PETRA ELECTRIC

SINCE 1968

RECEPTENBOEKJE

PETRA ELECTRIC
SINCE 1968

Kookgrafiek

Luchtfrituurgrafiek				
Ingrediënten	**Hoeveelheid**	**Olie**	**Temperatuur**	**Bereidingstijd**
Groenten				
Asperges	200 g Geheel, gepunt	2 theelepels	200 °C	8–12 minuten
Paprika's	2 paprika's Heel	Geen	200 °C	16 min
Broccoli	1 kop (400 g) Snijd in roosjes van 2,5 cm.	1 eetlepel	200 °C	9 minuten
Muskaatpompoen	500–750 g Snijd in stukjes van 2,5 cm.	1 eetlepel	200 °C	20–25 minuten
Wortels	500 g Schil en snijd in stukjes van 1,5 cm.	1 eetlepel	200 °C	13–16 minuten
Bloemkool	1 kop (900 g) Snijd in roosjes van 2,5 cm.	2 eetlepels	200 °C	15–20 minuten
Maïs op de kolf	4 kolven Hele aren, verwijder het vlies	1 eetlepel	200 °C	12–15 minuten
Courgette	500 g Snijd in kwarten in de lengte en vervolgens in stukjes van 2,5 cm.	1 eetlepel	200 °C	15–18 minuten
Groene bonen	200 g Punt de steeltjes	1 eetlepel	200 °C	8 minuten

Boerenkool	100 g Breek in stukken, verwijder de stengel	Geen	150 °C	8 minuten
Champignons	225 g In vier stukken snijden	1 eetlepel	200 °C	7 minuten
Witte aardappelen	750 g Snijd in partjes van 2,5 cm	1 eetlepel	200 °C	18–20 minuten
	450 g Snijd in dunne frietjes	1-3 eetlepels	200 °C	20–24 minuten
	450 g Snijd in dikke frietjes	1-3 eetlepels	200 °C	23–26 minuten
	4 aardappelen Geheel, maak gaatjes met vork	Geen	200 °C	25 minuten
Zoete aardappelen	750 g Snijd in stukken van 2,5 cm.	1 eetlepel	200 °C	15–20 minuten
	4 aardappelen Geheel, maak gaatjes met vork	Geen	200 °C	30–35 minuten

Kip				
Kipfilet	2 filets zonder bot	Bestrijk met olie	200 °C	20–25 minuten
	4 filets zonder bot	Bestrijk met olie	200 °C	30–35 minuten
Kippendijen	4 dijen met bot	Bestrijk met olie	200 °C	22–28 minuten
	4 dijen zonder bot	Bestrijk met olie	200 °C	18–22 minuten
Kippenvleugels	1 kg vleugels met bot	1 eetlepel	200 °C	33 minuten
Rundvlees				
Hamburgers	4 quarterpounders 2,5 cm dik	Geen	190 °C	12 minuten
Biefstukken	2 x 200 g sirloin 1,5–2,5 cm dik	Geen	200 °C	Rare: 9–10 minuten Medium rare: 10–12 minuten Goed doorbakken: 18–20 minuten
Varkensvlees				
Bacon	4 reepjes Snijd in tweeën	Geen	180 °C	9 minuten
Varkenskarbonades	2 karbonades met been	Bestrijk met olie	200 °C	15–18 minuten
	4 karbonades zonder been	Bestrijk met olie	200 °C	14–17 minuten
Worstjes	4 worstjes	Bestrijk met olie	200 °C	16 min
Lam				
Lamskoteletten	4 koteletten (340 g)	Bestrijk met olie	200 °C	12 minuten

Vis en zeevruchten				
Zalmfilets	2 filets	Bestrijk met olie	200 °C	10–13 minuten
Garnalen	16 groot, heel en geschild	1 eetlepel	200 °C	7–10 minuten
Bevroren				
Kipnuggets	1 doos (397 g)	Geen	200 °C	16 min
Kipvingers	11	Geen	190 °C	8 minuten
Visfilets	4 filets (500 g)	Geen	200 °C	14–16 minuten
Visfilets in beslag	4 filets Draai halverwege het bakken om	Geen	180 °C	18 minuten
Vissticks	10	Geen	200 °C	15 minuten
Tempura van garnalen	8 garnalen (totaal 140 g) Draai halverwege het bakken om	Geen	190 °C	8–9 minuten
Frietjes	500 g	Geen	180 °C	20–22 minuten
	1 kg	Geen	180 °C	42 minuten
Dikke ovenfrieten	500 g	Geen	180 °C	20 minuten
Aardappelpartjes	500 g	Geen	180 °C	20 minuten
Gebraden aardappelen	700 g	Geen	190 °C	20 minuten
Hash browns	7	Geen	200 °C	15 minuten
Frietjes van zoete aardappel	450 g	Geen	190 °C	20–22 minuten
Veganistische hamburgers	4	Geen	180 °C	10 minuten
Gepaneerde champignons	300 g	Geen	190 °C	10–12 minuten
Uienringen	300 g	Geen	190 °C	14 minuten
Yorkshire-pudding	8 (150 g totaal)	Geen	180 °C	3–4 minuten

Krokante kippendijen met limoen en peterselie

Ingrediënten

120 g paneermeel
64 g gewone bloem
30 g verse peterselie (fijngehakt)
4 kippendijen
4 teentjes knoflook (fijngehakt)
2 limoenen (sap)
160 ml karnemelk
2 theelepel bruine suiker
¾ theelepel gemalen komijn
½ theelepel chilivlokken
Bakspray
Zout en peper naar smaak

Bereiding

Meng de karnemelk, chilivlokken, knoflook, suiker, komijn, peterselie en limoensap in een grote kom.
Doop de kippendijen in het karnemelkmengsel en rol ze door het paneermeel tot ze volledig zijn bedekt.
Besprenkel de kippendijen aan alle kanten met bakspray.
Steek de stekker van de luchtfriteuse in het stopcontact en schakel het apparaat in.
Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op 22–28 minuten, en plaats de kippendijen voorzichtig in het betreffende bakcompartiment.
Controleer voor het serveren of de kip gaar is.
Serveer direct met uw keuze aan bijgerechten.

Spareribs met zout en peper

Ingrediënten

12 spareribs
2 eetlepels zeezout
2 theelepels versgemalen zwarte peper
½ theelepel Chinese vijfkruidenkruiden
Bakspray

Bereiding

Bak het zout en de peper zonder olie in een bakpan op een laag/middelhoog vuur. Meng tot het zout donkerder wordt, haal de pan van het vuur en roer het vijfkruidenmengsel erdoor. Zet weg om af te koelen.
Als u een ribbetjesrek gebruikt, bereid u de spareribs voor door naar beneden tussen de botten te snijden.
Wrijf de spareribs licht in met het kruidenmengsel, bedek en bewaar ze ongeveer 2 uur in de koelkast.
Besprenkel de spareribs aan alle kanten met bakspray.
Steek de stekker van de luchtfriteuse in het stopcontact en schakel het apparaat in.
Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op 15–20 minuten en plaats de spareribs voorzichtig in het betreffende bakcompartiment.
Controleren of de spareribs gaar zijn voordat u ze serveert.
Serveer direct met uw keuze aan bijgerechten.

BBQ Chicken Wings

Ingrediënten

3 cm verse gember,
geschild en geraspt
1 teentje knoflook, gemalen
3 eetlepels sinaasappelmarmelade
2 eetlepels zuivere honing
1 eetlepels sesamolie
2 theelepels sojasaus
1 ½ theelepel Chinese vijfkruidenkruiden
½ theelepel geraspte sinaasappelschil

Bereiding

Meng alle ingrediënten behalve de kippenvleugels in een grote kom.
Doop de kippenvleugeltjes in het mengsel, bedek en laat ze minimaal 2 uur of 's nachts in de koelkast staan. Draai ze af en toe om.
Steek de stekker van de luchtfriteuse in het stopcontact en schakel het apparaat in.
Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op ongeveer 15 minuten en plaats de kippenvleugels voorzichtig in het betreffende bakcompartiment.
Controleren of de kippenvleugeltjes gaar zijn voordat u ze serveert.
Serveer direct met uw keuze aan bijgerechten.

Varkenskarbonades met honing

Ingrediënten

85 g honing
2 karbonades
3 eetlepels sojasaus
1 eetlepels limoensap
1 theelepel knoflook (fijngehakt)

Bereiding

Meng alle ingrediënten behalve de karbonades in een grote kom.
Doop de karbonades in het mengsel, dek ze af en laat ze 1 tot 2 uur in de koelkast.
Steek de stekker van de luchtfriteuse in het stopcontact en schakel het apparaat in.
Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op 15–20 minuten en plaats de karbonades voorzichtig in het betreffende bakcompartiment.
Controleren of de karbonades gaar zijn voordat u ze serveert.
Serveer direct met uw keuze aan bijgerechten.

Krokante lamskoteletten met rozemarijn, knoflook en tijmblaadjes

Ingrediënten

18 kleine lamsribkoteletten
2 eetlepels fijngesneden knoflook
1½ eetlepel verse rozemarijn (fijngesneden)
1 eetlepel verse tijmblaadjes
1 theelepel gedroogde rode peper
Eventueel takjes verse rozemarijn
Zout naar smaak
Bakspray

Bereiding

Meng de knoflook, tijm, gehakte rozemarijn en rode peper in een grote kom.
Besprenkel de lamskoteletten met het mengsel, wrijf het erin en bestrooi ze vervolgens met zout. Dek de kom af en zet het geheel ongeveer 2–3 uur in de koelkast.
Steek de stekker van de luchtfriteuse in het stopcontact en schakel het apparaat in.
Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op ongeveer 20 minuten en plaats de lamskoteletten voorzichtig in het betreffende bakcompartiment. Het kan nodig zijn om beide compartimenten te gebruiken of om de koteletten in verschillende porties te bakken.
Controleer of de lamskoteletten gaar zijn voordat u ze serveert.
Serveer direct met verse rozemarijn (optioneel).

Gebakken Cajun-zalm

Ingrediënten

910 g zalmfilets
380 g maïsmeel
3 eieren
125 ml melk
125 ml bier
3 eetlepels mosterd
2 eetlepels zout
2 theelepels zwarte peper
½–1 eetlepel Tabasco
½–1 theelepel cayennepeper
(of naar smaak)
Bakspray

Bereiding

Klop de eieren, de melk, het bier, de mosterd, de Tabasco,
cayennepeper en de helft van het zout en de peper in een grote kom.
Snijd de visfilets in hapklare stukjes, doop ze in het eimengsel totdat ze volledig zijn bedekt. Dek de kom af en zet het geheel ongeveer 1 uur in de koelkast.
Meng het maïsmeel en het resterende zout en peper in een ondiepe, brede kom of op een bord.
Verwijder de stukjes vis uit het eimengsel en dompel ze onder in het maïsmeel, waarbij u alles gelijkmatig bedekt.
Besprenkel de stukjes vis aan alle kanten met bakspray.
Steek de stekker van de luchtfriteuse in het stopcontact en schakel het apparaat in.
Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op ongeveer 15 minuten en plaats de stukjes vis voorzichtig in het betreffende bakcompartimentt.
Controleer voor het serveren of de vis gaar is.
Serveer direct met uw keuze aan bijgerechten.

Zelfgemaakte uienringen in bierbeslag

Ingrediënten

250 g gewone bloem
112 g paneermeel
2 grote uien
1 ei
178 ml bier
Bakspray

Bereiding

Was en schil de uien in schijfjes van 6 mm dik en scheid de schijfjes in ringen.
Meng de bloem, het ei en het bier in een grote kom; de consistentie van het mengsel mag niet te dun zijn, maar het moet dun genoeg zijn om de uienringen te bedekken.
Doop de uienringen in het biermengsel en rol ze daarna door het paneermeel tot ze volledig zijn bedekt.
Besprenkel de uienringen aan alle kanten met de bakspray.
Steek de stekker van de luchtfriteuse in het stopcontact en schakel het apparaat in.
Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op 15–20 minuten en plaats de uienringen voorzichtig in het betreffende bakcompartiment.
Controleer of de uienringen goudbruin zijn voordat u ze serveert.
Serveer direct met uw keuze aan dipsauzen.

Piripiri-friet

Ingrediënten

4 aardappelen (of zoete aardappelen)
¼ theelepel paprika
¼ theelepel oregano
¼ theelepel gemberpoeder
¼ theelepel gemalen kardemom
¼ theelepel knoflookpoeder
¼ theelepel uienpoeder
Bakspray
Zout en cayennepeper naar smaak

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes. Doe de aardappelen in een pan met koud, gezouten water en breng ze aan de kook.
Wanneer het kookpunt is bereikt, laat u ze uitlekken en doet u ze in een grote kom.
Meng de droge ingrediënten in een grote kom om de kruidenmix te maken.
Besprenkel de frietjes aan alle kanten met bakspray en bestrooi ze met kruidenmix.
Steek de stekker van de luchtfriteuse in het stopcontact en schakel het apparaat in.
Selecteer de functie ‘CHIP’.
Plaats de frietjes voorzichtig in het betreffende bakcompartiment.
Controleer of de frietjes knapperig zijn voordat u ze serveert.
Serveer direct met uw keuze aan dipsauzen.

Gebraden aardappelen met rozemarijn

Ingrediënten

1 kg aardappelen (gehalveerd)
6 theelepels olijfolie
1 theelepel verse rozemarijn
zout en peper naar smaak

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in tweeën.
Doe de aardappelen in een pan met koud, gezouten water en breng ze aan de kook.
Als het kookpunt is bereikt, laat u ze nog ongeveer 6 minuten koken. Laat daarna het mengsel uitlekken en doe het in een grote kom.
Smeer de aardappelen gelijkmatig in olijfolie en breng ze op smaak met rozemarijn, zout en peper.
Steek de stekker van de luchtfriteuse in het stopcontact en schakel het apparaat in.
Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op ongeveer 20 minuten en plaats de aardappelen voorzichtig in het betreffende bakcompartiment.
Schud de aardappelen na ongeveer 20 minuten voorzichtig om ze gelijkmatig met olie te bedekken.
Bak nog eens 15 minuten.
Controleer of de aardappelen knapperig en goudbruin zijn voordat u ze serveert.

Wokgroenten met sojasaus

Ingrediënten

8 stuks babymaïs (in de lengte gesneden)
3 grote kastanjechampignons (in vieren gesneden)
2 witte uien (in vieren gesneden)
1 muskaatpompoen (schil verwijderd en in blokjes gesneden)
1 rode paprika (gesneden)
1 groene paprika (gesneden)
1 gele paprika (gesneden)
1 oranje paprika (gesneden)
1 courgette (schuin gesneden)
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel gemengde kruiden
Zout en peper naar smaak

Bereiding

Wrijf de groenten gelijkmatig in met olijfolie en breng ze op smaak met zout, peper en gemengde kruiden.
Steek de stekker van de luchtfriteuse in het stopcontact en schakel het apparaat in.
Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op ongeveer 15 minuten en plaats de aardappelen voorzichtig in het betreffende bakcompartiment.
Controleer of de groenten gaar zijn voordat u ze serveert.
Serveer besprenkeld met sojasaus.

Geproduceerd door
UP Global Sourcing UK Ltd.,
Edmund-Rumpler Straβe 5,
51149 Köln, Germany.

GEMAAKT IN CHINA.

www.petra-electric.com

©Petra handelsmerk. Alle rechten voorbehouden.

CD030322MD111022/V4