

BORED OF LUNCH

- SNELLER
- GOEDKOPER
- MINDER CALORIEËN

Het Gezonde Airfryer Boek

NATHAN ANTHONY





INHOUD

welkom	7
meer over de airfryer	8
bereidingstijden en temperaturen	10
essentiële ingrediënten in de voorraadkast	12
voorgerechten & snacks	14
snelle lunches	48
doordeweekse diners	88
zelfgemaakte afhaalmaaltijden	120
bijgerechten	150
zoete verwennerijen	168
register	186
dankwoord	191



Welkom

Welkom in mijn tweede *Bored of Lunch* boek. Wow! Het klinkt onwerkelijk om dit te zeggen. Ben je nieuw bij Bored of Lunch? Leuk dat je er bent! Ik denk dat je dol zult zijn op deze boeken.

Voor degenen die mij nog niet kennen, mijn naam is Nathan, ik ben geen chef-kok en ik werk niet in de horeca of levensmiddelenindustrie. Ik ben een drukke thuishok met een fulltime baan. De recepten in dit boek, net als de recepten die ik online plaats, zijn op maat gemaakt voor wie lekker en gezond eten wil dat geen uren kost om te bereiden.

In januari 2023 verscheen mijn eerste boek, *The Healthy Slow Cooker Book* (vertaald als *Het gezonde slowcookerboek*). Dat boek is bedoeld om mensen aan te moedigen om gebruik te maken van dit geweldige, tijdbesparende keukenapparaat waarmee ze gezond (en soms alleen gezonder) eten kunnen bereiden. Nou, nu is de airfryer aan de beurt.

Degenen die mij al online volgen weten hoe dol ik ben op mijn airfryer. Hij maakt het niet alleen mogelijk om vetarme versies van je favoriete dagelijkse maaltijden te maken. Ook is hij sneller dan een elektrische oven en (mijn favoriete gedeelte) hij gebruikt slechts een fractie van de elektriciteit waardoor het een veel rendabelere manier van koken is.

Verder ben ik geen diëtist en heb ik geen fitnessachtergrond maar ik tel wel de calorieën zodat ik in de gaten kan houden wat ik per week eet. Met dit in gedachten heb ik bij alle recepten het aantal calorieën vermeld voor iedereen die het nuttig vindt om dit bij te houden. Dit wil niet zeggen dat alle recepten in dit boek 'mager' of 'caloriearm' zijn. Net als in mijn eerste boek staat hier een compleet aanbod van recepten die je helpen bij het behouden van een gezonde balans met voedzame maaltijden die je een verzadigd gevoel geven..

Op de volgende bladzijden kun je recepten verwachten voor het maken van je favoriete afhaalgerechten in het hoofdstuk Zelfgemaakte afhaalmaaltijden (blz. 120-149), ideeën voor doordeweekse maaltijden bereid op een vetarme manier staan in Doordeweekse diners (blz. 88-119) en nog meer ideeën hiervoor vind je in Snelle lunches (blz. 48-87). In aanvulling hierop zijn er hoofdstukken vol met voorgerechten en snacks, bijgerechten en wat heerlijke zoete verwennerijen. Ik weet zeker dat je hier eten zult vinden voor iedere gelegenheid, voor wie je ook kookt. Ik hoop dat je zult genieten van deze gerechten en deel ze alsjeblieft met mij op mijn socials. Ik vind het leuk om te zien als mensen thuis mijn recepten maken.

Liefs,
Nathan

MEER OVER DE AIRFRYER

De airfryer is wat mij betreft een van de beste apparaten die je in je keuken kunt hebben, vooral als je op de calorieën let of probeert af te vallen. Dit fantastische apparaat reduceert de benodigde hoeveelheid olie bij het frituren van etenswaren tot de minimale hoeveelheid. Voor de bereiding maakt de airfryer gebruik van hete lucht in plaats van olie. Desondanks geeft de airfryer je gerechten nog steeds de geweldige krokante laag die we allemaal zo lekker vinden..

De beperkte ruimte waar de warmte doorheen wordt geblazen zorgt ook voor een snellere bereiding van het eten. Een van de bijkomende voordelen van de airfryer is, behalve snelheid, ook dat hij rendabel is omdat hij veel minder energie verbruikt dan je traditionele oven of fornuis. Op deze manier bespaart hij jou tijd en geld.

Iedere airfryer is een beetje anders, en zelfs als verschillende apparaten op dezelfde temperatuur worden ingesteld zullen sommige de gerechten sneller bereiden dan andere, is mijn ervaring. Leer daarom je eigen apparaat kennen. Het kan nodig zijn om de tijden die hier vermeld staan met 1 tot 2 minuten aan te passen, maar je zult dit snel genoeg doorhebben. Ik ken mijn airfryer nu op mijn duimpje.

Airfryers met een mandje of lade presteren vaak net wat beter dan airfryers met een deur die op een ovendeur lijkt. Sommige apparaten hebben een ronddraaiend deel, wat ik niet zou aanraden omdat dit ieder laagje zal verwijderen dat je hebt aangebracht op ingrediënten - zoals paneermeel op kip. Als je een airfryer met een lade hebt, kun je tijdens de bereiding voorzichtig schudden om te voorkomen dat iets vastkleeft. De gehele inhoud zal dan zeer gelijkmatig garen.

Voor grofweg vier porties eten raad ik een airfryer aan met een inhoud van 7,5 liter. Die van mij heeft twee lades zodat ik bijvoorbeeld patat en kip gescheiden kan bereiden. Dit werkt perfect. Er zijn zoveel modellen airfryer om uit te kiezen. Ik raad aan er een te nemen met een handgreep op de lade. Sommige airfryers hebben roosters en zien eruit als mini-ovens. Ik heb ontdekt dat ze behoorlijk veel op een oven lijken en niet dezelfde knapperige resultaten geven als andere airfryers.





Dit is zo'n simpel recept als je kookt voor vrienden of snacks maakt voor jezelf. Ik heb een stiekeme obsessie voor halloumi die bijna uit de hand begint te lopen! Ik koop iedere week een blok halloumi en het kost mij echt veel moeite om het blok langer dan een dag in de koelkast te laten liggen.

HALLOUMIFRIETEN MET EEN ZOETE PITTIGE MAYONAISE

VOOR 3 PERSONEN

250 g halloumi

1 biologisch ei

40 g cornflakes, verkruimeld

1 el paprikapoeder

bakspray, om in te vetten

grof gesneden verse

koriander, om te garneren

pittige mayonaise

3 el light mayonaise

3 el sriracha

1 el zoete chilisaus

½ tl paprikapoeder

- 1 Snijd de halloumi in frieten. Klop het ei los in een kom en meng de verkruimelde cornflakes met het paprikapoeder in een andere kom.
- 2 Besproei de halloumifrieten met de bakspray, haal de frieten door het losgeklopte ei en schud het overtollige ei eraf. Rol de frieten door de cornflakes tot ze ermee omhuld zijn.
- 3 Bak de halloumifrieten 10 minuten op 180 °C in de airfryer.
- 4 Meng ondertussen alle ingrediënten voor de pittige mayonaise in een kom. Serveer de halloumifrieten met de pittige mayonaise.
- 5 Bestrooi de halloumifrieten met wat verse koriander.





Ik ben echt dol op taco's en als ik de vulling mag kiezen dan wordt het altijd kabeljauw. Deze vistaco's zijn gewoon verrukkelijk en zijn zo fris door de smaak van citroen en limoen. Je kunt wat spelen met dit recept – varieer met eiwitten, voeg mango of chilipeper toe, maak ze alleen met groente – de mogelijkheden zijn eindeloos.

VISTACO'S

VOOR 8 TACO'S

vis

600 g kabeljauwfilets
300 ml water
1 biologisch ei
180 g bloem
1 tl bakpoeder
1 tl citroenpeper of
citraenrasp
zout en peper, naar smaak

saus

6 el light mayonaise
3 el Griekse yoghurt met
10% vet

2 el sriracha

sap van 1 limoen
1 tl paprikapoeder
1 tl knoflookpoeder

erbij

zachte of harde taco's
sla
tomaten
rode ui
koriander
guacamole (zie blz. 46)

- 1 Bestrooi de kabeljauwfilet met zout en peper.
- 2 Klop in een kom het water, het ei, de bloem, het bakpoeder en de citroenpeper of -rasp tot een beslag.
- 3 Wentel de vis door het beslag en bak de vis 14 tot 15 minuten op 200 °C in de airfryer. Het is belangrijk dat de airfryer gloeiendheet is als de vis erin gaat. Controleer na 10 minuten of er niets verbrandt. Bij mij is de kabeljauw meestal na 15 minuten klaar.
- 4 Meng ondertussen alle ingrediënten voor de saus in een kom en bereid de ingrediënten voor de vulling voor.
- 5 Vul de taco's met de kabeljauw, groenten en guacamole en sprenkel de saus erover.





Ik durf nauwelijks te bedenken hoe vaak ik wentelteefjes heb gemaakt. Waarschijnlijk meer dan normaal is, maar daar kan ik mee leven. Voor de wentelteefjes hier heb ik de saus aangepast. Je kunt ook een hazelnootpasta of een bessenscompote nemen in plaats van de speculoospasta als je de wentelteefjes naar een hoger niveau wilt tillen.

WENTELTEEFJES MET EEN SPECULOSSAUSJE

VOOR 4 PERSONEN

1 stevig zuurdesembrood, of brood naar keuze	1 tl kaneel
2 biologische eieren, losgeklopt	1 el suiker
200 ml melk	2 el gladde speculoospasta (ik gebruik Biscoff)
1 tl vanille-extract	bakspray, om in te vetten

- 1 Snijd het brood in blokjes - verwijder de korst als je de voorkeur geeft aan zachtere wentelteefjes.
- 2 Meng de eieren met de melk, het vanille-extract en kaneel in een kom. Haal de broodblokjes door het melkmengsel zodat ze voorzien worden van een dun laagje en schud het overtollige melkmengsel eraf. Besproei het brood goed met de bakspray en bak de wentelteefjes 6 tot 7 minuten op 190 °C in de airfryer.
- 3 Bestrooi de wentelteefjes met de suiker zodra ze klaar zijn.
- 4 Smelt de speculoospasta in een magnetronbestendige kom 50 tot 60 seconden in de magnetron. Sprengel de speculoossaus over de wentelteefjes.





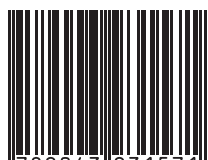
80 GEWELDIGE RECEPTEN VOOR JE AIRFRYER

BESPAAR TIJD,
GELD EN
CALORIEËN

Haal het meeste uit je Airfryer met 80 recepten van Nathan Anthony, de man achter het populaire foodplatform *Bored of Lunch*. Alle gerechten zijn:

- ✓ Eenvoudig
- ✓ Betaalbaar
- ✓ Zonder gedoe
- ✓ Gezond
- ✓ Superlekker

Met nieuwe favorieten als Krokante dumplings, Pizzabagels met pepperoni of Katsu curry van zoete aardappel, voel je je goed, elke dag weer.



9 789043 931571

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

