



30 tasty, healthy
and quick recipes

30 lezzetli, sağlıklı
ve hızlı tarif

30 γευστικές, υγιεινές
και γρήγορες συνταγές



PHILIPS

sense and simplicity

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 meatballs. 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!

TR Airfryer - lezzetli, sağlıklı ve hızlı

Philips airfryer, kızartmaları ve kızarmış atıştırmalıkları sağlıklı bir biçimde, çıtır çıtır ve lezzetli hale getirir. Geleneksel kızgın yağda pişirme yöntemine karşılık olarak yeni ve sağlıklı bir alternatif sunar. Airfryer'da hazırlanan çıtır çıtır, altın renkli kızartmalar, hem çocuklar hem de yetişkinler için lezzetli ve sağlıklı birer besindir! Airfryer'da tavuk köftesi, balık köftesi ya da et köfte gibi başka lezzetli yiyecekler de hazırlayabilirsiniz. Mutfak hünelerinizi gerçekten sergilemek istiyorsanız, lezzetli mezeler, atıştırmalıklar ve hatta çikolatalı browniler hazırlamak için airfryer'i kullanabilirsiniz! Airfryer'la lezzetli yemekleri sağlıklı bir şölene dönüştürün!

GR Airfryer - γευστικό, υγιεινό και γρήγορο

Το airfryer της Philips παρασκευάζει γευστικότερες και απολαυστικά τραγανές ηγανιτές πατάτες και ηγανιτά σνακ, εύκολα και υγιεινά. Αποτελεί μια νέα και υγιεινή εναλλακτική στο παραδοσιακό ηγανίσμα σε φριτέζα. Οι χρυσαφένιες τραγανές ηγανιτές πατάτες του airfryer είναι ένα νόστιμο και υγιεινό σνακ τόσο για τα παιδιά όσο και για τους μεγάλους! Με το airfryer μπορείτε επίσης να παρασκευάζετε και άλλα πεντανόστιμα φαγητά, όπως φτερούγες κοτόπουλου, ψαροκεφτέδες ή κεφτεδάκια. Και, φυσικά, αν θέλετε να επιδείξετε τα μαγειρικά σας ταλέντα, χρησιμοποιήστε το airfryer για να ετοιμάσετε καταπληκτικά tapas, σνακ ή ακόμη και brownies σοκολάτας! Μαγειρέψτε πεντανόστιμα φαγητά με το airfryer, για υγιεινά και απολαυστικά φαγοπότια χωρίς τύψεις!

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.

TR Airfryer - İpuçları ve Öneriler

Ev yapımı kızartmalar ve diğer çıtır patates yemekleri için, her 500 gram kızartmalık patatese sadece yarım yemek kaşığı yağ koymanız yeterli. Hazır kızartmalar ve atıştırmalıklar içinse, hiç yağ eklemenize gerek yok! Airfryer'da hazırlayabileceğiniz diğer yemekler arasında, ev yapımı balık köftesi, kış ya da pizzalar yer alıyor. Bagetlerin ve çöp şişlerin üzerine fırça ile az bir miktarda yağ sürebilirsiniz, diğer pek çok ev yapımı atıştırmalık içinse hiç yağ eklemenize gerek yok.

GR Airfryer - Συμβουλές & μυστικά

Για σπιτικές τηγανιτές πατάτες ή άλλα τραγανά σνακ πατάτας, χρειάζεστε μόνο μισή κουταλιά της σούπας λάδι για 500 γραμμάρια πατάτες, ποσότητα αρκετή για μια τετραμελή οικογένεια. Για κατεψυγμένες τηγανιτές πατάτες, δεν χρειάζεται να προσθέσετε λάδι. Με το airfryer μπορείτε επίσης να ετοιμάσετε πολλά άλλα πιάτα, όπως οι σπιτικοί κεφτέδες σολωμού, οι τάρτες και οι πίτσες. Για μια τραγανή επιφάνεια, αναμείξτε μικρά ψίχουλα ψωμιού με μία κουταλιά της σούπας λάδι και τέλος; δεν χρειάζεται να προσθέσετε άλλο λάδι στο airfryer! Τα μπουτάκια κοτόπουλου και τα σουβλάκια χρειάζονται μόνο μια λεπτή επίστρωση λαδιού, ενώ τα περισσότερα χειροποίητα σνακ δεν χρειάζονται καθόλου λάδι.





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!**

TR Çocukları olan aileler için harika bir çözüm! Airfryer'ı yağla doldurmak zorunda olmadığınız için kullanımı kolay, ekonomik ve güvenlidir. Hatta çocuklarınız airfryer'da kendi kızartmalarının yapılmasına yardım bile edebilirler. En iyi tarafıysa şu: Hoş olmayan kızartma kokuları oluşmaz! Airfryer sadece lezziz bir pişme aroması yayar.

Airfryer'in kullanımı kolaydır. Sofranıza lezzetli, çtırır çtırır kızartmalar, atıştırmalıklar ve çok daha fazlasını koymak için şu üç adımı takip edin:

1. Airfryer'i istenen sıcaklıkta 3 dakika boyunca önceden ısıtın.
2. Malzemeleri sepete koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. İstene kızartma süresini ayarlayın.
3. Tavsiye ediliyorsa, sepetteki malzemeleri kızartma süresinin ortasında sallayın. Belirlenen süre geçtiğinde, sepeti bir tabağa boşaltın. Daha büyük yiyecekleri almak için maşa kullanın.

Bu tarif kitapçığındaki atıştırmalıkları çapı maksimum 16 cm olan bir tabakta ya da finn tepesinde de hazırlayabilirsiniz. Malzemeler hazır olduğu zaman, malzemeleri tabaktan ya da tepesiden bir spatulayla alın. Finn eldiveni ya da tencere tutacağı kullanın. **Lezzetli yemekleri sağlıklı bir şölene dönüştürün!**

GR Το airfryer είναι εύχρηστο, οικονομικό και ασφαλές, καθώς δεν χρειάζεται να το γεμίσετε με λάδι. Μια εξαιρετική λύση για οικογένειες με παιδιά! Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν ακόμη και να σας βοηθήσουν να ετοιμάσετε τις πατάτες τους στο airfryer. Και το καλύτερο απ' όλα; Ξεχάστε την ανυπόφορη μυρωδιά του τηγανίσματος! Το airfryer αναδίδει μόνο ένα λαχταριστικό άρωμα μαγειρικής.

Το airfryer είναι εύχρηστο. Ακολουθήστε αυτά τα τρία βήματα για να γεμίσετε το τραπέζι σας με νοστιμότατες τραγανές πατάτες, σνακ και πολλά πολλά ακόμα:

1. Προθερμάνετε το airfryer στην επιθυμητή θερμοκρασία για 3 λεπτά.
2. Τοποθετήστε τα υλικά στο καλάθι και τοποθετήστε τον κάδο μέσα στο airfryer. Καθορίστε τον απαιτούμενο χρόνο τηγανίσματος.
3. Στα μισά του χρόνου τηγανίσματος, ανακινήστε το καλάθι με τα συστατικά, εφόσον βέβαια συνιστάται. Μετά την ολοκλήρωση του καθορισμένου χρόνου, αδειάστε το περιεχόμενο του καλαθιού σε ένα πιάτο. Χρησιμοποιήστε μια κατάλληλη λαβίδα, για να αφαιρέσετε μεγαλύτερα τεμάχια.

Τα σνακ αυτού του βιβλίου συνταγών μπορείτε επίσης να τα παρασκευάσετε σε ένα ταψάκι ή δίσκο ψησίματος, διαμέτρου 16 εκ. Όταν τα συστατικά είναι έτοιμα, αφαιρέστε τα από το ταψάκι ή τον κάδο με μια σπάτουλα. Χρησιμοποιείτε γάντια φούρνου. **Απολαύστε υγιεινό και πεντανόστιμο φαγητό χωρίς τύψεις!**

EN Spicy Country Fries

Side dish - 4 portions

L 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. Soak the fries in water for at least 30 minutes. Drain them 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.

TR Baharatlı Patates Kızartması

Ara yemek - 4 kişilik

L 10 dakika + 20 dakika airfryer**800 g ıslak patates****2 küçük, kurutulmuş kırmızı biber ya da 1 tepelime çay kaşığı taze
çekilmiş, kurutulmuş kırmızı pul biber****½ yemek kaşığı taze çekilmiş kara biber****1 yemek kaşığı zeytin yağı****½ yemek kaşığı toz köri**

1. Airfryer'i önceden 180°C'ye ısıtın.

2. Patatesleri musluğun altında ovalayarak temizleyin. 1½ cm'lik şeritler halinde uzunlamasına kesin.

3. Patatesleri 30 dakika kadar suda bekletin. Suyunu iyice süzdükten sonra mutfak havlusuyla hafifçe kurulayın.

4. Kırmızı biberleri (havanda) iyice ezin ve bir kaseinin içinde zeytin yağı, kara biber ve toz köriyle karıştırın. Patatesleri bu karışımla kaplayın.

5. Patatesleri kızartma sepetine alın ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 20-22 dakikaya ayarlayın ve altınimsi kahverengi bir renk alana kadar patatesleri kızartın. Arada bir karıştırın.

6. Patatesleri bir servis tabağına alın ve üzerlerine tuz ekleyin. Dilerseniz patateslerinizi bifteğin yanında servis ederek leziz ve besleyici bir öğün elde edebilirsiniz.

GR Πικάντικες τηγανιτές πατάτες με τη φλούδα

Συνοδευτικό πιάτο - 4 μερίδες

L 10 λεπτά προετοιμασία + 20 λεπτά στο airfryer**800 γρ. πατάτες****2 μικρές αποξηραμένες πιπεριές τσίλι ή 1 γεμάτο κουταλάκι
φρεσκοτριμμένο τσίλι σε νιφάδες****½ κ.σ. φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι****1 κ.σ. ελαιόλαδο****½ κ.σ. κάρυ σε σκόνη**

1. Προθερμάνετε το airfryer στους 180°C.

2. Πλύνετε καλά τις πατάτες κάτω από τρεχούμενο νερό. Κόψτε τις κατά μήκος, σε λωρίδες πάχους 1½ εκ.

3. Μουλιάστε τις πατάτες σε νερό για 30 λεπτά τουλάχιστον. Στραγγίστε τις και σκουπίστε τις καλά με χαρτί κουζίνας.

4. Θρυμματίστε τις πιπεριές τσίλι σε πολύ λεπτά κομματάκια (χρησιμοποιώντας ένα γουδί) και ανακατέψτε τις σε ένα μπολ μαζί με το ελαιόλαδο, το πιπέρι και το κάρυ. Καλύψτε τις πατάτες με αυτό το μείγμα.


5. Μεταφέρετε τις πατάτες στο καλάθι της φριτέζας και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 20-22 λεπτά και τηγανίστε τις πατάτες μέχρι να ροδίσουν και να ψηθούν. Ανακατεύετε ανά διαστήματα.

6. Σερβίρετε τις πατάτες σε μια πιατέλα και πασπαλίστε τις με αλάτι. Εξαιρετικό συνοδευτικό για μπριζόλες.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal
4 g protein	4 g protein	4 γρ. πρωτεΐνες
3 g total fat, 0 g saturated fat	3 g toplam yağ, 0 g doymuş yağ	3 γρ. ολικό λίπος, 0 γρ. κορεσμένα λίπη
38 g carbohydrates	38 g karbonhidrat	38 γρ. υδατάνθρακες
7 g fibre	7 g lif	7 γρ. φυτικές ίνες

(EN) 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**

1. Peel the potatoes and cut them (with a French fries cutter) into long, 8 mm thick strips.
2. Soak the fries in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and then pat them dry with kitchen paper.
3. Preheat the airfryer to 150°C. Carefully coat the potato strips in oil in a wide bowl and transfer them to the fryer basket.
4. 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.
5. Now increase the airfryer temperature to 180°C. Slide the basket with the fries into the airfryer again and set the timer to 12-16 minutes. Fry the fries golden brown.
6. 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.
7. Allow the fries to drain in a colander lined with kitchen paper. Sprinkle with salt.
8. Serve the fries with the yoghurt dip and a fresh salad. Delicious with roasted meat or chicken.


Tips

- 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.	10-12 min.
10 mm	6 min.	12-16 min.
15 mm	8 min.	14-18 min.

(TR) Yoğurt Soslu Patates Kızartması

Ara yemek - 3-4 kişilik

 20 dakika + 15 dakika airfryer**500 g büyük kızartmalık patates****½ yemek kaşığı yağ (zeytin yağı)****150 ml süzme yoğurt****2 yemek kaşığı küçük doğranmış, düz yapraklı maydanoz****2 yemek kaşığı küçük doğranmış****Frenk soğanı****Taze çekilmiş kara biber**


1. Patatesleri soyup (patates doğrama aletiyle) 8 mm kalınlığında, uzun şeritler halinde doğrayın.
2. Patatesleri 30 dakika kadar suda bekletin. Suyunu iyice süzdükten sonra mutfak havlusuyla hafifçe kurulayın.
3. Airfryer'ı önceden 150°C'ye ısıtın. Geniş bir kasenin içinde patates şeritlerini çok az yağ ile kaplayın ve kızartma sepetine alın.
4. Sepeti airfryer'in içine yerleştirin ve zamanlayıcıyı 5 dakikaya ayarlayın.
5. Patatesleri çıtır çıtır olana kadar önceden kızartın ve soğumaya bırakın.
6. Airfryer'in sıcaklığını 180°C'ye yükseltin. Kızartma sepetini patateslerle birlikte tekrar airfryer'in içine koyun ve zamanlayıcıyı 12-16 dakikaya ayarlayın.
7. Patatesler altınimsi kahverengi bir renk alana kadar kızartın.
8. Patatesler kızanırken yoğurt sosunu hazırlayın. Küçük bir kasede yoğurdu maydanoz ve Frenk soğanıyla karıştırın. Tat vermek için tuz ve kara biber ekleyin.
9. Patatesleri kağıt havluyula kaplanmış bir süzgecin içine koyarak yağlarının süzülmesini bekleyin. Tuz ekleyin.
10. Patatesleri yoğurt sosu ve taze salatayla servis edin. Dilerseniz kızarmış et ya da tavuğun yanında servis ederek leziz bir öğün yaratabilirsiniz.

- Patateslerinizin altın rengi ve kıtır kıtır olmasını mı istiyorsunuz? O zaman 800 gramdan fazla patatesi tek seferde kızartmayın. İki bölüm halinde kızarttığınız patatesler çok daha iyi görünecektir.
- Airfryer ile tek seferde çok miktarda patates kızartmak da mümkün. Sıcaklığı 180°C'ye ayarlayın ve 18-20 dakikalık bir kızartma süresi kullanın. Bu yöntem, daha az kahverengi renkli patates kızartmaları elde etmenizi sağlar.
- Taze patates kullanmak, altınimsi kahverengi renkli, enfes patates kızartmaları elde etmenizi sağlar. Patatesler biraz daha eskiyse, kızartma esnasında renkleri daha koyu olur.

Kızartmaların kalınlığı	Önceden kızartma	Kızartma
5 mm	4 dk.	10-12 dk.
10 mm	6 dk.	12-16 dk.
15 mm	8 dk.	14-18 dk.

(GR) Τηγανητές πατάτες με σος γιαουρτιού

Συνοδευτικό πιάτο - 3-4 μερίδες

 20 λεπτά προετοιμασία + 15 λεπτά στο airfryer**500 γρ. μεγάλες πατάτες****½ κ.σ. ελαιόλαδο****150 ml γιαούρτι στραγγιστό****2 κ.σ. πλατύφυλλο μαϊντανό, ψιλοκομμένο****2 κ.σ. σχοινόπρασα, ψιλοκομμένα****Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι**

1. Ξεφλουδίστε τις πατάτες και κόψτε τις (με το ειδικό εργαλείο κοπής για τηγανητές πατάτες) σε μακριές λωρίδες πάχους 8 χιλ.
2. Μουλιάστε τις πατάτες σε νερό για 30 λεπτά τουλάχιστον. Στραγγίστε τις και σκουπίστε τις καλά με χαρτί κουζίνας.
3. Προθερμάνετε airfryer στους 150°C. Καλύψτε προσεκτικά τις πατάτες με λάδι μέσα σε ένα φαρδύ μπολ και μεταφέρετέ τις στο καλάθι της φριτέζας.
4. Τοποθετήστε το καλάθι στο airfryer και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 5 λεπτά. Προ-τηγανίστε τις πατάτες μέχρι να γίνουν τραγανές και αφράτες και αφήστε τις να κρυσώσουν.
5. Στη συνέχεια, αυξήστε τη θερμοκρασία του airfryer στους 180°C. Τοποθετήστε ξανά το καλάθι με τις πατάτες στο airfryer και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 12-16 λεπτά. Τηγανίστε τις πατάτες μέχρι να ροδίσουν.
6. Ενώ οι πατάτες τηγανίζονται, ετοιμάστε τη σος γιαουρτιού. Σε ένα μικρό μπολ ανακατέψτε το γιαούρτι με το μαϊντανό και τα σχοινόπρασα. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι, όσο θέλετε.
7. Αφήστε τις πατάτες να στραγγίζουν σε ένα σουρωτήρι στο οποίο έχετε στρώσει χαρτί κουζίνας. Πασπαλίστε με αλάτι.
8. Σερβίρετε τις τηγανητές πατάτες με τη σος γιαουρτιού και μια φρέσκια σαλάτα. Υπέροχο συνοδευτικό για ψητό κρέας ή κοτόπουλο.

- Θέλετε να ετοιμάσετε τηγανητές πατάτες σε μεγάλες ποσότητες στο airfryer; Σε αυτή την περίπτωση, μην προτηγανίζετε περισσότερα από 800 γρ. κάθε φορά. Οι τηγανητές πατάτες θα είναι καλύτερες εάν τις τηγανίσετε σε δύο δόσεις.
- Μπορείτε επίσης να τηγανίσετε μεγάλη ποσότητα πατάτες σε μία δόση. Ρυθμίστε τη θερμοκρασία στους 180°C και το χρόνο τηγανίσματος στα 18-20 λεπτά. Με τη μέθοδο αυτή, οι τηγανητές πατάτες δεν θα ροδίσουν απόλυτα ομοιόμορφα.
- Όταν χρησιμοποιείτε μικρές φρέσκες πατάτες, το αποτέλεσμα είναι υπέροχο, ρόδινες τηγανητές πατάτες. Όταν οι πατάτες είναι πιο ώριμες, το χρώμα τους γίνεται πιο σκούρο κατά το τηγάνισμα.

Πάχος πατάτας	Προ-τηγάνισμα	Τηγάνισμα
5 χιλ.	4 χιλ.	10-12 χιλ.
10 χιλ.	6 χιλ.	12-16 χιλ.
15 χιλ.	8 χιλ.	14-18 χιλ.

EN Fish & chips

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

1. Preheat the airfryer to 180°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 and cut them lengthwise into thin strips. Soak the potato strips in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and then pat them dry with kitchen paper. 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.

TR Balık ve Patates

Ana yemek - 2 kişilik

⌚ 15 dakika + 12 dakika airfryer

200 g beyaz balık filetosu (mezgit, morina, kömür balığı)

30 g galeta unu

1 yumurta

300 g (kırmızı) patates

1 yemek kaşığı bitkisel yağ

½ yemek kaşığı limon suyu

1. Airfryer'i önceden 180°C'ye ısıtın.
2. Balığı (büyükse) dört eşit parçaya bölün ve limon suyu, tuz ve kara biberle ovun. 5 dakika dinlenmeye bırakın.
3. Galeta ununu bir tabağa alın. Yumurta'yı derin bir tabakta çırpın.
4. Balık parçalarını teker teker önce yumurtaya sonra galeta ununa bulayın.
5. Patatesleri temizleyin ve uzun şeritler halinde dilimleyin. Patates şeritlerini 30 dakika kadar suda bekletin. Suyunu iyice süzdükten sonra mutfak havlusuyla hafifçe kurulayın. Bir kase içinde az miktarda sıvıyağ ile karıştırın.
6. Airfryer sepetinin içine ayrıncı yerleştirin. Bir tarafa patates şeritlerini, diğer tarafaysa balık parçalarını koyun.
7. Sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 12-15 dakikaya ayarlayın ve patateslerle balıkları çıkarın ve kahverengi bir hal alana kadar kızartın.
8. Balıkları ve patatesleri iki tabağa yerleştirin ve hafifçe tuz ekleyin. Bu leziz yemeği bol yeşillikli bir salata ile servis edebilirsiniz.

GR Τηγανητό ψάρι και πατάτες (Fish and Chips)

Κύριο πιάτο - 2 μερίδες

⌚ 15 λεπτά προετοιμασία + 12 λεπτά στο airfryer

200 γρ. φιλέτο λευκού ψαριού (μπακαλιάρος, γλώσσα)

30 γρ τσιπς τσιπς

1 αυγό

300 γρ. πατάτες

1 κ.σ. φυτικό λάδι


½ κ.σ. χυμό λεμονιού

1. Προθερμάνετε το airfryer στους 180°C.
2. Κόψτε το ψάρι σε τέσσερα ίσα κομμάτια, περιχύστε με το χυμό λεμονιού, πασπαλίστε με αλάτι και πιπέρι και αφήστε το για 5 λεπτά.
3. Τρίψτε τα τσιπς τσιπς στο μπλέντερ και μεταφέρετέ τα σε ένα πιάτο. Χτυπήστε το αυγό σε ένα βαθύ πιάτο.
4. Βουτήξτε ένα-ένα τα κομμάτια του ψαριού στο αυγό και, στη συνέχεια, περάστε τα από τα τριμμένα τσιπς τσιπς, ώστε να καλυφθεί όλη η επιφάνεια του ψαριού.
5. Πλύντε τις πατάτες και κόψτε τις κατά μήκος σε μπασουνάκια. Μουλιάστε τα μπασουνάκια σε νερό για 30 λεπτά τουλάχιστον. Στραγγίστε τα και σκουπίστε τα καλά με χαρτί κουζίνας. Μέσα σε ένα μπολ αλείψτε τις με λάδι.
6. Τοποθετήστε το διαχωριστικό στο καλάθι του airfryer: Τοποθετήστε τις πατάτες στη μία πλευρά και τα φιλέτα ψαριού στην άλλη.
7. Τοποθετήστε το καλάθι στο airfryer: Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 12-15 λεπτά και τηγανίστε τις πατάτες και το ψάρι μέχρι να ροδίουν και να είναι τραγανά.
8. Τοποθετήστε το ψάρι και τις πατάτες σε δύο πιάτα και αλατίστε ελαφρά. Συνοδεύεται υπέροχα με πράσινη σαλάτα.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
1535 kJ/365 kcal	1535 kJ/365 kcal	1535 kJ/365 kcal
25 g protein	25 g protein	25 γρ. πρωτεΐνες
13 g total fat, 3 g saturated fat	13 g toplam yağ, 3 g doymuş yağ	13 γρ. ολικό λίπος, 3 γρ. κορεσμένα λίπη
38 g carbohydrates	38 g karbonhidrat	38 γρ. υδατάνθρακες
6 g fibre	6 g lif	6 γρ. φυτικές ίνες

(EN) Crispy Curry Potato Cubes with Coriander Salsa

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. Soak the cubes in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and then pat them 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.

Tips**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.

(TR) Kışnişli Salsa Sosuyla Körili Çıtır Patates Küpleri

Ara yemek - 4 kişilik

 10 dakika + 15 dakika airfryer

750 g taze patates

1 yemek kaşığı hafif baharlı toz köri

1 yemek kaşığı bitkisel yağ

1 büyük, dilimlenmiş olgun mango (taze ya da konserve)

15 g küçük doğranmış taze kışniş

1/2 misket limonunun suyu ve rendelenmiş kabuğu

Taze çekilmiş kara biber

1. Airfryer'ı önceden 180°C'ye ısıtın. Patateslerin kabuklarını soyun ve 2 cm kalınlığında küp halinde doğrayın. Patates küplerini 30 dakika kadar suda bekletin. Suyunu iyice süzdükten sonra mutfak havlusuyla hafifçe kurulayın.
2. Bir kasenin içinde toz köriyi ve yağı karıştırın ve patates küplerini bu karışıma bulayın. Patates küplerini kızartma sepetine alın ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 15-18 dakikaya ayarlayın ve altınimsi kahverengi bir renk alana kadar kızartın. Arada bir karıştırın.
3. Bu arada, mangoyu kışniş, misket limonu kabuğu ve limon suyuyla birlikte blenderda püre haline getirin ve tat vermek için tuz ile kara biber ekleyin.
4. Patates küplerini salsa sosuyla birlikte servis edin. Dilerseniz patateslerinizi ızgara tavuk ya da buğulama balık yanında servis edebilirsiniz.

Sarımsaklı ve Jambonlu Patates Küpleri

Toz köri yerine 1 diş ezilmiş sarımsak ilave edin ve bunu 1 yemek kaşığı zeytin yağıyla karıştırın. Patates küplerini ve dilimlenmiş 50 g jambon ya da fume jambon küplerini bu çeşnili yağa batırın. Ardından patates küplerini tarife göre altınimsi kahverengi bir renk alana kadar kızartın.

(GR) Τραγανές πατάτες σε κύβους με κάρυ και σάλτσα κόλιανδρου

Συνοδευτικό πιάτο - 4 μερίδες

 10 λεπτά προετοιμασία + 15 λεπτά στο airfryer

750 γρ. πατάτες

1 κ.σ. απαλό κάρυ σε σκόνη

1 κ.σ. φυτικό λάδι

1 μικρό, ώριμο μάνγκο σε φέτες (φρέσκο ή από κονσέρβα)

15 γρ. φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο

Χυμός και ζύσμα μισού μοσχολέμονου (λάιμ)

Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

1. Προθερμάνετε την AirFryer στους 180°C. Ξεφλουδίστε τις πατάτες και κόψτε τις σε κύβους 2 εκ. Μουλιάστε τους κύβους σε νερό για 30 λεπτά τουλάχιστον. Στραγγίστε τους και σκουπίστε τους καλά με χαρτί κουζίνας.
2. Αναμειξτε το κάρυ σε σκόνη με το λάδι σε ένα μπολ και καλύψτε τις πατάτες με το μείγμα. Μεταφέρετε τις πατάτες σε κύβους στο καλάθι της φριτέζας και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 15-18 λεπτά και τηγανίστε τους κύβους μέχρι να ροδίσουν και να ψηθούν. Ανακατεύετε ανά διαστήματα.
3. Εν τω μεταξύ, πολτοποιήστε το μάνγκο και αναμειξτε με τον κόλιανδρο, το ζύσμα και το χυμό του μοσχολέμονου στο μπλέντερ και προσθέστε αλάτι και πιπέρι κατά βούληση.
4. Σερβίρετε τις πατάτες σε κύβους με τη σάλτσα. Εξαιρετικό συνοδευτικό για ψητό κοτόπουλο ή ψάρι στον ατμό.


Πατάτες σε κύβους με σκόρδο και μπέικον

Αντικαταστήστε το κάρυ με μία λιωμένη σκελίδα σκόρδο και ανακατέψτε το με μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο. Καλύψτε τις πατάτες και 50 γρ. λωρίδες μπέικον (ή καπνιστό μπέικον) με το αρωματισμένο λάδι. Στη συνέχεια τηγανίστε τις πατάτες σύμφωνα με τη συνταγή, μέχρι να ροδίσουν και να ψηθούν.



(EN) Roasted Paprika Potatoes with Greek Yoghurt

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. Soak the cubes in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and then 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.

Tips

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

(TR) Süzme Yoğurtlu ve Biberli Kızarmış Patates

Ara yemek - 4 kişilik

 10 dakika + 20 dakika airfryer

800 g ıslak patates

2 yemek kaşığı zeytin yağı

1 yemek kaşığı acı kırmızı biber

Taze çekilmiş kara biber

150 ml süzme yoğurt

1. Airfryer'i önceden 180°C'ye ısıtın. Patateslerin kabuklarını soyun ve 3 cm kalınlığında küpler halinde doğrayın. Patates küplerini 30 dakika kadar suda bekletin. Suyunu iyice süzdükten sonra mutfak havlusuyla hafifçe kurulayın.
2. Orta büyüklükteki bir kasede, 1 yemek kaşığı zeytin yağıyla kırmızı biberi karıştırın ve tat vermesi için kara biber ilave edin. Patates küplerini bu baharatlı yağa batırın.
3. Patates küplerini kızartma sepetine alın ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 20-22 dakikaya ayarlayın ve altınimsi kahverengi bir renk alana kadar patates küplerini kızartın. Arada bir karıştırın.
4. Küçük bir kasede süzme yoğurtla geriye kalan bir kaşık zeytinyağını karıştırın ve tat vermesi için tuz ile kara biber ilave edin. Kırmızı biber serpin. Yoğurdu patateslerin yanında sos olarak servis edin.
5. Patates küplerini bir servis tabağında servis edin ve üzerine tuz ekleyin. Pirzola ya da kebabların yanında leziz bir yemek.

Kızarmış patates küplerinizi her tür farklı baharatla tatlandırabilirsiniz. Örneğin yağa karışık baharat veya tako baharatı karıştırabilirsiniz.

(GR) Ψητές πατάτες με πάπρικα και γιαούρτι

Συνοδευτικό πιάτο - 4 μερίδες

 10 λεπτά προετοιμασία + 20 λεπτά στο airfryer

800 γρ. πατάτες

2 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κ.σ. πικάντικη πάπρικα

Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

150 ml στραγγιστό γιαούρτι

1. Προθερμάνετε την AirFryer στους 180οC. Ξεφλουδίστε τις πατάτες και κόψτε τις σε κύβους 3 εκ. Μουλιάστε τους κύβους σε νερό για 30 λεπτά τουλάχιστον. Στραγγίστε τους και σκουπίστε τους καλά με χαρτί κουζίνας.
2. Σε ένα μπολ μεσαίου μεγέθους, αναμειξτε μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο με την πάπρικα και προσθέστε πιπέρι κατά βούληση. Περιχύστε τις πατάτες με το λάδι που περιέχει τα καρυκεύματα.
3. Μεταφέρετε τις πατάτες στο καλάθι της φριτέζας και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 20-22 λεπτά και τηγανίστε τις πατάτες μέχρι να ροδίσουν και να ψηθούν. Ανακατεύετε ανά διαστήματα.
4. Αναμειξτε το γιαούρτι σε ένα μικρό μπολ με τη δεύτερη κουταλιά ελαιόλαδο και προσθέστε αλάτι και πιπέρι κατά βούληση. Πασπαλίστε με πάπρικα. Σερβίρετε το γιαούρτι ως ντιπ μαζί με τις πατάτες.
5. Σερβίρετε τις πατάτες σε κύβους σε μια πιατέλα και αλατίστε. Υπέροχο συνοδευτικό για παιδάκια ή кемπάπ.

Προσθέστε στις πατάτες σας όποια καρυκεύματα θέλετε. Για παράδειγμα, αναμειξτε το ελαιόλαδο με ras el hanout (μαροκινό μείγμα μπαχαρικών) ή μπαχαρικά για τάκος.



(EN) Each portion contains	(TR) Bir porsiyon şunları içerir	(GR) Κάθε μερίδα περιέχει
985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal
5 g protein	5 g protein	5 γρ. πρωτεΐνες
9 g total fat, 3 g saturated fat	9 g toplam yağ, 3 g doymuş yağ	9 γρ. ολικό λίπος, 3 γρ. κορεσμένα λίπη
34 g carbohydrates	34 g karbonhidrat	34 γρ. υδατάνθρακες
5 g fibre	5 g lif	5 γρ. φυτικές ίνες

EN Fried Potato Slices with Garlic

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. Soak them in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and 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.

TR Sarımsaklı Kızarmış Patates Dilimleri

Ara yemek - 4 kişilik

⌚ 10 dakika + 20 dakika airfryer

750 g taze patates**1 diş ezilmiş sarımsak****1 yemek kaşığı taze kekik****1 yemek kaşığı zeytin yağı****Deniz tuzu**

1. Airfryer'i önceden 180°C'ye ısıtın. Patateslerin kabuklarını soyun ve ince yuvarlak dilimlere halinde doğrayın. Kızartmalıklan 30 dakika kadar suda bekletin. Suyunu iyice süzdükten sonra mutfak havlusuyla hafifçe kurulayın.
2. Sarımsak, kekik ve zeytin yağını bir kasede karıştırın ve patatesleri bu karışıma bulayın.
3. Patates dilimlerini kızartma sepetine alın ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 20-22 dakikaya ayarlayın ve altınimsı kahverengi bir renk alana kadar patatesleri kızartın.
4. Kızarmış patates dilimlerini ilk bir servis tabağına yerleştirin ve üzerine tuz ekleyin. Kuzu pirzolası ya da pirzolanın yanında leziz bir yemek.

GR Τηγανητές πατάτες σε φέτες με σκόρδο

Συνοδευτικό πιάτο - 4 άτομα

⌚ 10 λεπτά προετοιμασία + 20 λεπτά στο airfryer

750 γρ. πατάτες**1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη****1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι****1 κ.σ. ελαιόλαδο****Θαλασσινό αλάτι**

1. Προθερμάνετε την AirFryer στους 180°C. Ξεφλουδίστε τις πατάτες και κόψτε τις σε δίσκους. Μουλιάστε τους δίσκους σε νερό για 30 λεπτά τουλάχιστον. Στραγγίστε τους και σκουπίστε τους καλά με χαρτί κουζίνας.
2. Αναμείξτε το σκόρδο, το θυμάρι και το ελαιόλαδο σε ένα μπολ και καλύψτε τις πατάτες με το μείγμα.
3. Μεταφέρετε τις πατάτες στο καλάθι της φριτζας και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 20-22 λεπτά και τηγανίστε τις πατάτες μέχρι να ροδίσουν και να ψηθούν.
4. Τοποθετήστε τις τηγανητές πατάτες σε μια ζεστή πιατέλα και αλατίστε τις. Υπέροχο συνοδευτικό για αρνίσια παϊδάκια ή φιλέτα.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
695 kJ/165 kcal	695 kJ/165 kcal	695 kJ/165 kcal
3 g protein	3 g protein	3 γρ. πρωτεΐνες
3 g total fat, 0 g saturated fat	3 g toplam yağ, 0 g doymuş yağ	3 γρ. ολικό λίπος, 0 γρ. κορεσμένα λίπη
31 g carbohydrates	31 g karbonhidrat	31 γρ. υδατάνθρακες
5 g fibre	5 g lif	5 γρ. φυτικές ίνες

EN Roast Potatoes with Tuna

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 180°C. Soak the potatoes for at least 30 minutes 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.

Tips

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.

TR Ton Balıklı Kızarmış Patates

Ana yemek - 2 kişilik

10 dakika + 30 dakika airfryer

Her biri yaklaşık olarak 125 g ağırlığında 4 nişastalı patates

½ yemek kaşığı zeytin yağı

1 yağı süzölmüş ton balığı konservesi

2 yemek kaşığı (süzme) yoğurt

1 çay kaşığı pul biber

Halka şeklinde doğranmış 1 yeşil soğan

Taze çekilmiş kara biber

1 yemek kaşığı kapari

1. Airfryer'ı önceden 180°C'ye ısıtın. Patatesleri 30 dakika kadar suda bekletin ve mutfak havlusuyla hafifçe kurulayın.
2. Patatesleri zeytin yağıyla hafifçe fırçalayın ve kızartma sepetine yerleştirin. Sepeti airfryer'in içine yerleştirin ve patatesleri çıtır çıtır ve leziz bir hale gelene kadar kızartmak için zamanlayıcıyı 30 dakikaya ayarlayın.
3. Bir kaseenin içinde, ton balığını ezin ve yoğurtla pul biberi ilave edin. İyice karıştırın. Yeşil soğanların yansını karıştırın ve tat vermek için tuz ile kara biber ekleyin.
4. Patatesleri iki tabağa yerleştirin ve üst kısımlarını boylamasına kesin. Patatesi yavaşça iterek açın ve açık patatesin içine ton balığı karışımını doldurun. Doldurduğunuz her patatesin üzerine pul biber serpin ve üzerini kapari ve kalan yeşil soğanla süsleyin. Taze bir salatanın yanında leziz bir yemek.

Kızarmış patatesleri bir parça tereyağı veya üzerinde bir kaşık ekşi kremayla birlikte ara yemek olarak servis edin. Tat vermek için üzerine iri taneli deniz tuzu ve kara biber serpin.

GR Ψητές πατάτες με τόνο

Κύριο πιάτο - 2 μερίδες

10 λεπτά προετοιμασία + 30 λεπτά στο airfryer

4 πατάτες, περίπου 125 γρ. η καθεμιά

½ κ.σ. ελαιόλαδο

1 κονσέρβα τόνο σε λάδι, στραγγισμένος

2 κ.σ. γιαούρτι (στραγγιστό)

1 κουταλάκι τσίλι σε σκόνη

1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο σε ροδέλες

Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

1 κουταλιά της σούπας κάπαρη

1. Προθερμάνετε την AirFryer στους 180°C. Μουλιάστε τις πατάτες σε νερό για 30 λεπτά τουλάχιστον και σκουπίστε τις με χαρτί κουζίνας.
2. Αλείψτε ελαφρά τις πατάτες με ελαιόλαδο και τοποθετήστε τις στο καλάθι της φριτέζας. Τοποθετήστε το καλάθι στο airfryer και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 30 λεπτά για να τηγανίσετε τις πατάτες μέχρι να γίνουν τραγανές και να ψηθούν.
3. Σε ένα μπολ, λιώστε τον τόνο και προσθέστε το γιαούρτι και το τσίλι σε σκόνη. Ανακατέψτε καλά. Προσθέστε το μισό κρεμμυδάκι και όσο αλατοπίπερο θέλετε.
4. Τοποθετήστε τις πατάτες σε δύο πιάτα και χαράξτε τις στη μέση, κατά μήκος. Ανοίξτε απαλά την πατάτα και προσθέστε στην ανοιχτή πατάτα το μείγμα με τον τόνο. Πασπαλίστε τη γέμιση με τσίλι σε σκόνη και γαρνίρετε με την κάπαρη και το υπόλοιπο κρεμμυδάκι. Συνοδεύεται υπέροχα με φρέσκα σαλάτα.

Σερβίρετε τις ψητές πατάτες ως συνοδευτικό πιάτο με ένα κομματάκι βούτυρο ή μια κουταλιά ξινή κρέμα (sour cream) από πάνω. Πασπαλίστε με χοντρό θαλασσινό αλάτι και πιπέρι κατά βούληση.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
1700 kJ/405 kcal	1700 kJ/405 kcal	1700 kJ/405 kcal
28 g protein	28 g protein	28 γρ. πρωτεΐνες
11 g total fat, 3 g saturated fat	11 g toplam yağ, 3 g doymuş yağ	11 γρ. ολικό λίπος, 3 γρ. κορεσμένα λίπη
49 g carbohydrates	49 g karbonhidrat	49 γρ. υδατάνθρακες
8 g fibre	8 g lif	8 γρ. φυτικές ίνες



(EN) Potato Croquettes with Parmesan Cheese

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

1. 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.
2. Add the egg yolk, cheese, flour and chives to the potato puree and mix well. Season to taste with salt, pepper and nutmeg.
3. Preheat the airfryer to 200°C. Mix the oil and the bread crumbs and keep stirring until the mixture becomes loose and crumbly again.
4. Shape the potato puree into 12 croquettes and roll them through the bread crumbs until they are completely coated.
5. 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.

Tips

- 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.

(TR) Parmesan Peynirli Patates Krokot

Ara yemek - 4 kişilik

⌚ 30 dakika + 8 dakika airfryer

300 g soymulmuş ve küp şeklinde doğranmış nişastalı patates
1 yumurta sarısı
50 g rendelenmiş Parmesan peyniri
2 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı küçük doğranmış Frenk soğanı
Taze çekilmiş kara biber
Küçük Hindistan cevizi
2 yemek kaşığı bitkisel yağ
50 g galeta unu

1. Patates küplerini hazır olana kadar 15 dakika boyunca tuzlu suda haşlayın. Patateslerin suyunu süzün ve bir patates ezici ya da püre yapma aletiyle iyice ezin. Ezilen patatesleri soğumaya bırakın.
2. Yumurta sansını, peyniri, unu ve Frenk soğanını patates püresine ilave edin ve iyice karıştırın. Tat vermek için tuz, kara biber ve küçük Hindistan cevizi ilave edin.
3. Airfryer'ı önceden 200°C'ye ısıtın. Yağ ve galeta ununu karıştırın ve karışım tekrar cıvık ve taneli bir kıvam alana kadar karıştırmaya devam edin.
4. Patates püresinden 12 krokot yoğurun ve her tarafları kaplanana kadar galeta ununun içinde yuvarlayın.
5. Altı krokoti kızartma sepetinin içine koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 4-6 dakikaya ayarlayın ve çtır çtır ve kahverengi bir hal alana kadar patates krokotlerini kızartın. Ardından geri kalan krokotleri de kızartın.

- Krokotlere şekil vermeden önce ellerinizi hafifçe ıslatırsanız, püre daha kolay şekil alacaktır ve pürüzsüz krokotler haline gelecektir.
- Krokot tarifinde verilen miktarları iki katına çıkartın ve hazırlayın kızartmadığınız krokotleri daha sonra kızartmak için buzdolabında dondurun. Daha sonra donmuş krokotlerinizi airfryer'da hemen kızartabilirsiniz.

(GR) Κροκέτες πατάτας με παρμεζάνα

Συνοδευτικό πιάτο - 4 μερίδες

⌚ 30 λεπτά προετοιμασία + 8 λεπτά στο airfryer

300 γρ. πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους
1 κρόκος αυγού
50 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
2 κ.σ. αλεύρι
2 κ.σ. σχινόπρασο, ψιλοκομμένα
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Μοσχοκάρυδο
2 κ.σ. φυτικό λάδι
50 γρ. γαλέτα

1. Βράστε τους κύβους πατάτας σε αλατισμένο νερό για 15 λεπτά μέχρι να ψηθούν. Στραγγίξτε τις πατάτες και λιώστε τις με μια πρέσα για πουρέ. Αφήστε τον πουρέ να κρυώσει.
2. Προσθέστε τον κρόκο αυγού, το τυρί, το αλεύρι και το σχινόπρασο στον πουρέ και ανακατέψτε καλά. Πασπαλίστε με αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο, όσο θέλετε.
3. Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C. Αναμειξτε το λάδι και τη γαλέτα και συνεχίστε το ανακάτεμα έως ότου το μείγμα να πάψει να είναι σφιχτό και να έχει τριφή υφή.
4. Φτιάξτε 12 κροκέτες από τον πουρέ πατάτας και κυλίστε τις στη γαλέτα, έως ότου να καλυφθούν τελείως.
5. Τοποθετήστε έξι κροκέτες στο καλάθι της φριτέζας και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 4-6 λεπτά και τηγανίστε τις κροκέτες πατάτας μέχρι να γίνουν τραγανές και ροδοψημένες. Στη συνέχεια τηγανίστε τις υπόλοιπες.

- Εάν βρέξετε ελαφρά τα χέρια σας προτού πλάσετε τις κροκέτες, θα μπορέσετε εύκολα να διαμορφώσετε τον πουρέ σε κροκέτες με απαλή υφή.
- Ετοιμάστε διπλάσια ποσότητα και καταψύξτε τις μισές κροκέτες προτού τις τηγανίσετε για να τις έχετε έτοιμες για κάποια άλλη φορά. Μπορείτε να τηγανίσετε τις κατεψυγμένες κροκέτες στο airfryer.

(EN) Each portion contains	(TR) Bir porsiyon şunları içerir	(GR) Κάθε μερίδα περιέχει
985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal
9 g protein	9 g protein	9 γρ. πρωτεΐνες
10 g total fat, 4 g saturated fat	10 g toplam yağ, 4 g doymuş yağ	10 γρ. ολικό λίπος, 4 γρ. κορεσμένα λίπη
27 g carbohydrates	27 g karbonhidrat	27 γρ. υδατάνθρακες
3 g fibre	3 g lif	3 γρ. φυτικές ίνες

EN Rösti

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.

Tips

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.

TR Patates Mücveri

Aperatif - 4 kişilik

⌚ 10 dakika + 15 dakika airfryer

250 g soyulmuş taze patates
1 yemek kaşığı küçük doğranmış Frenk soğanı
Taze çekilmiş kara biber
1 yemek kaşığı zeytin yağı
2 yemek kaşığı ekşi krema
100 g füme somon

1. Airfryer'ı önceden 180°C'ye ısıtın. Patatesleri bir kaseinin içinde iri iri rendeleyin ve Frenk soğanının dörtte üçüyle tat vermek için tuz ve karabiber ekleyin. İyiçe karıştırın.
2. Pizza tavasını zeytin yağıyla yağlayın ve patatesli karışımı tavanın içine düzgün şekilde yayın. Rendelenmiş patatesleri tavaya bastırın ve patates karışımının üzerine fırçayla zeytin yağı sürün.
3. Pizza tavasını kızartma sepetine yerleştirin ve sepeti airfryer'in içine koyun. Zamanlayıcıyı 15-18 dakikaya ayarlayın ve dışı güzel bir kahverengi renk alıncaya, içi de yumuşak hale gelinceye kadar patates mücverini kızartın.
4. Patates mücverini 4 parçaya bölün ve her bir parçayı bir tabağa yerleştirin. Bir kaşık ekşi kremayla süsleyin ve somon dilimlerini tabakta patates mücverlerinin yanına yerleştirin. Kalan Frenk soğanını ekşi kremanın üzerine koyun ve bir tutam çekilmiş kara biber serpin.

Patates mücveri, 2 kişilik bir ara yemek olarak da çok lezzetlidir. Ara yemek olarak hazırladığınızda, rendelenmiş patatese 25 gram jambon dilimi ilave edin.

GR Rösti (Ελβετικό ρούστι)

Ορεκτικό - 4 μερίδες

⌚ 10 λεπτά προετοιμασία + 15 λεπτά στο airfryer

250 γρ. πατάτες (κόκκινες), καθαρισμένες
1 κ.σ. σχοινόπρασα, ψιλοκομμένα
Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
1 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. ξινή κρέμα (sour cream)
100 γρ. καπνιστό σολωμό

1. Προθερμάνετε το airfryer στους 180°C. Τρίψτε τις πατάτες σε χοντρό τρίφτη μέσα σε ένα μπολ και προσθέστε τα τρία τέταρτα του σχοινόπρασου και αλατοπίπερο, όσο θέλετε. Ανακατέψτε καλά.
2. Αλείψτε ένα ταψί για πίτσα με ελαιόλαδο και απλώστε ομοιόμορφα το μείγμα με τις πατάτες. Πιέστε τις τριμμένες πατάτες στο ταψάκι και αλείψτε το επάνω μέρος της τάρτας πατάτας με ελαιόλαδο.
3. Βάλτε το ταψί της πίτσας στο καλάθι της φριτέζας και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 15-18 λεπτά και τηγανίστε το rösti μέχρι να ροδίσει εξωτερικά και να είναι μαλακό και ψημένο εσωτερικά.
4. Κόψτε το rösti σε τέσσερα κομμάτια και τοποθετήστε το κάθε κομμάτι σε ένα πιάτο. Γαρνίρετε με μια κουταλιά ξινή κρέμα και προσθέστε τις φέτες σολωμού στα πιάτα δίπλα στο rösti. Πασπαλίστε το υπόλοιπο σχοινόπρασο πάνω από την ξινή κρέμα και προσθέστε φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Το rösti είναι εξαιρετικό και ως συνοδευτικό πιάτο για 2 άτομα. Για να το σερβίρετε ως συνοδευτικό, προσθέστε στην τριμμένη πατάτα 25 γραμμάρια ζαμπόν σε λωρίδες.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
610 kJ/145 kcal	610 kJ/145 kcal	610 kJ/145 kcal
8 g protein	8 g protein	8 γρ. πρωτεΐνες
7 g total fat, 2 g saturated fat	7 g toplam yağ, 2 g doymuş yağ	7 γρ. ολικό λίπος, 2 γρ. κορεσμένα λίπη
12 g carbohydrates	12 g karbonhidrat	12 γρ. υδατάνθρακες
2 g fibre	2 g lif	2 γρ. φυτικές ίνες



EN Potatoes au Gratin

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
620 kJ/160 kcal	620 kJ/160 kcal	620 kJ/160 kcal
6 g protein	6 g protein	6 γρ. πρωτεΐνες
6 g total fat, 4 g saturated fat	6 g toplam yağ, 4 g doymuş yağ	6 γρ. ολικό λίπος, 4 γρ. κορεσμένα λίπη
20 g carbohydrates	20 g karbonhidrat	20 γρ. υδατάνθρακες
3 g fibre	3 g lif	3 γρ. φυτικές ίνες

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 180°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.

Tips

- 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.

TR Patates Graten

Ara yemek - 4 kişilik
 ⌚ 10 dakika + 15 dakika airfryer

- 400 g soyulmuş, hafif nişastalı patates
- 50 ml süt
- 50 ml krema
- Taze çekilmiş kara biber
- Küçük Hindistan cevizi
- 40 g rendelenmiş taze kaşar peyniri (varsa Gravyer peyniri)

Hafifçe yağlanmış, yaklaşık 15 cm çapında kış tavası

1. Airfryer'ı önceden 180°C'ye ısıtın. Patatesleri ince ince dilimleyin.
2. Bir kasede sütü ve kremayı kaşının ve tat vermek için tuz, kara biber ve küçük Hindistan cevizi ekleyin. Patates dilimlerini bu sütlü kaşıma bulayın.
3. Patates dilimlerini bir güvece alın ve kasedeki kremalı kaşımın kalanını patateslerin üzerine dökün. Peyniri patateslerin üzerine düzgün biçimde yayın.
4. Güveci kızartma sepetine yerleştirin ve sepeti airfryer'in içine koyun. Zamanlayıcıyı 15-18 dakikaya ayarlayın ve patates grateni hoş bir kahverengi renk alıncaya kadar pişirin.
5. Patates gratenleri kare dilimler halinde kesip balık veya rostoyla servis edin.

- Patates dilimlerinin yansı yerine kabak, havuç ve/veya yabani havuç dilimleri koyarak değişik gratenler yapabilirsiniz. Patates katmanlarını sebze katmanlarıyla değiştirebilirsiniz.
- Kremalı kaşıma bir diş ezilmiş sarımsak ekleyerek grateni daha baharatlı hale getirebilirsiniz.

GR Πατάτες ο γκρατέν

Συνοδευτικό πιάτο - 4 μερίδες
 ⌚ 10 λεπτά προετοιμασία + 15 λεπτά στο airfryer

- 400 γρ. πατάτες, καθαρισμένες
- 50 ml γάλα
- 50 ml κρέμα γάλακτος
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Μοσχοκάρυδο
- 40 γρ. γραβιέρα ή ημιώριμο τυρί, τριμμένο

Ταψί για κίς, διαμέτρου 15 εκ., ελαφρώς λαδωμένο

1. Προθερμάνετε το airfryer στους 180°C. Τεμαχίστε τις πατάτες σε πολύ λεπτές ροδέλες.
2. Σε ένα μπολ, αναμειξτε το γάλα, την κρέμα γάλακτος και προσθέστε αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο, όσο θέλετε. Καλύψτε τις πατάτες με το μείγμα.
3. Μεταφέρετε τις πατάτες στο ταψί για κίς και περιχύστε με το υπόλοιπο μείγμα από το μπολ. Προσθέστε το τυρί ομοιόμορφα πάνω από τις πατάτες.
4. Βάλτε το ταψί στο καλάθι της φριτέζας και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 15-18 λεπτά και ψήστε τις πατάτες ο γκρατέν μέχρι να ροδίσουν και να ψηθούν.
5. Σερβίρετε τις πατάτες ο γκρατέν σε τετράγωνα κομμάτια με ψάρι ή ψητό κρέας.

- Μπορείτε να φτιάξετε μια παραλλαγή της συνταγής, αντικαθιστώντας τις μισές πατάτες με ροδέλες από κολοκύθια, καρότα ή/και πασινάκι. Τοποθετήστε εναλλάξ στρώσεις πατάτας και στρώσεις λαχανικών.
- Δώστε στο πιάτο μια πιο πικάντικη γεύση, προσθέτοντας μια λιωμένη σκελίδα σκόρδο στο μείγμα της κρέμας.

EN Feta Triangles

Appetizer - 15 portions

⌚ 20 minutes + 9 minutes airfryer

1 egg yolk
100 g feta
2 tablespoons flat-leafed 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.

TR Beyaz Peynirli Muska Böreği

Aperatif - 15 kişilik

⌚ 20 dakika + 9 dakika airfryer

1 yumurta sarısı
100 g beyaz peynir
2 yemek kaşığı küçük doğranmış, düz yapraklı maydanoz
Halka şeklinde doğranmış 1 yeşil soğan
Taze çekilmiş kara biber
5 yaprak dondurulmuş ve buzu çözdürülmüş ince yufka
2 yemek kaşığı zeytin yağı

1. Yumurta sarısını bir kasede çırpın ve içine beyaz peynir, maydanoz, yeşil soğan ve tat vermek için kara biber ilave edip karıştırın.
2. Her bir yufkayı üç şerit halinde kesin.
3. Bir yufka şeridinin alt kısmına dolu bir çay kaşığı beyaz peynirli karışımdan koyun. Üçgen şekli oluşturmak için yufkanın ucunu harcın üzerine kıvrın ve harç üçgen yufkanın içinde kalıncaya kadar zikzak çizerek yufka şeridini katlayın. Diğer yufka şeritlerini de aynı şekilde beyaz peynirle doldurun.
4. Airfryer'i önceden 200°C'ye ısıtın.
5. Muska böreklerinin üzerine fırçayla az miktarda yağ sürün ve sepetin içine beş tane muska böreği koyun. Sepeti airfryer'in içine yerleştirin ve zamanlayıcıyı 3-5 dakikaya ayarlayın. Beyaz peynirli muska böreklerini altınmsı kahverengi bir renk alana kadar pişirin. Diğer peynirli börekleri de aynı şekilde pişirin.
6. Muska böreklerini bir servis tabağında servis edin.

GR Τυροπιτάκια με φέτα

Ορεκτικό - 15 μερίδες

⌚ 20 λεπτά προετοιμασία + 9 λεπτά στο airfryer

1 κρόκος αυγού
100 γρ. τυρί φέτα
2 κ.σ. πλατύφυλλο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο σε ροδέλες
Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
5 κατεψυγμένα φύλλα σφολιάτας, αποψυγμένα
2 κ.σ. ελαιόλαδο

1. Χτυπήστε τον κρόκο αυγού σε ένα μπολ και προσθέστε τη φέτα, το μαϊντανό και το κρεμμυδάκι. Προσθέστε πιπέρι, όσο θέλετε.
2. Κόψτε κάθε φύλλο σφολιάτας σε τρεις λωρίδες.
3. Τοποθετήστε ένα γεμάτο κουταλάκι από το μείγμα της φέτας στο εσωτερικό κάθε λωρίδας του φύλλου. Διπλώστε την άκρη του φύλλου πάνω από τη γέμιση ώστε να σχηματιστεί ένα τρίγωνο και συνεχίστε να τυλίγετε τη λωρίδα εναλλάξ έως ότου η γέμιση να είναι τυλιγμένη σε ένα τρίγωνο φύλλου. Γεμίστε τα υπόλοιπα φύλλα με τη γέμιση με τον ίδιο τρόπο.
4. Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C.
5. Με ένα πινέλο αλείψτε τα τριγωνάκια με λίγο λάδι και τοποθετήστε πέντε τυροπιτάκια στο καλάθι. Τοποθετήστε το καλάθι στο airfryer και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 3-5 λεπτά. Ψήστε τα τυροπιτάκια μέχρι να ροδίσουν. Στη συνέχεια ψήστε και τα υπόλοιπα με τον ίδιο τρόπο.
6. Σερβίρετε τα τυροπιτάκια σε μια πιατέλα.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
2 g protein	2 g protein	2 γρ. πρωτεΐνες
3 g total fat, 1 g saturated fat	3 g toplam yağ, 1 g doymuş yağ	3 γρ. ολικό λίπος, 1 γρ. κορεσμένα λίπη
4 g carbohydrates	4 g karbonhidrat	4 γρ. υδατάνθρακες
0 g fibre	0 g lif	0 γρ. φυτικές ίνες

EN Salmon Croquettes

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.

TR Somon Krokot

Aperatif - 8 kişilik

⌚ 10 dakika + 7 dakika airfryer

200 g suyu süzölmüş kırmızı somon balığı
 Hafifçe çırpılmış 1 yumurta
 1 yemek kaşığı ince doğranmış taze dereotu
 2 yemek kaşığı küçük doğranmış Frenk soğanı
 Taze çekilmiş kara biber
 50 g galeta unu
 2 yemek kaşığı bitkisel yağ

1. Airfryer'i önceden 200°C'ye ısıtın.
2. Derin bir kaptaki bir çatal yardımıyla somon balığını ezin ve yumurta ve otlarla karıştırın. Tat vermek için karışıma kara biber ve tuz ekleyin.
3. Başka bir derin kaptaki seyrek kıvamlı bir karışım elde edinceye kadar galeta unuyla yağ karıştırın.
4. Somonlu karışımı sekiz küçük krokot haline getirin ve krokotleri galeta unlu karışıma bulayın.
5. Krokotleri sepete koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 7-10 dakikaya ayarlayın ve krokotleri altınimsi kahverengi bir renk alana kadar pişirin.

GR Κροκέτες σολομού

Ορεκτικό - 8 μερίδες

⌚ 10 λεπτά προετοιμασία + 7 λεπτά στο airfryer

1 κονσέρβα κόκκινο σολομό (περίπου 200 γρ.), στραγγισμένο
 1 αυγό, ελαφρώς χτυπημένο
 1 κ.σ. φρέσκο άνηθο, ψιλοκομμένο
 2 κ.σ. σχοινόπρασα, ψιλοκομμένα
 Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
 50 γρ. γαλέτα
 2 κ.σ. φυτικό λάδι

1. Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C.
2. Με ένα πιρούνι, λιώστε το σολομό σε ένα βαθύ πιάτο και ανακατέψτε με το αυγό και τα μυρωδικά. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι, όσο θέλετε.
3. Ανακατέψτε τη γαλέτα με το λάδι σε ένα άλλο βαθύ πιάτο μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα, όχι πολύ σφιχτό.
4. Πλάστε το μείγμα του σολομού σε έξι μικρές κροκέτες και καλύψτε τις με το μείγμα της γαλέτας.
5. Βάλτε τις κροκέτες στο καλάθι και τοποθετήστε το στο airfryer: Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 7-10 λεπτά και ψήστε τις κροκέτες μέχρι να ροδίσουν.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
380 kJ/ 90 kcal	380 kJ/ 90 kcal	380 kJ/ 90 kcal
7 g protein	7 g protein	7 γρ. πρωτεΐνες
5 g total fat, 1 g saturated fat	5 g toplam yağ, 1 g doymuş yağ	5 γρ. ολικό λίπος, 1 γρ. κορεσμένα λίπη
4 g carbohydrates	4 g karbonhidrat	4 γρ. υδατάνθρακες
0 g fibre	0 g lif	0 γρ. φυτικές ίνες

EN Meatballs with Feta

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.

Tips

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

TR Beyaz Peynirli Köfte

Aperatif - 10 kişilik

⌚ 10 dakika + 8 dakika airfryer

150 g kuzu kıyması ya da yağsız siğir kıyması
 Küçük kırıntılar haline getirilmiş 1 dilim bayat beyaz ekmek
 50 g ufalanmış beyaz peynir
 1 yemek kaşığı ince doğranmış taze kekik
 ½ yemek kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
 Taze çekilmiş kara biber

Yaklaşık 15 cm çapında yuvarlak, alçak fırın tepsisi
 Kürdan

1. Airfryer'ı önceden 200°C'ye ısıtın.
2. Bir kasenin içinde kıymayı ekmek kırıntıları, beyaz peynir, kekik, limon kabuğu ve kara biberle karıştırın ve malzemeler iyice birbirine geçene kadar yoğurun.
3. Kıymalı kaşımı 10 eşit parçaya bölün ve ıslak ellerinizle pürüzsüz toplar yapın.
4. Topları fırın tepsisine yerleştirin ve bu tepsiyi sepetin içine koyun. Sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 8-10 dakikaya ayarlayın ve köfteleri hoş bir kahverengi renk alıncaya kadar pişirin.
5. Köfteleri bir servis tabağında kürdanla birlikte, sıcak olarak servis edin.

Köfteleri çatalla delip yarım siyah zeytin ve şerit halinde kesilmiş kırmızı biberle süsleyebilirsiniz.

GR Κεφτεδάκια με φέτα

Ορεκτικό - 10 μερίδες

⌚ 10 λεπτά προετοιμασία + 8 λεπτά στο airfryer

150 γρ. αρνίσιο ή άπαχο μοσχαρίσιο κιμά
 1 φέτα μπαγιάτικο λευκό ψωμί, θρυμματισμένο
 50 γρ. τυρί φέτα, θρυμματισμένη
 1 κ.σ. φρέσκια ρίγανη, ψιλοκομμένη
 ½ κ.σ. ξύσμα λεμονιού
 Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Στρογγυλό, ρηχό ταψάκι, 15 εκ. περίπου
 Οδοντογλυφίδες

1. Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C.
2. Ανακατέψτε σε ένα μπολ τον κιμά με το θρυμματισμένο ψωμί, τη φέτα, τη ρίγανη, το ξύσμα λεμονιού και το μαύρο πιπέρι και ζυμώστε τα όλα μαζί μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα.
3. Διαιρέστε τον κιμά σε 10 ίσες μερίδες και πλάστε τον σε κεφτεδάκια, έχοντας προηγουμένως βρέξει ελαφρά τα χέρια σας.
4. Τοποθετήστε τους κεφτέδες στο ταψί και βάλτε το ταψί στο καλάθι. Τοποθετήστε το καλάθι στο airfryer: Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 8-10 λεπτά και ψήστε τους κεφτέδες μέχρι να ροδίσουν.
5. Σερβίρετε τους κεφτέδες ζεστούς σε μια πιατέλα με οδοντογλυφίδες.

Τρυπήστε τους κεφτέδες με οδοντογλυφίδα και προσθέστε μια μαύρη ελιά και μια λωρίδα ψητής πιπεριάς.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
4 g protein	4 g protein	4 γρ. πρωτεΐνες
3 g total fat, 2 g saturated fat	3 g toplam yağ, 2 g doymuş yağ	3 γρ. ολικό λίπος, 2 γρ. κορεσμένα λίπη
1 g carbohydrates	1 g karbonhidrat	1 γρ. υδατάνθρακες
0 g fibre	0 g lif	0 γρ. φυτικές ίνες



EN Ricotta Balls with Basil

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

- 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.
- Divide the mixture into 20 equal portions and shape them into balls with wet hands. Let the balls rest for a while.
- 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.
- Preheat the airfryer to 200°C.
- Carefully coat the ricotta balls in the egg white and then in the bread crumbs.
- 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.
- Serve the ricotta balls in a platter.

Tips

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.

TR Fesleğenli Ricotta Peyniri Toplan

Aperatif - 20 kişilik

⌚ 15 dakika + 16 dakika airfryer

250 g ricotta peyniri
 2 yemek kaşığı un
 1 sarısı ve beyazı ayrılmış yumurta
 Taze çekilmiş kara biber
 15 g küçük doğranmış taze fesleğen
 1 yemek kaşığı küçük doğranmış Frenk soğanı
 1 yemek kaşığı rendelenmiş portakal kabuğu
 3 dilim bayat beyaz ekmek
 1 yemek kaşığı zeytin yağı

- Ricotta peynirini bir kasede un, yumurta sarısı, 1 çay kaşığı tuz ve taze çekilmiş kara biberle karıştırın. Karşıma fesleğen, Frenk soğanı ve portakal kabuğunu ekleyin.
- Karşımı 20 eşit parçaya bölün ve ıslak ellerinizle top haline getirin. Toplan bir süre dinlenmeye bırakın.
- Mutfak robotunda ekmek dilimlerini kırıntı haline getirin ve zeytin yağıyla karıştırın. Bu karşımı derin bir tabağa aktarın. Başka bir derin kapta yumurta beyazını hafifçe çırpın.
- Airfryer'i önceden 200°C'ye ısıtın.
- Ricotta toplannı önce dikkatle yumurta beyazına, sonra ekmek kırıntılarına bulayın.
- Sepetin içine 10 top koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 8-10 dakikaya ayarlayın. Toplar altınimsı kahverengi bir renk alana kadar pişirin. Geri kalan toplan da aynı şekilde pişirin.
- Ricotta toplannı servis tabağında servis edin.

Daha baharatlı toplan elde etmek için ricotta karşımının içine bir miktar yeni çekilmiş pul biber karıştırın. Bu durumda zeytin yağına iki ya da üç çay kaşığı kırmızı biber ekleyerek ekmek kırıntılarına kırmızı bir renk verin.

GR Τυροκεφτεδάκια με ρικότα και βασιλικό

Ορεκτικό - 20 μερίδες

⌚ 15 λεπτά προετοιμασία + 16 λεπτά στο airfryer

250 γρ. ρικότα
 2 κ.σ. αλεύρι
 1 αυγό, χωριστά ο κρόκος από το ασπράδι
 Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
 15 γρ. φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο
 1 κ.σ. σχινόπρασα, ψιλοκομμένα
 1 κ.σ. ζύσμα πορτοκαλιού
 3 φέτες μπαγιάτικο λευκό ψωμί
 1 κ.σ. ελαιόλαδο

- Ανακατέψτε σε ένα μπολ τη ρικότα με το αλεύρι, τον κρόκο αυγού, 1 κουταλάκι αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Προσθέστε στο μείγμα το βασιλικό, τα σχινόπρασα και το ζύσμα πορτοκαλιού και ανακατέψτε.
- Διαιρέστε το μείγμα σε 20 ίσες μερίδες και πλάστε σε κεφτεδάκια, έχοντας προηγουμένως βρέξει ελαφρά τα χέρια σας. Αφήστε τα κεφτεδάκια για λίγα λεπτά.
- Θρυμματίστε το ψωμί σε μικρά τρίμματα με ένα μπλέντερ και ανακατέψτε με το ελαιόλαδο. Τοποθετήστε το μείγμα σε βαθύ πιάτο. Χτυπήστε ελαφρά το ασπράδι του αυγού σε άλλο βαθύ πιάτο.
- Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C.
- Με προσοχή, βουτήξτε τα τυροκεφτεδάκια στο αυγό και, στη συνέχεια, καλύψτε τα με το θρυμματισμένο ψωμί.
- Βάλτε 10 κεφτεδάκια στο καλάθι και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 8-10 λεπτά. Ψήστε τα τυροκεφτεδάκια μέχρι να ροδίσουν. Ψήστε με τον ίδιο τρόπο τα υπόλοιπα τυροκεφτεδάκια.
- Σερβίρετε τα τυροκεφτεδάκια σε μια πιατέλα.

Προσθέστε μερικές νιφάδες φρεσκοτριμμένου τσίλι στο μείγμα με το τυρί ρικότα για πιο πικάντικο αποτέλεσμα. Σε αυτή την περίπτωση, δώστε κόκκινο χρώμα στο θρυμματισμένο ψωμί προσθέτοντας δύο ή τρία κουταλάκια πάπρικα στο ελαιόλαδο.



EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
2 g protein	2 g protein	2 γρ. πρωτεΐνες
3 g total fat, 1 g saturated fat	3 g toplam yağ, 1 g doymuş yağ	3 γρ. ολικό λίπος, 1 γρ. κορεσμένα λίπη
4 g carbohydrates	4 g karbonhidrat	4 γρ. υδατάνθρακες
0 g fibre	0 g lif	0 γρ. φυτικές ίνες

EN Mini Frankfurters in Pastry

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.

TR Hamurlu Küçük Sosisler

Aperatif - yaklaşık 20 kişilik

⌚ 10 dakika + 20 dakika airfryer

1 kutu küçük sosis (süzülmüş ağırlığı 220 g, yaklaşık olarak 20 sosis)

100 g (soğutulmuş ya da dondurulmuş ve buzu çözündürülmüş)

hazır milföy

1 yemek kaşığı tatlı hardal

1. Airfryer'i önceden 200°C'ye ısıtın.

2. Bir kağıt havlu parçasının üzerinde sosilerin suyunu tamamen süzdürün ve kurutmak için kağıt havluyla silin.

3. Milföy hamurunu 5 x 1½ cm uzunluğunda şeritler olarak kesin ve bu şeritlerin üzerine ince bir tabaka hardal sürün.

4. Her bir sosisi bir hamur şeridine spiral şeklinde sarm.

5. Hamurlu sosilerin yansını sepete koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 10-11 dakikaya ayarlayın. Sosisler altınımı kahverengi bir renk alana kadar pişirin. Kalan sosileri de aynı şekilde pişirin.

6. Sosisleri bir servis tabağında, biraz hardalla servis edin.

GR Μίνι λουκανικοπιτάκια

Ορεκτικό - 20 μερίδες περίπου

⌚ 10 λεπτά προετοιμασία + 20 λεπτά στο airfryer

1 κονσέρβα λουκανικάκια Φρανκφούρτης

(στραγγισμένο βάρος 220 γρ., περίπου 20 λουκανικάκια)

100 γρ. (κρύα ή κατεψυγμένη, αποψυγμένη) έτοιμη ζύμη σφολιάτας

1 κ.σ. μουστάρδα

1. Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C.

2. Στραγγίστε καλά τα λουκανικά σε ένα κομμάτι χαρτί κουζίνας και σφουγγίστε τα.

3. Κόψτε τη σφολιάτα σε λωρίδες 5 x 1½ εκ. και αλείψτε τις με ένα λεπτό στρώμα μουστάρδας.

4. Τυλίξτε κάθε λουκανικό ελικοειδώς σε μια λωρίδα σφολιάτας.

5. Βάλτε τα μισά λουκανικοπιτάκια στο καλάθι και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10-11 λεπτά. Ψήστε τα λουκανικοπιτάκια μέχρι να ροδίσουν. Με τον ίδιο τρόπο ψήστε και τα υπόλοιπα λουκανικοπιτάκια.

6. Σερβίρετε σε μια πιατέλα με ένα μικρό μπολάκι με μουστάρδα.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
190 kJ/45 kcal	190 kJ/45 kcal	190 kJ/45 kcal
2 g protein	2 g protein	2 γρ. πρωτεΐνες
3 g total fat, 1 g saturated fat	3 g toplam yağ, 1 g doymuş yağ	3 γρ. ολικό λίπος, 1 γρ. κορεσμένα λίπη
2 g carbohydrates	2 g karbonhidrat	2 γρ. υδατάνθρακες
0 g fibre	0 g lif	0 γρ. φυτικές ίνες

EN Mini Empanadas with Chorizo

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.

TR Sucuklu Börek

Aperatif - 20 kişilik

⌚ 20 dakika + 20 dakika airfryer

125 g küçük küpler halinde doğranmış sucuk
İnce doğranmış 1 arpacık soğanı
Küçük küpler halinde doğranmış ¼ kırmızı dolmalık biber
2 yemek kaşığı maydanoz
200 g dondurulmuş tart hamuru (pâte brisée) ya da pizza hamuru

1. Bir kızartma tavasının içinde chorizo sucuğuyla arpacık soğanını ve dolmalık biberi kaşının ve dolmalık biber yumuşayana kadar düşük sıcaklıkta 2-3 dakika boyunca kavurun. Ocağı kapatın ve maydanozu kaşının. Kaşımı soğumaya bırakın.
2. Airfryer'i önceden 200°C'ye ısıtın.
3. Hamurdan yirmi tane 5 cm çapında daire kesmek için bir bardak kullanın. Her bir dairenin ortasına bir kaşık sucuklu kaşımından koyun. Hamurun uçlarını baş ve işaret parmaklarınızın arasında sıkarak kapatırken deniz tarağı kabuğu görüntüsü verin.
4. Sepete 10 adet böreği koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 10-12 dakikaya ayarlayın ve börekleri altınmsı kahverengi bir renk alana kadar pişirin.
5. Geri kalan börekleri de aynı şekilde pişirin. Börekleri ılık olarak servis edin.

GR Πιτάκια με τσορίθο

Ορεκτικό - 20 μερίδες

⌚ 20 λεπτά προετοιμασία + 20 λεπτά στο airfryer

125 γρ. τσορίθο, σε μικρά κυβάκια
1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
¼ κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε μικρά κυβάκια
2 κ.σ. μαϊντανό
200 γρ. ζύμη ψυγείου για τάρτα (pâte brisée) ή ζύμη για πίτσα

1. Αναμειζτε το τσορίθο με το κρεμμυδάκι και την πιπεριά σε ένα τηγάνι και τσιγαρίστε σε χαμηλή φωτιά για 2 με 3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει η πιπεριά. Βγάλτε από τη φωτιά και προσθέστε το μαϊντανό. Αφήστε το μείγμα να κρυώσει.
2. Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C.
3. Χρησιμοποιήστε ένα ποτήρι για να κόψετε είκοσι στρογγυλά κομμάτια από τη ζύμη, διαμέτρου 5 εκ. Βάλτε μια κουταλιά από το μείγμα με το τσορίθο σε κάθε στρογγυλό κομμάτι ζύμης. Διπλώστε τις άκρες και «κλείστε» πιέζοντας με τον αντίχειρα και το δείκτη, ώστε κάθε πιτάκι να έχει σχήμα αχιβάδας.
4. Βάλτε 10 πιτάκια στο καλάθι και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10-12 λεπτά και ψήστε τα πιτάκια μέχρι να ροδίσουν.
5. Ψήστε τα υπόλοιπα πιτάκια με τον ίδιο τρόπο. Σερβίρετε τα πιτάκια χλιαρά.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
170 kJ/40 kcal	170 kJ/40 kcal	170 kJ/40 kcal
2 g protein	2 g protein	2 γρ. πρωτεΐνες
3 g total fat, 1 g saturated fat	3 g toplam yağ, 1 g doymuş yağ	3 γρ. ολικό λίπος, 1 γρ. κορεσμένα λίπη
1 g carbohydrates	1 g karbonhidrat	1 γρ. υδατάνθρακες
0 g fibre	0 g lif	0 γρ. φυτικές ίνες

EN 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.

Tips

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

TR Kırmızı Biber Soslu ve Jambonlu Karides

Aperatif - 10 kişilik

⌚ 15 dakika + 13 dakika airfryer

1 büyük, ikiye bölünmüş kırmızı dolmalık biber
 10 (dondurulmuş) buzlu çözülürmüş karides
 5 dilim çiğ jambon
 1 yemek kaşığı zeytin yağı
 1 büyük diş ezilmiş sarımsak
 ½ yemek kaşığı toz kırmızı biber
 Taze çekilmiş kara biber

Kürdan

- Airfryer'i önceden 200°C'ye ısıtın. Dolmalık biberleri sepete koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 10 dakikaya ayarlayın. Biberlerin üzeri hafifçe yanıp kararana kadar pişirin. Dolmalık biberleri bir kaseye alın ve üzerini bir kapakla ya da streç filmle kapatın. Dolmalık biberleri 15 dakika dinlenmeye bırakın.
- Karideslerin kabuklarını çıkartın, arka kısımlarını kesin ve siyah damarlarını çıkartın. Jambon dilimlerini boylamasına ikiye bölün ve her bir karidesi bir jambon dilimine sann.
- Bu küçük bohçaları ince bir zeytin yağı tabakasıyla kaplayın ve sepete koyun. Sepeti airfryer'in içine yerleştirin ve zamanlayıcıyı 3-4 dakikaya ayarlayın. Karidesleri çıtır çıtır bir hal alana kadar kızartın.
- Bu arada, yanm dolmalık biberlerin kabuğunu soyun, çekirdeklerini çıkartın ve biberleri küçük küçük doğrayın. Dolmalık biberleri blender'da sarımsak, toz kırmızı biber ve zeytin yağıyla püre haline getirin. Sosu bir tabağa aktarın ve tat vermek için tuz ve kara biber ekleyin.
- Jambonlu karidesleri kürdanla servis tabağında servis edin ve yanlarına küçük birer kap kırmızı biberli sos koyun.

Kırmızı biber sosunun yerine sarımsakla karıştırdığınız hazır biber püresini koyun. Veya karidesleri sarımsaklı mayonezle servis edin.

GR Γαρίδες με ζαμπόν και ντιπ κόκκινης πιπεριάς

Ορεκτικό - 10 μερίδες

⌚ 15 λεπτά προετοιμασία + 13 λεπτά στο airfryer

1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά, κομμένη στη μέση
 10 (κατεψυγμένες) μεγάλες γαρίδες, αποψυγμένες
 5 φέτες ωμό ζαμπόν
 1 κ.σ. ελαιόλαδο

1 μεγάλη σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
 ½ κ.σ. πάπρικα
 Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
 Οδοντογλυφίδες

- Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C. Βάλτε την πιπεριά στο καλάθι και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10 λεπτά. Αφήστε την πιπεριά να ψηθεί μέχρι η φλούδα της να καψαλιστεί ελαφρά. Βάλτε την πιπεριά σε ένα μπολ και καλύψτε με καπάκι ή μεμβράνη. Αφήστε την πιπεριά στο μπολ για 15 λεπτά.
- Καθαρίστε τις γαρίδες, κάντε μια τομή στη ράχη τους και αφαιρέστε τη μαύρη φλέβα. Κόψτε τις φέτες του ζαμπόν στη μέση, κατά μήκος, και τυλίξτε κάθε γαρίδα με μία φέτα ζαμπόν.
- Αλείψτε με ελάχιστο ελαιόλαδο και βάλτε τις γαρίδες στο καλάθι. Τοποθετήστε το καλάθι στο airfryer και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 3-4 λεπτά. Τηγανίστε τις γαρίδες μέχρι να γίνουν τραγανές, χωρίς να τις ψήσετε υπερβολικά.
- Εν τω μεταξύ, ξεφλουδίστε τα δύο κομμάτια της πιπεριάς, αφαιρέστε τους σπόρους και κόψτε τις σε κομμάτια. Πολτοποιήστε τις πιπεριές στο μπλέντερ μαζί με το σκόρδο, την πάπρικα και το ελαιόλαδο. Μεταφέρετε τη σάλτσα σε ένα πιάτο και προσθέστε αλατοπίπερο, όσο θέλετε.
- Σερβίρετε τις γαρίδες με το ζαμπόν σε μια πιατέλα με οδοντογλυφίδες και προσθέστε το πιτάκι με το ντιπ της κόκκινης πιπεριάς.

Αντικαταστήστε το ντιπ κόκκινης πιπεριάς με έτοιμο πουρέ πιπεριάς με σκόρδο. Εναλλακτικά, μπορείτε να συνοδεύσετε τις γαρίδες με μαγιονέζα, αρωματισμένη με σκόρδο.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
190 kJ/45 kcal	190 kJ/40 kcal	190 kJ/40 kcal
6 g protein	6 g protein	6 γρ. πρωτεΐνες
2 g total fat, 1 g saturated fat	2 g toplam yağ, 1 g doymuş yağ	2 γρ. ολικό λίπος, 1 γρ. κορεσμένα λίπη
1 g carbohydrates	1 g karbonhidrat	1 γρ. υδατάνθρακες
0 g fibre	0 g lif	0 γρ. φυτικές ίνες



EN Mini Peppers with Goat Cheese

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.

Tips

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.

TR Keçi Peynirli Küçük Biberler

Aperatif - 8 kişilik

⌚ 10 dakika + 8 dakika airfryer

8 küçük ya da tatlı biber

½ yemek kaşığı zeytin yağı

½ yemek kaşığı kurutulmuş pizza baharı

1 çay kaşığı taze çekilmiş kara biber

Sekiz parçaya bölünmüş 100 g yumuşak keçi peyniri

1. Airfryer'i önceden 200°C'ye ısıtın.
2. Küçük biberlerin üst kısımlarını kesin ve çekirdekleriyle zarlarını çıkartın.
3. Derin bir kaptaki zeytin yağıyla pizza baharını ve kara biberi karıştırın. Keçi peyniri parçalarını zeytin yağının içine atın.
4. Her bir küçük biberin içine keçi peynirli harç doldurun ve küçük biberleri sepetin içine yan yana dizin. Sepeti airfryer'in içine yerleştirin ve zamanlayıcıyı 8-10 dakikaya ayarlayın. Küçük biberleri peynir eriyene kadar pişirin.
5. Küçük biberleri küçük tabaklarda, aperatif ya da atıştırmalık olarak servis edin.

Aynı yöntem sarmaşık domateslerini doldurmak için de kullanılabilir. Önce domateslerin ortasını oyun ve bir kağıt havlunun üzerinde ters çevirerek kurumaya bırakın.

GR Μίνι πιπεριές με κατσικίσιο τυρί

Ορεκτικό - 8 μερίδες

⌚ 10 λεπτά προετοιμασία + 8 λεπτά στο airfryer

8 μικρές πιπεριές

½ κ.σ. ελαιόλαδο

½ κ.σ. αποξηραμένα μυρωδικά (ρίγανη, θυμάρι, βασιλικό, μαντζουράνα, δεντρολίβανο, μαϊντανό)

1 κουταλάκι φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

100 γρ. μαλακό κατσικίσιο τυρί, σε οκτώ κομμάτια

1. Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C.
2. Κόψτε την κορυφή από τις πιπεριές και αφαιρέστε τα σπόρια και τη μεμβράνη.
3. Αναμείξτε σε ένα βαθύ πιάτο το ελαιόλαδο με τα μυρωδικά και το πιπέρι. Προσθέστε τα κομμάτια του κατσικίσιου τυριού στο λάδι.
4. Βάλτε ένα κομμάτι τυριού σε κάθε πιπεριά και τοποθετήστε τις πιπεριές στο καλάθι, τη μια δίπλα στην άλλη. Τοποθετήστε το καλάθι στο airfryer και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 8-10 λεπτά. Ψήστε τις μίνι πιπεριές μέχρι να λιώσει το τυρί.
5. Σερβίρετε τις πιπεριές σε μικρά πιάτα ως ορεκτικά ή σνακ.

Με την ίδια μέθοδο μπορείτε να γεμίσετε μικρές ντοματούλες (πωλούνται σε τσαμπιά). Αδειάστε πρώτα τις ντομάτες και αφήστε τις να στραγγίξουν, τοποθετώντας τις ανάποδα πάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.



EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
170 kJ/40 kcal	170 kJ/40 kcal	170 kJ/40 kcal
2 g protein	2 g protein	2 γρ. πρωτεΐνες
3 g total fat, 1 g saturated fat	3 g toplam yağ, 1 g doymuş yağ	3 γρ. ολικό λίπος, 1 γρ. κορεσμένα λίπη
2 g carbohydrates	2 g karbonhidrat	2 γρ. υδατάνθρακες
1 g fibre	1 g lif	1 γρ. φυτικές ίνες

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.

Tips

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

TR Sarımsaklı Mantar

Aperatif - 12 kişilik

⌚ 10 dakika + 10 dakika airfryer

1 dilim beyaz ekmek
 1 diş ezilmiş sarımsak
 1 yemek kaşığı küçük doğranmış, düz yapraklı maydanoz
 Taze çekilmiş kara biber
 1 yemek kaşığı zeytin yağı
 12 mantar (kestane mantarı)

1. Airfryer'i önceden 200°C'ye ısıtın.
2. Ekmek dilimlerini mutfak robotunda galeta unu haline getirin ve sarımsak, maydanoz ve tat vermek için biraz çeşniyle karıştırın. Son olarak zeytin yağını ilave edin.
3. Mantarların saplarını kesin ve boşluklarını galeta unlu karışımla doldurun.
4. Mantarları sepetin içine koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 10-12 dakikaya ayarlayın. Mantarlar çıtır çıtır ve altın renkli bir görünümüne kadar pişirin.
5. Mantarları bir servis tabağında servis edin.

Alternatif olarak, galeta ununu şerit halinde kesilmiş jambon, yeşil soğan ve rendelenmiş peynirle karıştırabilirsiniz.

GR Σκορδάτα μανιτάρια

Ορεκτικό - 12 μερίδες

⌚ 10 λεπτά προετοιμασία + 10 λεπτά στο airfryer

1 φέτα λευκό ψωμί
 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
 1 κ.σ. πλατύφυλλο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
 Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
 1 κ.σ. ελαιόλαδο
 12 μανιτάρια (τύπου chestnut)

1. Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C.
2. Τρίψτε τις φέτες ψωμιού σε ένα μπλέντερ μέχρι να θρυμματιστούν και αναμειξτε το θρυμματισμένο ψωμί με το σκόρδο, το μαϊντανό και όσο αλατοπίπερο θέλετε. Τέλος, προσθέστε το ελαιόλαδο και ανακατέψτε.
3. Κόψτε τα κοτσάνια από τα μανιτάρια και γεμίστε τα με το μείγμα.
4. Βάλτε τα γεμισμένα μανιτάρια στο καλάθι και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10-12 λεπτά. Ψήστε τα μανιτάρια μέχρι να ροδίσουν και να είναι τραγανά και ζουμερά.
5. Σερβίρετε τα μανιτάρια σε μια πιατέλα.

Εναλλακτικά, μπορείτε να αναμειξτε το θρυμματισμένο ψωμί με λωρίδες ζαμπόν, φρέσκο κρεμμυδάκι και τριμμένο τυρί.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
85 kJ/20 kcal	85 kJ/20 kcal	85 kJ/20 kcal
1 g protein	1 g protein	1 γρ. πρωτεΐνες
1 g total fat, 0 g saturated fat	1 g toplam yağ, 0 g doymuş yağ	1 γρ. ολικό λίπος, 0 γρ. κορεσμένα λίπη
2 g carbohydrates	2 g karbonhidrat	2 γρ. υδατάνθρακες
0 g fibre	0 g lif	0 γρ. φυτικές ίνες



EN Spicy Drumsticks with Barbecue Marinade

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.

Tips**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.

TR Barbekü Soslu Tavuk But

Ana yemek - 4 kişilik

⌚ 5 dakika (+ 20 dakika marine etmek için) + 20 dakika airfryer

1 diş ezilmiş sarımsak
 ½ yemek kaşığı hardal
 2 çay kaşığı kahverengi şeker
 1 çay kaşığı pul biber
 Taze çekilmiş kara biber
 1 yemek kaşığı zeytin yağı
 4 baget

1. Airfryer'ı önceden 200°C'ye ısıtın.
2. Sarımsağı hardal, kahverengi şeker, pul biber, bir tutam tuz ve taze çekilmiş kara biberle karıştırın. Zeytinyağını bu karışıma ilave ederek barbekü sosunuzu hazırlayın.
3. Tavuk butlarını barbekü sosuna bulayın ve 20 dakika bekleterek marine edin.
4. Tavukları sepete yerleştirin ve sepeti airfryer'in içine koyun. Zamanlayıcıyı 10-12 dakikaya ayarlayın. Tavuklar kahverengi bir renge kadar pişirin.
5. Ardından sıcaklığı 150°C'ye düşürün ve pişene kadar 10 dakika daha pişirmeye devam edin.
6. Barbekü soslu tavuk butlarını mısır salatası ve Fransız ekmeğiyle servis edebilirsiniz.

Mısır Salatası

Tavuk butlarını serinletici bir mısır salatasıyla servis edin. Bir mısır konservesinin (300 gram) suyunu süzdürün. Dört domatesi dört parçaya bölün ve çekirdeklerini çıkartın. Domateslerin kabuksuz kısımlarını küpler halinde doğrayın. Mısır küp domatesler, küçük doğranmış 1 yeşil soğan, yarım misket limonunun suyu, 2 yemek kaşığı iri doğranmış, taze kişniş ve tat vermek için biraz tuz ve taze çekilmiş pul biberle karıştırın.

Tavuk kanat

Bu yemek, tavuk kanatlarıyla da harika olmaktadır. Airfryer'da iki tavuk kanadını aynı anda pişirebilirsiniz, önce 200°C'de 10 dakika pişirin ve ardından 150°C'de 20 dakika pişirin.

GR Πικάντικα μπουτάκια κοτόπουλου με μαρινάδα μπάρμπτεκιου

Κύριο πιάτο - 4 μερίδες

⌚ 5 λεπτά προετοιμασία (+ 20 λεπτά μαρινάρισμα) + 20 λεπτά στο airfryer

1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
 ½ κ.σ. μουστάρδα
 2 κουταλάκια μαύρη ζάχαρη
 1 κουταλάκι τσίλι σε σκόνη
 Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
 1 κ.σ. ελαιόλαδο
 4 μπουτάκια κοτόπουλου

1. Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C.
2. Αναμειξτε το σκόρδο με τη μουστάρδα, τη μαύρη ζάχαρη, το τσίλι σε σκόνη, μια πρέζα αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, όσο θέλετε. Προσθέστε το λάδι και ανακατέψτε.
3. Αλείψτε ολόκληρα τα μπουτάκια κοτόπουλου με τη μαρινάδα και αφήστε τα να μαριναρστούν για 20 λεπτά.
4. Βάλτε τα μπουτάκια κοτόπουλου στο καλάθι και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10-12 λεπτά. Αφήστε να ψηθούν μέχρι να ροδίσουν.
5. Στη συνέχεια, χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 150°C και ψήστε για ακόμη 10 λεπτά μέχρι να είναι έτοιμα.
6. Σερβίρετε τα μπουτάκια κοτόπουλου με σαλάτα καλαμπόκι και γαλλική μπαγκέτα.

Σαλάτα με καλαμπόκι

Σερβίρετε τα μπουτάκια κοτόπουλου με μια δροσερή σαλάτα με καλαμπόκι. Στραγγίξτε μια κονσέρβα καλαμπόκι (300 γραμ.). Κόψτε τέσσερις ντομάτες στα τέσσερα και αφαιρέστε τους σπόρους. Κόψτε τη σάρκα από τις ντομάτες σε κύβους. Ανακατέψτε το καλαμπόκι με τις ντομάτες, 1 ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι, το χιμό μισού μοσχολέμονου (λάιμ), 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο, χοντροκομμένο κόλιανδρο, αλάτι και τσίλι, όσο θέλετε.

Μπούτι κοτόπουλου

Αυτή η μαρινάδα είναι επίσης ιδανική για μπουτίτα κοτόπουλου. Μπορείτε να ψήσετε δύο ολόκληρα μπουτίτα κοτόπουλου ταυτόχρονα στο airfryer, αρχικά για 10 λεπτά στους 200°C και στη συνέχεια για 20 λεπτά στους 150°C.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
610 kJ/145 kcal	610 kJ/145 kcal	610 kJ/145 kcal
9 g protein	9 g protein	9 γραμ. πρωτεΐνες
11 g total fat, 3 g saturated fat	11 g toplam yağ, 3 g doymuş yağ	11 γραμ. ολικό λίπος, 3 γραμ. κορεσμένα λίπη
2 g carbohydrates	2 g karbonhidrat	2 γραμ. υδατάνθρακες
0 g fibre	0 g lif	0 γραμ. φυτικές ίνες

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.

Tips

- 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.

TR Asya Usülü Tavuk Kanadı

Ana yemek - 4 kişilik

⌚ 5 dakika + 10 dakika airfryer

2 diş sarımsak
 2 çay kaşığı toz zencefil
 1 çay kaşığı çekilmiş kimyon
 Taze çekilmiş kara biber
 Oda sıcaklığında 500 g tavuk kanadı
 100 ml tatlı biber sosu

1. Airfryer'i önceden 180°C'ye ısıtın.
2. Sarımsağı toz zencefil, kimyon, taze çekilmiş bolca kara biber ve biraz tuzla karıştırın. Tavuk kanatlarını bu baharatlarla ovun.
3. Tavuk kanatlarını sepete koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 10-12 dakikaya ayarlayın ve çıtır çıtır ve kahverengi bir hal alana kadar tavuk kanatlarını pişirin.
4. Tavuk kanatlarını ana yemek veya atıştırmalık olarak biber sosuyla birlikte servis edin.

- Tavuk kanatlarını, wokta kavrulmuş lahanalı erişte ile ana yemek olarak servis edebilirsiniz. 250 g erişteyi az pişecek şekilde haşlayın. 3 yeşil soğanı ve geniş şeritler halinde kesilmiş 1 demet lahanayı 2 yemek kaşığı yağla derin bir tavada 2-3 dakika boyunca karıştırarak kavurun. Erişteleri ekleyin ve tat vermek için soya sosu ilave edin.
- Tavuk kanatları atıştırmalık olarak da çok lezzetlidir.

GR Ασιατικές ψητές φτερούγες
κοτόπουλου

Κύριο πιάτο - 4 μερίδες

⌚ 5 λεπτά προετοιμασία + 10 λεπτά στο airfryer

2 σκελίδες σκόρδο
 2 κουταλάκια τζίντζερ σε σκόνη
 1 κουταλάκι τριμμένο κύμινο
 Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
 500 γρ. φτερούγες κοτόπουλου σε θερμοκρασία δωματίου
 100 ml γλυκιά σάλτσα τσίλι

1. Προθερμάνετε το airfryer στους 180°C.
2. Αναμείζτε το σκόρδο με το τζίντζερ σε σκόνη, το κύμινο, μπόλικο φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι και λίγο αλάτι. Αλείψτε τις φτερούγες με τα μυρωδικά.
3. Βάλτε τις φτερούγες κοτόπουλου στο καλάθι και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10-12 λεπτά και ψήστε τις φτερούγες μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανές.
4. Σερβίρετε τις φτερούγες κοτόπουλου με τη σάλτσα τσίλι ως κύριο πιάτο ή σνακ.

- Σερβίρετε τις φτερούγες κοτόπουλου ως κύριο πιάτο με νουντλς και πακ τσόι. Βράστε 250 γρ. νουντλς μέχρι να είναι «αλ ντέντε». Τσιγαρίστε 3 φρέσκα κρεμμυδάκια και ένα ματσάκι πακ τσόι, κομμένο σε φαρδιές λωρίδες, σε ένα πηγάκι γουόκ με 2 κουταλιές της σούπας λάδι για 2-3 λεπτά. Προσθέστε τα νουντλς και σάλτσα σόγιας, σε όση ποσότητα θέλετε.
- Οι φτερούγες κοτόπουλου είναι πολύ νόστιμες και για σνακ.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
840 kJ/200 kcal	840 kJ/200 kcal	840 kJ/200 kcal
16 g protein	16 g protein	16 γρ. πρωτεΐνες
13 g total fat, 4 g saturated fat	13 g toplam yağ, 4 g doymuş yağ	13 γρ. ολικό λίπος, 4 γρ. κορεσμένα λίπη
5 g carbohydrates	5 g karbonhidrat	5 γρ. υδατάνθρακες
0 g fibre	0 g lif	0 γρ. φυτικές ίνες

EN Pork Satay with Peanut Sauce

Main course - 2-3 portions

L 20 minutes (+ 15 min to marinate)
+ 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 pork 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.

TR Yer Fıstığı Soslu Dana Bonfile

Ana yemek - 2-3 kişilik

L 20 dakika (+ 15 dakika marine etmek için)
+ 12 dakika airfryer

- 2 diş ezilmiş sarımsak
- Rendelenmiş 2 cm taze zencefil kökü veya 1 çay kaşığı toz zencefil
- 2 çay kaşığı biber salçası ya da acı biber sosu
- 2-3 çay kaşığı tatlı soya sosu
- 2 yemek kaşığı bitkisel yağ
- 3 cm'lik küpler halinde kesilmiş 400 g yağsız dana bonfile
- İnce doğranmış 1 arpacık soğanı
- 1 çay kaşığı çekilmiş kişniş
- 200 ml Hindistan cevizi sütü
- 100 g ezilmiş, tuzsuz yer fıstığı

1. Bir kasenin içinde sanmsağın yansıyla zencefil, 1 çay kaşığı acı biber sosunu, 1 çay kaşığı soya sosunu ve 1 çay kaşığı yağı karıştırın. Etleri bu karışıma yatırı ve marine olması için 15 dakika bekleyin.
2. Airfryer'i önceden 200°C'ye ısıtın.
3. Marine edilmiş etleri sepete koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 12-14 dakikaya ayarlayın ve etleri kahverengi bir renk alana kadar pişirin. Etleri pişirirken bir kez çevirin.
4. Bu arada yer fıstığı sosunu hazırlayın: Derin bir tavanın içinde 1 yemek kaşığı yağı ısıtın ve arpacık soğanıyla geri kalan sanmsağı yavaşça soteleyin. Kişnişi ilave edin ve kısa bir süre daha pişirin.
5. Hindistan cevizi sütü ve yer fıstığıyla 1 çay kaşığı acı biber sosunu ve 1 çay kaşığı soya sosunu karıştırın ve soğanlı karışıma ilave edip 5 dakika boyunca karıştırarak ağır ağır kaynatın. Sos çok koyu olursa biraz su ekleyin. Tat vermek için soya sosu ve acı biber sosu ilave edin.

GR Χοιρινό σουβλάκι με σάλτσα φιστικιού

Κύριο πιάτο - 2-3 μερίδες

L 20 λεπτά προετοιμασία (+ 15 λεπτά μαρινάρισμα)
+ 12 λεπτά στο airfryer

- 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- 2 εκ. τριμμένη φρέσκια πιπερόριζα (τζιντζερ) ή ένα κουταλάκι τζιντζερ σε σκόνη
- 2 κουταλάκια πάστα τσίλι ή σάλτσα καυτερής πιπεριάς
- 2-3 κ.σ. γλυκιά σος σόγιας
- 2 κ.σ. φυτικό λάδι
- 400 γρ. άπαχα χοιρινά παϊδάκια, σε κύβους 3 εκ.
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι τριμμένο κόλιανδρο
- 200 ml γάλα καρύδας
- 100 γρ. ανάλατα φιστίκια (αράπικα), τριμμένα

1. Αναμειζτε σε ένα πιάτο το μισό σκόρδο με το τζιντζερ, 1 κουταλάκι σάλτσα καυτερής πιπεριάς, 1 κουταλιά της σούπας σος σόγιας και 1 κουταλιά της σούπας λάδι. Ανακατέψτε το κρέας με αυτό το μείγμα και αφήστε το να μαριναριστεί για 15 λεπτά.
2. Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C.
3. Βάλτε το μαριναρισμένο κρέας στο καλάθι και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 12-14 λεπτά και ροδοψήστε το κρέας μία φορά, ενώ ψήνεται.
4. Εν τω μεταξύ, ετοιμάστε τη σάλτσα με τα φιστίκια: ζεστάνετε 1 κουταλιά της σούπας λάδι σε ένα κατσαρολάκι και σοτάρετε ελαφρά το κρεμμυδάκι με το υπόλοιπο σκόρδο. Προσθέστε το κόλιανδρο και τσιγαρίστε για λίγο ακόμα.
5. Αναμειζτε το γάλα καρύδας και τα φιστίκια, 1 κουταλάκι σάλτσα καυτερής πιπεριάς και 1 κουταλιά της σούπας σος σόγιας με το μείγμα με το κρεμμυδάκι και βράστε σε χαμηλή φωτιά για 5 λεπτά, ανακατεύοντας συνέχεια. Εάν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό, σε περίπτωση που η σάλτσα γίνει πολύ πηχτή. Προσθέστε σος σόγιας και σάλτσα καυτερής πιπεριάς ανάλογα με το πόσο πικάντικη θέλετε τη σάλτσα.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
2920 kJ/695 kcal	2920 kJ/695 kcal	2920 kJ/695 kcal
48 g protein	48 g protein	48 γρ. πρωτεΐνες
49 g total fat, 21 g saturated fat	49 g toplam yağ, 21 g doymuş yağ	49 γρ. ολικό λίπος, 21 γρ. κορεσμένα λίπη
15 g carbohydrates	15 g karbonhidrat	15 γρ. υδατάνθρακες
4 g fibre	4 g lif	4 γρ. φυτικές ίνες

EN Mediterranean Chicken Nuggets

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal
19 g protein	19 g protein	19 γρ. πρωτεΐνες
9 g total fat, 2 g saturated fat	9 g toplam yağ, 2 g doymuş yağ	9 γρ. ολικό λίπος, 2 γρ. κορεσμένα λίπη
10 g carbohydrates	10 g karbonhidrat	10 γρ. υδατάνθρακες
1 g fibre	1 g lif	1 γρ. φυτικές ίνες

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.

Tips

- 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.

TR Akdeniz Usulü Tavuk Köftesi

Ana yemek - 4 kişilik

⌚ 20 dakika + 20 dakika airfryer

- 2 dilim ufalanmış bayat beyaz ekmek
- 1 yemek kaşığı (acı) toz kırmızı biber
- 1 yemek kaşığı zeytin yağı
- 250 g parçalar halinde tavuk filetosu
- 1 yumurta sarısı + 2 yumurta beyazı
- 1 diş ezilmiş sarımsak
- 2 yemek kaşığı kırmızı pesto
- Taze çekilmiş kara biber
- 1 yemek kaşığı küçük doğranmış, düz yapraklı maydanoz

Mutfak robotu

1. Taneli bir kaşım elde edene kadar ekmeği ve toz biberi mutfak robotunda ezin ve zeytin yağı ilave edin. Bu kaşımı bir kaseye alın.
2. Ardından tavuk filetoyu mutfak robotunda püre haline getirin ve yumurta sarısı, sarımsak, pesto ve maydanozla karıştırın. Tat vermek için ½ çay kaşığı tuz ve kara biber ekleyin.
3. Airfryer'i önceden 200°C'ye ısıtın.
4. Yumurta beyazlarını bir kasede çırpın. Tavuklu kaşımı 10 top haline getirin ve ezerek oval köfteler yapın. Köfteleri önce yumurta beyazına, sonra da ekmek kırıntısına batırın. Köftelerin her tarafı ekmek kırıntısıyla kaplanmalıdır.
5. Sepete beş köfte koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 10-12 dakikaya ayarlayın. Köfteler altınimsı kahverengi bir renk alana kadar kızartın. Ardından geri kalan köfteleri kızartın. Kızarmış patates ve taze salatayla leziz bir yemek.

- Bu Akdeniz usulü tavuk köftelerinin değişik versiyonlarını yapabilirsiniz. Yeşil pesto ve 25 g Parmesan peyniri ilave ederek İtalyan usulü tavuk köfteleri ya da rendelenmiş limon kabuğu, ince doğranmış güveç otu ve 25 g ufalanmış beyaz peynir ilave ederek Yunan usulü tavuk köfteleri yapabilirsiniz.

GR Μεσογειακές κοτομπουκιές

Κύριο πιάτο - 4 μερίδες

⌚ 20 λεπτά προετοιμασία + 20 λεπτά στο airfryer

- 2 φέτες μπαγιάτικο λευκό ψωμί, κομμένο σε κομμάτια
- 1 κ.σ. (καυτερή) πάπρικα σε σκόνη
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 250 γρ. φιλέτο κοτόπουλου, κομμένο σε κομμάτια
- 1 κρόκος αυγού + 2 ασπράδια αυγού
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 2 κ.σ. κόκκινο πέστο
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κ.σ. πλατύφυλλο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- Κουζίνομηχανή

1. Αναμειζτε στο μπλέντερ το ψωμί με την πάπρικα σε σκόνη, μέχρι να θρυμματιστεί το μείγμα και, στη συνέχεια, προσθέστε το ελαιόλαδο. Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα μπολ.
2. Έπειτα, πολτοποιήστε το φιλέτο κοτόπουλου στο μπλέντερ και προσθέστε τον κρόκο αυγού, το σκόρδο, το πέστο και το μαϊντανό. Προσθέστε ½ κουταλάκι αλατοπίπερο, όσο θέλετε.
3. Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C.
4. Χτυπήστε τα ασπράδια αυγού σε ένα μπολ. Πλάστε το μείγμα του κοτόπουλου σε 10 μπάλες και πιέστε τα ώστε να αποκτήσουν οβάλ σχήμα. Αλείψτε τις κοτομπουκιές πρώτα με το ασπράδι αυγού και μετά με το τρίμμα ψωμιού. Πρέπει όλη η επιφάνεια των κοτομπουκιών να είναι καλυμμένη με το τρίμμα ψωμιού.
5. Βάλτε πέντε κοτομπουκιές στο καλάθι και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10-12 λεπτά. Τηγανίστε τις κοτομπουκιές μέχρι να ροδίσουν. Στη συνέχεια, τηγανίστε τις υπόλοιπες κοτομπουκιές. Συνοδεύονται υπέροχα με τηγανητές πατάτες και φρέσκια σαλάτα.

- Μπορείτε να φτιάξετε διάφορες παραλλαγές της συνταγής για τις Μεσογειακές κοτομπουκιές. Ετοιμάστε Ιταλικές κοτομπουκιές με πράσινο πέστο και 25 γρ. παρμεζάνα ή Ελληνικές κοτομπουκιές με ζύσμα λεμονιού, ψιλοκομμένη ρίγανη και 25 γρ. τυρί φέτα σε τρίμμα.

EN Thai Fish Cakes with Mango Salsa

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 choy.

TR Tayland Usulü Balık Köftesi

Ana yemek - 4 kişilik

⌚ 20 dakika + 14 dakika airfryer

1 olgun mango
 1½ çay kaşığı kırmızı biber salçası
 3 yemek kaşığı taze kişniş ya da düz yapraklı maydanoz
 1 misket limonunun suyu ve kabuğu
 500 g beyaz balık filetosu (morina, tilapi, yayın balığı, kömür balığı)
 1 yumurta
 1 ince doğranmış yeşil soğan
 50 g ezilmiş Hindistan cevizi

Mutfak robotu

1. Mangoyu soyun ve küçük küpler halinde doğrayın. Mango küplerini bir kaseinin içinde ½ çay kaşığı kırmızı biber salçası, 1 yemek kaşığı kişniş, yarım misket limonunun suyu ve rendelenmiş kabuğuyla karıştırın.
2. Balığı mutfak robotunda püre haline getirin ve ardından 1 yumurta, 1 çay kaşığı tuz, geriye kalan misket limonu kabuğu, kırmızı biber salçası ve misket limonu suyuyla karıştırın. Geri kalan kişniş, yeşil soğan ve 2 yemek kaşığı Hindistan cevizini ilave edip karıştırın.
3. Geri kalan Hindistan cevizini bir çorba tabağına alın. Balıklı karışımı 12 parçaya bölün, yuvarlak köfteler haline getirin ve Hindistan cevizine bulayın.
4. Altı balık köftesini sepete koyun ve sepeti 180°C'ye ısıtılmış airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 7-9 dakikaya ayarlayın ve altınimsı kahverengi bir renk alana kadar balık köftelerini kızartın. Geri kalan balık köftelerini de aynı şekilde kızartın.
5. Balık köftelerini mangolu salsa sosla servis edin. Kavrulmuş lahanalı pirinç pilavıyla leziz bir yemek.

GR Ταϊλανδέζικοι ψαροκεφτέδες με σάλτσα μάνγκο

Κύριο πιάτο - 4 μερίδες

⌚ 20 λεπτά προετοιμασία + 14 λεπτά στο airfryer

1 ώριμο μάνγκο
 1½ κουταλάκι κόκκινη πάστα τσίλι
 3 κ.σ. φρέσκο κόλιανδρο ή πλατύφυλλο μαϊντανό
 Χυμός και ζύσμα ενός μοσχολέμονου (λάιμ)
 500 γρ. φιλέτο λευκού ψαριού
 (μπακαλιάρος, τίλαπια,
 γατόψαρο, γλώσσα)
 1 αυγό
 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
 50 γρ. τριμμένη καρύδα
 Κουζίνομηχανή

1. Ξεφλουδίστε το μάνγκο και κόψτε το σε κύβους. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τους κύβους μάνγκο με ½ κουταλάκι κόκκινη πάστα τσίλι, 1 κουταλιά της σούπας κόλιανδρο και το χυμό και το ζύσμα μισού μοσχολέμονου.
2. Πολτοποιήστε το φιλέτο ψαριού στο μπλέντερ και, στη συνέχεια, αναμειξτε με το 1 αυγό και το 1 κουταλάκι αλάτι, το υπόλοιπο ζύσμα του μοσχολέμονου, την πάστα κόκκινου τσίλι και το χυμό μοσχολέμονου. Προσθέστε επίσης το υπόλοιπο κόλιανδρο, το κρεμμυδάκι και τις 2 κουταλιές της σούπας καρύδα.
3. Τοποθετήστε την υπόλοιπη καρύδα σε ένα βαθύ πιάτο. Μοιράστε το μείγμα με το ψάρι σε 12 μερίδες, πλάστε το σε στρογγυλές μπάλες και καλύψτε τις με την καρύδα.
4. Βάλτε έξι ψαροκεφτέδες στο καλάθι και τοποθετήστε το στο airfryer στους 180°C. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 7-9 λεπτά και τηγανίστε τους κεφτέδες μέχρι να ροδοποιηθούν. Τηγανίστε τους υπόλοιπους ψαροκεφτέδες με τον ίδιο τρόπο.
5. Σερβίρετε τους ψαροκεφτέδες με τη σάλτσα μάνγκο. Συνοδεύεται υπέροχα με ρύζι pandan και πακ τσόι.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
925 kJ/220 kcal	925 kJ/220 kcal	925 kJ/220 kcal
26 g protein	26 g protein	26 γρ. πρωτεΐνες
8 g total fat, 5 g saturated fat	8 g toplam yağ, 5 g doymuş yağ	8 γρ. ολικό λίπος, 5 γρ. κορεσμένα λίπη
11 g carbohydrates	11 g karbonhidrat	11 γρ. υδατάνθρακες
3 g fibre	3 g lif	3 γρ. φυτικές ίνες



EN Meat Loaf

Main course - 4 portions

L 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.

TR Rulo Köfte

Ana yemek - 4 kişilik

L 10 dakika + 25 dakika airfryer

400 g (yağsız) sığır kıyması
 Hafifçe çırpılmış 1 yumurta
 3 yemek kaşığı galeta unu
 50 g ince doğranmış salam ya da baharlı sucuk
 1 küçük, ince doğranmış soğan
 1 yemek kaşığı (taze) kekik
 Taze çekilmiş kara biber
 2 iri dilimlenmiş mantar
 1 yemek kaşığı zeytin yağı

12 cm çapında ve 500 ml kapasiteye sahip alt kısmı
 sabit bir fırın tavası ya da yuvarlak fırın tepsi

1. Airfryer'ı önceden 200°C'ye ısıtın.
2. Bir kasede kıymayla yumurta, galeta unu, salam, soğan, kekik, 1 çay kaşığı tuz ve az miktarda kara biberi karıştırın. İyi karıştırıp yoğurun.
3. Kıymayı tavaya ya da tepsiye alın ve üzerini düzleyin. Mantarları üzerine bastırın ve üst kısmı zeytin yağıyla kaplayın.
4. Tavayı ya da tepsiyi sepete koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 25-28 dakikaya ayarlayın ve rulo köfteyi hoş bir kahverengi renk alana kadar pişirin.
5. Servis etmeden önce rulo köfteyi en az 10 dakika dinlenmeye bırakın. Ardından ruloyu dilimlerle halinde kesin. Kızarmış patates ve salatayla leziz bir yemek.

GR Ρολό με κιμά

Κύριο πιάτο - 4 μερίδες

L 10 λεπτά προετοιμασία + 25 λεπτά στο airfryer

400 γρ. (άπαχο) μοσχαρίσιο κιμά
 1 αυγό, ελαφρώς χτυπημένο
 3 κ.σ. γαλέτα
 50 γρ. σαλάμι ή λουκάνικο τσορίθο, ψιλοκομμένο
 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
 1 κ.σ. (φρέσκο) θυμάρι
 Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
 2 μανιτάρια, σε χοντρές φέτες
 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Ταψί με σταθερή βάση ή στρογγυλό ταψί,
 διαμέτρου 12 εκ., χωρητικότητας 500 ml

1. Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C.
2. Αναμείξτε σε ένα μπολ τον κιμά, το αυγό, τη γαλέτα, το σαλάμι, το κρεμμύδι, το θυμάρι, 1 κουταλάκι αλάτι και μπόλικο πιπέρι. Ανακατέψτε και ζυμώστε καλά.
3. Μεταφέρετε τον κιμά στο ταψί και λειάνετε την επιφάνειά του. Πιέστε τα μανιτάρια στην επιφάνεια του κιμά και καλύψτε με ελαιόλαδο.
4. Βάλτε το ταψί στο καλάθι και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 25-28 λεπτά και ψήστε το ρολό του κιμά μέχρι να ροδίσει ομοιόμορφα.
5. Αφήστε το ρολό για τουλάχιστον 10 λεπτά πριν το σερβίρετε. Στη συνέχεια, κόψτε το σε κομμάτια. Συνοδεύεται υπέροχα με τηγανητές πατάτες και σαλάτα.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
1155 kJ/275 kcal	1155 kJ/275 kcal	1155 kJ/275 kcal
23 g protein	23 g protein	23 γρ. πρωτεΐνες
18 g total fat, 9 g saturated fat	18 g toplam yağ, 9 g doymuş yağ	18 γρ. ολικό λίπος, 9 γρ. κορεσμένα λίπη
5 g carbohydrates	5 g karbonhidrat	5 γρ. υδατάνθρακες
1 g fibre	1 g lif	1 γρ. φυτικές ίνες



EN Courgette Stuffed with Ground Meat

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.

Tips**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.

TR Kıymalı Kabak Dolması

Ana yemek - 2 kişilik atıştırmalık - 4 kişilik

⌚ 20 dakika + 20 dakika airfryer

1 büyük kabak (yaklaşık olarak 400 g)
50 g ufalanmış beyaz peynir
1 diş ezilmiş sarımsak
½ yemek kaşığı tatlı toz kırmızı biber
200 g yağsız siğir kıyması
Taze çekilmiş kara biber

Yaklaşık 15 cm çapında alçak tabak

1. Kabağın uçlarını kesin ve altı eşit parçaya bölün. Parçaları yukarı bakacak şekilde dizin ve çay kaşığıyla yanlarda 1/2 cm, aşağı doğru ise 1 cm derinliğinde birer oyuk açın. İçlerine biraz tuz atın.
2. Airfryer'i önceden 180°C'ye ısıtın.
3. Kıymayı beyaz peynir, sarımsak ve tat vermek için toz kırmızı biber ve kara biberle karıştırın ve iyice yoğurun. Kıymalı harcı altı eşit parçaya bölün. Kabakların boşluklarını kıymalı harçla doldurun ve karışımın üzerinden bastırın. Üstlerini ıslak ellerinizle düzleyin.
4. Kabağı bir kaseye yerleştirin ve kaseyi sepetin içine koyun. Sepeti airfryer'in içine yerleştirin ve zamanlayıcıyı 20 dakikaya ayarlayın. Kabak dolması kahverengi bir renk alana kadar pişirin. San pilav ve kızarmış çeri domateslerin yanında leziz bir yemek.

Kızarmış çeri domates

250 g çeri domatesi sepetin içine koyun ve airfryer'da 200°C'de 3-4 dakika pişirin. Kabukları çatlamaya başladığı zaman domatesler hazır demektir. Her bir tabağa, kabak dolmalanının yanına bir ya da iki tane domates yerleştirin.

GR Κολοκύθι γεμιστό με κιμά

Κύριο πιάτο - 2 μερίδες σνακ - 4 μερίδες

⌚ 20 λεπτά προετοιμασία + 20 λεπτά στο airfryer

1 μεγάλο κολοκύθι (περίπου 400 γρ.)
50 γρ. τυρί φέτα, τρίμμα
1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
½ κ.σ. απαλή πάπρικα σε σκόνη
200 γρ. άπαχο μοσχαρίσιο κιμά
Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Ρηχό μπολ, διαμέτρου 15 εκ. περίπου

1. Αφαιρέστε τις άκρες από το κολοκύθι και κόψτε το σε έξι ίσα μέρη. Τοποθετήστε κάθε κομμάτι όρθιο και αδειάστε το εσωτερικό του με ένα κουταλάκι ώστε να έχει πάχος 1/2 εκ. πλευρικά και 1 εκ. στον πάτο. Πασπαλίστε το εσωτερικό με λίγο αλάτι.
2. Προθερμάνετε το airfryer στους 180°C.
3. Αναμειξτε το μοσχαρίσιο κιμά με το τυρί φέτα, το σκόρδο, την πάπρικα, πιπέρι (όσο θέλετε) και ανακατέψτε καλά. Μοιράστε τον κιμά σε έξι ίσες μερίδες. Γεμίστε τα αδειασμένα κολοκύθια με τον κιμά και πιέστε το μείγμα προς το εσωτερικό των κολοκυθιών. Λειάνετε την επιφάνεια με υγρό χέρι.
4. Βάλτε τα κολοκύθια στο μπολ και τοποθετήστε το μπολ στο καλάθι. Τοποθετήστε το καλάθι μέσα στο airfryer και ρυθμίστε το χρονοδιακόπτη στα 20 λεπτά. Ψήστε το γεμιστό κολοκύθι μέχρι να ροδίσει και είναι έτοιμο. Ταιριάζει υπέροχα με κίτρινο ρύζι και ψητά ντοματίνια.

Ψητά ντοματίνια

Τοποθετήστε 250 γρ. ντοματίνια στη σχάρα μέσα στο καλάθι και ψήστε τα στο airfryer για 3-4 λεπτά στους 200°C. Τα ντοματίνια είναι έτοιμα όταν «σκάσει» η φλούδα τους. Βάλτε σχηματικά λίγα ντοματίνια σε κάθε πιάτο δίπλα στα γεμιστά κολοκύθια.



EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
1325 kJ/315 kcal	1325 kJ/315 kcal	1325 kJ/ 315 kcal
26 g protein	26 g protein	26 γρ. πρωτεΐνες
18 g total fat, 10 g saturated fat	18 g toplam yağ, 10 g doymuş yağ	18 γρ. ολικό λίπος, 10 γρ. κορεσμένα λίπη
12 g carbohydrates	12 g karbonhidrat	12 γρ. υδατάνθρακες
1 g fibre	1 g lif	1 γρ. φυτικές ίνες



EN Green Salad with Roasted Pepper

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.

TR Kızarmış Biberli Yeşil Salata

Ara yemek - 4 kişilik

⌚ 15 dakika + 10 dakika airfryer

1 kırmızı dolmalık biber
1 yemek kaşığı limon suyu
3 yemek kaşığı yoğurt
2 yemek kaşığı zeytin yağı
Taze çekilmiş kara biber
Geniş şeritler halinde doğranmış 1 marul
50 g roka yaprağı

1. Airfryer'i önceden 200°C'ye ısıtın.
2. Dolmalık biberi sepete koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 10 dakikaya ayarlayın ve dolmalık biberin üzeri hafifçe yanıp kararana kadar pişirin.
3. Dolmalık biberi bir kaseye alın ve üzerini bir kapak ya da streç filmle örtün. Dolmalık biberi 10-15 dakika dinlenmeye bırakın.
4. Ardından dolmalık biberi dört parçaya bölün ve çekirdekleriyle zarlarını çıkartın. Biberi şeritler halinde doğrayın.
5. Dolmalık biberin saldığı sudan 2 yemek kaşığı, limon suyu, yoğurt ve zeytin yağını kullanarak bir kaseyin içinde sos hazırlayın. Tat vermek için kara biber ve tuz ilave edin.
6. Marulu ve roka yapraklarını sosa atın ve salatayı şerit halinde kesilmiş dolmalık biberle süsleyin.

GR Πράσινη σαλάτα με ψητή πιπεριά

Συνοδευτικό πιάτο - 4 μερίδες

⌚ 15 λεπτά προετοιμασία + 10 λεπτά στο airfryer

1 κόκκινη πιπεριά
1 κ.σ. χυμό λεμονιού
3 κ.σ. γιαούρτι
2 κ.σ. ελαιόλαδο
Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
1 μαρούλι, κομμένο σε μεγάλες λωρίδες
50 γρ. ρόκα

1. Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C.
2. Βάλτε την πιπεριά στο καλάθι και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10 λεπτά και ψήστε την πιπεριά μέχρι να «ζαρώσει» ελαφρώς η φλούδα της.
3. Βάλτε την πιπεριά σε ένα μπολ και καλύψτε τη με καπάκι ή πλαστική μεμβράνη και αφήστε την για 10-15 λεπτά.
4. Στη συνέχεια, κόψτε την πιπεριά σε τέσσερα κομμάτια και αφαιρέστε τους σπόρους και τη φλούδα. Κόψτε την πιπεριά σε λωρίδες.
5. Ετοιμάστε το ντρέσινγκ σε ένα μπολ. Χρησιμοποιήστε 2 κουταλιές της σούπας από το ζουμί της πιπεριάς, το χυμό λεμονιού, το γιαούρτι και το ελαιόλαδο. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι, όσο θέλετε.
6. Ανακατέψτε το μαρούλι και τη ρόκα με το ντρέσινγκ και γαρνίρετε με τις λωρίδες της πιπεριάς.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
275kJ/65 kcal	275kJ/65 kcal	275 kJ/65 kcal
1 g protein	1 g protein	1 γρ. πρωτεΐνες
5 g total fat, 1 g saturated fat	5 g toplam yağ, 1 g doymuş yağ	5 γρ. ολικό λίπος, 1 γρ. κορεσμένα λίπη
4 g carbohydrates	4 g karbonhidrat	4 γρ. υδατάνθρακες
1 g fibre	1 g lif	1 γρ. φυτικές ίνες

EN Ratatouille

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.

TR Sebze Türü

Sebze - 4 kişilik

⌚ 8 dakika + 15 dakika airfryer

200 g kabak ve/veya patlıcan
 1 sarı dolmalık biber
 2 domates
 1 soyulmuş soğan
 1 diş ezilmiş sarımsak
 2 çay kaşığı baharat karışımı
 Taze çekilmiş kara biber
 1 yemek kaşığı zeytin yağı

Yaklaşık 16 cm çapında küçük ve yuvarlak bir pişirme tepsi

1. Airfryer'i önceden 200°C'ye ısıtın.
2. Kabak, patlıcan, dolmalık biber, domates ve soğanı 2 cm boyunda küpler halinde kesin.
3. Bir kaseenin içinde sebzeleri sanımsak, kaşık baharat ve tat vermek için ½ çay kaşığı tuz ve kara biberle karıştırın. Zeytin yağınızı da ekleyin.
4. Kaseyi sepetin içine koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 15-18 dakikaya ayarlayın ve sebze türünü pişirin. Sebzeleri pişirirken arada bir karıştırın.
5. Sebze türünü antrikot veya pizola gibi bir kızarmış etle servis edin.

GR Ρατατούιγ (γαλλικό μπριάμ)

Λαχανικά - 4 μερίδες

⌚ 8 λεπτά προετοιμασία + 15 λεπτά στο airfryer

200 γρ. κολοκυθάκια ή/και μελιτζάνες
 1 κίτρινη πιπεριά
 2 ντομάτες
 1 κρεμμύδι, ξεφλουδισμένο
 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
 2 κουτάλια αποξηραμένα μυρωδικά Προβηγκίας
 Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Μικρό, στρογγυλό ταψί, διαμέτρου 16 εκ. περίπου

1. Προθερμάνετε το airfryer στους 200°C.
2. Κόψτε τα κολοκυθάκια, τις μελιτζάνες, την πιπεριά, τις ντομάτες και το κρεμμύδι σε κύβους 2 εκ.
3. Αναμείξτε τα λαχανικά σε ένα μπολ με το σκόρδο, τα μυρωδικά Προβηγκίας, ½ κουτάλι αλάτι και όσο πιπέρι θέλετε. Προσθέστε επίσης το ελαιόλαδο.
4. Βάλτε το μπολ στο καλάθι και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 15-18 λεπτά και αφήστε το ρατατούιγ να ψηθεί. Ανακατέψτε μια φορά τα λαχανικά κατά το μαγείρεμα.
5. Σερβίρετε το ρατατούιγ με πηγαυτό κρέας, όπως μπριζόλα ή φιλέτο.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
2 g protein	2 g protein	2 γρ. πρωτεΐνες
2 g total fat, 0 g saturated fat	2 g toplam yağ, 0 g doymuş yağ	2 γρ. ολικό λίπος, 0 γρ. κορεσμένα λίπη
6 g carbohydrates	6 g karbonhidrat	6 γρ. υδατάνθρακες
2 g fibre	2 g lif	2 γρ. φυτικές ίνες

EN Brownies

Pastry - 12 portions

L 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.

TR Browni

Tatlı - 12 kişilik

L 15 dakika + 20 dakika airfryer

75 g parçalanmış saf çikolata

75 g tereyağı

1 büyük yumurta

60 g şeker

1 torba vanilya şekeri

40 g kendiliğinden kabaran un

25 g ezilmiş ceviz ya da fındık

Küçük, alçak ve sabit tabanlı (yaklaşık olarak 15 cm çapında) bir kek kalıbı ya da fırın tepsisi ve parşömen kağıdı

1. Kalın tabanlı çelik bir tavada, düşük ısıda sürekli karıştırarak çikolatayı ve tereyağını birlikte eritin. Bu karışımı oda sıcaklığında soğumaya bırakın.
2. Airfryer'i önceden 180°C'ye ısıtın.
3. Bir kasede şeker, vanilya şekeri ve bir tutam tuzu yumuşak ve kremli bir kıvama gelene kadar yumurtayla çırpın. Çikolatalı karışımı ekleyin ve ardından kendiliğinden kabaran unu ve cevizleri ilave edin.
4. Kek kalıbını parşömen kağıdıyla kaplayın ve hamuru kek kalıbının içine yayın. Üst kısmını düzleyin.
5. Kek kalıbını kızartma sepetinin içine koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 20-22 dakikaya ayarlayın ve browniyi üst kısmı çıtır çıtır hale gelene kadar pişirin. İç kısmı hala yumuşak olmalıdır.
6. Browniyi kek kalıbının içinde soğumaya bırakın. Soğuduğu zaman 12 dilim halinde dilimleyin.

GR Brownies

Γλυκό - 12 μερίδες

L 15 λεπτά προετοιμασία + 20 λεπτά στο airfryer

75 γρ. κουβερτούρα, σε κομμάτια

75 γρ. βούτυρο

1 μεγάλο αυγό

60 γρ. ζάχαρη

1 φακελάκι ζάχαρη βανίλια

40 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

25 γρ. καρύδια ή φουντούκια, ψιλοκομμένα

Μικρό ρηχό ταψάκι με σταθερή βάση,
(διαμέτρου 15 εκ. περίπου) και λαδόκολλα

1. Λιώστε την κουβερτούρα και το βούτυρο μαζί σε ανοξείδωτο κατσαρολάκι με παχύ πάτο, σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας διαρκώς. Αφήστε το μείγμα να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου.
2. Προθερμάνετε το airfryer στους 180°C.
3. Σε ένα μπολ χτυπήστε το αυγό με τη ζάχαρη, τη ζάχαρη βανίλια και μια πρέζα αλάτι, μέχρι το μείγμα να γίνει αφράτο και κρεμώδες. Προσθέστε το μείγμα της κουβερτούρας και, στη συνέχεια, το αλεύρι που φουσκώνει μόνο του και τους ξηρούς καρπούς και ανακατέψτε.
4. Στρώστε το ταψί με λαδόκολλα και απλώστε τη ζύμη στο ταψί. Λειάνετε την επιφάνεια.
5. Βάλτε το ταψί στο καλάθι και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 20-22 λεπτά και ψήστε το brownie μέχρι να γίνει τραγανή η εξωτερική του επιφάνεια. Το εσωτερικό του πρέπει να παραμείνει αφράτο.
6. Αφήστε το brownie να κρυώσει στο ταψί. Μόλις κρυώσει, κόψτε το σε 12 κομμάτια.

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
565 kJ/135 kcal	565 kJ/135 kcal	565 kJ/135 kcal
2 g protein	2 g protein	2 γρ. πρωτεΐνες
9 g total fat, 5 g saturated fat	9 g toplam yağ, 5 g doymuş yağ	9 γρ. ολικό λίπος, 5 γρ. κορεσμένα λίπη
11 g carbohydrates	11 g karbonhidrat	11 γρ. υδατάνθρακες
0 g fibre	0 g lif	0 γρ. φυτικές ίνες

EN Salmon Quiche

EN Each portion contains	TR Bir porsiyon şunları içerir	GR Κάθε μερίδα περιέχει
2795 kJ/665 kcal	2795 kJ/665 kcal	2795 kJ/665 kcal
29 g protein	29 g protein	29 γρ. πρωτεΐνες
44 g total fat, 20 g saturated fat	44 g toplam yağ, 20 g doymuş yağ	44 γρ. ολικό λίπος, 20 γρ. κορεσμένα λίπη
38 g carbohydrates	38 g karbonhidrat	38 γρ. υδατάνθρακες
2 g fibre	2 g lif	2 γρ. φυτικές ίνες

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.

Tips**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.

TR Somon Balıklı Kiş

Ana yemek - 2 kişilik

L 15 dakika + 20 dakika airfryer

150 g küçük küpler halinde doğranmış somon fileto
 ½ yemek kaşığı limon suyu
 Taze çekilmiş kara biber
 100 g un
 50 g küp şeklinde kesilmiş soğuk tereyağı
 2 yumurta + 1 yumurta sarısı
 3 yemek kaşığı şekerli krema
 ½ yemek kaşığı (tarhunlu) hardal
 1 cm'lik parçalar halinde kesilmiş 1 yeşil soğan

Yaklaşık 15 cm çapında, tereyağıyla yağlanmış küçük, alçak kiş kalıbı

- Airfryer'i önceden 180°C'ye ısıtın. Somon balığı parçalarını limon suyu ve tat vermek için tuz ve kara biberle karıştırın. Somonu dinlenmeye bırakın.
- Bir kasenin içinde un, tereyağı, yumurta sarısı ve ½-1 yemek kaşığı soğuk suyu karıştırın ve hamuru pürüzsüz bir top haline gelene kadar yoğurun.
- Un serptiğiniz bir yüzeyde, hamuru 18 cm çapında bir daire olacak şekilde açın.
- Hamuru kiş kalıbının içersine yayın ve kenarlardan nazikçe bastırın. Hamurun kalbın kenarlarından taşan parçalarını keserek düzeltin ya da kalbın kenarlarından hafifçe taşacak biçimde bırakın.
- Yumurtalarla kremayı ve hardalı hafifçe çırpın ve tat vermek için tuzla kara biber ekleyin. Bu karışımı kiş kalıbının içine dökün ve ardından kalbın içine somon parçalarını yerleştirin. Kiş kalıbının içindeki malzemenin üzerine yeşil soğanı düzgünce serpin.
- Kiş kalbını kızartma sepetine koyun ve sepeti airfryer'in içine yerleştirin. Zamanlayıcıyı 20-22 dakikaya ayarlayın ve kiş altınimsı kahverengi bir renk alana kadar pişirin.

Farklı Öneriler**Peynirli ve Pırasalı Kiş**

Somon balığı ve yeşil soğan yerine ince halkalar halinde doğranmış 125 g pırasa ekleyin ve pırasayı yumurtalı karışıma ilave edin. Bu karışımı kalbın içindeki kiş hamuruna dökün. Ardından yumurtalı karışımın üzerine 100 g dilimlenmiş beyaz peyniri düzgünce yayın.

Çeri Domatesli ve Keçi Peynirli Kiş

Somon balığı ve yeşil soğan yerine 125 g çeri domates ve 100 g ufalanmış keçi peyniri ekleyin.

GR Τάρτα κις με σολομό

Κύριο πιάτο - 2 μερίδες

L 15 λεπτά προετοιμασία + 20 λεπτά στο airfryer

150 γρ. φιλέτο σολομού, κομμένο σε κυβάκια
 ½ κ.σ. χυμό λεμονιού
 Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
 100 γρ. αλεύρι
 50 γρ. κρύο βούτυρο, σε κύβους
 2 αυγά + 1 κρόκος αυγού
 3 κ.σ. σαντιγύ

½ κ.σ. μουστάρδα (ταρακόν)
 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, κομμένο σε κομμάτια του 1 εκ.
 Μικρό, χαμηλό ταψί για τάρτες, διαμέτρου 15 εκ. περίπου, βουτυρωμένο

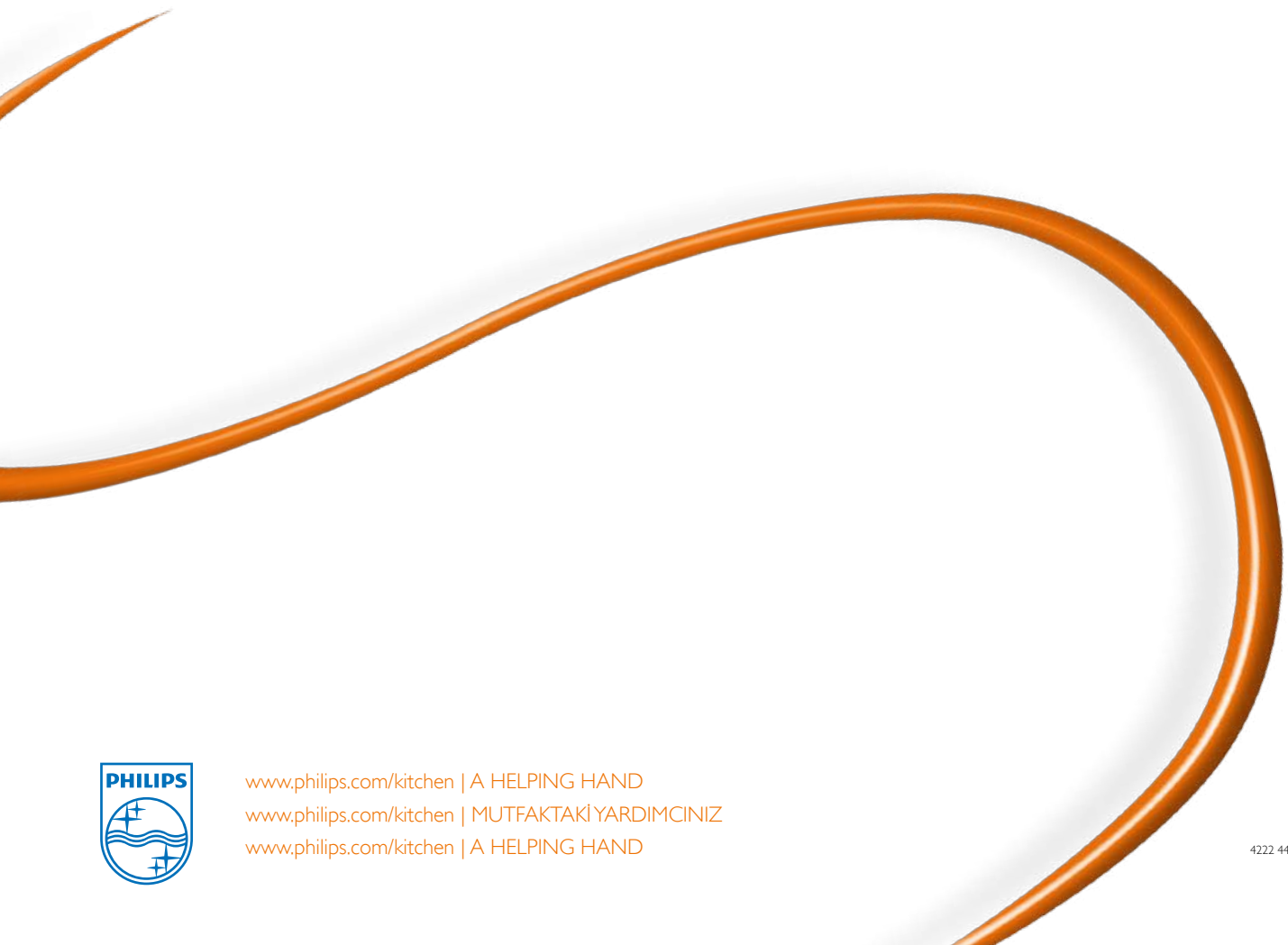
- Προθερμάνετε το airfryer στους 180°C. Αναμείζετε τα κομμάτια του σολομού με το χυμό λεμονιού και προσθέστε αλάτι και πιπέρι, όσο θέλετε. Αφήστε το σολομό για λίγα λεπτά.
- Σε ένα μπολ, αναμείζετε το αλεύρι με το βούτυρο, τον κρόκο αυγού και ½-1 κουταλιά της σούπας κρύο νερό και ζυμώστε το μείγμα, ώστε να γίνει μια ομοιόμορφη μπάλα.
- Σε αλευρωμένη επιφάνεια εργασίας, απλώστε τη ζύμη σε ένα κύκλο με διάμετρο 18 εκ.
- Βάλτε τη ζύμη μέσα στο ταψί για τάρτες και πιέστε για να απλωθεί η ζύμη ομοιόμορφα και να σκωθεί γύρω-γύρω στα πλαϊνά. Κόψτε τη ζύμη λίγο κάτω από το χείλος του ταψιού ή αφήστε τη ζύμη να περισσεύει ελαφρά έξω από το χείλος του ταψιού.
- Χτυπήστε ελαφρά τα αυγά με την κρέμα και τη μουστάρδα και προσθέστε αλάτι και πιπέρι, όσο θέλετε. Τοποθετήστε το μείγμα αυτό στο ταψί για τάρτες και, στη συνέχεια, στρώστε από πάνω τα κομμάτια του σολομού. Προσθέστε το κρεμμυδάκι ομοιόμορφα πάνω από το περιεχόμενο του ταψιού.
- Βάλτε το ταψί της τάρτας στο καλάθι της φριτέζας και τοποθετήστε το στο airfryer. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 20-22 λεπτά και ροδοψήστε την τάρτα κις.

Παραλλαγές**Τάρτα κις με πράσο και μπρι**

Αντικαταστήστε το σολομό και το φρέσκο κρεμμυδάκι με 125 γρ. πράσο, κομμένα σε ροδέλες, και προσθέστε τα στο μείγμα με το αυγό. Αδειάστε το μείγμα πάνω από τη ζύμη της τάρτας μέσα στο ταψί. Στη συνέχεια, προσθέστε ομοιόμορφα 100 γρ. τυρί μπρι κομμένο σε φέτες, πάνω από το μείγμα με το αυγό.

Τάρτα κις με ντοματίνια και κασκίσιο τυρί

Αντικαταστήστε το σολομό και το φρέσκο κρεμμυδάκι με 125 γρ. ντοματίνια και 100 γρ. θρυμματισμένο κασκίσιο τυρί.



www.philips.com/kitchen | A HELPING HAND
www.philips.com/kitchen | MUTFAKTAKI YARDIMCINIZ
www.philips.com/kitchen | A HELPING HAND