

# KOOKWORKSHOP MET LONDON EN PATRICK

PHILIPS AIRFRYER XXL



**PHILIPS**

## TWEE SOORTEN BAKED OATS

### Basisbeslag

- ½ banaan
- 45 g havermout
- 1 eetl. honing
- ½ theel. bakpoeder
- 1 ei
- 60 ml (plantaardige) melk
- snufje zout

### Baked oats met blauwe bessen

- handje (bevroren) blauwe bessen
- handje fruitmix naar keuze (druiven, frambozen, blauwe bessen)
- 10 g pistachenoten, grofgehakt
- 50 g Griekse- of kokosyoghurt

### Tiramisu baked oats

- 10 g cacao poeder, plus extra om te garneren
- 2 g instant koffi poeder
- 100 g Griekse yoghurt
- handje hazelnoten, grofgehakt

## BEREIDING

Doe alle ingrediënten van het basisbeslag in de blender en mix tot een glad beslag. Vet de bakvormpjes in.

### TIRAMISU BAKED OATS

Mix de instant koffie, hazelnoten en cacao poeder door het basisbeslag. Schep het beslag in de bakvormpjes en leg ze in het mandje van de airfryer. Bak ze in 13-15 minuten af op 165 graden.

Laat de baked oats afkoelen. Schep de yoghurt op de baked oats en top het af met een laagje cacao poeder voor een écht tiramisu effect.

### BAKED OATS MET BLAUWE BESSEN

Schep een klein handje bevroren blauwe bessen door het beslag. Schep in de bakvormpjes en leg ze in het mandje van de airfryer. Bak ze in 13-15 minuten af op 165 graden.

Snijd ondertussen de druiven door de helft en was de andere bessen. Hak de pistachenootjes grof.

Serveer de baked oats met een flinke schep Griekse- of kokosyoghurt en serveer met de druiven, frambozen en blauwe bessen. Maak het gerecht helemaal compleet met de gehakte pistachenootjes.



PHILIPS

NOG GEEN  
AIRFRYER?

Bak de baked  
oats voor 20-  
25 minuten  
in de oven op  
180 °C.

## GEPOFTE ZOETE AARDAPPEL MET WILDE ZALM

---

- 2 zoete aardappels
- 125 ml crème fraîche
- 170 gram wilde zalm
- ¼ bosje bieslook
- ½ komkommer, in linten
- 1 limoen

### BEREIDING

Prik met een vork een aantal gaatjes in de zoete aardappel en kruid de zalm met zout en peper. Leg de zoete aardappels in de airfryer en bak ze voor 30 minuten op 180 graden. Bak de laatste 6 minuten de zalm mee tot hij gaar van buiten en mooi rosé is van binnen.

Meng de crème fraîche met het sap van een halve limoen. Snijd de zoete aardappels aan de bovenkant open en trek ze een beetje uit elkaar met een vork zodat je ze goed kan vullen.

Trek de zalm een beetje uit elkaar met een vork zodat je grove snippers krijgt. Vul de zoete aardappel met de crème fraîche, schep de zalm erin en maak af met de komkommerlinten en bieslook. Voor de final touch kun je er eventueel nog een kneepje limoen overheen doen.



**PHILIPS**

**NOG GEEN  
AIRFRYER?**

Je kunt de zoete aardappel poffen in de oven voor 45 minuten op 190 °C. De laatste 6 minuutjes kan de zalm erbij.

## GEROOSTERDE KIKKERERWTEN UIT DE AIRFRYER

---

- 1 blik kikkererwten (gezeefd en gespoeld, bio)
- 1 el olijfolie
- ¼ tl zeezout
- snufje zwarte peper uit de molen
- ¼ tl kerriepoeder
- ½ tl gerookte chili paprikapoeder
- eventueel ¼ tl knoflookpoeder, van goede kwaliteit

## BEREIDING

Zorg dat de kikkererwten echt super goed droog zijn en meng dan samen met de olijfolie en de specerijen.

Doe de kikkererwten in de airfryer.

Bak ze bruin en krokant in 13 a 18 minuten op 180 graden.

Schud tussentijds een paar keer het mandje waar de kikkererwten in zitten.

Laat een beetje afkoelen of eet ze warm op, koud is natuurlijk geen probleem.  
Voeg naar smaak nog wat zeezout toe.



**PHILIPS**

**NOG GEEN  
AIRFRYER?**

Rooster de kikkererwten voor 25 minuten in de oven op 200 °C.

## CRISPY GNOCCHI MET PARMEZAAN EN GEROOSTERDE GROENTE

---

- 200 g gnocchi
- 100 g parmezaan
- 200 g cherrytomaatjes
- ½ broccoli
- ½ bloemkool
- bosje platte peterselie

Voor de saus:

- 2 eetl. tahini
- 250 ml Griekse yoghurt
- ½ citroen
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngehakt

## BEREIDING

Snijd de broccoli en bloemkool in roosjes en kerf de onderkant van de cherrytomaatjes in met een kruisje. Mix alles goed door elkaar in een grote mengkom met peper, zout en een eetlepel olijfolie. Bak de groenten voor 10 minuten in de airfryer op 180 graden.

Mix de gnocchi met de Parmezaan in een grote mengkom. Bak de gnocchi in de airfryer voor 10 minuten op 180 graden.

Ga ondertussen verder met de saus. Pers de citroen uit en meng met de yoghurt en de tahin. Roer de knoflook en het sjalotje erdoorheen. Breng op smaak met zout en peper. Smeer de saus uit op een schaal.

Mix de gnocchi met de geroosterde groenten in een mengkom. Schep de gnocchi op de yoghurtsaus. Maak eventueel af met wat verse kruiden zoals bieslook of peterselie.



**PHILIPS**

**NOG GEEN  
AIRFRYER?**

Mix de groenten en gnocchi door elkaar. Rooster voor 20 minuten in de oven op 200 °C.