

airfryer ile
sağlıklı, hızlı ve
lezzetli tarifler



Gülhan Kara'nın katkılarıyla hazırlanmıştır...



PHILIPS

sense and simplicity

Merhabalar;

Devir sağlıklı pişirme, sağlıklı beslenme devri. Öyle olunca annemizin nefis köftelerini, o güzelim mücverlerini, kızartmalarını, böreklerini dudağımızı bükerek terk etmeye başlamışken Philips, zamana uygun bir devrim yapıp bütün bu lezzetli yiyecekleri yağsız pişirebileceğimiz bir ürün sundu bize: **airfryer**!

Adı gibi kendisi de son derece “havalı” olan bu ürünü denemek üzere mutfak tezgahıma koyduğumda “ne kadar da şık duruyor” dedim. Gerçekten de rengi, tasarımı ve duruşuyla bir bakışta tüm kadınların kalbini fethetti bile...

Kullanımı çok pratik. Çabuk pişiriyor; hijyenik, kolay yıkanıyor; en önemlisi de “yağsız” pişiriyor. Evet, yanlış duymadınız. Köfte, balık, sigara böreği ya da patates... Hiç yağ kullanmadan pek çok yiyeceği **Philips airfryer** ile sağlıklı bir şekilde pişirebileceğinizi göreceksiniz. **Philips airfryer**'da mini kekler, muffin'ler hatta brownie bile pişirebilirsiniz. Çocuklarınız için istedikleri anda patates, köfte, sosis, balık veya börek pişirebilir; davet sofralarınız ve misafirleriniz için ikramlıklar; paçanga, mücver, mısır unlu hamsi, patlıcan beğendili kuzu pirzola gibi geleneksel ev yemeklerini kolayca, lezzetli ve sağlıklı bir şekilde hazırlayabilirsiniz.

“Yağsız mücver olur mu?” demeyin. Öyle güzel oluyor ki... Profesyonel şeflerden de yağsız pişirme konusunda tam puan alan **airfryer**'da sizler için hazırladığım köfteden balığa, mücverden böreğe, mini keklerden ayva tatlısına tam 35 tarif tek tek fotoğraflandı.

Sağlık ve lezzet bir arada olsun diyorsanız, hemen bir **airfryer** sahibi olmalısınız. **Philips airfryer** ile mutfaktaki yaratıcılığınızı kullanarak yepyeni tarifler yaratabilirsiniz.



Dilara Koçak
Beslenme ve
Diyet Uzmanı

Sağlıklı olmak beden ve ruhen iyilik hali içinde olmaktır. Sağlıklı beslenen bireyin yaptığı seçimler, hem mutlu hissetmesini sağlayacak keyifli yiyecek, içecekleri içermeli hem de fiziksel sağlığını iyileştirip geliştirmeye katkıda bulunmalıdır. Uzun zamandır diyet kelimesi yerine “ölçülü beslenme”, “dengeli beslenme”, “iyi yaşam” veya “yeni bir yaşam biçimi” ifadelerini kullanmaya gayret ediyorum. Çünkü diyet kelimesi bireylerde mutsuzluk, yasak ve mahrumiyet kelimelerini çağrıştırıyor. Bu da sağlıklı bir beden ve ruh için istenmeyen bir duygu durumu yaratıyor. Ben sağlıklı ve uzun yaşam için ölçülü beslenmek ve egzersiz yaparak yasaksız bir mutfığa sahip olmayı öneriyorum.

Ancak mutfakta yapılan seçimler hem malzeme açısından hem de pişirme şekli açısından önem taşıyor. Günlük aldığımız kalori dengesi içinde karbonhidrat, protein ve yağ enerjisinde uygun seçimler yapılması önemli. Aldığımız kaloringin %50-55 oranında karbonhidrat, %15-20 oranında protein, %25-30 yağ olması öneriliyor. Karbonhidrat ve proteinin 1 gramı 4 kalori enerji verirken, 1 gr yağ 9 kalori içeriyor. Bu sebeple yağ alımında sınırlama yapılması ve kontrollü tüketim çok önemli. Yapılan araştırmalara göre aşırı yağ alımı obezite oluşumu, kalp-damar sağlığı, kanser, karaciğer sağlığı gibi birçok hastalık riskini artırıyor. Ancak hazır gıda tüketimi, çalışan kadın sayısında artış ve mutfakta geçirilen zamanın azalması gibi faktörler maalesef günlük yağ tüketiminin normalden fazla olmasına zemin hazırlıyor.

Bu kitapta teknolojinin mutfığa katkısı, sevgili Gülhan Kara'nın tarifleri ile birleşti. Bu süreçte ben ve Mezura ekibindeki tüm arkadaşlarımız tarifleri ve **Philips airfryer** ürününü deneyerek lezzetten ödün vermeden, çok az yağ kullanarak, hem de çok kısa sürede hazırlanabilen bu tariflerin besin değerlerini gözden geçirdik ve tabii ki afiyetle yedik... Faydalı olmasını dilerim.

Dostluk ve sevgiyle...



Gülhan KARA
Gurme - Yazar
Mutfak Koçu

Sevgiyle, sağlıklıla, lezzetle kalın daima...

Neden airfryer?

Sağlıklı

Philips airfryer'da kızartma yaparken, kendiliğinden yağ içeren gıdalar için yağ ilavesine gerek yok. Taze sebzelere ekstra lezzet vermek için, yarım çorba kaşığı sıvı yağ ekleyebilirsiniz.

airfryer ile yağ kullanmadan kızartma yapabilirsiniz!



Lezzetli

Yağsız olmasına rağmen airfryer lezzetinden ödün vermez. Fransa ve Belçika'da 600'den fazla kişi üzerinde yapılan karşılaştırmalı tadım testlerinde her 3 kişiden 2'si airfryer kızartmalarının çıtırliğini daha çok beğendi.*

airfryer ile ailenizi sevindirir!

Hızlı

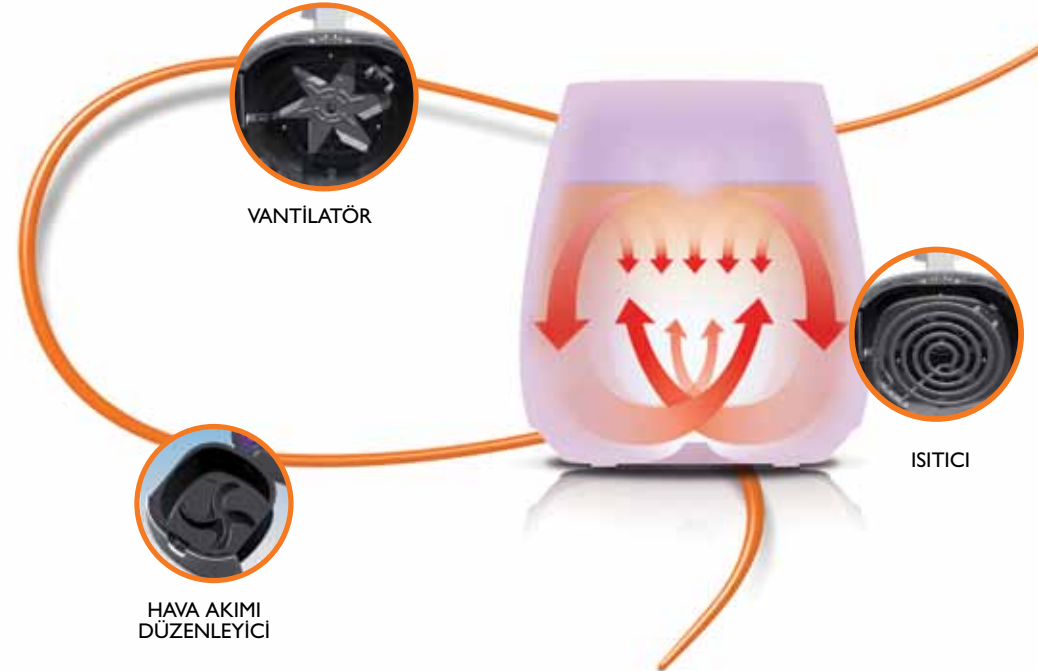
airfryer ile çıtır çıtır kızartmalar hazırlamak için sadece 3 adım yeterli:

1. airfryer'ı istediğiniz sıcaklığa getirin.
2. Kızartmalık yiyeceklerinizi airfryer'in pişirme haznesine doldurun ve zamanlayıcıyı kullanarak süreyi ayarlayın.
3. Yanı zamanda airfryer'in pişirme haznesini çıkarıp çalkalayın ve kızartmaya devam edin.

Sadece 15 dakikada çıtır çıtır kızartmalar!

Nasıl çalışıyor?

airfryer'ın eşsiz Rapid Air Hızlı Hava Sistemi, size geleneksel fritözlere oranla çok daha sağlıklı bir kızartma alternatifini sunar. Özel bir vantilatör, ısıtıcı ve hava akımı düzenleyiciden oluşan bu sistem, ısıyı et ve sebzelerin her yanına eşit bir şekilde dağıtır. Böylece yağ kullanmanıza gerek kalmadan hem lezzetli hem de sağlıklı kızartmalar pişirebilirsiniz. Üstelik çok kısa bir süre içinde!



* Farklı rakip fritözler ile hazırlanan kızartmalar karşılaştırılmıştır. Deneklerin gözleri kapatılarak gerçekleştirilen test, Rogil Araştırma tarafından Fransa'da (n=308) ve Belçika'da (n=311) 2010 yılında yapılmıştır.

airfryer: yağsız ve
lezzetli kızartma devrimi...

Üstelik sadece 15 dakikada!



Patentli **Rapid Air Hızlı Hava Teknolojisi** ile en lezzetli yiyecekleri yağ kullanmadan ve hızlıca kızartın.



Ayarlanabilen **sıcaklık kontrolü** ile farklı yiyecekler için en uygun ısıyı seçin.



Ayarlanabilen **zamanlayıcısı** sayesinde en iyi pişirme süresini seçin.



Aynı anda farklı yiyecekleri kızartmak için **hazne ayracını** kullanın.



Entegre **hava filtresi** ile istenmeyen kızartma kokularından kurtulun.



Kolay temizleme için bulaşık makinesinde yıkanabilir parçalar.

airfryer ile
sağlıklı, hızlı ve
lezzetli tarifler



İçindekiler

Bizim mutfağımızdan

Peynirli Mini Sigara Böreği	01
Paçanga	03
Kıymalı Muska Böreği	05
Sosisli Karniyarik Börek	07
Acılı Misket Köfte	09
Kadın Budu Köfte	11
Mücver	13
Pirasa Mücver	15
Kuzu Pirzola	17
Yufkada Kuzu Pirzola	19
Acılı Karides	21
Kremalı Mezgit	23
Çıtır İstavrit	25
Mısır Unlu Hamsi	27
Cevizli Brownie	29
Karanfilli Ayuva Tatlısı	31

Mini afacanlar için

Kumpir	33
Annem Köftesi	35
Tavuk Köfte	37
Şusamlı Çıtır Tavuk	39
Piliç Sinitzel	41
Pesto Soslu Levrek Fileto	43
İspanaklı Mini Kış	45
Portakallı Muffin	47
Domla Çikolatalı Top Kek	49

Formuna dikkat edenler için

Köz Patlıcan Salata	51
Kekikli Kabak Dilimleri	53
Peynirli Domates Dolması	55
Çigura Izgara	57
Sebzeli Köfte	59
Sebzeli Bulgur Aşısı	61
Soya Soslu Piliç Baget	63
Tavuk Pirzola	65
Karabiberli Biftekt	67
Tarçınlı Elma Tatlısı	69



PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Dilerseniz bu börekleri
peynir yerine patatesli
içle sararak da
hazırlayabilirsiniz.

Peynirli Mini Şigara Böreği

4 porsiyon (8-10 adet)
Hazırlama süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 12 dakika
Pişirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

1 adet taze yufka
100 gr yağsız beyaz peynir
Yarım demet maydanoz veya dereotu
1/2 çorba kaşığı sıvı yağ

1 porsiyon peynirli mini şigara böreği
yaklaşık 105-110 kaloridir.
Değişim olarak; 1 dilim ekmek
ve 1/2 köfte kadar ete eşdeğerdir.



- ✗ Yufkayı 8 eşit üçgen parça halinde kesin.
- ✗ Peyniri bir kaba alıp kıyılmış maydanoz veya dereotu ilave edip çatalla ezerek karıştırın.
- ✗ Hazırladığınız iç malzemeyi yufkalara paylaştırıp şigara şeklinde sarın. Böreklerin açılmaması için uçlarını parmak ucuyla ıslatarak yapıştırın.
- ✗ Bir mutfak fırçası kullanarak börekleri güzel bir renk alabilmeleri için hafifçe yağlayın.
- ✗ Philips airfryer'ın pişirme haznesini çıkarın. Şigara böreklerini pişirme sepetine yerleştirin. Isıyı 200 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 12 dakikaya ayarlayın. Börekleri sıcak servis edin.

Paçanga

1 porsiyon paçanga böreği
yaklaşık 170 kaloridir.
Değişim olarak; 1 dilim ekmek, 1 köfte
kadar et ve 1 çay kaşığı yağa eşdeğerdir.



4 porsiyon

Hazırlama süresi: 10 dakika

Piştirme süresi: 12 dakika

Piştirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

1 adet taze yufka

4 dilim pastırma

4 dilim taze kaşar peyniri

1 adet sivri biber

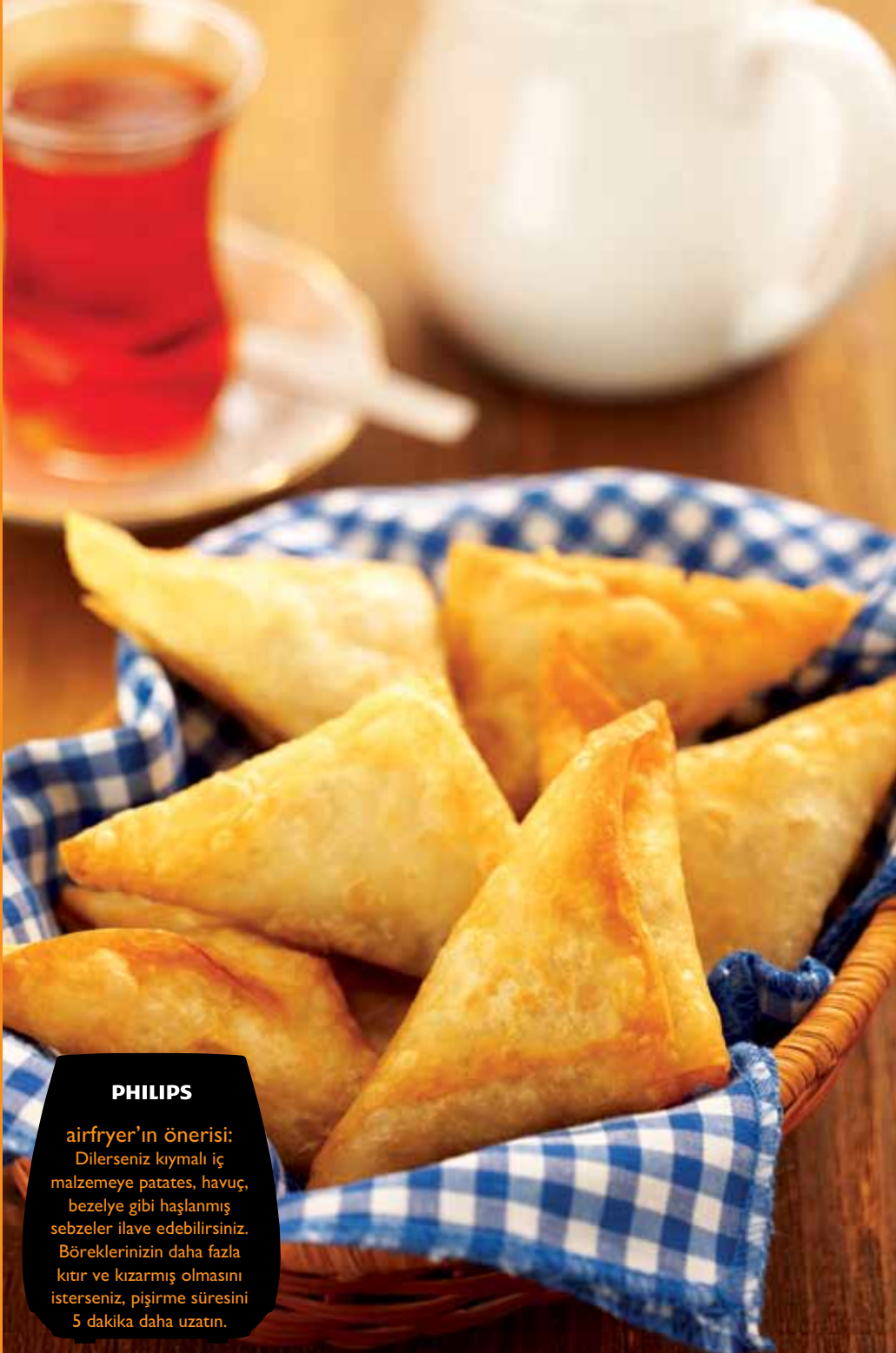
1 adet domates

1/2 çorba kaşığı sıvı yağ

- ✗ Yufkayı dörde kesin. Biber ve domatesi dörde kesip çekirdekli kısımlarını çıkarn.
- ✗ Her bir yufkanın geniş tarafına 1 dilim pastırma, 1 dilim peynir ve birer dilim biber, domates yerleştirip sigara böreği sarar gibi geniş olarak sarın. Böreklerin açılmaması için uçlarını parmak ucuyla ıslatarak yapıştırın.
- ✗ Philips airfryer'ın piştirme haznesini çıkarn. Piştirme sepetini alın. Bir mutfak fırçası kullanarak böreklerin güzel bir görüntü alabilmesi için her iki yüzünü de hafifçe yağlayıp piştirme haznesine yerleştirin. Isıyı 200 dereceye getirin. Piştirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 12 dakikaya ayarlayın. Paçangaları sıcak servis edin.

PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Paçangaları soğumadan,
mutlaka sıcak servis
yapmalısınız. Aksi halde
içindeki peynir donarak
sertleşir. Soğuyan
böreklerinizi ise airfryer'da
5 dakika ısıtabilirsiniz.


PHILIPS

airfryer'in önerisi:
Dilerseniz kıymalı iç malzemeye patates, havuç, bezelye gibi haşlanmış sebzeler ilave edebilirsiniz. Böreklerinizin daha fazla ktır ve kızarmış olmasını isterseniz, pişirme süresini 5 dakika daha uzatın.

Kıymalı Muska Böreği

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

Pişirme süresi: 12 dakika

Pişirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

- 1 adet taze yufka
- 150 gr az yağlı kıyma
- Birkaç dal maydanoz
- 1 küçük kuru soğan
- Tuz, karabiber
- 1/2 çorba kaşığı sıvı yağ

1 porsiyon kıymalı muska börek yaklaşık 145 kaloridir. Değişim olarak; 1 dilim ekmek ve 1 köfte kadar ete eşdeğerdir.



- ✗ Yufkayı 5-6 cm eninde şeritler halinde kesin.
- ✗ Soğanı kıyın ve kıymayla birlikte küçük bir tavaya alıp 5-6 dakika kadar kavurun. Kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber ilave edip karıştırın.
- ✗ Hazırladığınız iç malzeme soğuyunca yufkalara paylaştırıp üçgen şeklinde katlayarak sarın. Böreklerin açılmaması için uçlarını parmak ucuyla ıslatarak yapıştırın.
- ✗ Bir mutfak fırçası kullanarak börekleri güzel bir renk alabilmeleri için hafifçe yağlayın.
- ✗ Philips airfryer'in pişirme haznesini çıkarın. Börekleri pişirme sepetine yerleştirin. Isıyı 200 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 12 dakikaya ayarlayın. Börekleri sıcak servis edin.


PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Karniyarik böreğini
kıymalı ve sebzeli içle
hazırlayabilirsiniz. Yanında
turşu ve yeşil salata ile
birlikte servis yapabilirsiniz.

Sosisli Karniyarik Börek

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

Pişirme süresi: 18-20 dakika

Pişirme derecesi: 180 derece

Malzeme:

- 1 adet taze yufka
- 4 adet sosis
- 1 adet domates
- 2 adet sivri biber
- 1 çay fincanı kadar rendelenmiş kaşar peyniri
- 1 çorba kaşığı ketçap
- 1/2 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 yumurta sarısı
- 1 tutam çörek otu

1 porsiyon sosisli karniyarik börek
yaklaşık 290-295 kaloridir.
Değişim olarak; 1 dilim ekmek ve
3 köfte kadar ete eşdeğerdir.



- ✗ Yufkayı 4 eşit parçaya bölerek üçgenler halinde kesin.
- ✗ Sosisleri uzunlamasına dörde bölün. Biberleri ve domatesleri ince ince dilimleyin.
- ✗ Sıvıyağ ve ketçabı karıştırıp fırça ile yufkaların üzerine sürün.
- ✗ Her bir yufkanın geniş ucuna sosis parçalarını, domates ve biber dilimlerini yerleştirip bir tutam peynir serpin. Yufkayı iki ucundan katlayıp paçanga sarar gibi yuvarlayarak sarın.
- ✗ Böreklerin açılmaması için uçlarını parmak ucuyla ıslatarak yapıştırın. Böreğin üzerini 3 cm kadar malzeme görünecek şekilde bıçağın ucuyla kesin. Üzerlerine yumurta sarısı sürüp çörek otu serpin.
- ✗ Philips airfryer'ın pişirme haznesini çıkarın. Bir mutfak fırçası kullanarak haznenin dibini hafifçe yağlayın. Börekleri pişirme haznesine yerleştirin. Isıyı 180 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 18 dakikaya ayarlayın. Börekleri sıcak servis edin.


PHILIPS

airfryer'in önerisi:
Acılı köfteden daha iyi
lezzet alabilmek için,
yoğurduktan sonra streçe
sarıp yarım saat kadar
buzdolabında dinlendirin.

Acılı Misket Köfte

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

Piştirme süresi: 15 dakika

Piştirme derecesi: 180 derece

Malzeme:

- 800 gr köftelik dana kıyma
- 1 adet kuru soğan
- 2 diş ezilmiş sarımsak
- 3 dilim bayat ekmek veya 3 çorba kaşığı galeta unu
- 1 adet yumurta
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı acı pulbiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 tatlı kaşığı tuz

1 porsiyon acılı misket köfte
yaklaşık 465-470 kaloridir.
Değişim olarak; 1,5 dilim ekmek ve
5 köfte kadar ete eşdeğerdir.



- ✗ Soğanı rendeleyin. Ekmekleri ıslatıp sıkın.
- ✗ Kıymayı derince bir kaba alıp ekmek içi (veya galeta unu), ezilmiş sarımsak, yumurta, soğan, tuz, kimyon, pul biber ve salçayı ekleyip güzelce yoğurun.
- ✗ Elinizi ıslatarak kanşımdan misket büyüklüğünde parçalar koparıp avuç içinde yuvarlayın.
- ✗ Philips airfryer'in piştirme haznesini çıkarın. Köfteleri sepetin içine yerleştirip ısıyı 180 dereceye getirin. Piştirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 15 dakikaya ayarlayın.
- ✗ 10. dakikada sepeti çekip bir kez sallayarak köftelerin kanşmasını sağlayın. Köfteleri sıcak olarak servis edin.

Kadınbudu Köfte

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 10 dakika

Piştirme süresi: 20 dakika

Piştirme derecesi: 200 derece

1 porsiyon kadınbudu köfte yaklaşık 450-455 kaloridir. Değişim olarak; 3 köfte kadar ete, 2 dilim ekmek ve 2 tatlı kaşığı yağa eşdeğerdir.



Malzeme:

1 çay bardağı haşlanmış pirinç
400 gr köftelik kıyma
1 kuru soğan (orta boy)
2 çorba kaşığı sıvı yağ
Yarım demet maydanoz
2-3 çorba kaşığı galeta unu
1 yumurta
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Bulamak için:

1 yumurta + 1 kaşık su
4-5 çorba kaşığı un

- ✗ Soğanı incecik doğrayıp 2 kaşık yağda kavurun. Kıymanın yarısını soğana ilave edin. Biraz tuz ekleyip kıyma pişene kadar kavurmaya devam edin.
- ✗ Kalan çiğ kıymayı bir kaba alıp yumurtayı kırın. Kavrulmuş soğanlı kıymaya, haşlanmış pirinç ve galeta ununu ekleyin. Kırılmış maydanoz, tuz ve karabiber ilave edip yoğurun.
- ✗ Karşımdan yumurta büyüklüğünde parçalar alıp 4 adet köfte olacak şekilde biçimlendirin.
- ✗ Köfteleri biraz yassıltıp önce una, sonra çırpılmış yumurtaya, sonra tekrar una bulayın.
- ✗ Philips airfryer'in piştirme haznesini çıkarın. Köfteleri piştirme haznesine yerleştirip ısıyı 200 dereceye getirin. Piştirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 20 dakikaya ayarlayın.
- ✗ 10. dakikada hazneyi çekip köfteleri çevirin ve piştirmeye devam edin.
- ✗ Yanında yeşil salata ve/veya patates püresi ile sıcak olarak servis edin.

PHILIPS

airfryer'in önerisi:
Aynı tarifi kadınbudu köfte şekli yerine minik top köfteler yaparak da pişirebilir, kürdan batırarak servis yapabilirsiniz.


PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Dilerseniz mücverleri
sarımsaklı yoğurt veya
domates sosla birlikte
servis yapabilirsiniz.

Mücver

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 12 dakika

Piştirme süresi: 12 dakika

Piştirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

2 adet orta boy kabak

2 adet yumurta

3 çorba kaşığı un

Yarım demet dereotu

1 tatlı kaşığı tuz

1 porsiyon mücver
yaklaşık 100-105 kaloridir.
Değişim olarak; 1 dilim ekmek
ve yarım porsiyon sebze eşdeğerdir.



- ✗ Kabakları rendeleyin. Un, yumurta, kıyılmış dereotu ve tuz ilave edip bir kaşıkla karıştırın.
- ✗ Piştirme haznesine dört porsiyon halinde mücver karışımından kaşık kaşık döküp hazneyi yerine yerleştirin.
- ✗ Isıyı 200 dereceye getirin. Piştirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 12 dakikaya ayarlayın.
- ✗ Mücverleri sıcak veya ılık servis edin.
- ✗ İlk parti tamamlandıktan sonra aynı işlemi ikinci parti mücver için de uygulayın.

Pırasa Mücver

1 porsiyon pırasa mücver
yaklaşık 135-140 kaloridir.
Değişim olarak; 1 dilim ekmek
ve 1 porsiyon sebze eşdeğerdir.

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 20 dakika

Piştirme süresi: 20 dakika

Piştirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

2 adet ince pırasa

2 adet yumurta

Yarım su bardağı un

2 çorba kaşığı galeta unu

Tuz, karabiber



- ✗ Pırasaları temizleyip yıkayın. İri parçalar halinde kesip kaynar suda 3 dakika kadar haşlayın. Soğuk suya alıp soğutun ve suyunu sıkarak süzün.
- ✗ Pırasaları bıçakla incecik doğrayın veya doğrayıcınızda kıyın.
- ✗ Yumurtaları derince bir kaseye kırıp çırpın. Un, tuz, karabiber ve galeta ununu ilave edip karıştırın. Kıyılmış pırasayı ilave edip karıştırın.
- ✗ Philips airfryer'ın piştirme haznesini çıkarın. Bir mutfak fırçası kullanarak haznenin dibini hafifçe yağlayın. Piştirme haznesine dört porsiyon halinde mücver karışımından kaşık kaşık döküp hazneyi yerine yerleştirin. Isıyı 200 dereceye getirin. Piştirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 20 dakikaya ayarlayın. Mücverleri sıcak veya ılık servis edin.

PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Dilerseniz pırasa
mücver karışımına ince
rendelenmiş havuç ve
kıyılmış yeşil soğan sapları
ekleyebilirsiniz.



PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Aynı şekilde pirzola yerine
kuzu çöp şiş pişirip beğendi
ile servis edebilirsiniz.

Kuzu Pirzola (Patlıcan Beğendi ile)

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 20 dakika

Pişirme süresi: 30 dakika + 15 dakika

Pişirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

Malzeme:

8 adet kuzu pirzola

1 çorba kaşığı sıvı yağ

1 çay kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı kekik

Beğendi için:

2 orta boy patlıcan

1 yemek kaşığı dolusu (30 gr) tereyağı

2 çorba kaşığı (30 gr) un

2 su bardağı süt

1 tatlı kaşığı tuz

1 porsiyon kuzu pirzola
yaklaşık 295-300 kaloridir.
Değişim olarak; 2 köfte kadar ete, 1/2
porsiyon süt, 1/2 porsiyon sebze ve
2 tatlı kaşığı yağ eşdeğerdir.



- ✗ Pirzoların her iki tarafını da yağlayıp hafifçe tuzlayın ve kekik serpin. Bir kaba alıp üzerini örtün ve marine olması için 20 dakika kadar bekletin.
- ✗ Patlıcanları birkaç yerinden çatalın ucuyla delin.
- ✗ Philips airfryer'ın pişirme haznesini çıkarın. Patlıcanları pişirme haznesine yerleştirip ısıyı 200 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 30 dakikaya ayarlayın.
- ✗ 12. dakikada hazneyi çekip patlıcanları çevirin ve pişirmeye devam edin.
- ✗ Patlıcanları alıp airfryer pişirme sepetine pirzoları yerleştirin ve 200 derecede 15 dakika pişirin.
- ✗ Patlıcanların kabuğunu soyup içlerini bir kesme tahtası üzerinde doğrayın. Bir kaseye alıp karmaması için üzerine birkaç kaşık süt ekleyin.
- ✗ Beşamel sosu yapmak için; tereyağını ufak bir tencerede eritip unu ekleyin ve kavurun. Sütü aza azar ilave edip beşamel sos kıvamını alıncaya kadar sürekli karıştırarak pişirin. Tuzunu ekleyin. Doğranmış köz patlıcanı sıcak beşamele ilave edip hızlıca karıştırın. Patlıcan beğendiği servis tabaklarına paylaştırıp üzerine pirzoları yerleştirip sıcak servis edin.



PHILIPS

airfryer'in önerisi:
Dilerseniz pirzoları sadece hafifçe tuzlayıp airfryer'in sepetinde 15 dakika pişirip yanında fesleğen sos ile servis yapabilirsiniz.

Yufkada Kuzu Pirzola

(Fesleğen Sos ile)

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

Piştirme süresi: 25 dakika

Piştirme derecesi: 200 derece

1 porsiyon yufkada kuzu pirzola yaklaşık 295-300 kaloridir. Değişim olarak; 2 köfte kadar ete, 1 dilim ekmek ve 2 tatlı kaşığı yağa eşdeğerdir.



Malzeme:

8 adet kalem pirzola

1 adet hazır yufka

Fesleğen sos için:

2-3 dal taze fesleğen

1 diş sarımsak

3 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çay kaşığı tuz

- ✗ Yufkayı 5 cm eninde şeritler halinde kesip yaklaşık 20 cm uzunlukta 8 adet yufka şeridi hazırlayın.
- ✗ Fesleğen sos için taze fesleğeni doğrayıcıya koyup sarımsak, zeytinyağı ve tuz ilave edip püre halini alıncaya kadar çekin.
- ✗ Hazırladığınız fesleğen sosunu fırça ile yufkalara sürüp pirzoların etli kısımlarını yufkalara sarın.
- ✗ Philips airfryer'in piştirme haznesini çıkarın. Pirzoları piştirme haznesine yerleştirip ısıyı 200 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 25 dakikaya ayarlayın.
- ✗ 12'inci dakikada hazneyi çekip pirzoları çevirin ve pişirmeye devam edin.
- ✗ Pirzoları sıcak servis edin.


PHILIPS

airfryer'in önerisi:
Karidesleri dilerseniz doğranmış domates ve maydanoz karışımı ile birlikte airfryer'in ana haznesine koyarak da pişirebilirsiniz.

Acılı Karides (Pembe Sos ile)

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 10 dakika

Pişirme süresi: 12 dakika

Pişirme derecesi: 180 derece

Malzeme:

4 adet taze jumbo karides
1 tatlı kaşığı pul biber
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
Yarım çay kaşığı karabiber

Pembe sos için:

3 çorba kaşığı mayonez
1 tatlı kaşığı ketçap
1 tatlı kaşığı elma sirkesi

1 porsiyon acılı karides
yaklaşık 130-135 kaloridir.
Değişim olarak; 1 köfte kadar et ve
1,5 tatlı kaşığı yağ eşdeğeridir.



- ✗ Baharatları ve tuzu bir kapta karıştırıp karidesleri ekleyin ve güzelce harmanlayın.
- ✗ Philips airfryer'in pişirme haznesini çıkarın. Baharatlı karidesleri pişirme sepetine yerleştirin. Isıyı 180 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 12 dakikaya ayarlayın.
- ✗ Beşinci dakikada sepeti çekip hafifçe sallayın ve pişirmeye devam edin.
- ✗ Sos için verilen malzemeyi bir kapta çırpın. Karidesleri pembe sos eşliğinde sıcak servis edin.

Kremalı Mezgit

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 10 dk

Piştirme süresi: 15 dk

Piştirme derecesi: 180 derece

Malzeme:

400 gr mezgit fileto

25 gr tereyağı

4 adet mantar

2 diş sarımsak

1 tutam fesleğen

1 çay bardağı (100 gr) krema

1 tatlı kaşığı tuz

2-3 adet çeri domates

1 porsiyon kremalı mezgit yaklaşık 175-180 kaloridir. Değişim olarak; 1,5 köfte kadar ete ve 2 tatlı kaşığı yağa eşdeğerdir.



- ✗ Mezgit filetoları 2 parmak eninde kesin. Sarımsakları ve mantarları ince ince dilimleyin.
- ✗ Philips airfryer'ın piştirme haznesini çıkarın. Balık parçalarını içine yerleştirip mantar ve sarımsakları ekleyin. Tereyağını minik parçalar halinde serpiştirip tuz ve fesleğenini ilave edin. Kremayı üzerine gezdirip ikiye kesilmiş çeri domatesleri ekleyin. Hazneyi yerleştirin.
- ✗ Isıyı 180 dereceye getirin. Piştirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 15 dakikaya ayarlayın.
- ✗ Sıcak servis edin.

PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Taze mezgit olmadığında donmuş mezgit kullanabilirsiniz. Kremalı yerine sadece domatesli de deneyebilirsiniz.

Çıtır İstavrit

1 porsiyon çıtır istavrit
yaklaşık 290 kaloridir.
Değişim olarak; 4 köfte kadar
ete eşdeğerdir.



4 porsiyon

Hazırlama süresi: 5 dakika

Pişirme süresi: 15 dakika

Pişirme derecesi: 180 derece

Malzeme:

600 gr ayıklanmış istavrit

1 su bardağı un

1 tatlı kaşığı tuz

- ✗ Ayıklanmış istavritleri yıkayıp sularının süzülmesi için süzgece alın.
- ✗ Bir tepsinin içinde un ve tuzu karıştırıp istavritleri ekleyin. Hepsini harmanlayarak balıkların una bulanmasını sağlayın.
- ✗ Philips airfryer'ın pişirme haznesini çıkarın. Pişirme sepetini fırça ile yağlayın. İstavritlerin fazla ununu silkeleyerek pişirme sepetine sıralı şekilde yerleştirin. Isıyı 180 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 15 dakikaya ayarlayın. 7. dakikada sepeti çekip sallayarak balıkların çevrilmesini sağlayın. Pişirmeye devam edin.
- ✗ Çıtır istavritleri yanında taze yeşillikler ve limon dilimleriyle sıcak olarak servis edin.

PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Dilerseniz istavritleri hiç
una bulamadan, sadece 1
kaşık sıvı yağ ile bulayıp
pişirebilirsiniz.

Mısır Unlu Hamsi

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 5 dakika

Piştirme süresi: 12 dakika

Piştirme derecesi: 180 derece

Malzeme:

600 gr ayıklanmış hamsi

1 su bardağı mısır unu

1 tatlı kaşığı tuz

1 porsiyon mısır unlu hamsi
yaklaşık 290 kaloridir.
Değişim olarak; 4 köfte
kadar ete eşdeğerdir.



- ✗ Ayıklanmış hamsileri yıkayıp sulannın süzülmesi için süzgece alın.
- ✗ Bir tepsinin içinde mısır unu ve tuzu karıştırıp hamsileri ekleyin. Hepsini harmanlayarak balıkların una bulanmasını sağlayın.
- ✗ Philips airfryer'ın piştirme haznesini çıkarın. Piştirme sepetini fırça ile yağlayın. Hamsilerin fazla ununu silkeleyerek piştirme sepetine sıralı şekilde yerleştirin. Isıyı 180 dereceye getirin. Piştirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 12 dakikaya ayarlayın. 5. dakikada sepeti çekip sallayarak balıkların çevrilmesini sağlayın. Piştirmeye devam edin.
- ✗ Hamsileri yanında taze yeşillikler ve limon dilimleriyle sıcak olarak servis edin.

PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Hamsileri derseniz hiç
una bulamadan, fırçayla
yağlanmış piştirme sepetine
yerleştirip pişirebilirsiniz.


PHILIPS

airfryer'in önerisi:
Brownie, bol miktarda
çikolata içerdiğinden
kekten farklı olarak daha
sıkı ve ıslak bir yapıdadır.
Bu nedenle servis yapmak
için tamamen soğumasını
beklemek gerekir.

Cevizli Brownie

6 porsiyon

Hazırlama süresi: 10 dakika

Piştirme süresi: 20 dakika

Piştirme derecesi: 170 derece

Malzeme:

80 gr tereyağı veya margarin

80 gr bitter çikolata

2 yumurta

1 su bardağı toz şeker

1 su bardağı un

Yarım paket kabartma tozu

2 çorba kaşığı kakao

2 çorba kaşığı iri çekilmiş ceviz içi

1 porsiyon cevizli brownie
yaklaşık 400 kaloridir.
Değişim olarak; 3 dilim ekmek,
1 porsiyon meyve ve
2 tatlı kaşığı yağa eşdeğerdir.



- ✗ Tereyağını bir kaptan eritip ocaktan alın ve doğranmış çikolatayı ilave edip çikolata eriyinceye kadar karıştırın.
- ✗ Yumurtaları ve toz şekeri mikserle bir kaptan çırpın. Eritilmiş çikolatayı ekleyip karıştırmaya devam edin.
- ✗ Un, kabartma tozu ve kakaoyu başka bir kaptan harmanlayıp çikolatalı sıvı karışımla birleştirin ve tahta bir kaşıkla karıştırarak malzemeyi birbirine yedirin.
- ✗ Hamuru, 15 x 15 cm ebatlarında kare veya yuvarlak yağlanmış kek kalıbına ya da 1'er porsiyonluk kağıt kek kalıplarına boşaltın.
- ✗ Philips airfryer'in piştirme haznesini çıkarın. Kalıbı veya kalıpları hazneye yerleştirin. Isıyı 170 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 20 dakikaya ayarlayın.
- ✗ Soğuduktan sonra servis edin.


PHILIPS
airfryer'in önerisi:

Ayva tatlılarını renklendirmek için nar veya vişne suyu kullanabilirsiniz. Taze kaymak ve cevizle süsleyebilirsiniz.

Karanfilli Ayva Tatlısı

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika

Piştirme derecesi: 200 derece

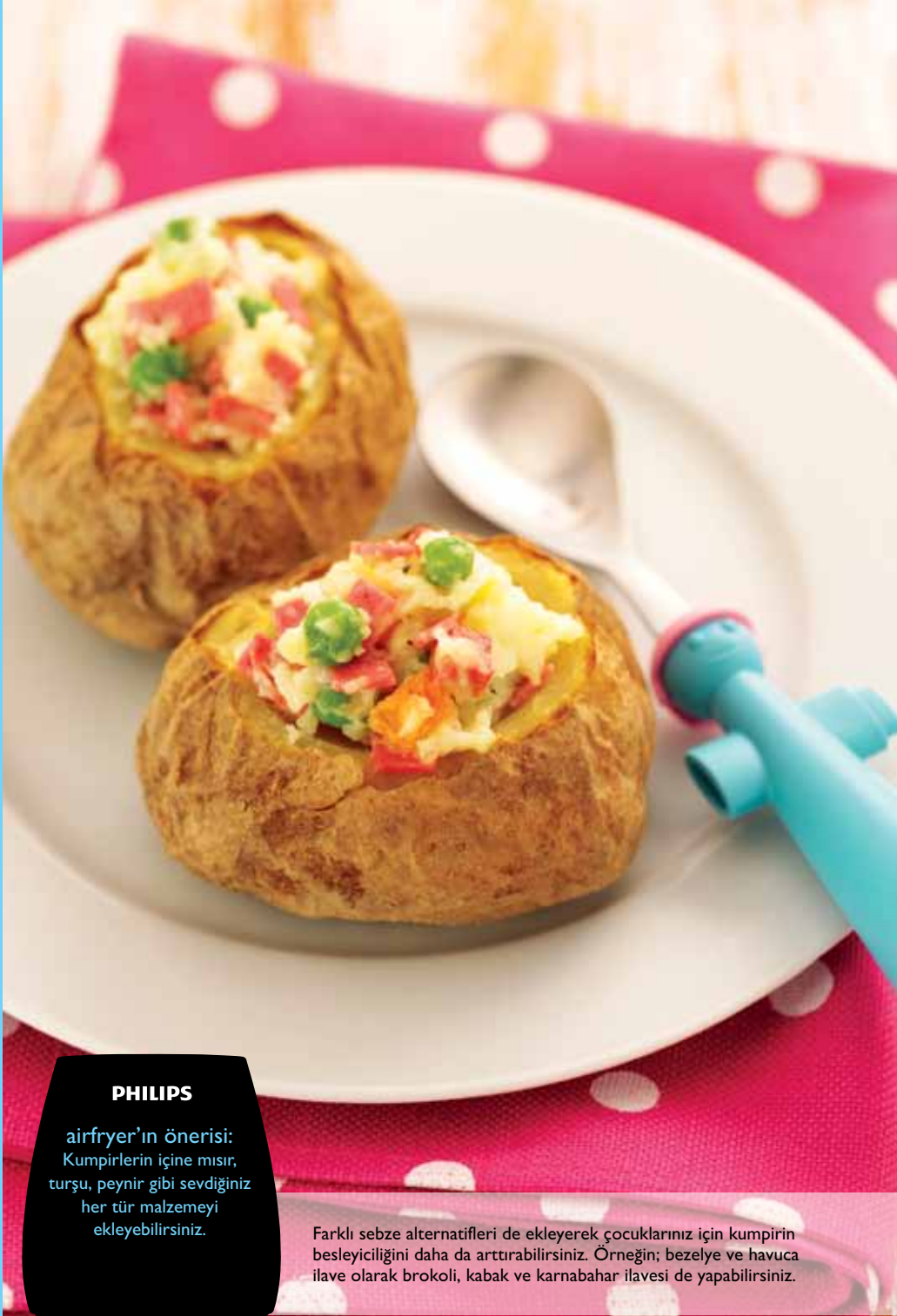
Malzeme:

- 2 adet orta boy ayva
- 2 su bardağı su
- 8 çorba kaşığı toz şeker
- 2 çorba kaşığı pekmez
- 5-6 diş karanfil

1 porsiyon karanfilli ayva tatlısı yaklaşık 185-190 kaloridir. Değişim olarak; 2,5 porsiyon meyveye eşdeğerdir.



- ✗ Ayvaları soyup ikiye kesin. Çekirdekli kısımlarını temizleyerek orta kısımlarını oyun.
- ✗ Philips airfryer'in piştirme haznesini çıkarın. Ayvaları hazneye yerleştirin.
- ✗ 2 bardak suyla pekmezi karıştırıp hazneye ilave edin. Her bir ayvanın ortasına 2 çorba kaşığı toz şeker koyun. Karanfilleri ekleyip hazneyi yerine yerleştirin.
- ✗ 200 derece ve 30 dakikaya ayarlayın. 15. dakikada hazneyi çekip ayvaları ters çevirin. Dereceyi 180'e indirip piştirmeye devam edin. Son 5 dakika ayvaları tekrar çevirin. Soğuyuncaya kadar haznede bekletin. Tatlı tabaklarına alıp ılık veya soğuk servis edin.



PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Kumpirlerin içine mısır, turşu, peynir gibi sevdiğiniz her tür malzemeyi ekleyebilirsiniz.

Farklı sebze alternatifleri de ekleyerek çocuklarınız için kumpirin besleyiciliğini daha da arttırabilirsiniz. Örneğin; bezelye ve havuca ilave olarak brokoli, kabak ve karnabahar ilavesi de yapabilirsiniz.

Kumpir

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 5 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika

Piştirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

- 1 adet orta boy patates
- 1 su bardağı sebze garnitür
- 1 adet sos, 2-3 dilim salam
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- Tuz

1 porsiyon kumpir yaklaşık 170-175 kaloridir.
Değişim olarak; 1 dilim ekmek, 1 köfte kadar et ve 1 tatlı kaşığı yağ eşdeğerdir.



- ✗ Patatesleri ovalayarak iyice yıkayıp kurulayın.
- ✗ Philips airfryer'ın piştirme haznesini çıkarıp patatesleri piştirme sepetine yerleştirin. Isıyı 200 dereceye getirin. Piştirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 30 dakikaya ayarlayın.
- ✗ Sosisleri minik minik doğrayın. Salamları kesin, garnitürü hazırlayın.
- ✗ Patatesleri, el yakmayacak sıcaklığa gelene kadar soğutun. Her birinin üzerinden bir parçayı kapak şeklinde kesip alın. İçlerini hafifçe oyup çıkarın.
- ✗ Çıkardığınız ve kestığınız patateslere mayonez ve biraz tuz ekleyip çatalla ezin. Sosis, salam ve garnitürü ilave edip karıştırın.
- ✗ Karışımı pişmiş patateslerin içine doldurup sıcak olarak servis edin.

Annem Köftesi

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

Piştirme süresi: 15 dakika

Piştirme derecesi: 200 derece

1 porsiyon annem köftesi
yaklaşık 455-460 kaloridir.
Değişim olarak; 1,5 dilim ekmek ve
5 köfte kadar ete eşdeğerdir.



Malzeme:

800 gr köftelik dana kıyma

1 adet kuru soğan

3 dilim bayat ekmek veya 3 çorba kaşığı galeta unu

1 adet yumurta

Yarım demet maydanoz

Yarım çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı kimyon

1 tatlı kaşığı tuz

- ✗ Soğanı rendeleyip maydanozu kıyın. Ekmekleri ıslatıp sıkın.
- ✗ Kıymayı derince bir kaba alıp ekmek içi (veya galeta unu), yumurta, soğan, maydanoz, tuz, kimyon ve karabiberi ekleyip güzelce yoğurun.
- ✗ Elinizi ıslatarak karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp avuç içinde dilediğiniz gibi şekillendirin.
- ✗ Philips airfryer'ın piştirme haznesini çıkarın. Köfteleri sepetin içine yerleştirip ısıyı 200 dereceye getirin. Piştirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 15 dakikaya ayarlayın. 10. dakikada sepeti çekip bir kez sallayarak köftelerin karışmasını sağlayın. Köfteleri sıcak servis edin.

PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Ekmek, köfteye lezzet
ve yumuşaklık katar.

Ekmek yerine galeta
unu kullandığınızda, aynı
yumuşaklık ve lezzet için
karışıma 2-3 kaşık su ilave
ederek yoğurun.

Tüm çocuklar köfteyi çok sever özellikle annelerinin yapmış
olduğu köfteleri. Kırmızı et; B12 vitamini demir, çinko olmak üzere
mineraller açısından da oldukça zengindir. Çocukların yeterli ve iyi
kaliteli protein alması büyümeleri için oldukça önemlidir.

Tavuk Köfte

1 porsiyon tavuk köftesi
yaklaşık 280-285 kaloridir.
Değişim olarak; 4 köfte kadar
ete eşdeğerdir.

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

Pişirme süresi: 15 dakika

Pişirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

750 gr kemiksiz tavuk eti

1 kuru soğan

1 kahve fincanı yoğurt

1 yumurta

1 çorba kaşığı galeta unu

3-4 yaprak taze fesleğen

1 tatlı kaşığı tuz

1 çay kaşığı tatlı kırmızı toz biber

1 fiske karabiber



PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Yoğurt, tavuk kıymasının
yumuşak ve lezzetli
olmasını sağlar. Tavuk
köftesi için but ve göğüs
etini karışık kullanırsanız
daha iyi sonuç alırsınız.

Tavuğun siyah eti, göğüs etine göre daha fazla B2 (riboflavin) ve B1 (tiyamin), daha az niasin vitamini içerir. Siyah etinin, demir, çinko ve sodyum içerikleri daha fazla olmasına rağmen yağ oranı ise daha yüksektir. Bu nedenle maksimum fayda için, her iki kısımdan da aynı oranlarda tüketmesini sağlayabilirsiniz.

- ✗ Tavuk etlerini doğrayıcıda kıyarak köftelik kıyma haline getirin. Soğanı rendeleyin. Fesleğeni incecik kıyın.
- ✗ Kıymayı yoğurma kabına alıp malzemenin hepsini tavuk kıymasına ilave edin ve iyice yoğurun. Üzerini streç filmle kaplayıp buzdolabında 20 dakika kadar dinlendirin.
- ✗ Karşımdan yuvarlak köfteler hazırlayın.
- ✗ Philips airfryer'ın pişirme haznesini çıkarın. Pişirme sepetini yapışma olmaması için bir fırça ile yağlayıp köfteleri sepetin içine yerleştirin. Isıyı 200 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 15 dakikaya ayarlayın. 10. dakikada sepeti çekip bir kez sallayarak köftelerin karışmasını sağlayın. Köfteleri sıcak servis edin.



PHILIPS

airfryer'ın önerisi:

Parmak şeklinde doğranmış, havuç, patates, kabak gibi sebzeleri hafifçe yağlayıp kekik serperek aynı şekilde pişirip susamlı çıtır tavuklarla birlikte servis edebilirsiniz.

Çocuklar, tavuğu en çok çıtır halindeyken yemeği tercih ederler. Susam, yağ içeriği yüksek olmasına karşın yemekleri lezzetlendirmek amacıyla kullanılabilir.

Susamlı Çıtır Tavuk

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

Pişirme süresi: 15 dakika

Pişirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

- 320 gr tavuk göğüs bonfile
- 1 su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yarım su bardağı galeta unu
- 2 çorba kaşığı susam
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 yumurta

1 porsiyon susamlı çıtır tavuk yaklaşık 315-320 kaloridir. Değişim olarak; 3 köfte kadar et, 1 dilim ekmek ve 1 tatlı kaşığı yağa eşdeğerdir.



- ✗ Eti parmak uzunluğunda ince şeritler halinde keserek (jülyen) doğrayın.
- ✗ Çukur bir tabağa un başka bir tabağa da galeta unu koyun. Una tuz ekleyin, galeta ununa kırmızı toz biber ve susam ekleyip harmanlayın. Bir çukur tabağın içinde yumurtayı 1 kaşık suyla çırpın.
- ✗ Etleri önce una bulayın ve fazla ununu silkeleyerek yumurtaya bulayıp ardından susamlı galeta ununa bulayın.
- ✗ Philips airfryer'ın pişirme haznesini çıkarın. Bir mutfak fırçasıyla pişirme sepetini hafifçe yağlayın. Etleri sepete koyup hazneyi yerine yerleştirin. Isıyı 200 dereceye getirin.
- ✗ Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 15 dakikaya ayarlayın. 10. dakikada sepeti çıkarıp sallayın.
- ✗ Sıcak servis edin.

Piliç Şinitzel

1 porsiyon piliç şinitzel
yaklaşık 285-290 kaloridir.
Değişim olarak; 3 köfte kadar et ve
1 dilim ekmek eşdeğerdir.

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

Pişirme süresi: 15 dakika

Pişirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

4 adet her biri 100 gr piliç göğüs fileto (inceltirilmiş)

1 su bardağı süt

Yarım şişe soda

1 çay bardağı galeta unu

1 çay bardağı buğday unu

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı kırmızı toz biber

1 yumurta + 1 kaşık su



PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Aynı tarifile dana veya balık
şinitzel pişirebilirsiniz.
Dana şinitzeli 30 dakika,
balık şinitzeli ise 12 dakika
pişirmeniz yeterlidir.

Şinitzel ve patates, büyüme çağındaki çocuklar için vazgeçilmez ikilidir ancak yağda kızartıldıkları için kalori ve yağ içerikleri yüksektir. Hem yağ hem de kalori alımının dengelenmesi için çocuklarınıza airfryer'la daha hafif ve sağlıklı şinitzel hazırlayabilirsiniz.

- ✗ Inceltirilmiş, kesilmiş piliç etlerini süt ve soda karışımına yatırıp 20 dk bekletin.
- ✗ Düz bir tabağa un, başka bir tabağa da galeta unu koyun. Una tuz ekleyin, galeta ununa kırmızı toz biber ekleyip harmanlayın. Bir çukur tabağın içinde yumurtayı 1 kaşık suyla çırpın.
- ✗ Etlerin her iki yüzünü de önce una bulayın. Sonra yumurtaya ardından galeta ununa batırın. Hazırladığınız pane edilmiş etleri bir kağıt havlu üzerine yan yana dizin.
- ✗ Philips airfryer'ın pişirme haznesini çıkarın. Bir mutfak fırçası kullanarak haznenin dibini yarım kaşık yağla yağlayın. Pişirme haznesine dört porsiyon halinde şinitzelleri dizip hazneyi yerine yerleştirin. Isıyı 200 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 15 dakikaya ayarlayın. Sıcak servis edin.



PHILIPS

airfryer'in önerisi:
Levrek yerine çipura,
mezgit gibi diğer beyaz etli
fileto balıkları da aynı tarifile
pişirebilirsiniz.

Balıktan gelen omega- 3 yağ asidi çocukların beslenmesinde önemli bir yer tutar. Özellikle çocuklarda zihinsel performansı geliştirici etki gösterir. Bu nedenle çocuğunuzun sağlıklı büyüme ve gelişmesine katkıda bulunmak için haftada en az 2 kez balık tüketmesini sağlamalısınız.

Pesto Soslu Levrek Fileto

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 10 dakika

Piştirme süresi: 8 dakika

Piştirme derecesi: 180 derece

Malzeme:

4 adet levrek fileto

1 çorba kaşığı zeytinyağı

Pesto sos için:

1 demet taze fesleğen

2 çorba kaşığı çam fıstığı (dolmalık fıstık)

2 diş sarımsak

1 kahve fincanı sızma zeytinyağı

1 çorba kaşığı toz parmesan

Tuz

1 porsiyon levrek fileto
yaklaşık 435-440 kaloridir.
Değişim olarak; 4 köfte kadar ete ve
3 tatlı kaşığı yağ eşdeğerdir.



- ✗ Philips airfryer'in piştirme haznesini çıkarın. Filetoları piştirme sepetine yerleştirip ısıyı 180 dereceye getirin. Piştirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 8 dakikaya ayarlayın.
- ✗ Fesleğen yaprakları, sarımsak, fıstık, parmesan peyniri ve zeytinyağını mutfak robotuna koyun. Biraz tuz ekleyip malzeme iyice karışana ve akışkan sos kıvamına gelene kadar çekin.
- ✗ Levrek filetoları servis tabağına yerleştirip üzerlerine pesto sos gezdirerek servis edin.

İspanaklı Mini Kiş

1 porsiyon ıspanaklı mini kiş yaklaşık 425-430 kaloridir.
Değişim olarak; 3 dilim ekmek, 1 köfte kadar et, 1 porsiyon sebze ve 2 tatlı kaşığı yağa eşdeğerdir.



4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

Piştirme süresi: 25 dakika

Piştirme derecesi: 180 derece

Malzeme:

2 su bardağı (225 gr) un
50 gr margarin
1 yumurta
2 çorba kaşığı süt
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 fiske tuz

İç malzeme:

200 gr ıspanak
1 küçük kuru soğan
2 çorba kaşığı sıvı yağ
100 gr tuzsuz taze lor peyniri
1 yumurta
1 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı krema
1 çay kaşığı tuz

PHILIPS

airfryer'in önerisi:
İspanaklı peynirli kişinin iç malzemesine farklı peynirler, jambon, haşlanmış tavuk eti gibi ilaveler yapabilirsiniz.

İspanak, Temel Reis'in sayesinde tüm çocuklar tarafından en çok sevilen sebze seçilmiştir. Aynı zamanda yüksek oranda folik asit içeriğine sahip olmasıyla, hücre yapımı ve çoğalmasına fayda sağlar.

- ✗ Unu bir kaba alıp ortasını havuz şeklinde açın. Oda sıcaklığında yumuşamış margarin, yumurta, süt, tuz ve kabartma tozunu ekleyip yoğurun. Streç folyoya sarıp buzdolabında 15 dk kadar bekletin.
- ✗ İspanağı irice doğrayıp soğanı kıyın. Sıvı yağı bir tencerede kızdırıp soğan ve ıspanağı ilave edin. Karıştırıp tencerenin kapağını kapatın. 1-2 dakika karıştırarak kavurun ve ıspanaklar ölünce tencereyi ocaktan alın.
- ✗ Krema, peynir, yumurta, 1 kaşık un ve tuzu bir kaptaki karıştırın. İspanağın fazla suyunu sıkıp peynirli karışımla birleştirin.
- ✗ Kiş hamurunu merdane yardımıyla açıp yuvarlak parçalar halinde kesin ve birer porsiyonluk küçük kalıplara yerleştirin. İspanaklı karışımı hamurların içine doldurun.
- ✗ Philips airfryer piştirme haznesinin içine kiş kalıplarını yerleştirin. 180 derecede 25 dakika pişirin. Ilık veya soğuk olarak servis edin.

Portakallı Muffin

1 porsiyon portakallı muffin
yaklaşık 425-430 kaloridir.
Değişim olarak; 4 dilim ekmek,
1/2 porsiyon meyve ve 2 tatlı kaşığı
yağa eşdeğerdir.



4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

Pişirme süresi: 20 dakika

Pişirme derecesi: 170 derece

Malzeme:

- 2 adet yumurta
- 1 çay bardağı bal
- 1 çay bardağı süt
- 1 çay bardağı taze sıkılmış portakal suyu
- 1 portakalın rendelenmiş kabuğu
- Yarım çay bardağı sıvı yağ
- Yarım paket kabartma tozu
- 2 su bardağı un

- ✗ Yumurtaları çırpıp yağ, süt, bal ve portakal suyunu ekleyerek çırpmaya devam edin. Un, kabartma tozu ve portakal kabuğunu ilave edip kek hamuru kıvamını alana kadar tahta kaşıkla karıştırın.
- ✗ Hamuru kağıt muffin kalıplarına paylaştırın.
- ✗ Philips airfryer'ın pişirme haznesini çıkarın. Kalıpları hazneye yerleştirin.
- ✗ Isıyı 170 derece ve pişme süresini 20 dakikaya ayarlayıp pişmeye bırakın. Muffin'ler soğuyunca servis edin.

PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Portakal yerine
limon kabuğu rendesi
kullanarak da keklerinizi
kokulandırabilirsiniz.

Portakal, C vitamini kaynağıdır ve zindelik verip, bağışıklık sistemini destekler. Bal, sindirimi kolaylaştırması, iştah açması ve vücudun toparlanmasına yardımcı olması nedeniyle çocuk beslenmesinin vazgeçilmezidir. Ayrıca çocukların okulda konsantrasyon sağlamalarına yardımcı olur.

Damla Çikolatalı Top Kek

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

Pişirme süresi: 20 dakika

Pişirme derecesi: 170 derece

1 porsiyon damla çikolatalı top kek yaklaşık 515-520 kaloridir. Değişim olarak; 4 dilim ekmek, 1 porsiyon meyve ve 3 tatlı kaşığı yağa eşdeğerdir.



Malzeme:

- 2 adet yumurta
- 1,5 çay bardağı toz şeker
- 1 çay bardağı süt
- 1 çay bardağı eritilmiş tereyağı
- 2 su bardağı un
- Yarım paket vanilya
- Yarım paket kabartma tozu
- 2 çorba kaşığı damla çikolata

- ✗ Yumurtaları şekerle çırpıp yağı ve sütü ekleyin. Karıştırmaya devam ederek un, kabartma tozu, vanilya ve damla çikolatayı ekleyin. Kek hamuru kıvamını alana kadar tahta kaşıkla karıştırın.
- ✗ Hamuru kağıt muffin kalıplarına paylaştırın.
- ✗ Philips airfryer'ın pişirme haznesini çıkarın. Kalıpları hazneye yerleştirin.
- ✗ Isıyı 170 derece ve pişme süresini 20 dakikaya ayarlayıp pişmeye bırakın. Top kekleri, soğuyunca kağıt kalıplardan çıkarıp servis edin.

PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Damla çikolata yerine kuru
üzüm kullanarak üzümlü
kekler yapabilirsiniz.

Çikolata, çocuk-yetişkin en çok sevilen tatlı olma özelliğini yüzyıllardır korumaktadır ve antioksidan kapasitesi de oldukça yüksektir. Ara öğün olarak çocuğunuza sütle beraber sunabileceğiniz iyi bir seçenek olacaktır.

Köz Patlıcan Salata

1 porsiyon köz patlıcan salata
yaklaşık 55 kalordır.
Değişim olarak; yarım porsiyon sebze
ve 1 çay kaşığı yağa eşdeğerdir.

4 porsiyon
Hazırlama süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 25 dakika
Pişirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

3 adet patlıcan
Yarım limon
1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
2 diş ezilmiş sarımsak
Tuz



- ✗ Patlıcanları birkaç yerinden çatalın ucuyla delin.
- ✗ Philips airfryer'ın pişirme haznesini çıkarın. Patlıcanları pişirme haznesine yerleştirip ısıyı 200 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 25 dakikaya ayarlayın.
- ✗ 12. dakikada hazneyi çekip patlıcanları çevirin ve pişirmeye devam edin.
- ✗ Patlıcanların kabuğunu soyup içlerini bir kesme tahtası üzerinde doğrayın. Servis tabağına alıp zeytinyağı, tuz, sarımsak ve limon suyunu ilave ederek karıştırın. Soğuk servis edin.

PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Patlıcanları zahmetsizce
pişirip soyduktan
sonra tahinli veya köz
biberli salata çeşitlerini
deneyebilirsiniz.

Kekikli Kabak Dilimleri

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 5 dakika

Pişirme süresi: 12 dakika

Pişirme derecesi: 200 derece

1 porsiyon kekikli kabak dilimleri
yaklaşık 45-50 kaloridir.
Değişim olarak; 1 porsiyon
sebzeye eşdeğerdir.



Malzeme:

2 adet taze kabak

1 çorba kaşığı kekik

1/2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 tutam tuz

- ✗ Kabakları yıkayıp kurulayın ve ince verev dilimler halinde kesin.
- ✗ Kabak dilimlerini bir tepsiye dizip üzerlerine hafifçe tuz serpin. Fırça yardımıyla her iki yüzüne de çok az zeytinyağı sürüp kekik serpin.
- ✗ Philips airfryer'ın pişirme haznesini çıkarın. Kabak dilimlerini pişirme sepetine yerleştirin. Isıyı 200 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 12 dakikaya ayarlayın.
- ✗ Beşinci dakikada sepeti çekip hafifçe sallayın ve pişirmeye devam edin. Ilık veya soğuk servis edin.

PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Kabak dilimleri gibi aynı
tarifi uygulayarak ince
kesilmiş patlıcan, havuç,
patates dilimlerini de
pişirebilirsiniz. Bu sebzeleri
pişirirken süreyi 18-20
dakikaya ayarlayın.

Peynirli Domates Dolması

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 10 dakika

Piştirme süresi: 15 dakika

Piştirme derecesi: 180 derece

1 porsiyon peynirli domates dolması
yaklaşık 115-120 kaloridir.
Değişim olarak; 1 köfte kadar et ve
1 tatlı kaşığı yağ eşdeğeridir.



Malzeme:

- 4 adet domates
- 100 gr beyaz peynir
- 50 gr lor peyniri
- 2 çorba kaşığı labne peyniri
- 2-3 dal taze fesleğen
- 2 çorba kaşığı çekilmiş ceviz içi

- ✗ Domateslerin tepesini kapak şeklinde kesip alın. İçlerini dikkatlice çıkarıp domatesleri bir tabağın içine ters kapatın.
- ✗ Peynirleri, ceviz ve kıyılmış taze fesleğenle karıştırın. Karışımı domateslerin içine doldurun.
- ✗ Philips airfryer'ın piştirme haznesini çıkarın. Bir mutfak fırçası kullanarak haznenin dibini hafifçe yağlayın. Domatesleri piştirme haznesine yerleştirin. Isıyı 180 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 15 dakikaya ayarlayın. Ilık veya soğuk servis edin.

PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Aynı tarifi dolmalık, yeşil,
sarı, kırmızı biberlerle de
deneyebilirsiniz.


PHILIPS

airfryer'in önerisi:
Aynı tarifi uygulayarak
levrek, dilim somon,
alabalık gibi balıkları da
pişirebilirsiniz.

Çipura Izgara (Kabuklu Köz Patates ile)

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 5 dakika

Pişirme süresi: 15 dakika

Pişirme derecesi: 180 derece

Malzeme:

2 adet temizlenmiş çipura (200 gramlık)

1/2 çorba kaşığı zeytinyağı

2 adet defne yaprağı

Bir fiske tuz, karabiber

1 porsiyon çipura ızgara
yaklaşık 115-120 kaloridir.
Değişim olarak; 1,5 köfte kadar ete ve
1 çay kaşığı yağa eşdeğerdir.



- ✗ Balıkların üzerine bıçağın ucuyla uzunlamasına ince bir kesik atıp içini, dışını yağlayıp hafifçe tuz ve karabiber serpin. Balıkların solungaç kısmına birer defne yaprağı koyup balıkları airfryer pişirme sepetine yerleştirin.
- ✗ Philips airfryer'in pişirme haznesini çıkarın. Pişirme sepetini yerleştirin. Isıyı 180 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 15 dakikaya ayarlayın.
- ✗ Çipura ızgaranın son cümlesini: Dilerseniz çipuraları servis tabağına alıp airfryer'da 20 dakikada hazırlayabileceğiniz kabuklu patatesler eşliğinde servis edebilirsiniz.



PHILIPS

airfryer'in önerisi:
Sebze yemeyen, ama köfte seven çocuklar için derseniz içine hiç et koymadan da sebze köftesi yapabilirsiniz. Malzemenin birbirini tutması için patatesi haşlanmış olarak kullanıp bir tutam da rendelenmiş taze kaşar peyniri ilave edebilirsiniz.

Şebzeli Köfte

1 porsiyon sebze köftesi yaklaşık 210-215 kaloridir. Değişim olarak; 1 porsiyon sebze ve 2 köfte kadar ete eşdeğerdir.

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

Pişirme süresi: 20 dakika

Pişirme derecesi: 180 derece

Malzeme:

- 1 adet kabak
- 1 adet havuç
- 1 adet kapy biber (kırmızı salçalık biber)
- 1 adet patates
- 1 küçük kuru soğan
- 250 gr köftelik kıyma
- Yarım demet maydanoz
- 1 yumurta
- 2 çorba kaşığı galeta unu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 fiske karabiber



- ✗ Havuç, patates, soğan, kırmızı biber ve kabağı rendenin ince tarafıyla rendeleyin veya doğrayıcınızda kıyın. Sebzeleri bir kaba alıp diğer malzemenin hepsini ilave edin ve güzelce yoğurun.
- ✗ Karşımdan ufak parçalar alıp avuç içinde yuvarlayarak top top minik köfteler yapın.
- ✗ Philips airfryer'in pişirme haznesini çıkarın. Pişirme sepetini bir fırça ile yağlayıp köfteleri sepetin içine yerleştirin. Isıyı 180 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 20 dakikaya ayarlayın. 10. dakikada sepeti çekip bir kez sallayarak köftelerin kızmasını sağlayın. Köfteleri sıcak veya ılık servis edin.


PHILIPS

airfryer'in önerisi:
Dilerseniz kıyılmış soğanı
1 kaşık yağ ve 1 kaşık salça
ile kavurup, pişirmenin
15. dakikasında yemeğe
ekleyebilirsiniz.

Şebzeli Bulgur Aşısı

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 10 dakika

Pişirme süresi: 30 dakika

Pişirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

- 2 su bardağı pilavlık bulgur
- 3 su bardağı sıcak su
- 2 adet domates
- 2 adet sivribiber
- 1 küçük kuru soğan
- Yarım demet maydanoz
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1'er çay kaşığı karabiber, kimyon

1 porsiyon sebze bulgur aşısı
yaklaşık 305-310 kaloridir.
Değişim olarak; 3 dilim ekmek ve
1 porsiyon sebze eşdeğerdir.



- ✗ Bulguru süzgece koyup akan suyun altında hızlıca yıkayın ve kenara alın.
- ✗ Domatesleri soyup küp küp doğrayın. Biberleri ince halkalar halinde doğrayıp soğanı ve maydanozu kıyın.
- ✗ Malzemelerin hepsini bulgurla birlikte bir kaba alıp karıştırın. Tuz, karabiber ve kimyon ilave edip harmanlayın.
- ✗ Philips airfryer'in pişirme haznesini çıkarın. Karışımı hazneye aktarın içine 3 bardak sıcak su ekleyin ve hazneyi yerine yerleştirin. 200 dereceye ayarlayıp zamanlayıcıyı 30 dakikaya getirip pişirmeyi başlatın.
- ✗ Pişme süresi sonunda hazneyi çekip tahta bir kaşıkla yemeği hızlıca karıştırıp hazneyi tekrar geri itin. Bulgur aşısını bu şekilde soğuyana kadar demlenmeye bırakın. Ilık servis edin.


PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Piliç bagetleri
lezzetlendirdiğiniz sosla
tavuk kanat veya but da
pişirebilirsiniz.

Soya Soslu Piliç Baget

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 10 dakika

Piştirme süresi: 20 dakika

Piştirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

- 8 adet piliç baget
- 2 diş sarımsak
- 4-5 yaprak taze fesleğen
- 2 çorba kaşığı domates püresi
- 1 çorba kaşığı soya sosu
- 1 çay kaşığı toz şeker
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- Bir tutam kekik, karabiber

1 porsiyon soya soslu piliç baget
yaklaşık 215-220 kaloridir.
Değişim olarak; 3 köfte kadar
ete eşdeğerdir.



- ✗ Sarımsakları soyup ezin. Taze fesleğeni kıyın. Domates püresi, soya sosu, toz şeker, zeytinyağı, kekik, karabiber, fesleğen ve ezilmiş sarımsağı bir kapta karıştırın.
- ✗ Piliç bagetlerin tombul yerlerine bıçakla kesik atın ve hazırladığınız karışıma bulayın.
- ✗ Philips airfryer'ın piştirme haznesini çıkarın. Bir mutfak fırçasıyla piştirme sepetini yağlayın. Etleri sepete koyup hazneyi yerine yerleştirin. Isıyı 200 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 20 dakikaya ayarlayın.
- ✗ 10. dakikada sepeti çıkarıp sallayın.
- ✗ Soslu piliç bagetleri sıcak servis edin.


PHILIPS

airfryer'in önerisi:
Tavuk pirzoları yanında
pilav, salata veya baharatlı
patates dilimleriyle servis
yapabilirsiniz.

Tavuk Pirzola (Zeytinli Domates Soslu)

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 20 dakika

Piştirme süresi: 25 dakika

Piştirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

8 adet tavuk pirzola

1'er çay kaşığı kekik, tuz ve kırmızı toz biber

1/2 çorba kaşığı sıvı yağ

Sos için:

4 adet domates

2 çorba kaşığı dilim siyah zeytin

2 diş sarımsak

1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı

Tuz, karabiber

1 tatlı kaşığı kekik

1 porsiyon tavuk pirzola
yaklaşık 265-270 kaloridir.
Değişim olarak; 3 köfte kadar ete ve
1 tatlı kaşığı yağa eşdeğerdir.



- ✗ Tavuk pirzoları kırmızı toz biber, tuz, kekik ve sıvı yağ karışımına bulayın.
- ✗ Philips airfryer'in piştirme haznesini çıkarın. Etleri piştirme sepetine koyup hazneyi yerine yerleştirin. Isıyı 200 dereceye getirin. Piştirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 25 dakikaya ayarlayın.
- ✗ 15. dakikada sepeti çıkarıp etleri çevirin.
- ✗ Domatesleri soyup küçük küçük doğrayın. Zeytinyağını bir tencereye koyup dilimlenmiş sarımsakları ekleyin. 1-2 kez çevirip domatesi ilave edin. Sos kıvamını almaya başlayınca tuz, kekik ve zeytinleri ekleyin. Karıştırıp bir fiske karabiberle tatlandırın. Bir taşım daha kaynatıp pirzoların yanında servis edin.



PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Bifteklerle uyguladığınız
yöntemi bonfile veya
pirzola etlere de
uygulayabilirsiniz.

Karabiberli Biftek

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 10 dakika

Pişirme süresi: 15 dakika

Pişirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

Her biri 100 gramlık 4 adet dana biftek

7-8 top karabiber

Bir fiske tuz

1/2 çorba kaşığı zeytinyağı

Tuz

1 porsiyon karabiberli biftek
yaklaşık 200-205 kaloridir.
Değişim olarak; 3 köfte kadar
ete eşdeğerdir.



- ✗ Karabiber tanelerini havanda döverek kırın. Biftekleri bir tepsi içine veya bir kesme tahtası üzerine alıp her iki yanını da hafifçe tuzlayıp yağlayın. Kırılmış karabiber parçacıklarını bifteklerle eşit olarak serpiştirip elinizle bastırarak biberleri liflerin arasına sıkıştırın. Kenarlara doğru çekerek biftekleri biraz açın.
- ✗ Philips airfryer'ın pişirme haznesini çıkarın. Biftekleri pişirme haznesine yerleştirip ısıyı 200 dereceye getirin. Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 15 dakikaya ayarlayın. 10. dakikada hazneyi çekip etleri çevirin ve pişirmeye 170 derecede devam edin.
- ✗ Biftekleri haşlanmış sebze garnitür ile sıcak servis edin.

Tarçınlı Elma Tatlısı

1 porsiyon tarçınlı elma tatlısı
yaklaşık 150-155 kaloridir.
Değişim olarak; 2 porsiyon
meyveye eşdeğerdir.

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

Piştirme süresi: 15 dakika

Piştirme derecesi: 200 derece

Malzeme:

3 adet yeşil elma

2-3 çorba kaşığı su

3 çorba kaşığı dolusu toz şeker

1 çorba kaşığı toz tarçın

4 tatlı kaşığı çekilmiş ceviz içi



- ✗ Elmaları soyup dörde kesin. Çekirdekli kısımlarını temizleyip elmaları ince ince dilimleyin.
- ✗ Philips airfryer'ın piştirme haznesini çıkarın. Elma dilimlerini hazneye yerleştirin. Üzerine 2-3 kaşık kadar su ekleyip toz şekerle üzerlerini kapatın. Tarçın serpip hazneyi yerine yerleştirin.
- ✗ Piştirme derecesini 200'e ayarlayıp zamanlayıcı düğmesini 15 dakikaya ayarlayın.
- ✗ Elmalar piştikten sonra soğuyuncaya kadar bekletin. Tatlı tabaklarına alıp üzerlerini çekilmiş cevizle süsleyerek ılık servis edin.w

PHILIPS

airfryer'ın önerisi:
Elma dilimlerinin üzerine
2 çorba kaşığı kadar kuru
üzüm serpebilirsiniz.

Notlarım

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bazıları siyah sever!

Philips airfryer'inizi siyah serinin diğer ürünleriyle tamamlayın.



HR4686
Su Isıtıcı



HD7686
Kahve Makinesi



HR2752
Narenciye Sıkacağı



HR1377
El Blenderi Seti



HD2686
Ekmek Kızartma
Makinesi



PHILIPS
sense and simplicity

www.philips.com.tr

Tüketici Danışma Hattı: 0800 261 33 02



www.philips.com.tr

Tüketici Danışma Hattı: 0800 261 33 02