

# **Het XXL Ultieme Ninja Dual Zone Heteluchtfriteuse Kookboek**

**- Snelle & Eenvoudige Airfryer Recepten voor Dubbele Variatie | Vlees,  
Vis, Vegan & Meer | Inclusief Voedingswaarden**



# Inhoudsopgave

## Ontbijt voor twee 17-31

Krokante spekreepjes & roerei-muffins  
Zoete aardappel-hash browns & avocado-toasts  
Franse toast-sticks & heidelbeer-scones  
Veganistische pannenkoeken & knapperige kikkererwten  
Mini-omeletten & rösti uit de airfryer  
Eiwitrijke eiermuffins & gebakken bonen  
Gevulde croissants & spinazie-tomaatquiche  
Kaneelachtige ontbijtbroodjes & bananenbrood  
Geplette avocado & kaasquesadilla's  
Krokante tofublokjes & volkoren toast  
Aardappelpannenkoekjes & fruitspiesjes  
Bacon-wraps & gebakken champignons  
Gebakken eieren in brood & gegrilde tomaten  
Volkoren wafels & courgettepannenkoekjes  
Engelse muffins met kaas & knapperige zoete aardappelfrietjes  
Gebakken granola & gegrilde perziken  
Zoete kwarkballetjes & krokante spekreepjes  
Bladerdeegworstjes & appelringen  
Bananenpannenkoekjes & knapperige kaneelchips  
Knapperige kaasbroodstengels in spek & 🍄 gebakken champignons  
Appel-kaneelpannenkoekjes & 🍌 krokante aardappelblokjes  
Gebakken avocado-eieren & 🍞 toast met kokosmelk en amandelen  
Avocado-tonijn-eiergerecht & 🍷 tomaat-olijvenbruschetta  
Karnemelkkip & 🍪 krokante wafels



## Snacks en bijgerechten in de Dual Zone 32-46

Knapperige Zoeteaardappelfrietjes & Courgettechips  
Mozzarellasticks & Chili Cheese Nuggets  
Knoflook-Parmezaanse Aardappelpartjes & Kruidendip  
Mini Loempia's & Sesamgroentesticks  
Buffelbloemkoolvleugels & Bleekselderijsticks  
Feta in Filodeeg & Honing-Balsamico Geroosterde Tomaten  
Zoeteaardappelballetjes & Avocadodip  
Krokante Uienringen & BBQ Kipballetjes  
Courgettefrietjes & Aioli  
Polentafrietjes & Tomaten-Oliventapenade  
Krokante Tofunuggets & Hoisingroenten  
Mini Pizzabroodjes & Kruidenboter  
Halloumistrookjes & Gegrilde Paprika's  
Gebakken Champignons & Zoeteaardappelfrietjes  
Krokante Falafelballetjes & Komkommer-Yoghurt dip  
Knoflookbrood & Kaasdip  
Samosa's met Aardappelvulling & Mangochutney  
Geroosterde Aardappelen & Citroen-Knoflookasperges  
Mini-Calzones & Rucolasalade  
Parmezaanse Kipbites & Pompoenfrietjes  
Cheddarpopcorn & Jalapeño Poppers  
Geroosterde Kastanjes & Honingwortelsticks



## Bereid gevogelte en bijgerechten tegelijk 47-61

Citroen-knoflookkipfilet & zoete-aardappelpartjes  
BBQ-kippenvleugels & Maïskolven  
Cajun-kipreepjes & Knoflookaardappeltjes  
Krokante kipnuggets & courgettefrietjes  
Honing-mosterdkip & rozemarijnaardappeltjes  
Teriyakikip & gebakken rijst met groente  
Karnemelk-kipfilet & Parmezaanse frietjes  
Gekruide kipfilet & geroosterde wortelen  
Gemarineerde kippendijen & geroosterde bloemkool  
Pittige Buffalo-wings & bleekselderijstics  
Pittige kipspiesjes & ovengroenten  
Krokante kipfilet & gebakken zoete-aardappelschijfjes  
Gevulde kalkoenfilet & gebakken aardappeltjes  
Mediterrane kippendijen & gegrilde paprika's  
Tandoori kip & krokante aardappelpartjes  
Zoetzure kip & gebakken broccoli  
Balsamico kip & geroosterde asperges  
Peperkipfilet & tomaat-courgette ovenschotel  
In spek gewikkelde kip & Parmezaanse courgette  
Garam masala kip & gebakken aubergine  
Pittige kipreepjes & avocadofrietjes  
Aziatische kipspiesjes & sesambroccoli  
Gegrilde kip & gebakken aardappelen met kruidenboter



## Perfekte combinaties met vleesgerechten 62-81

Pulled Lamb & Koolsalade met Appel  
Pulled Beef & Zoete Aardappelfrietjes  
Pittige Kippendijen & Courgettefrietjes  
Gevulde Kalkoenfilet & Geroosterde Broccoli  
Lamsbout & Romige Zoete Aardappelpuree  
Pittige Lamskoteletten & Mediterrane Groenten  
Krokante Eendenborst & Honingwortelen  
Rundvleesworstjes (zelfgemaakt) uit de heteluchtfriteuse  
Stoofvlees & Aardappelknoedels uit de airfryer  
Pepersteak & Sperziebonen met Spek  
Pulled Chicken & Zoete Aardappelfrietjes  
Gevulde Kippenboutjes & Geroosterde Groenten  
Tandoori Kip & Bloemkool Pakora's  
Gegrild Rumpsteak & Parmezaanse Courgette  
Runderfilet met Kruidenboter & Frietjes  
Gehakt met pikante couscous  
Aziatische Rundvleesribben & Sesambroccoli  
Knoflookkip Drumsticks & Paprika-Aardappelpartjes  
Cajun Kip & Knapperige Groentechips  
Runderbuik & Gekarameliseerde Uien  
Kalfsmedaillons & Knapperig Gebakken Pastinaak  
Gehaktballetjes & Gegrilde Courgette  
Kalfsfilet met Gepofte Zoete Aardappelschijfjes  
Pittige Kipreepjes met Bakbananen & Paprika  
Runderfilet met Kruidenboter & Courgettefrietjes  
Runderrollade & Rode Kool met Appel  
Pastrami Broodje & Huisgemaakte Frietjes  
Rundvleesspiesjes & Geroosterde Wortelgroenten  
Kalfsmedaillons & Parmezaanse Courgette  
Gemarineerde Rundvleesreepjes & Zoete Aardappelfrietjes



# Vis- en zeevruchtengerechten met bijpassende garnituren 82-100

Krokante zalm met rozemarijnaardappeltjes  
Garnalenspiesjes met citroenrisotto  
Visfilet in Parmezaankorst met courgettechips  
Tongfilet met geroosterde groene asperges  
Gepaneerde kabeljauw met zoete aardappelfrietjes  
Knoflookgarnalen met gebakken paprika's  
Tonijnsteaks met avocadosalade  
Scholfilet met krokante aardappelpartjes  
Tilapia met gegrilde groenten  
Zalmfilet met kruidige quinoa  
Salade van gebakken zeebrasem en venkel  
Inktvisringen met courgettefrietjes  
Krabkoekjes met geroosterde wortelen  
Zwaardvissteaks met gegrilde aubergine  
Mosselen met knoflookbrood  
Forelfilet met ovengroenten  
Gepaneerde gamba's met avocadofrietjes  
Kreeft met citroenboterasperges  
Zalmburger met zoete aardappelfrietjes  
Zeebrasem met geroosterde broccoli  
Kabeljauwfilet met bloemkoolrijst  
Gevulde zeebrasem met gebakken aardpeer  
Gebakken sardines met aardappelsalade  
Vissticks met zelfgemaakte frietjes  
Garnalentaco's met gegrilde paprika-maïssalsa  
Koolvisfilet met bakbananen en romige pindasaus



# Vegetarische en veganistische recepten 101-116

Knapperige Zoeteaardappelfrietjes met Romige Avocadodip  
Krokante Aardpeerpartjes met BBQ-Dip  
Courgettegehaktballetjes & Geroosterde Wortelen  
Vegan Falafelballetjes & Tabouleh  
Kikkererwtennuggets met Gebakken Zoete Aardappel  
Gebakken Aubergine met Tahinisaus  
Zoeteaardappeltaco's met Gegrilde Paprika  
Gegrilde Tofu met Sesambroccoli  
Vegan Burgerpasteitjes met Zoete Aardappelpartjes  
Krokante Tempeh met Aziatische Groenten  
Gevulde Paprika's met Quinoa & Avocadosalade  
Oven Hash Browns met Gebakken Champignons  
Groentepanenkoekjes met Citroen-Knoflookdip  
Krokante Polentasticks met Tomatensalsa  
Vegan Samosa's met Mango-Chutney  
Kikkererwtenfrietjes met Kruidendip  
Spinazie-Tomatenstrudel met Aardappelgratin  
Auberginefrietjes met Avocado-Aioli  
Groentekebabs met Gegrilde Courgette  
Krokante Tofublokjes met Geroosterde Asperges  
Krokant Gepaneerde Aardappelpartjes met Paprikahummus  
Knoflookchampignons met Rozemarijnaardappelen  
Veganistische Pizzabroodjes met Gegrilde Groenten  
Rodebietenchips met Guacamole-Dip



## Koolhydraatarme en keto-recepten voor de Dual Zone 117-130

Krokante kippendijen met bloemkoolpuree  
Zalmfilet met courgettenoedels  
Gevulde paprika's met gehakt en kaas  
Pittige courgettechips met guacamole  
Kippenvleugels in knoflookboter met geroosterde broccoli  
Keto-burger zonder broodje met geroosterde kool  
Kalkoenfilet met geroosterde asperges  
Champignons gevuld met geitenkaas & gebakken spinazie  
Biefstukreepjes met gegrilde paprika's  
Gebakken kabeljauw met koolrabijs  
Runderspek Krokant met Gebakken Eieren  
Mediterrane lamskoteletten met bloemkoolgratin  
Gegrilde garnalen met avocadosalade  
☛ Runderribbetjes met spruitjeschips  
Courgettesticks met kruidenkwark  
Zalm gewikkeld in spek met romige spinazie  
Gegrilde kalkoenfilet met Parmezaanse spruitjes  
Cheddar kip met geroosterde broccoli  
Taco bowls van kaas met rundergehaktvulling  
Tonijnsteaks met aspergefrietjes  
Gevulde champignons met roomkaas en spinazie  
Krokante Kaaschips met Avocadodip  
Lamsspiesjes met gegrilde courgette  
Krokante eendenborst met romige bloemkoolpuree  
Pittige kipspiesjes met gegrilde aubergine



## Zoete lekkernijen en desserts met de Dual Zone 131-152

Koolhydraatarme Cheesecake Muffins  
Keto Kaneel Donuts  
Gebakken Kweeper met Honing en Noten  
Chocolade-Pindakaaskoekjes  
Vegan Brownies van Zoete Aardappel  
Koolhydraatarme Chocoladekoekjes  
Citroen Cheesecake Repen  
Bananenbrood zonder Suiker  
Kokosbitterkoekjes (Koolhydraatarm)  
Krokante Kaneel-Churros (Koolhydraatarm)  
Veganistische Kokosdonuts  
Appel-Kaneel Crumble  
Chocolade Proteïneballetjes  
Koolhydraatarme Blauwe Bessen Muffins  
Mini Cheesecakes met Bessen  
Gebakken Peren met Honing en Kaneel  
Chocolade-Amandelrepen (Keto & Low-Carb)  
Pecannoot-Caramel Zakjes (Koolhydraatarm)  
Keto Pindakaas Cups  
Amandel-Florentijnen (Koolhydraatarm & Keto-vriendelijk)  
Chocolade Fondant Taartjes (Keto & Low-Carb)  
Vanillepudding Muffins met Kokosmelk  
Gevulde Vijgen met Amandelen en Honing  
Zoete Pompoen Cupcakes (Koolhydraatarm & Herfstfavoriet)  
Koolhydraatarme Rabarber-Streuselcake  
Dadelmuffins met Roomkaas en Walnoten  
Noot-Griesmeel Muffins



**Bonus: Gezonde maaltijden bereiden met de Dual Zone 153-164**



# Introductie

## **Wat is de Ninja Dual Zone Airfryer?**

De Ninja Dual Zone Airfryer is een innovatief keukenapparaat waarmee je voedsel kunt bereiden met weinig tot geen olie. Het unieke van dit apparaat is dat je twee verschillende gerechten tegelijkertijd kunt klaarmaken in aparte compartimenten. Deze moderne heteluchtfriteuse behoort tot een nieuwe generatie keukenhulpjes die het koken sneller en makkelijker maken, zonder in te leveren op smaak of textuur. Dankzij de handige Dual Zone-functie kun je ingrediënten combineren met verschillende kooktijden en temperaturen – ideaal voor gezinnen of als je grotere hoeveelheden wilt bereiden.

Wat deze airfryer onderscheidt van traditionele modellen, is dat hij twee volledig onafhankelijke kookzones heeft. Terwijl gewone heteluchtfriteuses meestal één enkele bakruimte hebben waarin alles tegelijk wordt bereid, kun je met de Ninja Dual Zone bijvoorbeeld vlees in het ene compartiment klaarmaken en aardappels of groenten in het andere – zonder dat smaken zich vermengen of je rekening hoeft te houden met verschillende kooktijden. Dankzij de synchronisatiefunctie zijn beide gerechten zelfs gelijktijdig klaar.

Voordelen van de Dual Zone-functie: Twee gerechten tegelijk bereiden

De Dual Zone-technologie van de Ninja Airfryer biedt tal van voordelen die het koken efficiënter, gemakkelijker en aangenamer maken:

Twee aparte compartimenten voor meer flexibiliteit

Met twee afzonderlijke kookzones kun je moeiteloos twee totaal verschillende gerechten tegelijkertijd bereiden. Denk bijvoorbeeld aan vis in het ene compartiment en aardappelpartjes in het andere. Dit bespaart tijd én energie, omdat je geen twee apparaten hoeft te gebruiken. Ideaal voor gezinnen met uiteenlopende smaken of bij het bereiden van een volledige maaltijd.

Individuele temperatuurinstellingen

Elk compartiment kan apart worden ingesteld qua temperatuur en kooktijd. Zo kun je bijvoorbeeld vlees op een hoge temperatuur krokant bakken, terwijl groenten langzaam garen op een lagere stand. Dit maakt het bereiden van complexere maaltijden veel eenvoudiger.

Sync Finish-functie

Een van de slimste functies is 'Sync Finish', waarmee je beide compartimenten zo kunt instellen dat alles tegelijk klaar is – zelfs als de gerechten verschillende kooktijden hebben. Dit is perfect voor bijvoorbeeld vlees en groenten die normaal gesproken na elkaar bereid zouden worden.

Efficiënt en tijdbesparend

Doordat je twee gerechten tegelijk kunt bereiden, verkort je de totale kooktijd aanzienlijk. Je hoeft niet langer eerst het ene en dan het andere gerecht klaar te maken, wat ook energie bespaart – goed voor het milieu én je energierekening.

Minder stress in de keuken

De Dual Zone-functie maakt koken overzichtelijker en minder vermoeiend. Geen gesleep meer met meerdere pannen of tegelijkertijd oven en fornuis gebruiken. Alles gaat eenvoudiger en je keuken blijft schoner, omdat je minder apparaten en keukengerei nodig hebt.

Gezonder en gemakkelijker koken

Net als andere heteluchtfriteuses gebruikt de Ninja Dual Zone heel weinig olie. Je geniet dus van knapperige, smakelijke gerechten met veel minder vet dan bij traditioneel frituren. Dat is goed nieuws voor wie bewust met voeding bezig is – zonder in te boeten op smaak of textuur.

Tips om het meeste uit de Dual Zone-technologie te halen

Wil je alles uit je Ninja Dual Zone Airfryer halen? Met deze praktische tips benut je de mogelijkheden van het apparaat optimaal:

Kies gerechten die goed samen gaan

Plan combinaties van gerechten met vergelijkbare kooktijden of bereidingswijzen. Hoewel beide compartimenten onafhankelijk werken, is het handiger als de ingrediënten ongeveer dezelfde kooktijd en temperatuur vereisen. Denk aan kippenvleugels en aardappelpartjes – beide worden heerlijk krokant bij een hoge temperatuur.

Optimaliseer de kooktijd met "Match Cook"

Als je hetzelfde gerecht in beide compartimenten bereidt, gebruik dan de "Match Cook"-functie. Hiermee stel je in één keer dezelfde temperatuur en kooktijd in voor beide zijden – ideaal voor grotere hoeveelheden van één gerecht.

Gebruik "Smart Finish" voor perfecte timing

Bereid je twee verschillende gerechten die niet dezelfde kooktijd hebben, maar wel tegelijk klaar moeten zijn? Gebruik dan de "Smart Finish"-functie. Die zorgt ervoor dat beide gerechten tegelijkertijd klaar zijn om te serveren, zonder dat je iets hoeft warm te houden.

Durf te experimenteren met nieuwe recepten

De Dual Zone Airfryer is perfect om creatief te koken. Probeer verschillende ingrediëntencombinaties en speel met smaken. Je kunt bijvoorbeeld gemakkelijk vlees combineren met vegetarische bijgerechten – handig als je voor meerdere eetwensen kookt.

Vergeet het voorverwarmen niet

Hoewel voorverwarmen vaak niet strikt nodig is bij airfryers, kan het bij bepaalde gerechten wél verschil maken. Vooral bij delicate ingrediënten zoals vis of bladerdeeg zorgt voorverwarmen voor een gelijkmatigere garing en een beter eindresultaat.

Schudden en omdraaien voor een krokant resultaat

Net als bij andere heteluchtfriteuses is het belangrijk om tijdens het koken het voedsel af en toe te schudden of om te draaien. Zo wordt alles mooi gelijkmatig gaar en krokant aan alle kanten.

Let op de hoeveelheid

Vul de compartimenten niet te vol. Ook al is de capaciteit ruim, voor het beste resultaat moet de hete lucht goed kunnen circuleren. Verdeel het eten gelijkmatig over het compartiment om een perfecte garing te garanderen.

## Reiniging en onderhoud van je heteluchtfriteuse

Regelmatig schoonmaken en goed onderhoud van je Ninja Dual Zone Airfryer zijn essentieel om het apparaat in topconditie te houden en altijd het beste kookresultaat te bereiken. Met de volgende tips zorg je voor een lange levensduur én een hygiënische bereiding:

### Maak schoon na elk gebruik

Reinig de manden en accessoires direct na gebruik. Verwijder etensresten en vet voordat ze aancoeken of inbranden. De meeste onderdelen, zoals de manden en inzetstukken, zijn vaatwasmachinebestendig – zo wordt schoonmaken een stuk eenvoudiger.

### Gebruik een mild schoonmaakmiddel

Was de onderdelen met warm water en een milde afwasmiddel. Vermijd agressieve reinigers of schuursponsjes, want die kunnen de antiaanbaklaag beschadigen.

### Verwarmingselement reinigen

Maak minstens één keer per week voorzichtig het verwarmingselement schoon. Gebruik een zachte borstel of doek om vetresten te verwijderen. Dit voorkomt rookvorming en zorgt ervoor dat de airfryer efficiënt blijft werken.

### Buitenkant afnemen

Veeg de buitenkant van het apparaat af met een licht vochtige doek. Besteed extra aandacht aan het bedieningspaneel en het display – voorzichtig reinigen voorkomt schade aan de elektronica.

### Geurtjes verwijderen

Heb je last van achtergebleven geurtjes? Verwarm dan een mengsel van water en citroen in de compartimenten. Dit neutraliseert nare luchtjes en zorgt voor een frisse geur in het apparaat.

### Controleer op slijtage

Kijk regelmatig of er slijtage of beschadigingen zijn, vooral aan de antiaanbaklaag van de manden. Krassen kunnen invloed hebben op het bakresultaat en de levensduur van het apparaat verkorten.

### Juiste opslag

Berg de airfryer op een droge, goed geventileerde plek op. Laat de onderdelen volledig drogen voordat je het apparaat opbergt, om schimmelvorming te voorkomen.

## Basisprincipes en voorbereiding

Je heteluchtfriteuse correct instellen: temperatuur en kooktijd

Om het maximale uit je Ninja Dual Zone Airfryer te halen, is het belangrijk om de juiste temperatuur- en kooktijdaanpassingen per gerecht te kennen. Dankzij de Dual Zone-technologie kun je meerdere gerechten tegelijkertijd bereiden, maar elk ingrediënt heeft zijn eigen ideale instellingen. Een goede voorbereiding zorgt voor het beste resultaat.

### 1. Kies de juiste temperatuur

De Ninja Dual Zone Airfryer werkt binnen een temperatuurbereik van ongeveer 40°C tot 240°C. Dit maakt uiteenlopende bereidingsmethodes mogelijk – van langzaam drogen tot snel en krachtig bakken. Enkele richtlijnen:

#### Frituren en braden

Voor klassiek airfryen, zoals friet, kippenvleugels of vissticks, ligt de ideale temperatuur tussen de 180°C en 200°C. Deze stand zorgt voor een krokante buitenkant zonder het gerecht uit te drogen.

#### Bakken en roosteren

Voor gebak of geroosterde groenten is een lagere temperatuur van 160°C tot 180°C beter geschikt. Zo voorkom je aanbranden en krijg je een gelijkmatige garing en mooie bruining.

#### Drogen of dehydrateren

De Ninja Dual Zone heeft ook een droogfunctie – ideaal voor fruit, groentechips of kruiden. Deze werkt meestal tussen 40°C en 90°C, afhankelijk van het type ingrediënt.

### 2. Houd rekening met de kooktijden

De juiste kooktijd hangt af van het soort gerecht, de dikte van de ingrediënten en de temperatuur.

Hier zijn enkele basistijden als richtlijn:

Diepvriesfriet: 180°C – ca. 18–20 minuten

Kippenvleugels: 190°C – ca. 25–30 minuten

Visfilets: 200°C – ca. 10–15 minuten

Groenten (zoals broccoli of bloemkool): 180°C – ca. 12–15 minuten

Biefstuk (medium): 200°C – ca. 10–12 minuten

Bladerdeeg: 170°C – ca. 8–10 minuten

Voor een egaal resultaat: draai het voedsel halverwege om of schud de mand lichtjes, zodat alles mooi en gelijkmatig gaart.

### 3. Voorverwarmen: wel of niet nodig?

Veel airfryers – ook de Ninja Dual Zone – hoeven in principe niet voorverwarmd te worden. Toch kan het bij sommige gerechten nuttig zijn om het apparaat 2–3 minuten voor te verwarmen, bijvoorbeeld bij delicate of dikke stukken zoals biefstuk, bladerdeeg of vis. De directe warmte helpt om het voedsel snel dicht te schroeien en zorgt voor een gelijkmatige bereiding vanaf het begin.

## **Handige accessoires voor Dual Zone-recepten**

Om het maximale uit je Ninja Dual Zone Airfryer te halen, zijn er verschillende accessoires die het koken makkelijker maken en de mogelijkheden van het apparaat flink uitbreiden. Hier zijn een aantal aanbevolen hulpmiddelen:

### **Verdelers en inzetstukken**

Sommige airfryers bieden verdelers of inzetstukken die je in één compartiment kunt plaatsen. Daarmee kun je verschillende ingrediënten gescheiden houden – handig als je bijvoorbeeld vis en groenten tegelijk wilt bereiden zonder dat de smaken zich vermengen. Ook ideaal voor recepten met vloeibare componenten, zoals sauzen, die je liever apart houdt.

### **Bakvormen en ovenschotels**

Voor bakrecepten zoals muffins, cakejes of zelfs mini-lasagnes zijn hittebestendige bakvormen (van siliconen of metaal) ideaal. Deze passen perfect in de mandjes en voorkomen dat beslag of saus wegloopt. Bovendien zorgen ze voor een gelijkmatige garing van deeg en pasta.

### **Grillroosters en spiesjes**

Met speciale grillroosters of satéprikkers kun je vlees, groenten of andere ingrediënten verticaal garen. Dat bevordert een goede luchtcirculatie én bespaart ruimte – je kunt bijvoorbeeld meerdere lagen tegelijk bereiden. Grillroosters zijn ook handig om steaks of gegrilde groenten van een mooi patroon en structuur te voorzien.

### **Siliconen matjes en bakpapier**

Om schoonmaken te vergemakkelijken en aanbakken te voorkomen, zijn geperforeerde siliconen matten of speciaal airfryer-bakpapier een uitkomst. Ze vangen vet en kruimels op zonder de luchtcirculatie te blokkeren. Let erop dat je alleen geperforeerd bakpapier gebruikt – anders kan de lucht niet goed circuleren en krijg je geen krokant resultaat.

### **Spuitfles voor olie**

Hoewel je in een airfryer weinig olie nodig hebt, kan een dun laagje olie de textuur van je gerecht verbeteren. Met een fijne vernevelaar verdeel je olie gelijkmatig over frietjes of groenten, zonder te veel te gebruiken – ideaal voor een knapperige finish.

### **Tangen en siliconen spatels**

Voor het omdraaien of eruit halen van heet voedsel zijn hittebestendige tangen en spatels van siliconen of roestvrij staal onmisbaar. Ze helpen delicate ingrediënten zoals vis of zachte groenten intact te houden én beschermen de antiaanbaklaag van de manden tegen krassen.

Een van de grootste voordelen van de Ninja Dual Zone Airfryer is dat je twee gerechten tegelijkertijd kunt klaarmaken. Met de juiste aanpak behoud je de smaak, textuur en timing van elk gerecht – zonder stress. Hieronder vind je praktische tips om dit zo efficiënt mogelijk aan te pakken:

**Combineer gerechten met vergelijkbare kooktijden**

Kies ingrediënten die op dezelfde temperatuur en binnen een vergelijkbare tijd gaar zijn. Zo voorkom je dat het ene gerecht klaar is terwijl het andere nog moet doorgaren.

Voorbeeld 1: Kippenvleugels en frietjes hebben allebei een bereidingstijd van ongeveer 20–25 minuten bij 180–190°C – perfect om samen te bereiden.

Voorbeeld 2: Zalmfilets en courgettefrietjes worden in ca. 10–12 minuten gaar op 200°C en zijn dus ideaal om te combineren.

**Gebruik slimme temperatuurinstellingen met 'Smart Finish'**

Bereid je twee gerechten met verschillende temperaturen of kooktijden? Gebruik dan de Smart Finish-functie. Hiermee zorgt de airfryer ervoor dat beide gerechten toch tegelijk klaar zijn – handig als je een hoofdgerecht met een bijgerecht combineert.

Voorbeeld: Biefstuk (12 min. op 200°C) en groenten (15 min. op 180°C) kunnen gesynchroniseerd worden zodat ze samen geserveerd kunnen worden, zonder wachttijd.

**Kies per compartiment de juiste kookmodus**

De Ninja Dual Zone biedt verschillende programma's zoals Air Fry, Roast, Bake en meer. Je kunt per compartiment een andere modus kiezen, afgestemd op het gerecht.

Voorbeeld: Gebruik in het ene compartiment de Roast-modus voor aardappeltjes en in het andere de Air Fry-modus voor knapperige kip. Zo krijg je het beste resultaat per ingrediënt.

**Houd smaken gescheiden**

Wil je voorkomen dat sterke smaken (zoals knoflook of vis) overheersen? Gebruik dan bewust de aparte compartimenten om smaakoverdracht te vermijden. Zo blijft neutraal voedsel zoals brood of groenten puur van smaak.

**Schudden en draaien voor een gelijkmatig resultaat**

Hoewel de circulerende lucht zorgt voor een gelijkmatige bereiding, is het bij sommige gerechten (zoals friet of groenteblokjes) aan te raden om halverwege even te schudden of om te draaien. Zo krijg je aan alle kanten een mooie, krokante afwerking.

**Experimenteer met portiegroottes**

Je hoeft de Dual Zone Airfryer niet alleen te gebruiken voor grote maaltijden. Hij is ook ideaal voor kleinere porties, voorgerechten of snacks. Probeer verschillende hoeveelheden uit om te ontdekken hoe je jouw favoriete recepten kunt aanpassen voor eenpersoonshuishoudens of tussendoortjes.

**Ontbijt voor twee**

# Krokante spekreepjes & roerei-muffins

Ingrediënten Porties: 4

## Bereiding

- Voor de spekreepjes:
- 8 plakjes ontbijtspek
- Voor de roerei-muffins:
- 4 eieren
- 50 ml melk
- 50 g geraspte kaas (bijv. cheddar)
- 1 kleine tomaat, in blokjes
- 1 lente-ui, fijngehakt
- Peper en zout naar smaak

1. Spekreepjes: Leg de plakjes spek gelijkmatig in het eerste compartiment van de Dual Zone Airfryer.
2. Bak gedurende 8–10 minuten op 180°C, totdat ze lekker krokant zijn.
3. Roerei-muffins: Klop in een kom de eieren los met melk, peper en zout.
4. Voeg de tomaat, lente-ui en geraspte kaas toe en meng goed.
5. Giet het mengsel in hittebestendige muffinvormpjes en plaats deze in het tweede compartiment.
6. Bak gedurende 10–12 minuten op 180°C, tot de eieren gestold zijn.

### **i** Voedingswaarden (per portie)

- Calorieën: 310 kcal
- Vet: 24 g
- Koolhydraten: 3 g
- Eiwit: 19 g



# Zoete aardappel-hash browns & avocado-toasts

Ingrediënten Porties: 2

## Bereiding

- Voor de zoete aardappel hash browns:
- 2 middelgrote zoete aardappelen, geschild en geraspt
- 1 ei
- 2 el bloem
- 1 tl paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak
- Voor de avocadotoasts:
- 2 sneetjes volkorenbrood
- 1 rijpe avocado
- 1 tl citroensap
- Zout en peper naar smaak
- Chilivlokken (optioneel)

1. Zoete aardappel hash browns: Meng de geraspte zoete aardappel met het ei, de bloem, paprikapoeder, zout en peper.
2. Vorm kleine pasteitjes en leg ze in het eerste compartiment van de airfryer.
3. Bak 12–15 minuten op 200°C, tot ze goudbruin en krokant zijn.
4. Avocado-toasts: Prak de avocado en meng met citroensap, peper en zout.
5. Rooster de sneetjes brood in het tweede compartiment op 180°C gedurende 3–5 minuten.
6. Bestrijk ze daarna met de avocadopuree en bestrooi eventueel met chilivlokken.

### **i** Voedingswaarden (per portie)

- Calorieën: 370 kcal
- Vet: 22 g
- Koolhydraten: 39 g
- Eiwit: 7 g



# Franse toast-sticks & heidelbeer-scones

---

## Ingrediënten Porties: 4

- Voor de Franse toast-sticks:
- 4 sneetjes wit of briochebrood
- 2 eieren
- 100 ml melk
- 1 tl kaneel
- 1 tl vanille-extract
- 1 el boter (om in te vetten)
- Voor de blauwe bessenscones:
- 150 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- 50 g suiker
- 50 g koude boter, in blokjes
- 75 ml melk
- 75 g verse blauwe bessen

## Bereiding

Franse toast-sticks: Snijd de boterhammen in reepjes. Klop eieren, melk, kaneel en vanille door elkaar in een kom. Doop de broodreepjes in het mengsel en leg ze in het eerste compartiment. Bak op 180°C gedurende 6–8 minuten, keer halverwege om tot ze goudbruin zijn.

Blauwe bessenscones: Meng bloem, bakpoeder en suiker in een kom. Voeg de koude boter toe en wrijf tot een kruimelig mengsel. Voeg melk en blauwe bessen toe en kneed tot een zacht deeg. Vorm kleine driehoekige scones en bak ze in het tweede compartiment op 190°C gedurende 10–12 minuten tot ze goudbruin zijn.

**i** Voedingswaarden (per portie), Calorieën: 450 kcal  
Vet: 22 g, Koolhydraten: 53 g, Eiwit: 10 g

# Veganistische pannenkoeken & knapperige kikkererwten

---

## Ingrediënten Porties: 2

### Voor de vegan pannenkoeken:

- 100 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- 1 el suiker
- 150 ml amandelmelk (of andere plantaardige melk)
- 1 tl appelciderazijn
- 1 tl vanille-extract
- Voor de knapperige kikkererwten:
- 1 blik kikkererwten, uitgelekt
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak

## Bereiding

1. Veganistische pannenkoeken: Meng bloem, bakpoeder en suiker in een kom. Voeg de amandelmelk, appelciderazijn en vanille toe en roer tot een glad beslag. Giet kleine porties in het eerste compartiment van de airfryer. Bak op 180°C gedurende 8–10 minuten, draai halverwege om voor een gelijkmatige garing.
  2. Knapperige kikkererwten: Meng de kikkererwten met olie, paprikapoeder, zout en peper. Verspreid ze in het tweede compartiment en bak op 200°C gedurende 12–15 minuten, tot ze knapperig zijn.
- i** Voedingswaarden (per portie), Calorieën: 380 kcal  
Vet: 10 g, Koolhydraten: 60 g, Eiwit: 13 g