cuisson, retirez le panier par la poignée qui reste froide et attendez avant de toucher la coque car elle peut être chaude.
- La coque de l'Air Fryer contient des composants électroniques, nettoyez-la avec un chiffon humide si besoin.
- Evitez tout récipient plastique ou papier non résistant à la chaleur pour cuire les aliments dans l'appareil.
- La grille permet une meilleure circulation de l'air dans le panier. Selon les utilisations, pensez à la positionner dans le fond du panier.
- La grille passe au lave-vaisselle, cependant pour conserver les caractéristiques antiadhésives du panier il est préférable de le laver à la main.
- Veillez à ne pas dépasser le repère de remplissage maximal pour la cuisson de vos aliments.
- Ne pas mettre de liquide directement dans le panier : huile ou autre liquide.

Menus	Voedsel	Temperatuur	Kooktijd
	Frietjes	180°C	12 min
	Kip	200°C	20 min
	Groenten	180°C	8 min
	Vlees	180°C	12 min
	Vis	180°C	18 min
	Muffins	160°C	12 min

Krokante groenten

Was ze, schil ze indien nodig en snij ze in regelmatige stukken van ongeveer 3 cm. Smeer ze lichtjes in met olie (1 à 2 eetlepels - optioneel) alvorens ze te bakken in de Air Fryer 3 l. Uw groenten zullen goudbruin, knapperig en met weinig of geen vet gekookt zijn.

Het koken van eieren

Hardgekookt ei: ongeveer 13 minuten op 130°C.

Zachtgekookt ei: ongeveer 10 min op 130°C.

Een perfect ei (gekookt wit en vloeibare dooier): ongeveer 8 minuten op 130°C .

Gebruiksaanwijzingen

- Verwarm bij het eerste gebruik 10 minuten voor op 180°C om eventuele restgeuren van de verpakking of het transport te verwijderen.
- Als je Air Fryer eenmaal in werking is, laat dan ruimte rond het apparaat zodat de lucht kan circuleren. Verwijder na het koken het mandje door de koude handgreep en wacht voordat je het mandje aanraakt, want die kan nog warm zijn.
- Het omhulsel van de Air Fryer bevat elektronische componenten, reinig deze indien nodig met een vochtig doekje.
- Vermijd het gebruik van niet-warmtebestendige plastic of papieren recipiënten om voedsel in het apparaat te koken.
- Het rooster zorgt voor een betere luchtcirculatie in het mandje. Afhankelijk van het gebruik, vergeet niet het op de bodem van het mandje te plaatsen.
- Het rooster is vaatwasmachinebestendig, maar om de antikleef eigenschappen van het mandje te behouden is het beter om het met de hand te wassen.
- Zorg ervoor dat je de maximale vullijn niet overschrijdt bij het koken van je voedsel.
- Doe geen vloeistof rechtstreeks in het mandje zoals olie of andere vloeistoffen.

AILES DE POULET À LA CORÉENNE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 2 l

Préparation

1. Dans un **Ultimate mixing bowl 2 l**, mélangez tous les ingrédients de la marinade.
2. Ajoutez les ailes de poulet, mélangez et laissez mariner à couvert, environ 30 mn.
3. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l** 5 mn à 200°C.
4. Mettez les ailes de poulet sur la grille de l'Air Fryer 3 l et faites cuire environ 20 mn en mélangeant environ toutes les 5 mn. Les ailes doivent être dorées et croustillantes.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 20 mn

Repos : 30 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 225 g d'ailes de poulet

Marinade

- 1 c.à.s. de sucre roux
- 1 c.à.s. de sauce soja
- ½ c.à.s. d'huile de sésame
- ½ c.à.s. de vinaigre de riz
- ½ c.à.s. d'oignon (haché)
- 1 c.à.c. de gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail (hachées)
- ½ c.à.c. de sauce chili (ou pâte de chili)
- ½ c.à.c. de poivre noir

KOREAANSE KIPPENVLEUGELS



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 2 l

Vorbereitung

1. Meng in een **Ultimate mixing bowl 2 l** alle ingrediënten voor de marinade.
2. Voeg de kippenvleugels toe, meng en marineer afgedekt ongeveer 30 minuten.
3. Verwarm de **Air Fryer 3 l**, 5 minuten voor op 200°C.
4. Leg de kippenvleugels op het rooster van de Air Fryer en bak ze ongeveer 20 minuten, terwijl je om de 5 minuten roert. De vleugels moeten goudbruin en knapperig zijn.

Vorbereitungstijd: 5 min

Kooktijd: ± 20 min

Rusttijd: 30 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 225 g kippenvleugels
- Marinade
- 1 el bruine suiker
 - 1 el sojasaus
 - ½ el sesamololie
 - ½ el rijstazijn
 - ½ el ui (gesnipperd)
 - 1 theelepel geraspte verse gember
 - 2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
 - ½ theelepel chilisaus (of chilipasta)
 - ½ theelepel zwarte peper

BEIGNETS DE POULET AUX COURGETTES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Mando junior
- SuperSonic™ Chopper Large
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Tour à Croq

Préparation

1. Emincez les courgettes lavées avec le **Mando junior** puis retirez l'excès d'eau (posez les rondelles sur un papier absorbant et saupoudrez-les de gros sel. Laissez-les reposer 5 mn puis retirez l'excédent de sel et d'eau).
2. Ajoutez le poulet coupé en morceaux, le parmesan, l'ail, l'œuf, l'oignon, le persil lavé et effeuillé, le sel, le poivre et mixez dans le **SuperSonic™ Chopper Large**.
3. Mélangez dans **l'Ultimate mixing bowl 3,5 l** ce hachis avec les courgettes pour avoir une préparation homogène.
4. Réservez au réfrigérateur environ 30 mn.
5. Avec le mélange refroidi, faites des beignets à la taille souhaitée avec la **Tour à Croq** muni de l'insert rectangle).
6. Roulez les morceaux dans la chapelure et placez-les sur la grille de **l'Air Fryer 3 l**. Faites-les cuire environ 15 mn à 180°C en les retournant à mi-cuisson.
7. Servez immédiatement, accompagnés d'une sauce blanche ou autre au choix.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 15 mn

Repos : ± 30 mn

Ingrédients pour 6 pers.

- 200 g de courgettes
- 300 g de blanc de poulet
- 50 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- 1 petit oignon (ou échalote)
- ¼ de botte de persil
- Sel et poivre
- 30 g de chapelure maison

KIP EN COURGETTE BEIGNETS



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Mando junior
- SuperSonic™ Chopper Large
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- KrokToren

Vorbereitung

1. Snijd met **de Mando junior** de gewassen courgettes in schijfjes en verwijder het overtollige water (leg de schijfjes op absorberend papier en bestrooi ze met grof zout. Laat ze 5 minuten rusten en verwijder dan het overtollige zout en water).
2. Voeg de gehakte kip, parmezaan, knoflook, ei, ui, gewassen en uitgebladerde peterselie, zout en peper toe en meng in de **SuperSonic™ Chopper Large**.
3. Meng het gehakt met de courgettes in de **Ultimate mixing bowl 3,5 l** tot een geheel.
4. Zet ongeveer 30 minuten opzij in de koelkast.
5. Maak met het afgekoelde mengsel beignets tot de gewenste grootte met de **KrokToren** met de rechthoekige inzet.
6. Rol de stukjes in het paneermeel en leg ze op het rooster van de **Air Fryer 3 l**. Bak ze ongeveer 15 minuten op 180°C en keer ze halverwege om.
7. Serveer onmiddellijk met een witte saus of een andere saus naar keuze.

Vorbereitungstijd: 20 min

Kooktijd: ± 15 min

Rusttijd: ± 30 min

Ingrediënten voor 6 pers.

- 200 g courgettes
- 300 g kipfilet
- 50 g parmezaanse kaas
- 1 teentje knoflook
- 1 ei
- ¼ bosje peterselie
- 1 kleine ui (of sjalot)
- Zout
- Peper
- 30 g paneermeel

BŒUF GRILLÉ À L'AIL



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Pichet MicroCook 1 l
- Presse-ail
- Batteur

Préparation

1. Coupez la viande en morceaux réguliers d'environ 2,5 cm.
2. Mélangez dans l'**Ultimate mixing bowl 3,5 l** la viande, l'huile, la sauce Worcestershire, le sel, le poivre et le romarin. Couvrez et laissez mariner environ 30 mn au réfrigérateur.
3. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, environ 5 mn à 200°C.
4. Placez les morceaux de viande sur la grille de l'Air Fryer 3 l sans les entasser et en laissant de l'espace entre chaque morceau. Faites cuire environ 5 mn en les retournant à mi-cuisson (adaptez la cuisson selon vos goûts : réduisez le temps pour une viande saignante et augmentez-le pour une viande bien cuite). Les morceaux doivent être caramélisés et croustillants. Réservez au chaud.
5. Faites cuire la viande restante comme indiqué ci-dessus.
6. Mélangez avec le **Batteur**, le beurre dans le **Pichet MicroCook 1 l** et les gousses d'ail épluchées et pressées avec le **Presse-ail**.
7. Mélangez la viande au beurre d'ail, saupoudrez le persil et servez bien chaud.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 12 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 400 g de viande à fondue
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de sauce Worcestershire
- Sel et poivre
- ½ c.à.c. de romarin sec
- 45 g de beurre salé
- 3 gousses d'ail
- 1 c.à.s. de persil

GEGRILD RUNDVLEES MET LOOK



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- MicroCook schenkan 1 l
- Knoflookpers
- Klopper

Vorbereitung

1. Snijd het vlees in regelmatige stukken van ongeveer 2,5 cm.
2. Meng het vlees, de olie, Worcestershire saus, zout, peper en rozemarijn in de **Ultimate mixing bowl 3,5 l**. Dek af en laat ongeveer 30 minuten marineren in de koelkast.
3. Verwarm de **Air Fryer 3 l** ongeveer 5 minuten voor op 200°C.
4. Leg de stukken vlees op het rooster van de Air Fryer zonder ze te verdringen en laat ruimte tussen elk stuk. Bak ze ongeveer 5 minuten en draai ze halverwege om (pas de kooktijd aan uw smaak aan). De stukken moeten gekarameliseerd en knapperig zijn. Houd ze warm.
5. Kook het overige vlees zoals hierboven beschreven.
6. Meng met de **Klopper** de gesmolten boter in de **MicroCook schenkan 1 l** met de gepelde en geperste teentjes knoflook met behulp van een **Knoflookpers**.
7. Meng het vlees met de knoflookboter, bestrooi met peterselie en dien warm op.

Vorbereitungstijd: 15 min

Kooktijd: ± 12 min

Rusttijd: 5 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 400 g fonduevlees
- 1 el olijfolie
- 1 el Worcestershire saus
- Zout
- Peper
- ½ theelepel gedroogde rozemarijn
- 45 g gezouten boter
- 3 teentjes knoflook
- 1 el peterselie

BOUCHÉES AU LARD ET JALAPEÑO



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Spatule en Silicone Étroite
- SuperSonic™ Chopper Small

Préparation

1. Coupez les jalapeño en deux dans la longueur, épépinez-les, rincez-les, essuyez-les et réservez-les.
2. Mélangez dans un **Ultimate mixing bowl 1 l**, à l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite**, le fromage frais, le cheddar finement mixé avec le **SuperSonic™ Chopper Small**, l'ail en poudre, le sel et le poivre, pour avoir une préparation homogène.
3. Garnissez la moitié des jalapeño d'une cuiller à soupe de la préparation au fromage, puis enrroulez-les avec une demi-tranche de lard fumé en partant en biais pour recouvrir toute la garniture (le lard va rétrécir à la cuisson donc assurez-vous que la garniture soit bien recouverte, et si possible 2 fois, avec le lard).
4. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, 5 mn à 200°C.
5. Posez la moitié des jalapeño garnis sur la grille de l'Air Fryer 3 l sans qu'ils se touchent et faites cuire environ 15 mn. Le lard doit être cuit.
6. Réservez au chaud et faites de même avec les jalapeño restants.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 32 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 12 bouchées

- 6 piments jalapeño (piment moyennement fort)
- 115 g de fromage frais (Carré frais ou St Môret)
- 25 g de cheddar
- ½ c.à.c. d'ail en poudre
- Sel et poivre
- 6 tranches de lard fumé (coupées en 2)

HAPJES SPEK EN JALAPEÑO



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Silicone Spatel Smal
- SuperSonic™ Chopper Small

Vorbereiding

1. Snijd de jalapeños in de lengte doormidden, verwijder de zaadjes, spoel en droog ze af en zet ze apart.
2. Meng de roomkaas, de door de **SuperSonic™ Chopper Small** fijn gemalen cheddarkaas, knoflookpoeder, zout en peper in een **Ultimate mixing bowl 1 l** met behulp van de **Silicone Spatel Smal** tot een geheel.
3. Beleg de helft van de jalapeños met een eetlepel van het kaasmengsel en rol ze vervolgens op met een half sneetje gerookt spek, te beginnen in een hoek om de hele vulling te bedekken (het spek zal krimpen wanneer het gekookt wordt, dus zorg ervoor dat de vulling goed bedekt is, en indien mogelijk twee keer bedekt met het spek).
4. Verwarm de **Air Fryer 3 l** 5 minuten voor op 200°C.
5. Leg de helft van de gevulde jalapeños op het rooster van de Air Fryer 3 l zonder elkaar te raken en bak ze ongeveer 15 minuten. Het spek moet gaar zijn.
6. Houd warm en doe hetzelfde met de resterende jalapeños.

Vorbereidingstijd: 20 min

Kooktijd: ± 32 min

Rusttijd: 5 min

Ingrediënten voor 12 stuks

- 6 jalapeño pepers (medium hete peper)
- 115 g verse kaas (Carré frais of St Môret)
- 25 g cheddarkaas
- ½ theelepel knoflookpoeder
- Zout
- Peper
- 6 sneden gerookt spek (in tweeën gesneden)

BOUCHÉES PARISIENNES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau à éplucher
- Spatule en Silicone Etroite

Préparation

1. Épluchez et retirez le pied des champignons* avec le **Couteau à éplucher**.
2. Remplissez le cœur de chaque champignon avec le fromage ail et fines herbes à l'aide de la **Spatule en Silicone Etroite**.
3. Posez les champignons sur la grille de **L'Air Fryer 3 l** sans les superposer et faites cuire environ 8 mn à 180°C.
4. Servez-les en apéritif ou en entrée avec une salade verte.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 8 mn

Ingrédients pour 12 bouchées

- 12 champignons de Paris moyens
- 150 g de fromage frais ail et fines herbes (type Boursin)

*vous pouvez les congeler pour une utilisation ultérieure (sauce, soupe, tarte...).

PARIJSE HAPJES



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Schilmes
- Silicone Spatel Smal

Vorbereitung

1. Pel en verwijder de steeltjes van de champignons* met het **Schilmes**.
2. Vul de kern van elke champignon met de knoflook- en kruidenkaas met behulp van de **Silicone Spatel Smal**.
3. Leg de champignons op het rooster van de **Air Fryer 3 l** zonder ze te overlappen en bak ze ongeveer 8 minuten op 180°C.
4. Serveer als aperitief of voorgerecht met een groene salade.

*U kunt ze invriezen voor later gebruik (saus, soep, taart...).

Vorbereitungstijd: 5 min

Kooktijd: ± 8 min

Ingrediënten voor 12 stuks

- 12 middelgrote champignons
- 150 g verse kaas met knoflook en kruiden (zoals Boursin)

BOULETTES DE BŒUF



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Small
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Click & Scoop
- Spatule en Silicone
- Bol Espace 600 ml

Préparation

1. Mélangez dans un **Bol Espace 600 ml** le pain de mie coupé en petits morceaux avec le lait.
2. Mixez l'ail et l'oignon rouge épluchés avec le persil dans le **SuperSonic™ Chopper Small**.
3. Mélangez dans **l'Ultimate mixing bowl 3,5 l** la viande hachée avec le mélange précédent, le cumin, les herbes de Provence, le piment d'Espelette, le sel et le poivre.
4. Ajoutez le pain de mie au lait et mélangez avec la **Spatule en Silicone** pour obtenir une préparation homogène.
5. Formez des boulettes à l'aide du **Click & Scoop** et mettez-les sur la grille de **l'Air Fryer 3 l**.
6. Faites cuire les boulettes environ 15 mn à 200°C en les retournant délicatement à mi-cuisson (selon vos goûts, adaptez le temps de cuisson)
7. Dégustez bien chaud.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 6 pers.

- 3 tranches de pain de mie
- 75 g de lait
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- ½ bouquet de persil lavé et effeuillé
- 600 g de viande de bœuf hachée
- 2 c.à.c. de cumin en poudre
- 2 c.à.c. d'herbes de Provence
- 1 pincée de Piment d'Espelette (facultatif)
- Sel et poivre

Variante : Remplacez le bœuf par de l'agneau, du poulet ou un mélange bœuf, veau et porc.

RUNDEVLEESBALLETTJES



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 L
- SuperSonic™ Chopper Small
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Click & Scoop
- Silicone Spatel
- Ruimtekom 600 ml

Vorbereiding

1. Meng het gehakte brood met de melk in een **Ruimtekom 600 ml**.
2. Meng de gepelde knoflook en rode ui met de peterselie in de **SuperSonic™ Chopper Small**.
3. Meng in de **Ultimate Mixing Bowl 3,5 l** het gehakt met het vorige mengsel, komijn, Provençaalse kruiden, chili, zout en peper.
4. Voeg het brood met melk bij en meng met de **Silicone Spatel** tot een geheel.
5. Vorm het mengsel met de **Click & Scoop** tot balletjes en leg ze op het rooster van de **Air Fryer 3 L**.
6. Bak de gehaktballen ongeveer 15 minuten op 200°C en draai ze halverwege voorzichtig om (pas de kooktijd aan, afhankelijk van uw smaak).
7. Serveer warm.

Vorbereidingstijd: 10 min

Kooktijd: ± 15 min

Ingrediënten voor 6 pers.

- 3 sneetjes brood
- 75 g melk
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode ui
- ½ bosje peterselie, gewassen en ontdaan van bladeren
- 600 g rundergehakt
- 2 theelepels komijnpoeder
- 2 theelepels Provençaalse kruiden
- 1 snufje Espelette peper (optioneel)
- Zout
- Peper

Variatie: Vervang het rundvlees door lam, kip of een mengsel van rund-, kalfs- en varkensvlees.

BOULETTES DE CREVETTES AUX HERBES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Large
- Click & Scoop

Préparation

1. Décongelez les crevettes, décortiquez-les et ôtez le boyau.
2. Nettoyez et hachez les champignons avec les gousses d'ail épluchées dans le **SuperSonic™ Chopper Large**. Ajoutez le persil, le basilic, les crevettes, l'huile d'olive, le sel, le poivre et hachez finement.
3. Faites des boulettes avec le **Click & Scoop** et faites-les cuire sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** environ 20 mn à 180°C.

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 500 g de crevettes congelées
- ± 10 champignons
- 2 gousses d'ail
- ½ botte de persil
- ½ botte de basilic
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

GARNALENBALLETTJES MET KRUIDEN



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Large
- Click & Scoop

Vorbereitung

1. Laat de garnalen ontdooien, pel ze en verwijder het omhulsel.
2. Maak de champignons schoon en hak ze met de gepelde knoflookteentjes fijn in de **SuperSonic™ Chopper Large**. Voeg de peterselie, basilicum, garnalen, olijfolie, zout en peper toe en hak fijn.
3. Maak balletjes met de **Click & Scoop** en bak ze op de grill van de **Air Fryer 3 l** gedurende ongeveer 20 minuten op 180°C.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: 20 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 500 g bevroren garnalen
- ± 10 champignons
- ½ bosje peterselie
- ½ bosje basilicum
- 2 tenen knoflook
- 2 el. olijfolie
- Zout
- Peper

BRICKS EN FOLIE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Large
- Pinceau Silicone
- SuperSonic™ Chopper Small
- Pichet MicroCook 1 l

Préparation

Bricks au thon

1. Mixez avec le **SuperSonic™ Chopper Large** le thon égoutté, l'œuf, le fromage frais, le curry, le sel et le poivre pour obtenir une préparation homogène.
2. Coupez les feuilles de brick en 2 pour obtenir 4 demi-cercles et répartissez la préparation à part égale sur chaque ½ feuille de brick.
3. Pliez les feuilles de brick en commençant par le côté arrondi pour obtenir un triangle bien fermé et huilez chaque côté à l'aide du **Pinceau Silicone**.
4. Déposez les 4 bricks sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 12 mn à 180°C.

Bricks à la viande

1. Faites suer environ 3 mn à 600 watts l'oignon et l'ail, finement hachés avec le **SuperSonic™ Chopper Small**, dans le **Pichet MicroCook 1 l**.
2. Ajoutez la viande hachée, le sel, le poivre, la coriandre et faites cuire environ 5 mn à 600 watts.
3. Ajoutez le gruyère râpé, l'œuf et mélangez vivement.
4. Faites les bricks et faites-les cuire comme indiqué ci-dessus (étapes 2 à 4).

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 12 mn

Ingrédients pour • 4 pers.

4 Bricks au thon

- 280 g de thon (conserves)
- 1 œuf
- 50 g de fromage frais
- 1 c.à.c. de curry
- Sel et poivre
- 2 c.à.c. d'huile
- 2 feuilles de brick

4 Bricks à la viande

- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 g de viande hachée
- Un peu de coriandre
- Sel et poivre
- 50 g de gruyère râpé
- 1 œuf
- 2 c.à.c. d'huile
- 2 feuilles de brick

GEKKE BRIKKEN



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 L
- SuperSonic™ Chopper Large
- Silicone borstel
- SuperSonic™ Chopper Small
- MicroCook schenkan 1 l

Vorbereitung

Tonijnbrikken

1. Meng de uitgelekte tonijn, ei, roomkaas, currypoeder, zout en peper met de **SuperSonic™ Chopper Large** tot een geheel.
2. Snijd de vellen brickdeeg doormidden om 4 halve cirkels te verkrijgen en verdeel het mengsel gelijkmatig over elk ½ vel brickdeeg.
3. Vouw de vellen brickdeeg beginnend met de bolle kant tot een gesloten driehoek en smeer elke kant in met de **Silicone borstel**.
4. Leg de 4 brikkens op het rooster van de **Air Fryer 3 L** en bak ze ongeveer 12 minuten op 180°C.

Vleesbrikken

1. Zweet de fijngesneden ui en knoflook met de **SuperSonic™ Chopper Small** in de **MicroCook schenkan 1 l** gedurende ongeveer 3 minuten op 600 watt.
2. Voeg het gehakt, zout, peper en koriander toe en bak het ongeveer 5 minuten op 600 watt.
3. Voeg de geraspte Gruyèrekaas en het ei toe en meng goed.
4. Maak de brikkens en kook ze zoals hierboven beschreven.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 12 min

Ingrediënten voor 4 pers.

4 tonijnbrikken

- 280 g tonijn (uit blik)
- 1 ei
- 50 g verse kaas
- 1 theelepel currypoeder
- zout
- Peper
- 2 theelepels olie
- 2 vellen bladerdeeg

4 Vleesbrikken

- 200 g gehakt
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 50 g geraspte Gruyèrekaas
- 1 ei
- een beetje koriander
- Zout
- Peper
- 2 theelepels olie
- 2 vellen bladerdeeg

BURGER CAPRESE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Large
- Ultimate mixing bowl 2 l

Préparation

1. Hachez avec le **SuperSonic™ Chopper Large** le poulet coupé en morceaux.
2. Mélangez dans un **Ultimate mixing bowl 2 l** le poulet haché, la moitié du pesto, la chapelure, le sel et le poivre, puis divisez le mélange en 4 portions égales.
3. Mettez les pains à burger à dorer sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 180°C. Réservez-les au chaud.
4. Placez sur la grille de l'Air Fryer 3 l, 2 portions de viande et faites cuire environ 7 mn à 180°C. Retournez-les et prolongez la cuisson environ 4 mn. Posez une tranche de mozzarella sur chaque portion et faites cuire environ 3 mn (jusqu'à ce que le fromage soit fondu). Réservez-les au chaud.
5. Faites de même avec les 2 portions de viande restantes.
6. Etalez sur les pains à burger, le pesto restant, posez une tranche de tomate et une portion de poulet au fromage. Décorez avec de la crème de balsamique, fermez le burger et servez avec une salade de roquette.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 40 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 50 g de blancs de poulet ou de dinde
- 100 g de pesto
- 50 g de chapelure
- Sel et poivre
- 4 tranches de mozzarella

Pour servir

- 1 tomate ancienne moyenne
- 4 pains à burger
- Crème de vinaigre balsamique

BURGER CAPRESE



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Large
- Ultimate mixing bowl 2 l

Vorbereiding

1. Hak de gesneden kip met de **SuperSonic™ Chopper Large**.
2. Meng de gehakte kip, de helft van de pesto, het paneermeel, zout en peper in **een Ultimate mixing bowl 2 l** en verdeel het mengsel in 4 gelijke porties.
3. Bak de broodjes op de grill van de **Air Fryer 3 l** gedurende ongeveer 5 minuten op 180°C. Houd ze warm.
4. Leg 2 porties vlees op de grill van de Air Fryer 3 l en bak ze ongeveer 7 minuten op 180°C. Draai ze om en bak ze nog ongeveer 4 minuten langer. Leg op elke portie een sneetje mozzarella en bak ongeveer 3 minuten (tot de kaas gesmolten is). Houd ze warm.
5. Doe hetzelfde met de resterende 2 porties vlees.
6. Smeer de resterende pesto op de hamburgerbroodjes, leg er een plakje tomaat en een portie kip met kaas op. Versier met balsamico-crème, sluit de burger en serveer met een rucola-salade.

Vorbereidingstijd: 20 min

Kooktijd: ± 40 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 50 g kip- of kalkoenfilet
 - 100 g pesto
 - 50 g paneermeel
 - Zout
 - Peper
 - 4 sneetjes mozzarella
- Om te serveren
- 1 middelgrote oude tomaat
 - 4 hamburgerbroodjes
 - Balsamico azijn crème

BURGER SAVEURS ASIATIQUES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation

1. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l** à 180°C.
2. Mélangez vivement dans l'**Ultimate mixing bowl 3,5 l** les ingrédients (sauf ceux de l'accompagnement) pour obtenir une préparation homogène. Formez 4 steaks égaux.
3. Placez 2 pains à burger dans l'Air Fryer 3 l et faites-les chauffer environ 3 mn puis réservez-les au chaud. Faites de même avec les 2 pains restants.
4. Placez 2 steaks dans l'Air Fryer 3 l et faites-les cuire environ 5 mn. Retournez-les et finissez la cuisson entre 2 à 5 mn selon vos goûts. Placez-les dans 2 pains à burger réservés et badigeonnez de sauce au choix. Faites de même avec les 2 steaks restants.
5. Servez les burgers avec le coleslaw et la sauce au choix.

***Coleslaw japonais** : 70 g de chou blanc et 50 g de carottes, épluchés et finement émincés, mélangés avec 2 c.à.s. de vinaigre de riz, 1 c.à.c. de sauce soja, 1 c.à.c. de jus de citron vert, 1 c.à.c. de miel et ½ c.à.c. d'huile de sésame.

**Sauces asiatiques au choix :

Aïoli pimentée : mélangez 6 c.à.s. de mayonnaise, 3 c.à.s. de ketchup, 1 c.à.c. de sauce piment pour volaille et 1/2 c.à.c. d'ail en poudre.

Ketchup au hoisin : mélangez 4 c.à.s. de ketchup, 2 c.à.s. de sauce hoisin (ou sauce barbecue) et ½ c.à.s. de jus de citron vert.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 26 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 œuf (gros)
- 450 g de viande de bœuf hachée
- 45 g de Panko (ou chapelure maison)
- 75 g d'oignon jaune haché
- 2 c.à.c. de sauce piment pour volaille
- 1 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.c. de sauce hoisin (ou barbecue)
- 1 c.à.s. de jus de citron vert
- ½ c.à.s. de sucre roux
- 1 c.à.c. de persil ciselé
- 1 c.à.c. d'ail en poudre
- ½ c.à.c. de gingembre en poudre
- Poivre

Accompagnement :

- 120 g de coleslaw*
- 4 pains à burger
- Sauce au choix**

AZIATISCHE BURGER



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Vorbereitung

1. Verwarm de **Air Fryer 3 l** voor op 180°C.
2. Meng de ingrediënten (behalve voor de bijgerechten) stevig in de **Ultimate mixing bowl 3,5 l** tot een geheel. Vorm 4 gelijke biefstukken.
3. Leg 2 hamburgerbroodjes in de Air Fryer en verwarm ze ca. 3 minuten en houd ze warm. Doe hetzelfde met de overige 2 broodjes.
4. Leg 2 biefstukken in de Air Fryer en bak ze ongeveer 5 minuten. Draai ze om en bak ze nog 2 tot 5 minuten, afhankelijk van uw smaak. Leg ze in 2 hamburgerbroodjes en bestrijk ze met saus naar keuze. Doe hetzelfde met de resterende 2 biefstukken.
5. Serveer de burgers met koolsla en saus naar keuze.

* **Japanse koolsla:** 70 g witte kool en 50 g wortelen, geschild en fijngesneden, gemengd met 2 el rijstazijn, 1 tl sojasaus, 1 tl limoensap, 1 tl honing en ½ tl sesamololie.

** **Aziatische sauzen naar keuze:**

Pittige aioli: meng 5 1/2 el mayonaise, 3 el ketchup, 1 tl kip chilisaus en 1/2 tl knoflookpoeder.

Hoisin ketchup: meng 4 el ketchup, 2 el hoisinsaus (of barbecuesaus) en el limoensap.

Vorbereitungstijd: 20 min

Kooktijd: ± 26 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 1 ei (groot)
- 450 g Rundergehakt
- 45 g Panko (of paneermeel)
- 75 g gehakte gele ui
- 2 theelepels gevogelte-chilisaus
- 1 el sojasaus
- 1 el hoisin (of barbecue) saus
- 1 el. Limoensap
- ½ el bruine suiker
- 1 theelepel gehakte peterselie
- 1 theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel gemberpoeder
- Peper

Bijgerecht:

- 120 g koolsla*
- 4 hamburgerbroodjes
- Saus naar keuze**

CAKE AUX CHAMPIGNONS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Mando junior
- Pichet MicroCook 1 l
- SuperSonic™ Chopper Small
- Ultimate mixing bowl 1 l
- DuoChef
- Spatule en Silicone

Préparation

1. Emincez les champignons lavés avec le **Mando junior** (position 2).
2. Mélangez-les dans le **Pichet MicroCook 1 l** avec le sel et le poivre, puis faites-les cuire environ 4 mn à 600 watts.
3. Hachez avec le **SuperSonic™ Chopper Small**, la gousse d'ail épluchée et le persil lavé. Ajoutez-les aux champignons, mélangez et faites-les cuire environ 1 mn à 600 watts. Egouttez et réservez-les dans un **Ultimate mixing bowl 1 l**.
4. Fouettez les œufs, la levure et la farine à l'aide du **DuoChef**.
5. Faites tiédir (Pichet MicroCook 1 l propre) le lait et l'huile environ 1 mn à 600 watts, puis versez-les sur les œufs et mélangez. Ajoutez les champignons, le gruyère et mélangez délicatement la **Spatule en Silicone**.
6. Versez la préparation dans un petit moule à cake silicone posé dans le panier de **L'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 35 mn à 200°C.
7. Laissez reposer 5 mn avant de démouler délicatement. Servez tiède ou froid seul ou avec une salade.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 40 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 6 pers.

- 125 g de champignons de Paris bien fermes
- Sel et poivre
- 1 petite gousse d'ail
- ½ bouquet de persil
- 2 œufs
- ½ sachet de levure chimique
- ± 90 g de farine
- 70 g de lait entier
- 4 c.à.s. d'huile
- 50 g de gruyère râpé

CHAMPIGNON CAKE



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Mando junior
- MicroCook schenkan 1 l
- SuperSonic™ Chopper Small
- Ultimate mixing bowl 1 l
- DuoChef
- Silicone Spatel

Vorbereitung

1. Hak de gewassen champignons fijn met de **Mando junior**.
2. Meng ze met zout en peper in de **MicroCook schenkan 1 l** en kook ze ca. 4 minuten op 600 watt.
3. Hak het gepelde knoflookteentje en de gewassen peterselie met de **SuperSonic™ Chopper Small**. Voeg ze toe aan de champignons, meng en kook ongeveer 1 minuut op 600 watt. Laat uitlekken en zet apart.
4. Klop de eieren, de bakpoeder en bloem op met de **DuoChef**.
5. Verwarm de melk en de olie in de MicroCook schenkan 1 l (proper) gedurende ca. 1 minuut op 600 watt, giet ze over de eieren en meng. Voeg de champignons en de Gruyèrekaas toe en meng voorzichtig met de **Silicone Spatel**.
6. Giet het mengsel in een kleine silicone cakevorm in het mandje van de **Air Fryer 3 l** en bak ongeveer 35 minuten op 200°C.
7. Laat 5 minuten rusten voordat je het voorzichtig uit de vorm haalt. Serveer warm of koud apart of met een salade.

Vorbereitungstijd: 15 min

Kooktijd: ± 40 min

Rusttijd: 5 min

Ingrediënten voor 6 pers.

- 125 g stevige champignons
- Zout
- Peper
- 1 klein teentje knoflook
- ½ bosje peterselie
- 2 eieren
- ± 90 g bloem
- ½ zakje bakpoeder
- 70 g volle melk
- 4 eetlepels olie
- 50 g geraspte Gruyèrekaas

CAMEMBERT PANÉ



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Small
- Multiflex Mini Princess

Préparation

1. Mixez dans le **SuperSonic™ Chopper Small** les biscottes en chapelure, puis ajoutez l'ail, le piment d'Espelette, les herbes de Provence et mixez.
2. Versez cette préparation dans une assiette creuse, la farine dans une autre assiette et l'œuf fouetté dans une 3^{ème} assiette.
3. Passez le camembert sur toutes ses faces dans l'œuf fouetté, puis dans la farine, à nouveau dans l'œuf et enfin dans la chapelure parfumée pour bien l'enrober.
4. Déposez-le dans un moule silicone dans un **Multiflex Mini Princess** ou sur un morceau de papier de cuisson sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 14 mn à 180°C en le retournant délicatement à mi-cuisson.
5. Servez bien chaud avec du pain et une salade verte ou des pommes de terre cuites à la vapeur dans le **Micro Urban Family**.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 14 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 camembert
- 50 g de biscottes
- 20 g de farine
- 1 c.à.s. d'ail en poudre
- 1 c.à.s. de piment d'Espelette
- 1 c.à.s. d'herbes de Provence
- 1 œuf

GEPANEERDE CAMEMBERT



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 L
- SuperSonic™ Chopper Small
- Multiflex Mini Princess

Vorbereitung

1. Mix de biscotten tot paneermeel in de **SuperSonic™ Chopper Small**, voeg vervolgens de knoflook, Espelette peper en Provençaalse kruiden toe en meng.
2. Giet dit mengsel in een diepe schaal, de bloem in een andere en het opgeklopte ei in een derde schaal.
3. Doop de Camembert aan alle kanten in het geklopte ei, vervolgens in de bloem, nogmaals in het ei en tenslotte in het geurige paneermeel.
4. Leg hem in een **Multiflex Mini Princess** of een stuk bakpapier op het rooster van de **Air Fryer 3 L** en bak hem ongeveer 14 minuten op 180°C, halverwege de baktijd voorzichtig omdraaien.
5. Serveer warm met brood en een groene salade of gestoomde aardappelen in de **Micro Urban Family**.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 14 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 1 camembert kaas
- 1 ei
- 50 g biscotten
- 20 g bloem
- 1 eetlepel knoflookpoeder
- 1 eetlepel Espelette peper
- 1 eetlepel Provençaalse kruiden

CAMEMBERT RÔTI



Produits utilisés

- Air Fryer 3 L.
- Couteau à éplucher

Préparation

1. Placez le camembert dans sa boîte en carton (sans couvercle et sans papier) sur la grille de l'**Air Fryer 3 L.**
2. Faites une croix sur le dessus du camembert avec le (**Couteau à éplucher**), salez, poivrez et versez un peu de vin blanc sur le camembert (selon vos envies).
3. Faites cuire environ 20 mn à 180°C.
4. Servez avec une salade de tomates cerises et une baguette

Préparation : 2 mn

Cuisson : ± 20 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 camembert
- Sel et poivre
- 3 c.à.s. de vin blanc (facultatif)
- 20 tomates cerises
- 1 baguette

GEROOSTERDE CAMEMBERT



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 L
- Schilmes

Vorbereitung

1. Leg de Camembert in zijn kartonnen doos (zonder deksel en papier) op het rooster van de **Air Fryer 3 L**.
2. Maak een kruis op de bovenkant van de Camembert met het **Schilmes**, voeg zout en peper toe en giet een beetje witte wijn over de Camembert (naar wens).
3. Bak ongeveer 20 minuten op 180°C.
4. Serveer met een slaatje van kerstomaten en een stokbrood.

Vorbereitungstijd: 2 min

Kooktijd: ± 20 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 1 camembert kaas
- Zout
- Peper
- 3 el witte wijn (optioneel)
- 20 kerstomaten
- 1 stokbrood

CHAMPIGNONS FARCIS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Moulin à Fromage
- SuperSonic™ Chopper Large
- Click & scoop

Préparation

1. Ôtez les pieds des champignons lavés*.
2. Râpez avec le **Moulin à Fromage** 2 fois le parmesan pour obtenir une poudre fine.
3. Hachez l'échalote épluchée dans le **SuperSonic™ Chopper Large**. Ajoutez la chair à saucisse, l'œuf, le lait, le sel, le poivre et mixez.
4. Garnissez les champignons (avec la farce à l'aide du **Click & Scoop**).
5. Saupoudrez les champignons de poudre de parmesan.
6. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 200°C.
7. Placez les champignons côte à côte sur la grille et faites cuire environ 15 mn à 180°C.
8. Servez les champignons en accompagnement saupoudrés de persil ou ciboulette ciselée.

*vous pouvez les congeler pour une utilisation ultérieure (sauce, soupe, tarte...).

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 20 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 8 gros champignons de Paris
- 1 échalote
- 100 g de chair à saucisse
- 1 œuf
- Un peu de lait
- Sel et poivre
- 75 g de parmesan
- Herbe (facultatif) : persil ou ciboulette

Variante pour des bouchées apéritives : procédez de même avec des champignons petits/moyens.

GEVULDE CHAMPIGNONS



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Kaasmolen
- SuperSonic™ Chopper Large
- Click & Scoop

Vorbereiding

1. Verwijder de steeltjes van de gewassen champignons.
2. Rasp de parmezaan twee keer met de **Kaasmolen** tot een fijn poeder.
3. Hak de gepelde sjalot fijn met de **SuperSonic™ Chopper Large**. Voeg het worstvlees, ei, melk, zout en peper toe en meng.
4. Vul de champignons met de vulling met behulp van de **Click & Scoop**.
5. Bestrooi de champignons met parmezaanse kaaspoeder.
6. Verwarm de **Air Fryer 3 l** ongeveer 5 minuten voor op 200°C.
7. Leg de champignons naast elkaar op de grill en bak ze ca. 15 minuten op 180°C.
8. Serveer de champignons als bijgerecht, bestrooid met gehakte peterselie of bieslook.

Vorbereidingstijd: 10 min

Kooktijd: ± 20 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 8 grote champignons
- 75 g parmezaanse kaas
- 100 g worstvlees
- 1 ei
- 50 g paneermeel
- Een beetje melk
- 1 sjalot
- Zout
- Peper
- Kruiden (optioneel): peterselie of bieslook

CHICKEN TWIST



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Ciseaux Multi-Usages
- Ramequin 200 ml
- Pinceau Silicone
- Planche flexi

Préparation

1. Mixez finement le jambon et le poulet dans le **SuperSonic™ Chopper Medium**, puis mélangez dans l' **Ultimate mixing bowl 1 l** avec le sel, le poivre et la ciboulette ciselée avec les **Ciseaux Multi-Usages**.
2. Mélangez le jaune d'œuf avec quelques gouttes d'eau dans le **Ramequin 200 ml**.
3. Etalez un peu de jaune d'œuf avec le **Pinceau silicone** sur les bords d'une feuille de ravioli posée sur la **Planche flexi** et déposez au centre un peu de hachis. Repliez les pointes vers le centre et pressez pour les souder. Faites de même avec toutes les feuilles de raviolis
4. Mettez les bouchées sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** préchauffé environ 5 mn à 180°C et faites cuire 6 mn.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 6 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 20 g de jambon
- 100 g de poulet cuit
- Quelques brins de ciboulette
- Sel et Poivre
- 1 œuf
- 6 feuilles de raviolis fraîches chinoises (WonTon)

CHICKEN TWIST



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Keukenschaar
- Dessert trio
- Silicone Borstel
- Flexi Plank

Vorbereitung

1. Maak de ham en kip fijn in de **SuperSonic™ Chopper Medium** en meng vervolgens met zout, peper en gehakte bieslook gehakt met de **Keukenschaar** in een **Ultimate mixing bowl**.
2. Meng het eigeel met enkele druppels water in een **Dessert trio**.
3. Smeer met de **Silicone Borstel** een beetje eigeel langs de randen van een ravioliblad op een **Flexi Plank** en leg wat van het gehakt in het midden. Vouw de uiteinden naar het midden en druk ze dicht. Doe hetzelfde met alle raviolibladen.
4. Leg de ravioli ongeveer 5 minuten op de grill van de voorverwarmde **Air Fryer 3 l** op 180°C en bak ze 6 minuten.

Vorbereitungstijd: 15 min

Kooktijd: ± 6 min

Rusttijd: /

Ingrediënten voor • 2 pers.

- 6 bladen verse Chinese ravioli (WonTon)
- 100 g gekookte kip
- 20 g ham
- 1 ei
- Enkele takjes bieslook
- Peper
- Zout

CHOU-FLEUR AUX ÉPICES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Passoire double
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Spatule en Silicone
- Ciseaux Multi-Usages

Préparation

1. Lavez le chou-fleur et égouttez-le à l'aide de la **Passoire Double**, puis découpez-le en petits bouquets.
2. Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients sauf la ciboulette dans un **Ultimate mixing bowl 3,5 l**.
3. Ajoutez les bouquets de chou-fleur et mélangez avec la **Spatule en Silicone**, puis fermez le bol et secouez énergiquement.
4. Déposez les bouquets de chou-fleur sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 8 mn à 180°C.
5. Servez parsemé de ciboulette ciselée avec les **Ciseaux Multi-Usages**.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 8 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 petit chou-fleur
- Marinade
- 2 c.à.c. d'huile d'olive
 - 1 c.à.s. de sauce soja
 - 1 c.à.c. d'ail en poudre
 - 1 c.à.c. de curcuma
 - 1 c.à.c. de curry
 - Poivre
 - Quelques brins de ciboulette

BLOEMKOOL MET KRUIDEN



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Dubbele Vergiet
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Silicone Spatel
- Keukenschaar

Vorbereitung

1. Was de bloemkool en laat hem uitlekken met de **Dubbele Vergiet**, snijd hem daarna in kleine roosjes.
2. Bereid de marinade door alle ingrediënten behalve de bieslook te mengen in een **Ultimate mixing bowl 3,5 l**.
3. Voeg de bloemkoolroosjes toe en meng met de **Silicone Spatel**, sluit de kom en schud goed.
4. Plaats de bloemkoolroosjes op het rooster van de **Air Fryer 3 l** en bak ze ongeveer 8 minuten op 180°C.
5. Serveer bestrooid met gehakte bieslook met behulp van **de Keukenschaar**.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 8 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 1 kleine bloemkool
- Marinade
- 2 theelepels olijfolie
 - 1 el sojasaus
 - 1 theelepel knoflookpoeder
 - 1 theelepel kurkuma
 - 1 theelepel currypoeder
 - Peper
 - Enkele takjes bieslook

CHOU-FLEUR CROQUANT



Produits utilisés

- Air Fryer 3L
- Micro Urban Family
- Bols Espace 300 ml
- Moulin à Fromage

Préparation

1. Coupez le chou-fleur en bouquets, lavez-le et faites-le cuire à la vapeur dans le **Micro Urban Family** environ 13 mn à 900 watts.
2. Mettez la farine dans un **Bol Espace 300 ml**, dans un second bol, mélangez les œufs, le sel et le poivre et dans un 3^{ème} bol, mélangez le parmesan râpé à l'aide du **Moulin à Fromage**, la chapelure et le paprika.
3. Stoppez la cuisson du chou-fleur sous l'eau froide.
4. Trempez les bouquets de chou-fleur dans la farine, puis dans les œufs et terminez par la chapelure. Répétez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de chou-fleur.
5. Mettez une partie des bouquets sur la grille de **L'Air Fryer 3 L**, et faites cuire environ 7 mn à 200°C (selon la taille des bouquets de chou-fleur et vos goûts). Renouvelez l'opération pour cuire tous les bouquets.
6. Servez immédiatement avec un peu de sauce soja.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 30 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- Un petit chou-fleur
- 50 g de farine
- 2 œufs
- Sel et poivre
- 60 g de parmesan
- 50 g de chapelure maison
- Paprika
- Sauce Soja

KNAPPERIGE BLOEMKOOL



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Micro Urban Family
- Ruimtekomen 300 ml
- Kaasmolen

Vorbereiding

1. Snijd de bloemkool in roosjes, was hem en stoom hem in de **Micro Urban Family** gedurende ongeveer 13 minuten op 900 watt.
2. Doe de bloem in een **Ruimtekom 300 ml**, meng in een tweede kom de eieren, zout en peper en in een derde kom de met de **Kaasmolen** geraspte parmezaan, het paneermeel en het paprikapoeder.
3. Stop het koken van de bloemkool in koud water.
4. Doop de bloemkoolroosjes in de bloem, vervolgens in de eieren en eindig met het paneermeel. Herhaal dit tot er geen bloemkool meer over is.
5. Leg een deel van de roosjes op het rooster van de **Air Fryer 3 l** en bak ze ongeveer 7 minuten op 200°C (afhankelijk van de grootte van de bloemkoolroosjes en uw smaak). Herhaal het proces om alle roosjes te garen.
6. Serveer onmiddellijk met een beetje sojasaus.

Vorbereidingstijd: 20 min

Kooktijd: ± 30 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- Een kleine bloemkool
- 50 g bloem
- 2 eieren
- Zout
- Peper
- 60 g Parmezaanse kaas
- 50 g paneermeel
- Paprika
- Sojasaus

CÔTES DE PORC À LA PARISIENNE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Medium
- DuoChef
- Pichet MicroCook 1 l

Préparation

1. Epluchez les oignons et hachez-les dans le **SuperSonic™ Chopper Medium**.
2. Mettez-les dans le panier de **l'Air Fryer 3 l** et ajoutez les champignons.
3. Posez les côtes de porc par-dessus et faites cuire environ 8 mn à 180°C, retournez-les et finissez la cuisson environ 5 mn.
4. Fouettez la crème, la moutarde, l'ail, le sel, le poivre et les herbes de Provence avec le **DuoChef**. Chauffez environ 2 mn 30 à 600 watts dans le **Pichet MicroCook 1 l**.
5. Versez la crème chaude sur les côtes de porc et laissez reposer dans l'Air Fryer.
6. Servez avec du riz, une écrasée de pommes de terre ou des tagliatelles.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 16 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 2 oignons
- 100 g de champignons (frais, surgelés ou en conserve égouttés)
- 2 côtes de porc (ou 2 blancs de poulet)
- 200 ml de crème fraîche
- 2 c.à.s. de moutarde
- ½ c.à.c. d'ail en poudre
- Sel et poivre
- 1 c.à.c. d'herbes de Provence (facultatif)

Variante : si vous utilisez des blancs de poulet, réduisez la cuisson à 10 mn au total.

VARKENSTRIBBEN OP PARIJSE WIJZE



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Medium
- DuoChef
- MicroCook schenkan 1 l

Vorbereitung

1. Pel de uien en hak ze fijn in de **SuperSonic™ Chopper Medium**.
2. Doe ze in het mandje van de **Air Fryer 3 l** en voeg de champignons toe.
3. Leg de varkensribben erop en bak ze ongeveer 8 minuten op 180°C, draai ze om en laat ze nog ongeveer 5 minuten bakken.
4. Klop de room, mosterd, knoflook, zout, peper en Provençaalse kruiden in de **DuoChef**. Verwarm ongeveer 2,5 minuten op 600 watt in de **MicroCook schenkan 1 l**.
5. Giet de hete room over de varkensribben en laat rusten in de Air Fryer.
6. Serveer met rijst, aardappelpuree of tagliatelle.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 16 min

Rusttijd: 5 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 2 varkensribben (of 2 kippenborsten)
- 2 uien
- ½ theelepel knoflookpoeder
- 200 ml verse room
- 2 el mosterd
- 100 g champignons (vers, bevroren of uit blik, uitgelekt)
- 1 theelepel Provençaalse kruiden (optioneel)
- Zout
- Peper

Variatie: Als je kippenborsten gebruikt, verkort je de bereidingstijd van 10 minuten.

CREVETTES À L'INDIENNE À LA CRÈME DE COCO



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Small
- Pchet MicroCook 1 l
- Spatule en silicone

Préparation

1. Epluchez et hachez l'oignon coupé en morceaux avec le **SuperSonic™ Chopper compact**.
2. Dans le panier de **l'Air Fryer 3 l**, mettez l'oignon haché, le sel, le poivre, les épices indiennes et mélangez avec la **Spatule en silicone**.
3. Faites cuire environ 5 mn à 200°C.
4. Ajoutez les crevettes décortiquées, mélangez et faites cuire environ 10 mn à 200°C.
5. Chauffez le lait de coco environ 5 mn à 600 watts dans le **Pichet MicroCook 1 l**. Versez-le sur les crevettes dans le panier de l'Air Fryer, mélangez et laissez reposer environ 5 mn.
6. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et servez avec des légumes grillés et nouilles de riz saupoudrés de sésame, ou un riz basmati.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 20 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 600 g de grosses crevettes
- 1 gros oignon
- 200 ml de crème de coco
- Épices indiennes (selon vos goûts)
- Sel et poivre

INDISCHE GARNALEN MET KOKOSROOM



Gebruikte producten

- Aire Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Small
- MicroCook schenkan 1 l
- Silicone Spatel

Vorbereitung

1. Pel en snipper de ui met **de SuperSonic™ Chopper Small**.
2. Doe de gehakte ui, zout, peper en Indische kruiden in het mandje van de **Air Fryer 3 l** en meng met de **Silicone Spatel**.
3. Bak ongeveer 5 minuten op 200°C.
4. Voeg de gepelde garnalen toe, meng en bak ongeveer 10 minuten op 200°C.
5. Verwarm de kokosmelk ongeveer 5 minuten op 600 watt in de **MicroCook schenkan 1 l**. Giet het over de garnalen in de Air Fryer mand, meng en laat het ongeveer 5 minuten staan.
6. Pas eventueel de kruiden aan en serveer met gegrilde groenten en rijstnoedels bestrooid met sesamzaadjes, of basmatirijst.

Vorbereitungstijd: 15 mn

Kooktijd: ± 20 mn

Ingrediënten voor 4 pers.

- 600 g grote garnalen
- 1 grote ui
- 200 ml kokosroom
- Indische kruiden (naar smaak)
- Zout
- Peper

CREVETTES ÉPICÉES AU CHORIZO



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Ultimate mixing bowl 2 l

Préparation

1. Epluchez la patate douce et l'oignon. Epépinez les poivrons. Coupez tous les légumes en cubes.
2. Mettez-les dans un bol un **Ultimate mixing bowl 3,5 l** avec la moitié de l'huile et des épices, le sel, le poivre, fermez, secouez et laissez mariner environ 30 mn.
3. Mettez dans un bol un **Ultimate mixing bowl 2 l** les crevettes, le chorizo coupé en rondelles d'1 cm, le reste d'huile d'olive, d'épice, du sel, du poivre, fermez, secouez et laissez mariner environ 30 mn.
4. Mettez la moitié des légumes sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 20 mn à 200°C en mélangeant régulièrement (toutes les 5 mn environ). Réservez au chaud et faites de même avec les légumes restants.
5. Faites cuire le mélange crevettes et chorizo environ 10 mn à 200°C en mélangeant régulièrement car le chorizo grille vite.
6. Mélangez les légumes, les crevettes et le chorizo et servez bien chaud.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 50 mn

Repos : ± 30 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 patate douce
- 1 petit poivron rouge
- 1 petit poivron jaune
- 1 courgette
- 1 oignon (blanc ou rouge)
- 450 g de crevettes décortiquées
- 1 chorizo
- 50 ml d'huile d'olive
- 4 c.à.c. d'épices Cajun
- Sel et poivre

GEKRUIDE GARNALEN MET CHORIZO



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Ultimate mixing bowl 2 l

Vorbereiding

1. Schil de zoete aardappel en de ui. Verwijder de zaadjes uit de paprika's. Snijd de groenten in blokjes.
2. Doe ze in een **Ultimate mixing bowl 3,5 l** met de helft van de olie en kruiden, zout, peper, sluit af, schud en laat ongeveer 30 minuten marineren.
3. Doe de garnalen, chorizo in schijfjes van 1 cm, de rest van de olijfolie, kruiden, zout en peper in een **Ultimate mixing bowl van 2 l**, sluit af, schud en laat ongeveer 30 minuten marineren.
4. Leg de helft van de groenten op het rooster van de **Air Fryer 3 l** en bak ze ongeveer 20 minuten op 200°C, en roer regelmatig (ongeveer om de 5 minuten). Houd warm en doe hetzelfde met de overige groenten.
5. Bak het garnalen- en chorizomengsel ongeveer 10 minuten op 200°C en roer regelmatig, want de chorizo grilt snel.
6. Meng de groenten, garnalen en chorizo en dien warm op.

Vorbereidingstijd: 15 min

Kooktijd: ± 50 min

Rusttijd: ± 30 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 1 zoete aardappel
- 1 kleine rode paprika
- 1 kleine gele paprika
- 1 courgette
- 1 ui (wit of rood)
- 450 g gepelde garnalen
- 1 chorizo
- 50 ml olijfolie
- 4 el Cajun-kruiden
- Zout
- Peper

CROQUE-MONSIEUR OU MADAME



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Spatule en silicone

Préparation

1. Mélangez la crème fraîche, le gruyère râpé, le sel et le poivre dans un **Ultimate Mixing Bowl 1 l** avec la **Spatule en silicone**.
2. Etalez une couche de crème au gruyère sur les tranches de pain, puis une tranche de jambon pliée pour qu'elle ne dépasse pas puis recouvrez d'une tranche de pain, crème au gruyère sur le dessus.
3. Etalez le reste de crème au gruyère sur les tranches de pain du dessus.
4. Placez un croque sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 8 mn à 180°C.
5. Retirez délicatement le croque-monsieur et réservez-le au chaud. Faites de même avec l'autre en réduisant légèrement le temps de cuisson, l'Air Fryer 3 l étant déjà chaud.

Variante : vous pouvez servir ce croque avec un œuf au plat que vous déposez dessus pour en faire un Croque-Madame.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 100 g de crème fraîche épaisse (± 10 cl)
- 100 g de gruyère râpé
- Sel et poivre
- 4 grandes tranches de pain de mie ou autre pain
- 2 tranches de jambon

CROQUE-MONSIEUR OF MADAME



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Silicone Spatel

Vorbereitung

1. Meng de crème fraîche, geraspte Gruyère, zout en peper in een **Ultimate mixing bowl 1 l** met de **Silicone Spatel**.
2. Smeer een laagje Gruyère-room op de sneetjes brood. Leg een sneetje ham, gevouwen zodat het niet uitsteekt, bovenop de Gruyèrecrème op 4 sneetjes brood, dek af met een sneetje brood.
3. Smeer de rest van de Gruyèrecrème op de bovenste sneetjes brood.
4. Leg de croque op het rooster van de **Air Fryer 3 l** en bak hem ongeveer 8 minuten op 180°C.
5. Haal de croque-monsieur er voorzichtig uit en houd hem warm. Doe hetzelfde met de andere, waarbij je de bereidingstijd iets verkort, omdat de Air Fryer al warm is.

Variatie: je kunt deze croque serveren met een gebakken ei, dat je erop legt om er een Croque-Madame van te maken.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 15 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 4 grote sneden brood
- 2 sneden ham
- 100 g dubbele room (± 10 cl)
- 100 g geraspte Gruyèrekaas
- Zout
- Peper

CROQUETTES ARDENNAISES À L'ITALIENNE



Produits utilisés

- Moulin à Fromage
- SuperSonic™ Chopper Large
- Air Fryer 3 l
- Tour à croq avec insert
- Ultimate mixing bowl 1 l

Préparation

1. Mélangez le fromage finement râpé à l'aide du **Moulin à Fromage**, et la viande hachée dans le **SuperSonic™ Chopper Large**.
2. Faites des croquettes avec la **Tour à croq** et l'insert 3 ronds en appuyant fermement pour chasser le maximum d'air. Coupez-les toutes les 2 lignes.
3. Roulez les croquettes dans la chapelure dans **l'Ultimate mixing Bowl 1 l** et pressez délicatement les extrémités des croquettes dans les herbes.
4. Faites préchauffer **l'Air Fryer 3 l** environ 3 mn à 180°C avant de placer les croquettes sur la grille et de les faire cuire environ 8 mn.

Préparation : 15 mn

Cuisson : 8 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 200 g de Pecorino (fromage italien)
- 500 g de viande hachée
- 50 g de chapelure maison
- Basilic et origan secs

ARDENNENKROKETTEN OP ITALIAANSE WIJZE



Gebruikte producten

- Kaasmolen
- SuperSonic™ Chopper Large
- Air Fryer 3l
- KrokToren
- Ultimate mixing bowl 1 l

Vorbereitung

1. Meng de fijngeraspte kaas, met behulp van de **Kaasmolen**, en het gehakt in de **SuperSonic™ Chopper Large**.
2. Maak kroketten met de **KrokToren** en de inzet met 3 rondjes, druk stevig aan om zoveel mogelijk lucht te verwijderen. Snijd ze om de 2 rijen.
3. Rol de kroketten in het paneermeel in de **Ultimate mixing bowl 1 l** en druk de uiteinden van de kroketten voorzichtig in de kruiden.
4. Verwarm de **Air Fryer 3 l** ongeveer 3 minuten voor op 180°C voordat je de kroketten op de grill legt en ze ongeveer 8 minuten gaart.

Vorbereitungstijd: 15 min

Kooktijd: 8 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 200g Pecorino kaas
- 500g bereid gehakt
- 50 g paneermeel
- Italiaanse droge kruiden (oregano & basilicum)

CROQUETTES D'AUBERGINE



Produits utilisés

- Air Fryer 3l
- Éplucheur universel
- Micro Minute
- Presse-purée
- Moulin à Fromage
- Tour à croq

Préparation

1. Epluchez les aubergines et les pommes de terre lavées à l'aide de l'**Éplucheur universel**.
2. Coupez-les en petits morceaux et faites les cuire avec l'eau dans le **Micro Minute** environ 18 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la pression descende et que la cuisson finisse.
3. Egouttez-les et écrasez-les en purée avec le **Presse-purée**.
4. Ajoutez le parmesan râpé à l'aide du **Moulin à Fromage**, la purée en flocons, l'oignon, l'ail, le persil, le sel, le poivre et terminez avec la feta émiettée. Mélangez l'ensemble pour avoir une préparation homogène sans morceau.
5. Faites des croquettes à la taille avec la **Tour à Croq** muni de l'insert rectangles. Laissez refroidir légèrement pour que les croquettes gardent leur forme pendant la manipulation suivante.
6. Mettez dans 3 assiettes creuses différentes, la farine, l'œuf fouetté et la chapelure mélangée avec le paprika.
7. Passez délicatement chaque croquette dans la farine puis dans l'œuf fouetté puis dans la chapelure.
8. Faites cuire la moitié des croquettes sur la grille de l'**Air Fryer** environ 15 mn à 180°C. Réservez au chaud et faites cuire les croquettes restantes.
9. Servez avec une sauce Aioli et de la salade, ou en accompagnement d'une viande.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 48 mn

Repos : ± 20 mn

Ingrédients pour ± 15 pièces

- 300 g d'aubergines
- 180 g de pommes de terre
- 200 g d'eau
- 30 g de parmesan
- 2 c.à.s. de purée de pomme de terre en flocons
- 1 c.à.c. d'oignon en poudre
- 1 c.à.c. d'ail en poudre
- c.à.s. de persil séché (ou frais finement haché)
- Sel et poivre
- 50 g de feta

Panure

- 30 g de farine
- 1 œuf gros
- 50 g de chapelure maison
- ½ c.à.c. de paprika

AUBERGINE KROKETTEN



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Universele dunschiller
- Micro Minuut
- Pureerstaaf
- Kaasmolen
- KrokToren

Vorbereitung

1. Schil de aubergines en de gewassen aardappelen met de **Universele dunschiller**.
2. Snijd ze in kleine stukjes en kook ze met het water in de **Micro Minuut** gedurende ongeveer 18 minuten op 900 watt. Laat 10 minuten staan om de druk te laten zakken en het koken te beëindigen.
3. Laat ze uitlekken en pureer ze met de **Pureerstaaf**.
4. Voeg de parmezaanse kaas geraspt met de **Kaasmolen**, de pureevlokken, ui, knoflook, peterselie, zout, peper en tenslotte de verkruimelde feta toe. Meng alles tot een homogene bereiding zonder klontjes.
5. Maak kroketten op de gewenste grootte met de **KrokToren** met de rechthoekige inzet. Laat iets afkoelen zodat de kroketten hun vorm behouden bij de volgende bewerking.
6. Doe de bloem, het geklopte ei en het paneermeel gemengd met paprika in 3 verschillende diepe borden.
7. Rol elke kroket voorzichtig in de bloem, dan in het geklopte ei en vervolgens in het paneermeel.
8. Bak de helft van de kroketten op het rooster van de **Air Fryer 3 l** gedurende ongeveer 15 minuten op 180°C. Houd warm en bak de overige kroketten.
9. Serveer met Aioli saus en salade, of als bijgerecht bij vlees.

Vorbereitungstijd: 15 min

Kooktijd: ± 48 min

Rusttijd: ± 20 min

Ingrediënten voor 15 stuks

- 300 g aubergines
- 180 g aardappelen
- 200 g water
- 30 g parmezaanse kaas
- 2 el aardappelvlokkenpuree
- 1 el uienpoeder
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 el gedroogde (of verse fijngehakte) peterselie
- Zout
- Peper
- 50 g feta kaas

Paneren

- 50 g bloem
- 1 groot ei
- 50 g paneermeel
- ½ theelepel paprikapoeder

CROQUETTES DE CREVETTES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Spatule en silicone
- Tour à Croq

Préparation

1. Faites chauffer sur feu moyen environ 5 mn la bisque, le lait, le beurre, le sel et le poivre.
2. Ajoutez d'un seul coup la farine dans le liquide bouillant (pour que la farine cuise) et mélangez vivement pour sécher la pâte avec la **Spatule en silicone**.
3. Ajoutez les œufs un par un en mélangeant bien entre chaque avec la Spatule en silicone.
4. Ajoutez les crevettes, le sel, le poivre et mélangez.
5. Laisser tiédir la préparation environ 40 mn (le mélange doit être tiède, pas froid).
6. Faites des croquettes avec la **Tour à Croq** muni de l'insert rectangles.
7. Passez les croquettes dans les blancs d'œufs légèrement fouettés, puis dans la chapelure.
8. Faites cuire sur la grille de **L'Air Fryer 3 l** environ 12 mn à 180°C en mélangeant de temps en temps.
9. Dégustez avec un filet de jus de citron.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 17 mn

Repos : ± 40 mn

Ingrédients pour 36 croquettes

- 515 ml de bisque de homard
- 100 ml de lait
- 150 g de beurre
- 250 g de farine
- 4 œufs (jaunes et blancs séparés)
- ± 250 g de crevettes grises décortiquées
- Sel et poivre
- ± 50 g de chapelure maison

Astuce : Ces croquettes supportent bien la congélation.

GARNAALKROKETTEN



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Silicone Spatel
- KrokToren

Vorbereitung

1. Verwarm de bisque, melk, boter, zout en peper ongeveer 5 minuten op matig vuur.
2. Voeg de bloem in één keer toe aan de kokende vloeistof (zodat de bloem kookt) en meng krachtig om het deeg droog te maken met de **Silicone Spatel**.
3. Voeg één voor één de eieren toe en meng tussendoor goed met de Silicone Spatel.
4. Voeg de garnalen toe en meng. Laat het mengsel ongeveer 30-45 minuten afkoelen (het mengsel moet warm zijn, niet koud).
5. Maak kroketten met de **KrokToren** met de 3 ronde inzet.
6. Doop de kroketten in het losgeklopte eiwit en vervolgens in het paneermeel.
7. Bak op het rooster van de **Air Fryer 3 l** op het frietjes programma gedurende 12 minuten op 180°C.
8. Serveer met een scheutje citroensap.

Tip: Deze kroketten kunnen worden ingevroren.

Vorbereitungstijd: 20 min

Kooktijd: ± 17 min

Rusttijd: ± 40 min

Ingrediënten voor 36 stuks

- 515 ml kreeftenbisque
- 100 ml melk
- 150 g boter
- 250 g bloem
- 4 eieren (dooiers en witten gescheiden)
- Zout en
- Peper
- ± 250 g grijze garnalen
- Paneermeel

ENCORNETS AUX POIVRONS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Spatule en silicone

Préparation

1. Coupez en petites cubes les poivrons rouges lavés et épépinés.
2. Mettez-les dans l'**Air Fryer 3 l**, ajoutez l'huile d'olive, le sel, le poivre, les herbes de Provence et mélangez avec la **Spatule en silicone**.
3. Faire cuire en mode légumes (8 mn à 180°C).
4. Découpez en petits cubes les encornets encore légèrement congelés et ajoutez-les aux poivrons.
5. Mélangez et faites cuire environ 15 mn à 180°C.
6. Servez bien chaud.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 23 mn

Ingrédients pour 3 pers.

- 2 poivrons rouges
- 1,5 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Herbes de Provence
- 500 g d'anneaux d'encornets congelés

INKTVIS MET PAPRIKA



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Silicone Spatel

Vorbereitung

1. Snij de gewassen en van zaadjes ontdane rode paprika's in kleine blokjes.
2. Doe ze in de **Air Fryer 3 l**, voeg de olijfolie, zout, peper en Provençaalse kruiden toe en meng met de **Silicone Spatel**.
3. Gaar in de groentenstand (8 minuten op 180°C).
4. Snij de licht bevroren inktvis in kleine blokjes en voeg ze toe aan de paprika's.
5. Meng en kook ongeveer 15 minuten op 180°C.
6. Serveer warm.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 23 min

Ingrediënten voor 3 pers.

- 500 g bevroren inktvisringen
- 2 rode paprika's
- 1,5 el. Olijfolie
- Zout
- Peper
- Provençaalse kruiden

ENCORNETS FARCIS ET SAUCE POISSON



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Passoire double
- Couteau à éplucher
- SuperSonic™ Chopper Large
- Pichet MicroCook 1 l
- Spatule en silicone

Préparation

1. Nettoyez soigneusement les encornets à l'eau claire et frottez-les avec du sel fin pour décoller la peau et les nageoires et rincez de nouveau dans la **Passoire double**.
2. Hachez dans le **SuperSonic™ Chopper Large** les échalotes, les gousses d'ail et le persil.
3. Faites suer environ 1 mn 30 à 600 watts dans le **Pichet MicroCook 1 l** la moitié du hachis avec l'huile d'olive. Ajoutez les dès de tomates, les tentacules et les nageoires coupées en petits morceaux et faire cuire environ 3 mn à 600 watts. Salez, poivrez, ajoutez du basilic sec et finissez la cuisson environ 5 mn à 600 watts. Réservez au chaud.
4. Ajoutez dans le reste de hachis, la viande hachée, les lanières de bacon, le jaune d'œuf, le sel, le poivre et hachez pour obtenir une préparation homogène.
5. Farcissez les encornets avec cette préparation et fermez-les à l'aide de cure-dents.
6. Passez-les dans la farine, puis dans l'œuf mélangé avec la crème fraîche puis dans la chapelure.
7. Placez les encornets farcis sur la grille de **L'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 30 mn à 150°C en les retournant à mi-cuisson.
8. Servez avec un risotto au safran et la sauce.

Préparation : 40 mn

Cuisson : ± 37 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 2 encornets frais (± 200 g chacun)
- 2 échalotes épluchées
- 2 gousses d'ail épluchées
- ½ bouquet de persil effeuillé
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 boîte de dés de tomates
- 1 c.à.c. de basilic séché
- 200 g de viande hachée (porc et veau)
- 50 g de lanières de bacon
- 1 jaune d'œuf
- Sel et poivre
- 30 g de farine
- 1 œuf
- 3 c.à.s. de crème fraîche liquide
- ± 60 g de chapelure maison

GEVULDE INKTVIS MET VISSAUS



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Dubbel vergiet
- Schilmes
- SuperSonic™ Chopper Large
- MicroCook schenkan 1 l
- Silicone Spatel

Vorbereitung

1. Maak de inktvis grondig schoon in helder water en wrijf met fijn zout om de huid en vinnen los te maken en spoel nogmaals in de **Dubbel Vergiet**.
2. Hak de sjalotten, knoflooktenen en peterselie fijn in de **SuperSonic™ Chopper Large**.
3. Zweet de helft van het gehakte vlees met de olijfolie aan in de **MicroCook 1 l** gedurende ongeveer 1,5 minuut op 600 watt. Voeg de tomatenblokjes, in kleine stukjes gesneden tentakels en vinnen toe en kook ze ongeveer 3 minuten op 600 watt. Voeg zout, peper en droge basilicum toe en kook nog ongeveer 5 minuten op 600 watt. Hou warm.
4. Voeg het gehakt, de spekreepjes, de eierdooier, zout en peper toe aan het resterende gehakt en hak in de **SuperSonic™ Chopper Large** tot een geheel.
5. Vul de inktvissen met het mengsel en sluit ze af met tandenstokers.
6. Doop ze in de meel, dan in het ei vermengd met de crème fraiche en vervolgens in het paneermeel.
7. Leg de gevulde inktvissen op het rooster van de **Air Fryer 3 l** en bak ze ongeveer 30 minuten op 150°C. Draai ze halverwege om.
8. Serveer met een saffraanrisotto en saus.

Vorbereitungstijd: 40 min

Kooktijd: ± 37 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 2 verse inktvissen (± 200 g elk)
- 2 sjalotten, gepeld
- 2 teentjes knoflook, gepeld
- ½ bosje peterselie, blaadjes verwijderd
- 1 el olijfolie
- 1 blik tomatenblokjes
- 200 g gehakt (varkens- en kalfsvlees)
- 50 g spekreepjes
- 1 eierdooier
- Zout
- Peper
- 30 g bloem
- 1 ei
- 3 eetlepels slagroom
- ± 60 g zelfgemaakt paneermeel

FAJITAS AU POULET



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation

1. Coupez en lanières le poulet, les poivrons épépinés et l'oignon épluché, puis mettez-les dans un **Ultimate mixing bowl 3,5 l**.
2. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez. Ajoutez les épices pour fajitas et mélangez de nouveau.
3. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l** 5 mn à 200°C.
4. Placez la moitié du poulet, des poivrons et de l'oignon sur la grille de l'Air Fryer 3 l et faites cuire environ 15 mn, en secouant le panier régulièrement (toutes les 5 mn) jusqu'à ce que le poulet soit doré et bien cuit. Réservez au chaud.
5. Mettez le reste du mélange dans le panier, et faites cuire comme précédemment.
6. Servez chaud avec des tortillas et les garnitures au choix

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 30 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 2 escalopes de poulet
- 3 petits poivrons rouges, jaunes ou verts
- 1 oignon jaune
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 3 c.à.s. d'épices pour fajitas

Pour servir :

- Tortillas
- Garnitures facultatives : coriandre hachée, guacamole, salsa, fromage râpé, fromage à tartiner, quartiers de citron vert, etc.

Astuce : Réalisez vous-même votre assaisonnement pour fajitas en mélangeant 1 c.à.s. de piment en poudre, 2 c.à.c. de cumin en poudre, 1 c.à.c. de paprika fumé et d'ail en poudre et ½ c.à.c. d'oignon en poudre, d'origan séché, de sel et de poivre.

KIP FAJITAS



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Vorbereiding

1. Snij de kip, de paprika's met zaadjes en de gepelde ui in reepjes en doe ze in een **Ultimate mixing bowl 3,5 l**.
2. Voeg de olijfolie toe en meng. Voeg de fajita-kruiden toe en meng opnieuw.
3. Verwarm de **Air Fryer 3 l**, 5 minuten voor op 200°C.
4. Leg de helft van de kip, paprika's en ui op het rooster van de Air Fryer en bak ongeveer 15 minuten, waarbij je het mandje regelmatig schudt (om de 5 minuten) tot de kip goudkleurig en doorbakken is. Houd warm.
5. Doe de rest van het mengsel in het mandje en bak als voorheen.
6. Serveer warm met tortilla's en toppings naar keuze.

Vorbereidingstijd: 15 min

Kooktijd: ± 30 min

Ingrediënten voor 4 pers

- 2 kipfilets
- 3 kleine rode, gele of groene paprika's
- 1 gele ui
- 2 el olijfolie
- 3 el fajita kruiden

Om te serveren:

- Tortilla's
- Optionele toppings: gehakte koriander, guacamole, salsa, geraspte kaas, smeerkaas, partjes limoen, enz.

Tip: Maak uw eigen fajita-kruiden door 1 el chilipoeder, 2 tl komijnpoeder, 1 tl gerookt paprikapoeder en knoflookpoeder en, ½ tl uienpoeder, gedroogde oregano, zout en peper te mengen.

FILETS DE POISSON PARFUMÉ



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Bol Espace 300 ml
- Pinceau silicone

Préparation

1. Mélangez dans un **Bol espace 300 ml** le paprika, l'huile d'olive, le basilic, le sel et le poivre.
2. Badigeonnez avec le **Pinceau silicone** les filets de poisson.
3. Déposez les filets de poisson sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 11 mn à 200°C.
4. Servez immédiatement avec un riz crémeux ou un risotto.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 11 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- ½ c.à.c. de paprika en poudre (ou autre selon vos goûts)
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.c. de basilic séché
- Sel et poivre
- 375 g de filets de poisson blanc au choix

GEKRUIDE VISFILETS



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ruimtekomp 300 ml
- Silicone borstel

Vorbereiding

1. Meng de paprika, olijfolie, basilicum, zout en peper in een **Ruimtekomp 300 ml**.
2. Bestrijk de visfilets met de **Silicone borstel**.
3. Leg de visfilets op het rooster van de **Air Fryer 3 l** en bak ze ongeveer 11 minuten op 200°C.
4. Serveer direct met romige rijst of risotto.

Vorbereidingstijd: 10 min

Kooktijd: ± 11 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- ½ theelepel paprikapoeder (of andere naar smaak)
- 3 el olijfolie
- 2 eetlepels gedroogde basilicum
- Zout
- Peper
- 375 g witte visfilets naar keuze

FILET DE TRUITE FROID OU CHAUD



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- DuoChef
- Pinceau silicone

Préparation

1. Posez la truite sur la grille de **l'Air Fryer 3 l**.
2. Saupoudrez dans l'ordre l'ail semoule, le piment d'Espelette, les graines de sésame et les lamelles d'ail et faites cuire environ 8 mn à 180°C.
3. Dès la fin de la cuisson, posez le beurre au milieu du filet, refermez l'Air Fryer et laissez reposer.
4. Après 5 mn, étalez le beurre sur la totalité du filet avec le **Pinceau silicone**.
5. Laissez refroidir et mettez au frais pendant 1 h.
6. Fouettez vivement à l'aide du **DuoChef**, les jaunes d'œufs, 50 ml de moutarde, du sel, du poivre et 50 ml d'huile, puis versez petit à petit par l'entonnoir le reste d'huile tout en fouettant. Ajoutez 1 cuiller à soupe de jus de citron et fouettez en V2. Réservez au frais.
7. Dégustez avec de la mayonnaise au citron, seul ou avec une macédoine de légumes ou des légumes grillés dans l'Air Fryer.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 8 mn

Repos : 1 h

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 filet ou pavé de truite (environ 200 g) (ou saumon)
- Quelques lamelles d'ail frais
- 1 bonne pincée d'ail semoule
- 1 c.à.c. de graines de sésame
- 1 bonne pincée de piment d'Espelette
- 5 g de beurre ½ sel

Mayonnaise

- 2 jaunes d'œufs
- 50 ml de moutarde
- Sel et poivre
- 300 ml d'huile
- 1 c.à.s. de jus de citron

Variante : A déguster également chaud dès la fin de la cuisson accompagné d'une écrasée de pomme de terre à l'huile d'olive ou d'un riz basmati et d'une sauce beurre blanc (**Pichet MicroCook 1 l**).

FOREL FILET WARM OF KOUD - MAYONNAISE



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 L
- Silicone borstel
- DuoChef

Vorbereitung

1. Leg de forel op het rooster van de **Air Fryer 3 L**.
2. Strooi de knoflookpoeder, Espelettepeper, sesamzaadjes en knoflookreepjes in volgorde en bak ongeveer 8 minuten op 180°C.
3. Leg zodra het gaar is de boter in het midden van de filet, sluit de Air Fryer en laat rusten.
4. Smeer na 5 minuten de boter over de hele filet met de **Silicone borstel**.
5. Laat 1 uur afkoelen.
6. Klop de eierdooiers, 50 ml mosterd, zout, peper en 50 ml olie met de **DuoChef** en giet al kloppend de resterende olie door de trechter erbij. Voeg 1 eetlepel citroensap toe en klop in V2. Laat het geheel koel staan.
7. Lekker met citroenmayonaise, op zichzelf of met een groentenmacedoine of groenten gegrild in de Air Fryer.

Variatie: Serveer warm direct na het koken met aardappelpuree in olijfolie of basmatirijst en een witte boter saus.

Vorbereitungstijd: 5 min

Kooktijd: ± 8 min

Rusttijd: 1 u

Ingrediënten voor • 2 pers.

- 1 filet van forel (ongeveer 200 g) (of zalm)
- Enkele schijfjes verse knoflook
- 1 flinke snuf knoflookpoeder
- 1 theelepel sesamzaad
- 1 flinke snuf Espelette peper
- 5 g boter ½ zout

Mayonaise

- 2 eierdooiers
- 50 ml mosterd
- Zout
- Peper
- 300 ml olie
- 1 el citroensap

FRITES DE PATATE DOUCE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Éplucheur universel
- MandoChef
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation

1. Épluchez les patates douces avec l' **Éplucheur universel**, rincez-les et coupez-les en frites avec le **MandoChef** – 9/9.
2. Mélangez dans un **Ultimate mixing bowl 3,5 l** le miel et l'huile d'olive. Ajoutez les frites de patates douces, fermez et mélangez bien.
3. Faites préchauffer 5 mn à 180°C l'**Air Fryer 3 l**, puis faites cuire les frites sur la grille environ 12 mn en mélangeant de temps en temps.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 12 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 3 patates douces
- 1 c.à.s de miel
- 1 c.à.s d'huile d'olive

ZOETE AARDAPPELFRIETJES



Gebruikte producten

- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Universele dunschiller
- MandoChef
- Air Fryer 3 l

Vorbereitung

1. 3 zoete aardappels schillen met de **Universele dunschiller** en snij ze in frietjes met de **MandoChef – 9/9**.
2. Meng in de **Ultimate mixing bowl 3,5 l** 1 el honing en 1 el olijfolie met de zoete aardappel frietjes.
3. Verwarm 5 minuten voor de **Air Fryer** op 180°C en bak 10 à 12 minuten in de Air Fryer op 180°C.

Vorbereitungstijd: 5 min

Kooktijd: 10 à 12 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 3 zoete aardappelen
- 1 el honing
- 1 el olijfolie

FRITES MAISON



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Eplucheur universel
- MandoChef
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Passoire double
- MicroFibre Cuisine

Préparation

1. Épluchez les pommes de terre à l'aide de l'**Eplucheur universel**, rincez-les et coupez-les en frites avec le **MandoChef** – 9/9.
2. Lavez bien les frites à l'eau dans l'**Ultimate mixing bowl 3,5 l**, égouttez-les avec la **Passoire double** et séchez-les bien dans un **MicroFibre Cuisine**.
3. Mettez dans l'Ultimate mixing bowl 3,5 l propre et sec, les frites séchées, l'huile, fermez et secouez bien.
4. Faites cuire les frites sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** environ 20 mn à 180°C en mélangeant 2 à 3 fois pour que les frites soient cuites uniformément.
5. Salez, poivrez et servez immédiatement.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 20 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 400 g de grosses pommes de terre à frites
- 1 c.à.s. d'huile
- Sel et poivre

Note : la variété des pommes de terre est importante pour avoir de bonnes frites. Vous pouvez utiliser la Russet, la Bintje, la Monalisa, la Manon, la Roseval.

HUISGEMAAKTE FRIETJES



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Universele dunschiller
- MandoChef
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Dubbel vergiet
- Microvezel Keukendoekje

Vorbereiding

1. Schil de aardappelen met de **Universele dunschiller**, als ze niet bio zijn spoel ze dan af en snij ze in frietjes met de **MandoChef 9/9**.
2. Was de frieten goed met water in de **Ultimate mixing bowl 3,5 l**, laat ze uitlekken in de **Dubbel vergiet** en droog ze goed in een **Microvezel Keukendoekje**.
3. Doe de gedroogde frieten en olie in de **Ultimate mixing bowl 3,5 l** (proper en droog), sluit af en schud goed.
4. Bak de frietjes op het rooster van de **Air Fryer 3 l** ongeveer 20 minuten op 180°C en roer 2-3 keer om ervoor te zorgen dat de frietjes gelijkmatig gaar zijn.
5. Breng op smaak met zout en peper en serveer onmiddellijk.

Vorbereidingstijd: 5 min

Kooktijd: ± 20 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 400 g grote aardappelen (geschikt voor frieten)
- 1 el olie
- Zout
- Peper

Nota : De soort aardappel is zeer belangrijk om goede frietjes te maken. Jullie kunnen de Russet, de Bintje, de Monalisa, de Manon, de Roseval gebruiken.

GAMBAS À LA MOUTARDE À L'ANCIENNE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Pichet MicroCook 1 l
- Couteau tout usages

Préparation

1. Ôtez la tête des gambas et le boyau noir dorsal avec le **Couteau tout usages**.
2. Rincez les gambas, posez-les sur la grille du **Air Fryer 3 l** et faites les cuire environ 6 mn à 190°C en les retournant à mi-cuisson.
3. Mélangez dans le **Pichet MicroCook 1 l** la crème liquide, la moutarde à l'ancienne, le poivre et faites cuire environ 3 mn à 600 watts.
4. Dès la fin de la cuisson des gambas, retirez la grille, remettez les gambas grillées dans le panier de l'Air Fryer et versez la sauce du Pichet MicroCook 1 l dessus. Mélangez et laissez reposer quelques minutes (sans cuisson).
5. Servez avec du riz, des légumes grillés ou des spaghettis.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 9 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 400 g de gambas crues décongelées (ou crevettes décortiquées)
- 200 ml de crème liquide entière
- 2 c.à.s. de moutarde à l'ancienne
- Poivre

SCAMPI'S MET MOSTERD



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 L
- MicroCook schenkan 1 l
- Keukenmes

Vorbereitung

1. Verwijder de kop van de scampi's en de zwarte rugdarm met het **Keukenmes**.
2. Spoel de scampi's af, leg ze op het rooster van de **Air Fryer 3 L** en bak ze ongeveer 6 minuten op 190°C. Draai ze halverwege om.
3. Meng de vloeibare room, mosterd en peper in de **MicroCook schenkan 1 l** en kook ze ongeveer 3 minuten op 600 watt.
4. Verwijder het rooster zodra de scampi's gaar zijn, leg de gegrilde scampi's terug in het mandje van de Air Fryer en giet de saus met de MicroCook schenkan 1 l erover. Meng en laat enkele minuten staan (zonder te koken).
5. Serveer met rijst, gegrilde groenten of spaghetti's.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 9 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 400 g rauwe scampi's, ontdooid
- 200 ml volle room
- 2 eetlepels mosterd
- Peper

GAMBAS EN PERSILLADE AUX CHAMPIGNONS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau tout usages
- Planche flexi
- SuperSonic™ Chopper Small
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Maxi cuiseur à grains

Préparation

1. Coupez la tête des gambas avec le **Couteau tout usages** sur la **Planche flexi** décortiquez-les en gardant le dernier anneau et la queue puis incisez-les légèrement sur le dos pour retirer délicatement le boyau.
2. Hachez à l'aide du **SuperSonic™ Chopper Small** l'ail épluché, le persil essoré et effeuillé, le sel et le poivre.
3. Mélangez les gambas avec ce hachis et l'huile d'olive dans un **Ultimate mixing bowl 2 l**. Couvrez et réservez au réfrigérateur environ 1 h.
4. Lavez les champignons et émincez-les.
5. Déposez les champignons et les gambas marinés sur la grille de **l'Air Fryer 3 l**.
6. Faites cuire environ 15 mn à 200°C, en mélangeant à mi-cuisson.
7. Servez avec le riz cuit dans le **Maxi cuiseur à grains**.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 15 mn

Repos : 1 h

Ingrédients pour 2 pers.

- 600 g de gambas crues
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de persil lavé
- Sel et poivre
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 300 g de gros champignons de Paris bien frais
- 100 g de riz

SCAMPI'S IN PETERSELIE MET CHAMPIGNONS



Gebruikte producten

- Air fryer 3 l
- Keukenmes
- Flexi plank
- SuperSonic™ Chopper Small
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Maxi graankoker

Vorbereitung

1. Snij de kop van de scampi's af met het **Keukenmes** op het **Flexi plank**, pel ze, behoud de laatste ring en staart, en snijd ze aan de achterkant licht in om de darm voorzichtig te verwijderen.
2. Hak met de **SuperSonic™ Chopper Small** de gepelde knoflook, de uitgewrongen peterselie, zout en peper fijn.
3. Meng de scampi's met de gehakte knoflook en de olijfolie in een **Ultimate mixing bowl 2 l**. Dek af en zet ongeveer 1 uur in de koelkast.
4. Was de champignons en hak ze fijn.
5. Leg de champignons en de gemarineerde scampi's op het rooster van de **Air Fryer 3 l**.
6. Bak ongeveer 15 minuten op 200°C, roer halverwege.
7. Serveer met de gekookte rijst uit de **Maxi graankoker**.

Vorbereitungstijd: 20 min

Kooktijd: ± 15 min

Rusttijd: 1 u

Ingrediënten voor 2 pers.

- 600 g rauwe scampi's
- 2 teentjes knoflook
- 1 bosje gewassen peterselie
- Zout
- Peper
- 3 el. Olijfolie
- 300 g grote verse champignons
- 100 g rijst

LASAGNE À LA MEXICAINE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Micro Minute
- Cuillère à mélanger
- Cocotte UltraPro 500 ml

Préparation

1. Hachez finement l'oignon et la gousse d'ail dans le **SuperSonic™ Chopper Medium**.
2. Mélangez tous les ingrédients avec la **Cuillère à mélanger** sauf le chocolat et faites dans le **Micro Minute** 13 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la pression descende et que la cuisson finisse.
3. Ajoutez le chocolat noir en morceaux et mélangez bien pour qu'il fonde.
4. Dans un récipient résistant à la chaleur de la taille de l'Air Fryer (**Cocotte Ultra Pro 500 ml**), étalez une fine couche de sauce, placez une tortilla, une couche de sauce, une tortilla tartinée de ricotta (côté fromage sur la sauce) et répétez les deux étapes précédentes.
5. Terminez par une couche de sauce et étalez une couche plus épaisse de ricotta sur le dessus.
6. Recouvrez avec le fromage râpé et faites cuire environ 10 mn à 180°C dans **l'Air Fryer 3 l** préchauffé.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 23 mn

Repos : 10 mn

Ingrédients pour ± 4 pers.

- 1 petit oignon épluché
- 1 gousse d'ail épluchée
- 250 g de bœuf haché
- 400 g de tomates en dés
- 200 g de haricots rouges (conserves)
- 75 g de maïs (conserves)
- 15 g d'herbes mexicaines
- 15 g de chocolat noir à dessert
- Sel et poivre
- 4 mini wraps ou tortillas
- 150 g de fromage ricotta
- Fromage râpé au choix

À savoir : le chocolat, souvent utilisé au Mexique, est un liant et un exhausteur de goût.

MEXICAANSE LASAGNE



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Micro Minuut
- Menglepel
- UltraPro Cocotte 500 ml

Vorbereitung

1. Snijd de ui en het knoflookteentje fijn in de **SuperSonic™ Chopper Medium**.
2. Meng alle ingrediënten met de **Menglepel** behalve de chocolade en kook in de **Micro Minuut** gedurende 13 minuten op 900 watt. Laat 10 minuten staan om de druk te laten zakken en het koken af te maken.
3. Voeg de pure chocolade in stukjes toe en meng goed zodat hij smelt.
4. Smeer een dun laagje saus in een **UltraPro Cocotte 500 ml**, leg een tortilla, een laagje saus, een tortilla besmeerd met ricotta kaas (kaaskant naar beneden) en herhaal de vorige twee stappen.
5. Eindig met een laagje saus en verdeel er een dikkere laag ricotta kaas over.
6. Bedek met de geraspte kaas en bak ongeveer 10 minuten op 180°C in de voorverwarmde **Air Fryer 3 l**.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 23 min

Rusttijd: 10 min

Ingrediënten voor ± 4 pers.

- 1 kleine ui, gepeld
- 1 teentje knoflook, gepeld
- 250 g gehakt rundvlees
- 400 g tomaten in blokjes
- 200 g kidneybonen (uit blik)
- 75 g maïs (uit blik)
- 15 g Mexicaanse kruiden
- 15 g donkere dessertchocolade
- Zout
- Peper
- 4 miniwraps of tortilla
- 150 g ricotta kaas
- Kaas naar keuze

LÉGUMES ANCIENS DÉSTRUCTURÉS



Produits utilisés

- Eplucheur universel
- SuperSonic™ Chopper Small
- Handy spiralizer
- Mando junior
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Air Fryer 3 l

Préparation

1. Epluchez à l'aide de l'**Eplucheur universel** tous les légumes et lavez les soigneusement, si besoin.
2. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 200°C.
3. Hachez dans le **SuperSonic™ Chopper Small** l'oignon et les gousses d'ail.
4. Faites des spaghettis avec la courgette à l'aide du **Handy spiralizer**.
5. Emincez la patate douce avec le **Mando junior** – 2, puis les radis et carottes (position 1).
6. Découpez les autres légumes en morceaux d'environ 3 cm.
7. Mélangez dans l'**Ultimate mixing bowl 3,5 l** tous les légumes avec l'huile, le sel et le poivre.
8. Mettez les légumes sur la grille de l'Air Fryer et faites-les rôtir environ 20 mn en secouant à mi-cuisson.
9. Saupoudrez le persil effeuillé et servez-les seuls ou en un accompagnement d'un poisson.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 30 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail fumées
- 1 courgette moyenne
- 1 petite patate douce
- 1 carotte noire
- 1 carotte jaune
- 2 petits radis noirs
- 2 topinambours
- 1 navet moyen
- 100 g de céleri branche
- 1 c.à.s. d'huile
- Sel et poivre
- 1 botte de persil

OUDE GROENTENPOT



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Universele dunschiller
- SuperSonic™ Chopper Small
- Handy spiralizer
- Mando junior
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Vorbereitung

1. Schil alle groenten met de **Universele dunschiller** en was ze eventueel grondig.
2. Verwarm de **Air Fryer 3 l** ongeveer 5 minuten voor op 200°C.
3. Hak de ui en de teentjes knoflook in de **SuperSonic™ Chopper Small**.
4. Maak spaghetti van de courgette met de **Handy spiralizer**.
5. Hak de zoete aardappel met de **Mando junior**, daarna de radijsjes en wortels.
6. Snijd de andere groenten in vrij grote stukken van 2 tot 3 cm.
7. Meng alle groenten met de olie, zout en peper in de **Ultimate mixing bowl 3,5 l**.
8. Leg de groenten op het rooster van de Air Fryer en braad ongeveer 20 minuten, schud halverwege.
9. Bestrooi met de peterselie en serveer op zichzelf of als bijgerecht met vis.

Vorbereitungstijd: 20min

Kooktijd: ± 30 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 1 rode ui
- 2 teentjes gerookte knoflook
- 1 courgette
- 1 zoete aardappel
- 1 zwarte wortel
- 1 gele wortel
- 2 zwarte radijzen
- 2 aardperen
- 1 knolraap
- 100 g selderijstengels
- 1 el olie
- Zout
- Peper
- Peterselie

MUFFINS DE COURGETTE ET PATATE DOUCE



Produits utilisés

- Pichet gradué 1,25 l
- Spatule en silicone
- Eplucheur universel
- Batteur
- Râpe à Main
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Passoire double
- Air Fryer 3 l

Préparation

1. Mixez la courgette lavée et coupée en morceaux dans le **SuperSonic™ Chopper Medium** avec l'aneth effeuillée.
2. Épluchez la patate douce avec l'**Éplucheur universel** et râpez-la à l'aide de la **Râpe à Main**
3. Fouettez les œufs avec le **Batteur** dans le **Pichet gradué 1,25 l**, ajoutez la courgette à l'aneth, la patate douce, l'emmental, le sel, le poivre et mélangez bien avec la **Spatule en silicone**.
4. Tamisez la farine mélangée à la levure dans la petite passoire de la **Passoire double** et saupoudrez-la sur la préparation précédente. Mélangez bien avec la Spatule en silicone pour avoir une préparation homogène.
5. Remplissez des ramequins et faites-les cuire sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** sur le programme pâtisserie environ 16 minutes à 180°C (temps variable selon la taille des ramequins. Vérifiez la cuisson en piquant avec une pointe de couteau qui doit ressortir sèche).
6. Laissez refroidir environ 10 minutes avant de démouler. Répétez l'opération avec les ramequins restants.
7. Servez décoré avec un morceau de saumon fumé.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 16 mn

Repos : 10 mn

Ingrédients pour ± 8 muffins

- 300 g de courgettes
- ½ botte d'aneth
- 300 g de patates douces
- 6 œufs
- 80 g d'emmental râpé
- Sel et poivre
- 300 g de farine
- 10 g de levure chimique
- 2 tranches de saumon fumé

MUFFINS VAN COURGETTE EN ZOETE AARDAPPEL



Gebruikte producten

- Maatkan 1,25 l
- Silicone Spatel
- Universele dunschiller
- Klopser
- Handrasp
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Dubbel vergiet
- Air Fryer 3 l

Vorbereiding

1. Mix de gewassen en gesneden courgette in de **SuperSonic™ Chopper Medium** met de dilleblaadjes.
2. Schil de zoete aardappel met de **Universele dunschiller** en rasp hem met de **Handrasp**.
3. Klop de eieren los in de **Maatkan 1,25 l**, voeg de courgette met dille, de zoete aardappel, de Emmental kaas, zout en peper toe en meng goed met de **Silicone Spatel**.
4. Zeef de bloem met de gist in de **Dubbel vergiet** en strooi deze over de vorige bereiding. Meng goed met de **Silicone Spatel** om een homogene bereiding te verkrijgen.
5. Vul de vormpjes en bak ze op het rooster van de **Air Fryer 3 l** op het deegprogramma gedurende ongeveer 16 minuten op 180°C (de tijd varieert naargelang de grootte van de vormpjes. Controleer of ze gaar zijn met de punt van een mes, die er droog uit moet komen).
6. Laat ongeveer 10 minuten afkoelen voordat u ze uit de vorm haalt. Herhaal de handeling met de overige vormpjes.
7. Serveer versierd met een stukje gerookte zalm.

Vorbereidingstijd: 15 min

Kooktijd: ± 16 min

Rusttijd: 10 min

Ingrediënten voor ± 8 muffins

- 300 g courgettes
- ½ bosje dille
- 300 g zoete aardappelen
- 6 eieren
- 80 g geraspte Emmental kaas
- 300 g bloem
- 10 g bakpoeder
- Peper
- Zout
- 2 plakjes gerookte zalm

PANIER DE POISSON ET SES POMMES DE TERRE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Couteau à tomates
- Planche flexi
- Cuillère à mélanger
- MultiFlex Mini Princess

Préparation

1. Faites préchauffer l'**Air Fryer** 3 l environ 5 mn à 180°C.
2. Mélangez les petites pommes de terre dans l'**Ultimate mixing bowl 2 l** avec 1 c.à.c. d'huile et une pincée de sel. Faites-les cuire sur la grille de l'Air Fryer environ 6 mn à 180°C, en mélangeant à mi-cuisson.
3. Coupez les tomates cerises en 4 et la mozzarella en petites morceaux sur la **Planche flexi** à l'aide du **Couteau à tomates**. Coupez les poivrons rouges et verts en petits cubes.
4. Mélangez les légumes coupés, la mozzarella, le fromage blanc, le parmesan, l'origan, le paprika, le sel, le poivre et 1 cuiller à café d'huile dans le même Ultimate Mixing Bowl 2 l.
5. Placez le cabillaud au centre du **MultiFlex Mini Princess**, versez le mélange aux légumes et placez les pommes de terre précuites autour.
6. Posez le Moule sur la grille de l'Air Fryer et faites cuire environ 14 mn à 180°C. (Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur du cabillaud qui ne doit pas être trop cuit).

Préparation : 30 mn

Cuisson : + 20 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 250 g de petites pommes de terre précuites
- 2 c.à.c. d'huile
- Sel et poivre
- 5 tomates cerises
- ½ boule de mozzarella
- ¼ de poivron rouge
- ¼ de poivron vert
- 1 c.à.s. de fromage blanc
- 1 cuiller à soupe de parmesan râpé
- ½ c.à.c. d'origan
- ½ c.à.c. de paprika en poudre
- 1 tranche de cabillaud (ou autre) (± 200 g)

VIS- EN AARDAPPELMANDJE



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Tomatenmes
- Flexi plank
- Menglepel
- MultiFlex Mini Princess

Vorbereitung

1. Verwarm de **Air Fryer** 5 min voor op 180°C.
2. Meng de krieltjes in de **Ultimate mixing bowl 2 l** met 1 tl bakolie en een snufje zout. Bak ze vervolgens 6 minuten in de Air Fryer.
3. Snijd de kerstomaten op de **Flexi plank** in 4 met het **Tomatenmes** en gebruik hetzelfde mes om de bol mozzarella in kleine stukjes te snijden. Maak kleine blokjes van de rode en groene paprika.
4. Meng de gesneden groenten en mozzarella met de platte kaas, parmezaanse kaas, oregano, paprikapoeder snufje zout en peper en 1 tl bakolie door elkaar in dezelfde Ultimate mixing bowl 2 l. Gebruik de **Menglepel** om alles goed onder elkaar te mengen.
5. Schep de krieltjes uit het mandje van de Air Fryer.
6. Leg de moot kabeljauw in het midden van de **MultiFlex Mini Princess** en giet hierover het mengsel. Leg de krieltjes rondom.
7. Zet de Air Fryer weer aan en bak nog 14 minuten op 180°C. De gaartijd is afhankelijk van de dikte van de kabeljauw. Controleer de garing in het midden, maar bak niet te lang door.

Vorbereitungstijd: 30 min

Kooktijd: 20 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 250 g voorgegaarde krieltjes
- Bakolijfolie
- 5 kerstomaten
- ¼ rode paprika
- ¼ groene paprika
- 1 el platte kaas
- ½ bol mozzarella
- 1 el geraspte parmezaanse kaas
- ½ tl oregano
- ½ tl paprikapoeder
- Zout
- Zwarte peper
- 1 moot kabeljauw (of andere witvis) van 200g

PATATE DOUCE AVEC POIS CHICHES CROQUANTS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Pinceau silicone
- Passoire double
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Moulin à Fromage

Préparation

1. Lavez les patates douces, séchez-les et coupez-les en 2 (sans les éplucher).
2. Mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec du sel, du poivre, de l'origan et badigeonnez les patates douces avec le **Pinceau silicone**.
3. Mettez les pois chiches rincés à l'aide de la **Passoire double** dans un **Ultimate mixing bowl 1 l**, ajoutez le reste d'huile d'olive, le piment doux, fermez et mélangez.
4. Déposez les patates douces sur la grille de **L'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 10 mn à 180°C.
5. Ajoutez les pois chiches et poursuivez la cuisson environ 7 mn. Parsemez l'emmental à l'aide du **Moulin à Fromage** (facultatif) et finissez la cuisson environ 3 mn. Vérifiez la cuisson car le temps varie selon la taille des patates douces.
6. Mélangez le yaourt, la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre.
7. Dressez les patates douces avec les pois chiches et décorez avec les oignons ciselés.
8. Servez la sauce au yaourt à part.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 20 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 2 patates douces
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Origan
- 1 c.à.c. de piment doux ou fumé
- 1 petite boîte de pois chiches
- 30 g d'emmental (facultatif)
- 125 g de yaourt
- 1 c.à.s. de moutarde forte
- Le jus d'½ citron
- 2 oignons nouveaux

ZOETE AARDAPPEL MET KNAPPERIGE KIKKERERWTEN



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Silicone borstel
- Dubbel vergiet
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Kaasmolen

Vorbereiding

1. Was de zoete aardappelen, droog ze af en snijd ze doormidden (zonder ze te schillen).
2. Meng 2 el olijfolie met zout, peper en oregano en bestrijk de zoete aardappelen met de **Silicone borstel**.
3. Doe de afgespoelde kikkererwten, afgespoeld in de **Dubbel vergiet**, in een **Ultimate mixing bowl 1 l**, voeg de resterende olijfolie en paprika toe, sluit af en meng.
4. Leg de zoete aardappelen op het rooster van de **Air Fryer 3 l** en bak ze ongeveer 10 minuten op 180°C. Voeg de kikkererwten toe en bak nog 7 minuten. Bestrooi de geraspte Emmental kaas met de **Kaasmolen** (optioneel) en kook nog ongeveer 3 minuten. Controleer de kooktijd want die varieert naargelang de grootte van de zoete aardappelen.
5. Meng de yoghurt, mosterd, citroensap, zout en peper. Schik de zoete aardappelen met de kikkererwten en versier met de gehakte uien.
6. Serveer de yoghurtsaus ernaast.

Vorbereidingstijd: 10 min

Kooktijd: ± 20 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 2 zoete aardappelen
- 3 el. Olijfolie
- Zout
- Peper
- Oregano
- 1 theelepel zoete of gerookte chilipeper
- 1 klein blikje kikkererwten
- 30 g Emmental kaas (optioneel)
- 125 g yoghurt
- 1 el sterke mosterds
- ½ citroensap
- 2 lente-uitjes

PATATES DOUCES GARNIES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Pinceau silicone
- SuperSonic™ Chopper Medium

Préparation

1. Lavez les patates douces et séchez-les.
2. Badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive avec le **Pinceau silicone** et piquez le dessus plusieurs fois avec une fourchette.
3. Placez-les dans l'**Air Fryer 3 l** préchauffé 5 mn à 180°C et faites-les cuire environ 30 mn. (Le temps de cuisson dépend de la taille des patates douces).
4. Hachez finement dans le **SuperSonic™ Chopper Medium** la ciboulette ciselée et le persil effeuillé. Réservez-en un peu pour la garniture.
5. Ajoutez aux herbes la chair d'avocat, le fromage blanc, un peu de jus de citron, le sel, le poivre et hachez grossièrement.
6. Retirez les patates douces cuites de l'Air Fryer 3 l et réservez-les au chaud.
7. Mettez le pavé de saumon à cuire dans l'Air Fryer en mode poisson (environ 15 mn à 180°C).
8. Ouvrez les patates douces en deux, saupoudrez l'intérieur de sel et de poivre, puis étalez la préparation à l'avocat.
9. Effilochez le saumon et répartissez-le sur l'avocat. Décorez avec une pointe de crème mélangée avec un peu de jus de citron, les herbes réservées et le poivre rouge. Versez un filet d'huile d'olive et servez.

Préparation : 30 mn

Cuisson : ± 30 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 2 patates douces de même taille
- Huile d'olive
- ¼ de botte de ciboulette
- ¼ de botte de persil
- 1 avocat mûr
- 1 pavé de saumon (± 150 g)
- 100 g de fromage blanc
- Du jus de citron
- Sel et poivre
- 1 c.à.s de crème fraîche épaisse
- ½ c.à.c de poivre rouge écrasé (chili flakes)

GEGARNEERDE ZOETE AARDAPPELEN



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 L
- Silicone borstel
- SuperSonic™ Chopper Medium

Vorbereitung

1. Was de zoete aardappelen en droog ze. Bestrijk ze met een beetje olijfolie met de **Silicone borstel** en prik de bovenkant een paar keer in met een vork.
2. Plaats ze in de voorverwarmde **Air Fryer 3 L** gedurende 5 minuten op 180°C en bak ze ongeveer 30 minuten (de kooktijd hangt af van de grootte van de zoete aardappelen).
3. Hak de bieslook en peterselieblaadjes fijn in de **SuperSonic™ Chopper Medium**. Bewaar wat voor de garnering.
4. Voeg het avocadovruchtvlees, de kwark, een beetje citroensap, zout en peper toe aan de kruiden en hak grof.
5. Haal de gekookte zoete aardappelen uit de Air Fryer en houd ze warm.
6. Gaar de zalmoot in de Air Fryer op visstand (ca. 15 minuten op 180°C).
7. Snijd de zoete aardappelen doormidden, bestrooi de binnenkant met zout en peper en verdeel het avocadomengsel erover.
8. Neem de zalm in vlokken en verdeel deze over de avocado. Versier met een toefje room vermengd met een beetje citroensap, de gereserveerde kruiden en de rode peper. Bedruppel met olijfolie en dien op.

Vorbereitungstijd: 30 min

Kooktijd: ± 30 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 2 zoete aardappelen van dezelfde grootte
- olijfolie
- ¼ bosje bieslook
- ¼ bosje peterselie
- 1 rijpe avocado
- 1 zalmoot (± 150 g)
- 100 g kwark
- Citroensap
- Zout
- Peper
- 1 el slagroom
- ½ theelepel gemalen rode peper (chilivlokken)

PAVE DE SAUMON AUX ASPERGES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Micro Urban family
- Pichet MicroCook 1 l
- SuperSonic™ Chopper Small
- Batteur

Préparation

1. Lavez les asperges et coupez légèrement le pied. Mettez-les dans le **Micro Urban Family** avec les pommes de terre rincées.
2. Placez un papier de cuisson sur la grille de **l'Air Fryer 3 l**, posez dessus le pavé de saumon puis une rondelle de citron.
3. Lancez les cuissons simultanément des légumes (Micro Urban family) environ 15 mn à 900 watts et du saumon dans l'Air Fryer, environ 12 mn à 180°C. Laissez reposer 5 mn au chaud.
4. Mélangez dans le **Pichet MicroCook 1 l**, la mayonnaise, la moutarde, le jus de citron, la crème fraîche, le sel et le poivre avec le **Batteur**.
5. Faites chauffer la sauce par séquence de 30 s à 600 watts en fouettant entre chaque séquence pour que la sauce soit lisse et chaude sans bouillir.
6. Ajoutez l'aneth effeuillé et haché dans le **SuperSonic™ Chopper Small**.
7. Servez le pavé de saumon accompagné des légumes et de la sauce.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 17 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 1 pers.

- 1 pavé de saumon (± 250 g) (ou autre poisson)
- ± 8 fines asperges vertes
- 200 g de pommes de terre grenailles précuites
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de crème liquide
- Sel et poivre
- Aneth ou persil

ZALM MET ASPERGES



Gebruikte producten

- Air Fryer
- Micro Urban Family
- MicroCook schenkkan 1 l
- SuperSonic™ Chopper Small
- Klopper

Vorbereiding

1. Was de asperges en snijd de stengels iets af. Doe ze in de **Micro Urban Family** met de afgespoelde aardappelen.
2. Leg een stuk bakpapier op het rooster van de **Air Fryer 3 l**, leg de zalmoot erop en vervolgens een schijfje citroen.
3. Bak tegelijkertijd de groenten in de Micro Urban Family gedurende ongeveer 15 minuten op 900 watt en de zalm in de Air Fryer gedurende ongeveer 12 minuten op 180°C. Laat 5 minuten staan in de warmte.
4. Meng in de **MicroCook schenkkan 1 l** met de **Klopper**, mayonaise, mosterd, citroensap, crème fraîche, zout en peper.
5. Verwarm de saus in reeksen van 30 seconden op 600 watt, waarbij u tussen elke reeks door klopt, zodat de saus glad en heet is zonder te koken.
6. Voeg de dilleblaadjes toe, gehakt door de **SuperSonic™ Chopper Small**.
7. Serveer de zalmoot met de groenten en de saus.

Vorbereidingstijd: 10 min

Kooktijd: ± 17 min

Rusttijd: 5 min

Ingrediënten voor 1 pers.

- 1 zalmfilet (± 250 g) (of andere vis)
- ± 8 fijne groene asperges
- 200 g voorgekookte aardappel krieltjes
- 2 el mayonaise
- 2 el mosterd
- 1 el citroensap
- 2 el. Slagroom
- Zout
- Peper
- Dille of peterselie

PETITS PAINS GRATINÉS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau à tomate
- Click & Scoop

Préparation

1. Entaillez le dessus des pains avec le **Couteau à tomate** et évidez-les à l'aide de la **Click & Scoop**.
2. Posez-les sur la grille de **l'Air Fryer 3 l**, mettez 10 g de dès de jambon dans chaque pain avec un peu de ciboulette, de fleur de sel et de poivre.
3. Cassez un petit œuf entier dans chaque pain et recouvrez avec 10 g de gruyère râpé.
4. Répartissez le reste de ciboulette sur le dessus et faites cuire environ 10 mn à 180°C.
5. Saupoudrez un peu de fleur de sel dès la fin de la cuisson et servez immédiatement en ouvrant en deux pour laisser couler le jaune d'œuf, accompagné d'une salade verte.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 10 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 4 petits pains pré-cuits (rayon boulangerie industrielle)
- 4 petits œufs
- 40 g de dès de jambon
- 40 g de gruyère râpé
- 2 c.à.c. de ciboulette ciselée
- Poivre et fleur de sel

Variantes : Si vous souhaitez un jaune d'œuf plus cuit prolongez la cuisson d'environ 3 mn.

GEGRATINEERDE BROODJES



Gebruikte producten

- Air fryer 3 l
- Tomatenmes
- Click & Scoop

Vorbereitung

1. Ril de bovenkant van de broden met het **Tomatenmes** en schep ze uit met de **Click & Scoop**.
2. Leg ze op het rooster van de **Air Fryer 3 l**, leg in elk brood 10 g hamblokjes met wat bieslook, fleur de sel en peper.
3. Breek een heel ei in elk brood en bedek het met 10 g geraspte Gruyèrekaas.
4. Strooi de rest van de bieslook erover en bak ongeveer 10 minuten op 180°C.
5. Strooi er een beetje fleur de sel over en dien onmiddellijk op, doormidden openend om het eigeel te laten weglopen, vergezeld van een groene salade.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 10 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 4 voorgebakken broodjes
- 4 kleine eieren
- 40 g ham in blokjes
- 40 g geraspte Gruyèrekaas
- 2 theelepels gehakte bieslook
- Peper en fleur de sel

Variaties: Wil je een meer gare dooier, verleng dan de kooktijd van ongeveer 3 minuten.

PILONS DE POULET À L'AIL ET AU CITRON



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Presse-ail

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans **l'Ultimate mixing bowl 3,5 l**.
2. Ajoutez les pilons de poulet, mélangez et laissez mariner environ 30 mn dans le réfrigérateur.
3. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 200°C.
4. Placez les pilons de poulet sur la grille de l'Air Fryer 3 l et faites-les cuire environ 20 mn, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez immédiatement avec des pommes de terre vapeur ou grillées.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 20 mn

Repos : ± 30 mn

Ingrédients pour 6 personnes

- 6 pilons de poulet
- Marinade
- 2 c.à.s. d'huile
- ½ citron non traité (zestes et jus)
- 2 gousses d'ail épluchées et pressées
- 1 c.à.s. de moutarde de Dijon
- 2 c.à.c. de paprika en poudre (facultatif)
- Sel et poivre

KIPPENBOUTEN MET KNOFLOOK EN CITROEN



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Knoflookpers

Vorbereitung

1. Meng alle ingrediënten voor de marinade in de **Ultimate mixing bowl 3,5 l**.
2. Voeg de kippenbouten toe, meng en laat ongeveer 30 minuten marineren in de koelkast.
3. Verwarm de **Air Fryer 3 l** ongeveer 5 minuten voor op 200°C.
4. Leg de kippenbouten op het rooster van de Air Fryer en bak ze ongeveer 20 minuten, keer ze halverwege om.
5. Serveer direct met gestoomde aardappelen.

Vorbereitungstijd: 5 min

Kooktijd: ± 20 min

Rusttijd: ± 30 min

Ingrediënten voor 6 pers.

- 6 kippenbouten
- Marinade
 - 2 el olie
 - 1/2 onbehandelde citroen (schil en sap)
 - 2 teentjes knoflook, gepeld en geperst
 - 3 el Dijon mosterd
 - 2 theelepels paprikapoeder
 - 1 el uienpoeder
 - Zout
 - Peper

PILONS DE POULET BBQ



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation

1. Mélangez dans l'**Ultimate mixing bowl 3,5 l** tous les ingrédients de la marinade.
2. Ajoutez les pilons de poulet, fermez et mélangez bien pour que les pilons soient bien enrobés de marinade. Laissez mariner environ 30 mn au réfrigérateur.
3. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, 5 mn à 200°C.
4. Placez les pilons de poulet sur la grille de l'Air Fryer 3 l et faites cuire environ 20 mn, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez immédiatement avec des pommes de terre grillées ou des frites.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 20 mn

Repos : ± 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pilons de poulet
- Marinade
 - 2 c.à.s. d'huile
 - 1 c.à.s. de sucre roux
 - 1 c.à.s. de paprika fumé
 - 1 c.à.c. d'ail en poudre
 - 1 c.à.c. de chili en poudre
 - ½ c.à.c. d'oignon en poudre
 - Sel et poivre

BBQ KIPPENBOUTEN



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Vorbereitung

1. Meng alle ingrediënten in een **Ultimate mixing bowl 3,5 l** en marineer de kip minstens 30 min.
2. Verwarm de **Air Fryer** 5 min op voorhand op 200 °C.
3. Leg de kippenbouten in de mand van de Airfryer en bak ze gedurende 20 min, draai ze halverwege om.

Vorbereitungstijd: 5 min

Kooktijd: ± 20 min

Rusttijd: ± 30 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 4 kippenbouten

Marinade

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel bruine suiker
- 1 eetlepel gerookte paprika
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel chilipoeder
- 1/2 theelepel uienpoeder
- Zout
- Peper

PILONS MARINES AUX AGRUMES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau tout usage
- SuperSonic™ Chopper Small
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation

1. Hachez l'échalote épluchée dans le **SuperSonic™ Chopper Small**.
2. Lavez puis coupez avec le **Couteau tout usage** en rondelles 1 orange et 1 citron, et pressez les autres.
3. Dans un **Ultimate mixing bowl 3,5 l** mettez les pilons de poulet, l'échalote hachée, le jus de l'orange et du citron, puis mélangez.
4. Ajoutez les épices de tandoori, le sel et le poivre, le sirop d'érable et pour finir les tranches d'agrumes, puis mélangez. Fermez et laissez mariner environ 30 mn.
5. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 200°C.
6. Versez les pilons dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire environ 25 mn en les retournant à mi-cuisson.
7. Servez immédiatement avec du riz basmati ou une purée de patate douce.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 25 mn

Repos : ± 30 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 échalote
- 2 oranges
- 2 citrons verts
- 4 pilons de poulet
- 3 c.à.s. de sirop d'érable (ou de miel)
- 1 c.à.c. d'épices tandoori
- Sel et poivre

GEMARINEERDE KIPPENBOUTEN IN CITRUSVRUCHTEN



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Keukenmes
- SuperSonic™ Chopper Small
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Vorbereitung

1. Hak de geschilde sjalot in de **SuperSonic™ Chopper Small**.
2. Was en snijd 1 sinaasappel en 1 citroen in schijfjes met de **Keukenmes** en pers de overige uit.
3. Doe de kippenbouten, de gehakte sjalot, de sinaasappel en het citroensap in een **Ultimate mixing bowl 3,5 l** en meng.
4. Voeg de tandoorikruiden, zout en peper, esdoornsiroop en tot slot de citrusschijfjes toe en meng. Sluit af en laat ongeveer 30 minuten marineren.
5. Verwarm de **Air Fryer 3 l** ongeveer 5 minuten voor op 200°C.
6. Leg de kippenbouten in het mandje van de Air Fryer en bak ze ongeveer 25 minuten, waarbij je ze halverwege omdraait.
7. Serveer onmiddellijk.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 25 min

Rusttijd: 30 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 1 sjalot
- 2 sinaasappels
- ½ citroen
- 4 kippenbouten
- 3 el esdoornsiroop (of honing)
- 1 theelepel tandoorikruiden
- Zout
- Peper

POISSON PANÉ - SAUCE TARTARE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau tout usage
- 3 Bols Aloha 450 ml
- SuperSonic™ Chopper Small
- DuoChef

Préparation

1. Epongez le poisson (frais ou décongelé) avec du papier absorbant et coupez-le en morceaux l'aide du **Couteau tout usage**.
2. Assaisonnez les morceaux avec du sel et du poivre.
3. Mettez dans 3 **Bols Aloha 450 ml**, la farine, l'œuf fouetté et le Panko.
4. Roulez les tranches de poisson dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans le Panko.
5. Posez les morceaux de poissons sur la grille de **L'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 12 mn à 200°C en les retournant à mi-cuisson.
6. Servez avec des frites (pour un fish & chips) ou une écrasée de pomme de terre, et une sauce tartare maison.

Préparation : 8 mn

Cuisson : ± 12 mn

Ingrédients pour 6 portions

- 250 g de poisson blanc sans arêtes (frais ou congelé)
- Sel et poivre
- 30 g de farine
- 1 œuf
- 60 g de Panko (ou chapelure maison)

Sauce tartare maison : Faites une mayonnaise en fouettant vivement 2 jaunes d'œufs, 50 ml de moutarde, du sel, du poivre et 50 ml d'huile dans le DuoChef, puis versez petit à petit par l'entonnoir tout en fouettant 250 ml d'huile. Hachez finement une échalote dans le SuperSonic™ Chopper Small avec des cornichons, des câpres, du persil et de la ciboulette ciselée. Ajoutez délicatement ce hachis à la mayonnaise. Conservez au réfrigérateur.

VISSTICKS - TARTAARSAUS



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 L
- Keukenmes
- 3 Aloha Kommen 450 ml
- SuperSonic™ Chopper Small
- DuoChef

Vorbereitung

1. Dep de vis (vers of ontdooid) met keukenpapier en snijd hem in stukken met het **Keukenmes**.
2. Kruid de stukken met zout en peper.
3. Doe de bloem, het geklopte ei en de Panko in 3 verschillende **Aloha Kommen 450 ml**.
4. Wentel de stukken vis in de bloem, vervolgens in het ei en tenslotte in de Panko.
5. Leg de stukken vis op het rooster van de **Air Fryer 3 L** en bak ze gedurende ongeveer 12 minuten op 200°C. Draai ze halverwege de bereidingstijd om.
6. Serveer met frietjes (voor fish & chips), of aardappelpuree en zelfgemaakte tartaarsaus.

Vorbereitungstijd: 8 min

Kooktijd: ± 12 min

Ingrediënten voor 6 stuks

- 250 g graatloos witte vis (vers of uit de vriezer)
- 60 g bloem
- 1 ei
- 60 g panko
- Peper
- zout

Zelfgemaakte tartaarsaus: Maak een mayonaise door 2 eierdooiers, 50ml mosterd, zout, peper en 50ml olie in de **DuoChef** op te kloppen en vervolgens geleidelijk door de trechter te gieten terwijl u 250ml olie opklopt. Hak een sjalotje fijn in de **SuperSonic™ Chopper Small** met augurken, kappertjes, peterselie en gehakte bieslook. Voeg dit voorzichtig toe aan de mayonaise. Bewaar in de koelkast.

POMMES DE TERRE AU ROMARIN



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Ultimate mixing bowl 1 l
- SuperSonic™ Chopper Small

Préparation

1. Coupez les petites pommes de terre grenaille en deux sur le long et les grosses en quatre. Coupez l'oignon rouge en 8 morceaux.
2. Hachez grossièrement dans le **SuperSonic™ Chopper Small** le romarin effeuillé.
3. Mettez dans l' **Ultimate mixing bowl 3,5 l**, les pommes de terre coupées avec la moitié du romarin, 2 cuillères à café d'huile d'olive, le sel et le poivre, fermez et secouez pour que les pommes de terre soient bien enrobées.
4. Mélangez dans l' **Ultimate mixing bowl 1 l**, les morceaux d'oignon avec le reste d'huile et de romarin, fermez et secouez.
5. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, 5 mn à 200°C.
6. Mettez-les pommes de terre dans le panier de l'Air Fryer 3 l et faites-les cuire environ 25 mn en mélangeant 2 à 3 fois en cours de cuisson.
7. Ajoutez l'oignon, mélangez et finissez la cuisson environ 15 mn.
8. Dégustez immédiatement.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 40 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 400 g de pommes de terre grenaille
- 2 branches de romarin
- 1 oignon rouge
- 3 c.à.c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

ROZEMARIJNAARDAPPELTJES



Gebruikte producten

- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Small

Vorbereiding

1. Snijd de kleine aardappelen in de lengte doormidden en de grote in vieren. Snijd de rode ui in 8 stukken.
2. Hak de rozemarijnblaadjes grof met de **SuperSonic™ Chopper Small**.
3. Meng de gesneden aardappelen met de helft van de rozemarijn, 2 tl. olijfolie, zout en peper in de **Ultimate mixing bowl 3,5 l**, sluit af en schud om de aardappelen te bedekken.
4. Meng de stukjes ui met de resterende olie en rozemarijn in de **Ultimate mixing bowl 1 l**, sluit af en schud.
5. Verwarm de **Air Fryer 3 l**, 5 minuten voor op 200°C.
6. Doe de aardappelen in het mandje van de Air Fryer 3 l en bak ze ongeveer 25 minuten, roer 2 tot 3 keer tijdens het koken.
7. Voeg de ui toe, roer en kook nog ongeveer 15 minuten.
8. Serveer onmiddellijk.

Vorbereidingstijd: 5 min

Kooktijd: 40 min

Ingrediënten voor 2 pers

- 400 g krieltjes
- 2 takjes rozemarijn
- 1 rode ui
- 3 tl. olijfolie
- Peper
- Zout

POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation

1. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, 5 mn à 200°C.
2. Mélangez dans un **Ultimate Mixing Bowl 3,5 l** les pommes de terre grenailles coupées en 2 et l'huile d'olive. Lorsque les pommes de terre sont bien enrobées d'huile, ajoutez les autres ingrédients, sauf le persil, et mélangez de nouveau.
3. Placez les pommes de terre sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites-les cuire environ 20 mn, en les secouant à mi-cuisson.
4. Saupoudrez le persil haché et servez.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 20 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 2 à 3 pers.

- 225 g de petites pommes de terre (grenailles)
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail épluchée et hachée
- 1 c.à.c. de mélange d'épices italiens
- 1 c.à.c. de mélange cajun
- Sel et poivre
- Persil haché (facultatif)

KNAPPERIGE AARDAPPELEN



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Vorbereitung

1. Verwarm de **Air Fryer 3 l**, 5 minuten voor op 200°C.
2. Meng de gehalveerde gekookte aardappelen en de olijfolie in een **Ultimate mixing bowl 3,5 l**. Als de aardappelen goed bedekt zijn met olie, voeg dan de overige ingrediënten toe, behalve de peterselie, en meng nogmaals.
3. Leg de aardappelen op het rooster van de Air Fryer en bak ze ongeveer 20 minuten, schud ze halverwege de kooktijd.
4. Bestrooi met de gehakte peterselie en serveer.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 20 min

Rusttijd: 5 min

Ingrediënten voor • 2 à 3 pers.

- 225 g kleine aardappelen (grenailles)
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, gepeld en fijngehakt
- 1 theelepel Italiaanse kruidenmix
- 1 eetlepel Cajun mix
- Zout
- Peper
- Gehakte peterselie (optioneel)

POMME DE TERRE GARNIE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate Mixing Bowl 1 l
- Presse-purée
- Spatule en silicone
- Moulin à Fromage

Préparation

1. Lavez la pomme de terre et faites-la cuire sur la grille de l'**Air Fryer 3 l**, environ 30 mn à 190°C.
2. Coupez la pomme de terre en 2 dans la longueur, récupérez la chair à l'aide d'une cuiller sans percer la peau et écrasez-la en purée à l'aide du **Presse-purée** dans **Ultimate mixing bowl 1 l**.
3. Ajoutez les lardons fumés, la crème et mélangez bien avec la **Spatule en silicone**.
4. Ajoutez 30 g de comté râpé avec le **Moulin à Fromage** et mélangez bien.
5. Garnissez les deux moitiés de pomme de terre évidées du mélange. Creusez légèrement le centre déposez un œuf et saupoudrez le reste de comté.
6. Posez la pomme de terre garnie sur la grille de l'Air Fryer et faites gratiner environ 8 mn à 200°C.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 38 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 1 pers.

- 1 grosse pomme de terre
- 100 g d'allumettes de lardons fumés
- 30 g de crème liquide
- 50 g de comté
- 1 œuf
- Sel et poivre

Variantes : vous pouvez remplacer les lardons par des dés de jambon, de poulet cuit, de bacon, de saumon fumé, etc.

GEVULDE AARDAPPEL



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Pureerstaaf
- Silicone Spatel
- Kaasmolen

Vorbereiding

1. Was de aardappel en kook hem op het rooster van de **Air Fryer 3 l** gedurende ongeveer 30 minuten op 190°C.
2. Snijd de aardappel in de lengte doormidden, schep met een lepel het vruchtvlees eruit zonder de schil te doorboren en pureer het met de **Pureerstaaf** in de **Ultimate mixing bowl 1 l**.
3. Voeg de gerookte spekblokjes en de room toe en meng goed met de **Silicone Spatel**.
4. Voeg 30 g Comté kaas toe geraspt met de **Kaasmolen** en meng goed.
5. Vul de twee uitgeholde aardappelhelften met het mengsel. Hol het midden iets uit, leg er een ei op en bestrooi met de resterende Comté-kaas.
6. Leg de gevulde aardappel op de Air Fryer grill en bak ongeveer 8 minuten op 200°C.

Vorbereidingstijd: 10 min

Kooktijd: ± 38 min

Rusttijd: 5 min

Ingrediënten voor 1 pers.

- 1 grote aardappel
- 100 g gerookt spekblokjes
- 30 g vloeibare room
- 50 g comté kaas
- 1 ei
- Zout
- Peper

Variaties: u kunt het spek vervangen door blokjes ham, gekookte kip, gerookte zalm, enz.

POULET À LA GRECQUE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Small
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Presse-ail
- Pinceau silicone
- Spatule en silicone

Préparation

1. Préparez une huile aux herbes dans l' **Ultimate mixing bowl 2 l** avec l'huile d'olive, les gousses d'ail pressées dans le Presse-ail, l'origan, le sel et le poivre.
2. Badigeonnez les cuisses de poulet avec cette huile grâce au **Pinceau silicone** et réservez le reste d'huile.
3. Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Lavez la courgette, le poivron et coupez-les en morceaux d'environ 2x2 cm. Épluchez l'oignon et coupez-le en morceaux.
4. Placez les pommes de terre dans le panier de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 5 mn à 180°C.
5. Ajoutez les autres légumes aux pommes de terre avec le reste d'huile aux herbes et mélangez bien avec la **Spatule en silicone**.
6. Déposez les pilons de poulet dessus et faites cuire environ 17 mn à 180°C.
7. Retirez le poulet de l'**Air Fryer**, remuez les légumes et replacez le poulet à l'envers sur les légumes.
8. Prolongez la cuisson environ 17 mn en ajoutant les tomates cerises 7 mn avant la fin de la cuisson.
9. Hachez finement le persil effeuillé et la feta dans le **SuperSonic™ Chopper Small**.
10. Saupoudrez les légumes et le poulet de ce mélange et servez bien chaud.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 34 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 4 pilons de poulet (ou 4 ailes)
- 250 g de pommes de terre roseval
- ½ courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 100 g de tomates cerises
- Persil frais
- 75 g de feta

Marinade

- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 2 c.à.c. d'origan
- Sel et poivre

GRIEKSE KIP



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Knoflookpers
- SuperSonic™ Chopper Small
- Silicone borstal
- Silicone spatel

Vorbereiding

1. Pers de knoflook met de **Knoflookpers** in een **Ultimate mixing bowl 2 l**. Voeg de rest van de marinade-ingrediënten toe en meng.
2. Voeg de kipfilets toe, die met een vork geprikt zijn zodat de marinade in het vlees trekt. Draai ze een paar keer om om ze goed met de marinade te bedekken en laat ze afgedekt ongeveer 30 minuten marinieren.
3. Leg de kipfilets op de grill in de **Air Fryer 3 l**, die 5 minuten is voorverwarmd op 190°C, en bak ze ongeveer 12 minuten, waarbij u ze halverwege de kooktijd omdraait.
4. Serveer de kipfilets warm met een Griekse pastasalade.

Vorbereidingstijd: 10 min

Kooktijd: ± 12 min

Rusttijd: 30 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 2 kippenborsten (± 280 g)
- Marinade
 - 1 klein teentje knoflook
 - 3 el olie
 - 1 el rode wijnazijn
 - ½ theelepel honing
 - 1 citroen (schil en sap)
 - 2 el gedroogde oregano
 - Zout
 - Peper

Griekse pastasalade: Meng gekookte en afgekoelde pasta (type fusilli) met blokjes komkommer, zwarte olijven, stukjes feta, kerstomaatjes en een dressing van citroen en olijfolie.

POULET À LA MAROCAINE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Cuillère Plate
- Ciseaux Multi-Usages
- Eplucheur universel
- Couteau à éplucher
- SuperSonic™ Chopper Small
- Pichet MicroCook 1 l
- Ultimate mixing bowl 1 l

Préparation

1. Epluchez, lavez et coupez la courgette en cubes d'environ 1,5 cm.
2. Mélangez dans un **Ultimate mixing bowl 1 l** les cubes de courgette, les oignons hachés dans le **SuperSonic™ Chopper Small**, les tomates, le thym, les épices, le sel, le poivre et l'huile d'olive.
3. Mettez-les dans le panier de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 10 mn à 180°C.
4. Coupez les blancs de poulet en lanières, ajoutez-les aux légumes, mélangez avec la **Cuillère Plate** et faites cuire environ 20 mn à 200°C, en mélangeant régulièrement.
5. Mélangez l'eau et le bouillon dans le **Pichet MicroCook 1 l**, et chauffez environ 5 mn à 600 watts.
6. Versez le bouillon bouillant dans le panier de l'Air Fryer, mélangez et laissez reposer environ 5 mn.
7. Servez chaud accompagné de semoule.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 30 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 250 g de tomates cerises
- 1 courgette
- 2 petits oignons
- 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- Thym
- ½ c.à.c. de ras el hanout
- Sel et poivre
- 2 blancs de poulet
- 1 bouillon marmite fond de volaille
- 200 ml d'eau

Astuce : variez les saveurs en variant les légumes : carottes, pois chiches, raisins secs (à ajouter dans le bouillon)... et les épices.

MAROKKAANSE KIPFILETS



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Platte lepel
- Keukenschaar
- Universele dunschiller
- Schilmes
- SuperSonic™ Chopper Small
- MicroCook schenkan 1 l
- Ultimate mixing bowl 1 l

Vorbereitung

1. Schil, was en snijd de courgette in blokjes van 1,5 cm.
2. Meng de courgetteblokjes, met de uien gehakt door de **SuperSonic™ Chopper Small**, tomaten, tijm, kruiden, zout, peper en olijfolie in een **Ultimate mixing bowl 1 l**.
3. Doe ze in het mandje van de **Air Fryer 3 l** en bak ze ongeveer 10 minuten op 180°C.
4. Snijd de kipfilets in reepjes, voeg ze bij de groenten, meng met de **Platte lepel** en bak ze ongeveer 20 minuten op 200°C, roer regelmatig.
5. Meng het water en de bouillon in de **MicroCook schenkan 1 l** en verwarm ongeveer 5 minuten op 600 watt.
6. Giet de kokende bouillon in het mandje van de Air Fryer, roer en laat ongeveer 5 minuten staan.
7. Serveer warm met griesmeel.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 30 min

Rusttijd: 5 min

Ingrediënten voor • 4 pers.

- 250 g kerstomaten
- 1 courgette
- 2 kleine uien
- Tijm
- ½ theelepel ras el-hanout
- Zout
- Peper
- 2 el olijfolie
- 2 kippenborsten
- 1 kippenbouillonpot
- 200 ml water

Tip: varieer de smaken door verschillende groenten te gebruiken: wortelen, kikkererwten, rozijnen (toe te voegen aan de bouillon)... en kruiden.

POULET À L'ANANAS

The logo for Tupperware, featuring the brand name in a bold, black, sans-serif font with a registered trademark symbol (®) to the upper right of the 'e'.

Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau à éplucher
- Planche flexi
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation

1. Coupez 2 à 3 tranches d'ananas en cubes avec le **Couteau à éplucher** sur la **Planche flexi**.
2. Coupez en morceaux les blancs de poulet.
3. Mélangez dans l' **Ultimate mixing bowl 3,5 l**, le miel, le curry, les dés d'ananas et le poulet..
4. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 180°C.
5. Mettez sur la grille de l'Air Fryer le poulet et l'ananas marinés et faites cuire environ 10 mn (selon la taille des morceaux de poulet) à 180°C.
6. Servez bien chaud accompagné de frites de patates douces ou de légumes grillés.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 9 mn

Ingrédients pour 1 pers.

- 100 g d'ananas (en conserve égoutté)
- 150 g de blancs de poulet
- 1 c.à.s. de miel
- 1 c.à.c. de curry en poudre

KIP MET ANANAS

The logo for Tupperware, featuring the brand name in a bold, black, sans-serif font with a registered trademark symbol (®) to the upper right of the 'e'.

Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Schilmes
- Flexi plank
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Vorbereitung

1. Snijd 2-3 schijfjes ananas in blokjes met het **Schilmes** op het **Flexi plank**.
2. Snijd de kipfilet in stukjes.
3. Meng de honing, currypoeder, ananasblokjes en kip in een **Ultimate mixing bowl 3,5 l**.
4. Verwarm de **Air Fryer 3 l** ongeveer 5 minuten voor op 180°C.
5. Leg de gemarineerde kip en ananas op het rooster van de Air Fryer en bak ongeveer 10 minuten (afhankelijk van de grootte van de stukken kip) op 180°C.
6. Serveer warm met zoete aardappelfrietjes of gegrilde groenten.

Vorbereitungstijd: 5 min

Kooktijd: ± 9 min

Ingrediënten voor 1 pers.

- 100 g ananas (uit blik en uitgelekt)
- 150 g Kipfilet
- 1 el honing
- 1 theelepel currypoeder

POULET À L'ITALIENNE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Presse-ail

Préparation

1. Pressez l'ail avec le **Presse-ail** dans un **Ultimate mixing bowl 2 l**. Ajoutez le reste des ingrédients de la marinade et mélangez.
2. Ajoutez les blancs de poulet préalablement piqués avec une fourchette pour que la marinade s'infilte bien dans la chair. Retournez-les plusieurs fois pour qu'ils soient bien enrobés de marinade et laissez-les mariner, couvert, environ 30 mn.
3. Dans l'**Air Fryer 3 l** préchauffé 5 mn à 190°C, mettez les blancs de poulet sur la grille et faites-les cuire environ 12 mn en les retournant à mi-cuisson.
4. Servez les blancs de poulet bien chauds avec une salade d'orzo (pâte en forme de riz) au basilic

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 12 mn

Repos : 30 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 2 blancs de poulet
(± 280 g)

Marinade

- 1 petite gousse d'ail
- 3 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.s. de vinaigre de vin rouge
- ½ c.à.c. de miel
- 1 citron (zeste et jus)
- 2 c.à.c. d'origan séché
- Sel et poivre

Salade de pâte à la grecque : Mélangez des pâtes cuites et refroidies (type fusilli) avec des cubes de concombre, des olives noires, des morceaux de feta, des tomates cerise et une vinaigrette à base d'huile d'olive et de citron.

ITALIAANSE KIP



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Knoflookpers

Vorbereiding

1. Pel en pers de knoflook met de **Knoflookpers** in een **Ultimate mixing bowl 2 l**. Voeg de rest van de marinade-ingredienten toe en meng.
2. Voeg de kipfilets toe, die met een vork geprikt zijn zodat de marinade in het vlees trekt. Draai ze een paar keer om om ze goed met de marinade te bedekken en laat ze afgedekt ongeveer 30 minuten marineren.
3. Leg de kipfilets op de grill in de **Air Fryer 3 l**, die 5 minuten is voorverwarmd op 190°C, en bak ze ongeveer 12 minuten, waarbij u ze halverwege de kooktijd omdraait.
4. Serveer de kipfilets warm met een salade van orzo (rijstachtige pasta) met basilicum.

Vorbereidingstijd: 10 min

Kooktijd: ± 12 min

Rusttijd: 30 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 2 kippenborsten (± 280 g)
- Marinade
 - 1 klein teentje knoflook
 - 3 el olie
 - 1 el rode wijnazijn
 - ½ theelepel honing
 - 1 citroen (schil en sap)
 - 2 el gedroogde oregano
 - zout
 - Peper

Griekse pastasalade: Meng gekookte en afgekoelde pasta (type fusilli) met blokjes komkommer, zwarte olijven, stukjes feta, kerstomaatjes en een dressing van citroen en olijfolie.

POULET AU JAMBON DE PARME ET LÉGUMES



Produits utilisés

- Couteau tout usage
- Mando junior
- Bol Espace 300 ml
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Eplucheur universel
- Air Fryer 3 l

Préparation

1. Coupez la carotte épluchée en rondelles moyennes avec le **Mando junior** et mélangez-les dans le **Bol Espace 300 ml** avec du sel, du poivre et 1 c.à.s. d'huile d'olive.
2. Prélevez les bouquets du brocoli lavé avec le **Couteau Tout usage** et mélangez-les avec 1 c.à.s. d'huile d'olive dans l' **Ultimate mixing bowl 2 l**.
3. Coupez les pommes de terre en tranches épaisses et mélangez-les dans l' **Ultimate mixing bowl 1 l** avec ½ c.à.s. d'huile d'olive et les herbes de Provence.
4. Coupez le blanc de poulet en 4 morceaux et enveloppez-les de jambon de Parme.
5. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 180°C.
6. Faites cuire les pommes de terre et les carottes dans l'Air Fryer environ 8 mn à 180°C, puis ajoutez le brocoli et prolongez la cuisson environ 4 mn.
7. Ajoutez le poulet et finissez la cuisson environ 6 mn.
8. Servez bien chaud.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 18 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 carotte
- ½ brocoli
- 300 g de pommes de terre grenailles
- 1 blanc de poulet
- 4 tranches de jambon de Parme
- Sel et poivre
- 2,5 c.à.s. d'huile d'olive
- Herbes pour poulet
- Herbes de Provence

Variante italienne : vous pouvez remplacer le poulet par du mignon de porc ou de veau et servir avec des pâtes et une sauce à la sauge (125 ml de crème liquide infusée avec des feuilles de sauge, salée, poivrée et chauffée environ 4 mn à 600 watts).

KIPPENREEPJES MET PARMAHAM EN GROENTEN



Gebruikte producten

- Keukenmes
- Mando junior
- Ruimtekompot 300 ml
- Ultimate mixing bowl 2 L
- Ultimate mixing bowl 1 L
- Universele dunschiller
- Air Fryer 3 L

Vorbereiding

1. Schil de wortel met de **Universele dunschiller**.
2. Snijd de geschilde wortel in middelgrote schijven met de **Mando junior** en meng ze in een **Ruimtekompot 300 ml** met zout, peper en 1 el olijfolie.
3. Ontdoe de roosjes van de gewassen broccoli met het **Keukenmes** en meng ze met 1 el olijfolie in een **Ultimate mixing bowl 2 L**.
4. Snijd de aardappelen in dikke schijven en meng ze in een **Ultimate mixing bowl 1 L** met ½ el olijfolie en de Provençaalse kruiden.
5. Snijd de kipfilet in 4 stukken en omwikkel ze met parmaham.
6. Verwarm de **Air Fryer 3 L** ongeveer 5 minuten voor op 180°C.
7. Kook de aardappelen en wortelen in de Air Fryer ongeveer 8 minuten op 180°C, voeg dan de broccoli toe en bak ongeveer 4 minuten.
8. Voeg de kip toe en laat nog 6 minuten garen.
9. Serveer warm.

Vorbereidingstijd: 20 min

Kooktijd: 18 min

Rusttijd: /

Ingrediënten voor • 2 pers.

- 1 wortel
- ½ broccoli
- 300 g krielaardappelen
- 1 kipfilet
- 4 sneetjes parmaham
- Olijfolie
- Peper
- Zout
- 2,5 el olijfolie
- Kippekruiden
- Provençaalse kruiden

POULET AU PARMESAN



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau tout usage
- Rouleau à pâtisserie
- Pichet MicroCook 1 l

Préparation

1. Coupez le poulet en deux dans la longueur, puis écrasez-le avec **Rouleau à pâtisserie** rempli d'eau froide pour qu'ils fassent environ 1 cm d'épaisseur.
2. Dans une assiette creuse, mélangez la farine, du sel et du poivre, dans une 2^{ème}, fouettez l'œuf et dans une 3^{ème}, mélangez le Panko, le parmesan, l'origan et l'ail.
3. Trempez chaque morceau de poulet dans la farine (tapotez pour supprimer l'excédent), puis dans l'œuf puis dans le Panko mélangé. Les morceaux de poulet doivent être bien enrobés.
4. Vaporisez les deux côtés des blancs de poulet panés avec de l'huile de cuisson et placez-les sur la grille, de **l'Air Fryer 3 l** préchauffé 5 mn à 190°C. Faites-les cuire environ 6 mn, retournez-les et finissez la cuisson environ 3 mn.
5. Etalez sur le dessus de chaque morceau de poulet, de la sauce Marinara, saupoudrez délicatement la mozzarella râpée sur la sauce et faites cuire environ 4 mn ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
6. Servez bien chaud avec des pâtes.

Sauce Marinara : Faites cuire environ 3 mn à 600 watts dans le **Pichet MicroCook 1 l**, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 gousse d'ail épluchée et hachée. Ajoutez 1 boîte de concassée de tomate (400 g), 2 cuillères à café de sucre, du sel, du poivre et mélangez. Couvrez et faites cuire ± 20 mn à 600 watts, en mélangeant à mi-cuisson. Ajoutez ½ botte de basilic ciselé et mélangez. Laissez refroidir et conservez au réfrigérateur.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 13 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 beau blanc de poulet (± 150 g)
- 30 g de farine
- Sel et poivre
- 1 œuf (gros)
- 45 g de Panko (ou chapelure maison)
- 2 cuillères à soupe de parmesan fraîchement râpé
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- ½ cuillère à café d'ail en poudre (facultatif)
- Spray d'huile de cuisson
- 4 cuillères à soupe de sauce Marinara (ou autre selon vos goûts)
- 4 cuillères à soupe de mozzarella râpé

PARMEZAANSE KIP



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Keukenmes
- Deegrol
- MicroCook schenkan 1 l

Vorbereiding

1. Snijd de kip in de lengte doormidden en plet hem met de **Deegrol** gevuld met koud water totdat hij ongeveer 1 cm dik is.
2. Meng in een diepe schaal de bloem, zout en peper, klop in een tweede het ei los en meng in een derde de Panko, Parmezaan, oregano en knoflook.
3. Doop elk stuk kip in de bloem (klop om het overtollige te verwijderen), dan in het ei en vervolgens in de gemengde Panko. De stukken kip moeten goed bedekt zijn.
4. Bespuit beide kanten van de gepaneerde kipfilets met bakolie en leg ze 5 minuten op de grill van de voorverwarmde **Air Fryer 3 l** op 190°C. Bak ze ongeveer 6 minuten, draai ze om en laat ze nog ongeveer 3 minuten bakken.
5. Verdeel wat Marinara saus over elk stuk kip, strooi de geraspte mozzarella over de saus en bak ongeveer 4 minuten of tot de kaas gesmolten is.
6. Serveer warm met pasta.

Marinara saus: Kook ongeveer 3 minuten op 600 watt in de **MicroCook schenkan 1 l**, 1 eetlepel olijfolie en 1 gepeld en fijngehakt teentje knoflook. Voeg 1 blik tomatenpuree (400 g), theelepel suiker, zout en peper toe en meng. Dek af en laat ± 20 minuten koken op 600 watt, roer halverwege. Voeg ½ bosje gehakte basilicum toe en meng. Laat afkoelen en bewaar in de koelkast.

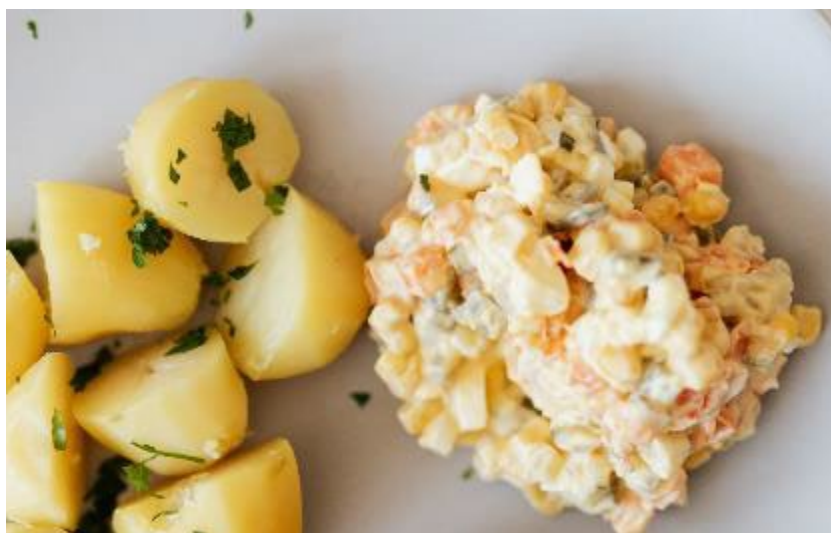
Vorbereidingstijd: 20 min

Kooktijd: ± 13 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 1 kipfilet (± 150 g)
- 30 g bloem
- Zout
- Peper
- 1 ei (groot)
- 45 g Panko (of paneermeel)
- 2 el vers geraspte parmezaanse kaas
- 1 el gedroogde oregano
- ½ theelepel knoflookpoeder (optioneel)
- Bakolie spray
- 4 el Marinara saus (of andere naar smaak)
- 4 el geraspte mozzarella kaas

SALADE AUX ŒUFS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Pince double
- SuperSonic™ Chopper Large

Préparation

1. Mettez les œufs entiers sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites-les cuire environ 13 mn à 130°C. Veillez à laisser de l'espace entre les œufs si vous en cuisez plus que 8.
2. A la fin de la cuisson, mettez les œufs délicatement avec la **Pince double** dans un bol rempli de glaçons environ 5 mn avant de les écaler délicatement.
3. Hachez le céleri et les oignons nouveaux avec le **SuperSonic™ Chopper Large**.
4. Ajoutez les œufs, la mayonnaise, la moutarde, les épices et mixez grossièrement.
5. Laissez reposer au moins 20 mn au réfrigérateur avant de déguster avec des pommes de terre vapeur ou des légumes grillés.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 13 mn

Repos : ± 25 mn

Ingrédients pour 2 à 3 pers.

- 8 gros œufs
- 120g tasse de mayonnaise
- 1 c.à.c. de moutarde de Dijon
- 2 tiges d'oignons verts
- 2 branches de céleri
- ¼ c.à.c. de paprika
- ⅛ c.à.c. de poivre noir moulu
- ¼ c.à.c. de sel
- ½ c.à.c. d'aneth frais

Retrouvez la cuisson des œufs en p 6.

Variante : vous pouvez ajouter des pommes de terre et carottes cuites à la vapeur (Micro Urban family) avant de mixer grossièrement.

EIERSALADE



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Dubbele Tang
- SuperSonic™ Chopper Large

Vorbereitung

1. Leg de hele eieren op het rooster van de **Air Fryer 3 l** en bak ze ongeveer 13 minuten op 130°C. Zorg ervoor dat je wat ruimte tussen de eieren laat als je er meer dan 8 bakt.
2. Leg de eieren aan het einde van de kooktijd met de **Dubbele Tang** voorzichtig 5 minuten in een kom met ijsblokjes en pel ze daarna voorzichtig.
3. Hak de selderij en bosuitjes fijn in de **SuperSonic™ Chopper Large**.
4. Voeg de eieren, mayonaise, mosterd en kruiden toe en meng alles grof.
5. Laat minstens 20 minuten in de koelkast staan alvorens op te dienen met gestoomde aardappelen of gegrilde groenten.

Vorbereitungstijd: 15 min

Kooktijd: ± 13 min

Rusttijd: ± 25 min

Ingrediënten voor • 2 - 3 pers.

- 8 grote eieren
- 120 g mayonaise
- 1 theelepel Dijon mosterd
- 2 stengels groene uien
- 2 stengels selderij
- ¼ theelepel paprikapoeder
- ⅛ theelepel gemalen zwarte peper
- ¼ theelepel Zout
- ½ theelepel verse dille

Lees op p. 7 hoe je de eieren kookt.

Variatie: u kunt gestoomde aardappelen en wortelen met de **Micro Urban Family** toevoegen voordat u ze grof mengt.

SANDWICH D'AUBERGINES PANÉES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- MandoChef
- Couteau à tomates
- Moulin à Fromage
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Ultimate mixing bowl 1 l

Préparation

1. Lavez l'aubergine, éboutez-la et coupez-la en tranches d'environ 0,5 cm avec le **MandoChef**.
2. Coupez la mozzarella en tranches avec le **Couteau à tomates**.
3. Déposez sur la moitié des tranches d'aubergine un morceau de jambon et une tranche de mozzarella. Recouvrez-les avec les tranches d'aubergine restantes pour faire des sandwich et pressez légèrement.
4. Râpez le parmesan dans le **Moulin à Fromage** et mélangez-le avec la chapelure dans l' **Ultimate mixing bowl 2 l**.
5. Fouettez dans l' **Ultimate mixing bowl 1 l**, les œufs, le sel et le poivre.
6. Passez les sandwichs d'aubergine dans la farine, dans les œufs, puis dans la panure. Répétez l'opération pour bien faire adhérer la panure.
7. Déposez côte à côte les sandwichs dans le panier de **l'Air Fryer 3 l**, vaporisez d'huile (facultatif) faites cuire environ 20 mn à 200°C en les retournant à mi-cuisson et en vaporisant de nouveau d'huile (facultatif).
8. Répétez l'opération pour cuire tous les sandwichs d'aubergine.
9. Servez en entrée ou en lunch léger avec une salade de roquette et de tomates cerises.

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 aubergine longue
- 100 gr jambon cuit ou italien
- 1 boule de mozzarella
- 3 œufs
- 30 g de farine
- 50 g de parmesan
- 50 g de chapelure maison
- Sel et poivre
- Spray d'huile d'olive (facultatif)

GEPANEERDE AUBERGINE SANDWICH



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- MandoChef
- Tomatenmes
- Kaasmolen
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Ultimate mixing bowl 1 l

Vorbereiding

1. Was de aubergine, trim hem en snijd hem met de **MandoChef** in schijven van 0,5 cm.
2. Snijd de mozzarella in schijfjes met het **Keukenmes**.
3. Leg een stukje ham en een stukje mozzarella op de helft van de aubergineschijven. Dek af met de overige aubergineschijven om sandwiches te maken en druk lichtjes aan.
4. Rasp de parmezaanse kaas met de **Kaasmolen** en meng het met het paneermeel in de **Ultimate mixing bowl 2 l**.
5. Klop de eieren, zout en peper in de **Ultimate mixing bowl 1 l**.
6. Doop de boterhammen in de bloem, dan in de eieren en dan in het paneermeel. Herhaal dit om ervoor te zorgen dat het paneermeel aan elkaar blijft plakken.
7. Leg de sandwiches naast elkaar in het mandje van de **Air Fryer 3 l**, spray ze in met olie (optioneel) en bak ze ongeveer 20 minuten op 200°C. Draai ze halverwege om en spray ze in met olie (optioneel). Herhaal dit voor alle auberginesandwiches.
8. Serveer als voorgerecht of lichte lunch met een salade van rucola en kerstomaatjes.

Vorbereidingstijd: 20 min

Kooktijd: 20 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 1 lange aubergine
- 100 g gekookte of Italiaanse ham
- 1 bol mozzarella
- 3 eieren
- 50 g bloem
- 50 g parmezaanse kaas
- 50 g paneermeel
- Zout
- Peper
- Olijfolie in spray (optioneel)

SANDWICHS GOURMANDS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Planche Flexi
- Couteau à tomates
- Couteau tout usage

Préparation

1. sur la **Planche Flexi** la tomate avec le **Couteau à tomate** en 4 rondelles épaisses et les tranches de jambon en 2 à l'aide du **Couteau tout usage**.
2. Montez les sandwiches en alternant 2 fois : pain, fromage, jambon, tomate et salade. Finissez par une tranche de pain.
3. Placez un sandwich sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 10 mn à 180°C.
4. Retirez délicatement le sandwich et réservez-le au chaud. Faites de même avec l'autre en réduisant légèrement le temps de cuisson, l'Air Fryer 3 l étant déjà chaud.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 18 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 6 grandes tranches de pain de mie ou autre pain
- 2 grandes tranches de jambon blanc
- 4 tranches de fromage à croque-monsieur
- 1 belle tomate
- Quelques feuilles de salade

Variante Sandwich savoyard : remplacez le jambon blanc par du jambon cuit et le fromage par du fromage à raclette nature ou parfumé (au choix).

FIJNPROEVERTJES SANDWICHES



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Flexi plank
- Tomatenmes
- Keukenmes

Vorbereiding

1. Snijd de tomaat met het **Tomatenmes** in 4 dikke sneden op het **Flexi plank** en 2 sneden ham met het **Keukenmes**.
2. Zet de broodjes in elkaar door 2 keer af te wisselen: brood, kaas, ham, tomaat en salade. Eindig met een sneetje brood.
3. Leg een broodje op het rooster van de **Air Fryer 3 l** en bak het ongeveer 10 minuten op 180°C.
4. Haal de sandwich voorzichtig en houd hem warm. Doe hetzelfde met de andere sandwich, maar verkort de bereidingstijd iets, omdat de Air Fryer 3 l al warm is.

Variatie: Savoyaardse sandwich, vervang de witte ham door gekookte ham en de kaas door gewone of gearomatiseerde raclettekaas (naar keuze).

Vorbereidingstijd: 10 min

Kooktijd: ± 18 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 6 grote sneetjes brood
- 2 grote sneden witte ham
- 4 sneden kaas voor croque-monsieur
- 1 mooie tomaat
- Een paar slablaadjes

SAUMON CROUSTILLANT



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Pinceau silicone
- Spatule en silicone

Préparation

1. Assaisonnez le saumon des deux côtés avec du sel et du poivre.
2. Mélangez l'huile d'olive, la moutarde et le sucre sand un **Ultimate mixing bowl 1 l**.
3. Badigeonnez le dessus des morceaux de saumon avec ce mélange à l'aide du **Pinceau silicone**.
4. Placez les morceaux de saumon sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites-les cuire environ 12 mn à 200°C pour que le dessus soit brun et croustillant.
5. Laissez reposer environ 2 mn et servez le saumon avec du citron et saupoudré de graines de sésame.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 12 mn

Repos : ± 2 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 2 morceaux de saumon (± 180 g chacun)
- Sel et poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuiller à soupe de moutarde
- 1 cuiller à soupe de sucre roux
- Graines de sésame (facultatif)

KNAPPERIGE ZALM



Gebruikte producten

- Airfryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Silicone borstel
- Silicone spatel

Vorbereiding

1. Kruid de zalm aan beide kanten met zout en peper.
2. Meng de olijfolie, mosterd en suiker in een **Ultimate mixing bowl 1 l**.
3. Bestrijk de bovenkant van de stukken zalm met dit mengsel a.h.v.d. **Silicone borstel**.
4. Leg de stukken zalm op het rooster van de **Air Fryer 3 l** en bak ze ongeveer 12 minuten op 200°C tot de bovenkant bruin en krokant is.
5. Laat ongeveer 2 minuten rusten en serveer de zalm met citroen en een toefje sesamzaad.

Vorbereidingstijd: 5 min

Kooktijd: ± 12 min

Rusttijd: ± 2 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 2 stukken zalmfilet van +/- 180 g elk
- Zout
- Peper
- Sesamzaad
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepels mosterd
- 1 eetlepel kandisuiker

SCOTTISH EGGS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Hachoir AdaptaChef
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Spatule en silicone

Préparation

1. Hachez le veau dans le **Hachoir AdaptaChef** muni de la grille fine.
2. Mélangez dans l' **Ultimate mixing bowl 2 l** le veau haché, la chair à saucisse, le persil ciselé, la moutarde, le sel et le poivre. Divisez cette préparation en 8 portions égales.
3. Découpez 8 carrés de film étirable et étalez sur chaque carré une portion de viande avec la **Spatule en silicone**.
4. Déposez 1 œuf dur sur chaque portion de viande étalée et formez des boules en vous aidant du film étirable de façon à bien recouvrir chaque œuf de farce.
5. Mettez de la farine dans une assiette creuse, les œufs battus dans une 2^{ème} assiette creuse et la chapelure dans une 3^{ème} assiette.
6. Passez chaque boule de viande dans la farine, dans l'œuf puis dans la chapelure.
7. Faites cuire les boulettes 4 par 4 sur la grille de l'**Air Fryer 3 l**, environ 15 mn à 200°C.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 8 œufs durs*
- 300 g d'escalope de veau
- 300 g de chair à saucisse
- Persil
- 2 c.à.s. de moutarde
- ± 30 g de farine
- 2 œufs
- ± 60 g de chapelure maison

* Retrouvez la cuisson des œufs en p6

SCOTTISH EGGS



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- AdaptaChef Hakmolen
- Ultimate Mixing Bowl 2 l
- Silicone Spatel

Vorbereitung

1. Hak het kalfsvlees in de **AdaptaChef Hakmolen** met het fijne rooster.
2. Meng het kalfsgehakt, worstvlees, gehakte peterselie, mosterd, zout en peper in de **Ultimate mixing bowl 2 l**. Verdeel dit mengsel in 8 gelijke porties.
3. Knip 8 vierkanten uit huishoudfolie en verdeel op elk vierkant een portie vlees met de **Silicone Spatel**.
4. Leg 1 hardgekookt ei op elke uitgespreide portie vlees en vorm balletjes met behulp van de huishoudfolie zodat elk ei goed bedekt is met de vulling.
5. Doe bloem in een diepe schaal, geklopte eieren in een tweede diepe schaal en paneermeel in een derde schaal.
6. Doop elke gehaktbal in de bloem, het ei en het paneermeel.
7. Bak de gehaktballen 4 bij 4 op het rooster van de **Air Fryer 3 l** gedurende ongeveer 15 minuten op 200°C.

Vorbereitungstijd: 15 mn

Kooktijd: ± 15 mn

Rusttijd: /

Ingrediënten voor • 4 pers.

- 8 hardgekookte eieren
- 300 g kalfskoteletten
- 300 g worstvlees
- Peterselie
- 2 el mosterd
- ± 60 g paneermeel
- ± 60 g bloem
- 2 eieren

Lees op p. 7 hoe je de eieren kookt.

SPIRALES DE POMMES DE TERRE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Set Spiralizer AdaptaChef
- Eplucheur universel
- Pinceau silicone

Préparation

1. Epluchez et lavez les pommes de terre.
2. Découpez-les en spirales avec le **Spiralizer AdaptaChef** après avoir inséré une brochette dans l'orifice prévu à cet effet
3. Badigeonnez avec le **Pinceau silicone** les spirales d'huile et saupoudrez d'épices ou d'herbes de Provence, selon vos goûts.
4. Posez les spirales sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 18 mn à 200°C en les retournant à mi-cuisson.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 18 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 4 grosses pommes de terre à frite
- 4 brochettes en bois
- Huile
- Épices ou herbes de Provence

AARDAPPEL SPIRALEN



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- AdaptaChef Spiralizer set
- Universele dunschiller
- Silicone borstel

Vorbereitung

1. Schil en was de aardappelen.
2. Snijd ze in spiralen met de **AdaptaChef Spiralizer** nadat u een prikker in de daarvoor bestemde opening hebt gestoken.
3. Bestrijk de spiralen met olie a.d.h.v. de **Silicone borstel** en bestrooi ze naar smaak met kruiden of Provençaalse kruiden.
4. Leg de spiralen op het rooster van de **Air Fryer 3 l** en bak ze ongeveer 18 minuten op 200°C. Draai ze halverwege om.

Vorbereitungstijd: 15 min

Kooktijd: ± 18 min

Rusttijd: /

Ingrediënten voor • 4 pers.

- 4 grote frieten aardappelen
- 4 houten prikkers
- Olie
- Kruiden of Provençaalse kruiden

STEAKS DE LÉGUMES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Maxi Cuiseur à grains
- SuperSonic™ Chopper Large
- Pichet MicroCook 1 l
- Tour à croq
- Spatule en silicone

Préparation

1. Mélangez dans le **Maxi Cuiseur à grains** les lentilles, le boulgour et l'eau, puis faites cuire environ 14 mn à 600 watts.
2. Lavez les légumes épluchés. Hachez avec le **SuperSonic™ Chopper Large** le poireau, la carotte, l'oignon et le gingembre.
3. Mélangez dans le **Pichet MicroCook 1 l** le hachis de légume avec le beurre et faites cuire environ 5 mn à 600 watts.
4. Ajoutez les lentilles et le boulgour cuits, puis mélangez bien avec la **Spatule en silicone**.
5. Ajoutez la maïzena, le concentré de tomates, les épices, la coriandre, le sel, le poivre, le piment d'Espelette et mélangez pour avoir une préparation homogène.
6. Faites des steaks de légumes avec la **Tour à croq** et l'insert rectangle.
7. Placez les steaks de légumes sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 8 mn à 180°C.
8. Mélangez le yaourt avec le jus de citron, le sel, le poivre et la coriandre ciselée.
9. Servez avec la sauce au yaourt.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 75 g de lentilles corail
 - 90 g de boulgour
 - 300 ml d'eau
 - ½ poireau
 - 1 carotte
 - ½ oignon
 - 1 cm de gingembre frais
 - 2 c.à.s. de maïzena
 - 1 c.à.s. de concentré de tomates
 - 1 c.à.c. de curry
 - ½ c.à.c. de cumin
 - Coriandre fraîche
 - Sel et poivre
 - Piment d'Espelette
 - 20 g de beurre
- Sauce au yaourt
- 1 yaourt grec
 - le jus d'½ citron
 - Coriandre ciselée.

GROENTESTEAK



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Maxi graankoker
- SuperSonic™ Chopper Large
- MicroCook schenkan 1 l
- KrokToren
- Silicone Spatel

Vorbereitung

1. Meng de linzen, bulgur en water in de **Maxi graankoker** en kook ongeveer 14 minuten op 600 watt.
2. Was de geschilde groenten. Hak de prei, wortel, ui en gember fijn met de **SuperSonic™ Chopper Large**.
3. Meng de gehakte groenten met de boter in de **MicroCook schenkan 1 l** en kook ongeveer 5 minuten op 600 watt.
4. Voeg de gekookte linzen en bulgur toe en meng goed met de **Silicone Spatel**.
5. Voeg de maïzena, tomatenpuree, kruiden, koriander, zout, peper en Espelette toe en meng.
6. Maak groentesteaks met de **KrokToren** en de rechthoekige inzet.
7. Leg de groentesteaks op het rooster van de **Air Fryer 3 l** en bak ze ongeveer 8 minuten op 180°C.
8. Serveer met een yoghurtsaus.

Yoghurtsaus : meng 1 Griekse yoghurt, het sap van ½ citroen, zout, peper en gehakte koriander.

Vorbereitungstijd: 15 min

Kooktijd: ± 15 min

Rusttijd: /

Ingrediënten voor • 4 pers.

- 75 g koraallinzen
- 90 g bulgur
- 300 ml water
- ½ priede
- 1 wortel
- ½ ui
- 1 cm verse gember
- 2 eetlepels maïsmee
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 theelepel currypoeder
- ½ theelepel komijn
- Verse koriander
- Zout
- Peper
- Espelette peper
- 20 g boter

STEAKS DE THON



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Large
- Tour à croq
- Spatule en silicone

Préparation

1. Mixez ensemble le thon égoutté et le pain de mie dans le **SuperSonic™ Chopper Large**.
2. Ajoutez l'œuf, l'huile, le sel, le poivre, le paprika et mixez de nouveau.
3. Façonnez des steaks avec le **Tour à croq** muni de l'insert rectangle).
4. Posez les steaks de thon sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 10 minutes à 200°C.
5. Dégustez sans attendre.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 10 mn

Ingrédients pour 4/5 pers.

- 1 grosse boîte de thon au naturel (280g égoutté)
- 3 tranches de pain de mie sans croûte
- 1 œuf
- 25 ml d'huile
- Sel et poivre
- Paprika (facultatif)

TONIJNSTEAK



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Large
- Krok-toren
- Silicone Spatel

Vorbereitung

1. Meng de uitgelekte tonijn en het brood samen met de **SuperSonic™ Chopper Large**.
2. Voeg ei, olie, zout, peper en paprikapoeder toe en meng opnieuw.
3. Vorm de steaks met de **Krok-toren** met de rechthoekige inzet.
4. Leg de tonijnsteaks op het rooster van de **Air Fryer 3 l** en bak ze ongeveer 10 minuten op 200°C.
5. Serveer onmiddellijk.

Vorbereitungstijd: 5 min

Kooktijd: ± 10 min

Ingrediënten voor 4/5 pers

- 1 groot blik tonijn (280 g uitgelekt)
- 3 sneetjes brood zonder korst
- 1 ei
- 25 ml olie
- Zout
- Peper
- Paprika (optioneel)

TARTINES FAÇON FAJITAS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Couteau tout usage

Préparation

1. Faites cuire sur la grille de l'Air Fryer 3 l, les 4 aiguillettes de poulet environ 5 mn à 200°C.
2. Mixez dans le **SuperSonic™ Chopper Medium** l'avocat et le fromage frais pour obtenir un mélange homogène.
3. Sortez les aiguillettes de l'Air Fryer. Disposez sur la grille les tartines de pain aux céréales et mettez-les à toaster environ 2 mn à 180°C.
4. Sur chaque tartine toastée, répartissez le mélange à l'avocat puis disposez 2 lamelles de poivrons rouge, une aiguillette de poulet et recouvrez de gruyère râpé (10 g par tartine).
5. Saupoudrez de paprika et faites cuire environ 5 mn à 180°C.
6. Dégustez immédiatement.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 12 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 4 aiguillettes de poulet (± 25 g chacune)
- 4 tranches de pain aux céréales
- 8 lamelles de poivron rouge
- ½ avocat
- 25 g de fromage frais
- 40 g de gruyère râpé

Variantes : Remplacez les aiguillettes par ½ tranche de filet de poulet / Remplacez le poivron par des tomates confites / Remplacez le paprika par du piment / Remplacez le poulet et le paprika par du saumon fumé et du curry.

FAJITAS BOTERHAMMEN



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Keukenmes

Vorbereitung

1. Bak de 4 kipreepjes ongeveer 5 minuten op de grill van de **Air Fryer 3 l** op 200°C.
2. Mix de avocado en de roomkaas in de **SuperSonic™ Chopper Medium** tot een geheel.
3. Haal de kipsticks uit de Air Fryer. Leg het graanbrood op de grill en rooster het ongeveer 2 minuten op 180°C.
4. Smeer het avocadomengsel op elk geroosterd sneetje brood, leg er vervolgens 2 schijfjes rode paprika, een kipreep en geraspte Gruyèrekaas op (10 g per sneetje).
5. Bestrooi met paprikapoeder en bak ongeveer 5 minuten op 180°C.
6. Onmiddellijk serveren.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 12 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 4 kipreepjes (± 25 g elk)
- 4 sneetjes graanbrood
- 8 schijfjes rode paprika
- ½ avocado
- 25 g verse kaas
- 40 g geraspte Gruyèrekaas

« TENDERS » DE POULET



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Batteur
- Spatule en silicone

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un **Ultimate mixing bowl 3,5 l** à l'aide du **Batteur**.
2. Ajoutez le poulet coupé en morceaux et mélangez avec la **Spatule en silicone**. Laissez mariner si possible 2 h au réfrigérateur pour obtenir un résultat très tendre et parfumé.
3. Egouttez les morceaux de poulet, puis trempez-les dans la farine, puis dans les œufs battus, puis roulez-les dans les pétales de maïs grossièrement concassés.
4. Disposez 1/3 des morceaux de poulet sur la grille de l'**Air Fryer 3 l**, pulvérisez un peu d'huile sur les morceaux de poulet panés et faites cuire environ 15 mn à 200°C.
5. Faites de même avec tous les morceaux de poulet et servez immédiatement seul ou avec une mayonnaise.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 15 mn

Repos : ± 2 h

Ingrédients pour 6 pers.

- 700 g de filets de poulet
- ± 100 g de farine
- 2 œufs
- ± 50 g de pétales de maïs non sucrés (Corn flakes)
- Spray d'huile

Marinade

- 600 g de lait
- 2 c.à.c. de paprika
- 1 c.à.c. d'ail en poudre
- 2 c.à.s. de miel liquide

KIP TENDERS



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Klopper
- Silicone Spatel

Vorbereitung

1. Meng alle marinade-ingredienten in een **Ultimate mixing bowl 3,5 l** met behulp van de **Klopper**.
2. Voeg de gehakte kip toe en meng met de **Silicone Spatel**. Laat indien mogelijk 2 uur marineren in de koelkast voor een zeer mals en geurig resultaat.
3. Laat de stukken kip uitlekken, doop ze in de bloem, vervolgens in de losgeklopte eieren en rol ze vervolgens in de grof gehakte cornflakes.
4. Leg 1/3 van de stukken kip op het rooster van de **Air Fryer 3 l**, spray de gepaneerde stukken kip in met een beetje olie en bak ze ongeveer 15 minuten op 200°C.
5. Doe hetzelfde met alle stukjes kip en serveer direct apart of met mayonaise.

Vorbereitungstijd: 5 min

Kooktijd: ± 15 min

Rusttijd: 2 u

Ingrediënten voor 6 pers.

- 700 g kipfilets
- ± 100 g bloem
- 2 eieren
- ± 50 g ongezoete cornflakes
- Olie spray

Marinade

- 600 g melk
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 2 el. vloeibare honing

TERRINE DE POISSON SAUCE CURRY



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Large
- Pichet MicroCook 1 l
- Cocotte UltraPro 500 ml
- Spatule en silicone
- Pinceau silicone

Préparation

1. Epluchez la carotte, l'échalote, coupez-les en morceaux et hachez-les dans le **SuperSonic™ Chopper Large**.
2. Faites-les cuire avec le beurre dans le **Pichet MicroCook 1 l**, environ 5 mn à 600 watts.
3. Hachez le poisson dans le SuperSonic™ Chopper Large et ajoutez-le aux légumes, avec la crème, les œufs, le sel, le poivre et le piment d'Espelette. Mélangez bien avec la **Spatule en silicone**.
4. Huilez une **Cocotte Ultra Pro 500 ml** avec le **Pinceau silicone** et versez la préparation aux légumes et poisson.
5. Posez la terrine sans couvercle dans le panier de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 25 mn à 180°C en surveillant la cuisson.
6. Chauffez la crème liquide mélangée au curry avec le Pichet MicroCook 1 l propre environ 1 mn 30 à 600 watts.
7. Servez la terrine avec la sauce curry.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 32 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 carotte (± 75 g)
- 1 échalote
- 15 g beurre
- 250 g de poisson (cabillaud ou autre poisson blanc)
- 150 ml de crème liquide
- 2 œufs
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Huile (pour terrine)

Sauce au curry

- 100 ml de crème liquide
- 1 c.à.c. de curry en poudre

VISTERRINE MET CURRYSAUS



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Large
- MicroCook schenkan 1 l
- UltraPro Cocotte 500 ml
- Silicone Spatel

Vorbereitung

1. Schil de wortel en de sjalot, snijd ze in stukken en hak ze fijn in de **SuperSonic™ Chopper Large**.
2. Kook ze met de boter in de **MicroCook schenkan 1 l**, ongeveer 5 minuten op 600 watt.
3. Hak de vis fijn met de SuperSonic Chopper Large en voeg hem bij de groenten, samen met de room, de eieren, zout, peper en Espelettepeper. Meng goed met de **Silicone Spatel**.
4. Smeer een **UltraPro Cocotte 500 ml** in met de **Silicone borstel** en giet het groente- en vismengsel erin.
5. Plaats de terrine zonder deksel in het mandje van de **Air Fryer 3 l** en bak ongeveer 25 minuten op 200°C, waarbij u de kooktijd in de gaten houdt.
6. Verwarm de room met curry in de MicroCook 1 l (proper) gedurende ca. 1,5 minuut op 600 watt.
7. Serveer de terrine met de currysaus.

Vorbereitungstijd: 15 min

Kooktijd: ± 32 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 1 wortel (± 75 g)
- 1 sjalot
- 15 g boter
- 250 g vis (kabeljauw of andere witte vis)
- 150 ml enkelvoudige room
- 2 eieren
- 1 snuifje Espelette peper
- Olie (voor terrine)

Currysaus

- 100 ml vloeibare room
- 1 theelepel currypoeder

TERRINE MONTAGNARDE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Mando junior
- Cocotte UltraPro 500 ml
- SuperSonic™ Chopper Small
- Shaker 350 ml

Préparation

1. Emincez avec le **Mando junior** les légumes épluchés et lavés.
2. Dans une **Cocotte UltraPro 500 ml** alternez les légumes et le fromage en morceaux.
3. Hachez dans le **SuperSonic™ Chopper Small** l'ail et l'échalote, épluchés.
4. Mélangez-les dans le **Shaker 350 ml** avec l'huile, la crème, le sel, le poivre et le thym. Versez dans la terrine.
5. Mettez la terrine sans Couvercle sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 25 mn à 180°C (en surveillant la cuisson).

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 25 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 2 pommes de terre
- 1 carotte
- 180 g de fromage à raclette
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 2 cuillers à café d'huile d'olive
- 2 cuillers à soupe de crème liquide
- Sel et poivre
- Thym émietté

Variante : Ajoutez des dés de jambon ou des lardons fumés aux légumes.

BERGTERRINE



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Mando junior
- UltraPro Cocotte 500 ml
- SuperSonic™ Chopper Small
- Shaker 350 ml

Vorbereitung

1. Hak de geschilde en gewassen groenten fijn met de **Mando junior**.
2. Wissel de groenten en de kaas af in **UltraPro Cocotte 500 ml**.
3. Hak de gepelde knoflook en de sjalot met de **SuperSonic™ Chopper Small**.
4. Meng ze in de **Shaker 350 ml** met de olie, room, zout, peper en tijm. Giet in de schaal.
5. Plaats de schaal zonder deksel op het rooster van de **Air Fryer 3 l** en bak ongeveer 25 minuten op 180°C.

Vorbereitungstijd: 5 min

Kooktijd: ± 25 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 2 aardappelen
- 1 wortel
- 180 g raclette kaas
- 1 teentje knoflook
- 1 sjalot
- 2 el olijfolie
- 2 el. vloeibare room
- Zout
- Peper
- Verkruidde tijm

Variatie: Voeg blokjes ham of gerookt spek toe aan de groenten

TOASTS À LA BRANDADE DE NÎMES



Produits utilisés

- Air Fryer
- Couteau à pain
- Pinceau Silicone
- Moulin à Fromage

Préparation

1. Faites préchauffer environ 5 mn, l'**Air Fryer** à 180°C.
2. Coupez la baguette en rondelles avec le **Couteau à pain**.
3. Mélangez l'huile avec la moitié du persil finement ciselé et badigeonnez-en les morceaux de pain avec le **Pinceau silicone**.
4. Déposez une petite cuiller de brandade sur chaque morceau de pain et un peu de gruyère râpé avec le **Moulin à Fromage**.
5. Saupoudrez de persil ciselé et faites cuire environ 5 mn sur la grille de l'Air Fryer préchauffé. Réservez au chaud. Faites de même avec les toasts restants.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 baguette
- 50 ml d'huile
- 10 brins de persil lavé et effeuillé
- 1 pot de brandade de morue de Nîmes (± 125 g)
- 50 g de gruyère

Variante : Ajoutez sous la brandade une rondelle de tomate ou un anchois à l'huile. Réduisez légèrement la cuisson.

TOAST MET NÎMES BRANDADE



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Broodmes
- Silicone borstel
- Kaasmolen

Vorbereitung

1. Verwarm de **Air Fryer 3 l** ongeveer 5 minuten voor op 180°C.
2. Snijd sneetjes brood met het **Broodmes**.
3. Meng de olie met de helft van de fijngehakte peterselie en bestrijk de sneetjes brood met de **Silicone borstel**.
4. Leg op elk sneetje brood een lepeltje brandade en een beetje geraspte Gruyère met de **Kaasmolen**.
5. Bestrooi met gehakte peterselie en bak ongeveer 5 minuten op de Air Fryer grill. Houd het warm. Doe hetzelfde met de resterende toastjes.

Variatie: Voeg een schijfje tomaat of een ansjovis toe onder de brandade. Verlaag de gaartijd een beetje.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 15 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 1 stokbrood
- 50 ml olie
- 10 takjes peterselie, gewassen en ontdaan van bladeren
- 1 potje Nîmes kabeljauw brandade (± 125 g)
- 50 g Gruyère kaas

TOAST FAÇON FLAMMEKUECHE



Produits utilisés

- SuperSonic™ Chopper Large
- Air Fryer 3 l
- Moulin à Fromage
- Spatule en silicone

Préparation

1. Râpez l'emmental dans le **Moulin à Fromage**.
2. Hachez finement l'oignon et le jambon coupés en morceaux dans le **SuperSonic™ Chopper Large**.
3. Ajoutez la crème, le fromage, le sel, le poivre et mélangez.
4. Recouvrez chaque tranche de pain avec ce mélange et faites cuire sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** environ 10 mn à 170°C.
5. Selon la taille des tranches de pain, cuisez en 2 fois.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 10 mn

Ingrédients pour 4 toasts

- 50 g d'emmental
- ½ oignon épluché
- 100 g de jambon fumé
- 100 g de crème fraîche entière épaisse
- Sel et poivre
- 4 tranches de pain frais (ou pain de mie)

FLAMMKUCHEN TOAST



Gebruikte producten

- SuperSonic™ Chopper Large
- Air Fryer 3 l
- Kaasmolen
- Silicone spatel

Vorbereitung

1. Rasp de kaas met de **Kaasmolen**.
2. Snij de ajuin, samen met de hesp fijn in de **SuperSonic™ Chopper Large**.
3. Meng de volle room samen met de kaas, peper en zout.
3. Bestrijk de boterham/toastbrood met deze mengeling en zet dit 10 min in de **Air Fryer 3 l** op 170°C.
4. Afhankelijk van de grootte van de sneetjes brood, bak het in 2 keer.
5. Op het einde kan je ook bieslook toevoegen.

Vorbereitungstijd: 5 min

Kooktijd: 10 min

Ingrediënten voor 4 toasts

- 4 boterhammen / toastbrood
- 100 g volle room
- 50 g gemalen kaas
- 100 g gerookte hesp
- ½ ajuin
- Peper
- Zout
- Bieslook (optioneel)

VEGAN BURGER



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation

1. Rincez et égouttez les haricots. Ecrasez la moitié en purée dans l' **Ultimate Mixing Bowl 3,5 l**.
2. Ajoutez à la purée de haricots, le reste des haricots, les autres ingrédients (sauf ceux pour le service) et mélangez bien pour obtenir une préparation homogène. Faites 4 galettes égales (environ 7 cm de diamètre et 3 cm d'épaisseur).
3. Réchauffez les pains à burger sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 190°C. Réservez-les au chaud.
4. Placez les galettes sur la grille de l'Air Fryer 3 l et faites cuire environ 12 mn à 190°C, en les retournant à mi-cuisson.
5. Garnissez les pains à burger avec la sauce et l'accompagnement de votre choix et, une galette cuite. Dégustez immédiatement.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 22 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 210 g d'haricots noirs cuits (ou haricots rouges)
- 120 g de purée de patates douces*
- 130 g de riz complet cuit
- 20 g de vert d'oignon nouveau
- 30 g de purée d'amandes
- 1 cuiller à café de graines de cumin
- ½ cuiller à soupe de paprika fumé
- Sel et poivre

Pour servir :

- 4 pains à burgers
- Accompagnement au choix : tomate, oignon rouge, avocat, laitue...
- Sauces au choix : ketchup, barbecue, mayonnaise....

*Faites cuire à la vapeur ou dans l'eau, une petite patate douce épluchée et coupée en morceaux. Egouttez-la et écrasez-la en purée avec le **Presse-purée**.

VEGAN BURGER



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Vorbereitung

1. Spoel en laat de bonen uitlekken. Pureer de helft ervan in de **Ultimate mixing bowl 3,5 l**.
2. Voeg aan de gepureerde bonen de rest van de bonen en de overige ingrediënten toe (behalve de serveermiddelen) en meng goed tot een geheel. Maak 4 gelijke pasteitjes (ongeveer 7 cm in diameter en 3 cm dik).
3. Verwarm de burgers op de grill van de **Air Fryer 3 l** gedurende ongeveer 5 minuten op 190°C. Houd ze warm.
4. Leg de burgers op de grill van de Air Fryer en bak ze ongeveer 12 minuten op 190°C. Draai ze halverwege de bereidingstijd om.
5. Beleg de hamburgerbroodjes met de saus en bijgerecht naar keuze en een gare patty. Geniet onmiddellijk.

Vorbereitungstijd: 20 min

Kooktijd: ± 22 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 210 g gekookte zwarte bonen (of kidneybonen)
- 120 g zoete aardappelpuree (of aardappelpuree)
- 130 g gekookte bruine rijst
- 20 g groene ui
- 30 g amandelpuree
- 1 theelepel komijnzaad
- ½ theelepel gerookt paprikapoeder
- Zout
- Peper

Om te serveren:

- 4 hamburgerbroodjes
- Keuze uit side dishes: tomaat, rode ui, avocado, sla...
- Keuze uit sauzen: ketchup, barbecue, mayonaise...

*Kook een kleine zoete aardappel, geschild en in stukjes gesneden. Giet hem af en pureer hem met de **Pureerstaaf**.

ANANAS CARAMÉLISÉ



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau à pain
- Planche flexi

Préparation

1. Epluchez l'ananas avec le **Couteau à pain** et supprimez le cœur avec un vide-pomme.
2. Enrobez l'ananas de sucre et placez-le sur la grille de l'**Air Fryer 3 L**.
3. Faites cuire environ 24 mn à 180°C en retournant l'ananas à mi-cuisson. Laissez l'ananas finir de cuire environ 10 mn dans l'Air Fryer 3 L éteint.
4. Coupez l'ananas en tranches et servez-le avec du sorbet à la noix de coco

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 24 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 ananas moyen
- 30 g de sucre roux
- Sorbet noix de coco

GEKARAMELISEERDE ANANAS



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 L
- Broodmes
- Flexi plank

Vorbereiding

1. Schil de ananas met het **Broodmes** en verwijder het klokhuis met een appelboor.
2. Bestrijk de ananas met suiker en leg hem op het rooster van de **Air Fryer 3 L**.
3. Bak ongeveer 24 minuten op 180°C en draai de ananas halverwege om. Laat de ananas nog ongeveer 10 minuten garen in de uitgeschakelde Air Fryer.
4. Snijd de ananas in schijven en serveer met kokossorbet.

Vorbereidingstijd: 10 min

Kooktijd: ± 24 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 1 middelgrote ananas
- 30 g bruine suiker
- Kokossorbet

BOULES DE COCO

The logo for Tupperware, featuring the brand name in a bold, black, sans-serif font with a registered trademark symbol (®) to the upper right of the 'e'.

Produits utilisés

- DuoChef
- Spatule en silicone
- Click & scoop
- Multiflex Mini Princess
- Air Fryer 3 l

Préparation

1. Fouettez les blancs d'œufs dans le **DuoChef**, la vanille, le miel et la coco râpée pour obtenir un mélange homogène.
2. Ajoutez le sucre et mélangez avec la **Spatule en silicone** jusqu'à ce que la mixture soit collante.
3. Formez environ 9 boules avec le **Click & scoop** et placez-les sur un morceau de feuille de cuisson posé sur la grille de l'**Air Fryer 3 l**.
4. Faites dorer les boules de coco environ 5 mn à 180°C, puis baissez la température à 140°C et faites cuire environ 15 mn.

Préparation : 30 mn

Cuisson : ± 20 mn

Ingrédients pour 9 boules

- 2 blancs d'œufs
- Quelques gouttes de vanille liquide
- 1 c.a.c. de miel liquide
- 100 g de coco râpé
- 120 g de sucre

KOKOSROTSJES



Gebruikte producten

- DuoChef
- Silicone Spatel
- Click & scoop
- Multiflex Mini Princess
- Air Fryer 3 L

Vorbereitung

1. Klop het eiwit, vanille, honing en de geraspte kokos in de **DuoChef** en meng tot een geheel.
2. Voeg suiker toe en meng verder met de **Silicone Spatel** tot een kleverige massa.
3. Maak met de **Click & scoop** balletjes direct op de **Multiflex Mini princess**. Gebruik de middelste scoop hiervoor. Met deze hoeveelheid maak je 9 kokosrotsjes.
4. Plaats de Multiflex Mini Princess op het rooster van de **Air Fryer 3 L**.
5. Bak de kokosrotsjes 5 minuten op 180°C tot ze de gewenste kleur hebben. Zet daarna de temperatuur op 140°C en bak nog 15 minuten.

Vorbereitungstijd: 30 min

Kooktijd: ± 20 min

Ingrediënten voor 9 stuks

- 100 g geraspte kokos
- 120 g suiker
- 2 eiwitten
- 5 ml vloeibare honing
- 1 ml vanille extract

CRUMBLE ANANAS – RAFFAELLO



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Passoire double
- Couteau tout usage
- Planche flexi
- Cocotte UltraPro 500 ml
- SuperSonic™ Chopper Large
- Pichet MicroCook 1 l

Préparation

1. Egouttez les rondelles d'ananas (environ 7 rondelles) dans la **Passoire double** et découpez-les en morceaux sur la **Planche flexi** avec le **Couteau tout usage**.
2. Mettez-les dans une **Cocotte UltraPro 500 ml** et saupoudrez la moitié de la noix de coco râpée.
3. Mixez dans le **SuperSonic™ Chopper Large** les boules de Raffaellos, le reste de noix de coco râpée, le beurre et la farine pour obtenir une pâte à crumble.
4. Répartissez la pâte en miettes grossières sur les ananas. Posez la terrine sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 7 mn à 180°C sans le couvercle.
5. Faites chauffer dans le **Pichet MicroCook 1 l** environ 1 mn 30 à 600 watts, la crème de coco mélangée avec le sucre vanillé.
6. Répartissez le crumble d'ananas dans 4 assiettes et servez avec la crème de coco chaude.
7. Agrémentez à souhait avec un Raffaello ou une boule de glace coco.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 7 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 250 g d'ananas en rondelles (conserves)
- ± 20 g de noix de coco râpée
- 10 boules de Raffaello (confiserie)
- 40 g de beurre doux mou (non fondu)
- ± 25 g de farine
- 100 ml de crème de coco
- 1 sachet de sucre vanillé

ANANAS CRUMBLE - RAFFAELLO



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Dubbel vergiet
- Keukenmes
- Flexi plank
- UltraPro Cocotte 500 ml
- SuperSonic™ Chopper Large
- MicroCook schenkkan 1l

Vorbereitung

1. Laat de ananasschijven (ongeveer 7 schijven) uitlekken met de **Dubbel vergiet** en snijd ze in stukken op het **Flexi plank** met het **Keukenmes**.
2. Doe ze in een **UltraPro Cocotte 500 ml** en bestrooi ze met de helft van de geraspte kokos.
3. Mix met de **SuperSonic™ Chopper Large** de Raffaello balletjes, resterende geraspte kokos, boter en bloem tot een kruimel beslag.
4. Verdeel het beslag in grove kruimels over de ananassen. Leg de terrine op het rooster van de **Air Fryer 3 l** en bak ongeveer 7 minuten op 180°C zonder deksel.
5. Verwarm de kokosroom gemengd met de vanillesuiker in de **MicroCook schenkkan 1 l** gedurende ca. 1,5 minuut op 600 watt. Verdeel de ananas crumble over 4 borden en serveer met de warme kokosroom.
6. Garneer naar wens met een Raffaello of een bolletje kokosijs.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 7 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 250 g ananasschijven (uit blik)
- ± 20 g geraspte kokos
- 10 bolletjes Raffaello (snoepgoed)
- 40 g zachte boter (niet gesmolten)
- ± 25 g bloem
- 100 ml kokosroom
- 1 zakje vanillesuiker

CRUMBLE AUX FRUITS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau tout usage
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Cocotte UltraPro 500 ml

Préparation

1. Faites préchauffer **l’Air Fryer** 5 mn à 180°C.
2. Mélangez dans **l’Ultimate mixing bowl 2 l** la farine, le beurre mou coupé en morceaux et le sucre cassonade.
3. Coupez les pommes en cubes (ou les fraises dans le sens de la hauteur) et mettez-les dans une **Cocotte Ultra Pro 500 ml**.
4. Recouvrez avec la pâte à crumble en faisant des miettes grossières.
5. Mettez la terrine sans Couvercle dans le panier de l’Air Fryer et faites cuire, environ 15 mn à 160°C.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 1 à 2 pers.

- 75 g de farine
- 75 g de beurre mou
- 75 g de sucre cassonade
- 100 g de pommes et framboises (ou fraises)

Astuce : Faites la pâte à crumble en mixant tous les ingrédients, sauf les fraises dans le **SuperSonic™ Chopper Large**

Variantes : vous pouvez varier les saveurs en changeant les fruits et parfumer avec du basilic, de la vanille ou du poivre de Sichuan.

FRUITCRUMBLE



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Keukenmes
- Ultimate mixing bowl 2 l
- UltraPro Cocotte 500 ml

Vorbereitung

1. Verwarm de **Air Fryer 3 l** 5 minuten voor op 180°C.
2. Meng de bloem, de in stukjes gesneden zachte boter en de bruine suiker in de **Ultimate mixing bowl 2 l**.
3. Snijd de aardbeien (of appel in blokjes) in de lengte door en doe ze in een **UltraPro Cocotte 500 ml**.
4. Bedek met het kruimelmengsel en maak er grove kruimels van.
5. Plaats de terrine zonder deksel in het mandje van de Air Fryer en bak ongeveer 35 minuten op 180°C.

Tip: Maak het kruimeldeeg door alle ingrediënten behalve de aardbeien te mengen in de SuperSonic™ Chopper Large.

Variaties: U kunt de smaken variëren door het fruit te vervangen door basilicum, vanille of Sichuan peper.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 35 min

Ingrediënten voor 1 à 2 pers.

- 75 g bloem
- 75 g zachte boter
- 75 g bruine suiker
- 100 g aardbeien (of appels en frambozen)

GRANOLA À LA PATATE DOUCE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Éplucheur universel
- Pichet MicroCook 1 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Presse-purée
- Spatule en silicone
- Universal jar 325 ml

Préparation

1. Épluchez la patate douce avec **l'Éplucheur universel** et coupez-la en morceaux.
2. Faites cuire les morceaux dans le **Pichet MicroCook 1 l**, environ 7 mn à 600 watts selon la taille des morceaux. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, les morceaux doivent être tendres, sinon prolongez la cuisson.
3. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, 6 mn à 150°C.
4. Mettez-les morceaux de patate douce cuits dans un **Ultimate mixing bowl 3,5 l** et écrasez-les en purée avec le **Presse-purée**.
5. Ajoutez l'huile de coco et mélangez avec la **Spatule en silicone**. Ajoutez tous les ingrédients restants et mélangez bien pour avoir une préparation homogène.
6. Placez la moitié du mélange dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire environ 20 mn à 150°C en mélangeant à mi-cuisson. Réservez.
7. Faites cuire le reste de la préparation.
8. Laissez refroidir le Granola et conservez-le à l'abri de l'humidité dans un **Universal jar 325 ml**.
9. A consommer sans modération au petit déjeuner ou au goûter.

Préparation : 13 mn

Cuisson : ± 47 mn

Ingrédients pour 6 portions

- 1 patate douce
- 60 g d'huile de coco
- 240 g de flocons d'avoine
- 13 g de graines de courge
- 13 g de pignons de pin
- 13 g de noisettes grillées et hachées
- 13 g de graines de tournesol
- 1 cuillère à soupe de sucre vanillé maison
- 2 cuillères à soupe de miel liquide

ZOETE AARDAPPEL GRANOLA



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Universele dunschiller
- Microcook schenkan 1 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Pureerstaaf
- Silicone Spatel
- Universal jar 325 ml

Vorbereitung

1. Schil de zoete aardappel met de **Universele dunschiller** en snijd hem in stukken.
2. Kook de stukken in de **MicroCook schenkan 1 l**, ongeveer 7 minuten op 600 watt, afhankelijk van de grootte van de stukken. Controleer het koken met de punt van een mes, de stukken moeten zacht zijn, zo niet, verleng dan het koken.
3. Verwarm de **Air Fryer 3 l** voor gedurende 6 minuten op 150°C.
4. Doe de gekookte zoete aardappelstukjes in een **Ultimate mixing bowl 3,5 l** en pureer met de **Pureerstaaf**.
5. Voeg de kokosolie toe en meng met de **Silicone Spatel**. Voeg alle overige ingrediënten toe en meng goed tot een geheel.
6. Doe de helft van het mengsel in het mandje van de Air Fryer en bak ongeveer 20 minuten op 150°C, terwijl je halverwege roert. Zet opzij.
7. Bak de rest van het mengsel.
8. Laat de Granola afkoelen en bewaar het in de **Universal jar 325 ml**.
9. Geniet bij het ontbijt of als tussendoortje.

Vorbereitungstijd: 13 min

Kooktijd: ± 47 min

Ingrediënten voor 6 porties

- 1 zoete aardappel
- 60 g kokosolie
- 240 g havermout
- 13 g pompoenpitten
- 13 g pijnboompitten
- 13 g geroosterde en gehakte hazelnoten
- 13 g zonnebloempitten
- 1 el zelfgemaakte vanillesuiker
- 2 el vloeibare honing

MINI APFELSTRUDELS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Bol Espace 300 ml
- Ultimate mixing bowl 1 l
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Couteau à éplucher
- Pinceau silicone
- Ramequin 200 ml
- DuoChef

Préparation

1. Mettez les raisins secs à tremper avec le rhum dans le **Bol Espace 300 ml** environ 10 mn.
2. Dans un **Ultimate mixing bowl 1 l**, mélangez la pomme épluchée et mixée dans le **SuperSonic™ Chopper Medium** avec les raisins secs égouttés le sucre et la cannelle.
3. Découpez 8 bandes dans la pâte filo avec le **Couteau à éplucher** et huilez les bords des bandes avec le **Pinceau silicone**.
4. Déposez une cuiller à soupe de pomme sur chaque bande (restez à environ 3 cm du bord et à 5 cm du bas) puis roulez la bande presque jusqu'en haut. À chaque rotation, pressez un peu la pâte. Huilez le bord supérieur et fermez. Répétez l'opération 8 fois.
5. Posez 4 apfelstrudels fermeture dessous sur la grille de l'**Air Fryer 3 l**, badigeonnez le dessus d'un peu d'huile et saupoudrez d'amandes.
6. Faites cuire environ 12 mn à 180°C. Répétez l'opération avec les 4 autres strudels.
7. Fouettez en chantilly la crème et le sucre glace dans le **DuoChef**.
8. Servez les apfelstrudels avec la chantilly, de la glace vanille et saupoudrés de sucre glace.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 12 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 2 c.à.s de raisins secs
- 2 c.à.s de rhum brun
- 1 pomme
- 200 ml de crème liquide entière très froide
- 1 c.à.s de sucre glace
- Glace à la vanille
- Huile neutre
- 1 feuille de pâte Filo
- 1 c.à.c de cannelle
- 2 c.à.s d'amandes râpées
- Service : glace vanille et sucre glace

MINI APFELSTRUDELS



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ruimtekomp 300 ml
- Ultimate mixing bowl 1 l
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Schilmes
- Silicone borstel
- Dessert Trio 200 ml
- DuoChef

Vorbereitung

1. Laat de rozijnen met de rum ongeveer 10 minuten weken in een **Ruimtekomp 300 ml**.
2. Meng in **een Ultimate mixing bowl 1 l** de geschilde en gemixte appel door de **SuperSonic™ Chopper Medium** met de geweekte rozijnen, suiker en kaneel.
3. Snijd 8 repen uit het filodeeg met het **Schilmes** en smeer de randen van de repen in met de **Silicone borstel**.
4. Leg op elke reep een eetlepel appel (blijf ongeveer 3 cm van de rand en 5 cm van de bodem) en rol de reep bijna tot bovenaan op. Druk bij elke omwenteling het deeg een beetje aan. Olie de bovenrand in en sluit af. Herhaal dit proces 8 keer.
5. Leg 4 appelstrudels met het sluitstuk eronder op het rooster van de **Air Fryer 3 l**, bestrijk de bovenkant met een beetje olie en bestrooi met amandelen.
6. Bak ongeveer 12 minuten op 180°C. Herhaal dit met de andere 4 strudels.
7. Klop de room en poedersuiker met de **DuoChef** tot een slagroom.
8. Serveer de appelstrudels met slagroom en vanille-ijs, bestrooid met poedersuiker.

Vorbereitungstijd: 20 min

Kooktijd: 12 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 2 el rozijnen
- 2 el donkere rum
- 1 appel
- 200 ml zeer koude volle room
- 1 el poedersuiker
- Vanille-ijs
- Neutrale olie
- 1 Filodeeg blad
- 1 theelepel kaneel
- 2 el geraspte amandelen

MUFFINS AUX POMMES ET AU CHOCOLAT



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Éplucheur universel
- Couteau à éplucher
- SuperSonic™ Chopper Medium

Préparation

1. Réservez $\frac{1}{4}$ de pomme épluchée avec l'**Éplucheur universel** et mixez finement le reste avec les autres ingrédients dans le **SuperSonic™ Chopper Medium**.
2. Versez la préparation dans 4 moules à muffins et répartissez dessus le $\frac{1}{4}$ de pomme réservée coupée en lamelles avec le **Couteau à éplucher**.
3. Faites cuire les muffins sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** environ 18 mn à 180°C.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 18 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 pomme
- 85 g de flocons d'avoine
- 1 banane
- 1 œuf
- 125 g de lait
- 1 cuiller à café de levure chimique
- 1 cuiller à café de cannelle
- 20 g de chocolat noir dessert à 70 %
- 1 cuiller à café de miel
- une pincée de sel

MUFFIN MET APPEL EN CHOCOLADE



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Schilmes
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Universele dunschiller

Vorbereitung

1. Houd $\frac{1}{4}$ van de geschilde appel, met de **Universele dunschiller**, achter en meng de rest met de andere ingrediënten fijn in de **SuperSonic™ Chopper Medium**.
2. Giet het mengsel in 4 Muffin vormen en verdeel de voorbehouden appel, in reepjes gesneden met het **Schilmes**, erover.
3. Bak de muffins op het rooster van de **Air Fryer 3 l** gedurende ongeveer 18 minuten op 180°C.

Vorbereitungstijd: 5 min

Kooktijd: 18 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 85 g havermout
- 1 banaan
- 1 appel
- 1 ei
- 125 ml melk
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel kaneel
- 20 gr chocolade 70%
- 1 theelepel honing
- een snuifje zout

PAIN À LA BIÈRE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 L
- Ultimate mixing bowl 3,5 L
- Fouet Souple

Préparation

1. Faites préchauffer **l’Air Fryer 3 L**, 5 mn à 190° C.
2. Mélangez la farine, la levure, le sel et le sucre dans l’**Ultimate mixing bowl 3,5 L** avec le **Fouet Souple**
3. Versez la bière et mélangez pour obtenir une préparation homogène.
4. Versez la pâte dans le panier de l’Air Fryer et faites cuire environ 30 mn à 190°C.
5. Démoulez sur une grille et laissez refroidir.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 25 mn

Ingrédients pour 1 pain

- 175 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- ± 2 g de sel
- ± 12 g de sucre
- 165 ml de bière

Variantes : Vous pouvez ajouter dans la pâte : 35 g de graines (sésame, tournesol, courge...) ou de cerneaux de noix, ou d’olives dénoyautées, égouttées et hachées grossièrement ou de tomates séchées hachées grossièrement.

BIERBROOD



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Soepele Klopper

Vorbereitung

1. Verwarm **de Air Fryer 3 l** 5 minuten voor op 190°C.
2. Meng de bloem, gist, zout en suiker in een **Ultimate mixing bowl 3,5 l** met de **Soepele Klopper**.
3. Giet het bier erbij en meng tot een geheel.
4. Giet het deeg in het mandje van de Air Fryer en bak ongeveer 30 minuten op 190°C.
5. Leg het op een rooster en laat het afkoelen.

Vorbereitungstijd: 5 min

Kooktijd: ± 25 min

Ingrediënten voor 1 brood

- 175 g bloem
- ½ zakje bakpoeder
- ± 2 g zout
- ± 12 g suiker
- 165 ml bier

Variant: U kunt aan het deeg toevoegen: 35 g zaden (sesam, zonnebloem, pompoen...) of walnootpitten, of ontpitte, uitgelekte en grof gehakte olijven of grof gehakte gedroogde tomaten.

PETIT PAIN BRIOCHÉ



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Bol Aloha 2 l
- Pinceau silicone

Préparation

1. Mélangez dans un **Bol Aloha 2 l** le lait tiède, le sucre et la levure.
2. Ajoutez l'œuf et le beurre mou, puis mélangez.
3. Ajoutez la farine et le sel et pétrissez à la main environ 10 mn.
4. Couvrez et laissez gonfler environ 1 h à température ambiante (la pâte doit doubler de volume).
5. Sortez la pâte du bol, étalez-la à la main, puis divisez-la en 9 portions. Roulez chaque portions en boule.
6. Déposez les 9 boules dans le panier légèrement huilé avec le **Pinceau silicone** de **l'Air Fryer 3 l**.
7. Laissez pousser encore 30 mn puis dorez la pâte avec l'œuf mélangé au lait avec le Pinceau silicone.
8. Faites cuire environ 30 mn en mode pâtisserie à 170°C.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 30 mn

Repos : ± 1 h 30

Ingrédients pour 8 pers.

- 250 ml de lait tiède
- 20 g de sucre
- 5 g de levure sèche (active ou instantanée en granules)
- 1 œuf
- 60 g de beurre
- 400 g de farine
- 3 g de sel
- Dorure : 1 œuf + 10 ml de lait

BRIOCHE BROODJE



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Aloha Kom 2 l
- Silicone borstel

Vorbereiding

1. Meng de lauwe melk, suiker en gist in een **Aloha Kom 2 l**.
2. Voeg het ei en de zachte boter toe en meng.
3. Voeg de bloem en het zout toe en kneed ongeveer 10 minuten met de hand.
4. Dek af en laat ongeveer 1 uur op kamertemperatuur rusten (het deeg moet in omvang verdubbelen).
5. Neem het deeg uit de kom, rol het met de hand uit en verdeel het in 9 porties. Rol elke portie tot een bal.
6. Leg de 9 balletjes in het mandje van de **Air Fryer 3 l** lichtjes ingevet met de **Silicone borstel**.
7. Laat nog 30 minuten rusten en bestrijk dan het deeg met het ei gemengd met de melk.
8. Bak ongeveer 30 minuten op de bakstand op 170°C.

Vorbereidingstijd: 20 min

Kooktijd: ± 30 min

Rusttijd: ± 1 h 30

Ingrediënten voor • 8 pers.

- 250 ml lauwe melk
- 20 g suiker
- 5 g droge gist (actieve of instantkorrels)
- 1 ei
- 60 g boter
- 400 g bloem
- 3 g zout
- Bruinen: 1 ei + 10 ml melk

POMME FEUILLETÉE CŒUR CHOCOLAT



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Éplucheur universel
- Couteau tout usage
- Planche flexi
- Pinceau silicone

Préparation

1. Epluchez les pommes avec **l'Éplucheur universel** et évidez-les avec un vide-pomme.
2. Coupez des bandes régulières dans la pâte feuilletée avec le **Couteau tout usage et la Planche flexi**.
3. Entourez chaque pomme de pâte feuilletée en veillant à bien souder le bas des pommes.
4. Badigeonnez les pommes feuilletées de jaune d'œuf avec le **Pinceau silicone** et saupoudrez de sucre.
5. Mettez 2 carrés de chocolat dans le centre évidé de chaque pomme et faites cuire environ 15 mn à 180°C dans **l'Air Fryer 3 l**.
6. Dégustez-les tièdes, seules ou accompagnées d'une crème anglaise.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 2 belles pommes (Golden, Royal Gala, Pink Lady ou Granny Smith)
- 1 pâte feuilletée (± 230 g)
- 1 jaune d'œuf
- 3 c.à.s.de sucre roux
- 4 carré de chocolat noir dessert (ou au lait)

BLADERDEEG APPEL MET CHOCOLADEHART



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Universele dunschiller
- Keukenmes
- Flexi plank
- Silicone borstel

Vorbereitung

1. Schil de appels met de **Universele Dunschiller** en ontpit ze met een appelboor.
2. Snijd regelmatige repen in het bladerdeeg met het **Keukenmes** op het **Flexi plank**.
3. Wikkel elke appel in het bladerdeeg en zorg ervoor dat de onderkant van de appels goed dicht zit.
4. Bestrijk de bladerdeegappels met de **Silicone borstel** met eigeel en bestrooi ze met suiker.
5. Leg 2 blokjes chocolade in het uitgeholde midden van elke appel en bak ze ongeveer 15 minuten op 180°C in de **Air Fryer 3 l**.
6. Geniet ze warm apart of met vla.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 15 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 2 mooie appels (Golden, Royal Gala, Pink Lady of Granny Smith)
- 1 stuk bladerdeeg (± 230 g)
- 1 eierdooier
- 3 eetlepels bruine suiker
- 4 vierkantjes pure dessertchocolade (of melkchocolade)

RAMEQUINS CHOCOLAT ET FLOCONS D'AVOINE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Pinceau silicone
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Spatule en silicone

Préparation

1. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, 5 mn à 165°C.
2. Beurrez à l'aide du **Pinceau silicone**, 2 ramequins.
3. Mélangez bien tous les ingrédients dans l'**Ultimate mixing bowl 2 l** avec la **Spatule en silicone** pour obtenir une pâte homogène.
4. Versez la préparation dans les ramequins et placez-les dans le panier de l'Air Fryer 3 l. Faites cuire environ 14 mn.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 10 g de beurre fondu
- ½ banane mûre (écrasée)
- 50 g de flocons d'avoine (finement hachés)
- 4 cuillères à soupe de lait
- 1 œuf moyen
- 1 cuillère à soupe de poudre de cacao amer
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou de sucre
- 1 cuillère à café de vanille en poudre (ou liquide)
- ½ cuillère à café de levure chimique
- ± ½ cuillère à café de cannelle en poudre
- Sel
- 3 cuillères à soupe de pépites de chocolat (facultatif)

Astuce : Utilisez le **SuperSonic™ Chopper Small** pour mouliner rapidement et facilement les flocons d'avoine afin d'obtenir une consistance semblable à celle de la farine.

CHOCOLADE EN HAVERMOUTBAKJES



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Silicone borstel
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Silicone Spatel

Vorbereitung

1. Verwarm de **Air Fryer 3 l**, 5 minuten voor op 165°C.
2. Smeer 2 schaaltes in met boter met de **Silicone borstel**.
3. Meng alle ingrediënten in de **Ultimate mixing bowl 2 l** met de **Silicone Spatel** tot een geheel.
4. Giet het mengsel in de vormpjes en plaats ze in het mandje van de Air Fryer. Bak gedurende ongeveer 14 minuten.

Vorbereitungstijd: 15 min

Kooktijd: ± 15 min

Ingrediënten voor 2 pers.

- 10 g gesmolten boter
- ½ rijpe banaan (gepureerd)
- 50 g gerolde haver (fijngehakt)
- 4 el melk
- 1 middelgroot ei
- 1 el bitter cacao poeder
- 1 el esdoornsiroop of suiker
- 1 theelepel vanillepoeder (of vloeistof)
- ½ theelepel bakpoeder
- ± ½ theelepel kaneelpoeder
- Zout
- 3 el chocolade chips (optioneel)

Tip: Gebruik de **SuperSonic™ Chopper Small** om de haver snel en gemakkelijk te vermalen tot een meelachtige consistentie.

TARTELETTE « FLEUR D'ANANAS »



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Batteur
- Rouleau à pâtisserie
- Click & scoop

Préparation

1. Dans un **Ultimate mixing bowl 2 l** mélangez sans émulsionner la crème pâtissière en poudre avec le lait à l'aide du **Batteur**. Laissez reposer au réfrigérateur environ 15 mn.
2. Abaissez la pâte feuilletée avec le **Rouleau à pâtisserie** pour l'affiner et en faire un carré d'environ 32 cm de côté.
3. Coupez 4 carrés de pâte de 16 cm chacun.
4. Lorsque la crème est froide, mettez 30 ml de crème au centre de chaque carré de pâte grâce au **Click & scoop**, puis posez une rondelle d'ananas dessus.
5. Relevez et pincez les bords de la pâte autour de l'ananas.
6. Posez 2 tartellettes dans le panier de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 10 mn à 200°C. Laissez reposer 3 mn puis prolongez la cuisson environ 4 mn.
7. Faites de même avec les 2 tartellettes restantes en réduisant à 8 mn la première cuisson. Laissez refroidir et décorez à votre convenance.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 14 mn

Repos : ± 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 sachet de crème pâtissière en poudre
- ½ l de lait froid
- 4 tranches d'ananas
- 1 pate feuilletée

BLOEMIGE ANANAS TARTELETTE



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Klopper
- Deegrol
- Click & scoop

Vorbereitung

1. Meng in een **Ultimate mixing bowl 2 l** het vlaipoeder met de melk a.d.h.v. de **Klopper** zonder te emulgeren. Laat ongeveer 15 minuten in de koelkast staan.
2. Rol het bladerdeeg uit met de **Deegrol** tot een vierkant van ongeveer 32 cm.
3. Snijd 4 vierkanten bladerdeeg van elk 16 cm.
4. Als de room koud is, doe je met de **Click & scoop** 30 ml room in het midden van elk deegvierkant en leg je er een ananasschijf op.
5. Til en knijp de randen van het deeg rond de ananas.
6. Plaats 2 taartjes in het mandje van de **Air Fryer 3 l** en bak ze ongeveer 10 minuten op 200°C. Laat 3 minuten rusten en bak dan nog ongeveer 4 minuten.
7. Doe hetzelfde met de overige 2 taartjes, waarbij u de eerste bereidingstijd terugbrengt tot 8 minuten. Laat afkoelen en versier naar wens.

Vorbereitungstijd: 10 min

Kooktijd: ± 14 min

Rusttijd: ± 15 min

Ingrediënten voor 4 pers.

- 1 pakje vlaipoeder
- ½ l koude melk
- 4 schijven ananas
- 1 bladerdeeg

ZÉZETTES DE SÈTE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Batteur
- Plat Clear Eco 2 l
- Couteau tout usage

Préparation

1. Mélangez le muscat et le sucre dans le **Ultimate mixing bowl 3,5 l** avec le **Batteur** pour faire fondre le sucre. Ajoutez l'huile et mélangez.
2. Mélangez dans l' **Ultimate mixing bowl 2 l** la farine, la levure, le sucre vanillé et le sel, puis versez progressivement le mélange précédent en mélangeant. Finissez à la main pour former une boule (non collante). Si besoin, ajoutez un peu de farine. Filmez la boule de pâte et mettez-la 30 mn au réfrigérateur.
3. Prenez un gros morceau de pâte (± 18 g), roulez-le en boudin et coupez-le en tronçons réguliers.
4. Roulez chaque tronçon pour former un boudin de la taille des biscuits souhaités.
5. Pincez les extrémités en les étirant légèrement pour obtenir une pointe de chaque côté (style mine de crayon).
6. Versez du sucre dans un plat **Plat Clear Eco 2 l** et roulez les boudins.
7. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, 5 mn à 160°C.
8. Incisez les boudins sur la longueur avec le **Couteau tout usage** puis mettez-les dans le panier de l'Air Fryer sur du papier de cuisson et faites cuire environ 10 mn (pour une cuisson parfaite retournez les biscuits au bout de 6 mn). Faites de même avec les biscuits restants.
9. Laissez-les refroidir sur une grille.

Préparation : 30 mn

Cuisson : ± 50 mn

Repos : 30 mn

Ingrédients pour ± 20 pièces

- 50 ml de muscat
- 100 g de sucre
- 50 ml d'huile d'olive
- ± 180 g de farine
- $\frac{1}{2}$ cuiller à café de levure chimique
- $\frac{1}{2}$ cuiller à café de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- Sucre pour enrober

ZÉZETTES DE SÈTE



Gebruikte producten

- Air Fryer 3 l
- Ultimate Mixing Bowl 3,5 l
- Ultimate Mixing Bowl 2 l
- Soepele Kloppe
- Clear Schaal Eco 2 l
- Keukenmes

Vorbereiding

1. Meng de muskaatwijn en de suiker in de **Ultimate Mixing Bowl 3,5 l** met de **Soepele kloppe** om de suiker te laten smelten. Voeg de olie toe en meng.
2. Meng de bloem, het bakpoeder, de vanillesuiker en het zout in de **Ultimate mixing Bowl 2 l**.
3. Giet geleidelijk en al mengend over het muskaat-suiker-olie mengsel. Werk met de hand af tot een bal (niet plakkerig). Voeg eventueel een beetje bloem toe. Wikkel de deegbal in plasticfolie en zet hem 30 minuten in de koelkast.
4. Neem een groot stuk deeg (± 18 g), rol het tot een worst en snijd het in stukken om de koekjes te vormen.
5. Knijp de uiteinden samen en rek ze een beetje uit om aan elke kant een punt te vormen (potloodstijl).
6. Giet suiker in een **Clear Schaal Eco 2 l** en rol de deegworsten.
7. Verwarm de **Air Fryer 3 l** gedurende 5 minuten voor op 160°C .
8. Snijd de worsten in de lengte door met het **Keukenmes**, leg ze dan in het mandje van de Air Fryer op bakpapier en bak ze ongeveer 10 minuten (voor een perfecte bakbeurt draai je de koekjes na 6 minuten om).
9. Doe hetzelfde met de overige koekjes. Laat afkoelen op een rooster.

Vorbereidingstijd: 30 min

Kooktijd: 50 min

Rusttijd: 30 min

Ingrediënten voor • 20 stuks

- 50 ml muskaatwijn
- 100 g suiker
- 50 ml olijfolie
- ± 180 g bloem
- $\frac{1}{2}$ theelepel bakpoeder
- $\frac{1}{2}$ theelepel vanillesuiker
- 1 snufje zout
- Suiker voor coating

TABLE DES MATIÈRES

Recettes	Pages
Ailes de poulet à la coréenne	8
Beignet de poulet aux courgettes	10
Bœuf grillé à l'ail	12
Bouchées au lard et Jalapeño	14
Bouchées parisiennes	16
Boulettes de bœuf	18
Boulettes de crevettes aux herbes	20
Bricks en folie	22
Burger Caprese	24
Burger saveurs asiatiques	26
Cake aux champignons	28
Camembert pané	30
Camembert rôti	32
Champignons farcis	34
Chicken Twist	36
Chou-fleur aux épices	38
Chou-fleur croquant	40
Côtes de porc à la parisienne	42
Crevettes à l'indienne à la crème de coco	44
Crevettes épicées au chorizo	46
Croque-Monsieur ou Madame	48
Croquettes ardennaises à l'italienne	50
Croquettes d'aubergines	52
Croquettes de crevettes	54
Encornets aux poivrons	56
Encornets farcis et sauce poisson	58
Fajitas au poulet	60
Filets de poisson parfumé	62
Filet de truite froid ou chaud – mayonnaise	64
Frites de patate douce	66
Frites maison	68
Gambas à la moutarde à l'ancienne	70
Gambas en persillade aux champignons	72
Lasagne à la mexicaine	74
Légumes anciens déstructurés	76
Muffins de courgette et patate douce	78
Panier de poisson et ses pommes de terre	80
Patate douce avec pois chiche croquants	82
Patates douces garnies	84
Pavé de saumon aux asperges	86
Petits pains gratinés	88
Pilons de poulet à l'ail et au citron	90

Inhoudstafel

Recepten	Pagina
Koreaanse kippenvleugels	9
Kip en courgette beignets	11
Gegrild rundvlees met look	13
Hapjes spek en jalapeño	15
Parijse hapjes	17
Rundvleesballetjes	19
Garnalenballetjes met kruiden	21
Gekke brikken	23
Burger Caprese	25
Aziatische burger	27
Champignon cake	29
Gepaneerde camembert	31
Geroosterde Camembert	33
Gevulde champignons	35
Chicken Twist	37
Bloemkool met kruiden	39
Knapperige bloemkool	41
Varkensribben op Parijse wijze	43
Indische garnalen met kokosroom	45
Gekruide garnalen met chorizo	47
Croque-Monsieur ou Madame	49
Ardennenkroketten op Italiaanse wijze	51
Aubergine kroketten	53
Garnaalkroketten	55
Inktvis met paprika	57
Gevulde inktvis met vissaus	59
Kip fajitas	61
Gekruide visfilets	63
Forel Filet warm of koud - mayonnaise	65
Zoete aardappelfrietjes	67
Huisgemaakte frietjes	69
Gamba's met mosterd	71
Garnalen in peterselie met champignons	73
Mexicaanse Lasagne	75
Oude Groentepot	77
Muffins van courgette en zoete aardappel	79
Vis- en aardappelmandje	81
Zoete aardappel met knapperige kikkererwten	83
Gegarneerde zoete aardappelen	85
Zalm met asperges	87
Gegratineerde broodjes	89
Kippenbouten met knoflook en citroen	91

TABLE DES MATIÈRES

Recettes	Pages
Pilons de poulet BBQ	92
Pilons marinés aux agrumes	94
Poisson pané – sauce tartare	96
Pommes de terre au romarin	98
Pommes de terre croustillantes	100
Pomme de terre garnie	102
Poulet à la grecque	104
Poulet à la marocaine	106
Poulet à l'ananas	108
Poulet à l'italienne	110
Poulet au jambon de parme et légumes	112
Poulet au parmesan	114
Salade aux œufs	116
Sandwich d'aubergines panées	118
Sandwichs gourmands	120
Saumon croustillant	122
Scottish eggs	124
Spirales de pommes de terre	126
Steaks de légumes	128
Steaks de thon	130
Tartines façon fajitas	132
Tenders de poulet	134
Terrine de poisson, sauce au curry	136
Terrine montagnarde	138
Toast à la brandade de Nîmes	140
Toast façon flammekueche	142
Vegan burger	144
Ananas caramélisé	146
Boules de coco	148
Crumble ananas – Raffaello	150
Crumble de fruits	152
Granola à la patate douce	154
Mini apfelstrudels	156
Muffins aux pommes et au chocolat	158
Pain à la bière	160
Petit pain brioché	162
Pomme feuilletée cœur chocolat	164
Ramequins chocolat et flocons d'avoine	166
Tartelette fleur d'ananas	168
Zézettes de Sète	170

Inhoudstafel

Recepten	Pagina
BBQ kippenbouten	93
Gemarineerde kippenbouten in citrusvruchten	95
Vissticks - Tartaarsaus	97
Rozemarijnaardappeltjes	99
Knapperige aardappelen	101
Gevulde aardappel	103
Griekse kip	105
Marokkaanse kipfilets	107
Kip met ananas	109
Italiaanse kip	111
Kippenreepjes met parmaham en groenten	113
Parmezaanse kip	115
Eiersalade	117
Gepaneerde Aubergine Sandwich	119
Fijnproevertjes sandwiches	121
Knapperige zalm	123
Scottish eggs	125
Aardappel spiralen	127
Groentesteak	129
Tonijnsteak	131
Fajitas boterhammen	133
Kip tenders	135
Visterrine met currysaus	137
Bergterrine	139
Toast met Nîmes brandade	141
Flammkuchen Toast	143
Vegan burger	145
Gekarameliseerde ananas	147
Kokosrotsjes	149
Ananas Crumble - Raffaello	151
Fruitcrumble	153
Zoete aardappel granola	155
Mini apfelstrudels	157
Muffin met appel en chocolade	159
Bierbrood	161
Brioche broodje	163
Bladerdeeg appel met chocoladehart	165
Chocolade en havermoutbakjes	167
Bloemige ananas tartelette	169
Zézettes de Sète	171

Un grand MERCI à toutes les personnes qui ont partagé leur savoir-faire et leur créativité pour réaliser ce livret de recettes faites avec l'Air Fryer 3 l Tupperware.

Photos fournies par les auteurs des recettes et autres photos non contractuelles fournies par Tupperware et Pexels.

Photographes : Dana Tentis – Huy Phan – Karolina Grabowska – Krisztina Papp – Marc Majam – Polina Tankilevitch – Rachel Claire – Solodsha – The castlebar – Valeria Boltneva

Hartelijk dank aan alle mensen die hun kennis en creativiteit hebben gedeeld om dit receptenboekje te maken voor de Tupperware Air Fryer 3 l.

Foto's ter beschikking gesteld door de auteurs van de recepten en andere niet-contractuele foto's ter beschikking gesteld door Tupperware en Pexels.

Fotografen : Dana Tentis – Huy Phan – Karolina Grabowska – Krisztina Papp – Marc Majam – Polina Tankilevitch – Rachel Claire – Solodsha – The castlebar – Valeria Boltneva

Tupperware Belgium nv/sa
Avenue Louise 240 – 1050 Bruxelles

Tupperware se réserve le droit de modifier sans préavis les coloris de ses produits.

Tous droits réservés pour Tupperware France et Tupperware Belgique.

Tupperware behoudt zich het recht om altijd en zonder vooropzeg de kleuren van de producten te veranderen.

Alle rechten voorbehouden voor Tupperware Belgium nv/sa en Tupperware Frankrijk.

Il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement sur quelque support que ce soit le présent ouvrage (article L 122-4 et L 122-5 du code de la propriété intellectuelle) sans l'autorisation de Tupperware France.

Het is verboden om dit document na te maken (in zijn geheel of gedeeltelijk) zonder de toestemming van Tupperware Belgium nv/sa.

SAIN – SAVOUREUX – FACILE ! GEZOND - LEKKER - MAKKELIJK!

Faites frire sans culpabilité ? C'est désormais possible !

Transformez vos légumes, viandes et desserts en créations croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur avec un minimum, voire pas de gras, pour une cuisson saine.

Idéal pour frire, cuire, rôtir, griller et réchauffer, vous allez pouvoir cuisiner des ailes de poulet parfumées, des burgers aux saveurs exotiques, des champignons farcis, des terrines de poisson... et même finir avec de délicieux ramequins au chocolat, ananas grillé, pommes feuilletées, tartelettes... et pourquoi pas une délicieuse brioche.

Compact il trouvera sa place sur tous les plans de travail pour une utilisation quotidienne. Grâce à ses 6 pré réglages, la cuisine devient un jeu d'enfant.

Frituren zonder schuldgevoel? Dat kan nu!

Verander uw groenten, vlees en desserts in creaties die knapperig zijn aan de buitenkant en zacht aan de binnenkant. Door weinig of geen vet te gebruiken voor een gezonde bereiding. Ideaal voor frituren, bakken, braden, grillen en opwarmen. Je kunt er heerlijke kippenvleugels, exotische hamburgers, gevulde champignons of nog visterrines mee bereiden... en zelfs heerlijke chocolade schaaltes, gegrilde ananas, taartjes... en ook een heerlijke brioche.

Dankzij zijn compacte aspect, past hij op elk werkblad voor dagelijks gebruik.

Met de 6 standaardinstellingen wordt koken een kinderspel.

Tupperware®

www.tupperware.be