

# Het XXL Ultieme Ninja Dual Zone Heteluchtfriteuse Kookboek

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



# Tevreden

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tips om het meeste uit Dual Zone-technologie te halen** .....                      | 15 |
| Ontbijt voor twee .....                                                            | 22 |
| Krokante Spekreepjes & Roerei Muffins .....                                        | 22 |
| Zoete aardappel-Hash Browns & Avocado-Toasts .....                                 | 23 |
| Franse Toast-Sticks & Heidelbeer-Scones .....                                      | 23 |
| Veganistische Pannenkoeken & Knapperige Kikkererwten.....                          | 24 |
| Mini-Omeletten & Rösti im Airfryer .....                                           | 24 |
| Eiwitrijke eiermuffins en gebakken bonen.....                                      | 25 |
| Gevulde Croissants & Spinazie Tomaat Quiche .....                                  | 26 |
| Kaneelachtige ontbijtbroodjes & bananenbrood .....                                 | 27 |
| Geplette Avocado & Käse-Quesadillas .....                                          | 27 |
| Krokante Tofu Blokjes & Volkoren Toast .....                                       | 28 |
| Aardappelpannenkoekjes & fruitspiesjes .....                                       | 29 |
| Bacon-Wraps & Gebratene Champignons .....                                          | 30 |
| Gebakken eieren in brood en gegrilde tomaten .....                                 | 30 |
| Vollkorn-Waffeln & Courgette puffer.....                                           | 31 |
| Engelse Muffins met Kaas & Knapperige Zoete Aardappel Frietjes .....               | 31 |
| Gebakken Granola & Gegrilde Perziken .....                                         | 32 |
| Süße Quarkbällchen & knusprige Baconstreifen .....                                 | 32 |
| Bladerdeeg worstjes & appelringen .....                                            | 33 |
| Banaan Pannenkoeken & Knapperige Kaneel Chips.....                                 | 33 |
| 🍄 Gebakken champignons & 🥬 knapperige kaasbroodstengels<br>gewikkeld in spek ..... | 34 |
| Appel Kaneel Pannenkoeken & Knapperige Aardappelblokjes .....                      | 35 |

|                                                                                                                                                                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  Gebakken avocado-eieren en  toastbrood met kokosmelk en amandelen ..... | 36 |
|  Avocado tonijn eiergerecht &  tomaat en olijven bruschetta .....        | 37 |
|  Karnemelk Kip &  Krokante Wafels .....                                  | 38 |
| Snacks en bijgerechten in de Dual Zone .....                                                                                                                                                                                               | 39 |
| Knapperige Zoete Aardappel Frietjes & Courgette Chips .....                                                                                                                                                                                | 39 |
| Mozzarella-sticks en chili-käse-nuggets .....                                                                                                                                                                                              | 40 |
| Knoflook Parmezaanse Aardappelpartjes & Kruiden Dip .....                                                                                                                                                                                  | 40 |
| Mini Loempia's & Sesam Groentesticks .....                                                                                                                                                                                                 | 41 |
| Buffel Bloemkool Vleugels & Bleekselderij Sticks .....                                                                                                                                                                                     | 42 |
| Feta in filodeeg & honing-balsamico geroosterde tomaten .....                                                                                                                                                                              | 42 |
| Zoete Aardappel Balletjes & Avocado Dip .....                                                                                                                                                                                              | 43 |
| Krokante uienringen & BBQ-hähnchenbällchen .....                                                                                                                                                                                           | 43 |
| Courgette-Frites & Aioli .....                                                                                                                                                                                                             | 44 |
| Polenta friet & tomaat en olijven tapenade .....                                                                                                                                                                                           | 44 |
| Krokante Tofu Nuggets & Hoisin Groenten .....                                                                                                                                                                                              | 45 |
| Mini Pizza Broodjes & Kruidenboter .....                                                                                                                                                                                                   | 45 |
| Halloumi sticks & gegrilde paprika's .....                                                                                                                                                                                                 | 46 |
| Gebakken Champignons & Zoete Aardappelfrietjes .....                                                                                                                                                                                       | 46 |
| Krokante falafel balletjes & komkommer yoghurt dip .....                                                                                                                                                                                   | 47 |
| Knoflookbrood & kaasdip .....                                                                                                                                                                                                              | 47 |
| Samosa's met aardappelvulling en mangochutney .....                                                                                                                                                                                        | 48 |
| Geroosterde aardappelen & citroen-knoflook asperges .....                                                                                                                                                                                  | 48 |
| Mini-Calzone & Rucola Salat .....                                                                                                                                                                                                          | 49 |
| Parmezaanse Kip Bites & Pompoen Frietjes .....                                                                                                                                                                                             | 49 |
| Cheddar-popcorn en jalapeño-poppers .....                                                                                                                                                                                                  | 50 |
| Geroosterde Kastanjes & Honing Wortel Sticks .....                                                                                                                                                                                         | 50 |

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Bereid gevogelte en bijgerechten tegelijkertijd .....       | 51 |
| Citroen Knoflook Kipfilet & Zoete Aardappelpartjes .....    | 51 |
| BBQ Kippenvleugels & Maïskolven .....                       | 52 |
| Cajun Kip Reepjes & Knoflook Aardappelen .....              | 52 |
| Knusprige Kipnuggets & Courgette .....                      | 53 |
| Honing-mosterd-kipdrumsticks & rozemarijn aardappelen ..... | 53 |
| Teriyaki Kip & Gebakken Rijst Groente Roerbak .....         | 54 |
| Karnemelk Kipfilets & Parmezaanse Frietjes .....            | 54 |
| Kruid Kipfilet & Geroosterde Wortelen .....                 | 55 |
| Gemarineerde kippendijen & geroosterde bloemkool .....      | 56 |
| Pittige Buffalo Kippenvleugels & Bleekselderij Sticks ..... | 56 |
| Pittige Kip Spiesjes & Oven Groenten .....                  | 57 |
| Krokante Kipfilet & Gebakken Zoete Aardappelschijfjes ..... | 58 |
| Gevulde kalkoenfilet & gebakken aardappelen.....            | 58 |
| Mediterrane kippendijen en gegrilde paprika's .....         | 59 |
| Tandoori kip & krokante aardappelpartjes.....               | 60 |
| Zoetzure Kip & Gefrituurde Broccoli .....                   | 60 |
| Balsamico Kip & Geroosterde Asperges .....                  | 61 |
| Peper Kipfilet & Tomaat Courgette Ovenschotel .....         | 61 |
| In spek gewikkelde kip en parmezaanse courgette .....       | 62 |
| Garam Masala Kip & Gebakken Aubergine .....                 | 62 |
| Pittige Kip Reepjes & Avocado Frietjes .....                | 63 |
| Aziatische Kip Spiesjes & Sesam Broccoli .....              | 64 |
| Gegrilde kip en gebakken aardappelen met kruidenboter ..... | 64 |
| Vleesgerechten perfect gecombineerd.....                    | 65 |
| Pulled Lamb & Koolsalade met Appel.....                     | 65 |
| Pulled Beef & Süßkartoffelpommes .....                      | 67 |

|                                                                                                                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Pittige Kippendijen & Courgette Frietjes.....                                                                                                                                                                     | 67 |
| Gevulde kalkoenfilet & geroosterde broccoli .....                                                                                                                                                                 | 68 |
|  Lamsbout &  Romige Puree Zoete Aardappel ..... | 69 |
| Pittige lamskoteletten en mediterrane groenten.....                                                                                                                                                               | 70 |
| Krokante eendenborst & honing wortelen .....                                                                                                                                                                      | 70 |
| Rundvlees worstjes .....                                                                                                                                                                                          | 71 |
| Stoofvlees & aardappel dumplings .....                                                                                                                                                                            | 72 |
| Pepersteak & sperziebonen met spek .....                                                                                                                                                                          | 72 |
| Pulled Chicken & Zoete Aardappel Frietjes .....                                                                                                                                                                   | 73 |
| Gevulde kipdrumsticks & geroosterde groenten.....                                                                                                                                                                 | 73 |
| Tandoori Kip & Bloemkool Pakoras .....                                                                                                                                                                            | 74 |
| Gegrilltes Rumpsteak & Parmezaanse kaas-courgette.....                                                                                                                                                            | 74 |
| Runderfilet met kruidenboter en friet .....                                                                                                                                                                       | 75 |
|  Gehakt met pikante couscous .....                                                                                               | 76 |
| Aziatische Rundvlees Ribben & Sesam Broccoli.....                                                                                                                                                                 | 77 |
| Knoflook kip drumsticks & peper aardappel partjes .....                                                                                                                                                           | 77 |
| Cajun Kip & Knapperige Groentechips.....                                                                                                                                                                          | 78 |
| Runderbuik & gekarameliseerde uien.....                                                                                                                                                                           | 78 |
|  Kalbsmedaillons & knusprig gebackene Pastinaken.....                                                                          | 79 |
| Gehaktballetjes & gegrilde courgette .....                                                                                                                                                                        | 80 |
| Kalfsfilet met gepofte zoete aardappelschijfjes.....                                                                                                                                                              | 80 |
| Pittige kipreepjes met bakbananen en paprika.....                                                                                                                                                                 | 81 |
| Runderfilet met kruidenboter en courgettefrietjes.....                                                                                                                                                            | 82 |
| Runderrollade & rode kool met appel .....                                                                                                                                                                         | 82 |
| Pastrami broodje & huisgemaakte frietjes.....                                                                                                                                                                     | 83 |
| Rundvlees Spiesjes & Geroosterde Wortelgroenten .....                                                                                                                                                             | 83 |
| Kalbsmedaillons & Parmezaanse kaas-courgette.....                                                                                                                                                                 | 84 |

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Gemarineerde Rundvleesreepjes & Zoete Aardappelfrietjes .....   | 84  |
| Vis- en zeevruchtengerechten met bijpassende bijgerechten,..... | 85  |
| Krokante zalm & rozemarijn aardappeltjes.....                   | 85  |
| Spiesjes van garnalen en citroenrisotto .....                   | 86  |
| Fischfilet in Parmezaanse kaas-Kruste & Courgette-Chips.....    | 87  |
| Tong & geroosterde asperges .....                               | 87  |
| Gepaneerde kabeljauw & zoete aardappelfrietjes .....            | 88  |
| Knoflookgarnalen en gebakken paprika's.....                     | 88  |
| Tonijnsteaks & Avocado Salade .....                             | 89  |
| Scholfilet & krokante aardappelpartjes .....                    | 89  |
| Tilapia & Gegrilde Groenten.....                                | 90  |
| Zalmfilet & quinoa met kruiden.....                             | 90  |
| Salade van gebakken zeebrasem en venkel .....                   | 91  |
| Tintenfischringe & Zucchini-frietten .....                      | 91  |
| Krabbvlees Cakes & Geroosterde Wortelen .....                   | 92  |
| Zwaardvis steaks & gegrilde aubergine .....                     | 92  |
| Mosselen & knoflookbrood.....                                   | 93  |
| Forelfilet & ovengroenten .....                                 | 94  |
| Gepaneerde gamba's & avocado frietjes .....                     | 94  |
| Kreeft & Citroen Boter Asperges.....                            | 95  |
| Zalm Burger & Zoete Aardappel Frietjes.....                     | 95  |
| Zeebrasem en geroosterde broccoli .....                         | 97  |
| Kabeljauwfilet & bloemkoolrijst .....                           | 98  |
| 🍷 Gevulde zeebrasem met gebakken aardpeer .....                 | 99  |
| Gebakken sardines en aardappelsalade.....                       | 100 |
| Vissticks & zelfgemaakte frietjes .....                         | 100 |
| Garnalen-Taco's & gegrill Paprika-Mais-Salsa .....              | 101 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Koolvisfilet met bakbananen en pindasaus .....                | 102 |
| Vegetarische en veganistische recepten .....                  | 103 |
| Knapperige Zoete Aardappel Frietjes & Avocado Dip .....       | 103 |
| 🍷 Krokante partjes aardpeer met BBQ dip .....                 | 104 |
| Courgette gehaktballetjes & geroosterde wortelen .....        | 105 |
| Vegane Falafel-Bällchen & Tabouleh .....                      | 105 |
| Kikkererwtennuggets met gebakken zoete aardappelen .....      | 106 |
| Gebakken Aubergine & Tahini Saus .....                        | 107 |
| Zoete Aardappel Taco's & Gegrilde Paprika's.....              | 108 |
| Vegan Burger Pasteitjes Met Zoete Aardappelpartjes .....      | 109 |
| Gegrillter Tofu & Sesam-Brokkoli.....                         | 110 |
| Krokante tempeh & Aziatische groenten .....                   | 110 |
| Gevulde paprika's met quinoa & avocado salade .....           | 111 |
| Oven hash browns & gebakken champignons .....                 | 111 |
| Groentepannenkoekjes & citroen knoflook dip.....              | 112 |
| Krokante polenta sticks & tomatensalsa .....                  | 113 |
| Vegane Samosa's & Mango-Chutney.....                          | 113 |
| Kikkererwten Friet & Kruiden Dip.....                         | 114 |
| Spinazie en tomatenstrudel & aardappelgratin .....            | 114 |
| Auberginen-Pommes & Avocado-Aioli.....                        | 115 |
| Groente Kebabs & Gegrilde Courgette.....                      | 115 |
| Krokante Tofu Blokjes & Geroosterde Asperges .....            | 116 |
| 🍷 Krokant gepaneerde aardappelpartjes met paprika hummus..... | 117 |
| Geroosterde bloemkool & currysaus .....                       | 118 |
| Knoflook champignons & rozemarijn aardappelen .....           | 118 |
| Veganistische pizzabroodjes en gegrilde groenten .....        | 119 |
| Rote-Bete-Chips & Guacamole-Dip .....                         | 119 |



|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Koolhydraatarme en keto gerechten voor de Dual Zone ..... | 120 |
| Krokante kippendijen & bloemkoolpuree .....               | 120 |
| Zalmfilet & courgette noedels.....                        | 121 |
| Gevulde paprika's met gehakt en kaas .....                | 122 |
| Pikante Courgette-Chips & Guacamole .....                 | 122 |
| Kippenvleugels in knoflookboter en broccoli .....         | 123 |
| Keto Burger Zonder Broodjes & Geroosterde Kool.....       | 123 |
| Kalkoenfilet met geroosterde asperges .....               | 124 |
| Geitenkaas Gevulde Champignons & Spinazie .....           | 125 |
| Biefstuk Reepjes & Gegrilde Paprika's .....               | 125 |
| 🍷 Gebakken kabeljauw met koolrabi rijst .....             | 126 |
| Rundvlees Bacon Krokant Met Gebakken Eieren .....         | 127 |
| Mediterrane lamskoteletten en bloemkoolgratin .....       | 128 |
| Gegrilde garnalen & avocadosalade.....                    | 128 |
| Runderribbetjes met spruitjeschips .....                  | 129 |
| Courgettes & kruidkwark.....                              | 129 |
| Zalm gewikkeld in spek en geroemde spinazie .....         | 130 |
| Gegrilde kalkoenfilet & Parmezaanse spruitjes .....       | 131 |
| Cheddar Kip & Geroosterde Broccoli.....                   | 132 |
| Taco bowls gemaakt van kaas en rundergehakt.....          | 132 |
| Tonijnsteaks & asperge frietjes .....                     | 133 |
| Gevulde champignons met roomkaas en spinazie .....        | 134 |
| Krokante Kaas Chips & Avocado Dip .....                   | 135 |
| Lamsspiesjes & gegrilde courgette.....                    | 135 |
| 🍷 Krokante eendenborst met romige bloemkoolpuree (.....   | 136 |
| Pittige Kip Spiesjes & Gegrilde Aubergine .....           | 137 |
| Zoete lekkernijen en desserts met de Dual Zone .....      | 138 |

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Koolhydraatarme Cheesecake Muffins .....                   | 138 |
| Keto Kaneel Donuts .....                                   | 139 |
| Gebakken kweeper met honing en noten .....                 | 140 |
| Chocolade Pindakaas Koekjes .....                          | 141 |
| Veganistische brownies gemaakt van zoete aardappelen ..... | 141 |
| Koolhydraatarme chocoladekoekjes .....                     | 142 |
| Citroen Cheesecake Repen .....                             | 143 |
| Bananenbrood zonder suiker .....                           | 144 |
| Kokosnoot bitterkoekjes .....                              | 144 |
| Krokante kaneel churros .....                              | 145 |
| Veganistische kokosnoot donuts .....                       | 146 |
| Appel Kaneel Crumble .....                                 | 147 |
| Chocolade Proteïne Balletjes .....                         | 148 |
| Koolhydraatarme Blaubeer-muffins .....                     | 149 |
| Mini cheesecake met bessen .....                           | 150 |
| Gebakken peren met honing en kaneel .....                  | 151 |
| ◆ Schokoladen-Mandel-Riegel (Keto & Low-Carb) .....        | 152 |
| Pecannoot Caramel Zakjes .....                             | 153 |
| Keto Pindakaas Cups .....                                  | 154 |
| Mandel-Florentiner .....                                   | 155 |
| Chocolade Fondant Taarten .....                            | 156 |
| 🍪 Vanille Pudding Muffins Met Kokosmelk .....              | 157 |
| <b>Gevulde vijgen met amandelen en honing 🍰 🍏</b> .....    | 158 |
| Zoete pompoen cupcakes .....                               | 159 |
| Koolhydraatarme Rhabarber-Streuselkuchen .....             | 160 |
| 🍄 Dadelmuffins met roomkaas en walnoten .....              | 161 |
| 🍪 Nuss-Grieß-Kuchen Muffins .....                          | 162 |

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Bonus: Gezonde maaltijdbereiding met de Dual Zone .....                           | 163 |
| Linzen bulgur bowl met gebakken pompoen en spinazie 🥗 .....                       | 165 |
| Gebakken kabeljauw met spinazie en bloemkoolrijst .....                           | 166 |
| Vegan Bowl met Quinoa, Zoete Aardappelen en Kikkererwten 🥗 .....                  | 167 |
| Gegrilde gamba's met citroenrijst en broccoli .....                               | 167 |
| Kaas Kip Taco Bowls met Avocado en Paprika .....                                  | 168 |
| Kipfilet en broccoli met geroosterde zoete aardappelen .....                      | 169 |
| Zalmfilet met quinoa en gegrilde groenten.....                                    | 169 |
| Tofu en bloemkoolrijst met geroosterde wortelen.....                              | 170 |
| Koolhydraatarm gehakt roerbak met courgette noedels en paprika .....              | 171 |
| Quinoa salade met gegrilde groenten en kipreepjes .....                           | 172 |
| Vegan falafel en gebakken aardappeltjes met courgette .....                       | 173 |
| Kikkererwtballetjes met geroosterde spruitjes en partjes zoete<br>aardappel ..... | 174 |
| Biefstuk met bloemkoolpuree en gegrilde asperges .....                            | 175 |
| 🍖 Gestoofde lamsschenkel & pittige witte bonen.....                               | 176 |
| Gemarineerde kalkoenfilet met geroosterde paprika en broccoli.....                | 177 |
| Zelfgemaakte pretzels.....                                                        | 178 |



# Introductie

## Wat is de Ninja Dual Zone Airfryer?

De **\*\*Ninja Dual Zone Air Fryer\*\*** is een innovatief keukenapparaat dat het mogelijk maakt om voedsel te bereiden met weinig tot geen olie, terwijl het ook het unieke voordeel biedt dat twee verschillende gerechten parallel in aparte compartimenten kunnen worden bereid. Deze moderne heteluchtfriteuse maakt deel uit van een nieuwe generatie apparaten die speciaal zijn ontworpen om het koken gemakkelijker en sneller te maken zonder in te boeten aan smaak of textuur. Bijzonder handig is de Dual Zone-functie, waarmee verschillende ingrediënten kunnen worden gecombineerd met verschillende kooktijden en temperaturen, waardoor het gemakkelijker wordt om voor gezinnen of in grotere hoeveelheden te koken.

De Ninja Dual Zone heteluchtfriteuse verschilt van conventionele modellen doordat hij twee onafhankelijke frituurcompartimenten heeft. Deze bieden meer flexibiliteit en controle bij het bereiden van maaltijden. Terwijl conventionele heteluchtfriteuses slechts één groot compartiment hebben waarin alle ingrediënten tegelijkertijd worden gekookt, biedt de Dual Zone de mogelijkheid om bijvoorbeeld vlees in het ene compartiment en bijgerechten in het andere te bereiden – zonder dat de smaken zich vermengen of op verschillende kooktijden hoeven te letten. Het apparaat maakt het zelfs mogelijk om beide compartimenten te synchroniseren, zodat beide gerechten tegelijkertijd klaar zijn.

## Voordelen van de Dual Zone-functie: Twee gerechten tegelijkertijd\*\*

De Dual Zone-technologie van de Ninja heteluchtfriteuse biedt tal van voordelen die het koken efficiënter en aangamer maken:

1. **\*\*Twee compartimenten voor meer flexibiliteit\*\***: De twee compartimenten maken het mogelijk om twee totaal verschillende gerechten tegelijkertijd te bereiden. Zo kook je bijvoorbeeld vis in het ene compartiment en in het andere compartiment worden aardappelpartjes bereid. Dit bespaart niet alleen tijd, maar ook energie, omdat je niet twee apparaten tegelijk hoeft te gebruiken. Deze functie is vooral handig voor gezinnen waar aan verschillende smaken moet worden voldaan, of voor meergangenmaaltijden.

2. **\*\*Onafhankelijke temperatuurinstellingen\*\***: Elk compartiment kan afzonderlijk worden ingesteld wat betreft temperatuur en kooktijd. Dit betekent dat je het ene gerecht op een hogere temperatuur kunt bakken terwijl het andere zacht gaar is. Dit vereenvoudigt de bereiding van complexe maaltijden waarbij de ingrediënten verschillende temperaturen nodig hebben om hun perfecte consistentie te bereiken.

3. **\*\*Sync Finish-functie\*\***: De sync-functie is een ander hoogtepunt van de Ninja Dual Zone Air Fryer. Het maakt het mogelijk om beide compartimenten aan te passen, zodat de gerechten ondanks verschillende kooktijden tegelijkertijd klaar zijn. Dit is vooral handig bij het bereiden van vlees en groenten of andere combinaties die normaal gesproken na elkaar moeten worden gekookt.

4. **\*\*Meer efficiëntie en tijdwinst\*\***: De mogelijkheid om twee gerechten tegelijk te bereiden, verkort de totale kooktijd aanzienlijk. In plaats van eerst het ene gerecht te bereiden en dan het andere, kun je beide parallel koken. Dit bespaart niet alleen tijd, maar ook energie, wat een positief effect kan hebben op uw elektriciteitsrekening.

5. **\*\*Minder inspanning\*\***: De Dual Zone-functie vermindert de stress van het koken. Met de mogelijkheid om twee verschillende recepten tegelijk te bereiden, is het niet nodig om constant te wisselen tussen pannen en potten of de oven en het fornuis parallel te laten werken. Koken wordt meer ontspannen en schoner omdat er minder apparaten en keukengerei nodig zijn.

6. **\*\*Gemakkelijke en gezonde bereiding\*\***: Zoals bij alle heteluchtfriteuses, wordt de Ninja Dual Zone heteluchtfriteuse gekookt met heel weinig olie. Dit betekent dat u kunt genieten van knapperige en smakelijke gerechten met een fractie van het vet dat bij traditionele frituurmethoden wordt gebruikt. Dit is een groot voordeel, vooral voor gezondheidsbewuste mensen, omdat vetrijk voedsel kan worden verminderd en toch knapperig kan worden bereid.

## Tips om het meeste uit Dual Zone-technologie te halen\*\*

Om u te helpen het meeste uit de Ninja Dual Zone Air Fryer te halen, volgen hier enkele handige tips:

1. **\*\*Kies compatibele gerechten\*\***: Plan gerechten met vergelijkbare kooktijden of -methoden. Hoewel de compartimenten onafhankelijk van elkaar werken, maakt het de bereiding gemakkelijker als u voedsel kiest met vergelijkbare vereisten. Kippenvleugels en aardappelpartjes zijn bijvoorbeeld geweldig voor parallelle bereiding, omdat beide bij hoge temperatuur krokant worden.
2. **\*\*Kooktijden optimaliseren\*\***: Gebruik de functie "Match Cook" bij het bereiden van hetzelfde gerecht in beide compartimenten. Deze functie zorgt ervoor dat beide compartimenten dezelfde instellingen gebruiken voor temperatuur en tijd, wat vooral handig is als je grotere hoeveelheden van hetzelfde gerecht maakt.
3. **\*\*Gebruik de functie "Smart Finish"\*\*\***: Als u twee verschillende gerechten bereidt die verschillende kooktijden hebben maar tegelijkertijd klaar moeten zijn, moet u de functie "Smart Finish" gebruiken. Hiermee worden de kooktijden van de twee compartimenten aangepast, zodat beide gerechten tegelijkertijd klaar zijn om te serveren zonder dat je ze te lang warm hoeft te houden.
4. **\*\*Probeer nieuwe recepten\*\***: De Dual Zone Air Fryer biedt vele manieren om creatieve en gevarieerde maaltijden te bereiden. Experimenteer met verschillende ingrediëntencombinaties en gebruik de flexibiliteit van de proefpersonen om nieuwe gerechten te testen. Het vereenvoudigt ook de combinatie van vlees en vegetarische bijgerechten.
5. **\*\*Vergeet niet voor te verwarmen\*\***: Hoewel veel heteluchtfriteuses niet hoeven te worden voorverwarmd, is het een goed idee om de Ninja Dual Zone heteluchtfriteuse voor bepaalde gerechten voor te verwarmen. Vooral bij gevoelige voedingsmiddelen zoals vis of gebak kan dit helpen om gelijkmatige kookresultaten te bereiken.
6. **\*\*Schudden en omdraaien\*\***: Zoals bij alle heteluchtfriteuses, is het belangrijk om het voedsel af en toe te schudden of om te draaien tijdens het koken met de Dual Zone. Dit zorgt ervoor dat het eten gelijkmatig en aan alle kanten krokant wordt.
7. **\*\*De juiste hoeveelheid\*\***: Maak de compartimenten niet te vol. Hoewel de Dual Zone grote capaciteiten biedt, is het belangrijk dat de warme lucht gelijkmatig kan circuleren. Voor een optimaal resultaat moet het voer gelijkmatig over het compartiment worden verdeeld.

## **Reiniging en onderhoud van uw heteluchtfriteuse\*\***

Regelmatige reiniging en onderhoud van de Ninja Dual Zone heteluchtfriteuse is cruciaal om een lange levensduur te garanderen en de beste kookresultaten te behalen. Hier zijn enkele belangrijke schoonmaaktips:

1. **\*\*Reiniging na elk gebruik\*\***: Het is belangrijk om de compartimenten en accessoires na elk gebruik schoon te maken. Verwijder voedselresten en vetafzettingen onmiddellijk om verbranding en moeilijke verwijdering te voorkomen. De meeste onderdelen van de heteluchtfriteuse, zoals de manden en inzetstukken, zijn vaatwasmachinebestendig, wat het schoonmaken veel gemakkelijker maakt.
2. **\*\*Gebruik een mild schoonmaakmiddel\*\***: Gebruik mild afwasmiddel en warm water om de compartimenten en manden schoon te maken. Vermijd agressieve schoonmaakmiddelen of schurende sponzen, omdat deze de antiaanbaklaag kunnen beschadigen.
3. **\*\*Reinig de verwarmingselementen\*\***: Minstens één keer per week dient u het verwarmingselement zorgvuldig schoon te maken. Gebruik een zachte doek of borstel om eventuele vetophoping te verwijderen. Dit voorkomt rookontwikkeling en zorgt ervoor dat het apparaat efficiënt werkt.
4. **\*\*Veeg de buitenkant af\*\***: De buitenkant van de heteluchtfriteuse kan eenvoudig worden afgeveegd met adamp kleding. Zorg ervoor dat u de bedieningsknoppen en het display zorgvuldig schoonmaakt om schade te voorkomen.
5. **\*\*Elimineer geurtjes\*\***: Als er na meerdere keren gebruik geurtjes in de heteluchtfriteuse zijn neergezet, kunt u een mengsel van water en citroen in de compartimenten verwarmen. Dit verwijdt nare geurtjes en laat een frisse geur achter.
6. **\*\*Regelmatige controles\*\***: Controleer de friteuse regelmatig op tekenen van slijtage of beschadiging. Met name de antiaanbaklaag van de manden mag geen krassen bevatten, omdat deze het koken kunnen beïnvloeden.
7. **\*\*Opslag\*\***: Bewaar de heteluchtfriteuse op een droge, goed geventileerde plaats. Laat de compartimenten na het reinigen volledig drogen voordat u het apparaat opbergt om schimmelgroei te voorkomen.



**Met deze tips en trucs haal je het meeste uit de \*\*Ninja Dual Zone Air Fryer\*\* en profiteer je van de vele functies die dit apparaat biedt. Of het nu gaat om knapperige bijgerechten, sappige hoofdgerechten of gezonde snacks, de heteluchtfriteuse is een veelzijdig en krachtig keukenapparaat waarmee u gemakkelijk uw favoriete gerechten kunt bereiden.**

# Basisprincipes en voorbereiding

## De heteluchtfriteuse correct voorbereiden: temperatuur en kooktijd\*\*

Om de beste resultaten uit uw Ninja Dual Zone heteluchtfriteuse te halen, is het belangrijk om de juiste temperaturen en kooktijden voor elk voedsel te kennen. Omdat de Dual Zone-technologie het mogelijk maakt om verschillende gerechten tegelijkertijd te bereiden, is het bijzonder nuttig om de individuele vereisten van de ingrediënten in de gaten te houden.

### 1. Kies de juiste temperatuur

De Ninja Dual Zone Air Fryer kan voedsel bereiden in een temperatuurbereik van ongeveer 40°C tot 240°C, wat een verscheidenheid aan bereidingsmogelijkheden biedt, van zacht drogen tot snel frituren. Over het algemeen geldt het volgende:

- **\*\*Frituren en braden\*\***: Voor de meeste gefrituurde of gefrituurde voedingsmiddelen (bijv. frites, kippenvleugels of vissticks) ligt de optimale temperatuur rond de 180°C tot 200°C. Deze temperaturen zorgen voor een knapperige textuur zonder het voedsel uit te drogen.
- **\*\*Bakken en braden\*\***: Bij het bakken van gebak of het roosteren van groenten wordt een iets lagere temperatuur van ongeveer 160°C tot 180°C aanbevolen. Dit helpt om een gelijkmatige bruining te bereiken zonder de ingrediënten te verbranden.
- **\*\*Uitdrogen en drogen\*\***: Sommige heteluchtfriteuses, zoals de Ninja Dual Zone, bieden ook een uitdrogingsfunctie die geschikt is voor het drogen van fruit of groenten. Hier ligt de temperatuur meestal tussen de 40°C en 90°C.

### 2. Houd u aan de kooktijden\*\*

De kooktijd varieert afhankelijk van het soort voedsel, de dikte van de stukken en de gekozen temperatuur. Hier zijn enkele basisrichtlijnen:

- **\*\*Frietjes (diepvries)\*\***: 180°C gedurende ongeveer 18-20 minuten
- **\*\*Kippenvleugels\*\***: 190°C gedurende 25-30 minuten
- **\*\*Visfilets\*\***: 200°C gedurende 10-15 minuten
- **\*\*Groenten (bijv. broccoli, bloemkool)\*\***: 180°C gedurende 12-15 minuten
- **\*\*Biefstuk (medium)\*\***: 200°C gedurende 10-12 minuten
- **\*\*Bladerdeeg\*\***: 170°C gedurende 8-10 minuten

Zorg ervoor dat u het voedsel halverwege de bereiding omdraait of schud de mand voor een gelijkmatig resultaat.

### 3. Voorverwarmen is niet altijd nodig\*\*

Veel heteluchtfriteuses hoeven niet voor te verwarmen, en de Ninja Dual Zone is daarop geen uitzondering. In sommige gevallen kan het echter nuttig zijn om het apparaat 2-3 minuten voor te verwarmen om gelijkmatige kookresultaten te bereiken voor delicaat of bijzonder dik voedsel zoals biefstuk of gebak. De voorverwarmingsfunctie zorgt voor een onmiddellijke warmteverdeling, wat vooral voordelig is bij het snel dichtschroeien van vlees of vis.