

SNELLE & GEZONDE

AIRFRYER-RECEPTEN

60 snelle recepten

incl. 30 nieuwe gerechten

**SANDRA
BEKKARI**



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS



GREENPAN

INHOUD



RECEPTEN

14	INLEIDING
15	Voorwoord
16	Inleiding
16	Greenpan, expert in koken met een PFAS-vrije antibaklaag
17	De GreenPan-airfryer, de gezonde keuze
22	Het DNA van de XXL GreenPan Airfryer 7,2 l
23	Hoe gebruik je de XXL GreenPan airfryer 7,2 l?
25	Tot slot
26	De 3 pijlers van de Sana-methode
28	Pijler 1: Gezond eten
32	Pijler 2: Slim bewegen
33	Pijler 3: Optimaal opladen

39 **ONTBIJT, BRUNCH & TUSSENDOOR**

41	Wortelmuffins met sinaasappel
42	Cobbler met rood fruit
45	Energybars met amandelen en pindakaas
46	Bananenbrood met chocolade en pindakaas
49	Linzenbroodje met feta en gedroogde veenbessen
50	Havermoutbake
53	Appelcakebrood

55 **(MEENEEM) LUNCH**

57	Knapperige geroosterde groenten met greengoddessdressing en fetacrème
58	Caponata met munt en peterselie
61	Tortilla met zoete aardappel en groene asperges
62	Soep van spruitjes met knapperige pancetta en zuurdesemcroutons
65	Marokkaanse groentecrème met volkoren pitabrood
66	Quiche met erwtes, garnalen en roomkaas
69	Groenterijke pastasalade met asperges en broccoli
70	Zoete-uiendip met nori
73	Kleurrijke lunchbowl met volkorenrijst
74	Midden-Oosterse bloemkoolsalade
77	Hartige cake met halfzongedroogde tomaatjes

79 **HOOFDGERECHTEN**

81	Amandelquiche met pompoen en pancetta
82	Salade à la niçoise met ansjovis
85	Geroosterde wintergroenten met parelcouscous, geitenkaas en rozijnen
86	Kip saltimbocca met rozemarijn en Prosciutto di Parma
89	Gegratineerde aspergerolletjes met zalm en zure room
90	Pink salad van rode biet met kip en appel
93	Kruidige pompoencurry met wortel en pastinaak
94	Salade met boontjes, champignons, krielaardappelen en een romig pindasausje
97	Gevulde paprika en courgette met feta
98	Pladijs met gestoofde venkel en geroosterde kerstomaatjes
101	Kruidig kipstoofpotje met rode biet
102	Steak à la Provençale
105	Eenpansgerecht met chili, zoete aardappel en feta
106	Enchilada's van kip met prei
109	Schotel van courgette met mozzarella en hazelnoten
110	Geroosterde peulvruchtensalade met manchego en tuinkruiden
113	Schotel met kipgehakt, spruitjes en prei
114	Romige pasta met paksoi en blauwe schimmelkaas
117	Linzencurry met zoete aardappel en zure room
118	Gegrilde zalmfilet met courgette en zongedroogde tomaatjes
121	Hamburger à la Sana met salade van mango en frisse dressing
122	Mosselen op klassieke wijze
125	Penne met kippenballetjes en spinazie
126	Veggie curry met kikkererwten en knolselder
129	Courgetti met zalm en heilbot
130	Groentelasagne met linzen
133	Gemarineerde kip met ananas en pecannoten
134	Winterse carbonara met gebakken spruitjes, veldsla en pancetta
137	Brandade van kabeljauw met prei en champignons
138	Gegratineerde enchilada's met kalkoen en chili
141	Citroenkip met salsa verde
142	Scampi diabolique
145	Japanse hartige groentepannenkoek met spitskool en wortel
146	Fricandon met appeltjes en witloof
149	Linzen-gehaktburgers met currysaus

150	Salade van geroosterde butternut met geitenkaas, pecannoten en veenbessen
153	Hete bliksem met zoete aardappel
154	Blinde vinken met tomaat en mozzarella
157	Schotel met spinazie, kalfsgehakt en pastinaak

159 **DESSERT**

161	Hot fruitbake
162	Chocoladesoufflés met rood fruit
165	Clafoutis met kokos, peer en blauwe bessen

175 **INDEX**



”

Als je minder tijd spendeert achter de kookpotten of aan de gootsteen bij de afwas, is er meer tijd voor andere dingen. Quality time met vrienden en familie of een extra sportsessie. Win-win!





VOORWOORD

Ik ben intussen al vele jaren fan van de pannen van GreenPan. Deze gezonde pannen zien er niet alleen goed uit – het is natuurlijk altijd fijn om mooi keukenmateriaal te gebruiken – maar werken ook perfect. Ik was dan ook echt benieuwd toen het team vertelde dat er een nieuwe airfryer op de markt zou komen. En superenthousiast toen bleek dat ik het toestel, samen met airfryer-experte Lorry, mocht uitproberen voor dit boek.

Mijn recepten en de airfryer, dat is een *match made in heaven*. Dankzij het toestel maak je de gerechten uit mijn boeken extra snel klaar en is het dubbel zo gemakkelijk om gezond en gevarieerd te eten. Een extra pluspunt: als je minder tijd spendeert achter de kookpotten of aan de gootsteen bij de afwas, is er meer tijd voor andere dingen. *Quality time* met vrienden en familie of een extra sportsessie. Win-win, noem ik dat.

Voor mijn tweede airfryer-boek maakten we opnieuw een selectie van eerder verschenen gerechten én ontwikkelde ik samen met Lorry 30 gloednieuwe recepten, die je enkel in dit boek kan vinden. Blader verder en je ziet al snel dat een airfryer meer kan dan alleen knapperige frietjes bereiden.

Ik hoop je te inspireren om het toestel wat vaker uit de kast te halen en te experimenteren met de verschillende functies.

Gebruik je ook mijn app, dan heb ik goed nieuws: ook deze recepten vind je er binnenkort in terug.

Veel kookplezier!

Liefs,

Sandra