

4222 448 41091

www.philips.com/kitchen | helping hand



کیش ماهی آزاد ^(FS)

غذای اصلی – برای ۲ نفر

L وقت آماده سازی: ۱۵ دقیقه + هواپز: ۲۰ دقیقه

۱۵۰ گرم فیله ماهی آزاد، به مکعبهای کوچک برش داده شود

نصف قاشق غذاخوری آب لیمو

دانه فلفل سیاه تازه خرد شده

۱۰۰ گرم آرد

۵۰ گرم کره سرد به صورت مکعبی

۲ عدد تخم مرغ + ۱ زرده تخم مرغ

۳ قاشق غذاخوری خامه زده شده

نصف قاشق غذاخوری خردل (ترخان)

۱ پیازچه، به قطعات ۱ سانتی متری برش داده شود

قالب کم عمق کوچک، قطرحدود ۱۵ سانتی متر، چرب شده

- هواپز، را تا ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. به تکه های ماهی آزاد آب لیمو و نمک و فلفل بزنید تا طعم بگیرد. برای مدتی ماهی را رها کنید.
- دریک کاسه، آرد را با کره، زرده تخم مرغ و نصف یا ۱ قاشق غذاخوری آب سرد مخلوط کنید و ورز دهید تا به شکل توپ درآید.
- خمیر را روی سطحی پوشیده شده ازآرد به صورت یک دایره ۱۸ سانتی متری پهن کنید.
- خمیر گرد را درظرف کیش قرار داده و محکم لبه ها را فشاردهید. لبه های خمیر را محکم فشار دهید یا بگذارید تا خمیراز لبه های ظرف بیرون بزند.
- تخم مرغها را اندکی بزنید و با خامه، خردل مخلوط کنید و برای طعم دادن نمک و فلفل اضافه کنید. این مخلوط را ظرف کیش بریزید و سپس تکه های ماهی را درظرف قراردهید. پیازچه را به صورت یکدست روی محتویات ظرف کیش توزیع کنید.
- ماهیتابه را درون سبد سرخ کن قرار داده و سبد را درون هواپز، قراردهید. تایمر را روی ۲۰ دقیقه تنظیم کنید و مخلوط را تا زمانی که طلایی و قهوه ای شده و پخته شود، طبخ کنید.

گونه های دیگر

کیش تره فرنگی با بربه

ماهی آزاد و پیازچه را با ۱۲۵ گرم تره فرنگی تعویض کنید و تره ها را به حلقه های باریک برش داده و آنها را درمخلوط تخم مرغ بریزید. خمیر کیش را درون ظرف بریزید. سپس ۱۰۰ گرم بربه برش داده شده را به صورت یکسان درمخلوط تخم مرغ توزیع کنید.

کیش با گوجه فرنگی گیلاسی و پنیربز

ماهی آزاد و پیازچه را ۱۲۵ گرم گوجه فرنگی گیلاسی و ۱۰۰ گرم پنیربز خرد شده تعویض کنید.

فطيرة السلمون ^(AR)

وجبة رئيسية – ۲ حصة

L وقت التحضير: ۱۵ دقیقه + المقلاة الهوائية: ۲۰ دقیقه

۱۵۰ جرام فیلیه سلمون، مقطع إلى مكعبات صغيرة

۲/۱ ملعقة كبيرة عصيرليمون

فلفل أسود طازج مطحون

۱۰۰ جم دقيق

۵۰ جرام زبدة مثلجة مقطعة إلى مكعبات

۲ بيضة + ۱ صفار بيضة

۳ ملاعق كبيرة كريمة مخفوقة

۲/۱ ملعقة كبيرة خردل (طرخون)

۱ بصلة خضراء، مقطعة إلى قطع بمقاس ۱ سم للقطعة

قالب فطائر صغير منخفض، بقطر ۱۵ سم تقريبًا، ومدهون بالزبدة

- قومي بالتسخين المسبق للمقلاة على ۱۸۰ درجة مئوية. واخلطي قطع السلمون مع عصيرالليمون والملح والفلفل لإضفاء التكهة. اتركي السلمون حتى يبتتل.
- في الوعاء، إخلطي الدقيق مع الزبدة وصفارالبيضة و۲/۱ إلى ۱ ملعقة كبيرة ماء بارد واعجني حتى تحمّلين على كرة ناعمة.
- على سطح تحضيرمغطى بالدقيق، إفردي العجينة للحصول على دائرة بقطر۱۸ سم.
- ضعي العجينة بشكل دائري في قالب الفطائر واضغطي بقوة على الحواف. إضبطي العجينة عن قرب على طول حافة القالب أو اتركي العجينة لتلتصق بحواف القالب من الخارج.
- إخفطي البيض قليلاً مع الكريمة والخردل وأضيفي الملح والفلفل لإضفاء التكهة. اسكبي هذا الخليط في قالب الفطائر ثم إفردي قطع السلمون في القالب. قومي بتوزيع البصل الأخضرعلى محتويات قالب الفطائر بالتساوي.
- ضعي قالب الفطائر في سلة المقلاة وأدخلي السلة في المقلاة. إضبطي المؤقت على ۲۰ دقيقة وأخبزي الفطيرة حتى تكتسب اللون البني الذهبي وتصبح جيدة السواء.

تشكيلات

فطيرة الكراث مع الجبن الأبيض الطري

استبدلي السلمون والبصل الأخضر بـ ۱۲۵ جرام كراث مقطع إلى شرائح في شكل حلقات رقيقة وأضيفي الكراث إلى خليط البيض. اسكبي هذا الخليط في عجينة قالب الفطائر. بعدئذ قومي بتوزيع ۱۰۰ جرام من جبن "براي" مقطعة إلى شرائح في خليط البيض.

فطيرة مع الطماطم الحمراء وجبن الماعز

استبدلي السلمون والبصل الأخضر بـ ۱۲۵ جرام طماطم حمراء و۱۰۰ جرام جبن ماعزمفتت.

Salmon Quiche ^(EN)

Main course – 2 portions

L 15 minutes + 20 minutes airfryer

150 g salmon fillet, cut into small cubes

½ tablespoon lemon juice

Freshly ground black pepper

100 g flour

50 g cold butter, in cubes

2 eggs + 1 egg yolk

3 tablespoons whipping cream

½ tablespoon (tarragon) mustard

1 green onion, sliced into 1 cm pieces

Small, low quiche pan, approx. 15 cm diameter; buttered

- Preheat the airfryer to 180°C. Mix the salmon pieces with the lemon juice and salt and pepper to taste.Allow the salmon to rest.
- In a bowl, mix the flour with the butter; egg yolk and ½-1 tablespoon cold water and knead into a smooth ball.
- On a floured work surface, roll out the dough to an 18 cm round.
- Put the dough round in the quiche pan and press firmly along the edges.Trim the dough closely along the edge of the pan or allow the dough to stick out roughly over the edges of the pan.
- Beat the eggs lightly with the cream and mustard and add salt and pepper to taste. Pour this mixture into the quiche pan and then lay the pieces of salmon in the pan. Distribute the green onion evenly over the contents of the quiche pan.
- Place the quiche pan in the fryer basket and slide the basket into the airfryer.Set the timer to 20-22 minutes and bake the quiche until golden brown and done.

Variations

Leek Quiche with Brie

Replace the salmon and green onion with 125 g leek sliced into thin rings and add the leek to the egg mixture. Pour this into the quiche dough in the pan.Then evenly distribute 100 g sliced Brie in the egg mixture.

Quiche with Cherry Tomatoes and Goat Cheese

Replace the salmon and green onion with 125 g cherry tomatoes and 100 g crumbled goat cheese.

Tip

^(FS) هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	^(AR) كل قطعة تحتوي على	^(EN) Each portion contains
۲۷۹۵ کیلو ژول/۶۶۵ کیلو کالری	۲۷۹۵ کیلو جول/۶۶۵ کیلو سعر حراري	2795 kJ/665 kcal
۲۹ گرم پروتئین	۲۹ جرام پروتین	29 g protein
کل چربی ۳۴ گرم، ۲۰ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۴۴ جرام، ۲۰ جرام دهون مشبعة	44 g total fat, 20 g saturated fat
۳۸ گرم هیدوکرین	۳۸ جرام کربوهیدرات	38 g carbohydrates
۲ گرم فیبر	۲ جرام ألياف	2 g fibre

Pastry – 12 portions

⌚ 15 minutes + 20 minutes airfryer

75 g pure chocolate, in pieces

75 g butter

1 large egg

60 g sugar

1 sachet vanilla sugar

40 g self-rising flour

25 g walnuts or hazelnuts, chopped

Small, low fixed-base cake tin or oven dish,
(approx. 15 cm diameter) and parchment paper

1. Melt the chocolate and butter together in a thick-bottom steel pan on low heat while stirring. Allow this mixture to cool to room temperature.
2. Preheat the airfryer to 180°C.
3. In a bowl, beat the egg with the sugar, the vanilla sugar and a pinch of salt until light and creamy. Beat in the chocolate mixture and then stir in the self-rising flour and the nuts.
4. Line the cake pan with parchment paper and spread the batter in the cake pan. Smooth the top.
5. Place the cake pan in the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 20-22 minutes and bake the brownie until the top is crispy. The inside should still be nice and soft.
6. Let the brownie cool in the cake pan. When cool, cut it into 12 pieces.

Brownies EN

كيك البراونيز AR

معجنات – ۱۲ قطعة

⌚ وقت التحضير: ۱۵ دقيقة + المقادة الهوائية: ۲۰ دقيقة

۷۵ جرام شيكولاتة نقية، في قطع

۷۵ جرام زبدة

۱ بيضة كبيرة

۶۰ جم سكر

۱ كيس سكر فانيليا

۴۰ جرام دقيق ناتي التخمر

۲۵ جرام جوزاؤ بندق مفروم

قالب كعك صغير منخفض ذو قاعدة ثابتة أو طبق فرن

(بقطر ۱۵ سم تقريبًا) وورق رقيق

۱. قومي بإذابة الشوكولاتة والزبدة مع بعضها البعض في قالب من الاستانلس سميک القاع على نار هادئة مع التقليب. دعي الخليط حتى يبرد ويصل إلى درجة حرارة الغرفة.
۲. قومي بالتسخين المسبق لمقلاة الهوائية على ۱۸۰ درجة مئوية.
۳. وفي وعاء، إخفقي البيض مع السكر وسكر الفانيليا والقليل من الملح حتى يصبح الخليط خفيف وكريمي. إخفقي خليط الشوكولاتة ثم اخلطي الدقيق مع المكسرات.
۴. إدھني قالب الكعك بالورق الرقيق وأفردي المخفوق في قالب الكعك. قومي بتمليس السطح.
۵. ضعي قالب الكعك في سلة المقلاة وأدخلي السلة في المقلاة. إضبطي المؤقت على ۲۰ دقيقة وقومي بخبز كعكة الشوكولاتة حتى يصبح سطحها هشًا. يجب أن يظل الجزء الداخلي ليئًا وناعمًا.
۶. أتركي كعكة الشوكولاتة في قالب الكعك حتى تبرد. وبعد أن تبرد، قطعها إلى ۱۲ قطعة.

براونی FS

شیرینی – ۱۲ پرس

⌚ زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه + هوايز: ۲۰ دقیقه

۷۵ گرم شکلات خالص، تکه ای

۷۵ گرم کره

۱ عدد تخم مرغ بزرگ

۶۰ گرم شکر

۱ بسته وانیل شکری

۴۰ گرم آرد پف کننده

۲۵ گرم گردو یا فندق، خرد شده باشد

یک قالب کیک کوچک گرد کف صاف یا ظرف فر

(قطر حدود ۱۵ سانتی متر) و کاغذ پوستی

۱. شکلات و کره را با یکدیگر در یک ظرف فولادی که ته آن ضخیم باشد روی حرارت کم و در حالی که هم می زنید، آب کنید. بگذارید تا این مخلوط تا درجه حرارت اتاق خنک شود.
۲. هوايز را تا ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
۳. در یک کاسه، تخم مرغ و شکر، وانیل و قدری نمک را مخلوط کنید تا یک مخلوط سبک و خامه ای را به دست آورید. مخلوط شکلات را هم زده و سپس آن را با آرد و گردو یا فندق هم بزنید.
۴. کاغذ پوستی را در داخل قالب کیک قرار دهید و خمیر را درون قالب پهن کنید. روی آن را صاف کنید.
۵. قالب کیک را درون سبد سرخ کن قرار داده و سبد را درون هوايز قرار دهید. تایمر را روی ۲۰ دقیقه تنظیم کرده و براونی را تا زمانی که ترد شود پخت کنید. داخل براونی باید هنوز نرم و خوب باشد.
۶. براونی را در قالب کیک رها کرده تا خنک شود. هنگامی که خنک شد، آن را به ۱۲ قطعه برش دهید.

EN Each portion contains	AR كل قطعة تحتوي على	FS هر بخش حاوی موارد زیر می باشد
565 kJ/135 kcal	۵۶۵ کیلو جول/ ۱۳۵ کیلو سعري حراري	۵۶۵ کیلو ژول/ ۱۳۵ کیلو کالری
2 g protein	۲ جرام پروتئين	۲ گرم پروتئين
9 g total fat, 5 g saturated fat	مجموع الدهون ۹ جرام، ۵ جرام دهون مشبعة	کل چربی ۹ گرم، ۵ گرم چربی اشباع شده
11 g carbohydrates	۱۱ جرام كربوهيدرات	۱۱ گرم هيدوگرين
0 g fibre	۰ جرام الياف	۰ گرم فيبر

Vegetables – 4 portions

⌚ 8 minutes + 15 minutes airfryer

200 g courgette and/or aubergine

1 yellow bell pepper

2 tomatoes

1 onion, peeled

1 clove garlic, crushed

2 teaspoons dried Provençal herbs

Freshly ground black pepper

1 tablespoon olive oil

Small, round baking dish, approx. 16 cm diameter

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Cut the courgette, aubergine, bell pepper, tomatoes, and onion into 2 cm cubes.
3. Mix the vegetables in a bowl with the garlic, Provençal herbs, ½ teaspoon salt and pepper to taste. Also spoon in the olive oil.
4. Put the bowl in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 15-18 minutes and cook the ratatouille. Stir the vegetables once when cooking.
5. Serve the ratatouille with fried meat such as entrecôte, or a cutlet.

Ratatouille EN

رتتویی FS

سبزیجات – برای ۴ نفر
⌚ زمان آماده سازی: ۸ دقیقه + هواپز: ۱۵ دقیقه

۳۰۰ گرم کدو و/یا بادنجان

۱ عدد فلفل دلمه ای زرد

۲ عدد گوجه

۱ عدد پیاز، پوست گرفته

۱ عدد سیر، خرد شده

۲ قاشق غذا خوری سبزیجات خشک شده معطر

دانه فلفل سیاه تازه خرد شده

۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون

یک ظرف پخت کوچک گرد، قطر حدود ۱۶ سانتی متر

۱. هواپز را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد پیش حرارت دهید.
۲. کدو، بادنجان، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگیها و پیاز را به مکعبهای ۲ سانتی متری برش دهید.
۳. سبزیجات را در یک کاسه با سیر، سبزیجات معطرو نصف قاشق غذا خوری نمک و فلفل برای دادن طعم مخلوط کنید. همچنین روغن زیتون را هم اضافه کنید.
۴. کاسه را درون سبد قرار داده و سبد را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۱۵ دقیقه تنظیم کنید و رتتویی را طبخ کنید. سبزیجات را یکبار هنگام پختن هم بزنید.
۵. رتتویی را با گوشت سرخ شده مانند استیک یا کتلت سرو کنید.

الراتاتوی AR

خضروات – ۴ حصص
⌚ وقت التحضير: ۸ دقیقه + المقلاة الهوائية: ۱۵ دقائق

کونات

۳۰۰ جرام کوسا و/أو بادنجان

۱ ثمرة فلفل رومي أصفر

۲ حبة طماطم

۱ بصلة مقشرة

۱ فص ثوم مطحون

۲ ملعقة صغيرة أعشاب بروفينسال مجففة

فلفل أسود طازج مطحون

۱ ملعقة كبيرة زيت زيتون

طبق خبز صغير مستدير، بقطر ۱۶ سم تقريبًا

۱. قومي بالنسخين المسبق لمقلاة الهوائية على ۲۰۰ درجة مئوية.
۲. قطعي الكوسا والبادنجان والفلفل والطماطم والبصل إلى مكعبات ۲ سم.
۳. إخلطي الخضروات في وعاء مع الثوم وأعشاب البروفينسال و ۲/۱ ملعقة صغيرة ملح والفلفل لإضفاء التكهة. أضيفي زيت الزيتون بالملعقة أيضًا.
۴. ضعي الوعاء في السلة وأدخلي السلة في المقلاة. إضبطي المؤقت على ۱۵ دقيقة وقومي بطهي الراتاتوي. قلبي الخضروات مرة واحدة أثناء الطهي.
۵. يُقدّم طبق الراتاتوي مع اللحم المحمّر مثل الأنتركوت أو شرائح اللحم.



Ⓜ Each portion contains	Ⓜ كل قطعة تحتوي على	Ⓜ هربخش حاوی موارد زیر می باشد
210 kJ/50 kcal	۲۱۰ کیلو جول/ ۵۰ کیلو سعر حراري	۲۱۰ کیلو ژول/ ۵۰ کیلو کالری
2 g protein	۲ جرام بروتين	۲ گرم پروتئین
2 g total fat, 0 g saturated fat	مجموع الدهون ۲ جرام، ۰ جرام دهون مشبعة	کل چربی ۲ گرم، ۰ گرم چربی اشباع شده
6 g carbohydrates	۶ جرام كربوهيدرات	۶ گرم هیدووکربین
2 g fibre	۲ جرام ألياف	۲ گرم فیبر

Green Salad with Roasted Pepper EN

Side dish – 4 portions


 15 minutes + 10 minutes airfryer

1 red bell pepper
1 tablespoon lemon juice
3 tablespoons yoghurt
2 tablespoons olive oil
Freshly ground black pepper
1 romaine lettuce, in broad strips
50 g rocket leaves

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Place the bell pepper in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 10 minutes and roast the bell pepper until the skin is slightly charred.
3. Put the bell pepper in a bowl and cover it with a lid or plastic wrap. Leave the bell pepper for 10-15 minutes.
4. Then cut the bell pepper into four sections and remove the seeds and the skin. Cut the bell pepper into strips.
5. Mix a dressing in a bowl, using 2 tablespoons of the moisture from the bell pepper; the lemon juice, the yoghurt, and the olive oil. Add pepper and salt to taste.
6. Toss the lettuce and the rocket leaves in the dressing, and garnish the salad with the bell pepper strips.

السلطة الخضراء مع الفلفل المحمّر AR

طبق جانبي – ٤ حصص


 وقت التحضير: ١٥ دقيقة + المقلاة الهوائية: ١٠ دقائق

١ ثمرة فلفل رومي أحمر
١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
٣ ملاعق كبيرة زبادي
٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
فلفل أسود طازج مطحون
١ خس روماني، بأوراق عريضة
٥٠ جرام أوراق جرجير

١. قومي بالتسخين المسبق لمقلاة الهوائية على ٢٠٠ درجة مئوية.
٢. ضعي الفلفل الرومي في السلة وأدخلي السلة في المقلاة. إضبطي المؤقت على ١٠ دقائق وقومي بتحميص الفلفل الرومي حتى تصبح القشرة محروقة قليلاً.
٣. ضعي الفلفل الرومي في وعاء وغطه بغطاء أو لفافة بلاستيك. أتركي الفلفل الرومي لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة.
٤. بعدئذ قطعي الفلفل الرومي إلى أربعة أقسام وقومي بإزالة البذر والقشر. قطعي الفلفل الرومي إلى شرائط.
٥. قومي بخلط الصلصة في وعاء، باستخدام ملعقتين كبيرتين من عصائر الفلفل، وعصير الليمون، والزبادي، وزيت الزيتون. أضيفي الفلفل والملح لإضفاء النكهة.
٦. إخلطي الخس وأوراق الجرجير في الصلصة، وقومي بتزيين السلطة بشرائط الفلفل.

سالاد سبزیجات با فلفل رست شده FS

غذای فرعی – برای چهار نفر

 زمان آماده سازی: ١٥ دقیقه + هواپز: ١٠ دقیقه

١ فلفل عدد دلمه ای قرمز
١ قاشق غذاخوری آب لیمو
٣ قاشق غذاخوری ماست
٢ قاشق غذا خوری روغن زیتون
دانه فلفل سیاه تازه خرد شده
١ عدد کاهو یا برگهای بلند
٥٠ گرم برگ کاهو چینی

١. هواپز را تا ٢٠٠ درجه سانتی گراد پیش حرارت دهید.
٢. فلفل قرمز را درون سبد قرار داده و سبد را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ١٠ دقیقه تنظیم کرده و فلفل قرمز را تا زمانی که پوست آن قدری بسوزد رست کنید.
٣. فلفل را در کاسه قرار دهید و آن را با دریا روکش پلاستیکی ببوشانید. فلفل قرمز را به مدت ١٠ تا ١٥ دقیقه رها کنید.
٤. سپس آن را به چهار قسمت تقسیم کنید و دانه ها و پوست آن را بگیرید. فلفل را به صورت نواری برش دهید.
٥. سوس سالاد را در یک کاسه با استفاده از دو قاشق غذا خوری از آب فلفل، آب لیمو، ماست و روغن زیتون مخلوط کنید. برای طعم دادن نمک و فلفل اضافه کنید.
٦. کاهو و کاهو فرنکی را در سوس بغلطانید و سالاد را با نوارهای فلفل تزئین کنید.



EN Each portion contains	AR كل قطعة تحتوي على	FS هر بخش حاوی موارد زیر می باشد
275kJ/65 kcal	٢٧٥ کیلو جول / ٦٥ کیلو سعر حراري	٢٧٥ کیلو ژول/ ٦٥ کیلو کالری
1 g protein	١ جرام بروتين	١ گرم پروتئین
5 g total fat, 1 g saturated fat	مجموع الدهون ٥ جرام، ١ جرام دهون مشبعة	کل چربی ٥ گرم، ١ گرم چربی اشباع شده
4 g carbohydrates	٤ جرام كربوهيدرات	٣ گرم هیدوکربین
1 g fibre	١ جرام ألياف	١ گرم فیبر

کدوی پر شده با گوشت چرخ کرده ^(FS)

غذای اصلی – برای دو نفر اسنک – برای ۴ نفر
⌚ زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه + هواپز: ۲۰ دقیقه

۱ عدد کدوی بزرگ (حدود ۴۰۰ گرم)

۵۰ گرم پنیر فتا، خرد شده

۱ عدد سیر، له شده

نصف قاشق غذاخوری پودر فلفل سرخ با تندی کم

۲۰۰ گرم گوشت گوساله کم چربی چرخ کرده

دانه فلفل سیاه تازه خرد شده

کاسه کم عمق، قطر حدود ۱۵ سانتی متر

۱. انتهای کدو را برش دهید و آن را به شش قطعه مساوی تقسیم کنید. قطعات را به صورت عمودی قرار داده و با قاشق چایخوری نیم سانتی متر از کنار و نیم سانتی متر از ته را بترانید. به داخل کدو قدری نمک بپاشید.
۲. هواپز را تا ۱۸۰ درجه سانتی گراد پیش حرارت دهید.
۳. گوشت چرخ کرده را با پنیر فتا، سیر، پودر فلفل قرمز و فلفل سیاه جهت طعم دادن مخلوط کرده و مخلوط را خوب هم بزنید. گوشت چرخ کرده را به شش قسمت مساوی تقسیم کنید. بخشهای درآورده شده از کدو را با گوشت چرخ کرده پر کنید و مخلوط را فشار دهید. با دست مرطوب روی مخلوط را صاف کنید.
۴. کدو را در کاسه و کاسه را درون سبد قرار دهید. سبد را درون هواپز قرار داده و تایمر را روی ۲۰ دقیقه تنظیم کنید. کدوهای پر شده را تا زمانی که قهوه ای و پخته شوند، طبخ کنید. این غذا با برنج زرد و گوجه های کوچک رست شده خوشمزه خواهد شد.

گوجه فرنگی گیلادی رست شده

۲۵۰ گرم گوجه فرنگی گیلادی را در سبد قرار داده و آنها را به مدت ۳ تا ۴ دقیقه در درجه حرارت ۲۰۰ سانتی گراد رست کنید. گوجهها هنگامی که پوستشان ترک خورد آماده هستند. یک یا دو عدد گوجه فرنگی را در بشقاب در کنار هر کدوی پر شده قرار دهید.

الکوسه المحشوة باللحم المفروم ^(AR)

وجبة رئيسية - حصتين وجبة خفيفة – ۴ حصص
⌚ وقت التحضير: ۲۰ دقيقة + المقلاة الهوائية: ۲۰ دقيقة

۱ حبة كوسة كبيرة (۴۰۰ جرام تقريبًا)

۵۰ جرام جبن فتا، مفتتة

۱ فص ثوم مطحون

۲/۱ ملعقة كبيرة مسحوق فلفل أحمر معتدل

۲۰۰ جرام لحم بقري طري مفروم

فلفل أسود طازج مطحون

وعاء مسطح، بقطر ۱۵ سم

۱. قطعي أطراف ثمرة الكوسة ثم قطعي الثمرة نفسها إلى ستة أجزاء دائرية متساوية الحجم. ضعي الأجزاء في شكل عمودي وقومي بالتقوير باستخدام ملعقة صغيرة على ۲/۱ سم من الجوانب واسم من القاع. رشي القليل من الملح على الجزء الداخلي
۲. قومي بالتسخين المسبق لمقلاة الهوائية على ۱۸۰ درجة مئوية.
۳. إخلطي اللحم البقري المفروم مع جبن الفيتا والثوم ومسحوق الفلفل الأحمر والفلفل لإضفاء النكهة واخلطي جيدًا. قسمي اللحم البقري المفروم إلى ستة أجزاء متساوية. قومي بملء الأجزاء المفرغة من الكوسة باللحم البقري المفروم واضغطي على الخليط. بللي يديك بالماء وقومي بتمليس السطح.
۴. ضعي الكوسة في الوعاء وضعي الوعاء في السلة. أدخل السلة في المقلاة الهوائية واضغطي المؤقت على ۲۰ دقيقة. إخبزي الكوسة المحشوة حتى تكتسب اللون البني وتصبح جيدة السواء. يمكنك تقديمها مع الأرز الأصفر والطماطم الحمر المصحصة.

الطماطم الحمر المصحصة

ضعي ۲۵۰ جرام طماطم صغيرة على العنقود في السلة وقومي بالتحميم في المقلاة الهوائية لمدة ۳ إلى ۴ دقائق على درجة حرارة ۲۰۰ درجة مئوية. تصبح الطماطم جاهزة عندما تنتشق القشرة. قومي بوضع عنقود واحد أو اثنين من الطماطم في كل طبق بجوار الكوسة المحشوة.

Courgette Stuffed with Ground Meat ^(EN)

Main course – 2 portions snack – 4 portions
⌚ 20 minutes + 20 minutes airfryer

1 large courgette (approx. 400 g)

50 g feta cheese, crumbled

1 clove garlic, crushed

½ tablespoon mild paprika powder

200 g lean ground beef

Freshly ground black pepper

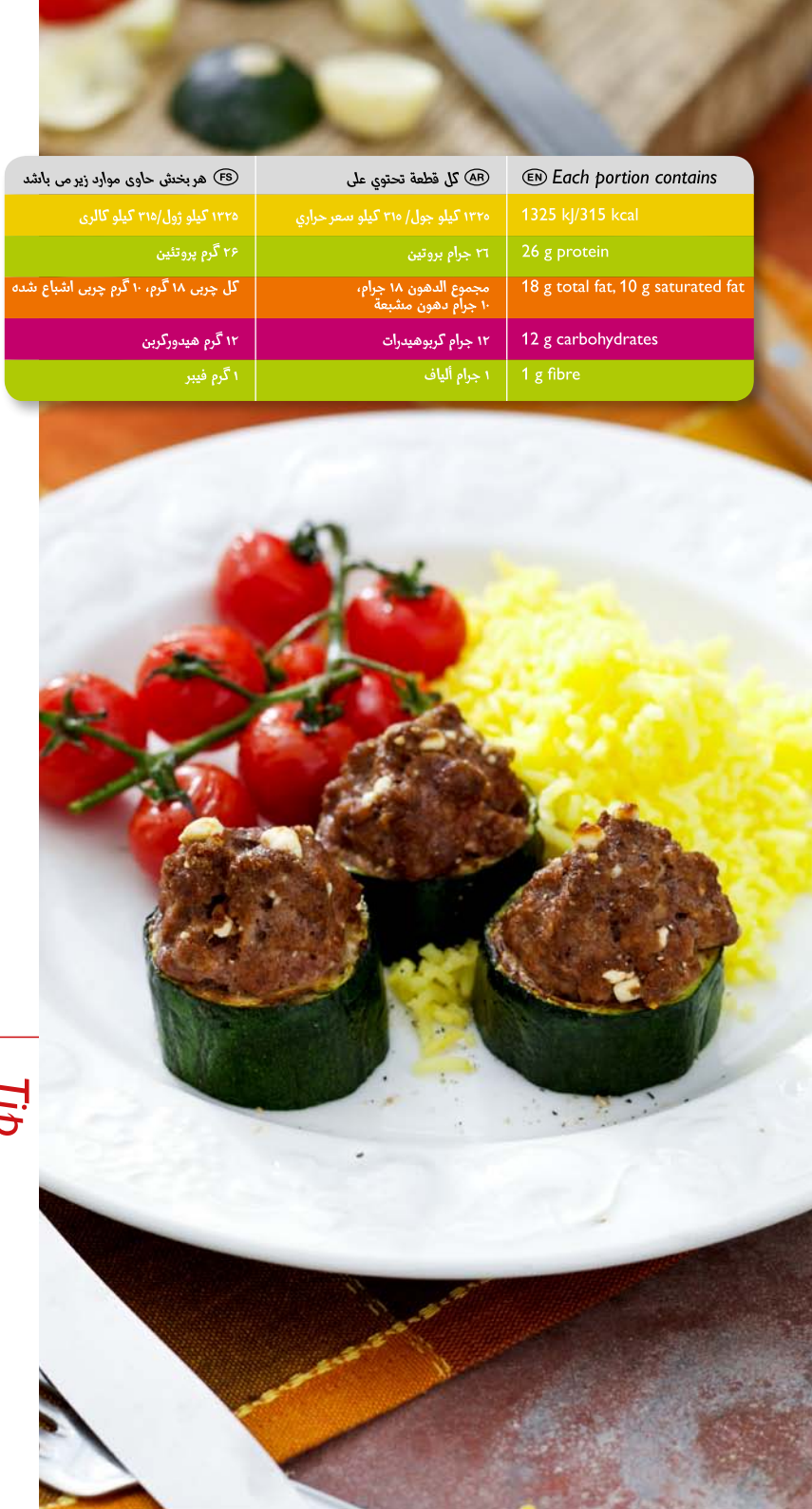
Shallow bowl, diameter approx. 15 cm

1. Cut the ends off the courgette and cut it into six equal parts. Set the parts upright and carve them out with a teaspoon to 1/2 cm off the sides and 1 cm off the bottom. Sprinkle the inside with a little salt.
2. Preheat the airfryer to 180°C.
3. Mix the ground beef with the feta cheese, garlic, paprika powder and pepper to taste and mix well. Divide the ground beef into six equal portions. Fill the hollow courgette parts with ground beef and press in the mixture. Smooth the top with a moist hand.
4. Put the courgette in the bowl and place the bowl in the basket. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 20 minutes. Bake the stuffed courgette until it is brown and done. Delicious with yellow rice and roasted cherry tomatoes.

Roasted cherry tomatoes

Place 250 g cherry tomatoes on the vine in the basket and roast them in the airfryer for 3-4 minutes at 200°C. The tomatoes are ready when the skin breaks. Arrange one or two clusters of tomatoes on each plate next to the stuffed courgettes.

Tip



(FS) هر پختی حاوی موارد زیر می باشد	(AR) كل قطعة تحتوي على	(EN) Each portion contains
۱۳۲۵ كيلو ژول/ ۳۱۵ كيلو كالری	۱۳۲۵ كيلو جول/ ۳۱۵ كيلو سعر حراري	1325 kJ/315 kcal
۲۶ گرم پروتئين	۲۶ جرام بروتين	26 g protein
كل چربى ۱۸ گرم، ۱۰ گرم چربى اشباع شده	مجموع الدهون ۱۸ جرام، ۱۰ جرام دهون مشبعة	18 g total fat, 10 g saturated fat
۱۲ گرم هيدورکين	۱۲ جرام كربوهيدرات	12 g carbohydrates
۱ گرم فيبر	۱ جرام ألياف	1 g fibre

میتلوف FS

غذای اصلی – برای ۴ نفر
⌚ زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه + هواپز: ۲۵ دقیقه

۳۰۰ گرم گوشت گوساله (کم چربی) چرخ کرده
۱ عدد تخم مرغ، کمی زده شده باشد
۳ قاشق غذاخوری خرده نان
۵۰ گرم کالیاس یا سوسیس چوریزو، ریز خرد شده باشد
۱ عدد پیازکوچک، ریز خرد شده باشد
۱ قاشق چایخوری آویشن (تازه)
فلفل سیاه آسیاب شده تازه
۲ عدد قارچ، ضخیم برش داده شود
۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون

یک ماهیتابه کف صاف یا یک ظرف فر گرد، قطر ۱۲ سانتی متر، ظرفیت ۵۰۰ میلی لیتر

۱. هواپز را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
۲. گوشت چرخ کرده را در کاسه با تخم مرغ، خرده نان، کالیاس، پیاز، آویشن، ۱ قاشق چای خوری نمک و مقدار زیادی فلفل سیاه مخلوط کنید. با دقت ورز داده و مخلوط کنید.
۳. گوشت چرخ کرده را به ماهیتابه یا ظرف منتقل کرده و روی آن را صاف کنید. قارچها را فشار داده و روی آن را روغن زیتون بزنید.
۴. ماهیتابه یا ظرف را درون سبد قرار داده و سبد را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۲۵ دقیقه تنظیم کرده و میتلوفها را تا زمانی که کاملاً قهوه ای رنگ و پخته شود، طبخ کنید.
۵. قبل از سرو کردن میتلوفها را به مدت حداقل ۱۰ دقیقه رها کنید. سپس میتلوفها را به صورت مثلثی برش دهید. با سیب زمینی سرخ کرده و سالاد خوشمزه می شود.

رغیف اللحم AR

وجبة رئيسية – ۴ قطع
⌚ وقت التحضير: ۱۰دقائق + المقلاة الهوائية: ۲۵ دقيقة

۴۰۰ جرام لحم بقری (صغیر) مفروم
۱ بیضة مخفوقة قليلاً
۳ ملاعق كبيرة كسرخبز
۵۰ جرام لحم سالامي أو نقانق شوریتزو مفرومة جيّداً
بصلة مفرومة ناعماً
۱ ملعقة كبيرة زعتر(طازج)
فلفل طازج مطحون
۲ حبة فطر، مقطعة إلى شرائح سميكة
۱ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

قالب خبز ثابت القاع أو طبق فرن دائري، بقطر ۱۲ سم، وبسعة ۵۰۰ مللي

۱. قومي بالتسخين المسبق لمقلاة الهوائية على ۲۰۰ درجة مئوية.
۲. إخلطي اللحم المفروم في وعاء مع البيض وكسرخيزولحم السلامي والبصل والزعتروملعقة صغيرة ملح ومقداروفيرمن الفلفل. إعجني واخلطي جيّداً.
۳. إنتقلي اللحم المفروم إلى القالب أو الطبق وقومي تمليس السطح. اضغطي حبات الفطرللداخل وقومي بتغليف السطح بزيت الزيتون.
۴. ضعي القالب أو الطبق في السلة وأدخلی السلة في المقلاة. إضبطي المؤقت على ۲۵ دقيقة وحمصي رغیف اللحم حتى یكتسب اللون البني ویصبح جيد السواء.
۵. أتركی رغیف اللحم لمدة ۱۰ دقائق على الأقل قبل التقديم. بعدئذ قومي بتقطيع الرغیف إلى شرائح. لذیذ مع البطاطس المقلية والسلطة.

Meat Loaf EN

Main course – 4 portions
⌚ 10 minutes + 25 minutes airfryer

400 g (lean) ground beef
1 egg, lightly beaten
3 tablespoons bread crumbs
50 g salami or chorizo sausage, finely chopped
1 small onion, finely chopped
1 tablespoon (fresh) thyme
Freshly ground pepper
2 mushrooms, thick slices
1 tablespoon olive oil

Fixed-bottom baking pan or round oven dish,
12 cm diameter, contents 500 ml

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Mix the ground meat in a bowl with the egg, bread crumbs, salami, onion, thyme, 1 teaspoon salt and a generous amount of pepper. Knead and mix thoroughly.
3. Transfer the ground meat to the pan or dish and smoothen the top. Press in the mushrooms and coat the top with olive oil.
4. Place the pan or dish in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 25-28 minutes and roast the meat loaf until nicely brown and done.
5. Leave the meat loaf to stand for at least 10 minutes before serving. Then cut the loaf into wedges. Tasty with fried potatoes and a salad.



FS هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	AR كل قطعة تحتوي على	EN Each portion contains
۱۱۵۵ کیلو ژول/۲۷۵ کیلو کالری	۱۱۵۵ کیلو جول/ ۲۷۵ کیلو سعر حراري	1155 kJ/275 kcal
۲۳ گرم پروتئین	۲۳ جرام بروتين	23 g protein
کل چربی ۱۸ گرم، ۹ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۱۸ جرام، ۹ جرام دهون مشبعة	18 g total fat, 9 g saturated fat
۵ گرم هیدروکربن	۵ جرام كربوهيدرات	5 g carbohydrates
۱ گرم فیبر	۱ جرام ألياف	1 g fibre

كيك ماهی تایلندی با سالسای انبه

FS

غذای اصلی – برای ۴ نفر
زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه + هواپز: ۱۴ دقیقه

- ۱ انبه رسیده
۱ و نیم قاشق چایخوری رب فلفل قرمز
۳ قاشق چایخوری گشنیز تازه یا برگ جعفری تازه
آب و پوست ۱ لیمو
۵۰۰ گرم فیله ماهی (تالاپیا، کاد، پولاک، گربه ماهی)
۱ عدد تخم مرغ
۱ پیازچه، ریز خرد شده باشد
۵۰ گرم نارگیل آسیاب شده

غذا ساز

۱. انبه را پوست بکنید و به مکعبهای کوچک برش بزنید. مکعبهای انبه را در یک کاسه با نصف قاشق رب فلفل قرمز، ۱ قاشق گشنیز و آب و پوست نصف لیمو مخلوط کنید.
۲. ماهی را در غذا ساز پوره کرده و سپس با ۱ عدد تخم مرغ و ۲ قاشق چای خوری نمک و باقیمانده پوست لیمو، سوس فلفل و آب لیمو مخلوط کنید. باقیمانده گشنیز را با پیازچه و ۲ قاشق غذاخوری پودر نارگیل مخلوط کنید.
۳. باقیمانده نارگیل را در کاسه سوپ بریزید. مخلوط ماهی را به ۱۲ قسمت تقسیم کنید، آنها را به صورت کیکهای گرد شکل دهید و با پودر نارگیل بپوشانید.
۴. شش عدد کیک ماهی را در سبد قرار داده و سبد را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۷ دقیقه تنظیم کرده و کیکهای ماهی را تا زمانی که کاملاً قهوه ای-طلایی رنگ و پخته شوند، طبخ کنید. باقیمانده کیکهای ماهی را هم به همین ترتیب سرخ کنید.
۵. کیکهای ماهی را با سالسای انبه سرو کنید. با برنج و کلم چینی تفت داده شده خوشمزه می شود.

كعك السمك التایلاندي مع صلصة المانجو

AR

وجبة رئيسية – ۴ حصص
وقت التحضير: ۲۰ دقیقه + المقلاة الهوائية: ۱۴ دقیقه إجمالاً

- ۱ ثمرة مانجو ناضجة
۱ ونصف ملعقة صغيرة معجون فلفل أحمر
۳ ملاعق كبيرة كزبرة طازجة أو بقونس نو أوراق مسطحة
عصرونكهة ليمونة واحدة
۵۰۰ جرام فيليه سمك أبيض (سمك القد والبطلی والبنجاسیوس والبلوق)
۱ بيضة
۱ بصلة خضراء جيدة القرم
۵۰ جرام جوز هند مطحون

جهاز تحضير الطعام

۱. قشري حبة المانجو وقطعها إلى مكعبات صغيرة. إخلطي مكعبات المانجو في وعاء مع نصف ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الأحمر وملعقة كبيرة كزبرة وعصرونكهة نصف ليمونة.
۲. إهرسي السمك في جهاز تحضير الطعام ثم اخلطيه مع بيضة واحدة وملعقة صغيرة ملح والمتبقي من نكهة الليمون ومعجون الفلفل الأحمر وعصير الليمون. إخلطيه مع المتبقي من الكزبرة والبصل الأخضر وملعقتين كيرتین جوز هند.
۳. ضعي المتبقي من جوز الهند في طبق شوربة. قسمي خليط السمك إلى ۱۲ جزء، وشكلها إلى كهكات مستديرة وغطها بجوز الهند.
۴. ضعي ست كهكات سمك في السلة وأدخليها في مقلاة الهوائية. إضبطي المؤقت على ۷ دقيقة وقومي بتحمير كعك السمك حتى يكتسب اللون البني الذهبي ويصبح جيد السواء. قومي بتحمير المتبقي من كعك السمك بنفس الطريقة.
۵. قدمي كعك السمك مع صلصة المانجو. يمكنك أيضًا تقديمها مع أرز البان دان والباک تشوي المحمر.

Thai Fish Cakes with Mango Salsa

EN

Main course – 4 portions
20 minutes + 14 minutes airfryer

- 1 ripe mango
1½ teaspoons red chili paste
3 tablespoons fresh coriander or flat leaf parsley
Juice and zest of 1 lime
500 g white fish fillet (cod, tilapia, pangasius, pollack)
1 egg
1 green onion, finely chopped
50 g ground coconut

Food processor

1. Peel the mango and cut it into small cubes. Mix the mango cubes in a bowl with ½ teaspoon red chili paste, 1 tablespoon coriander and the juice and zest of half a lime.
2. Purée the fish in the food processor and then mix with 1 egg and 1 teaspoon salt and the remainder of the lime zest, red chili paste and the lime juice. Mix with the remainder of the coriander, the green onion and 2 tablespoons coconut.
3. Put the remainder of the coconut on a soup plate. Divide the fish mixture into 12 portions, shape them into round cakes and coat them with the coconut.
4. Place six fish cakes in the basket and slide it into the airfryer at 180°C. Set the timer to 7-9 minutes and fry the fish cakes until they are golden brown and done. Fry the remainder of the fish cakes in the same way.
5. Serve the fish cakes with the mango salsa. Tasty with pandan rice and stir-fried pak choi.

Tips

(FS) هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	(AR) كل قطعة تحتوي على	(EN) Each portion contains
۹۲۵ كيلو زول/۲۲۰ كيلو كالری	۹۲۵ كيلو جول/۲۲۰ كيلو سعر حراري	925 kJ/220 kcal
۲۶ گرم پروتئين	۲۶ جرام بروتين	26 g protein
كل چربى ۸ گرم، ۵ گرم چربى اشباع شده	مجموع الدهون ۸ جرام، ۵ جرام دهون متشبعة	8 g total fat, 5 g saturated fat
۱۱ گرم هيدوكرين	۱۱ جرام كربوهيدرات	11 g carbohydrates
۳ گرم فيبر	۳ جرام ألياف	3 g fibre



FS جوجه لقمه ای مدیترانه ای

غذای اصلی – برای ۴ نفر
⌚ زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه + هواپز: ۲۰ دقیقه

- ۲ برش نان سفید مانده، تکه ای
- ۱ قاشق غذا خوری فلفل قرمز(تند)
- ۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون
- ۲۵۰ گرم فیله مرغ، تکه ای
- ۱ عدد زرده تخم مرغ + ۲ سفیده تخم مرغ
- ۱ عدد سیر، خرد شده
- ۲ قاشق غذاخوری پستوی قرمز
- فلفل سیاه آسیاب شده تازه
- ۱ قاشق غذا خوری جعفری برگ صاف، ریز خرد شده باشد

غذا ساز

۱. نان را با پودر فلفل درغذا ساز آسیاب کنید تا مخلوط خرده نان را درست کنید و سپس آن را با روغن زیتون مخلوط کنید. مخلوط را درون یک کاسه بریزید.
۲. سپس فیله مرغ را درغذا ساز پوره کرده و آن را با زرده تخم مرغ، سیر، پستو و جعفری مخلوط کنید. نصف قاشق چایخوری نمک و فلفل را برای طعم دادن اضافه کنید.
۳. هواپز را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد پیش حرارت دهید.
۴. سفیده های تخم مرغ را در یک کاسه هم بزنید. مخلوط مرغ را به ده گلوله تبدیل کرده و آنها را به صورت تکه های بیضی شکل درآورید. ابتدا جوجه ها را با سفیده تخم مرغ و سپس با خرده نان پوشش دهید. سرتاسر جوجه های لقمه ای باید با خرده نان پوشیده شده باشد.
۵. عدد جوجه لقمه ای را درون سبد قرارداده و سبد را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید. جوجه ها را تا زمان قهوه ای-طلایی شدن سرخ کنید. سپس باقیمانده جوجه ها را سرخ کنید. با سبب زمینی و سالاد تازه خوشمزه می شود.

- می توانید انواع جوجه لقمه ای مدیترانه ای را آماده کنید. با استفاده از پستوی سبز و ۲۵ گرم پنیر پارمیزان ناگت ایتالیایی یا با استفاده از پوست لیموی رنده شده، یونه خرد شده ریز و ۲۵ گرم پنیر فتا، ناگت یونانی درست کنید.

AR ناغیتز دجاج البحر المتوسط

وجبة رئيسية – ۴ حصص
⌚ وقت التحضير: ۲۰ دقیقه + المقلاة الهوائية: ۲۰ دقیقه إجمالاً

- ۲ شريحة خبز أبيض جاف، مقطعة إلى قطع
- ۱ ملعقة كبيرة مسحوق فلفل حار
- ۱ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ۲۵۰ جرام فيليه دجاج، قطع
- ۱ صفار بيضة + ۲ بياض بيضتين
- ۱ فص ثوم مطحون
- ۲ ملعقة كبيرة صلصة بيستو حمراء
- فلفل طازج مطحون
- ۱ ملعقة كبيرة بقونس نو أوراق مسطحة، مفروم جيدًا

جهاز تحضير الطعام

۱. إطحني الخبز مع مسحوق الفلفل الحلو في جهاز تحضير الطعام حتى تحصلين على خليط مفتت وقومي بالخلط في زيت الزيتون. ضعي هذا الخليط في الوعاء.
۲. بعدئذ قومي بهرس فيليه الدجاج في جهاز تحضير الطعام واخلطيها مع صفار البيض والثوم وصلصة البيستو والبقونس. أضيفي ۲/۱ ملعقة صغيرة ملح وفلفل لإعطاء النكهة.
۳. قومي بالتسخين المسبق لمقلاة الهوائية على ۲۰۰ درجة مئوية.
۴. إضربي بياض البيض في الوعاء. قومي بتشكيل خليط الدجاج إلى ۱۰ كرات واضغطيها بشكل أجنحة بيضاوية. قومي أولاً بتغليف الأجنحة ببياض البيض ثم بكسر الخبز. يجب تغطية الأجنحة بالكسر بالكامل.
۵. ضعي الأجنحة في السلة وأدخلي السلة في المقلاة. إضبطي المؤقت على ۱۰ دقائق. قومي بالتحمير حتى تكتسب الأجنحة اللون البني الذهبي. بعدئذ قومي بتحمير باقي الأجنحة. لذينة مع البطاطس المقلية والسلطة الطازجة.

- يمكنك صنع مجموعات متنوعة من ناغيتز دجاج البحر المتوسط هذه. قومي بصنع الناغيتز الإيطالية مع صلصة البيستو الخضراء و ۲۵ جرام جبن بارميزان، أو الأجنحة اليونانية مع قشر الليمون المبشور والأوريغانو المفروم جيدًا و ۲۵ جرام من جبن الفيتا المفتت.

EN Mediterranean Chicken Nuggets

Main course – 4 portions
⌚ 20 minutes + 20 minutes airfryer

- 2 slices stale white bread, in pieces
- 1 tablespoon (spicy) paprika powder
- 1 tablespoon olive oil
- 250 g chicken fillet, in pieces
- 1 egg yolk + 2 egg whites
- 1 clove garlic, crushed
- 2 tablespoons red pesto
- Freshly ground pepper
- 1 tablespoon flat-leafed parsley, finely chopped

Food processor

1. Grind the bread with the paprika powder in the food processor until you have a crumbly mixture and mix in the olive oil. Transfer this mixture to a bowl.
2. Then purée the chicken fillet in the food processor and mix with the egg yolk, garlic, pesto, and parsley. Add ½ teaspoon salt and pepper to taste.
3. Preheat the airfryer to 200°C.
4. Whisk the egg whites in a bowl. Shape the chicken mixture into 10 balls and press them into oval nuggets. Coat the nuggets first with egg white and then with breadcrumbs. The nuggets must be coated with crumbs all over.
5. Put five nuggets in the basket and slide it into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes. Fry the nuggets golden brown. Then fry the remainder of the nuggets. Delicious with French fries and a fresh salad.

- You can make variations of these Mediterranean chicken nuggets. Make Italian nuggets with green pesto and 25 g Parmesan cheese, or Greek nuggets with grated lemon peel, finely chopped oregano and 25 g crumbled feta cheese.

Tips

EN Each portion contains	AR كل قطعة تحتوي على	FS هر بخش حاوی موارد زیر می باشد
820 kJ/195 kcal	۸۲۰ کیلو جول/ ۱۹۵ کیلو سمر حراري	۸۲۰ کیلو زول/ ۱۹۵ کیلو کالری
19 g protein	۱۹ جرام بروتين	۱۹ گرم پروتئين
9 g total fat, 2 g saturated fat	مجموع الدهون ۹ جرام، ۲ جرام دهون مشبعة	کل چربی ۹ گرم، ۲ گرم چربی اشباع شده
10 g carbohydrates	۱۰ جرام كربوهيدرات	۱۰ گرم هیدوکرбин
1 g fibre	۱ جرام ألياف	۱ گرم فیبر

ساتای گوشت سینه مرغ با سوس بادام زمینی

غذای اصلی – برای ۲ تا ۲ نفر

⌚ زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه (+ ۱۵ دقیقه برای خوابانیدن) +
هواپز: ۱۲ دقیقه

۲ عدد سیر، خرد شده

۲ سانتی مترریشه زنجبیل تازه، رنده شده یا ۱ قاشق چایخوری پودرزنجبیل

۲ قاشق چایخوری رب فلفل یا سوس فلفل تند

۲ تا ۲ قاشق چایخوری سوس سویا شیرین

۲ قاشق سوپخوری روغن نباتی

۴۰۰ گرم گوشت سینه مرغ، برش داده شده به مکعبهای ۳ سانتی متری

۱ عدد موسیر، ریز خرد شده

۱ قاشق چایخوری زیره سبز آسیاب شده

۲۰۰ میلی لیتر شیر نارگیل

۱۰۰ گرم بادام زمینی بدون نمک، آسیاب شده

۱. نیم اوسیر را در ظرف با زنجبیل، ۱ قاشق سوس فلفل تند، ۱ قاشق چایخوری سوس سویا و ۱ قاشق غذاخوری روغن مخلوط کنید. گوشت را در مخلوط قرار دهید و آن را ۱۵ دقیقه رها کنید.

۲. هواپز را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد پیش حرارت دهید.

۳. گوشتهای خوابانده شده در مخلوط را درون سبد قرار داده و سبد را درون هواپز قرار دهید. تایمرا

روی ۱۲ دقیقه تنظیم کرده و گوشت را تا زمانی که کاملاً قهوه ای رنگ و پخته شود، طبخ کنید.

هنگام رست کردن یکبار گوشتهای را برگردانید.

۴. در همان حال سوس بادام زمینی را درست کنید: ۱ قاشق غذاخوری روغن را در یک ماهیتابه داغ کرده

و به آرامی موسیر و باقیمانده سیر را در آن تفت دهید. گشنیز را اضافه کرده و برای مدت کوتاه باز هم سرخ کنید.

۵. شیر نارگیل و بادام زمینی ها را با ۱ قاشق چایخوری سوس فلفل تند و ۱ قاشق چایخوری سوس سویا

و مخلوط موسیر مخلوط کنید و در حالیکه به آرامی هم می زنید، به مدت ۵ دقیقه بجوشانید. در

صورت نیاز، قدری آب هم در صورت غلیظ شدن سوس اضافه کنید. از سوس سویا و سوس فلفل

تند برای طعم دادن استفاده کنید.

سوتیه اللحم البقري مع صلصة الفول السوداني

وجبة رئيسية – ۲ إلى ۳ حصص

⌚ التحضير: ۲۰ دقيقة + ۱۵ دقيقة للنقع +
المقلاة الهوائية: ۱۲ دقيقة

۲ فص ثوم مطحون

۲ سم جذور زنجبیل طازجة مبشورة أو ۱ ملعقة صغيرة مسحوق زنجبیل

۲ ملعقة صغيرة معجون فلفل أحمر أو صلصة فلفل حار

۲ إلى ۲ ملعقة كبيرة صلصة صويا حلوة

۲ ملعقة كبيرة زيت نباتي

۴۰۰ جرام شرائح لحم بقري طري، مقطعة إلى مكعبات ۳سم

۱ نبتة كراث أندلسي مفرومة جيدًا

۱ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة

۲۰۰ ملل حليب جوز هند

۱۰۰ جرام فول سوداني غير مملح مطحون

۱. إخلطي نصف كمية الثوم في طبق مع الزنجبیل و۱ ملعقة صغيرة من صلصة الفلفل الحار و۱ ملعقة كبيرة من صلصة الصويا و۱ ملعقة كبيرة من الزيت. إخلطي اللحم مع الخليط وأتركه لمدة ۱۵ دقيقة حتى

ينتقع.

۲. قومي بالتسخين المسبق لمقلاة الهوائية على ۲۰۰ درجة مئوية.

۳. ضعي اللحم المتبل في السلة وأدخلي السلة في المقلاة. إضبطي المؤقت على ۱۲ دقيقة وقومي بقلي

اللحم حتى يكتسب اللون البني ويصبح جيد السواء. قلبیها مرة واحدة أثناء عملية التحمير.

۴. وفي نفس الوقت قومي بتحضير صلصة الفول السوداني: سخني ۱ ملعقة كبيرة زيت في وعاء الصلصة

وقومي بتقليية الكراث الأندلسي قليلًا مع المتبقي من الثوم. أضيفي الكزبرة وقومي بالتحمير لمدة إضافية قصيرة.

۵. إخلطي حليب جوز الهند والفول السوداني مع ۱ ملعقة صغيرة من الفلفل الحار و۱ ملعقة كبيرة من صلصة

الصويا مع خليط الكراث الأندلسي وقومي بالغلي قليلًا لمدة ۵ دقائق، مع التقليب. وعند الضرورة، قومي

بإضافة القليل من الماء إذا كانت الصلصة سميكة أكثر من اللازم. لإضفاء النكهة، يمكنك إضافة صلصة

الصويا وصلصة الفلفل الحار.

Satay with Peanut Sauce

Main course – 2-3 portions

⌚ 20 minutes (+ 15 min to marinade) + 12 minutes airfryer

2 cloves garlic, crushed

2 cm fresh ginger root, grated or 1 teaspoon ginger powder

2 teaspoons chili paste or hot pepper sauce

2-3 tablespoons sweet soy sauce

2 tablespoons vegetable oil

400 g lean chops, in cubes of 3 cm

1 shallot, finely chopped

1 teaspoon ground coriander

200 ml coconut milk

100 g unsalted peanuts, ground

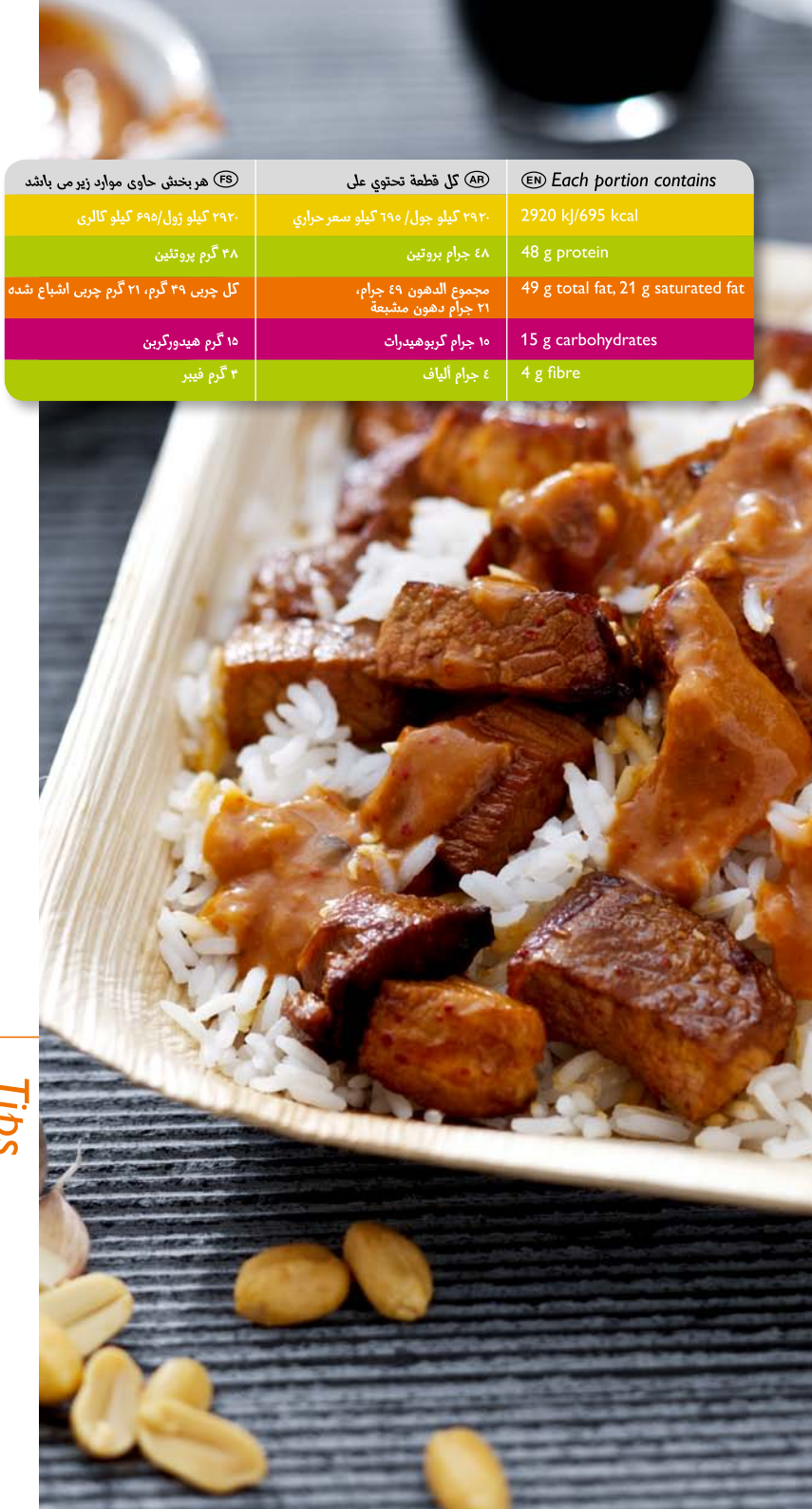
1. Mix half of the garlic in a dish with the ginger; 1 teaspoon hot pepper sauce, 1 tablespoon soy sauce, and 1 tablespoon oil. Mix the meat with the mixture and leave to marinate for 15 minutes.

2. Preheat the airfryer to 200°C.

3. Put the marinated meat in the basket and slide it into the airfryer. Set the timer to 12-14 minutes and roast the meat until brown and done. Turn once while roasting.

4. In the meantime, make the peanut sauce: heat 1 tablespoon oil in a saucepan and gently sauté the shallot with the remainder of the garlic. Add the coriander and fry for a short time more.

5. Mix the coconut milk and the peanuts with 1 teaspoon hot pepper sauce and 1 tablespoon soy sauce with the shallot mixture and gently boil for 5 minutes, while stirring. If necessary, add a little bit of water if the sauce gets too thick. Season to taste with soy sauce and hot pepper sauce.



FS بال مرغ آسیایی رست شده

غذای اصلی – برای ۳ نفر
⌚ زمان آماده سازی: ۵ دقیقه + هواپز: ۱۰ دقیقه

۲ عدد سیر
۲ قاشق چایخوری پودر زنجبیل
۱ قاشق چایخوری زیره سبز
دانه فلفل سیاه تازه خرد شده
۵۰۰ گرم بال مرغ که حرارت آنها برابر با دمای اتاق باشد
۱۰۰ میلی لیتر سوس فلفل قرمز شیرین

۱. هواپز را تا ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
۲. سیر را با زنجبیل، زیره سبز و مقدار زیادی فلفل سیاه آسیاب شده و قدری نمک مخلوط کنید. بالهای مرغ را به سبزیجات معطر بمالید.
۳. بالهای مرغ را درون سبب قرار داده و سبب را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید و بالهای مرغ را تا زمانی که برشته و قهوه ای شوند سرخ کنید.
۴. بالهای مرغ را با سوس فلفل به عنوان غذای اصلی یا اسنک سرو کنید.

- بالهای مرغ را به عنوان غذای اصلی یا رشته سرخ شده و کلم چینی سرو کنید. ۲۵۰ گرم رشته را تا زمانی که پخته شوند بجوشانید. سه پیازچه و ۱ کلم چینی که به صورت نوارهای پهن برش داده شده باشد را دریا ۲ قاشق غذا خوری روغن به مدت ۲ تا ۳ دقیقه سرخ کنید. برای طعم دادن با قاشق سوس سویا را به رشته ها و چاشنی ها اضافه کنید.
- بالهای مرغ به عنوان یک اسنک هم بسیار خوشمزه می باشد.

AR أجنحة الدجاج الأسیویة المحمرة

وجبة رئيسية – ۴ حصص
⌚ وقت التحضير: ۵ دقائق + المقلاة الهوائية: ۱۰ دقائق

۲ فص ثوم
۲ ملعقة صغيرة مسحوق زنجبیل.
۱ ملعقة صغيرة كمون مطحون
فلفل أسود طازج مطحون
۵۰۰ جرام أجنحة دجاج على درجة حرارة الغرفة
۱۰۰ مللي صلصة فلفل أحمر حلو

۱. قومي بالتسخين المسبق لمقلاة الهوائية على ۱۸۰ درجة مئوية.
۲. إخلطي الثوم مع مسحوق الزنجبیل والكمون والكثير من الفلفل الأسود المطحون حديثًا وبعض الملح. إدهني أجنحة الدجاج بالاعشاب.
۳. ضعي أجنحة الدجاج في السلة وأدخلي السلة في المقلاة. اضبطي المؤقت على ۱۰ دقيقة وقومي بتحمير أجنحة الدجاج حتى تصبح مقرمشة وبنية اللون.
۴. قدمي أجنحة الدجاج مع صلصة الفلفل الأحمر كطبق رئيسي أو كوجبة خفيفة.

- قدمي أجنحة الدجاج كطبق رئيسي مع الشيعرية المحمرة بالتقليب والياك تشوي. إغلي ۲۵۰ جرام شعيرية حتى تصبح لينة. حمري ۳ بصلات خضراء مع التقليب وحزمة باك تشوي مقطعة إلى شرائح في مقلاة مع ۲ ملعقة كبيرة من الزيت لمدة ۲ إلى ۳ دقائق. قلبي الشعيرية وتبليها بصلصة الصويا لإضفاء النكهة.
- يُصح بطبق أجنحة الدجاج كوجبة خفيفة.

EN Roasted Asian Chicken Wings

Main course – 4 portions
⌚ 5 minutes + 10 minutes airfryer

2 cloves garlic
2 teaspoons ginger powder
1 teaspoon ground cumin
Freshly ground black pepper
500 g chicken wings at room temperature
100 ml sweet chili sauce

1. Preheat the airfryer to 180°C.
2. Mix the garlic with the ginger powder, cumin, plenty of freshly ground black pepper and some salt. Rub the chicken wings with the herbs.
3. Put the chicken wings in the basket and slide it into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes and roast the chicken wings until they are crispy brown.
4. Serve the chicken wings with the chili sauce as a main course or a snack.

- Serve the chicken wings as a main course with stir-fried noodles and pak choi. Boil 250 g noodles until al dente. Stir-fry 3 green onions and 1 bunch of pak choi cut in broad strips in a wok with 2 tablespoons of oil for 2-3 minutes. Spoon in the noodles and season to taste with soy sauce.
- The chicken wings are also very tasty as a snack.

Tips

FS هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	AR کل قطعه تحتوي على	EN Each portion contains
۸۳۰ کیلو ژول/۲۰۰ کیلو کالری	۸۴۰ کیلو جول/ ۲۰۰ کیلو سعر حراري	840 kJ/200 kcal
۱۶ گرم پروتئین	۱۶ جرام بروتين	16 g protein
کل چربی ۱۳ گرم، ۳ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۱۳ جرام، ۴ جرام دهون مشبعة	13 g total fat, 4 g saturated fat
۵ گرم هیدروکربن	۵ جرام كربوهيدرات	5 g carbohydrates
۰ گرم فیبر	۰ جرام ألياف	0 g fibre



ران مرغ تند با طعم باربیکیو ^(FS)

غذای اصلی – برای ۴ نفر

⌚ زمان آماده سازی: ۵ دقیقه (+ ۲۰ دقیقه برای خوابانیدن) + هواپز: ۲۰ دقیقه

۱ عدد سیر، خرد شده

نصف قاشق غذاخوری خردل

۲ قاشق چایخوری شکر قهوه ای

۱ قاشق چایخوری پودر فلفل قرمز تند

دانه فلفل سیاه تازه خرد شده

۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون

۴ ران مرغ

۱. هواپز را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.

۲. سیر را با خردل، شکر قهوه ای، پودر فلفل، قدری نمک و فلفل سیاه تازه آسیاب شده مخلوط کنید. با روغن مخلوط کنید.

۳. ران مرغ را کاملاً درمخلوط تهیه شده بمالید و آن را به مدت ۲۰ دقیقه درمخلول بخوابانید.

۴. رانهای مرغ را درون سبد قرار داده و سبد را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید.

رانهای مرغ را تا زمانی که قهوه ای شوند رست کنید.

۵. سپس درجه حرارت را به ۱۵۰ درجه سانتی گراد کاهش داده و رانها را به مدت ۱۰ دقیقه دیگر رست کنید تا کاملاً پخته شوند.

۶. رانهای مرغ را با سالاد ذرت و نان فرانسوی سرو کنید.

سالاد ذرت

رانهای مرغ را با سالاد ذرت تازه سرو کنید. یک کنسرو دانه ذرت (۳۰۰ گرم) را باز کنید. چهار عدد گوجه فرنگی را به چهار قسمت تقسیم کنید و دانه های آن را بگیرید. گوشت گوجه فرنگیها را به صورت مکعبی برش بزنید. ذرت را با گوجه فرنگیهای برش زده، ۱ پیازچه ریز خرد شده، آب نصف یک لیمو، ۲ قاشق غذا خوری گشنیز تازه و درشت خرد شده و قدری نمک و فلفل قرمز برای طعم دادن مخلوط کنید.

ران مرغ

این محلول برای ران کامل مرغ هم بسیار عالی می باشد. می توانید دو ران مرغ را در یک زمان در هواپز، قرار دهید، ۱۰ دقیقه اول در ۲۰۰ درجه سانتی گراد و سپس ۲۰ دقیقه در ۱۵۰ درجه سانتی گراد.

أرجل الدجاج المتبلّة مع ماء تخليل المشويات ^(AR)

وجبة رئيسية – ۴ قطع

⌚ التحضير: ۵ دقائق + ۲۰ دقيقة للتخليل المقلاة الهوائية: ۲۰ دقائق إجماليًا

۱ فص ثوم مطحون

۲/۱ ملعقة كبيرة من الخردل

۲ ملعقة صغيرة سكر أسمر

۱ ملعقة صغيرة مسحوق فلفل أحمر

فلفل أسود طازج مطحون

۱ ملعقة كبيرة زيت زيتون

۴ أرجل دجاج

۱. قومي بالتسخين المسبق المقلاة الهوائية على ۲۰۰ درجة مئوية.

۲. اخلطي الثوم مع الخردل والسكر الأسمر ومسحوق الفلفل الأحمر والقليل من الملح والفلفل المطحون حديثًا لإعطاء الطعام. إخلطيه مع الزيت.

۳. ادھني أرجل الدجاج بالكامل بماء التخليل واتركيها لمدة ۲۰ دقيقة حتى تتبل.

۴. ضعي أرجل الدجاج في السلة وأدخلی السلة في المقلاة. إضبتي المؤقت على ۱۰ دقائق. قومي بتحميص أرجل الدجاج حتى تصبح بنية اللون.

۵. بعدئذ قومي بخفض درجة الحرارة إلى ۱۵۰ درجة مئوية وقومي بتحميص أرجل الدجاج لمدة ۱۰ دقائق إضافية حتى تصبح جيدة السواء.

۶. قدمي أرجل الدجاج مع سلطة الذرة والخبز الفرنسي.

سلطة الذرة

قدمي أرجل الدجاج مع سلطة الذرة المنعشة. إنقعي علبة من حبات الذرة (۳۰۰ جرام). قطعي أربع حبات طماطم إلى أربعة أقسام وقومي بإزالة البذر. قطعي لحم الطماطم إلى مكعبات. إخلطي الذرة مع مكعبات الطماطم وبصلة خضراء مفرومة جيدًا وعصير نصف ليمونة و۲ ملعقة كبيرة كزبرة طازجة مطحونة بخشونة وبعض الملح وفلفل أحمر مطحون حديثًا لإضفاء التكهة.

أرجل الدجاج

ماء التخليل هذا رائع للاستخدام مع أرجل الدجاج أيضًا. يمكنك تحميص ۲ أرجل دجاج مرة واحدة في المقلاة، بحيث تكون أول ۱۰ دقائق على درجة حرارة ۲۰۰ درجة مئوية ثم ۲۰ دقيقة على درجة حرارة ۱۵۰ درجة مئوية.

Spicy Drumsticks with Barbecue Marinade ^(EN)

Main course – 4 portions

⌚ 5 minutes (+ 20 min to marinade) + 20 minutes airfryer

1 clove garlic, crushed

½ tablespoon mustard

2 teaspoons brown sugar

1 teaspoon chili powder

Freshly ground black pepper

1 tablespoon olive oil

4 drumsticks

1. Preheat the airfryer to 200°C.

2. Mix the garlic with the mustard, brown sugar, chili powder, a pinch of salt and freshly ground pepper to taste. Mix with the oil.

3. Rub the drumsticks completely with the marinade and leave to marinate for 20 minutes.

4. Put the drumsticks in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes. Roast the drumsticks until brown.

5. Then lower the temperature to 150°C and roast the drumsticks for another 10 minutes until done.

6. Serve the drumsticks with corn salad and French bread.

Corn Salad

Serve the drumsticks with a refreshing corn salad. Drain a can of corn kernels (300 gram). Cut four tomatoes into four sections and remove the seeds. Cut the flesh of the tomatoes into cubes. Mix the corn with the tomato cubes, 1 finely sliced green onion, the juice of half a lime, 2 tablespoons fresh, coarsely chopped coriander; and some salt and freshly ground chili pepper to taste.

Chicken legs

This marinade is also great for chicken legs. You can roast two chicken legs at a time in the Airfryer; first 10 minutes at 200°C and then 20 minutes at 150°C.

Tips

(FS) هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	(AR) كل قطعة تحتوي على	(EN) Each portion contains
۶۱۰ كيلو ژول/ ۱۴۵ كيلو كالری	۶۱۰ كيلو جول/ ۱۴۵ كيلو سعر حراري	610 kJ/145 kcal
۹ گرم پروتئين	۹ جرام بروتين	9 g protein
کل چربی ۱۱ گرم، ۳ گرم چربی اشباع نشده	مجموع الدهون ۱۱ جرام، ۳ جرام دهون مشبعة	11 g total fat, 3 g saturated fat
۲ گرم هیدروکربن	۲ جرام كربوهيدرات	2 g carbohydrates
۰ گرم فیبر	۰ جرام ألياف	0 g fibre

FS قارچ با سیر

پیش غذا – برای ۱۲ نفر

⌚ زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه + هواپز: ۱۰ دقیقه

۱ برش نان سفید

۱ عدد سیر، خرد شده

۱ قاشق غذا خوری جعفری برگ صاف، ریز خرد شده باشد

دانه فلفل سیاه تازه خرد شده

۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون

۱۲ عدد قارچ (بلوطی رنگ)

۱. هواپز را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.

۲. برشهای نان را در غذا ساز آسیاب کرده و با سیر، جعفری و قدری چاشنی برای طعم دادن مخلوط کنید. در آخر روغن زیتون را هم اضافه کنید.

۳. ساقه های قارچ را ببرید و چتر قارچ را با خرده نان پر کنید.

۴. سر قارچها را درون سبد قرار داده و سبد را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید.

۵. قارچها را تا زمانی که ترد و طلایی شوند طبخ کنید.

۵. قارچها را در یک بشقاب سرو کنید.

AR فطر بالثوم

مقبلات – ۱۲ قطعه

⌚ وقت التحضير: ۱۰ دقائق + المقلاة الهوائية: ۱۰ دقائق

۱ شريحة خبز أبيض

۱ فص ثوم مطحون

۱ ملعقة كبيرة بقدونس ذو أوراق مسطحة، مفروم جيدًا

فلفل أسود طازج مطحون

۱ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

۱۲ حبة فطر (كستنائي)

۱. قومي بالتسخين المسبق المقلاة الهوائية على ۲۰۰ درجة مئوية.

۲. إطحني شرائح الخبز في جهاز تحضير الطعام للحصول على كسر ناعم واخلطيه على النار مع الثوم والبقدونس وبعض التوابل لإضفاء النكهة. وأخيرًا، قلبيه في زيت الزيتون.

۳. قطعي سوق الفطر وقومي بحشو الأغذية بكسر الخبز.

۴. ضعي أغذية الفطر في السلة وأدخلي السلة في المقلاة. إضبتي الموقت على ۱۰ دقائق. اخبزي

الفطر حتى يصبح هشًا ويكتسب اللون الذهبي.

۵. قدمي الفطر في طبق.

EN Garlic Mushrooms

Appetizer – 12 portions

⌚ 10 minutes + 10 minutes airfryer

1 slice of white bread

1 clove garlic, crushed

1 tablespoon flat-leaved parsley, finely chopped

Freshly ground black pepper

1 tablespoon olive oil

12 (chestnut) mushrooms

1. Preheat the airfryer to 200°C.

2. Grind the slices of bread into fine crumbs in the food processor and mix in the garlic, parsley and some seasoning to taste. Lastly, stir in the olive oil.

3. Cut off the mushroom stalks and fill the caps with the bread crumbs.

4. Put the mushroom caps in the basket and slide it into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes. Bake the mushrooms until crispy and golden.

5. Serve the mushrooms in a platter.

Alternatively, mix the bread crumbs with strips of ham, green onion and grated cheese.

Tips

FS هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	AR كل قطعة تحتوي على	EN Each portion contains
۸۵ کیلو زول/۲۰ کیلو کالری	۸۵ کیلو جول/۲۰ کیلو سحر حراري	85 kJ/20 kcal
۱ گرم پروتئین	۱ جرام پروتئين	1 g protein
کل چربی ۱ گرم، ۰ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۱ جرام، ۰ جرام دهون مشبعة	1 g total fat, 0 g saturated fat
۲ گرم هیدوکرین	۲ جرام گریوهیدرات	2 g carbohydrates
۰ گرم فیبر	۰ جرام ألياف	0 g fibre

می توانید به جای خرده نان تکه های گوشت، پیازچه و پنیر رنده شده را استفاده کنید.

وأيضًا يمكنك التحضير بطريقة أخرى، إخلطي كسر الخبز مع شرائح اللحم المدخن واليصل الأخضر والجبن المبشور.

فلفل کوچک و پنیربز FS

پیش غذا – برای ۸ نفر
⌚ زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه + هواپز: ۸ دقیقه

۸ مینی اسنک یا اسنک فلفل

نصف قاشق غذا خوری روغن زیتون

نصف قاشق غذاخوری سبزیجات ایتالیایی خشک

۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه تازه خرد شده

۱۰۰ گرم پنیربز نرم به هشت قسمت تقسیم شود

۱. هواپز را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
۲. بالای فلفل‌های کوچک را جدا کرده و دانه ها و داخل فلفل را خالی کنید.
۳. روغن زیتون را در یک ظرف ته گود با سبزیجات ایتالیایی و فلفل مخلوط کنید. تکه های پنیربز را در روغن بیاندازید.
۴. یک تکه پنیربز را در هر کدام از فلفل‌ها با فشار وارد کرده و فلفل‌ها را در کنار یکدیگر در سبد قرار دهید. سبد را درون هواپز قرار داده و تایمر را روی ۸ دقیقه تنظیم کنید. فلفل‌های کوچک را تا زمانی که پنیرها آب شوند، طبخ کنید.
۵. فلفل‌های کوچک را در ظروف کوچک قرار داده و به عنوان پیش غذا یا اسنک سرو کنید.

الفلفل الصغير مع جبن الماعز AR

مقبلات – ۸ قطعه
⌚ وقت التحضير: ۱۰دقائق + المقلاة الهوائية: ۸ دقائق

۸ حبات فلفل صغير أو خفيف

۳/۱ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

۳/۱ ملعقة كبيرة أعشاب إيطالية مجففة

۱ ملعقة كبيرة فلفل أسود مطحون حديثًا

۱۰۰ جم جبن ماعز ناعم، مقطعة إلى ثماني قطع

۱. قومي بالتسخين المسبق المقلاة الهوائية على ۲۰۰ درجة مئوية.
۲. اقطعي الجزء العلوي من الفلفل الصغير وقومي بإزالة البذور والغشاء.
۳. إخلطي زيت الزيتون في وعاء عميق مع الأعشاب الإيطالية والفلفل. إخلطي قطع جبن الماعز في الزيت.
۴. ادخلي قطعة من جبن الماعز في كل حبة فلفل صغيرة وضعي الفلفل الصغير بجوار بعضه البعض في السلة. ادخلي السلة في المقلاة الهوائية واضبطي المؤقت على ۸ دقيقة. إخبزي الفلفل الصغير حتى يذوب الجبن.
۵. قدمي الفلفل الصغير في أطباق صغيرة كمقبلات أو كوجبات خفيفة.

Mini Peppers with Goat Cheese EN

Appetizer – 8 portions
⌚ 10 minutes + 8 minutes airfryer

8 mini or snack peppers

½ tablespoon olive oil

½ tablespoon dried Italian herbs

1 teaspoon freshly ground black pepper

100 g soft goat cheese, in eight pieces

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Cut the top off the mini peppers and remove the seeds and membrane.
3. Mix the olive oil in a deep dish with the Italian herbs and the pepper: Toss the pieces of goat cheese in the oil.
4. Push a piece of goat cheese in each mini pepper and place the mini peppers next to each other in the basket. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 8-10 minutes. Bake the mini peppers until the cheese has melted.
5. Serve the mini peppers in small dishes as appetizers or snacks.

The same method can be used to fill vine tomatoes. Hollow out the tomatoes first and leave them to drain upside down on kitchen paper.

Tips

EN Each portion contains	AR كل قطعة تحتوي على	FS هر بخش حاوی موارد زیر می باشد
170 kJ/40 kcal	۱۷۰ کیلو جول / ۴۰ کیلو سعر حراري	۱۷۰ کیلو ژول/۴۰ کیلو کالری
2 g protein	۲ جرام بروتين	۲ گرم پروتئین
3 g total fat, 1 g saturated fat	مجموع الدهون ۳ جرام، ۱ جرام دهون مشبعة	کل چربی ۳ گرم، ۱ گرم چربی اشباع شده
2 g carbohydrates	۲ جرام كربوهيدرات	۲ گرم هیدوکربرین
1 g fibre	۱ جرام ألياف	۱ گرم فیبر

یمكنك استخدام نفس الطريقة في حشو الطماطم المعتشرة. قومي بتقوير الطماطم أولاً وضعيها مقلوبة على ورق المطبخ لتجف.

همان روش را می توان برای پر کردن گوجه فرنگی استفاده کرد. ابتدا داخل گوجه فرنگی را خالی کرده و آن را روی یک کاغذ آشپزخانه برگردانده تا آب آن تخلیه شود.

شاه میگو در گوشت گوسفند با سوس فلفل قرمز

پیش غذا – برای ۱۰ نفر

⌚ زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه + هواپز: ۱۳ دقیقه

۱ فلفل دلمه ای قرمز، نصف شده باشد

۱۰ عدد شاه میگو (منجمد)، یخ میگوها آب شده باشد

۵ برش گوشت گوسفند خام

۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون

۱ عدد سیر بزرگ، خرد شده

نصف قاشق غذاخوری فلفل قرمز

دانه فلفل سیاه تازه خرد شده

چنگال تاپاز

۱. هواپز را تا ۲۲۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. فلفل دلمه ای را در سبد قرار دهید و آن را درون هواپز بگذارید. تایمر را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید. فلفل دلمه ای را رست کرده تا پوست آن اندکی برشته شود. فلفل را در کاسه قرار دهید و آن را با دریا روکش پلاستیکی ببوشانید. فلفل دلمه ای را به مدت ۱۵ دقیقه رها کنید.

۲. پوست میگوها را بگیرید، پشت میگو را چاک دهید و رگ سیاه را بیرون بیاورید. برشهای گوشت را از طول نصف کنید و هر کدام از میگوها را در یک برش بیچید.

۳. میگوها را با یک لایه نازک روغن زیتون ببوشانید و آنان را در سبد قرار دهید. سبد را درون هواپز قرار داده و تایمر را روی ۳ دقیقه تنظیم کنید. میگوها را سرخ کنید تا خوب پخته و ترد شوند.

۴. در همین حال، پوست فلفل دلمه ای های نصف شده را بگیرید، دانه ها را گرفته و فلفل را خرد کنید. فلفل دلمه ای را در هم زن با سیر، فلفل قرمز و روغن زیتون به پوره تبدیل کنید. سوس را درون ظرف بریزید و برای طعم دادن نمک و فلفل اضافه کنید.

۵. شاه میگوها و برشهای گوشت را در یک بشقاب با چنگال تاپاز سرو کرده و یک ظرف کوچک سس فلفل قرمز هم در کنار آن قرار دهید.

سوس فلفل قرمز را با پوره فلفل دلمه ای آماده و مخلوط شده با سیر عوض کنید. یا شاه میگوها را با مایونز سیر سرو کنید.

روبیان کبیر مع اللحم المدخن وسلطة الفلفل

مقبلات – ۱۰ قطعه

⌚ وقت التحضير: ۱۵ دقیقه + المقلاة الهوائية: ۱۳ دقیقه إجمالاً

۱ ثمرة فلفل كبيرة مقطعة إلى نصفين

۱۰ قطع روبیان کبیر (مجمدة)، وإذابة الثلج منها

۵ شرائح لحم مدخن نيئ

۱ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

۱ فص ثوم كبير مطحون

۲/۱ ملعقة كبيرة فلفل حلو

فلفل أسود طازج مطحون

شوكات تاپاس

۱. قومي بالتسخين المسبق المقلاة الهوائية على ۲۲۰ درجة مئوية. ضعي الفلفل في السلة وأدخلي السلة في المقلاة. إضبتي المؤقت على ۱۰ دقائق. حمصي الفلفل حتى تصبح القشرة داكنة اللون قليلاً. ضعي الفلفل في وعاء وغطه بغطاء أو شريحة من النايلون. اتركي الفلفل لمدة ۱۵ دقيقة حتى ينعق.

۲. قشري الروبيان وقومي بفتح شق في منطقة الظهر وأزيلي الوريد الأسود. قومي بتقسيم شرائح اللحم المدخن طولياً ولقي كل قطعة روبیان في شريحة من اللحم المدخن.

۳. قومي بتغطية الأجزاء بطبقة رقيقة من زيت الزيتون ثم ضعها في السلة، أدخل السلة في المقلاة الهوائية واضبتي المؤقت على ۳ دقيقة. حمري الروبيان حتى يصبح هشاً وجيد السواء.

۴. وفي نفس الوقت، إنزعي القشر من أجزاء الفلفل وأزيلي البذور وقطعي الفلفل إلى قطع. إهرسي الفلفل في الخلاط مع الثوم والفلفل الحلو وزيت الزيتون. اسكي الصلصة في طبق وتبليها بالملح والفلفل لإضفاء النكهة.

۵. قدمي الروبيان مع اللحم المدخن في طبق مع شوكات التاباس وأضيفي الطبق الصغير الذي يحتوي على سلطة الفلفل الأحمر.

استبدلي سلطة الفلفل الأحمر بمعجون فلفل جاهز مخلوط مع الثوم. أو قدمي الروبيان مع مایونیز الثوم.

King Prawns in Ham with Red Pepper Dip

Appetizer – 10 portions

⌚ 15 minutes + 13 minutes airfryer

1 large red bell pepper, halved

10 (frozen) king prawns, defrosted

5 slices of raw ham

1 tablespoon olive oil

1 large clove garlic, crushed

½ tablespoon paprika

Freshly ground black pepper

Tapas forks

- Preheat the airfryer to 200°C. Put the bell pepper in the basket and slide it into the Airfryer. Set the timer to 10 minutes. Roast the bell pepper until the skin is slightly charred. Put the bell pepper in a bowl and cover it with a lid or cling film. Let the bell pepper rest for 15 minutes.
- Peel the prawns, make an incision in the back and remove the black vein. Halve the slices of ham lengthwise and wrap each prawn in a slice of ham.
- Coat the parcels with a thin film of olive oil and put them in the basket. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 3-4 minutes. Fry the prawns until crispy and just right.
- In the meantime, peel the skin off the bell pepper halves, remove the seeds and cut the pepper into pieces. Puree the bell pepper in the blender with the garlic, paprika and olive oil. Pour the sauce into a dish and season with salt and pepper to taste.
- Serve the prawns in ham in a platter with tapas forks and add the small dish with red pepper dip.


Replace the red pepper dip with ready-made pepper puree, mixed with garlic. Or serve the prawns with garlic mayonnaise.

Tips

(FS) هربخش حاوی موارد زیر می باشد	(AR) كل قطعة تحتوي على	(EN) Each portion contains
۱۹۰ كيلو ژول/۲۵ كيلو كالری	۱۹۰ كيلو جول / ۴۵ كيلو سعر حراري	190 kJ/45 kcal
۶ گرم پروتئين	۶ جرام بروتين	6 g protein
كل چربی ۲ گرم، ۱ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۲ جرام، ۱ جرام دهون مشبعة	2 g total fat, 1 g saturated fat
۱ گرم هیدوكربین	۱ جرام كربوهيدرات	1 g carbohydrates
۰ گرم فیبر	۰ جرام ألياف	0 g fibre

Mini Empanadas with Chorizo EN

Appetizer – 20 portions

 20 minutes + 20 minutes airfryer

125 g chorizo, in small cubes

1 shallot, finely chopped


¼ red bell pepper, diced into small cubes

2 tablespoons parsley

200 g chilled pie crust dough (pâte brisée) or pizza dough

1. Stir the chorizo with the shallot and bell pepper in a skillet and fry on low heat for 2 to 3 minutes until the bell pepper is tender. Take off the heat and stir in the parsley. Allow the mixture to cool.
2. Preheat the airfryer to 200°C.
3. Use a glass to cut twenty 5 cm rounds from the dough. Scoop a spoonful of the chorizo mixture onto each round. Press the edges together between thumb and index finger; creating a scallop pattern.
4. Put 10 empanadas in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes and bake the empanadas until they are golden brown and done.
1. Bake the remaining empanadas in the same way. Serve the empanadas lukewarm.

پای امپاناداس کوچک با چوریزو FS

پیش غذا – برای ۲۰ نفر
 زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه + هواپز: ۲۰ دقیقه

۱۲۵ گرم چوریزو، در قطعات کوچک

۱ عدد موسیر، ریز خرد شده


یک چهارم فلفل دلمه ای برش داده شده به قطعات کوچک

۲ قاشق غذاخوری گشنیز

۲۰۰ گرم خمیر پای (پاته بریس) یا خمیر پیتزا

۱. چوریزو را با موسیر و فلفل دلمه ای در یک دیگ روی حرارت کم به مدت ۲ تا ۳ دقیقه هم بزنید تا فلفل دلمه ای ترد و نازک شود. حرارت را ببندید و جعفری را مخلوط کنید. بگذارید مخلوط خنک شود.
۲. هواپز را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
۳. از یک لیوان با قطر ۵ سانتی متر برای برش دادن خمیر استفاده کنید. یک قاشق پر از چوریزو را روی هر دایره بریزید. لبه ها را به شست و انگشت اشاره به یکدیگر فشار دهید و یک الگوی حلزونی ایجاد کنید.
۴. ده عدد امپاناداس را درون سبد قرار داده و سبد را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کرده و امپاناداسها را تا زمانی که کاملاً قهوه ای-طلایی رنگ و پخته شوند، طبخ کنید.
۵. باقیمانده امپاناداسها را به همین صورت طبخ کنید. امپاناداس را نیمه گرم سرو کنید.

الإمبنادا الصغيرة مع الشوریتزو AR

مقبلات – ۲۰ قطعة
 وقت التحضير: ۲۰ دقيقة + المقلاة الهوائية: ۲۰ دقيقة إجمالاً

۱۲۵ جم شوریتزو مقطعة إلى مكعبات صغيرة

۱ نبتة كراث أندلسي مفرومة جيّداً

¼ فلفل أحمر مقطع إلى مكعبات صغيرة

۲ ملعقة كبيرة بقدونس

۲۰۰ جم عجينة فطيرة مبردة (باتيه بريزيه) أو عجينة بيتزا

۱. قلبي الشوریتزو مع الکراث الأندلسي والفلفل في مقلاة وحمريها على نار هادئة لمدة ۲ إلى ۳ دقائق حتى يصبح الفلفل أكثر طراوة. ارفعيها من على النار وقلبيها في البقدونس. اتركي الخليط ليبرد.
۲. قومي بالتسخين المسبق المقلاة الهوائية على ۲۰۰ درجة مئوية.
۳. استخدمي كوب في تقطيع عشرين دائرة ۵ سم من العجينة. اسكي ملعقة مملوءة بالشوریتزو على كل دائرة. إضغطي الحواف مع بعضها البعض بين أصابع السبابة والإبهام للحصول على شكل محار البحر.
۴. ضعي ۱۰ قطع إمبنادا في السلة وأدخلي السلة في المقلاة. إضبطي المؤقت على ۱۰ دقيقة واخبري قطع الإمبنادا حتى تكتسب اللون البني الذهبي وتصبح جيدة السواء.
۵. إخبزي باقي قطع الإمبنادا بنفس الطريقة. قدمي قطع الإمبنادا ساخنة.



FS هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	AR كل قطعة تحتوي على	EN Each portion contains
۱۷۰ کیلو ژول/ ۲۰ کیلو کالری	۱۷۰ کیلو جول/ ۴۰ کیلو سحر حراري	170 kJ/40 kcal
۲ گرم پروتئین	۲ جرام بروتين	2 g protein
کل چربی ۳ گرم، ۱ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۳ جرام، ۱ جرام دهون مشبعة	3 g total fat, 1 g saturated fat
۱ گرم هیدروکربن	۱ جرام كربوهيدرات	1 g carbohydrates
۰ گرم فیبر	۰ جرام ألياف	0 g fibre

Mini Frankfurters in Pastry EN

Appetizer – approx. 20 portions

⌚ 10 minutes + 20 minutes airfryer

1 tin of mini frankfurters (drained weight 220 g, approx. 20 frankfurters)

100 g (chilled or frozen, defrosted) ready-made puff pastry

1 tablespoon fine mustard

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Thoroughly drain the sausages on a layer of kitchen paper and dab them dry.
3. Cut the puff pastry into strips measuring 5 x 1½ cm and coat the strips with a thin layer of mustard.
4. Roll each sausage spirally into a strip of pastry.
5. Put half the sausages in pastry in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 10-11 minutes. Bake the sausages in pastry until golden brown. Bake the remaining sausages in the same manner.
6. Serve the sausages in a platter accompanied by a small dish of mustard.

فرانکفورتر کوچک در شیرینی FS

پیش غذا – برای ۲۰ نفر
⌚ زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه + هواپز: ۲۰ دقیقه

۱ قوطی فرانکفورتر کوچک (آب گرفته، ۲۲۰ گرم، حدود ۲۰ عدد فرانکفورتر)

۱۰۰ گرم شیرینی پفی آماده (خنک یا یخزده، یخ آن آب شود)

۱ قاشق غذا خوری خردل ریز

۱. هواپز را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
۲. آب فرانکفورترها را کاملاً روی یک دستمال آشپزخانه گرفته و خشک کنید.
۳. شیرینی را به نوارهای ۵ × ۱/۲ سانتی متری برش دهید و به برشها لایه نازکی از خردل بمالید.
۴. هر سوسیس را به صورت مارپیچی در نوار شیرینی لوله کنید.
۵. نصفه سوسیسها را در شیرینی و در سید قرار داده و سید را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید. سوسیسها را در شیرینی طبخ کنید تا قهوه ای طلایی شوند.
۶. باقیمانده سوسیسها را به همین صورت طبخ کنید.

۶. سوسیسها را در بشقاب و همراه با ظرف کوچکی از خردل سرو کنید.

النفاق الصغيرة في المعجنات AR

مقبلات – ۲۰ قطعة تقريباً
⌚ وقت التحضير: ۱۰ دقائق + المقلاة الهوائية: ۲۰ دقيقة إجمالاً

۱ علبه نفاق صغيرة (مجففة ووزنها ۲۲۰جم، ۲۰ قطعة نفاق تقريباً)

۱۰۰ جم معجنات هشة جاهزة (مبردة أو مجمدة أو مُذاب منها الثلج)

۱ ملعقة كبيرة من الخردل الناعم

۱ ملعقة كبيرة من بذور السمسم

۱. قومي بالتسخين المسبق المقلاة الهوائية على ۲۰۰ درجة مئوية.
۲. جففي النفاق على طبقة من ورق المطبخ جيّداً وقومي بالتريث عليها حتى تجف.
۲. قطعي المعجنات الهشة إلى شرائح بمقاس ۵ × ۱/۲ سم وادهني الشرائح بطبقة رقيقة من الخردل.
۴. قومي بتدوير كل قطعة نفاق بشكل حلزوني في إحدى شرائح المعجنات.
۵. ضعي نصف كمية النفاق في المعجنات في السلة وأدخلي السلة في المقلاة. إضبتي المؤقت على ۱۰ دقائق. إخبزي النفاق في المعجنات حتى تكتسب اللون البني الذهبي.
۶. إخبزي باقي النفاق بنفس الطريقة.
۷. قدمي النفاق في طبق مع طبق صغيرة من الخردل.



FS هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	AR كل قطعة تحتوي على	EN Each portion contains
۱۹۰ كيلو ژول/۳۵ كيلو كالری	۱۹۰ كيلو جول/ ۴۵ كيلو سعر حراري	190 kJ/45 kcal
۲ گرم پروتئين	۲ جرام بروتين	2 g protein
كل چربى ۳ گرم، ۱ گرم چربى اشباع شده	مجموع الدهون ۳ جرام، ۱ جرام دهون مشبعة	3 g total fat, 1 g saturated fat
۲ گرم هیدوكرين	۲ جرام كربوهيدرات	2 g carbohydrates
۰ گرم فیبر	۰ جرام ألياف	0 g fibre

ریکوتا بال با ریحان

FS

پیش غذا – برای ۲۰ نفر
 زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه + هواپز: ۱۶ دقیقه

- ۲۵۰ گرم ریکوتا
 ۲ قاشق غذاخوری آرد
 ۱ عدد تخم مرغ، زرده و سفیده جدا شده باشند
 فلفل سیاه آسیاب شده تازه
 ۱۵ گرم ریحان تازه، ریز خرد شده
 ۱ قاشق غذاخوری ساقه پیازچه، ریز خرد شده
 ۱ قاشق غذاخوری پوست رنده شده پرتقال
 ۳ برش نان سفید بیات
 ۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون

۱. ریکوتا را در یک کاسه با آرد، زرده تخم مرغ، ۱ قاشق غذاخوری نمک و فلفل سیاه تازه آسیاب شده مخلوط کنید. ریحان، پیازچه و پوست پرتقال را در مخلوط ریخته و هم بزنید.
۲. مخلوط را به ۲۰ قسمت مساوی تقسیم کرده و آنها را با دستان مرطوب به شکل توپ درآورید. توپهای درست شده را برای مدتی رها کنید.
۳. برشهای نان را در غذا ساز آسیاب کرده و خیلی ریز کنید و به مخلوط روغن زیتون را اضافه کنید. مخلوط را در یک ظرف گود بریزید. تخم مرغ را در یک ظرف گود دیگر برای مدت کوتاهی هم بزنید.
۴. هواپز را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
۵. توپهای ریکوتا را در تخم مرغ زده شده بزنید و سپس در خرده های نان بمالید.
۶. توپها را درون سبب قرار داده و سبب را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۸ دقیقه تنظیم کنید. توپها را تا زمانی که قهوه ای طلایی شوند طبخ کنید. بقیه توپهای ریو کوتا را به همین صورت طبخ کنید.
۷. ریکوتو بالها را در یک بشقاب سرو کنید.

مقداری فلفل سرخ تازه آسیاب شده را برای تهیه ریکوتو بال تندتر به مخلوط اضافه کنید. در این صورت خرده نانها را با افزودن سه قاشق چایخوری فلفل قرمز به روغن، قرمز کنید.

کرات الریکوتا مع الریحان

AR

مقبلات – ۲۰ قطعه
 وقت التحضير: ۱۵ دقیقه + المقلاة الهوائية: ۱۶ دقيقة إجمالاً

- ۲۵۰ جم من جبنة الریکوتا
 ۲ ملعقة كبيرة دقيق
 ۱ بيضة، منفصلة
 فلفل طازج مطحون
 ۱۵ جرام ریحان طازج، مفرومة جيّداً
 ۱ ملعقة كبيرة ثوم، مفروم جيّداً
 ۱ ملعقة كبيرة قنسر پرتقال مبشور
 ۳ شرائح خبز أبيض جاف
 ۱ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

۱. إخلطي الریکوتا في وعاء مع الدقيق وصفار البيض و۱ ملعقة صغيرة ملح وفلفل مطحون طازج. ضيفي الريحان والثوم والمعمل وقشر البرتقال إلى المزيج واخلطي جيّداً.
۲. قسمي الخليط إلى ۲۰ قطعة متساوية وشكليها في كرات مع تبليل يديك. اتركي الكرات قليلاً حتى تتبل.
۳. إطحني شرائح الخبز للحصول على كسر خبز صغير باستخدام جهاز تحضير الطعام واخلطيه مع زيت الزيتون. ضعي الخليط في طبق عميق. إخفقي بياض البيض قليلاً في طبق عميق آخر.
۴. قومي بالتسخين المسبق المقلاة الهوائية على ۲۰۰ درجة مئوية.
۵. قلبي كرات الریکوتا بحذر في بياض البيض ثم في كسر الخبز.
۶. ضعي ۱۰ كرات في السلة وأدخلي السلة في المقلاة. إضبطي المؤقت على ۸ دقائق. إخبزي الكرات حتى تكتسب اللون البني الذهبي. إخبزي باقي الكرات بنفس الطريقة.
۷. قديمي كرات الریکوتا في طبق.

إخلطي بعض رقائق الفلفل الأحمر المطحون حديثاً في خليط الریکوتا للحصول على كرات أكثر تنبيلاً. قومي بإكساب كسر الخبز اللون الأحمر في هذه الحالة عن طريق إضافة إثنين إلى ثلاثة ملاعق صغيرة فلفل حلو إلى زيت الزيتون.

Ricotta Balls with Basil

EN

Appetizer – 20 portions
 15 minutes + 16 minutes airfryer

- 250 g ricotta
 2 tablespoons flour
 1 egg, separated
 Freshly ground pepper
 15 g fresh basil, finely chopped
 1 tablespoon chives, finely chopped
 1 tablespoon grated orange peel
 3 slices of stale white bread
 1 tablespoon olive oil

1. Mix the ricotta in a bowl with the flour; egg yolk, 1 teaspoon salt and freshly ground pepper. Stir the basil, chives and orange peel through the mixture.
2. Divide the mixture into 20 equal portions and shape them into balls with wet hands. Let the balls rest for a while.
3. Grind the bread slices into fine bread crumbs with the food processor and mix with the olive oil. Pour the mixture into a deep dish. Briefly beat the egg white in another deep dish.
4. Preheat the airfryer to 200°C.
5. Carefully coat the ricotta balls in the egg white and then in the bread crumbs.
6. Put 10 balls in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 8-10 minutes. Bake the balls until golden brown. Bake the rest of the balls in the same way.
7. Serve the ricotta balls in a platter:

Mix some freshly ground chili flakes through the ricotta mixture for spicier balls. Color the bread crumbs red in that case by adding two to three teaspoons of paprika to the olive oil.

Tips

هر پخش حاوی مواد زیر می باشد (FS)	کل قطعه تحتوي على (AR)	Each portion contains (EN)
۲۱۰ کیلو ژول/۵۰ کیلو کالری	۲۱۰ کیلو جول/ ۵۰ کیلو سعر حراري	210 kJ/50 kcal
۲ گرم پروتئین	۲ جرام بروتين	2 g protein
کل چربی ۳ گرم، ۱ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۳ جرام، ۱ جرام دهون مشبعة	3 g total fat, 1 g saturated fat
۴ گرم هیدوکرین	۴ جرام كربوهيدرات	4 g carbohydrates
۰ گرم فیبر	۰ جرام ألياف	0 g fibre

میت بال با پنیر فتا

FS

پیش غذا – برای ۱۰ نفر
⌚ زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه + هواپز: ۸ دقیقه

۱۵۰ گرم گوشت چرخ کرده گوسفند یا گوشت کم چربی گوساله
۱ برش نان سفید بیات، به خرده نان ریز تبدیل شود
۵۰ گرم پنیر فتای یونانی، خرد شده
۱ قاشق غذاخوری آویشن تازه، ریز خرد شده
نصف قاشق غذاخوری پوست لیموی رنده شده
دانه فلفل سیاه تازه خرد شده

یک ظرف فرگرد کم عمق، حدود ۱۵ سانتی متر
چنگال چوبی

۱. هواپز را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
۲. گوشت چرخ کرده را در یک کاسه با خرده های نان، پنیر فتا، آویشن، پوست لیمو و فلفل سیاه کاملاً مخلوط کنید.
۳. گوشت چرخ کرده را به ۱۰ بخش مساوی تقسیم کرده و با دستان خیس آنها را به توپ تبدیل کنید.
۴. توپها را در ظرف فر قرار داده و ظرف را درون سبد قرار دهید. سبد را در هواپز قرار دهید. تا پیرا روی ۸ دقیقه تنظیم کرده و توپهای گوشت را تا زمانی که کاملاً قهوه ای رنگ و پخته شوند، طبخ کنید.
۵. میت بالها را به صورت داغ در بشقاب همراه با چنگال تاپاز سرو کنید.

کرات اللحم مع جبن الفیتا

AR

مقبلات – ۱۰ قطع
⌚ وقت التحضير: ۱۰ دقائق + المقلاة الهوائية: ۸ دقائق

۱۵۰ گرام لحم ضأن أو لحم بقري طري مفروم ناعماً
۱ شريحة خبز أبيض ناشف مقطع إلى كسرات صغيرة
۵۰ جم فيتا يونانية، مفتتة
۱ ملعقة كبيرة من الأوريغانو الطازج، مفروم جيداً
۲/۱ ملعقة كبيرة قشر ليمون مبشور
فلفل أسود طازج مطحون

طبق فرن دائري مسطح، ۱۵ سم تقريباً
شوكات تاپاس

۱. قومي بالتسخين المسبق المقلاة الهوائية على ۲۰۰ درجة مئوية.
۲. إخلطي اللحم المفروم في وعاء مع كسر الخبز والفيتا والأوريغانو وقشر الليمون والفلفل الأسود، مع عجن كل المكونات مع بعضها البعض جيداً.
۳. قسمي اللحم المفروم إلى ۱۰ أقسام متساوية وقومي بصنع كرات اللحم. ولتسهيل عملية صنع كرات اللحم، يُنصح بتبليل اليدين بالماء.
۴. ضعي الكرات في الطبق ومن ثم في سلة المقلاة. أدخلي السلة في المقلاة. إضبطي المؤقت على ۸ دقائق واخبري كرات اللحم المفروم حتى يكتسب اللون البني ويصبح جيد السواء.
۵. قديمي كرات اللحم ساخنة في طبق مع شوكات التاباس.

Meatballs with Feta

EN

Appetizer – 10 portions
⌚ 10 minutes + 8 minutes airfryer

150 g lamb mince or lean minced beef
1 slice of stale white bread, turned into fine crumbs
50 g Greek feta, crumbled
1 tablespoon fresh oregano, finely chopped
½ tablespoon grated lemon peel
Freshly ground black pepper

Round, shallow oven dish, approx. 15 cm
Tapas forks

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Mix the mince in a bowl with the bread crumbs, feta, oregano, lemon peel and black pepper; thoroughly kneading everything together.
3. Divide the mince into 10 equal portions and form smooth balls, using damp hands.
4. Put the balls in the oven dish and place this dish in the basket. Slide the basket into the airfryer. Set the timer to 8-10 minutes and bake the mince balls until they are nicely brown and done.
5. Serve the meatballs hot in a platter with tapas forks.

Prick the meatballs onto a tapas fork with half a black olive and a strip of roasted bell pepper:

Tips

FS هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	AR كل قطعة تحتوي على	EN Each portion contains
۲۱۰ کیلو ژول/۵۰ کیلو کالری	۲۱۰ کیلو جول/ ۵۰ کیلو سعر حراري	210 kJ/50 kcal
۴ گرم پروتئین	۴ جرام بروتين	4 g protein
کل چربی ۳ گرم، ۲ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۳ جرام، ۲ جرام دهون مشبعة	3 g total fat, 2 g saturated fat
۱ گرم هیدروکربن	۱ جرام كربوهيدرات	1 g carbohydrates
۰ گرم فیبر	۰ جرام ألياف	0 g fibre



میت بالها را همراه با یا یک نصف زیتون سیاه و نواری از فلفل دلمه ای به چنگال تاپاز بزنید.

إثقي كرات اللحم على طرف شوكة التاباس مع نصف زيتونة سوداء وشريحة من الفلفل الأحمر المحمص.

Appetizer – 8 portions

🕒 10 minutes + 7 minutes airfryer

1 tin of red salmon (approx. 200 g), drained

1 egg, lightly beaten

1 tablespoon fresh dill, finely chopped

2 tablespoons chives, finely chopped

Freshly ground pepper

50 g bread crumbs

2 tablespoons vegetable oil

1. Preheat the airfryer to 200°C.

2. With a fork, mash up the salmon in a deep dish and mix it with the egg and herbs. Season the mixture to taste with pepper and salt.

3. Mix the bread crumbs with the oil in another deep dish until you obtain a loose mixture.

4. Shape the salmon mixture into eight small croquettes and coat them in the bread crumb mixture.

5. Put the croquettes in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 7-10 minutes and bake the croquettes until golden brown.

Salmon Croquettes ENکروکیت السلمون AR

مقبلات – ۸ قطع

🕒 وقت التحضير: ۱۰ دقائق + المقلاة الهوائية: ۷ دقائق

۱ علیة سلمون أحمر(۲۰۰جم تقريبًا)، مجففة

۱ بيضة مخفوقة قليلًا

۱ ملعقة كبيرة شبت طازج، مفروم جيدًا

۲ ملعقة كبيرة ثوم، مفروم جيدًا

فلفل طازج مطحون

۵۰ جرام كسر خبز

۲ ملعقة كبيرة زيت نباتي

۱. قومي بالتسخين المسبق المقلاة الهوائية على ۲۰۰ درجة مئوية.

۲. وباستخدام شوكة، إهرسي السلمون في طبق عميق واخلطيه مع البيض والأعشاب. يُرش الخليط بالفلفل والملح لإضفاء النكهة.

۳. إخلطي كسرالخبز مع الزيت في وعاء عميق آخر حتى تحصلين على خليط سائب.

۴. قومي بتشكيل خليط السلمون إلى ثماني قطع كروكيت صغيرة وغمسها في خليط كسر الخبز.

۵. ضعي قطع الكروكيت في السلة وأدخلي السلة في المقلاة. إضبطي المؤقت على ۷ دقيقة واخيزي قطع الكروكيت حتى تكتسب اللون البني الذهبي.

کوفته ماهی آزاد FS

پیش غذا – برای ۸ نفر

🕒 زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه + هواپز: ۷ دقیقه

۱ قوطی ماهی آزاد قرمز(حدود ۲۰۰ گرم)، آب گرفته

۱ عدد تخم مرغ، کمی زده شده باشد

۱ قاشق غذاخوری ساقه شوید، ریز خرد شده

۲ قاشق چایخوری ساقه پیازچه، ریز خرد شده باشد.

فلفل سیاه تازه آسیاب شده

۵۰ گرم خردۀ نان

۲ قاشق غذاخوری روغن نباتی

۱. هواپز را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.

۲. با یک چنگال ماهی را در یک ظرف ته گود له کرده و آن را با تخم مرغ و سبزیجات مخلوط کنید. برای طعم دادن به مخلوط، نمک و فلفل بزنید.

۳. خردۀ های نان را با روغن در یک ظرف ته گود دیگر مخلوط کرده تا یک مخلوط شل ایجاد شود.

۴. مخلوط ماهی را به صورت هشت کوفته کوچک درآورده و آنها را در مخلوط خردۀ نان بمالید.

۵. کوفته ها را درون سبد قرار داده و سبد را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۷ دقیقه تنظیم کنید و کوفته ها را تا زمانی که طلایی و قهوه ای شده و پخته شوند، طبخ کنید.

🇪🇸 هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	🇲🇪 کل قطعه تحتوي على	🇪🇺 Each portion contains
۳۸۰ کیلو ژول/۹۰ کیلو کالری	۳۸۰ کیلو جول/ ۹۰ کیلو سعر حراري	380 kJ/ 90 kcal
۷ گرم پروتئین	۷ جرام بروتين	7 g protein
کل چربی ۵ گرم، ۱ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۵ جرام، ۱ جرام دهون مشبعة	5 g total fat, 1 g saturated fat
۳ گرم هیدروکربن	۴ جرام كربوهيدرات	4 g carbohydrates
۰ گرم فیبر	۰ جرام ألياف	0 g fibre



Appetizer – 15 portions

⌚ 20 minutes + 9 minutes airfryer

1 egg yolk

100 g feta

2 tablespoons flat-leaved parsley, finely chopped

1 green onion, finely sliced into rings

Freshly ground black pepper

5 sheets of frozen filo pastry, defrosted

2 tablespoons olive oil

1. Beat the egg yolk in a bowl and mix the feta, parsley and green onion; season with pepper to taste.
2. Cut each sheet of filo pastry into three strips.
3. Scoop a full teaspoon of the feta mixture on the underside of a strip of pastry. Fold the tip of the pastry over the filling to form a triangle, folding the strip zigzag until the filling is wrapped up in a triangle of pastry. Fill the other strips of pastry with feta in the same manner.
4. Preheat the airfryer to 200°C.
5. Brush the triangles with a little oil and place five triangles in the basket. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 3-5 minutes. Bake the feta triangles until they are golden brown. Bake the other feta triangles in the same manner.
6. Serve the triangles in a platter.

Feta Triangles ENمثلثات الفيتا AR

مقبات – ۱۵ قطع

⌚ وقت التحضير: ۲۰ دقیقه + المقلاة الهوائية: ۹ دقائق إجمالاً

صفار بيضة واحدة

۱۰۰جم جبن فيتا

۲ ملعقة كبيرة بقدونس ذو أوراق مسطحة، مفروم جيدًا

۱ بصلة خضراء، مقطعة إلى حلقات رقيقة

فلفل أسود طازج مطحون

۵ شرائح من معجنات الفيلو المجمدة، بعد إذابة الثلج منها

۲ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

۱. اخفقي صفار البيض في وعاء واخلط جبن الفيتا والبقدونس والبصل الأخضر، وتبليها بالفلفل لإعطاء الطعم.
۲. قطعي كل شريحة من معجنات الفيلو إلى ثلاث شرائح.
۳. ضعي ملعقة مملوءة من خليط الفيتا على الجانب السفلي من شريحة المعجنات. قومي بطي طرف المعجنات على الحشو لتشكيلها على شكل مثلث، مع طي أطراف الشريحة حتى يصبح الحشو ملفوفًا في مثلث من المعجنات. اكلمي شرائح المعجنات الأخرى بجنب الفيتا بنفس الطريقة.
۴. قومي بالتسخين المسبق المقلاة الهوائية على ۲۰۰ درجة مئوية.
۵. إدھني المثلثات بالقليل من الزيت وضعي خمسة مثلثات في السلة. أدخلي السلة في المقلاة الهوائية واضبطي المؤقت على ۳ دقيقة. ثَقْلي مثلثات الفيتا حتى تكتسب اللون البني الذهبي. اكلمي مثلثات الفيتا الأخرى بنفس الطريقة.
۶. قدمي المثلثات في طبق.

فتای مثلثی FS

پیش غذا – برای ۱۵ نفر

⌚ زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه + هواپز: ۹ دقیقه

۱ عدد زرده تخم مرغ

۱۰۰ گرم پنیر فتا

۲ قاشق غذا خوری جعفری، ریز خرد شده باشد

۱ عدد پیازچه که به حلقه های نازک برش داده شده باشد

دانه فلفل سیاه تازه خرد شده

۵ ورقه شیرینی یوفاکای یخزده، یخ آن آب شود

۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون

۱. زرده تخم مرغ را در یک کاسه بزنی و با پنیر، جعفری و پیازچه مخلوط کنی؛ برای طعم دادن فلفل اضافه کنی.
۲. هر ورقه شیرینی را به سه نوار برش دهی.
۳. یک قاشق چایخوری از مخلوط فتا را زیر هر ورقه شیرینی قرار دهی. نوک شیرینی را روی مواد پر کردنی تا کنی تا یک مثلث تشکیل شود، و نوار را به صورت زیگ زاگ تا کنی تا مخلوط داخل در یک شیرینی مثلثی پیچیده شود. بقیه نوارهای شیرینی را هم به همین صورت با مخلوط فتا پر کنی.
۴. هواپز را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنی.
۵. روی مثلثها را با برس کمی روغن مالیده و پنج مثلث را درون سبد قرار دهی. سبد را درون هواپز قرار داده و تایمر را روی ۳ دقیقه تنظیم کنی. مثلثهای فتا را تا زمانی که قهوه ای طلایی شوند طبخ کنی. سایر مثلثهای فتا را هم به همین روش طبخ کنی.
۶. مثلثها را در یک بشقاب سرو کنی.



⌚ هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	⌚ کل قطعه تحتوي على	⌚ Each portion contains
۳۱۰ کیلو ژول/۳۱۰ کیلو کالری	۳۱۰ کیلو جول/ ۵۰ کیلو سعر حراري	210 kJ/50 kcal
۲ گرم پروتئین	۲ جرام بروتين	2 g protein
کل چربی ۳ گرم، ۱ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۳ جرام، ۱ جرام دهون مشبعة	3 g total fat, 1 g saturated fat
۳ گرم هیدروکربن	۴ جرام كربوهيدرات	4 g carbohydrates
۰ گرم فیبر	۰ جرام ألياف	0 g fibre

گراتین سیب زمینی FS

غذای فرعی – برای چهار نفر
⌚ زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه + هواپز: ۱۵ دقیقه

- ۴۰۰ گرم سیب زمینی با نشاسته کم، پوست گرفته
- ۵۰ میلی لیتر شیر
- ۵۰ میلی لیتر خامه
- فلفل سیاه آسیاب شده تازه
- جوز هندی
- ۴۰ گرم گرویه یا پنیر نیمه آماده، رنده شده

ماهیتابه، قطر حدود ۱۵ سانتی متر، اندکی چرب شده باشد.

۱. هواپز را تا درجه حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد پیش حرارت دهید. سیب زمینی ها را بسیار نازک برش دهید.
۲. در یک کاسه، شیر و خامه و چاشنی ها را مخلوط کرده و برای طعم دادن نمک، فلفل و جوز هندی اضافه کنید. برشهای سیب زمینی را به مخلوط شیر آغشته کنید.
۳. برشهای سیب زمینی را به ماهیتابه انتقال دهید و باقیمانده مخلوط خامه را از کاسه روی سیب زمینی ها بریزید. پنیر را به صورت یکسان روی سیب زمینی ها توزیع کنید.
۴. ماهیتابه را درون سبد سرخ کن قرار داده و سبد را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۱۵ دقیقه تنظیم کرده و گراتین را تا زمانی که کاملاً قهوه ای رنگ و پخته شوند، طبخ کنید.
۵. گراتین سیب زمینی را به صورت مربع با ماهی یا گوشت رست سرو کنید.

- می توانید انواع گراتین را با تعویض برشهای سیب زمینی با کدو، هویج و/یا زردک تهیه کنید. لایه های سیب زمینی را با لایه های سبزیجات جایگزین کنید.
- با افزودن یک سیرله شده به مخلوط خامه، گراتین خود را ادویه دارتر کنید.

غراتان البطاطس AR

طبق جانبی – ۴ قطع
⌚ وقت التحضير: ۱۰ دقائق + المقلاة الهوائية: ۱۵ دقيقة

- ۴۰۰ جرام بطاطس قليلة النشاء، مقشرة
- ۵۰ ملل حليب
- ۵۰ ملل كريمة
- فلفل طازج مطحون
- جوزة الطيب
- ۴۰ جرام جبن جرییر أو جبن شبيه ناضج مبشور

قالب فطائر غروييار ۱۵ سم تقريبًا مدهون بالزيت قليلاً

۱. قومي بالتسخين المسبق للمقلاة على ۲۰۰ درجة مئوية. وقطعي البطاطس إلى شرائح رقيقة.
۲. باستخدام وعاء، اخلطي الحليب والكريمة وتُرش حسب المذاق بالملح والفلفل وجوزة الطيب. تُغلف البطاطس بالخليط.
۳. إنقلي شرائح البطاطس إلى قالب الفطائر واسكبي المتبقي من خليط الكريمة من الوعاء على البطاطس. وزعي الجبن على البطاطس بالتساوي.
۴. ضعي قالب الفطائر في سلة المقلاة وأدخلي السلة في المقلاة. إضبطي المؤقت على ۱۵ دقيقة وأخبزي القطع المباشورة حتى تكتسب لون بني خفيف وتصبح جيدة السواء.
۵. قدمي قطع البطاطس المحمصّة بالزبدة مع السمك أو قطع اللحم المشوي.

- قومي بصنع مجموعة متنوعة من المقرمشات عن طريق استبدال شرائح البطاطس بشرائح القرع الصفي و/أو الجزر و/أو الجزر الأبيض. استبدلي طبقات البطاطس بطبقات الخضروات.
- إجعلی المقرمشات أكثر تنبيلةً عن طريق إضافة فص ثوم مفروم واحد إلى خليط الكريمة.

Potatoes au Gratin EN

Side dish – 4 portions
⌚ 10 minutes + 15 minutes airfryer

- 400 g slightly starchy potatoes, peeled
- 50 ml milk
- 50 ml cream
- Freshly ground pepper
- Nutmeg
- 40 g Gruyère or semi-mature cheese, grated

Quiche pan, approx. 15 cm diameter, lightly oiled

1. Preheat the airfryer to 200°C. Slice the potatoes wafer-thin.
2. In a bowl, mix the milk and the cream and season to taste with salt, pepper and nutmeg. Coat the potato slices with the milk mixture.
3. Transfer the potato slices to the quiche pan and pour the rest of the cream mixture from the bowl on top of the potatoes. Distribute the cheese evenly over the potatoes.
4. Place the quiche pan in the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 15-18 minutes and bake the gratin until it is nicely browned and done.
5. Serve the potatoes au gratin in squares with fish or roasts.

- Make a variation of the gratin by replacing half of the potato slices with slices of zucchini, carrot and/or parsnip. Alternate layers of potatoes with layers of vegetable.
- Make the gratin spicier by adding one crushed clove of garlic to the cream mixture.

Tips

EN Each portion contains	AR كل قطعة تحتوي على	FS هر پخش حاوی موارد زیر می باشد
620 kJ/160 kcal	۱۲۰ کیلو جول / ۱۶۰ کیلو سعر حراري	۶۲۰ کیلو ژول/۱۶۰ کیلو کالری
6 g protein	۶ جرام بروتين	۶ گرم پروتئین
6 g total fat, 4 g saturated fat	مجموع الدهون ۶ جرام، ۴ جرام دهون مشبعة	کل چربی ۶ گرم، ۴ گرم چربی اشباع شده
20 g carbohydrates	۲۰ جرام كربوهيدرات	۲۰ گرم هیدورکربن
3 g fibre	۳ جرام ألياف	۳ گرم فیبر



رستنی FS

پیش غذا – برای ۴ نفر
⌚ زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه + هواپز: ۱۵ دقیقه

۲۵۰ گرم سیب زمینی موم دار، پوست گرفته
۱ قاشق غذاخوری ساقه پیازچه، ریز خرد شده
دانه فلفل سیاه تازه خرد شده
۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون
۲ قاشق غذا خوری خامه ترش
۱۰۰ گرم ماهی آزاد دودی

۱. هواپز را تا ۱۸۰ درجه سانتی گراد پیش حرارت دهید، سیب زمینی ها را در یک کاسه درشت رنده کرده و سه چهارم ساقه پیازچه را اضافه کرده و برای طعم دادن نمک و فلفل را اضافه کنید. خوب مخلوط کنید.
۲. سینی پیژرا را با روغن زیتون چرب کنید و مخلوط سیب زمینی را در سینی پهن کنید. سیب زمینی رنده شده را در سینی فشار داده و با برس روی یک سیب زمینی روغن زیتون بمالید.
۳. سینی پیژرا را درون سبد قرار داده و سبد را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۱۵ دقیقه تنظیم کرده و رستی را سرخ کنید تا کاملاً بیرون آن قهوه ای و نرم شود و درون آن هم پخته شود.
۴. رستی را به چهار قسمت برش دهید و هر کدام را در یک بشقاب قرار دهید. با یک قاشق پر خامه ترش تزئین کنید و برشهای ماهی را در کنار رستی در بشقاب قرار دهید. باقیمانده ساقه پیازچه را روی خمیر ترش بپاشید و قدری هم فلفل آسیاب شده اضافه کنید.

رستی به عنوان غذای فرعی هم برای دو نفر خوشمزه خواهد بود. در صورت استفاده به عنوان غذای فرعی، ۲۵ گرم گوشت هم به سیب زمینی رنده شده اضافه کنید.

الروستی AR

مقیلات – ۴ قطع
⌚ وقت التحضير: ۱۰ دقائق + المقلاة الهوائية: ۱۵ دقيقة

۲۵۰ جرام بطاطس شمعية مقشرة
۱ ملعقة كبيرة ثوم معمر، مفروم جيّداً
فلفل أسود طازج مطحون
۱ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
۲ ملعقة كبيرة كريمة حادة الطعم
۱۰۰ جرام سلمون مدخن

۱. قومي بالتسخين المسبق للمقلاة على ۱۸۰ درجة مئوية. وابشري البطاطس إلى قطع خشنة في الوعاء وأضيفي ثلاثة أرباع الثوم والملح والفلفل لإضفاء النكهة. قومي بالخلط جيّداً.
۲. إدهني قالب البيتزا بزيت الزيتون ووزعي خليط البطاطس في الوعاء بالتساوي. اضغطي البطاطس المبشورة في القالب وادهني سطح كعكة البطاطس بزيت الزيتون.
۳. ضعي قالب البيتزا في سلة المقلاة وأدخلي السلة في المقلاة. إضغطي المؤقت على ۱۵ دقيقة وقومي بقلي الروستي حتى يصبح سطحها باللون البني وتصبح لينّة وجيدة السواء من الداخل.
۴. قطعي الروستي إلى ۴ أرباع وضعي كل ربع على الطبق. إدهنيها بملعقة مملوئة من الكريمة الحادة وضعي شرائح السلمون على طبق إلى جانب الروستي. رشي ما تبقي من الثوم على الكريمة الحادة وأضيفي القليل من الفلفل المطحون.

يُقدّم الروستي أيضًا كطبق جانبي لذيق يكفي لفردين. وعند تقديمه طبق جانبي، أضيفي ۲۵ جرام من شرائح اللحم المدخن على البطاطس المبشورة.

Rösti EN

Appetizer – 4 portions
⌚ 10 minutes + 15 minutes airfryer

250 g waxy potatoes, peeled
1 tablespoon chives, finely chopped
Freshly ground black pepper
1 tablespoon olive oil
2 tablespoons sour cream
100 g smoked salmon

1. Preheat the airfryer to 180°C. Coarsely grate the potatoes into a bowl and add three-quarters of the chives and salt and pepper to taste. Mix well.
2. Grease a pizza pan with olive oil and distribute the potato mixture evenly in the pan. Press the grated potatoes into the pan and brush the top of the potato cake with olive oil.
3. Place the pizza pan in the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 15-18 minutes and fry the rösti until it is nicely browned on the outside and soft and done on the inside.
4. Cut the rösti into 4 quarters and place each quarter on a plate. Garnish with a spoonful of sour cream and put the slices of salmon on the plate next to the rösti. Sprinkle the rest of the chives over the sour cream and add a touch of ground pepper.

The rösti is also delicious as a side dish for 2 persons. As a side dish, add 25 grams of ham strips to the grated potato.

Tips

FS هر پخشى حاوی موارد زیر می باشد	AR كل قطعة تحتوي على	EN Each portion contains
۶۱۰ كيلو ژول/۱۳۵ كيلو كالری	۶۱۰ كيلو جول/ ۱۴۵ كيلو سعر حراري	610 kJ/145 kcal
۸ گرم پروتئين	۸ جرام بروتين	8 g protein
کل چربی ۷ گرم، ۲ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۷ جرام، ۲ جرام دهون مشبعة	7 g total fat, 2 g saturated fat
۱۲ گرم هیدروکربن	۱۲ جرام كربوهيدرات	12 g carbohydrates
۲ گرم فیبر	۲ جرام ألياف	2 g fibre



کوفته سیب زمینی با پنیر پارمیژان ^(FS)

غذای فرعی – برای چهار نفر

⌚ زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه + هواپز: ۸ دقیقه

۳۰۰ گرم سیب زمینی نشاسته دار، پوست گرفته و برش زده به صورت مکعب

۱ عدد زرده تخم مرغ

۵۰ گرم پنیر پارمیژان، رنده شده

۲ قاشق چایخوری آرد

۲ قاشق چایخوری ساقه پیازچه، ریز خرد شده باشد.

فلفل سیاه آسیاب شده تازه

جوز هندی

۲ قاشق غذا خوری روغن نباتی

۵۰ گرم خرده نان

- سیب زمینی ها را در آب نمک به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید تا آماده شوند. سیب زمینی ها را بیرون آورده و آنها را کاملاً با رنده مخصوص یا گوشت کوب له کنید. بگذارید تا سیب زمینی ها خنک شوند.
- زرده تخم مرغ، پنیر، آرد و ساقه پیازچه را به پوره سیب زمینی اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. برای طعم دادن نمک و فلفل و جوز اضافه کنید.
- هواپز را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد حرارت دهید. روغن و خرده های نان را مخلوط کنید و خوب هم برنید تا مخلوط شل شده و مجدداً ترد شود.
- از پوره سیب زمینی ۱۲ کوفته درست کنید و آنان را در خرده های نان بمالید تا کاملاً پوشیده از خرده نان شوند.
- نشئ عدد از کوفته ها را درون سبد قرار داده و سبد را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۴ دقیقه تنظیم کنید و کوفته های سیب زمینی را تا زمانی که برشته و قهوه ای شوند سرخ کنید. سپس باقیمانده کوفته ها را سرخ کنید.

کروکیت البطاطس بجبن البارمیژان ^(AR)

طبق جانبی – ۴ قطع

⌚ وقت التحضير: ۲۰ دقیقه + المقلاة الهوائية: ۸ دقائق إجمالاً

۳۰۰ جرام بطاطس، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات

صفار بيضة واحدة

۵۰ جرام جبن بارمیژان مبشور

۲ ملعقة كبيرة دقيق

۲ ملعقة كبيرة ثوم، مفروم جيداً

فلفل طازج مطحون

جوز

۲ ملاعق كبيرة زيت نباتي

۵۰ جرام کسر خبز

- إغلي مكعبات البطاطس في الماء المملح لمدة ۱۵ دقيقة حتى تصبح جاهزة. تُصفى البطاطس وتُهرس جيدًا باستخدام هراسة بطاطس أو مصفاة. اتركي البطاطس المهروسة حتى تبرد.
- أضيفي صفار البيض والدقيق والتوم إلى هريس البطاطس واخلقي جيدًا. يُرش الخليط بالملح والفلفل والجوز لإعطاء نكهة.
- قومي بالتسخين المسبق المقلاة الهوائية على ۲۰۰ درجة مئوية. ثم اخلطي الزيت وكسر الخبز واستمري في التقليب حتى يصبح الخليط سائب ومفتت.
- شكلي بوريه البطاطس إلى ۱۲ قطعة ولفيها على كسر الخبز حتى تصبح مغلفة بالكامل.
- ضعي ست قطع في سلة المقلاة وأدخلها السلة في المقلاة. اضبطي المؤقت على ۴ دقيقة وقومي بقلي قطع البطاطس حتى تصبح مقرمشة وبنية اللون. بعدئذ قومي بقلي باقي القطع.

Potato Croquettes with Parmesan Cheese ^(EN)

Side dish – 4 portions

⌚ 30 minutes + 8 minutes airfryer

300 g starchy potatoes, peeled and cubed

1 egg yolk

50 g Parmesan cheese, grated

2 tablespoons flour

2 tablespoons chives, finely chopped

Freshly ground pepper

Nutmeg

2 tablespoons vegetable oil

50 g bread crumbs

- Boil the potato cubes in salted water for 15 minutes until ready. Drain the potatoes and mash them finely with a potato masher or a ricer. Allow the mashed potatoes to cool.
- Add the egg yolk, cheese, flour and chives to the potato puree and mix well. Season to taste with salt, pepper and nutmeg.
- Preheat the airfryer to 200°C. Mix the oil and the bread crumbs and keep stirring until the mixture becomes loose and crumbly again.
- Shape the potato puree into 12 croquettes and roll them through the bread crumbs until they are completely coated.
- Put six croquettes in the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 4-6 minutes and fry the potato croquettes until they are crispy brown. Then fry the rest of the croquettes.

- If you wet your hands slightly before shaping the croquettes, the puree forms easily into smooth croquettes.
- Double the croquette recipe and freeze half of the prepared unfried croquettes for another time. You can then finish fry the frozen croquettes in the airfryer.

Tips

(FS) هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	(AR) كل قطعة تحتوي على	(EN) Each portion contains
۹۸۵ کیلو ژول/۲۳۵ کیلو کالری	۹۸۵ كيلو جول/ ۲۳۵ كيلو سعر حراري	985 kJ/235 kcal
۹ گرم پروتئین	۹ جرام بروتين	9 g protein
کل چربی ۱۰ گرم، ۳ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۱۰ جرام، ۴ جرام دهون مشبعة	10 g total fat, 4 g saturated fat
۲۷ گرم هیدروکربن	۲۷ جرام كربوهيدرات	27 g carbohydrates
۳ گرم فیبر	۳ جرام ألياف	3 g fibre

- اگر قبل از شکل دادن کوفته ها دستان خود را کمی خیس کنید، به آسانی می توانید پوره را به شکل کوفته در آورید.
- دستورالعمل کوفته را دو برابر کرده و نیمی از کوفته های سرخ نشده را برای نوبت دیگر در فریزر نگهداری کنید. بعداً می توانید کوفته های منجمد شده را در هواپز طبخ کنید.

- يُنصح بتلييل اليدين لتسهيل تشكيل وصنع حبات الكروكيت.
- قومي بمضاعفة مقادير وصفة الكروكيت وجمدي نصف قطع الكروكيت المجهزة غيرالمقلية لمرة أخرى. بعدئذ يمكن الانتهاء من قلي قطع الكروكيت المجمدة في المقلاة.

سیب زمینی رست شده با ماهی تن FS

غذای اصلی – برای دو نفر
⌚ زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه + هواپز: ۳۰ دقیقه

۴ سیب زمینی نشاسته دار، هر کدام حدود ۱۲۵ گرم
نصف قاشق غذا خوری روغن زیتون
۱ کنسرو ماهی تن در روغن، خالی شده
۲ قاشق غذا خوری ماست (یونانی)
۱ قاشق چایخوری پودر فلفل قرمز تند
۱ پیاز سبز که به حلقه های نازک برش داده شده باشد
دانه فلفل سیاه تازه خرد شده
۱ قاشق غذاخوری کاپرس

۱. هواپز را تا ۱۸۰ درجه سانتی گراد پیش حرارت دهید. سیب زمینی ها را زیر شیر آب بشوئید و آنها را روی دستمال آشپزخانه قرار دهید تا خشک شوند.
۲. سیب زمینی ها را اندکی با روغن زیتون برس بزنید و آنان را در سبد سرخ کن قرار دهید. سبد را در هواپز قرار داده و تایمر را روی ۳۰ دقیقه قرار دهید تا سیب زمینی ها تا زمانی که ترد و پخته شوند، سرخ شوند.
۳. در یک کاسه ماهی تن را کاملاً له کرده و ماست و پودر فلفل به آن اضافه کنید. خوب مخلوط کنید. نصف ساقه پیازچه و چاشنی را همراه با نمک و فلفل برای طعم دادن مخلوط کنید.
۴. سیب زمینی ها را روی دو بشقاب قرار داده و بخش بالا را از طول برش دهید. اندکی سیب زمینی را با فشار باز کنید و مخلوط ماهی تن را درون سیب زمینی باز شده قرار دهید. روی مخلوط فلفل قرمز بپاشید و کاپرس و بقیه ساقه پیازچه در بالا با قاشق پهن کنید. با یک سالاد تازه خوشمزه می شود.

سیب زمینی های رست شده را بعنوان غذای فرعی با یک لایه از کره یا خامه ترش در روی سیب زمینی ها سرو کنید. برای طعم دادن نمک دریایی درشت و فلفل سیاه بریزید.

البطاطس المحمرة مع سمك التونة AR

وجبة رئيسية – قطعتين
⌚ وقت التحضير: ۱۰ دقائق + المقلاة الهوائية: ۳۰ دقيقة

۴ حبات بطاطس نشویه،-کل حبة ۱۲۵ جرام تقريبًا
۲/۱ ملعقة كبيرة زيت زيتون
۱ علبه تونة في الزيت، منقوعة
۲ ملعقة كبيرة زيادي يوناني
۱ ملعقة صغيرة مسحوق فلفل أحمر
۱ بصلة خضراء، مقطعة إلى حلقات رقيقة
فلفل أسود طازج مطحون
۱ ملعقة كبيرة كبر

۱. قومي بالتسخين المسبق المقلاة الهوائية على ۱۸۰ درجة مئوية. وانقي البطاطس لمدة ۳۰ دقيقة على الأقل وجففها باستخدام ورق المطبخ.
۲. إدهني البطاطس بالقليل من زيت الزيتون وضعيها في سلة المقلاة. أدخلي السلة في المقلاة واضغطي المؤقت على ۳۰ دقيقة لقلي البطاطس حتى تصبح مقرمشة.
۳. وباستخدام وعاء، إهرسي التونة جيّدًا وأضيفي الزبادي ومسحوق الفلفل الأحمر. قومي بالخلط جيّدًا. أضيفي نصف البصلة الخضراء مع التقليب وتُرش بالملح والفلفل لإضفاء النكهة.
۴. ضعي البطاطس على طبقين وقطعي الجانب العلوي طولًا. إدفعي حبة البطاطس قليلًا لفتحها واسكبي خليط التونة في حبات البطاطس المطهوه. رشي الحشو بمسحوق الفلفل الأحمر وپوضع الكبير وباقي البصلة الخضراء على السطح. لذينة مع السلطة الطازجة.

قدمي البطاطس المحمرة كطبق جانبي مع بعض الزيت أو ملعقة مملوءة كريمة لاندعة على السطح. رشيتها بملح البحر الخشن والفلفل لإضفاء النكهة.

Roast Potatoes with Tuna EN

Main course – 2 portions
⌚ 10 minutes + 30 minutes airfryer

4 starchy potatoes, approximately 125 g each
½ tablespoon olive oil
1 can of tuna in oil, drained
2 tablespoons (Greek) yoghurt
1 teaspoon chili powder
1 green onion, finely sliced into rings
Freshly ground black pepper
1 tablespoon capers

1. Preheat the airfryer to 200°C. Scrub the potatoes clean under running water and pat them dry with kitchen paper.
2. Lightly brush the potatoes with olive oil and place them in the fryer basket. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 30 minutes to fry the potatoes until they are deliciously crunchy and done.
3. In a bowl, finely mash the tuna and add the yoghurt and chili powder. Mix well. Stir in half of the green onion and season to taste with salt and pepper.
4. Place the potatoes on two plates and cut the top side lengthwise. Slightly push the potato open and spoon the tuna mixture onto the open potato. Sprinkle the filling with chili powder and spoon the capers and the rest of the green onion on top. Delicious with a fresh salad.

Serve the roast potatoes as a side dish with a pat of butter or a spoonful of sour cream on top. Sprinkle with coarse sea salt and pepper to taste.

Tips

⌚ هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	⌚ كل قطعة تحتوي على	⌚ Each portion contains
۱۷۰۰ کیلو ژول/۳۰۵ کیلو کالری	۱۷۰۰ کیلو جول/ ۲۶۵ کیلو سمر حراري	1700 kJ/405 kcal
۲۸ گرم پروتئین	۲۸ جرام پروتئين	28 g protein
کل چربی ۱۱ گرم، ۳ گرم چربی اشباع نشده	مجموع الدهون ۱۱ جرام، ۳ جرام دهون مشبعة	11 g total fat, 3 g saturated fat
۳۹ گرم هیدروکربن	۴۹ جرام كربوهيدرات	49 g carbohydrates
۸ گرم فیبر	۸ جرام ألياف	8 g fibre



Side dish – 4 persons
⌚ 10 minutes + 20 minutes airfryer

750 g waxy potatoes
1 clove garlic, crushed
1 tablespoon fresh thyme
1 tablespoon olive oil
Sea salt

1. Preheat the airfryer to 180°C. Peel the potatoes and slice them into thin discs. Rinse them under running water and let them drain on a layer of kitchen paper. Pat the tops of the slices dry with kitchen paper.
2. Mix the garlic, thyme and olive oil in a bowl and coat the potatoes in this mixture.
3. Transfer the potato slices to the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 20-22 minutes and fry the potatoes until they are golden brown and done.
4. Put the fried potato slices on a warm platter and sprinkle with salt. Delicious with lamb chops or cutlets.

Fried Potato Slices with Garlic EN

شرائح البطاطس المقلية مع الثوم AR

طبق جانبي – ٤ قطع
⌚ وقت التحضير: ١٠ دقائق + المقلاة الهوائية: ٢٠ دقيقة

٧٥٠ جرام بطاطس شمعية
١ فص ثوم مطحون
١ ملعقة كبيرة زعتر طازج
١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملح البحر

١. قومي بالتسخين المسبق المقلاة الهوائية على ١٨٠ درجة مئوية. وقشري البطاطس وقطعيها إلى أقراص رقيقة. انقعها في الماء لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل، يُصفى الماء جيدًا ثم تُجفف أسطح الشرائح بورق المطبخ.
٢. إخلطي الثوم والزيتون في وعاء وادهني البطاطس بهذا الخليط.
٢. ضعي شرائح البطاطس في سلة المقلاة وأدخلي السلة في المقلاة. اضبطي المؤقت على ٢٠ دقيقة وقومي بقلي البطاطس حتى تكتسب اللون الذهبي وتصبح جيدة السواء.
٤. ضعي شرائح البطاطس المقلية في طبق كبير دافئ، وثرش بالملح حسب المذاق. لذيدة مع قطع أو شرائح لحم الضأن.

برنشه‌ای سیب زمینی سرخ شده با سیر FS

غذای فرعی – ٤ بخش
⌚ زمان آماده سازی: ١٠ دقیقه + هواپز: ٢٠ دقیقه

٧٥٠ گرم سیب زمینی موم دار
١ عدد سیر، خرد شده
١ قاشق چایخوری آویشن تازه
١ قاشق غذا خوری روغن زیتون
نمک دریایی

١. هواپز را تا ١٨٠ درجه سانتی گراد پیش حرارت دهید. سیب زمینی ها را پوست کنده و آنان را دایره های نازک برش دهید. آنها را حداقل ٢٠ دقیقه در آب بخیسانید. آب آنها را کاملاً بگیریید و روی برنشه‌ها را با دستمال آشپزخانه خشک کنید.
٢. سیر را با روغن زیتون در یک کاسه مخلوط کرده و قطعات سیب زمینی را در این مخلوط بمالید.
٢. برنشه‌ای سیب زمینی را به سبب سرخ کن منتقل کرده و سبب را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ٢٠ دقیقه تنظیم کرده و سیب زمینی ها را تا زمانی که کاملاً قهوه ای-طلایی رنگ و پخته شوند، طبخ کنید.
٤. برنشه‌ای سیب زمینی سرخ شده را روی یک بشقاب گرم قرار دهید و روی آنها نمک بپاشید. با کباب بره یا کتلت خوشمزه می شود.



FS هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	AR كل قطعة تحتوي على	EN Each portion contains
٦٩٥ كيلو جول/١٦٥ كيلو كالری	٦٩٥ كيلو جول/ ١٦٥ كيلو سعر حراري	695 kJ/165 kcal
٣ گرم پروتئين	٣ جرام بروتين	3 g protein
كل جريب ٣ گرم، ٠ گرم جريب اشباع شده	مجموع الدهون ٣ جرام، ٠ جرام دهون مشبعة	3 g total fat, 0 g saturated fat
٣١ گرم هیدروكربن	٣١ جرام كربوهيدرات	31 g carbohydrates
٥ گرم فیبر	٥ جرام ألياف	5 g fibre

سیب زمینی رست شده فلفل قرمز یا ماست یونانی

FS

غذای فرعی – ۳ بخش
⌚ زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه + هواپز: ۲۰ دقیقه

۸۰۰ گرم سیب زمینی موم دار
۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون
۱ قاشق غذا خوری فلفل قرمز تند
دانه فلفل سیاه تازه خرد شده
۱۵۰ میلی لیتر ماست یونانی

۱. هواپز را تا ۱۸۰ درجه سانتی گراد پیش حرارت دهید. سیب زمینی ها را پوست کنده و آنان را به معکبهای ۳ سانتی متری برش دهید. سیب زمینی های مکعبی را زیر آب بشویید. بگذارید تا کاملاً آب سیب زمینی ها گرفته شود و آنها را در دستمال آشپزخانه خشک کنید.
۲. در یک کاسه متوسط، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون را با فلفل قرمز مخلوط کرده و برای دادن طعم فلفل سیاه را به آن اضافه کنید. قطعات سیب زمینی را در روغن چاشنی دار بمالید.
۳. قطعات سیب زمینی را به سبب سرخ کن منتقل کرده و سبب را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۲۰ دقیقه تنظیم کرده و سیب زمینی های مکعبی را تا زمانی که کاملاً قهوه ای-طلایی رنگ و پخته شوند، طبخ کنید. گاه گاهی آنان را برگردانید.
۴. ماست یونانی را در یک کاسه کوچک با باقیمانده روغن زیتون مخلوط کرده و برای دادن طعم نمک و فلفل را اضافه کنید. روی آن فلفل قرمز بپاشید. ماست را مانند سوس با سیب زمینی ها سرو کنید.
۵. سیب زمینی ها را در دیس سرو کرده و روی آن نمک بپاشید. با استیک یا با کباب خوشمزه خواهد شد.

سیب زمینی های سرخ شده را می توانید با انواع چاشنی ها طعم دار کنید. برای مثال، روغن را ادویه یا چاشنی تاکو مخلوط کنید.

البطاطس المحمرة بالفلفل الأحمر مع الزبادي اليوناني

AR

طبق جانبی – ۴ قطع
⌚ وقت التحضير: ۱۰ دقائق + المقلاة الهوائية: ۲۰ دقيقة

۸۰۰ جرام بطاطس شمعية
۲ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
۱ ملعقة كبيرة فلفل أحمر حار
فلفل أسود طازج مطحون
۱۵۰ مللي زبادي يوناني

۱. قومي بالتسخين المسبق للمقلاة على ۱۸۰ درجة مئوية. وقشري البطاطس وقطعها إلى مكعبات بسمك ۳ سم. أشطفي المكعبات تحت الماء الجاري. دعيها حتى تصف من الماء ثم جففيها باستخدام ورق المطبخ.
۲. استخدم وعاء متوسط الحجم، وإخلطي ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع الفلفل الأحمر وأضيفي الفلفل لإضفاء النكهة. إدھني مكعبات البطاطس بالزيت الحار.
۳. إنقلي مكعبات البطاطس إلى سلة المقلاة وأدخلي السلة في المقلاة. إضبتي المؤقت على ۲۰ دقيقة وقومي بقلي مكعبات البطاطس حتى تكتسب اللون الذهبي وتصبح جيدة السواء. قليها بين الحين والآخر.
۴. إخلطي الزبادي اليوناني في وعاء صغير مع ما تبقى من الملعقة المملونة من زيت الزيتون وأضيفي الملح والفلفل لإعطاء النكهة. ثم تُرش بالفلفل الأحمر. قدمي الزبادي مع البطاطس.
۵. قدمي مكعبات البطاطس في طبق كبير وثرش بالملح. لذينة مع شرائح لحم الضلع أو مع الكباب.

ثرش مكعبات البطاطس المقلية بمختلف أنواع التوابل لإعطاء النكهة. إخلطي الزيت مع رأس الحانوت أو مع توابل التاكو، على سبيل المثال.

Roasted Paprika Potatoes with Greek Yoghurt

EN

Side dish – 4 portions
⌚ 10 minutes + 20 minutes airfryer

800 g waxy potatoes
2 tablespoons olive oil
1 tablespoon spicy paprika
Freshly ground black pepper
150 ml Greek yoghurt

1. Preheat the airfryer to 180°C. Peel the potatoes and cut them into 3 cm cubes. Rinse the cubes under running water. Let them drain thoroughly and pat them dry with kitchen paper.
2. In a medium-sized bowl, mix 1 tablespoon olive oil with the paprika and add pepper to taste. Coat the potato cubes with the spicy oil.
3. Transfer the potato cubes to the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 20-22 minutes and fry the potato cubes until they are golden brown and done. Turn them every now and again.
4. Mix the Greek yoghurt in a small bowl with the remaining spoonful of olive oil and add salt and pepper to taste. Sprinkle with paprika. Serve the yoghurt as a dip with the potatoes.
5. Serve the potato cubes in a platter and sprinkle with salt. Delicious with a rib eye or with kebabs.

Season your fried potato cubes with all kinds of different spices. Mix the oil with ras el hanout or with taco seasoning, for example.

Tips

⌚ كل قطعة تحتوي على	⌚ كل قطعة تحتوي على	⌚ كل قطعة تحتوي على
۹۸۵ كيلو جول/ ۲۳۵ كيلو سعر حراري	۹۸۵ كيلو جول/ ۲۳۵ كيلو سعر حراري	۹۸۵ kJ/235 kcal
۵ گرم پروتئين	۵ جرام بروتين	5 g protein
کل چربی ۹ گرم، ۳ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۹ جرام، ۳ جرام دهون مشبعة	9 g total fat, 3 g saturated fat
۳۴ گرم هیدروکربن	۳۴ جرام كربوهيدرات	34 g carbohydrates
۵ گرم فیبر	۵ جرام ألياف	5 g fibre



سیب زمینی برشته معکبی با سوس سالسای گشنیز

FS

غذای فرعی – برای چهار نفر
⌚ زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه + هواپز: ۱۵ دقیقه

۷۵۰ گرم سیب زمینی موم دار
۱ قاشق غذا خوری پودر کاری ملایم
۱ قاشق غذا خوری روغن نباتی
۱ انبه رسیده کوچک برش زده شده (تازه یا کمپوت)
۱۵ گرم گشنیز تازه، ریز خرد شده
آب لیمو و پوست زنده شده نصف لیمو
دانه فلفل سیاه تازه خرد شده

۱. هواپز را تا ۱۸۰ درجه سانتی گراد پیش حرارت دهید. سیب زمینی ها را پوست کنده و آنان را به معکبهای ضخیم ۲ سانتی متری برش دهید. قطعات برش داده شده را حداقل ۳۰ دقیقه در آب بخیسانید. بگذارید تا کاملاً آب آنها گرفته شود و آنها را با دستمال آشپزخانه خشک کنید.
۲. پودر کاری را در یک کاسه با روغن مخلوط کرده و قطعات سیب زمینی را در این مخلوط بمالید. قطعات سیب زمینی را در سبد سرخ کن قرار داده و سبد را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۱۵ دقیقه تنظیم کرده و سیب زمینی ها را تا زمانی که کاملاً قهوه ای-طلایی رنگ و پخته شوند، طبخ کنید. گاه گاهی آنان را برگردانید.
۳. در همین حال، پوره و انبه را با گشنیز، پوست لیمو و آب لیمو درهم زن بریزید و مخلوط کنید و برای طعم دادن نمک و فلفل اضافه کنید.
۴. مکعبهای سیب زمینی را با سالسا سرو کنید. با مرغ رست شده یا ماهی بخارپز شده خوشمزه می شود.

مکعب های سیب زمینی با سیرو گوشت

پودر کاری را با یک عدد سیرله شده مخلوط کرده و مخلوط را با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون مخلوط کنید. قطعات سیب زمینی را درمخلوط بمالید و ۵۰ گرم برش گوشت را در روغن جاشنی دار بمالید. سپس قطعات سیب زمینی را طبق دستورالعمل پخت سرخ کرده تا کاملاً قهوه ای-طلایی شده و پخته شوند.

مکعبات البطاطس المقرمشة بالکاري مع صلصة الکربرة

AR

طبق جانبي – ۴ قطع
⌚ وقت التحضير: ۱۰ دقائق + المقلاة الهوائية: ۱۵ دقيقة

۷۵۰ جرام بطاطس شمعية
۱ ملعقة كبيرة مسحوق کاري معتدل
۱ ملعقة كبيرة زيت نباتي
۱ ثمرة مانجو صغيرة ناضجة، مقطعة إلى شرائح (طازجة أو معلبة)
۱۵ جرام کزبرة طازجة، مفرومة جيّداً
عصير وقشر ۲/۱ ليمونة مبشور
فلفل أسود طازج مطحون

۱. قومي بالتسخين المسبق المقلاة الهوائية على ۱۸۰ درجة مئوية. وقشري البطاطس وقطعيها إلى مكعبات بسمك ۲ سم. انقعي المكعبات في الماء لمدة ۳۰ دقيقة على الأقل. يُصفى الماء جيّداً ثم تُجفف باستخدام ورق المطبخ.
۲. إخلطي مسحوق الكاري والزيت في وعاء وادهني مكعبات البطاطس بهذا الخليط. ضعي مكعبات البطاطس في سلة المقلاة وأدخلها السلة في المقلاة. اضبطي المؤقت على ۱۵ دقيقة وقومي بقلي المكعبات حتى تقلّ جيّداً وتكتسب اللون الذهبي.
۳. وفي نفس الوقت، إهرسي المانجو مع الكزبرة وقشري الليمون وعصير الليمون في الخلاط وأضيفي الملح والفلفل لإعطاء التكهة.
۴. قدمي مكعبات البطاطس مع الصلصة. لذیذة مع الدجاج المدخن أو السمك المطهو بالخار.

مکعبات البطاطس مع الثوم واللحم المقدد

استبدلي مسحوق الکاري بغصن ثوم واحد مهروس واخلطيه مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون. ادهني مكعبات البطاطس و ۵۰ جرام من شرائح اللحم المقدد أو مكعبات اللحم المقدد المدخن في الزيت الحار. بعدئذ قومي بقلي مكعبات البطاطس حسب الوصفة حتى تكتسب اللون البني الذهبي وتصبح جيدة السواء.

Crispy Curry Potato Cubes with Coriander Salsa

EN

Side dish – 4 portions
⌚ 10 minutes + 15 minutes airfryer

750 g waxy potatoes
1 tablespoon mild curry powder
1 tablespoon vegetable oil
1 small ripe mango, in slices (fresh or canned)
15 g fresh coriander, finely chopped
Juice and grated peel of 1/2 lime
Freshly ground black pepper

1. Preheat the airfryer to 180°C. Peel the potatoes and cut them into 2 cm thick cubes. Rinse the cubes under running water and allow them to drain thoroughly. Pat the cubes dry with kitchen paper.
2. Mix the curry powder and the oil in a bowl and coat the potato cubes in this mixture. Transfer the potato cubes to the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 15-18 minutes and fry the cubes until they are golden brown and done. Turn them every now and again.
3. In the meantime, puree the mango with the coriander, lime peel, and lime juice in a blender and add salt and pepper to taste.
4. Serve the potato cubes with the salsa. Delicious with roasted chicken or steamed fish.

Potato Cubes with Garlic and Bacon

Replace the curry powder with 1 clove of crushed garlic and mix this with 1 tablespoon olive oil. Coat the potato cubes and 50 g of bacon strips or smoked bacon cubes in the seasoned oil. Then fry the potato cubes according to the recipe until golden brown and done.

Tips

(FS) هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	(AR) کل قطعة تحتوي على	(EN) Each portion contains
۸۲۰ کیلو ژول/۱۹۵ کیلو کالری	۸۲۰ کیلو جول/ ۱۹۵ کیلو سعر حراري	820 kJ/195 kcal
۲ گرم پروتئین	۴ جرام پروتئين	4 g protein
کل چربی ۲ گرم، ۱ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۲ جرام، ۱ جرام دهون مشبعة	2 g total fat, 1 g saturated fat
۳۰ گرم هیدوکرین	۴۰ جرام کربوهیدرات	40 g carbohydrates
۶ گرم فیبر	۶ جرام ألياف	6 g fibre

Main course – 2 portions

⌚ 15 minutes + 12 minutes airfryer

200 g white fish filet (haddock, cod, pollock)

30 g tortilla chips

1 egg

300 g (red) potatoes

1 tablespoon vegetable oil

½ tablespoon lemon juice

Fish & chips ^(EN)

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Cut the fish into four equal pieces and rub with lemon juice, salt, and pepper.
Let the fish rest for 5 minutes.
3. Grind the tortilla chips very fine in the food processor and transfer the ground tortilla chips to a plate.
Beat the egg in a deep dish.
4. Dip the pieces of fish into the egg one by one and roll the pieces of fish through the ground tortilla chips so that they are completely covered.
5. Scrub the potatoes clean under running water and cut them lengthwise into thin strips. Pat the potatoes dry with kitchen paper and coat them with oil in a bowl.
6. Insert the separator in the airfryer basket. Position the potato strips on one side and the pieces of fish on the other.
7. Slide the basket into the airfryer. Set the timer to 12-15 minutes and fry the potatoes and the fish until they are crispy brown.
8. Arrange the fish and chips on two plates and sprinkle lightly with salt. Delicious with a green salad.

السّمك والبطاطس ^(AR)

وجبة رئيسية - قطعتين

⌚ وقت التحضير: ١٥ دقيقة + المقلاة الهوائية: ١٢ دقيقة إجمالاً

٢٠٠ جرام فيليه سمك أبيض (الحقوق وسمك القد والبلوق)

٣٠ جرام رقائق تورتيلا

١ بيضة

٣٠٠ جرام بطاطس (حمراء)

١ ملعقة كبيرة زيت نباتي

٢/١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

چیپس و ماهی ^(FS)

غذای اصلی – برای دو نفر

⌚ زمان آماده سازی: ١٥ دقیقه + هواپز: ١٢ دقیقه

٢٠٠ گرم فیله ماهی سفید (هaddock، کاد، پولاک)

٣٠ گرم چیپس تورتيلا

١ عدد تخم مرغ

٣٠٠ گرم سبب زمینی (قرمز)

١ قاشق غذا خوری روغن نباتی

نصف قاشق غذاخوری آب لیمو

١. هواپز را تا ١٨٠ درجه سانتی گراد پیش حرارت دهید.
٢. ماهی را به چهار قسمت مساوی برش دهید و تکه های ماهی را با آب لیمو، نمک و فلفل مالش دهید. ماهی را به مدت ٥ دقیقه رها کنید.
٣. چیپسهای تورتيلا را در غذا ساز کاملاً خرد کنید و آنها را در بشقاب بریزید. تخم مرغ را در یک ظرف گود هم بزنید.
٤. تکه های ماهی را یک به یک در تخم مرغ زده و بعد در چیپس تورتيلاي آرد شده بمالید تا کاملاً پوشیده از پودر شود.
٥. سبب زمینی ها را زیر آب شير کاملاً بشوئيد و آنان را به صورت طولی به قطعات باریک برش دهید. برشهای سبب زمینی را حداقل ٣٠ دقیقه در آب بخیسانید. بگذارید تا کاملاً آب آنها گرفته شود و آنها را با دستمال آشپزخانه خشک کنید. آنها را در کاسه قرار داده و آغشته به روغن کنید.
٦. جدا کننده را در سبد هواپز جا بزنید. سبب زمینی های برش زده را در یک سمت و تکه های ماهی را در سمت دیگر قرار دهید.
٧. سبد را در هواپز قرار دهید. تایمر را روی ١٢ دقیقه تنظیم کنید و سبب زمینی ها و ماهی را تا زمانی که برشته و قهوه ای شوند سرخ کنید.
٨. ماهی و سبب زمینی سرخ شده را در دو بشقاب بگذاری و روی آنها قدری نمک بپاشید. با سالاد سبزیجات خوشمزه می شود.



(FS) هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	(AR) كل قطعة تحتوي على	(EN) Each portion contains
١٥٣٥ كيلو ژول/ ٣٦٥ كيلو كالری	١٥٣٥ كيلو جول/ ٣٦٥ كيلو سعر حراري	1535 kJ/365 kcal
٢٥ گرم پروتئين	٢٥ جرام بروتين	25 g protein
كل چربی ٣ گرم، ١٢ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ١٢ جرام، ٣ جرام دهون مشبعة	13 g total fat, 3 g saturated fat
٣٨ گرم هیدوكرين	٣٨ جرام كربوهيدرات	38 g carbohydrates
٦ گرم فیبر	٦ جرام ألياف	6 g fibre

سیب زمینی با سوس ماست

غذاي فرعی – برای ۲ تا ۴ نفر
 ⌚ زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه + هواپز: ۱۵ دقیقه

۵۰۰ گرم سیب زمینی موم داربزرگ

نصف قاشق غذا خوری روغن (زیتون)

۱۵۰ میلی لیتر ماست (یونانی)

۲ قاشق غذا خوری جعفری، ریز خرد شده باشد

۲ قاشق غذا خوری ساقه پیازچه، ریز خرد شده باشد

دانه فلفل سیاه تازه خرد شده

- سیب زمینی ها را پوست کنده و به نوارهایی به ضخامت ۸ میلی متر برش دهید (با يك دستگاه برش سیب زمینی)
- سیب زمینی ها را حداقل ۳۰ دقیقه در آب بخیسانید. بگذارید تا كاملا آب آنها گرفته شود و آنها را با دستمال آشپزخانه خشك كنید.
- هواپز را تا ۱۵۰ درجه سانتی گراد پیش گرمایش دهید. با دقت سیب زمینی های برش زده شده را در يك کاسه عریض با روغن پوششی دهید و آنها را به سید سرخ کن منتقل کنید.
- سید را درون هواپز قرار داده و تایمر را روی ۵ دقیقه تنظیم کنید. سیب زمینی ها را تا زمانی که ترد شوند سرخ کرده و بگذارید تا خنك شوند.
- اکنون درجه حرارت سرخ کن را به ۱۸۰ درجه سانتی گراد افزایش دهید و در حالیکه سیب زمینی ها درون هواپز قرار دارند تایمر را مجددا روی ۱۲ تا ۱۶ دقیقه تنظیم کنید. سیب زمینی ها را تا زمان قهوه ای-طلایی شدن سرخ کنید.
- در حالیکه سیب زمینی ها سرخ می شوند، سوس ماست را هم درست کنید. در يك کاسه کوچک، ماست را با جعفری و ساقه پیازچه مخلوط کنید. برای طعم دادن نمك و فلفل اضافه کنید.
- بگذارید تا سیب زمینی ها که روی دستمال آشپزخانه در صافی قرار گرفته اند، خشك شوند. نمك بپاشید.
- سیب زمینی ها را با سوس ماست و يك سالاد سبزیجات سرو کنید. با گوشت رست یا مرغ خوشمزه است.

- آیا می خواهید سیب زمینی به مقدار زیاد را با هواپز سرخ کنید؟ در این صورت هر بار بیشتر از ۸۰۰ گرم سیب زمینی را سرخ نکنید. سیب زمینی ها در صورتی که آنها را در دو دسته سرخ کنید بهتر پخته خواهند شد.
- همچنین می توانید مقدار زیادی سیب زمینی را در يك نوبت سرخ کنید. درجه حرارت را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد تنظیم کرده و از زمان سرخ کردن بین ۱۸ تا ۲۰ دقیقه استفاده کنید. این روش باعث می شود که سیب زمینی ها کمی کمتر قهوه ای شوند.
- استفاده از سیب زمینی تازه باعث می شود رنگ سیب زمینی ها بهتر قهوه ای-طلایی شوند. هنگامی که سیب زمینی قدری کهنه شده باشد، رنگ آنان هنگام سرخ کردن تیره تر می شود.

سرخ کردن	ضخامت سیب زمینی سرخ کرده	سرخ کردن اولیه
۱۰ تا ۱۲ دقیقه	۵ میلی متر	۴ دقیقه
۱۲ تا ۱۶ دقیقه	۱۰ میلی متر	۶ دقیقه
۱۴ تا ۱۸ دقیقه	۱۵ میلی متر	۸ دقیقه

البطاطس المقلية مع مغمس الزبادي

طبق جانبي – ۲ تا ۴ قطع
 ⌚ وقت التحضير: ۲۰ دقیقه + المقلاة الهوائية: ۱۵ دقیقه

۵۰۰ جرام حبات بطاطس شمعية كبيرة

۲/۱ ملعقة كبيرة زيت (زیتون)

۱۵۰ ملل زبادي (یوناني)

۲ ملعقة كبيرة بقونس ذو أوراق مسطحة، مفرومة ناعماً

۲ ملعقة كبيرة ثوم معمر، مفروم جيّداً

فلفل أسود طازج مطحون

- قشري البطاطس وقطعيها (باستخدام أداة تقطيع البطاطس المقلية) إلى شرائح طويلة بسمك ۸ ملم
- انقعي أصابع البطاطس في الماء لمدة ۲۰ دقيقة على الأقل. يُصفى الماء جيّداً ثم تُجفف باستخدام ورق المطبخ.
- قومي بالتسخين المسبق لالمقلاة الهوائية على ۱۵۰ درجة مئوية. وادهني شرائح البطاطس بالزيت في وعاء ثم انقليها إلى سلة المقلاة.
- أدخلِي السلة في المقلاة الهوائية واضبطي المؤقت على ۵ دقيقة. قومي بقلي البطاطس المقلية حتى تصبح مقرمشة ورقيقة وأتركيها لتبرد.
- الآن قومي بزيادة درجة حرارة المقلاة إلى ۱۸۰ درجة مئوية. وادخلي السلة مع البطاطس المقلية في المقلاة مرة أخرى واضبطي المؤقت على ۱۲ إلى ۱۶ دقائق. قومي بالقلي حتى تكتسب البطاطس المقلية اللون البني الذهبي.
- أثناء القلي، قومي بتحضير مغمس الزبادي. باستخدام وعاء صغير، قومي بخلط الزبادي مع البقدونس والثوم. أضيفي الملح والفلفل لإعطاء النكهة.
- اتركي البطاطس المقلية حتى يتم نقعها في مصفاة مبطنة بورق المطبخ. تُرش بالملح.
- قدمي البطاطس المقلية مع مغمس الزبادي والسلطة الطازجة. لذیذة مع اللحم المدخن أو الدجاج.

- هل ترغبين في تحضير كميات كبيرة من البطاطس المقلية في المقلاة الهوائية؟ في هذه الحالة لا يُصبح بالقلي المسبق لأكثر من ۸۰۰ جرام بطاطس مقلية في المرة الواحدة. سوف تحصلين على أفضل نتيجة إذا حضرت البطاطس على دفعتين.
- يمكنك أيضًا الانتهاء من قلي كمية كبيرة من البطاطس المقلية دفعة واحدة. إضبطي درجة الحرارة على ۱۸۰ درجة مئوية واستخدمي وقت قلي من ۱۸ إلى ۲۰ دقيقة. سوف تؤدي هذه الطريقة إلى الحصول على بطاطس مقلية بنية اللون بشكل أقل تساوي قليلاً.
- إذا استخدمت بطاطس طازجة فسوف يساعدك ذلك في الحصول على بطاطس مقلية بنية ذهبية جميلة. وإذا كانت البطاطس قديمة قليلاً، يصبح لونها داكن أكثر خلال القلي.

سمك المحمرات	تحمير مسبق	تحمير
۵ ملم	۴ دقائق	۱۰-۱۲ دقيقة
۱۰ ملم	۶ دقائق	۱۲-۱۶ دقيقة
۱۵ ملم	۸ دقائق	۱۴-۱۸ دقيقة

Fries with Yoghurt Dip

Side dish – 3-4 portions
 ⌚ 20 minutes + 15 minutes airfryer

500 g large waxy potatoes

½ tablespoon (olive) oil

150 ml (Greek) yoghurt

2 tablespoons flat-leaved parsley, finely chopped

2 tablespoons chives, finely chopped

Freshly ground black pepper

- Peel the potatoes and cut them (with a French fries cutter) into long, 8 mm thick strips.
- Rinse the potato strips thoroughly in a colander under cold running water until the water runs clear; Distribute them evenly over a thick layer of kitchen paper and allow them to drain. Pat the strips dry with kitchen paper;
- Preheat the airfryer to 150°C. Carefully coat the potato strips in oil in a wide bowl and transfer them to the fryer basket.
- Slide the basket into the airfryer and set the timer to 5 minutes. Pre-fry the fries until they are crisp tender and allow them to cool.
- Now increase the airfryer temperature to 200°C. Slide the basket with the fries into the airfryer again and set the timer to 10-15 minutes. Fry the fries golden brown.
- While the fries are frying, make the yoghurt dip. In a small bowl, mix the yoghurt with the parsley and the chives. Add salt and pepper to taste.
- Allow the fries to drain in a colander lined with kitchen paper. Sprinkle with salt.
- Serve the fries with the yoghurt dip and a fresh salad. Delicious with roasted meat or chicken.

- Would you like to prepare large quantities of fries in the airfryer? Then do not pre-fry more than 800 grams of fries at one time. The fries look the best if you finish frying them in two batches.
- You can also finish fry a large amount of fries in one batch. Set the temperature to 180°C and use a frying time of 18-20 minutes. This method results in fries that are a little less evenly browned.
- Using new potatoes results in beautiful golden brown fries. When potatoes get a little older, their color becomes darker during frying.

Thickness of the fries	Pre-fry	Fry
5 mm	4 min.	8 min.
10 mm	6 min.	10 min.
15 mm	8 min.	12 min.

(FS) هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	(AR) كل قطعة تحتوي على	(EN) Each portion contains
۷۱۵ كيلو زول/۱۷۰ كيلو كالری	۷۱۵ كيلو جول/ ۱۷۰ كيلو سعر حراري	715 kJ/170 kcal
۴ گرم پروتئین	۴ جرام بروتين	4 g protein
کل چربی ۶ گرم، ۲ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۶ جرام، ۳ جرام دهون مشبعة	6 g total fat, 3 g saturated fat
۲۵ گرم هیدروکربن	۲۵ جرام كربوهیدرات	25 g carbohydrates
۴ گرم فیبر	۴ جرام ألياف	4 g fibre

Spicy Country Fries **EN**

Side dish – 4 portions

🕒 10 minutes + 20 minutes Airfryer

800 g waxy potatoes

2 small, dried chillies or 1 heaped teaspoon
freshly ground, dried chili flakes

½ tablespoon freshly ground black pepper

1 tablespoon olive oil

½ tablespoon curry powder

1. Preheat the Airfryer to 180°C.
2. Scrub the potatoes clean under running water: Cut them lengthwise into 1½ cm strips.
3. Rinse the fries under running water: Let them drain thoroughly and then pat them dry with kitchen paper.
4. Crush the chillies very finely (in a mortar) and mix them in a bowl with the olive oil, pepper and curry powder: Coat the fries with this mixture.
5. Transfer the fries to the fryer basket and slide the basket into the Airfryer: Set the timer to 20-22 minutes and fry the fries until they are golden brown and done. Turn them every now and again.
6. Serve the fries in a platter and sprinkle with salt. Delicious with steak.

سیب زمینی ادویه دار روستایی **FS**

غذای فرعی – برای ۴ نفر
🕒 زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه + هواپز: ۲۰ دقیقه

۸۰۰ گرم سیب زمینی موم دار

۲ عدد فلفل قرمز تند یا یک قاشق چای خوری سرپراز فلفل قرمز تازه پودر شده

نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه پودر شده تازه

۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون

نصف قاشق پودر کاری

البطاطس المقلية الريفية المتبلة **AR**

طبق جانبی - ۴ قطع
🕒 وقت التحضير: ۱۰ دقائق + المقلاة الهوائية: ۲۰ دقيقة

۸۰۰ جرام بطاطس شمعية

۲ ثمرة فلفل أحمر صغيرة مجففة أو ۱ ملعقة صغيرة مملوءة رقائق فلفل أحمر مجففة

مطحونة جيدًا

۲/۱ ملعقة كبيرة فلفل أسود مطحون جيدًا

۱ ملعقة كبيرة زيت زيتون

۲/۱ ملعقة كبيرة مسحوق كاري

۱. قومي بالتسخين المسبق للمقلاة الهوائية على ۱۸۰ درجة مئوية.
۲. اغسلي البطاطس بماء الصنبور الجاري. قطعها طولياً إلى شرائح بطول ۱½ سم.
۲. انقعي أصابع البطاطس في الماء لمدة ۳۰ دقيقة على الأقل. يُصفى الماء جيدًا ثم تُجفف باستخدام ورق المطبخ.
۴. قومي بغمز الفلفل الأحمر جيدًا (في ملاط) واخلطيها في وعاء مع زيت الزيتون والفلفل ومسحوق الكاري. ادهني البطاطس المقلية بهذا الخليط.
۵. انقلي البطاطس المقلية إلى سلة المقلاة وأدخلي السلة في المقلاة. إضبطي المؤقت على ۲۰ دقيقة وقومي بقلي البطاطس المقلية حتى تكتسب اللون البني الذهبي وتصبح جيدة السواء. قلبها بين الحين والآخر.
- . قدمي البطاطس المقلية في طبق كبير وثرثر الملح. لذينة مع شرائح اللحم.

۱. هواپز را تا ۱۸۰ درجه سانتی گراد پیش حرارت دهید.
۲. سیب زمینی ها را زیر آب شیر بشویید. آنها را از طول به نوارهایی با عرض ۱ و نیم سانتی متر برش دهید.
۳. سیب زمینی ها را حداقل ۳۰ دقیقه در آب بخیسانید. بگذارید تا کاملاً آب آنها گرفته شود و آنها را با دستمال آشپزخانه خشک کنید.
۴. فلفلها را خیلی ریز خرد کنید (درهاون) و آن را در کاسه ای با روغن زیتون، فلفل سیاه و پودر کاری مخلوط کنید. سیب زمینی ها را با این مخلوط بپوشانید.
۵. سیب زمینی ها را درون سید سرخ قرار داده و سید را درون هواپز قرار دهید. تایمر را روی ۲۰ دقیقه تنظیم کرده و سیب زمینی ها را تا زمانی که کاملاً قهوه ای-طلایی رنگ و پخته شوند، طبخ کنید. گاهگاهی آنها را برگردانید.
۶. سیب زمینی ها را در دیس سرو کرده و روی آن نمک بپاشید. با استیک بسیار خوشمزه می شود.



(FS) هر بخش حاوی موارد زیر می باشد	(AR) كل قطعة تحتوي على	(EN) Each portion contains
۸۲۰ کیلو زول/۱۹۵ کیلو کالری	۸۲۰ کیلو جول/ ۱۹۵ کیلو سعر حراري	820 kJ/195 kcal
۳ گرم پروتئین	۴ جرام پروتین	4 g protein
کل چربی ۳ گرم، ۰ گرم چربی اشباع شده	مجموع الدهون ۳ جرام، ۰ جرام دهون مشبعة	3 g total fat, 0 g saturated fat
۲۸ گرم هیدوکرین	۲۸ جرام کربوهیدرات	38 g carbohydrates
۷ گرم فیبر	۷ جرام الیاف	7 g fibre

AR المقلاة الهوائية سهلة واقتصادية وآمنة الاستخدام، حيث لن تحتاجين إلى ملئها بالزيت. حل رائع للأسر التي لديها أطفال! والأطفال الكبار يمكنهم المساعدة حتى في تجهيز البطاطس الخاصة بهم في المقلاة الهوائية. والأهم من ذلك: لا تنبعث منها أي روائح كريهة للقلي! المقلاة الهوائية تنبعث منها رائحة رائعة للطهي فقط.

مقلاة المقلاة الهوائية سهلة الاستخدام. اتبعي هذه الخطوات الثلاث لإعداد البطاطس المقرمشة اللذيذة والوجبات الخفيفة والمزيد:

١. قومي بالتسخين المسبق للمقلاة على درجة الحرارة المطلوبة لمدة ٣ دقائق.
٢. ضعي المكونات في السلة وأدخلي وعاء القلي في المقلاة. إضبطي الوقت المطلوب للقلي.
٣. قومي بهز السلة مع المكونات في منتصف وقت القلي، إذا كان يوصى بذلك فقط. وبعد انتهاء الوقت المضبوط، قومي بتفريغ السلة في طبق. استخدمي ملقط في إخراج المكونات الأكبر حجمًا.

يمكنك أيضًا أن تقومي بإعداد الوجبات الخفيفة من كتيب الوصفات هذا في طبق أو في صينية خبز بقطر ١٦ سم كحد أقصى. وعندما تصبح المكونات جاهزة، قومي بإزالتها من الطبق أو وعاء القلي باستخدام ملعقة. **استخدمي قفاز فرن أو حامل أواني. إجعلي من الطعام اللذيذ مناسبة صحية!**



FS استفاده از هواپز آسان، اقتصادی و ایمن است و لزومی ندارد آن را از روغن پر کنید. راه حل عالی برای خانواده های دارای فرزند! کودکان بزرگتر حتی می توانند غذاهای سرخ کردنی را خودشان با هواپز تهیه کنند. و بهتراز همه: هیچ بوی بد سرخ کردنی هم به مشامتان نخواهد رسید! هواپز فقط بوی خوشی پخت و پز را ایجاد می کند.

استفاده از هواپز آسان است. این سه مرحله را دنبال کرده تا غذای سرخ کردنی، اسنک و اغذیه متنوع را روی میز بگذارید:

١. هواپز را به مدت ٣ دقیقه تا درجه حرارت مورد نیاز گرم کنید.
٢. مواد را درون سبد قرار داده و سبد را درون هواپز قرار دهید. زمان سرخ کردن را تنظیم کنید.
٣. سبد با محتویاتش را فقط در صورتی که توصیه شده باشد، در زمان سرخ کردن تکان دهید. هنگامی که زمان تنظیم شده سپری شد، سبد را درون یک ظرف خالی کنید. از یک انبر برای برداشتن اسنکهای بزرگتر استفاده کنید.

همچنین می توانید با استفاده از این کتابچه دستورالعمل پخت اسنکهایی را در ظرف یا سینی پخت که قطر آن حداکثر ١٦ سانتی متر باشد آماده کنید. هنگامی که مواد آماده شدند، آنها را از ظرف یا ماهیتابه با یک کاردک بلند کنید. **از دستکش فر یا دستگیره دیگ استفاده کنید. غذاهای خوشمزه را به یک جشن سلامتی تبدیل کنید!**

EN The airfryer is easy, economical, and safe to use, as you don't have to fill it with oil. A great solution for families with kids! Older children can even help to prepare their own fries in the airfryer. And best of all: there are no nasty frying odours! The airfryer only creates a delicious cooking aroma.

The airfryer is easy to use. Follow these three steps to put deliciously crispy fries, snacks and more on your table:

1. Preheat the airfryer at the required temperature for 3 minutes.
2. Put the ingredients in the basket and slide the pan into the airfryer. Set the required frying time.
3. Shake the basket with ingredients halfway through the frying time, only if recommended. When the set time has elapsed, empty the basket onto a dish. Use a pair of tongs to remove larger snacks.

You can also prepare the snacks from this recipe book in a dish or baking tray with a maximum diameter of 16 cm. When the ingredients are ready, remove them from the dish or pan with a spatula. Use oven mitts or potholders. **Turn delicious food into a healthy feast!**

EN Airfryer - Tips & tricks

For home-made fries or other crispy potato dishes, you only need half a table spoon of oil to 500 grams of potatoes, which is enough for a family of four. For readymade fries and snacks you don't need to add any oil. Other dishes you can prepare in the airfryer include homemade salmon fish cakes, quiches or pizza. For a crispy coating, mix fine breadcrumbs with a tablespoon of oil, you then won't need to add any more oil to the airfryer! Drumsticks and satay only have to be coated thinly with oil and most home-made snacks require no oil at all.

AR

المقلدة الهوائية – نصائح وابتكارات

بالنسبة لبعض المحمرات أو أطباق البطاطس المقرمشة الأخرى المصنوعة في المنزل، سوف تحتاجين فقط إلى نصف ملعقة كبيرة من الزيت لكل ٥٠٠ جرام بطاطس، وهو ما يكفي لأسرة مكونة من أربعة أفراد. أمّا بالنسبة للبطاطس المقلية والوجبات الخفيفة الجاهزة فلن تحتاجي إلى إضافة أي كمية من الزيت. والأطباق الأخرى التي يمكنك إعدادها في المقلدة الهوائية تشمل كعك سمك السلمون المنزلي أو الفطائر أو البيتزا. وللحصول على طبقة خارجية مقرمشة، إخلطي كسر الخبز الصغير مع ملعقة كبيرة زيت، وبعدها لن تحتاجين إلى إضافة أي كمية زيت أخرى إلى المقلدة الهوائية! أرجل الدجاج والسوتيه تحتاج فقط إلى الدهان بطبقة رقيقة من الزيت بينما لا تتطلب معظم الوجبات المنزلية الخفيفة أي زيت على الإطلاق.

FS

هواپز - نکات و ریزه کاریها

برای غذاهای سرخ کردنی و سبب زمینی های ترد خانگی، فقط لازم است يك قاشق غذا خوری روغن را برای ٥٠٠ گرم سبب زمینی که برای يك خانواده چهار نفری کافی می باشد استفاده کنید. برای درست کردن مواد سرخ کردنی آماده و اسنک هم لازم نیست روغن اضافه کنید. غذاهای دیگر که می توانید در هواپز تهیه کنید شامل كيك ماهی آزاد، کوبیش یا پیتزا می شود. برای درست کردن غذاهایی با رویه ترد، خرده های نان را با يك قاشق غذاخوری روغن مخلوط کنید و دیگر نیازی به اضافه کردن روغن در هواپز نیست! ران مرغ و ساتای را فقط با يك لایه نازك روغن بپوشانید و اکثر اسنکهای خانگی هم نیازی به روغن ندارند.



EN Airfryer - tasty, healthy and quick

The Philips airfryer makes fries and fried snacks deliciously crispy in a healthy way. It provides a new and healthy alternative to traditional deep frying. Crispy golden brown fries prepared in the airfryer are a tasty and healthy treat for both kids and grownups!

You can also prepare delicious other foods in the airfryer, such as chicken nuggets, fish cakes or meat-balls. And if you really want to show-off your culinary talents, use the airfryer to prepare tasty tapas, snacks and even chocolate brownies! With the airfryer you turn delicious food into a healthy feast!

AR

المقلدة الهوائية – لذيذة وصحية وسريعة

المقلدة الهوائية من Philips تُستخدم في إعداد البطاطس المقلية والوجبات الخفيفة المقلية للحصول على نتيجة مقرمشة لذيذة بطريقة صحية. وهي توفر بديلاً جديداً وصحياً لطريقة القلي التقليدية في الزيت. البطاطس المقلية المقرمشة ذهبية اللون التي يتم تحضيرها في المقلدة الهوائية تكون لذيذة وصحية ومناسبة لكلا من الأطفال والكبار! يمكنك أيضاً استخدام المقلدة الهوائية في إعداد الأطعمة اللذيذة الأخرى مثل أجنحة الدجاج وكعك السمك وكرات اللحم. وإذا كنت ترغبين حقاً في إظهار مهاراتك في الطهي، استخدم المقلدة الهوائية في إعداد المقبلات والوجبات الخفيفة اللذيذة وحتى الكعك بالشوكولاتة! مع المقلدة الهوائية سوف تجعلين من الطعام اللذيذ مناسباً صحياً!

FS

هوايز، بهداشتی و سریع

جایگزین جدیدی برای روش سنتی دیپ فرای می باشد. سرخ کردنهای قهوه ای-طلایی تهیه شده در هوايز هم برای بچه ها و هم برای بزرگسالان خوشمزه و سالم می باشند! همچنین می توانید سایر غذاهای خوشمزه دیگر مانند جوجه لقمه ای، کیک ماهی و میت بال را توسط هوايز تهیه کنید. و اگر واقعاً بخواهید استعدادهای آشپزی خود را به رخ دیگران بکشید، از هوايز برای تهیه تاپازها، اسنکها و حتی بروانی های شکلات استفاده کنید! با هوايز غذای خوشمزه را به يك جشن سلامتی تبدیل کنید!



30 tasty, healthy
and quick recipes

٣٠ وصفة لذيذة
صحية وسريعة

٣٠ دستور العمل يخبث
خوشمزه، سالم و سريع



PHILIPS

sense and simplicity

