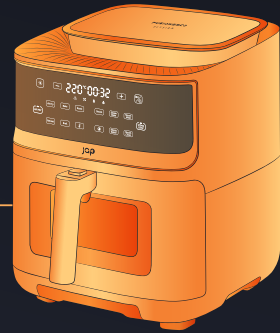




# FUSIONESCO

RECIPE BOOK



Recipes  
Recepten

# Index

---

English	3
Nederlands	40



## Table of contents

▶ Vegan Ginger Dumplings	4
▶ Orange Glazed Chicken Wings	6
▶ Stuffed Zucchini Boats	8
▶ Homemade Falafel	10
▶ Crispy Chicken	12
▶ Raspberry Vinegar Steak	14
▶ Curry Roasted Cauliflower Bites	16
▶ Red Pepper Salmon	18
▶ Crispiest Dutch Bitterballen	20
▶ Zucchini Sticks	22
▶ Strawberry Mint Pie	24
▶ Satay Chicken Skewers	26
▶ French Snails	28
▶ Ribs & Rosemary Potato	30
▶ Turkish Pizza	32
▶ Sauerkraut & Sausage	34
▶ Bao buns	36
▶ Fish & chips	38

# Vegan Ginger Dumplings

---





## Ingredients

- 300 g finely chopped mixed vegetables (carrots, cabbage, mushrooms, scallions)
- 1 tablespoon minced ginger
- 2 cloves minced garlic
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 tablespoon sesame oil
- 1 teaspoon rice vinegar
- 1 teaspoon agave syrup
- 1/2 teaspoon ground black pepper
- 24 round dumpling wrappers (store-bought)



**Difficulty level:** Easy



**Time:** 40 minutes



**Servings:** 2 portions

## Preparation

1. In a bowl, mix the finely chopped mixed vegetables, minced ginger, minced garlic, soy sauce, sesame oil, rice vinegar, agave syrup, and ground black pepper to create the dumpling filling.
2. Place a teaspoon of the filling in the center of each dumpling wrapper. Moisten the edges with water and fold in half, pressing firmly to seal. You can create pleats along the edges for an attractive look.
3. Preheat the air fryer to 180°C using the steam bake function.
4. Arrange the assembled dumplings leaving space between them.
5. Steam the dumplings at 180°C for 30 minutes or until they are cooked through and the wrappers are translucent.
6. Serve dumplings hot and enjoy.



**VEGAN**

**Tips:** Serve with a dipping sauce made from soy sauce, rice vinegar, and chili oil.

# Orange Glazed Chicken Wings

---



## Ingredients

- 500 g chicken wings
- Zest of 1 orange
- Juice of 2 oranges
- 2 tablespoons soy sauce
- 2 tablespoons honey
- 2 cloves garlic, minced
- 1 teaspoon grated fresh ginger
- Salt and pepper to taste



**Difficulty level:** Intermediate



**Time:** 3 hours



**Servings:** 2 portions



**GLUTEN FREE**

## Preparation

1. In a bowl, mix the orange zest, orange juice, soy sauce, honey, minced garlic, grated ginger, salt, and pepper to create the marinade.
2. Add the chicken wings to the marinade, toss to coat, and let them marinate for up to 2 hours for more flavor.
3. Preheat the air fryer to 180°C on the air fry function.
4. Air fry the chicken wings at 180°C for 25-30 minutes, flipping them halfway through, or until they are cooked through and golden.
5. While the wings are air frying, heat the remaining marinade in a small saucepan over medium heat. Simmer until it thickens and becomes a glaze.
6. Once the wings are done, remove them from the air fryer and brush them with the orange glaze.
7. Serve with your favorite salad or any other preferred side dish.

**Tips:** For extra citrus flavor, squeeze orange juice over the glazed wings before serving.



# Stuffed Zucchini Boats

---



## Ingredients

- 2 medium-sized zucchini
- 120 g cooked quinoa
- 60 g seasoned and crumbled tofu
- 30 g diced bell peppers
- 30 g diced tomatoes
- 2 cloves garlic, minced
- 1/2 teaspoon dried oregano
- 1/2 teaspoon dried basil
- Salt and pepper to taste
- 100g shredded vegan cheese



**Difficulty level:** Intermediate



**Time:** 40 minutes



**Servings:** 2 portions

**Tips:** Garnish with fresh basil or parsley for a burst of flavor and color.



VEGAN



GLUTEN FREE

## Preparation

1. Preheat the air fryer to 180°C using the steam bake function.
2. Cut the zucchini in half lengthwise, and scoop out the center to create a hollow “boat” for the filling.
3. In a bowl, combine the cooked quinoa, crumbled tofu, diced bell peppers, diced tomatoes, minced garlic, dried oregano, dried basil, salt, and pepper to create the stuffing mixture.
4. Fill each zucchini boat with the stuffing mixture, pressing it down gently.
5. Steam bake the stuffed zucchini at 180°C for 15-18 minutes or until the zucchini is tender and the filling is heated through.
6. Remove the zucchini boats from the air fryer, sprinkle the shredded vegan cheese on top of the stuffing, and return them to the air fryer.
7. Continue to steam bake the zucchini boats for an additional 5-7 minutes, or until the cheese is melted and bubbly.
8. Carefully remove the stuffed zucchini boats from the air fryer and serve them hot.



# Homemade Falafel





## Ingredients

- 400 grams canned chickpeas, drained and rinsed
- 1 small onion, chopped
- 3 cloves garlic, minced
- 50 g fresh parsley leaves
- 50 g fresh cilantro leaves
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon ground coriander
- 1/2 teaspoon baking soda
- 1 tablespoon lemon juice
- Salt and pepper to taste
- 1 tablespoon olive oil, for brushing



**Difficulty level:** Easy



**Time:** 45 minutes



**Servings:** 4 portions



**VEGAN**



**GLUTEN FREE**

## Preparation

1. In a food processor, combine the canned chickpeas, chopped onion, minced garlic, fresh parsley, fresh cilantro, ground cumin, ground coriander, baking soda, lemon juice, salt, and pepper. Pulse until the mixture is well combined but not completely smooth.
2. With wet hands, shape the falafel mixture into small balls or patties, about 3 cm in diameter.
3. Preheat the air fryer to 200°C on the air fry function.
4. Place the falafel in a single layer in the air fryer basket, leaving space between them.
5. Lightly brush the falafel with olive oil to help them brown and become crispy.
6. Air fry the falafel at 200°C for 18-20 minutes, flipping them halfway through, until they are golden brown and crispy on the outside.
7. Once the falafel are done, remove them from the air fryer and enjoy.

**Tips:** Enjoy the falafel with gluten free pita bread or fresh veggies, and drizzle with hummus or tahini sauce for added flavor.

# Crispy Chicken

---



## Ingredients

- 500 g chicken pieces thighs
- 240 ml buttermilk
- 120 g all-purpose flour
- 1 teaspoon paprika
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon onion powder
- 1/2 teaspoon cayenne pepper
- Salt to taste
- Store-bought frozen potato wedges



**Difficulty level:** Easy



**Time:** 2 hours



**Servings:** 4 portions

**Tips:** Serve with your favorite dipping sauces and sprinkle with lemon for an extra kick of flavor.

## Preparation

1. In a large bowl, marinate the chicken pieces in buttermilk. Cover and refrigerate for at least 30 minutes for tender and flavorful chicken.
2. Preheat the air fryer to 180°C on the air fry function.
3. In a shallow dish, combine the all-purpose flour, paprika, garlic powder, onion powder, cayenne pepper, salt, and pepper.
4. Remove the chicken pieces from the buttermilk, allowing excess buttermilk to drip off.
5. Dredge each chicken piece in the flour mixture, pressing gently to adhere the coating.
6. Place the coated chicken pieces in the basket in a single layer, leaving space between them.
7. Air fry the chicken at 180°C for 25-30 minutes, flipping halfway through, until the chicken is golden brown and cooked through.
8. When chicken is done, let it rest and place the frozen potato wedges in the air fryer basket.
9. Air fry the potato wedges at 200°C for 20-25 minutes or until they are crispy and golden.
10. Serve the crispy fried chicken alongside the delicious air-fried potato wedges.



# Raspberry Vinegar Steak



## Ingredients

- 2 beef steaks (about 400 g)
- Salt and pepper to taste
- 60 ml raspberry vinegar
- 400 grams frozen french fries (store-bought)



**Difficulty level:** Intermediate



**Time:** 40 minutes



**Servings:** 2 portions



**GLUTEN FREE**

## Preparation

1. Preheat the air fryer to 180°C on the air fry function.
2. Season the steaks with salt and pepper on both sides.
3. Drizzle raspberry vinegar over the steaks, ensuring they are coated evenly.
4. Air fry the steaks at 180°C for 10-12 minutes on each side for medium doneness, or adjust cooking time to your preference.
5. When steak is done, let it rest and place the frozen french fries in the air fryer basket.
6. Air fry the french fries at 200°C for 18-20 minutes or until they are golden and crispy.
7. Once the steaks and french fries are done, remove them from the air fryer.
8. Serve the succulent Raspberry Vinegar Steak with crispy and flavorful french fries.

**Tips:** Pair with a side salad or steamed vegetables for a balanced meal.



# Curry Roasted Cauliflower Bites

---





## Ingredients

- 1 medium cauliflower head, cut into florets (about 500 g)
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon curry powder
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon ground turmeric
- Salt and pepper to taste
- Fresh cilantro leaves for garnish



**Difficulty level:** Easy



**Time:** 30 minutes



**Servings:** 2 portions

## Preparation

1. Preheat the air fryer to 200°C on the air fry function.
2. In a large bowl, toss the cauliflower florets with olive oil, curry powder, garlic powder, ground turmeric, salt, and pepper until evenly coated.
3. Air fry the cauliflower at 200°C for 15-17 minutes, shaking the basket halfway through cooking, until the cauliflower is tender and lightly browned.
4. Once the cauliflower bites are done, remove them from the air fryer.
5. Garnish with fresh cilantro leaves, if desired.
6. Serve the flavorful Curry Roasted Cauliflower Bites as a delicious side dish or appetizer.



**VEGAN**



**GLUTEN FREE**

**Tips:** Squeeze a splash of fresh lemon juice over the cauliflower for a bright and tangy twist.

# Red Pepper Salmon

---



## Ingredients

- 2 salmon filets (about 300 g)
- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon ground red pepper
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon onion powder
- 1/2 teaspoon dried thyme
- Salt and pepper to taste
- Trimmed asparagus (about 250 g)
- Fresh basil leaves for garnish



**Difficulty Level:** Easy



**Time:** 25 minutes



**Servings:** 2 portions

## Preparation

1. Preheat the air fryer to 180°C on the steam bake function.
2. In a small bowl, mix together olive oil, ground red pepper, garlic powder, onion powder, dried thyme, salt, and pepper to create the red pepper seasoning.
3. Season the salmon filets with the red pepper seasoning on both sides.
4. Arrange the trimmed asparagus around the salmon in the air fryer basket.
5. Steam bake the salmon and asparagus at 180°C for 13-15 minutes or until the salmon is cooked through and the asparagus are tender-crisp.
6. Once the salmon and asparagus are done, remove them from the air fryer.
7. Serve the flavorful Red Pepper Salmon and Steamed Asparagus with fresh basil sprinkled on top.



**GLUTEN FREE**

**Tips:** Drizzle extra olive oil over the salmon and asparagus before serving for added richness.

# Crispiest Dutch Bitterballen

---



## Ingredients

- 1 package of store-bought Dutch bitterballen
- Mustard



**Difficulty level:** Easy



**Time:** 20 minutes



**Servings:** 2 portions

## Preparation

1. Preheat the air fryer to 200°C on the air fry function.
2. Air fry the bitterballen at 200°C for 10-12 minutes, or as described on the packaging.
3. Shake the basket halfway through cooking, until they are crispy and golden brown.
4. Once the bitterballen are done, remove them from the air fryer.
5. Serve the Dutch Bitterballen hot and crispy with your favorite mustard.

**Tips:** Enjoy these traditional Dutch Bitterballen as a delicious and quick snack!



## Zucchini Sticks

---





## Ingredients

- 2 medium zucchinis (about 400 grams), cut into sticks
- 60 g bread crumbs
- 30 g cornstarch
- 1 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon paprika
- Salt and pepper to taste
- Non-stick olive oil spray



**Difficulty level:** Easy



**Time:** 20 minutes



**Servings:** 2 portions

## Preparation

1. Preheat the air fryer to 200°C on the air fry function.
2. In a shallow bowl, mix together the bread crumbs, cornstarch, garlic powder, paprika, salt, and pepper.
3. Lightly coat the zucchini sticks with non-stick olive oil spray.
4. Toss the zucchini sticks in the bread crumb mixture until they are evenly coated.
5. Place the breaded zucchini sticks in the air fryer basket in a single layer.
6. Air fry the zucchini sticks at 200°C for 10-12 minutes, turning them halfway through cooking, or until they are golden and crispy.
7. Serve the Crispy Zucchini Sticks with your favorite dipping sauce.



VEGAN

**Tips:** Prepare a dipping sauce using Greek yogurt, lemon juice, and fresh dill for a tangy and creamy accompaniment.

# Strawberry Mint Pie



## Ingredients

- 1 pre-made pie crust (store-bought or homemade)
- 500 g fresh strawberries, hulled and sliced
- 50 g granulated sugar
- 2 tablespoons fresh mint leaves, chopped
- 1 tablespoon cornstarch
- 1 tablespoon lemon juice



**Difficulty level:** Easy



**Time:** 35 minutes



**Servings:** 1 pie

## Preparation

1. Preheat the air fryer to 180°C on the bake function.
2. In a large mixing bowl, gently toss the sliced strawberries with granulated sugar, chopped mint leaves, cornstarch, and lemon juice until well combined.
3. Place the pre-made pie crust in a pie dish suitable for an air fryer.
4. Pour the strawberry mixture into the pie crust, spreading it out evenly.
5. Bake the Strawberry Mint Pie at 180°C or 20-25 minutes or until the crust is golden and the strawberry filling is bubbly.
6. Once the pie is done, remove it from the air fryer.
7. Let the pie cool slightly before slicing and serving.



**VEGAN**

**Tips:** Serve with a whipped cream or a scoop of vanilla ice cream for a delightful treat.



## Satay Chicken Skewers

---



## Ingredients

- 500 grams chicken breast, cut into bite-sized pieces
- 65 grams peanut butter
- 30 ml soy sauce
- 15 ml honey
- 15 ml lime juice
- 1 teaspoon curry powder
- A pinch of garlic powder
- Salt and pepper to taste
- Wooden skewers (pre-soaked in water)



**Difficulty Level:** Easy



**Time:** 40 minutes



**Servings:** 2 portions

## Preparation

1. Preheat the air fryer to 200°C on the air fry function.
2. In a bowl, whisk together peanut butter, soy sauce, honey, lime juice, curry powder, garlic powder, salt, and pepper until well combined.
3. Add the chicken pieces to the Satay Sauce, making sure they are evenly coated. Let the chicken marinate for at least 15 minutes.
4. Thread the marinated chicken onto the wooden skewers.
5. Air fry the Satay Chicken Skewers at 200°C for 18-20 minutes, turning them halfway through cooking, until the chicken is cooked through and slightly charred.
6. Serve the Satay Chicken Skewers with additional lime wedges and your favorite dipping sauce, such as the remaining Satay Sauce.

**Tips:** Sprinkle fresh cilantro leaves and lime juice splash for an extra taste boost.

# French Snails





## Ingredients

- 200 g snails, pre-cooked and cleaned
- 60 g unsalted butter, softened
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon fresh parsley, finely chopped
- Salt and pepper to taste



**Difficulty level:** Easy



**Time:** 20 minutes



**Servings:** 2 portions

## Preparation

1. Preheat the air fryer to 180°C on the steam bake function.
2. In a bowl, mix together softened butter, minced garlic, chopped parsley, salt, and pepper to create the garlic-herb butter.
3. Place the pre-cooked and cleaned snails in a single layer in the air fryer basket.
4. Top each snail with a small amount of the garlic-herb butter.
5. Steam the snails at 180°C for approximately 10-12 minutes until the butter is melted and the snails are heated through.
6. Once the snails are done, remove them from the air fryer.
7. Serve the snails with the traditional snail tongs and small forks for smooth consumption.



**GLUTEN FREE**

**Tips:** Surprise your senses with this special high in protein and low in calories meal.

# Ribs & Rosemary Potato



## Ingredients

- 500 g pork ribs
- 120 ml BBQ sauce
- 30ml olive oil
- 5 g garlic powder
- 5 g onion powder
- Salt and pepper to taste
- 300 g small potatoes
- 2 tablespoons olive oil
- 2 teaspoons fresh rosemary leaves



**Difficulty level:** Easy



**Time:** 2.5 hours



**Servings:** 2 portions



**GLUTEN FREE**

**Tips:** For an extra burst of flavor, sprinkle some grated Parmesan cheese over the potatoes before serving.

## Preparation

1. Preheat the air fryer to 200°C on the roast function.
2. In a bowl, mix together BBQ sauce, olive oil, garlic powder, onion powder, salt, and pepper.
3. Brush the BBQ sauce mixture over the pork ribs, ensuring they are evenly coated.
4. Place the seasoned pork ribs and the small potatoes in the air fryer basket.
5. Roast the ribs at 200°C for approximately 1.5 to 2 hours, or until the meat is tender and cooked through. You may need to turn the ribs halfway through cooking for even browning.
6. For the Air Fryer Rosemary Potatoes: Wash and dry the small potatoes, leaving the skin on. If needed, cut larger potatoes into smaller pieces.
7. In a bowl, toss the potatoes with olive oil, fresh rosemary leaves, salt, and pepper, ensuring they are evenly coated.
8. Place the seasoned potatoes in the air fryer basket alongside the ribs for 25-30 minutes..
9. Roast the potatoes at 200°C for approximately 25-30 minutes or until they are crispy and golden brown on the outside and tender on the inside.



# Turkish Pizza

---



## Ingredients

- **For the Dough:**
  - 300 g all-purpose flour
  - 5 g active dry yeast
  - 1 teaspoon sugar
  - 1 teaspoon salt
  - 180 ml warm water
  - 1 tablespoon olive oil
- **For the Topping:**
  - 300 g ground beef
  - 1 onion, finely chopped
  - 2 cloves garlic, minced
  - 2 large tomatoes, finely chopped
  - 2 tablespoons tomato paste
  - 1 tablespoon olive oil
  - 1 teaspoon ground cumin
  - 1 teaspoon ground paprika
  - Salt and pepper to taste
  - Fresh parsley, chopped (for garnish)

## Preparation

1. Preheat the air fryer to 200°C on the air fry function.
2. Mix the all-purpose flour, active dry yeast, sugar, salt, warm water, and olive oil to form a smooth dough. Let it rest for 30 minutes.
3. In a skillet, sauté onions and garlic. Add ground beef, tomatoes, tomato paste, ground cumin, ground paprika, salt, and pepper. Cook until the meat is browned.
4. Divide the dough into four portions. Roll out each into a thin flatbread that can fit into the air fryer.
5. Spread the meat topping on each flatbread.
6. Air fry each at 200°C for 10-12 minutes, or until crispy.



**Difficulty level:** Easy



**Time:** 1.5 hours



**Servings:** 4 portions

**Tips:** For the final touch, garnish with fresh parsley.



# Sauerkraut & Sausage





## Ingredients

- 500 grams sauerkraut
- 4 sausages of your choice
- 1 onion, finely chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 teaspoon caraway seeds
- Salt and pepper to taste
- Fresh rosemary, chopped (for garnish)



**Difficulty level:** Easy



**Time:** 30 minutes



**Servings:** 4 portions

## Preparation

1. Preheat the air fryer to 200°C on the roast function.
2. In a bowl, mix vegetable oil, finely chopped onion and minced garlic, sauerkraut and caraway seeds.
3. Meanwhile, lightly score the sausages with a knife.
4. Place the sauerkraut mix and sausages in the air fryer basket and air fry at 200°C for 12-15 minutes or until fully cooked.
5. Serve the sauerkraut and sausages together, garnished with fresh chopped rosemary.



**GLUTEN FREE**

**Tips:** For a smoky twist, you can use smoked sausages or add a pinch of smoked paprika to the sauerkraut before air frying.

# Bao buns



## Ingredients

- **For the Pork Belly:**
  - 500 grams pork belly, sliced
  - 2 tablespoons soy sauce
  - 2 tablespoons hoisin sauce
  - 1 tablespoon vegetable oil
  - 2 cloves garlic, minced
  - 2 cm piece ginger, grated
  - 1 tablespoon brown sugar
  - 1 tablespoon rice vinegar
- **For the Buns:**
  - 8 small steamed buns
  - Fresh cilantro leaves
  - 1 carrot, julienned
  - 1 cup shredded white radish or daikon



**Difficulty level:** Intermediate



**Time:** 2 hours



**Servings:** 4 portions

## Preparation

1. In a bowl, mix soy sauce, hoisin sauce, vegetable oil, minced garlic, grated ginger, brown sugar, and rice vinegar. Marinate pork belly slices in this mixture for at least 1 hour.
2. Preheat the air fryer to 180°C on the steam function.
3. Place marinated pork belly slices in the air fryer basket.
4. Steam at 180°C for 25 minutes, or until the pork belly is tender and cooked through.
5. Steam the steamed buns in the air fryer for 1-2 minutes.
6. Assemble the buns by placing a slice of pork belly in each bun. Add fresh cilantro, julienned carrot, and shredded white radish on top.

**Tips:** You can use any other berry and color combination for many creative outcomes.



# Fish & chips

---



## Ingredients

- 4 frozen fish filets
- 500 grams frozen french fries
- 1 tablespoon vegetable oil
- Salt and pepper to taste
- Lemon wedges (for serving)
- Tartar sauce (for serving)



**Difficulty level:** Easy



**Time:** 30 minutes



**Servings:** 2 portions

## Preparation

1. Preheat the air fryer to 200°C on the air fry function.
2. Place frozen fish filets and frozen french fries in the air fryer basket.
3. Drizzle vegetable oil over the fries and season both the fish and fries with salt and pepper.
4. Air fry at 200°C for 18-20 minutes, or as described on the packaging.
5. Serve hot with lemon wedges and tartar sauce on the side.

**Tips:** Enhance the flavors by squeezing fresh lemon juice over the crispy fish and fries.



## Inhoudsopgave

■ Veganistische Gember Dumplings	41
■ Sinaasappel Geglazuurde Kippenvleugels	43
■ Gevulde Courgette Boten	45
■ Huisgemaakte Falafel	47
■ Knapperig Kip	49
■ Framboosazijn Biefstuk	51
■ Curry Geroosterde Bloemkool Hapjes	53
■ Rode Peper Zalm	55
■ Knapperige Nederlandse Bitterballen	57
■ Courgette Sticks	59
■ Aardbei Munt Taart	61
■ Saté Kipspiesjes	63
■ Verse Slakken	65
■ Ribben en Rozemarijn Aardappel	67
■ Turkse Pizza	69
■ Zuurkool & Worst	71
■ Bao-broodjes	73
■ Fish and chips	75



## Veganistische Gember Dumplings

---



## Ingrediëntent

- 300 g fijngemalen gemixte groentes (wortels, kool, champignons, bosuitjes)
- 1 eetlepel fijngehakte gember
- 2 tenen fijngehakte knoflook
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel sesamololie
- 1 theelepel rijstazijn
- 1 theelepel agave siroop
- 1/2 theelepel gemalen zwarte peper
- 24 ronde dumpling wikkels (uit de supermarkt)



**Moeilijkheidsgraad:** Makkelijk



**Tijd:** 40 minuten



**Porties:** 2 porties

## Vorbereiding

1. Meng de fijngehakte groente, gemalen gember, gehakte knoflook, sojasaus, sesamololie, rijstazijn, agave siroop en zwarte peper in een kom om de dumpling vulling te maken.
2. Leg een eetlepel van de vulling in het midden van elke dumpling wikkel. Bevochtig de randen met water en vouw dubbel, stevig aanduwen om af te dichten. Je kunt plooiën op de rand maken zodat het er mooi uit zal zien.
3. Verwarm de airfryer voor op 180°C met de stoom bak functie.
4. Leg de bereide dumplings in de mand van de airfryer met ruimte ertussen.
5. Stoom de dumplings op 180°C gedurende 30 minuten of totdat ze gaar zijn en de wikkels doorzichtig zijn.
6. Serveer de dumplings heet en eet smakelijk.



**VEGANISTISCH**

**Tips:** Serveer met een dipsaus gemaakt van sojasaus, rijstazijn en chili olie.



## Sinaasappel Geglazuurde Kippenvleugels

---



## Ingrediëntent

- 500 g kippenvleugels
- Zest van 1 sinaasappelschil
- Sap van 2 sinaasappels
- 2 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels honing
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel geraspte verse gember
- Zout en peper naar smaak



**Moelijkheidsgraad:** Medium



**Tijd:** 3 uur



**Porties:** 2 porties



**GLUTENVRIJ**

## Voorbereiding

1. Meng sinaasappel, sojasaus, honing, fijngehakte knoflook, geraspte gember, zout en peper in een kom om de marinade te maken.
2. Leg de kippenvleugels in de marinade, meng goed en laat ze 2 uur marineren voor meer smaak.
3. Verwarm de airfryer voor op 180°C graden op de hetelucht functie.
4. Bak de kippenvleugels in de airfryer op 180°C graden voor 25-30 minuten of totdat ze gaar zijn en een goudbruine kleur hebben, draai ze halverwege om.
5. Verwarm de resterend marinade in een kleine pan op middelhoog vuur terwijl de kippenvleugels gebakken worden. Laat het sudderen totdat het dikker wordt en een glazuur vormt.
6. Als de vleugels klaar zijn haal je ze uit de airfryer en bestrijk je ze met sinaasappel glazuur.
7. Serveer met jouw favoriete salade of enige andere bijgerecht naar keuze.

**Tips:** Knijp sinaasappelsap over de geglazuurde kippenvleugels voor extra citrus smaak voordat je het serveert.



# Gevulde Courgette Boten



## Ingrediëntent

- 2 middelgrote courgettes
- 120 g gekookte quinoa
- 60 g gekruide en verkruidelde tofu
- 30 g in blokjes gesneden paprika
- 30 g in blokjes gesneden tomaten
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1/2 theelepel gedroogde oregano
- 1/2 theelepel gedroogde basilicum
- Zout en peper naar smaak
- 100 g geraspte veganistische kaas



**Moeilijkheidsgraad:** Medium



**Tijd:** 40 minuten



**Porties:** 2 porties

**Tips:** Garneer met verse basilicum of peterselie voor extra smaak en kleur.



VEGANISTISCH



GLUTENVRIJ

## Voorbereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 180°C met de stoom bak functie.
2. Snijd de courgette in de lengte door de midden en schep de binnenkant eruit om een holle "boot" te maken voor de vulling.
3. Meng de gekookte quinoa, verkruidelde tofu, gesneden paprika, gesneden tomaat, fijngehakte knoflook, gedroogde oregano, gedroogde basilicum, zout en peper om het mengsel voor de vulling te creëren.
4. Vul elke courgette boot met de vulling en duw het zachtjes aan.
5. Gaar de courgette op 180°C gedurende 15-18 minuten of totdat de courgette zacht is en de vulling gaar is.
6. Haal de courgette boten uit de airfryer en strooi de geraspte veganistische kaas over de vulling en plaats terug in de airfryer.
7. Bak de courgette nog 5-7 minuten of totdat ze kaas gesmolten is en er belletjes vormen.
8. Haal de gevulde courgette boten uit de airfryer en serveer ze heet.



# Huisgemaakte Falafel



## Ingrediëntent

- 400 gram kikkererwten uit blik, uitgelekt en gespoeld
- 1 kleine ui, fijngehakt
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- 50 g verse peterselieblaadjes
- 50 g verse korianderblaadjes
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gemalen koriander
- 1/2 theelepel baking soda
- 1 eetlepel citroensap
- Zout en peper naar smaak
- 1 eetlepel olijfolie, om uit te smeren



**Moeilijkheidsgraad:** Makkelijk



**Tijd:** 45 minuten



**Porties:** 4 porties



**VEGANISTISCH**



**GLUTENVRIJ**

## Vorbereiding

1. Combineer de kikkererwten, fijngehakte ui, fijngehakte knoflook, verse peterselie, verse koriander, gemalen komijn, gemalen koriander, baking soda, citroensap, zout en peper in een keukenmachine. Pulseer totdat het mengsel goed gecombineerd is maar nog niet volledig glad is.
2. Met natte handen, vorm het falafel mengsel in kleine ballen of rondjes van ongeveer 3cm in diameter.
3. Verwarm de airfryer voor op 200°C graden op de hetelucht functie.
4. Plaats de falafel in een enkele laag in de airfryer mand, en bewaar ruimte tussen de ballen.
5. Bestrijk de falafel met een dunne laag olijfolie zodat ze bruin en knapperig zullen worden.
6. Bak de falafel op 200°C gedurende 18-20 minuten, draai ze halverwege om totdat de buitenkant goudbruin en knapperig is.
7. Haal de falafel uit de airfryer al ze klaar zijn en eet smakelijk.

**Tips:** Geniet van de falafel met glutenvrij pitabrood of verse groentes, en besprenkel met humus of tahini saus voor extra



## Knapperig Kip

---



## Ingrediënten

- 500 g kippendijen
- 240 ml karnemelk
- 120 g patentbloem
- 1 theelepel paprika
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel uienpoeder
- 1/2 theelepel cayennepeper
- Zout naar smaak
- Bevroren aardappelpartjes (uit de supermarkt)



**Moelijkheidsgraad:** Makkelijk



**Tijd:** 2 hours



**Porties:** 4 porties

**Tips:** Serveer met jouw favoriete dipsauzen en besprenkel met citroen voor wat extra smaak.

## Vorbereiding

1. Marineer de kipstukken in karnemelk in een grote kom. Bedek en plaats minstens 30 minuten in de koelkast voor zachte en smaakvolle kip.
2. Verwarm de airfryer voor op 180°C graden op de hetelucht functie.
3. Combineer de patentbloem, paprika, knoflookpoeder, uienpoeder, cayennepeper, zout en peper in een lage kom.
4. Haal de kipstukken uit de karnemelk en laat de extra melk eraf druipen.
5. Haal elk kipstukje door het bloemmengsel en duw lichtjes totdat het stuk helemaal bedekt is.
6. Leg een laag van de met bloem bedekte kipstukjes in de mand en laat ruimte ertussen.
7. Bak de kip op 180°C graden gedurende 25-30 minuten of totdat de kip gaar en goudbruin gekleurd is, draai halverwege om.
8. Laat de kip rusten wanneer die klaar is en plaats de bevroren aardappelpartjes in de mand van de airfryer.
9. Bak de aardappelpartjes op 200°C gedurende 20-25 minuten of totdat ze knapperig en goudbruin zijn.
10. Serveer de knapperige kip met de heerlijke aardappelpartjes uit de airfryer.



# Framboosazijn Biefstuk



## Ingrediënten

- 2 biefstukken (ongeveer 400g)
- Zout en peper naar smaak
- 60 ml frambozenazijn
- 400 gram bevroren friet (uit de supermarkt)



**Moeilijkheidsgraad:** Medium



**Tijd:** 40 minuten



**Porties:** 2 porties



**GLUTENVRIJ**

## Vorbereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 180°C graden op de hetelucht functie.
2. Breng de biefstukken op smaak en zout en peper aan beide kanten.
3. Besprenkel frambozenazijn over de biefstukken zodat de gelijkmatig bedekt zijn.
4. Bak de biefstukken op 180°C graden gedurende 10-12 minuten aan elke kant voor medium gaarheid of pas de baktijd aan naar jouw voorkeur.
5. Laat de biefstuk rusten wanneer deze klaar is en plaats de bevroren frietjes in de mand van de airfryer.
6. Bak de frietjes op 200°C graden gedurende 18-20 minuten of totdat ze goudbruin en krokant zijn.
7. Haal de biefstukken en frietjes uit de airfryer wanneer ze klaar zijn.
8. Serveer de sappige Framboosazijn Biefstuk met knapperige en smaakvolle frietjes.

**Tips:** Combineer met een kleine salade of gestoomde groentes voor een gebalanceerde maaltijd.



# Curry Geroosterde Bloemkool



## Ingrediënten

- 1 middelgrote bloemkool, in roosjes gesneden (ongeveer 500g)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel gemalen kurkuma
- Zout en peper naar smaak
- Verse korianderblaadjes als garnering



**Moelijkheidsgraad:** Makkelijk



**Tijd:** 30 minuten



**Porties:** 2 porties

## Voorbereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 200°C graden op de hetelucht functie.
2. Meng de bloemkoolroosjes met olijfolie, kerriepoeder, knoflookpoeder, gemalen kurkuma, zout en peper tot ze gelijkmatig zijn bedekt in een grote kom.
3. Bak de bloemkool op 200°C graden gedurende 15-17 minuten tot de bloemkool zacht en lichtbruin is, schud de mand halverwege.
4. Haal de bloemkool hapjes uit de airfryer wanneer ze klaar zijn.
5. Garneer met verse korianderblaadjes, indien gewenst.
6. Serveer de smaakvolle Curry Geroosterde Bloemkool Hapjes als een heerlijk bijgerecht of als voorafje.



**VEGANISTISCH**



**GLUTENVRIJ**

**Tips:** Knijp een beetje vers citroensap uit over de bloemkool voor om een frisse smaak toe te voegen.

# Rode Peper Zalm

---





## Ingrediënten

- 2 zalmfilets (ongeveer 300g)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel gemalen rode peper
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 1/2 theelepel uienpoeder
- 1/2 theelepel gedroogde tijm
- Zout en peper naar smaak
- Bijgesneden asperges (ongeveer 250g)
- Verse basilicumblaadjes als garnering



**Moeilijkheidsgraad:** Makkelijk



**Tijd:** 25 minuten



**Porties:** 2 porties

## Vorbereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 180°C op de stoombakfunctie.
2. Meng olijfolie, gemalen rode peper, knoflookpoeder, uienpoeder, gedroogde tijm, zout en peper in een kleine kom om het rode peper kruidenmengsel te maken.
3. Breng de zalmfilets op smaak met het rode peper kruidenmengsel aan beide zijden.
4. Leg de bijgesneden asperges rondom de zalm in de mand van de airfryer.
5. Bak de zalm en asperges op 180°C graden gedurende 13-15 minuten totdat de zalm gaar is en de asperges beetgaar zijn.
6. Haal de zalm en asperges uit de airfryer als ze klaar zijn.
7. Serveer de smaakvolle Rode Peper Zalm en Gestoomde Asperges met blaadjes verse basilicum.



**GLUTENVRIJ**

**Tips:** Besprenkel extra olijfolie over de zalm en asperges voordat je het serveert voor een extra rijke smaak.



## Knapperige Nederlandse Bitterballen

---



## Ingrediënten

- 1 pak Nederlandse bitterballen (uit de supermarkt)
- Mosterd



**Moeilijkheidsgraad:** Makkelijk



**Tijd:** 20 minuten



**Porties:** 2 porties

## Vorbereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 200°C graden op de hetelucht functie.
2. Bak de bitterballen op 200°C graden gedurende 10-12 minuten, of zoals omschreven op de verpakking, tot ze knapperig en goudbruin zijn.
3. Schud de mand halverwege.
4. Haal de bitterballen uit de airfryer wanneer ze klaar zijn.
5. Serveer de Nederlandse Bitterballen heet en knapperig met jouw favoriete mosterd.

**Tips:** Geniet van deze traditionele Nederlandse Bitterballen als een heerlijke snelle snack!

# Courgette Sticks





## Ingrediënten

- 2 middelgrote courgettes (ongeveer 400 gram), in sticks gesneden
- 60 g broodkruimels
- 30 g maïzena
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1/2 theelepel paprika
- Zout en peper naar smaak
- Anti-aanbak olijfolie spray



**Moeilijkheidsgraad:** Makkelijk



**Tijd:** 20 minuten



**Porties:** 2 porties

## Voorbereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 200°C graden op de hetelucht functie.
2. Meng broodkruimels, maïzetmeel, knoflookpoeder, paprika, zout en peper in een lage kom.
3. Spray de courgettes met een dunne laag olijfolie spray.
4. Bedek de courgette sticks met broodkruimels totdat ze gelijkmatig bedekt zijn.
5. Leg een laag van de bedekte courgette sticks in de mand van de airfryer.
6. Bak de courgette sticks op 200° gedurende 10-12 minuten of totdat ze goudbruin en krokant zijn, draai halverwege het bakken.
7. Serveer de knapperige Courgette Sticks met jouw favoriete dipsaus.



**VEGANISTISCH**

**Tips:** Bereid een dipsaus met Griekse yoghurt, citroensap en verse dille voor een pittige en romige saus.

## Aardbei Munt Taart

---



## Ingrediënten

- 1 vooraf gemaakt taartbodem (uit de supermarkt of zelfgemaakt)
- 500 g verse aardbeien zonder kroosjes en gesneden
- 50 g kristalsuiker
- 2 eetlepels verse munt blaadjes, gesneden
- 1 eetlepel maïzena
- 1 eetlepel citroensap



**Moeilijkheidsgraad:** Makkelijk



**Tijd:** 35 minuten



**Porties:** 1 taart

## Vorbereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 180°C op de bak functie.
2. Meng de gesneden aardbeien voorzichtig met kristalsuiker, gehakte muntblaadjes, maïzena en citroensap tot ze goed zijn gecombineerd in een grote mengkom.
3. Plaats de vooraf gemaakte taartbodem in een taartvorm die geschikt is voor een Airfryer.
4. Doe het aardbeienmengsel in de taartbodem en verdeel gelijkmatig.
5. Bak de Aardbei Munt Taart op 180°C gedurende 20-25 minuten of totdat de korst goudbruin is en er bubbels vormen op de aardbeinvulling.
6. Haal de taart uit de airfryer wanneer die klaar is.
7. Laat de taart even afkoelen voordat je hem snijdt en serveert.



**VEGANISTISCH**

**Tips:** Serveer met slagroom of een bol vanille-ijs voor een heerlijke snack.



## Saté Kipspiesjes

---



## Ingrediënten

- 500g kipfilet, in hapklare stukjes gesneden
- 65 gram pindakaas
- 30 ml sojasaus
- 15 ml honing
- 15 ml limoensap
- 1 theelepel kerriepoeder
- Een snufje knoflookpoeder
- Zout en peper naar smaak
- Satéprikkers (vooraf gedrenkt in water)



**Moeilijkheidsgraad:** Makkelijk



**Tijd:** 40 minuten



**Porties:** 2 porties

## Voorbereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 200°C graden op de hetelucht functie.
2. Klop pindakaas, sojasaus, honing, limoensap, kerriepoeder, knoflookpoeder, zout en peper in een kom tot het goed is gecombineerd.
3. Voeg de kipstukjes toe aan de satésaus, en zorg dat ze gelijkmatig bedekt zijn. Laat de kip minstens 15 minuten marineren.
4. Doe de gemarineerde kip op de satéprikkers.
5. Bak de Saté Kipspiesjes op 200°C graden gedurende 18-20 minuten tot de kip gaar is en lichtelijk verkoold is, draai ze halverwege om.
6. Serveer de Saté Kipspiesjes met extra limoen partjes en jouw favoriete dipsaus, bijvoorbeeld de overgebleven satésaus.

**Tips:** Besprenkel met verse korianderblaadjes met een beetje limoensap voor nog meer smaak.

## Verse Slakken

---





## Ingrediënten

- 200g slakken, voorgekookt en schoongemaakt
- 60 g ongezouten boter, zacht
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt
- Zout en peper naar smaak



**Moeilijkheidsgraad:** Makkelijk



**Tijd:** 20 minuten



**Porties:** 2 porties

## Voorbereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 180°C op de stoom bak functie.
2. Meng de zachte boter, gehakte knoflook, gehakte peterselie, zout en peper in een kom om de knoflookboter te maken.
3. Plaats een laag van de voorgekookte en schoongemaakte slakken in de mand van de airfryer.
4. Doe een klein beetje knoflookkruidenboter op elke slak.
5. Stoom de slakken op 180°C gedurende ongeveer 10-12 minuten totdat de boter is gesmolten en de slakken verhit zijn.
6. Haal de slakken uit de airfryer wanneer ze klaar zijn.
7. Serveer de slakken met de traditionele slakkentangen en kleine vorkjes zodat ze gemakkelijk gegeten kunnen worden.



**GLUTENVRIJ**

**Tips:** Verras jouw smaakpapillen met deze speciale maaltijd met veel proteïne en weinige calorieën.

# Ribben en Rozemarijn Aardappel



## Ingrediënten

- 500 g varkensribben
- 120 ml BBQ saus
- 30 ml olijfolie
- 5 g knoflookpoeder
- 5 g uienpoeder
- Zout en peper naar smaak
- 300 g kleine aardappels
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels verse rozemarijnblaadjes



**Moeilijkheidsgraad:** Makkelijk



**Tijd:** 2.5 uur



**Porties:** 2 porties



**GLUTENVRIJ**

**Tips:** Strooi voor extra smaak wat geraspte Parmezaanse kaas over de aardappelen voordat je het serveert.

## Voorbereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 200°C op de braad functie.
2. Meng BBQ-saus, olijfolie, knoflookpoeder, uienpoeder, zout en peper in een kom.
3. Bestrijk de varkensribben met het BBQ-saus mengsel en zorg ervoor dat ze gelijkmatig bedekt zijn.
4. Plaats de gekruide varkensribben en kleine aardappels in de mand van de airfryer.
5. Braad de ribben op 200°C gedurende ongeveer 1,5 tot 2 uur, of totdat het vlees mals en gaar is. Het kan nodig zijn om de ribben halverwege om te draaien zodat ze gelijkmatig bruin worden.
6. Voor de Airfryer Rozemarijn Aardappels: Was en droog de kleine aardappels maar schil ze niet. Snijd indien nodig de grotere aardappelen in kleinere stukjes.
7. Meng de aardappelen met olijfolie, verse rozemarijnblaadjes, zout en peper in een kom totdat ze gelijkmatig bedekt zijn.
8. Leg de gekruide aardappelen naast de ribben in de mand van de airfryer gedurende 25-30 minuten.
9. Rooster de aardappelen op 200°C gedurende ongeveer 25-30 minuten of totdat ze knapperig en goudbruin zijn aan de buitenkant en mals zijn vanbinnen.



# Turkse Pizza

---



## Ingrediënten

- **Voor het deeg:**
  - 300 g patentbloem
  - 5 g actieve gedroogde gist
  - 1 theelepel suiker
  - 1 theelepel zout
  - 180 ml warm water
  - 1 eetlepel olijfolie
- **Voor het beleg:**
  - 300 g rundergehakt
  - 1 ui, fijngehakt
  - 2 tenen knoflook, fijngehakt
  - 2 grote tomaten, fijngehakt
  - 2 eetlepels tomatenpuree
  - 1 eetlepel olijfolie
  - 1 theelepel gemalen komijn
  - 1 theelepel gemalen paprika
  - Zout en peper naar smaak
  - Verse peterselie, fijngehakt (als garnering)



**Moeilijkheidsgraad:** Makkelijk



**Tijd:** 1.5 uur



**Porties:** 4 porties

## Vorbereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 200°C graden op de hetelucht functie.
2. Meng patentbloem, actieve droge gist, suiker, zout, warm water en olijfolie om een glad deeg te vormen. Laat het 30 minuten rusten.
3. Fruit de ui en knoflook in een koekenpan. Voeg rundergehakt, tomaten, tomatenpuree, gemalen komijn, gemalen paprika, zout en peper toe. Bak totdat het vlees bruin is.
4. Verdeel het deeg in vier porties. Rol ze uit tot een dun plat brood dat in de airfryer past.
5. Verdeel het vleesbeleg over de platte broden.
6. Bak elk op 200°C gedurende 10-12 minuten, of tot ze knapperig zijn.

**Tips:** Garneer met verse peterselie om het af te maken.



## Zuurkool & Worst





## Ingrediënten

- 500 gram zuurkool
- 4 worsten naar keuze
- 1 ui, fijngehakt
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel plantaardige olie
- 1 theelepel karwijzaden
- Zout en peper naar smaak
- Verse rozemarijn, fijngehakt (als garnering)



**Moeilijkheidsgraad:** Makkelijk



**Tijd:** 30 minuten



**Porties:** 4 porties

## Vorbereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 200°C op de braad functie.
2. Meng plantaardige olie, fijngehakte ui en gehakte knoflook, zuurkool en karwijzaden in een kom.
3. Maak ondertussen kleine sneetjes in de worsten met een mes.
4. Doe de zuurkoolmix en worsten in de mand van de airfryer en bak op 200°C gedurende 12-15 minuten of totdat ze volledig gaar zijn.
5. Serveer de zuurkool en worstjes samen en garneer met wat verse gehakte rozemarijn.



**GLUTENVRIJ**

**Tips:** Voor een rokerige smaak kun je gerookte worsten gebruiken of een snufje gerookt paprikapoeder aan de zuurkool toevoegen voordat je het in de airfryer doet.

# Bao Broodjes



## Ingrediënten

### • Voor de Buikspek:

- 500 gram buikspek, gesneden
- 2 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels hoisin saus
- 1 eetlepel plantaardige olie
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 cm stuk gember, geraspt
- 1 eetlepel bruine suiker
- 1 eetlepel rijstazijn

### • Voor de broodjes:

- 8 kleine gestoomde broodjes
- Verse korianderblaadjes
- 1 wortel, julienne gesneden
- 1 kop geraspte witte radijs of daikon



**Moeilijkheidsgraad:** Medium



**Tijd:** 2 uur



**Porties:** 4 porties

## Vorbereiding

1. Meng sojasaus, hoisin saus, plantaardige olie, gehakt knoflook, geraspte gember, bruine suiker en rijstazijn in een kom. Laat de stukken buikspek minstens 1 uur in het mengsel marineren.
2. Verwarm de airfryer voor op 180°C op de stoom functie.
3. Doe het gemarineerde buikspek in de mand van de airfryer.
4. Stoom op 180°C gedurende 25 minuten, of tot de buikspek zacht en gaar is.
5. Stoom de gestoomde broodjes in de airfryer gedurende 1-2 minuten.
6. Doe in elk broodje een stuk buikspek. Doe verse koriander, julienne gesneden wortel en geraspte radijs bovenop.

**Tips:** Probeer een beetje sriracha voor een pittige en smaakvolle kick!



# Fish & chips

---



## Ingrediënten

- 4 bevroren visfilets
- 500 g bevroren Franse frietjes
- 1 eetlepel plantaardige olie
- Zout en peper naar smaak
- Citroen partjes (om mee te serveren)
- Tartaarsaus (om mee te serveren)



**Moeilijkheidsgraad:** Makkelijk



**Tijd:** 30 minuten



**Porties:** 2 porties

## Vorbereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 200°C graden op de hetelucht functie.
2. Doe de bevroren visfilets en bevroren Franse frietjes in de mand van de airfryer.
3. Besprenkel de frietjes met wat plantaardige olie en kruid de vis en frietjes met wat zout en peper.
4. Bak gedurende 18-20 minuten op 200°C, of zoals omschreven op de verpakking.
5. Warm opdienen met wat citroen partjes en tartaarsaus.

**Tips:** Versterk de smaken door wat vers limoensap over de knapperige vis en frietjes uit te knippen.



**ELYSIAN**

RECIPE BOOK