



*10 resep rendah lemak,  
enak dan praktis*

[www.philips.co.id](http://www.philips.co.id)

 **MYKITCHEN**  
*A helping hand*

**PHILIPS**  
sense and simplicity



DAFTAR ISI

04

PENDAHULUAN

05

KATA PENGANTAR



06

GORENGAN

12

AYAM



18

IKAN





## Lose the fat, not the taste!



Philips Airfryer memungkinkan anda menggoreng tanpa minyak. Saya sangat menyukai camilan yang digoreng, tetapi tuntutan pekerjaan mengharuskan saya untuk tetap menjaga penampilan, akhirnya saya meninggalkan kebiasaan itu.

Sekarang dengan Philips Airfryer, semuanya bisa saya dapatkan, saya bisa menikmati makanan kesukaan saya dengan sedikit minyak dan kadar lemak yang terkandung dalam makanan itu pun berkurang hingga 80% dan penampilan pun tetap terjaga.

Satu hal yang saya sukai dari Airfryer adalah memiliki kombinasi yang unik antara sirkulasi udara panas yang cepat dan element panggangnya sehingga menghasilkan camilan gorengan dengan cara yang lebih mudah, cepat, praktis dan tetap enak.

*Indy Barends*

**Indy Barends**

Artist & Presenter, Philips Airfryer Ambassador

## Airfryer

*Kadar lemak berkurang, enak dan praktis*

Philips Airfryer membuat camilan yang digoreng mempunyai rasa gurih dengan kadar lemak yang lebih rendah. Ini adalah terobosan baru dalam cara menggoreng. Masakan yang digoreng berwarna coklat keemasan, gurih dan renyah siap disajikan untuk anak-anak dan dewasa!

Airfryer juga dapat menyiapkan makanan lezat lainnya, seperti nugget ayam, bakso ikan atau bakso sapi. Anda dapat menunjukkan kemampuan memasak dengan menggunakan Airfryer untuk mempersiapkan makanan ringan dan bahkan brownis coklat! Airfryer memungkinkan anda untuk mempersiapkan pertemuan atau pesta bagi keluarga anda kapan dan dimana saja.

## Resep by Hiang Marahimin & Chef Juna

**Hiang Marahimin** adalah pendiri lembaga kuliner Indonesia, senior editor majalah Nirmala dan penulis buku resep seperti : **Masakan dan Kue Indonesia**.

Beliau juga menciptakan buku resep seperti : **Masakan Selera Internasional Rendah Kolesterol dan Lemak dan Masakan Selera Indonesia Rendah Kolesterol**.

**Chef Juna** adalah seorang Executive Chef di Restoran Jack Rabbit. Belasan tahun sudah pengalamannya sebagai chef di Amerika.





# KENTANG GORENG GARING

**PENYAJIAN :** 4 orang

Waktu persiapan : 05 menit  
Waktu menggoreng : 12 menit

## Bahan :

400 g kentang beku  
½ sdm minyak zaitun  
½ sdt garam atau sesuai selera  
Mayones  
Saus cabai

## Cara Membuat :

1. Dalam wadah yang cukup besar, campur kentang beku dengan minyak zaitun. Aduk rata.
2. Panaskan Airfryer Philips pada suhu 200°C (3 menit). Masukkan kentang dalam Airfryer Philips. Goreng selama 12 menit. Aduk-aduk setengah jalan.
3. Keluarkan dan taruh di atas tisu dapur. Taburi garam, aduk sampai rata.
4. Sajikan panas dengan mayones dan saus cabai.
5. Dapat disajikan dengan ayam goreng atau nugget.

### \*Alternatif membuat kentang goreng dari kentang lokal :

1. Untuk membuat kentang goreng garing, kupas 500 g kentang tes, lalu potong-potong.
2. Cuci kentang dengan air beberapa kali sampai airnya jernih untuk mengurangi tepung kanji dalam kentang.
3. Keringkan dengan beberapa lapis serbet sampai kering betul.
4. Campur dengan ½ sendok makan minyak zaitun.
5. Masukkan kentang dalam Airfryer dengan suhu 150°C selama 5 menit.
6. Jika ingin mendapatkan kentang yang lebih renyah, kentang goreng yang sudah di dinginkan tadi goreng kembali dengan suhu 200°C selama 10 menit.
7. Keluarkan dan tiriskan di atas tisu dapur. Taburi garam, aduk rata, sajikan segera dalam keadaan panas.

### TIPS :

Anda juga bisa membuat kentang goreng dengan kentang lokal (antara lain kentang tes). Untuk membuat kentang goreng renyah memang dibutuhkan kentang khusus. Meskipun begitu, anda tetap bisa membuat kentang goreng yang lezat dengan kentang lokal.\*





# KROKET MAKARONI

**PENYAJIAN :** 6 orang

Waktu persiapan : 20 menit  
Waktu menggoreng : 12 menit

## Bahan :

2 sdm	mentega tawar
50 g (¼ buah)	bawang bombay cincang
1 siung	bawang putih, cincang
3 sdm	tepung terigu
250 ml	susu
½ sdm	seledri cincang
½ sdt	garam
½ sdt	merica
¼ sdt	pala bubuk
½ sdt	gula pasir
200 g	makaroni, rebus, tiriskan
3 lembar	daging asap, iris halus
50 g	keju parut

## Pelapis :

50 g	tepung terigu
1 butir	telur
100 g	tepung panir (warna agak gelap)
2 sdm	minyak goreng

## Cara Membuat :

1. Panaskan mentega dalam wajan, tumis bawang bombay dan bawang putih. Masukkan tepung terigu sekaligus, aduk. Tuangkan susu sedikit demi sedikit. Aduk terus hingga mendidih.
2. Masukkan seledri, garam, merica, pala dan gula pasir. Masukkan makaroni, daging asap dan keju parut. Setelah matang, angkat dan dinginkan. Bentuk kroket menjadi lonjong.
3. Pelapis: Tambahi tepung panir dengan minyak goreng sampai tepung panir tidak menggumpal.
4. Gulingkan kroket berturut-turut dalam tepung terigu, telur kocok dan tepung panir.
5. Panaskan Airfryer Philips pada suhu 200°C (3 menit). Taruh 6 buah kroket dalam keranjang Airfryer Philips. Goreng pada suhu 200°C selama 12 menit. Hasilnya akan lebih bagus jika kroket dibalik setengah jalan.

### TIPS :

Dengan Airfryer kroket akan lebih renyah jika dibuat dari makaroni, mie dan kacang merah.





# LUMPIA VIETNAM

**PENYAJIAN :** 6 orang

Waktu persiapan : 20 menit  
Waktu menggoreng : 15 menit

## Bahan :

- 2 sdm minyak zaitun
- 3 siung bawang putih
- 50 g kapri manis, potong halus
- 100 g wortel, potong batang korek api
- ½ sdm kecap ikan
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica
- 1 sdt gula pasir
- 75 ml kaldu/air
- 30 g soun, rendam air panas, tiriskan
- 1 butir telur, kocok sebentar

Kulit lumpia

Selada keriting

Daun mint

## Cara Membuat :

1. Panaskan minyak zaitun, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan ayam, masak sampai matang. Setelah itu masukkan kapri dan wortel, beri kecap ikan, garam, merica dan gula pasir. Aduk sampai tercampur rata. Tuangi kaldu, masukkan soun. Beri telur, aduk hingga matang. Angkat dan dinginkan.
2. Gulung isi lumpia dalam kulit lumpia.
3. Panaskan Airfryer Philips pada suhu 200°C (3 menit). Olesi lumpia dengan minyak. Taruh lumpia dalam Airfryer Philips. Goreng selama 12 menit sampai kulitnya renyah. Balik lumpia di menit ke 6.
4. Keluarkan lumpia dan sajikan dengan selada keriting, daun mint dan saus celup siap pakai.

### TIPS :

Kulit pangsit juga bisa digoreng dengan Airfryer, jadi bisa bikin pangsit goreng atau pangsit panggang.





# NUGGET AYAM

**PENYAJIAN :** 6 orang

Waktu persiapan : 10 menit  
Waktu penggorengan : 14 menit

## Bahan :

250 g ayam cincang  
½ sdm ebi, rendam, haluskan, sangrai  
2 siung bawang putih, cincang  
50 g wortel parut  
½ sdt garam (beri ¼ sdt dulu)  
½ sdt merica hitam  
¼ sdt pala bubuk  
1 kuning telur  
1 sdm tepung panir (bisa dicampurkan jika ternyata cukup basah)

## Cara Membuat :

1. Campur semua bahan untuk nugget. Bentuk sesuai selera.
2. Lumuri nugget dengan putih telur, lalu gulingkan dalam tepung panir sampai rata.
3. Panaskan Airfryer Philips pada suhu 180°C (3 menit). Taruh ½ bagian nugget, atau secukupnya, dalam Airfryer Philips. Goreng dalam Airfryer Philips selama 8 menit. Balik dan olesi nugget dengan minyak goreng. Goreng lagi selama 6 menit sampai cokelat.
4. Sajikan dengan kentang goreng dan mayones atau sambal cabai.

## TIPS :

Semua nugget bisa digoreng dengan Airfryer, dapat juga dicoba untuk menggoreng ekado.





# AYAM GORENG BUMBU NGO HIANG

**PENYAJIAN :** 4 orang

Waktu persiapan : 30 menit  
Waktu penggorengan : 20 menit

## Bahan :

- 4 buah paha ayam (bawah)
- ½ sdt garam
- ½ sdt ngo hiang
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdt air jahe
- ¼ sdt gula pasir
- 1 sdm minyak zaitun

## Cara Membuat :

1. Remas paha ayam dengan garam, ngo hiang, kecap asin, air jahe dan gula pasir.  
Diamkan selama 30 menit.
2. Panaskan Airfryer Philips pada suhu 200°C (3 menit). Taruh paha ayam dalam Airfryer Philips.  
Masak selama 10 menit sampai kecokelatan.
3. Turunkan suhu pada 150°C dan panggang 10 menit lagi sampai matang.

### TIPS :

Jika memakai paha ayam yang utuh, panggang 10 menit pada suhu 200°C lalu 20 menit pada suhu 150°C untuk mematangkannya.





# Sayap Goreng Sambal Matah Bumbu Kuning

**PENYAJIAN : 3 orang**

Waktu persiapan : 60 menit

Waktu penggorengan : 18 menit

## Bahan :

6 potong sayap ayam

## Adonan Tepung untuk Sayap Ayam :

1 cup tepung maizena  
2 sdm bubuk bawang putih  
1 ¼ sdm garam  
1 sdm bubuk paprika  
1 sdm lada putih yang sudah ditumbuk  
1 ¼ sdm bubuk kunyit  
1 sdm bubuk jahe  
½ sdm cayenne  
½ sdm bubuk ketumbar  
½ sdm thyme kering

## Bumbu untuk rendam :

500 ml krim  
250 ml susu cair  
2 sdm garam  
¼ sdm bubuk lada putih

## Cara Membuat Sambal Matah Bumbu Kuning :

1. Campurkan bawang merah, bawang putih, daun jeruk purut, cabe rawit dan serai di dalam mangkok lalu aduk.
2. Panaskan sambal terasi dengan diberi sedikit minyak sampai baunya harum lalu tambahkan santan cair dan didihkan. Setelah itu tambahkan ½ sendok makan garam dan ¼ sendok makan bubuk lada putih. Saat masih panas, tuangkan ke dalam adonan no 1, lalu aduk hingga rata.
3. Tambahkan minyak sayur kedalam adonan.
4. Bumbui dengan garam dan bubuk lada hitam.
5. Tambahkan air jeruk limau dan aduk hingga rata.

## Untuk seluruh hidangan :

1. Rendam sayap ayam di dalam adonan selama kurang lebih 1 jam.
2. Lalu keluarkan dan lumuri seluruh permukaan ayam tersebut dengan tepung sampai rata.
3. Lalu goreng menggunakan Philips Airfryer dengan suhu 180°C selama 18 menit.
4. Sajikan dengan sambal matah bumbu kuning di atasnya.

## Sambal Matah bumbu kuning :

30 gr kunyit segar, dikupas dan dipotong kecil-kecil  
¾ cup susu santan cair  
½ sdm garam  
¼ sdm bubuk merica putih  
15 buah bawang merah, iris halus  
4 buah bawang putih, dibuat memanjang lalu iris tipis  
4 lembar daun jeruk purut, iris tipis  
7 buah cabe rawit merah, iris tipis secara diagonal  
3 buah serai, dimemarkan lalu iris halus hanya bagian putihnya saja  
1 sdm terasi, dihaluskan  
1 sdm garam  
¼ sdm bubuk lada hitam  
3 sdm air jeruk limau  
5 sdm minyak sayur  
½ sdm thyme kering





# IKAN BALITA GORENG RENYAH

**PENYAJIAN :** 4 orang

Waktu persiapan : 23 menit  
Waktu penggorengan : 10 menit

## Bahan :

200 g ikan balita  
(ikan mas atau nila merah)  
½ sdt garam  
1 sdt jeruk nipis  
½ sdm minyak goreng

## Bumbu Pedas :

10 buah cabai merah  
8 buah bawang merah  
4 buah bawang putih  
1 sdt garam  
½ sdt gula pasir  
2 helai daun jeruk

## Cara Membuat :

1. Cuci bersih ikan balita, tiriskan, lalu keringkan dengan tisu dapur.  
Bumbui ikan balita dengan garam dan jeruk nipis. Diamkan sedikitnya 20 menit.
2. Keringkan ikan balita dengan tisu dapur sampai kering. Beri minyak, aduk rata.
3. Panaskan Airfryer Philips pada suhu 200°C (3 menit). Masukkan separuh bagian ikan balita dalam Airfryer Philips, goreng selama 10 menit sampai matang.  
Aduk ikan pada menit ke 5.
4. Angkat dan tiriskan di atas tisu dapur.
5. Sebelum disajikan, aduk dengan bumbu pedas.
6. Bumbu Pedas: Haluskan cabai merah, bawang merah, bawang putih, dan garam.  
Panaskan minyak, tumis bumbu halus dan daun jeruk sampai matang, beri gula merah dan daun jeruk. Tambahkan air jeruk nipis.

### TIPS :

Airfryer bagus untuk jenis ikan berdaging maupun ikan kecil. Untuk jenis ikan berdaging tentunya tidak akan serenyah ikan kecil.





# Keripik Ikan Kakap dengan Alpukat Dabu-Dabu

**PENYAJIAN** : 3 orang

Waktu persiapan : 10 menit  
Waktu penggorengan : 08 menit

## Alpukat Dabu-Dabu :

- 100 gr tomat merah yang sudah dikupas, dibuang biji dan dipotong dadu kecil
- 30 gr bawang merah yang sudah dikupas dan diiris tipis
- 10 gr cabe rawit hijau, iris tipis
- 5 gr cabe rawit merah, iris tipis
- 3 sdm jus jeruk limau
- 1 sdt garam
- 50 gr alpukat, dipotong dadu kecil

Campur semua bahan, aduk rata, simpan di kulkas.

## Keripik Ikan :

- 250 gr filet ikan kakap putih
- ¼ cup tepung maizena
- Garam secukupnya

1. Potong Ikan kakap putih setipis mungkin maksimal 2 mm tebal dengan kelebaran minimum 4 cm.
2. Alaskan meja dengan plastik makanan, taburkan tepung maizena, letakkan beberapa potongan ikan tersebut dan pastikan ada jarak yang cukup antara satu dengan lainnya.
3. Taburkan lagi tepung maizena, dan tutup dengan plastik makanan.
4. Pakai palu daging kemudian pipihkan potongan-potongan ikan tersebut setipis mungkin sampai tembus pandang. Hati-hati jangan sampai robek.
5. Masukkan ke dalam Philips Airfryer dengan suhu 200°C selama 8 menit. Setelah selesai taburkan sedikit garam.
6. Sajikan dengan alpukat dabu-dabu.





## Bola-Bola Goreng Isi Salmon

**PENYAJIAN :** 2 orang

Waktu persiapan : 20 menit  
Waktu pengorengan : 12 menit

### Bahan Membuat Salmon :

200 gr filet ikan salmon, cincang  
3 sdm tepung roti  
1 putih telur  
1 sdm bawang bombay, cincang  
1 sdm daun bawang, cincang  
1 sdm daun ketumbar, cincang  
1 siung bawang putih, cincang  
¼ sdt daun thyme, cincang  
1/8 sdt garam  
½ sdt bubuk merica putih  
1 sdm paprika merah, cincang

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai lunak, tetapi jangan sampai coklat.
2. Masukkan ikan salmon, masak sampai setengah matang.
3. Pindahkan ke mangkok besar, masukkan yang lainnya, aduk sampai rata.

### Adonan Bola-bola :

1 Telur  
1 Cup air dingin (siapkan ekstra ¼ cup jika adonan terlalu kental)  
½ sdt garam  
1 sdt gula pasir  
1 ½ cup tepung serba guna/terigu  
1 sdm baking powder

Aduk semua bahan dengan rata.

### Mayones Jahe :

½ cup mayones  
30 gr jahe, dikupas dan diiris halus  
10 gr bawang putih yang sudah dikupas dan dicincang  
1/8 sdt garam  
1/8 sdt bubuk lada putih  
1 sdm air lemon

1. Masukkan semua bahan ke dalam blender, haluskan selama kurang lebih 5 menit.
2. Saring.

### Bola-bola salmon dan Nasi :

200 gr salmon  
150 gr nasi  
½ sdt garam  
¼ sdt bubuk lada putih  
½ sdt parsley cincang

1. Aduk semua dengan rata, lalu bentuk bola-bola dengan berat kurang lebih 35 gr.
2. Celupkan ke dalam adonan bola-bola.
3. Masukkan ke dalam Philips Airfryer dengan suhu 200°C selama 12 menit.
4. Sajikan hangat-hangat dengan mayones jahe dan saus sambal sesuai selera.





## Miso Salmon Wijen

### PENYAJIAN

Waktu penyajian : 15 menit  
Waktu penggorengan : 10 menit

2 buah salmon filet, masing-masing kurang lebih sebesar 200 gr

### Bumbu Rendam Miso :

1 sdm adonan miso  
1½ sdm mirin  
½ sdt minyak wijen

### Biji Wijen :

5 sdm biji wijen putih sangrai  
1 sdm biji wijen hitam sangrai  
1 sdt garam  
½ sdt bubuk lada hitam

### Saus Kecap Asin Jahe :

¼ cup minyak biji anggur  
¼ tangkai rosemary, dipotong  
1 sdm cuka beras  
1/8 cup jus jeruk segar  
1 sdm kecap  
15 gr jahe yang sudah dikupas dan dipotong  
¼ cup dijon mustard

### Bahan Bumbu :

6 potong asparagus, potong menjadi 3 bagian  
10 gr bawang bombay, potong memanjang  
10 gr paprika hijau, potong memanjang  
15 gr cabe merah, potong menjadi dua lalu potong diagonal  
10 gr daun bawang, ambil bagian hijaunya dan potong diagonal

### Untuk seluruh hidangan :

1. Lumuri seluruh bagian ikan salmon dengan bumbu rendam miso.
2. Lapsi dengan tepung roti dan biji wijen.
3. Masukkan ke dalam Philips Airfryer dengan suhu 200°C selama 10 menit.
4. Tumis bahan bumbu dengan sedikit minyak, lalu tambahkan bubuk lada hitam.  
Hati-hati jangan sampai terlalu matang.
5. Tambahkan kecap asin jahe, diamkan sebentar lalu angkat.
6. Tuangkan bumbu di atas salmon lalu tambahkan sedikit saus kecap asin jahe.









**PHILIPS**

sense and simplicity

PT. Philips Indonesia  
Philips Building  
Jl. Buncit Raya Kav. 99  
Jakarta 12510  
Indonesia

[www.philips.co.id](http://www.philips.co.id)