

Citiți instrucțiunile de utilizare a aparatului Ninja® incluse înainte de utilizare.



NINJA
Foodi
MAX

Rețete delicioase și tabele pentru
posibilități nelimitate



Cuprins

Capac pentru gătire sub presiune	66
Capac pentru consistență crocantă	67
Grătar reversibil cu 2 niveluri	68
Arta TenderCrisp™	70
TenderCrisp™	72
Alege-ți propria aventură TenderCrisp™	76
Alimente congelate gătite până devin crocante cu ajutorul TenderCrisp™	78
Fripturi TenderCrisp™	80
Mese complete TenderCrisp™	82
Mese delicioase gătite într-o singură oală TenderCrisp™	88
Rețete simple de zi cu zi	98
Tabele de gătire 108	

Fuziunea între gătitul sub presiune și obținerea unei consistențe crocante

Sunteți pe punctul de a descoperi un mod de a găti inedit. Tehnologia TenderCrisp™ vă permite să profitați de rapiditatea gătirii sub presiune pentru a găti imediat ingredientele, după care capacul revoluționar pentru consistență crocantă oferă meselor dvs. un finisaj crocant, auriu la care alte oale sub presiune doar visează.

Capac pentru gătire sub presiune

Acest capac transformă aparatul Foodi® în oala supremă de gătire sub presiune. Transformă ingrediente cu textură foarte tare în mâncăruri fragede, suculente și aromate într-o clipă.



PRESSURE COOK (GĂTIRE SUB PRESIUNE)

Aburul sub presiune infuzează umiditate în ingrediente și le gătește rapid din interior spre exterior.



STEAM (GĂTIRE CU ABUR)

Aburul infuzează umiditate, fixează aromele și menține textura alimentelor.



SLOW COOK/YOGURT (GĂTIRE LENTĂ/IAURT)

Gătiți la temperatură mică și lent pentru a crea sosurile și tocanele preferate. Creați iaurt de casă fără ingrediente artificiale sau îndulcitori.



SEAR/SAUTÉ (Rumenire/sotare)

Cinci setări de temperatură vă permit să creați aromă prin rumenire, sotare, fierbere la foc mic și multe altele.

Capac pentru consistență crocantă

Începeți sau terminați rețetele utilizând acest capac pentru a permite aerului foarte fierbinte să circule rapid în jurul alimentelor și a le carameliza și face crocante, dându-le nuanța aurie perfectă.



AIR CRISP (Prăjire fără ulei)

Doriți să obțineți o textură crocantă și aurie fără a utiliza prea multă grăsime și ulei? Alegeți funcția de prăjire fără ulei - Air Crisp.



BAKE/ROAST (Coacere/frigere)

Nu pierde timpul așteptând ca cuptorul să se preîncălzească. Preparați tocanele și legumele fripte preferate în mult mai puțin timp.



GRATINARE

Adăugați o notă finală fixând aroma alimentelor, rumenindu-le și făcându-le crocante.



DEHYDRATE (DESHIDRATARE)

Îndepărtați umiditatea din fructele, legumele și carnea preferate pentru a crea chipsuri delicioase de casă și pastramă.

Faceți cunoștință cu cel mai versatil accesoriu Ninja® Foodi®, Grătar reversibil cu 2 niveluri

Cum ați putea găti de până la 2 ori mai multă carne și pește*

1.

Puneți o jumătate din cantitatea de carne sau pește pe stratul inferior.



2.

După cel puțin 5 minute,[†] puneți restul de carne sau pește pe stratul superior.

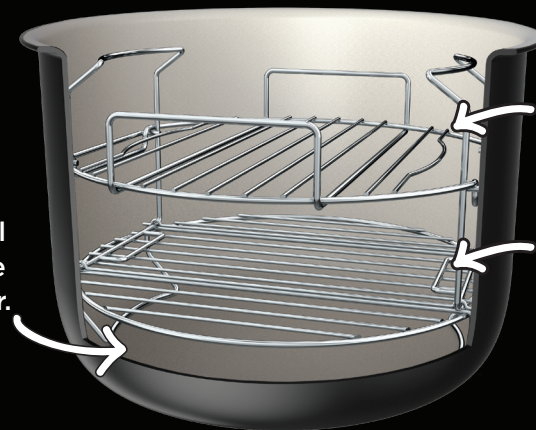
Deshidratați de două ori mai mult

Puneți ingredientele pe stratul superior și cel inferior pentru a dubla cantitatea de pastramă, fructe sau legume uscate preferate.

Cum puteți găti mese complete mai mari și mai bune

Gătiți o cantitate mai mare de carne sau pește, cereale și legume preferate în același timp pentru a crea mâncăruri aromate, cu mai multe texturi, într-o singură oală.

Puneți orezul și cerealele sub grătar.



Prăjiți carnea sau peștele la nivelul superior.

Frigeți legumele la nivelul inferior.

Cel mai bun aliat pentru planificarea petrecerilor

Faceți-vă fericiți toți invitații la următoarea petrecere. Creați 2 straturi de chipsuri pentru a le servi cu un sos bogat și cremos care se gătește pe fundul oalei.

*Comparativ cu grătarul reversibil original, comercializat cu oalele sub presiune Ninja Foodi din seria OP300.

[†]Poate dura 5-15 minute, în funcție de rețetă.

Arta TenderCrisp™

Începeți cu gătitul sub presiune. Terminați cu metoda de prăjire la alegere. Așa obțineți rezultatele TenderCrisp™.

Avantajul? Metoda TenderCrisp™ este foarte flexibilă.

Puteți începe cu ingrediente care sunt congelate sau proaspete. Puteți găti pui, legume sau pește. Puteți să gătiți sosurile sau tocanele preferate, de asemenea. Iar cu funcția TenderCrisp™ veți termina întotdeauna cu o notă crocantă delicioasă.

**Capac pentru gătit
sub presiune**



**Capac pentru
consistență
crocantă**



TenderCrisp™ Alimente congelate
gătite până devin crocante



Fripturi
TenderCrisp™



Mese complete
TenderCrisp™



TenderCrisp™ Mese delicioase
gătite într-o singură oală

TenderCrisp™

Pui fript cu plante aromatice

PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE:** 66 MINUTE | **CANTITATE:** 6 PORȚII
APROXIMATIV ACUMULAREA DE PRESIUNE: 26 MINUTE | **GĂTIRE SUB PRESIUNE:** 40 MINUTE |
ELIBERAREA PRESIUNII: 1 MINUT | **AIR CRISP:** 15 MINUTE

INGREDIENTE

1 pui întreg proaspăt
(2,25 kg-2,5 kg)

Sucul de la 2 lămâi
(60 ml suc de lămâie)

250 ml de apă fierbinte

60 ml de miere

1 lingură plus 1 linguriță de sare de
mare, se adaugă separat

1 lingură de boabe întregi de piper
negru

5 crenguțe de cimbru verde

5 căței de usturoi, fără coajă, zdrobiți

1 lingură de ulei vegetal

2 lingurițe de piper negru măcinat

INSTRUCȚIUNI



Scoateți măruntaiele dacă sunt prezente în cavitatea puilului. Clățiți puilul și legați pulpele împreună cu sfoară de gătit.



Într-un castron mic, amestecați sucul de lămâie, apa fierbinte, mierea și 2 linguri de sare. Turnați amestecul în oală. Puneți boabele întregi de piper, cimbrul și usturoiul în oală.



Puneți puilul în coșul Cook & Crisp™ și introduceți coșul în oală.



Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL (Închidere). Selectați PRESSURE (Presiune) și fixați la HI (Nivel înalt). Fixați durata la 40 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.



La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT (Deschidere). Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.



Ungeți puilul cu ulei sau utilizați un spray pentru gătit. Condimentați cu sare și piper.



Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 200 °C și durata la 15 minute. Selectați START/STOP pentru a începe. Gătiți până obțineți consistența crocantă dorită.



Gătirea este completă când temperatura internă atinge 75 °C. Scoateți puilul din coș cu ajutorul a 2 furculițe mari de servire (sau ustensilele Ninja pentru ridicarea fripturii*). Lăsați să se odihnească 10 minute înainte de servire.

RECOMANDARE Utilizați spray pentru gătire în loc de ulei pentru a acoperi uniform bucăți mari de carne sau pește în coșul Cook & Crisp.

TenderCrisp™

Macaroane cu brânză la cuptor

PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE:** 38 MINUTE | **CANTITATE:** 6-8 PORȚII
APROXIMATIV ACUMULAREA DE PRESIUNE: 15 MINUTE | **GĂTIRE SUB PRESIUNE:** 0 MINUTE |
ELIBERAREA PRESIUNII: 14 MINUTE | **ELIBERARE RAPIDĂ:** 2 MINUTE | **AIR CRISP:** 7 MINUTE

INGREDIENTE

2 linguri de bicarbonat de sodiu
240 ml de suc de lămâie
2 l de apă
700 g de macaroane
480 ml de smântână pentru frișcă
880 g de brânză cheddar rasă
3 linguri de sare de mare

1 ½ linguri de piper negru măcinat
1 ½ linguri de praf de ceapă
1 ½ linguri de praf de usturoi
1 ½ linguri de praf de muștar
200 g de pesmet panko
230 g unt, topit

INSTRUCȚIUNI



Puneți bicarbonatul de sodiu și sucul de lămâie în oală. Amestecați până se dizolvă și nu mai scoate bule. Adăugați apa și macaroanele și amestecați pentru a se încorpora.



Puneți capacul pentru gătit sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL (Închidere). Selectați PRESSURE (Presiune) și fixați la LO (Nivel redus). Fixați durata la 0 minute (durata în care aparatul ajunge la presurizare este suficient de lungă



pentru a găti pastele). Selectați START/STOP pentru a începe.

La finalul gătirii sub presiune, lăsați presiunea să se elibereze natural timp de 14 minute. După 14 minute, eliberați rapid presiunea rămasă punând supapa de



eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.

Adăugați ingredientele rămase, cu excepția pesmetului și a untului, în oală.



Amestecați bine pentru a topi brânza și asigurați-vă că toate ingredientele sunt omogenizate.



Într-un castron, amestecați pesmetul cu untul topit. Acoperiți pastele uniform cu amestecul de pesmet.



Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 180 °C și durata la 7 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.



La finalul gătirii, serviți imediat.

RECOMANDARE Pentru ca macaroanele cu brânză să fie mai apetisante pentru copii, nu puneți praf de ceapă, praf de usturoi și praf de muștar și serviți copiii înainte de a adăuga amestecul cu pesmet.

Alegeți-vă propria aventură TenderCrisp™

Doriți puțină aventură? Alegeți un ingredient din fiecare coloană pentru a personaliza și a crea propriile mese TenderCrisp™.

Alegeți un tip de cereale sau de glucide și puneți-le în oală cu lichid

750 g de orez alb cu 750 ml de supă

750 g de quinoa cu 750 ml supă

1,5 kg de cartofi pentru prăjit, cuburi, cu 250 ml de apă

625 g de cușcuș perlat cu 625 ml supă

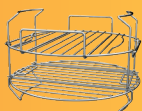
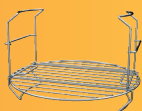
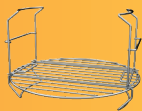
Alegeți un tip de carne sau pește și puneți-l pe grătarul reversibil

8 bucăți de piept de pui proaspăt, fără os (170 g fiecare)
Utilizați grătarul în poziția inferioară de gătire cu abur, fără a instala nivelul superior

6 cârnați proaspeți
Utilizați grătarul în poziția inferioară de gătire cu abur, fără a instala nivelul superior

8 pulpe de pui proaspete, cu os și piele (110-170 g fiecare)
Utilizați grătarul cu nivelul superior instalat

500 g de creveți congelați (aproximativ 32 de creveți)
Utilizați grătarul cu nivelul superior instalat



Gătire sub presiune

NIVEL RIDICAT TIMP DE 5 MINUTE

Capac pentru gătire sub presiune



RECOMANDARE Dacă doriți să împiedicați scurgerea sucurilor de carne de pe grătarul reversibil pe glucidele și cerealele aflate dedesubt, puneți un strat de folie de aluminiu sub carne pentru un rezultat impecabil.

Eliberarea presiunii

ELIBERAȚI PRESIUNEA RAPID ȘI ÎNDEPĂRTAȚI CAPACUL CU GRIJĂ

Alegeți o legumă, un ulei și asezonați după gust, apoi puneți pe grătarul inferior sau superior, în funcție de nivelul de frigere sau prăjire dorit

2 dovlecei medii, tăiați în bucăți lungi de 7,5 cm x 1,5 cm

6 morcovi, tăiați în bucăți lungi de 7,5 cm x 1,5 cm

1 căpățână de conopidă, în inflorescențe mici

Nota finală ungeți carnea sau peștele cu sos sau un amestec de condimente la alegere

Barbecue

Teriyaki

Dulce și acrișor

Curry

Verdețuri de Provence

Amestecul dvs. preferat de condimente

Gratinare

POZIȚIONAȚI CAPACUL PENTRU CONSISTENȚĂ CROCANȚĂ ȘI GRATINAȚI TIMP DE 10-15 MINUTE PE BAZA CONSISTENȚEI CROCANTE DORITE



NOTĂ: Mașina de gătit Ninja® Foodi® Max are o capacitate de 7,5 l. Dacă utilizați modelul Foodi de 6 l, puteți găti majoritatea rețetelor din acest manual. Unele rețete pot necesita mai puțin timp de gătire sau mai puține scuturări ale coșului Cook & Crisp™. Pentru cele mai bune rezultate, verificați progresul pe parcursul gătirii. Ca regulă de bază, puteți reduce rețetele care necesită gătire sub presiune, cum ar fi supe, tocane și sosuri cu 50% atunci când utilizați aparatul. Iar în cazul rețetelor care necesită coș, cel inclus cu modelul de 6 l este potrivit pentru 50% mai puține ingrediente.



TenderCrisp™ Alimente congelate gătite până devin crocante

Cu un aparat Ninja® Foodi® în bucătărie, alimentele congelate sunt la fel de ușor de gătit ca cele proaspete. Gătiți rapid carnea congelată sub presiune, dezghețând-o și făcând-o să fie fragedă în același timp. Apoi utilizați capacul pentru consistență crocantă pentru a obține textura crocantă dorită.

ARIPIOARE DE PUI CU SOS BARBECUE

PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **GĂTIRE:** 20 MINUTE | **CANTITATE:** 6-8 PORȚII | **APROXIMATIV ACUMULAREA PRESIUNII:** 20 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** RAPIDĂ

INGREDIENTE

- 250 ml de apă
- 1,5 kg de aripioare de pui congelate, secționate, fără vârf
- 3 linguri de ulei vegetal
- 3 linguri de sos barbecue
- 3 lingurițe de sare de mare

RECOMANDARE Doriți să utilizați aripioare proaspete, nu congelate? În loc să gătiți sub presiune, puneți aripioarele proaspete în coș și amestecați-le cu 2 linguri de ulei vegetal. Gătiți-le utilizând modul Air Crisp la 200 °C timp de 24-28 minute



INSTRUCȚIUNI

- 1 Turnați apă în oală. Puneți aripioarele în coșul Cook & Crisp™ și introduceți coșul în oală.
- 2 Puneți capacul pentru gătit sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL (Închidere). Selectați PRESSURE (Presiune) și fixați la HIGH (Nivel înalt). Fixați durata la 5 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 3 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT (Deschidere). Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 4 Uscați aripioarele prin tamponare cu prosoape de hârtie și amestecați-le cu 2 linguri de ulei în coș.
- 5 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 200 °C și durata la 15 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 6 După 7 minute, deschideți capacul, ridicați coșul și scuturați aripioarele sau amestecați-le cu un clește cu capete acoperite cu silicon. Introduceți coșul înapoi în oală și închideți capacul pentru a relua gătitul.
- 7 În timp ce aripioarele se gătesc, amestecați sosul barbecue și sarea într-un castron mare.
- 8 După ce s-au gătit, puneți aripioarele în bolul cu sos barbecue și amestecați-le pentru a le acoperi cu sos.



TenderCrisp™ Fripturi

Fripturile nu mai sunt rezervate doar pentru zilele de duminică.
Creați cu ușurință cine complete cu fripturi perfect găsite și rumenite
TenderCrisp.

SPATĂ DE MIEL CU PLANTE AROMATICE ȘI CRUSTĂ DE MIGDALE

PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 52 MINUTE | **CANTITATE:** 6 PORȚII | APROXIMATIV **ACUMULAREA PRESIUNII:** 9 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** ÎN MOD NATURAL TIMP DE 5 MINUTE + ELIBERARE RAPIDĂ

INGREDIENTE

- 30 ml de ulei vegetal
- 15 căței de usturoi (5 curățați, 10 necurățați)
- 1,3 kg-1,5 kg de spată de miel
- Sare și piper după gust
- 240 ml de apă
- 2 crenguțe de cimbru verde
- 2 frunze de dafin
- 5 g de frunze de mentă
- 15 g de hasmațuchi
- 5 g de tarhon
- 25 g de pătrunjel
- 40 g de muștar de Dijon
- 2 felii de pâine albă
- 50 g de migdale zdrobite

INSTRUCIUNI

- 1 Selectați SEAR/SAUTE și fixați temperatura la MD-HI. Apăsăți pe START/STOP și preîncălziți timp de 5 minute.
- 2 Condimentați mielul cu sare și piper. Cu vârful unui cuțit, faceți 5 incizii în spata de miel pentru a introduce căței de usturoi curățați.
- 3 După 5 minute de preîncălzire, adăugați uleiul vegetal și lăsați-l să se încălzească timp de 1 minut. Adăugați spata de miel și rumeniți-o pe toate părțile timp de aproximativ 10 minute.
- 4 Apoi, scoateți spata din vasul de gătit și puneți-o pe grătarul cu 2 niveluri în poziția inferioară.

- 5 Adăugați apă, căței de usturoi cu coajă, cimbrul și foile de dafin la oala de gătit. Introduceți grătarul cu spata de miel în oala de gătit. Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL. Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 11 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 6 Între timp, pregătiți pasta verde tocând toate plantele aromatice (menta, hasmațuchiul, tarhonul, pătrunjelul) împreună cu muștarul și pâinea într-un robot de bucătărie.
- 7 La finalul gătirii sub presiune, eliberați presiunea în mod natural timp de 5 minute și apoi rapid punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea. Scoateți mielul din oală și puneți-l deoparte, acoperit.
- 8 Turnați 60 ml de apă în oala de gătit. Întindeți pasta peste spata de miel și acoperiți-o cu migdalele zdrobite. Așezați spata de miel pe grătarul cu 2 niveluri în poziția inferioară de gătire cu abur și introduceți grătarul în oala de gătit.
- 9 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați GRILL, fixați temperatura la 240 °C și durata la 15 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 10 După ce mielul s-a rumenit, scoateți-l din oală și lăsați-l să se odihnească 3 minute înainte de servire.

RECOMANDARE Alergie la nuci? Chiar dacă nu puneți migdalele pe crustă, rezultatul delicios va fi garantat de plantele aromatice, pâine și muștar.



TenderCrisp™ Mese complete

Profitați din plin de capacitățile de gătit ale Foodi pentru a crea mâncăruri sănătoase și delicioase gătite în casă.

COTLETE DE MIEL LA GRĂTAR CU PILAF DE OREZ

PREGĂTIRE: 7 MINUTE | **GĂTIRE:** 25 MINUTE | **APROXIMATIV: ACUMULAREA PRESIUNII:** 8 MINUTE
ELIBERAREA PRESIUNII: ÎN MOD NATURAL TIMP DE 10 MINUTE | **CANTITATE:** 4-6 PORȚII

INGREDIENTE

PILAF

- 1 ceapă, cubulețe
- 3 căței de usturoi, zdrobiți
- 400 g de orez basmati, clătit până când apa devine limpede
- 500 ml de supă de pui
- Sucul și coaja unei portocale
- 100 g de semințe de rodie
- 50 g de migdale prăjite, tocate grosier
- Sare și piper după gust
- 10 g de mărar, de mentă, de pătrunjel, verzi, tocate grosier

CARNE DE MIEL

- Ulei de măsline pentru ungere
- 12 cotlete de miel proaspete
- Sare, după gust
- Piper, după gust
- Sirope de rodie pentru finisare

INSTRUCȚIUNI

- 1 Apăsați pe SEAR/SAUTÉ și fixați la MD:HI pentru preincălzire timp de 5 minute.
- 2 Puneți ulei în oală și căliți ceapa timp de 5-8 minute până devine aurie. Apoi, adăugați usturoi și gătiți timp de 1 minut. Adăugați orez și supă.
- 3 Puneți capacul pentru gătit sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL (Închidere).
- 4 Selectați PRESSURE și fixați la HI. Fixați durata la 2 minute. Selectați START/STOP pentru a începe. La final, eliberați presiunea în mod natural timp de 10 minute. După 10 minute, eliberați rapid presiunea rămasă punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT.
- 5 Amestecați orezul și adăugați ingredientele rămase, acoperiți etanș și puneți deoparte în timp ce gătiți cotletele.
- 6 Curățați oala și reintroduceți-o în aparat. Așezați grătarul reversibil (în poziția inferioară de gătit cu abur, fără nivelul superior instalat) în oală.
- 7 Ungeți mielul cu ulei de măsline și sezonați pe ambele părți. Puneți 6 cotlete de miel pe grătar.
- 8 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați GRILL și fixați durata la 7 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 9 Prăjiți cotletele timp de 3 minute și întoarceți-le. Apoi, instalați nivelul superior și puneți cotletele rămase pe acesta. După ce s-au gătit așa cum doriți, puneți cotletele pe o farfurie și acoperiți-le ușor cu folie.
- 10 Serviți cotletele cu pilaf și stropiți cu un sos la alegere.

PULPE SUPERIOARE DE PUI CROCANTE CU MORCOVI ȘI PILAF DE OREZ

PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE:** 50 MINUTE | **CANTITATE:** 6-8 PORȚII
APROXIMATIV ACUMULAREA DE PRESIUNE: 16 MINUTE | **GĂTIRE SUB PRESIUNE:** 4 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** RAPIDĂ | **GRILL:** 20-30 MINUTE

INGREDIENTE

170 g pilaf de orez
600 ml de apă
2 linguri de ulei
8 pulpe superioare de pui crude, cu os și piele, 150 - 170g
2 linguri de miere, încălzită
½ linguriță de boia afumată
½ linguriță de chimen măcinat
2 lingurițe de sare de mare, se adaugă separat
6 morcovi, fără coajă, tăiați în sferturi pe lungime
2 linguri de ulei de măsline extra virgin
4 lingurițe de amestec de condimente pentru pui

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți pilaful din orez, apa și untul în oală; amestecați pentru a omogeniza.
- 2 Așezați grătarul reversibil (în poziția inferioară de gătire cu abur, fără nivelul inferior instalat) în oală. Puneți 4 pulpe superioare de pui pe grătar. Apoi instalați nivelul superior pe grătar și puneți pe el restul pulpelor superioare de pui.
- 3 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL (Închidere).
- 4 Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 4 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.

- 5 În timp ce puiul și orezul se gătesc, amestecați împreună mierea caldă, boiaua afumată, chimenul și 1 linguriță de sare. Puneți deoparte.
- 6 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 7 Scoateți grătarul cu puiul din oală. Scoateți puiul de pe grătar, ungeți-l cu ulei de măsline și presărați condimentele pentru pui.
- 8 Așezați grătarul reversibil (în poziția inferioară de gătire cu abur, fără nivelul superior instalat) înapoi în oală. Puneți morcovii pe grătar. Ungeți-i cu miere condimentată. Închideți capacul pentru consistență crocantă, selectați GRILL și fixați durata la 15 minute. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe.
- 9 La final, instalați nivelul superior pe grătar și puneți pe el toate bucățile de carne de pui. Închideți capacul pentru consistență crocantă, selectați GRILL și fixați durata la 15 minute. Selectați STOP/START pentru a începe. Dacă doriți o consistență mai puțin crocantă, verificați după 10 minute și scoateți carne când ajunge la nivelul dorit.
- 10 La finalul gătirii, serviți puiul cu morcovi și orez.



CALCAN LA GRĂTAR CU CARTOFI PRĂJIȚI ȘI DOVLECEI

PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **GĂTIRE:** 35 MINUTE | **GRATINARE:** 24 MINUTE | **CANTITATE:** 2-4 PORȚII

ACUMULAREA PRESIUNII: 10 MINUTE | **GĂTIRE SUB PRESIUNE:** 1 MINUT

INGREDIENTE

800 g cartofi pentru salată, curățați și tăiați în cuburi (4 cm)

125 ml de apă

2 dovlecei mici, în felii de 1,5-2 cm lățime

2 lingurițe de ulei vegetal

Sare și piper după gust

50 g de unt + 25 g de unt topit

4 lingurițe de ulei de măsline

50 g de hașmă (curățată și tăiată în cuburi foarte mici)

2 linguri de făină de grâu

2 bucăți de calcan, fără piele (200 g fiecare)

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți apa și cartofii în oala de gătit. Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 2 Selectați **PRESSURE** și fixați la **HI**. Fixați durata la 1 minut. Selectați **START/STOP** pentru a începe.
- 3 Între timp, într-un castron mare, combinați dovleceii cu uleiul vegetal, sare și piper. Amestecați până sunt complet acoperiți cu ulei.
- 4 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția **VENT**. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 5 Scurgeți cartofii și puneți-i înapoi în oală. Adăugați untul, uleiul de măsline și hașma. Amestecați bine pentru a acoperi complet cartofii și închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați **GRILL**, fixați temperatura la 240 °C și durata la 24 minute.
- 6 Treceți cele 2 bucăți de calcan prin făină și îndepărtați făina în exces.
- 7 După 6 minute, deschideți capacul pentru consistență crocantă și, folosind un clește cu capete acoperite cu silicon, amestecați delicat cartofii. Apoi, așezați dovleceii cu ulei la nivelul inferior al grătarului de gătit cu 2 niveluri. Adăugați stratul superior al grătarului de gătit cu 2 niveluri și puneți bucățile de calcan una lângă alta pe grătar. Ungeți-le cu unt topit și închideți capacul pentru consistență crocantă pentru a relua gătitul.
- 8 La finalul gătirii, puteți pune puțin suc proaspăt de lămâie pe calcan înainte de servire.





TenderCrisp™

Mese delicioase gătite într-o singură oală

Faceți tocanele, sosurile și plăcintele preferate mai gustoase cu un strat de acoperire crocant.

PAELLA CU CHORIZO ȘI MIEZ DE ANGHINARE

PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE:** 25 MINUTE | **CANTITATE:** 4-6 PORȚII
APROXIMATIV ACUMULAREA PRESIUNII: 8 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** RAPIDĂ

INGREDIENTE

200 g de cârnat chorizo pentru gătit, în rondela groase de 1 cm

1 lingură de ulei de măsline

1 ceapă albă, tăiată cubulețe

1 ardei roșu, tăiat cubulețe

3 căței de usturoi, tocați

2 lingurițe de boia afumată

350 g de orez pentru paella

Un vârf de cuțit de șofran

1 litru de supă de pui

1 conservă (400 g) de roșii tocate

1 conservă (400 g) de bucăți de miez de anghinare, tăiate în sferturi

200 g de mazăre congelată, dezghețată

50 g măsline verzi, feliate

1 lămâie tăiată în sferturi pentru a ornat

2 linguri pătrunjel, tocat

INSTRUCȚIUNI

- 1 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la MD:HI. Selectați START/STOP pentru a începe. Preîncălziți timp de 5 minute.
- 2 Puneți ulei și căliți cârnatul chorizo timp de 5 minute. Scoateți cu o spumieră și lăsați uleiul în oală.
- 3 Adăugați ceapa și ardeiul și sotați timp de 5 minute. Apoi, adăugați usturoi și gătiți încă 1-2 minute. Adăugați boiaua, orezul, șofranul, supa de pui și roșiile în oală.
- 4 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 5 Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 5 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 6 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 7 Scoateți capacul și amestecați ingredientele. Puneți cârnatul chorizo în oală împreună cu anghinarea, măslinele și mazărea.
- 8 Închideți capacul pentru consistență crocantă și selectați BAKE/ROAST, fixați temperatura de 200 °C și durata de 8 minute.
- 9 La final, serviți paella cu sferturi de lămâie și pătrunjel.

RECOMANDARE Se poate folosi turmeric în loc de șofran

COASTE DE VIȚEL CU NAPI CARMELIZAȚI

PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 41 MINUTE | **CANTITATE:** 6 PORȚII | **ACUMULAREA PRESIUNII:** 12 MINUTE

INGREDIENTE

200 ml + 150 ml de apă, separat
7 g + 7 g + 30 g unt, separat
Condimente (sare și piper după gust)
2 coaste de vițel, 700 g fiecare
100 ml de sos de soia
1 kg de napi, curățați și tăiați cuburi (4 cm)
2 crenguțe de cimbru verde
2 frunze de dafin
2 lingurițe de miere

INSTRUCȚIUNI

- 1 Turnați 200 ml de apă în oala de gătit. Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați temperatura la HI. Apăsăți pe START/STOP și preîncălziți timp de 5 minute.
- 2 Condimentați ambele coaste cu sare și piper, acoperiți-le și puneți-le deoparte la temperatura camerei.
- 3 Când apa fierbe, scurgeți-o din oală și puneți 7 g de unt la topit.
- 4 După ce s-a topit untul, puneți în oală una dintre coaste de vițel. Întoarceți-o după 4 minute și continuați să gătiți încă 4 minute pentru a o rumeni pe toate părțile. Scoateți coasta din oală și puneți-o deoparte.
- 5 Puneți 7 g de unt în oală și repetați pasul 4 cu a doua coastă de vițel.

- 6 Apoi, adăugați sosul de soia și dizolvați fragmentele caramelizate de pe fund. Adăugați 150 ml apă, napi și plante aromatice în oala de gătit.
- 7 Puneți capacul pentru gătit sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL. Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 1 minut. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 8 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 9 Scurgeți napii și păstrați 100 ml din lichidul de gătit în oală. Adăugați 30 g unt și mierea.
- 10 Puneți napii înapoi în oala de gătit. Scoateți coastele de vițel din folia de aluminiu și așezați-le pe nivelul inferior al grătarului pentru gătit cu 2 niveluri.
- 11 Așezați grătarul peste napi în oală și închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați GRILL, fixați temperatura la 240 °C și durata la 20 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 12 După 10 minute, deschideți capacul pentru consistență crocantă și întoarceți coastele de vițel folosind un clește. Închideți capacul pentru consistență crocantă și continuați să gătiți timp de 10 minute.
- 13 La final, scoateți alimentele din oala de gătit și lăsați carnea de vițel să se odihnească timp de 3 minute înainte de a o servi cu napi și sos.

RECOMANDARE Cumpărați coaste de vițel cu aceeași grosime pentru a se găti uniform.



LEGUME FRIPTE CU PECORINO

PREGĂTIRE: 5 MINUTE | **GĂTIRE:** 11-12 MINUTE | **CANTITATE:** 4-6 PORȚII | **APROXIMATIV ACUMULAREA PRESIUNII:** 9 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** RAPIDĂ

INGREDIENTE

2 bucăți mari de fenicul, tăiate în jumătate și apoi în felii de 2 cm grosime, fără frunze

6 hașme, fără coajă și tăiate în jumătate

300 g de varză de Bruxelles, în jumătăți, curățată

1 legătură de varză kale, curățată de tulpinile tari și cu frunzele rupte în bucăți de 2,5 cm

2 linguri de ulei de măsline

50 g pecorino, rasă fin

Sare, după gust

1-2 lingurițe de piper negru proaspăt măcinat

Oțet balsamic, pentru a turna puțin pe deasupra

150 ml de apă

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate legumele în oală cu excepția verzei kale și adăugați apă.
- 2 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 3 Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 1 minut. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 5 Adăugați varza kale la legume împreună cu uleiul de măsline, sarea, piperul și brânza. Închideți capacul pentru consistență crocantă, selectați BAKE/ROAST la 200 °C și fixați durata la 10 minute, amestecând cu o lingură de lemn la aproximativ fiecare 3 minute.
- 6 Scoateți legumele din oală și stropiți-le cu oțet balsamic. Serviți imediat.

PASTE CU SOS PUTTANESCA LA CUPTOR

PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 8 MINUTE | **DURATĂ DE PRĂJIRE FĂRĂ ULEI:** 5-6 MINUTE | **CANTITATE:** 6 PORȚII
APROXIMATIV ACUMULAREA PRESIUNII: 9 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** ÎN MOD NATURAL, TIMP DE 10 MINUTE

INGREDIENTE

2 linguri de ulei de măsline extra virgin

4-5 bucăți de anșoa la conservă în ulei, scurse și tocate

4 căței de usturoi, fără coajă, tocate

¼ linguriță de fulgi de ardei

2 cutii (400 g fiecare) de roșii tocate

30 g de pastă de roșii

250 ml de vin alb

500 ml de apă

500 g de paste penne

100 g de măsline Kalamata fără sămburi, tăiate în jumătate

2 linguri de capere mici, scurse (și clătite dacă sunt sărate)

100 g de mozzarella mărunțită

50 g de parmezan ras

10 g pătrunjel verde, tocat mărunt

Piper proaspăt măcinat după gust.

INSTRUCȚIUNI

- 1 Selectați SEAR/SAUTĂ și fixați la MD:HI. Selectați START/STOP pentru a începe. Preîncălziți timp de 5 minute.
- 2 După 5 minute, puneți uleiul de măsline în oală și adăugați bucățile de anșoa. Gătiți 1 minut, zdrobindu-le cu o lingură de lemn. Apoi, adăugați usturoiul și fulgii de ardei iute și gătiți încă 1 minut, amestecând continuu până când bucățile de anșoa se dizolvă. Adăugați roșiile tocate, pasta de roșii, vinul, apa și pastele.
- 3 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 4 Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 6 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 La finalul gătirii sub presiune, lăsați presiunea să se elibereze natural timp de 10 minute. După 10 minute, eliberați rapid presiunea rămasă punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 6 Amestecați sosul cu o lingură de lemn, zdrobind și roșiile. Adăugați măslinele și caperele.
- 7 Acoperiți amestecul de paste uniform cu mozzarella mărunțită.
- 8 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 200 °C și durata la 5 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 9 La final, serviți imediat și presărați cu parmezan ras, pătrunjel și piper.

CURRY VEGAN CU LINTE, VINETE ȘI CONOPIDĂ

PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 32 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

APROXIMATIV ACUMULAREA PRESIUNII: 11 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** ÎN MOD NATURAL (15 MINUTE)

INGREDIENTE

- ½ linguri de ulei vegetal
- ½ linguriță de semințe de muștar
- ½ linguriță de chimen măcinat
- 1 ½ lingurițe de boia
- 2 linguri de nucă de cocos mărunțită uscată, neîndulcită
- 1 linguriță de pudră de curry
- 1 linguriță sare
- 135 g de linte roșie
- 100 g de linte verde
- 300 g de vinete, cubulețe
- 250 g de conopidă, în florescențe de 2 cm
- 30 ml de suc de limetă
- 1 linguriță de zahăr
- 2 căței de usturoi, zdrobiți
- 2 roșii tari, tăiate în 8 (3 cm lungime)
- 375 ml de apă
- 10 g de frunze de coriandru verde, tocate

RECOMANDARE Puteți folosi diferite combinații de legume în acest fel de mâncare, cum ar fi dovleci sau ardei gras.

INSTRUCȚIUNI

- 1 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați temperatura la MD-HI. Apăsati pe START/STOP și preîncălziți timp de 5 minute.
- 2 La finalul preîncălzirii, puneți uleiul, semințele de muștar, chimenul, boiaua, nuca de cocos mărunțită, pudra de curry și sarea în oala de gătit și sotați timp de 5 minute.
- 3 Când nuca de cocos începe să se rumenească, adăugați vinetele și morcovii în oală și amestecați pentru a acoperi legumele cu amestecul de condimente.
- 4 Adăugați ingredientele rămase, cu excepția coriandrului verde, în oală și amestecați pentru a se încorpora. Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL. Selectați PRESSURE și fixați la LO. Fixați durata la 1 minut. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 La finalul gătirii sub presiune, lăsați presiunea să se elibereze natural timp de 15 minute. După 15 minute, eliberați rapid presiunea rămasă punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 6 Puneți coriandru verde, amestecați și serviți mâncarea cât este caldă.



PLĂCINTĂ SHEPHERD'S PIE VEGETARIANĂ

PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE:** 36 MINUTE | **COACERE/FRIGERE:** 10 MINUTE | **CANTITATE:** 4-5 PORȚII | **APROXIMATIV ACUMULAREA PRESIUNII:** 12 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** RAPIDĂ

INGREDIENTE

PENTRU PIREU

- 700 g de dovleac plăcintar
- 700 g de cartofi dulci
- 300 ml de apă
- 4 linguri de unt, împărțite
- 50 ml de smântână pentru frișcă
- Sare și piper după gust
- 1 lingură de amestec de condimente zaatar

UMPLUTURĂ

- 4 linguri de ulei de măsline, împărțite
- 1 ceapă, tăiată cubulețe
- 2 tulpini de țelină, tăiate cubulețe
- 3 morcovi, fără coajă și tăiați cubulețe
- 5 căței de usturoi, tocați
- 1 linguriță de cimbru uscat
- 250 g de ciuperci Champignon brune, curățate și tăiate în jumătăți
- 100 g de ciuperci shiitake, curățate și feliate
- 400 g de beluga gata preparată sau linte verde
- 1 conservă (400 g) de roșii tocate
- 2-3 linguri de granule de sos vegetarian
- 100 g de mazăre congelată

INSTRUCȚIUNI

- 1 Adăugați amestecul de dovleac/cartofi dulci în oală și turnați apa.
- 2 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 3 Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 6 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 5 Scurgeți apa dacă este necesar și zdrobiți legumele. Adăugați apoi 2 linguri de unt și smântână. Amestecați, acoperiți și puneți deoparte cât timp gătiți umplutura. Curățați oala și reintroduceți-o în aparat.
- 6 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la MD. Selectați START/STOP pentru a începe. Preîncălziți timp de 5 minute.
- 7 Adăugați 2 linguri de ulei de măsline în oală și gătiți ceapa, țelina și morcovii timp de aproximativ 9 minute, amestecând frecvent. Apoi, adăugați usturoi și gătiți timp de 1 minut.
- 8 Adăugați cele 2 linguri rămase de ulei de măsline în oală împreună cu ciupercile, amestecând până când devin aurii și lasă toată apa, timp de aproximativ 10 minute. Adăugați cimbrul, linte, granulele de sos de roșii, amestecând până se încorporează și gătiți încă 10 minute.
- 9 Puneți mazărea, amestecați și acoperiți cu pireu. Puneți pireul peste întreaga umplutură, puneți din loc în loc untul rămas și presărați cu zaatar.
- 10 Închideți capacul pentru consistență crocantă și selectați BAKE/ROAST, fixați temperatura de 200 °C și durata de 10 minute. Serviți imediat.





Rețete simple de zi cu zi

Puteți să faceți mesele de zi cu zi mai savuroase cu ușurință adăugând oricare dintre aceste aperitive, garnituri sau deserturi meniului dvs.

CARTOFI TĂIAȚI ÎN SFERTURI

PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 15-21 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII | **APROXIMATIV ACUMULAREA PRESIUNII:** 6 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** RAPIDĂ

INGREDIENTE

- 250 ml de apă
- 4 cartofi albi, tăiați în sferturi de 5 cm
- 2 linguri de ulei de măsline extra virgin, se adaugă separat
- 1 lingură de frunze de oregano verde, tocate
- 4 căței de usturoi, fără coajă, tocate
- Sucul de la 1 lămâie
- 2 lingurițe de sare de mare
- 1 linguriță de piper negru măcinat

INSTRUCȚIUNI

- 1 Turnați apa în oală. Puneți cartofii în coșul Cook & Crisp™ și introduceți coșul în oală.
- 2 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL. Selectați PRESSURE și fixați la LOW. Fixați durata la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 3 În timp ce cartofii se gătesc, amestecați 1 lingură de ulei de măsline cu oregano, usturoi, suc de lămâie, sare și piper într-un castron mic. Puneți deoparte.
- 4 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 5 Turnați uleiul de măsline rămas peste cartofii din coș, scuturând pentru a se acoperi uniform.
- 6 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 200 °C și durata la 18 minute. Selectați START/STOP pentru a începe. Verificați cartofii după 12 minute. Continuați să gătiți până la 18 minute pentru a obține consistența crocantă dorită.
- 7 La final, scoateți cartofii din coș. Amestecați cu sosul cu oregano și serviți.

RECOMANDARE Pentru o textură mai crocantă, adăugați încă o linguriță de ulei la pasul 5 și în timpul modului Air Crisp scuturați coșul sau amestecați cartofii cu un clește cu capete acoperite cu silicon la fiecare 6 minute.

BURGERI CU SOMON CU SALATĂ THAILANDEZĂ DE QUINOA

PREGĂTIRE: 45 MINUTE | **DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE:** 10 MINUTE | **CHILL TIME:** 3 ORE | **GRATINARE:** 6 MINUTE
CANTITATE: 6 PORȚII | **ACUMULAREA PRESIUNII - APROXIMATIV:** 3-4 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** RAPIDĂ

INGREDIENTE

BURGER

600 g de file de somon fără piele, în cubulețe mici
3 cepe verzi, tocate mărunț
1-2 ardei iuți roși, fără semințe, în cubulețe mici
2 linguri de suc de limetă
Sare și piper după gust
3 linguri de maioneză
75 g de pesmet panko
6 chifle pentru burger
Salată verde
Ulei pentru uns

MAIONEZĂ CU SOS SRIRACHA ȘI USTUROI

2 căței de usturoi, zdrobiți și omogenizați într-o pastă
100 g de maioneză
1 linguri de sos Sriracha
2 lingurițe de nectar de agave (opțional)

PENTRU SALATA DE QUINOA

250 g de quinoa
400 ml de apă
1 grepfrut roz, fără coajă, feliat și tăiat în cubulețe; păstrați sucul pentru sos
1 avocado, fără coajă, fără sâmbure, tăiat cubulețe
½ castravete, tăiat cubulețe
10 g de coriandru, tocat
10 g de pătrunjel, tocat
10 g de mentă, tocată
3-4 linguri de suc proaspăt de lămâie
2 linguri de ulei din sâmburi de struguri
1 ½ linguri de sos de pește
1 lingură de nectar de agave
Sare și piper după gust
50 g alune, zdrobite
4 frunze de limetă mărunțite
2 căței de usturoi, tocați mărunț
100 g de maioneză
1 lingură de sos Sriracha
2 lingurițe de nectar de agave
sferturi de limetă pentru servire

INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron mediu, amestecați toate ingredientele pentru burgeri. Apoi împărțiți amestecul și formați 6 burgeri egali, așezați-i pe o tavă și lăsați-i în frigider 3 ore sa se întărească bine.
- 2 Clătiți quinoa în apă rece până apa rămâne limpede. Puneți quinoa în oala cu apă și amestecați.
- 3 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 4 Selectați PRESSURE și fixați la HI. Fixați durata la 2 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 În timp ce se gătește quinoa, amestecați ingredientele pentru maioneză într-un castron mic, acoperiți castronul și băgați-l în frigider.
- 6 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 7 Amestecați quinoa și puneți într-un castron mare. Așteptați 15 minute ca să se răcească înainte de a adăuga restul ingredientelor pentru salată. Puneți deoparte în frigider.
- 8 Puneți grătarul reversibil în oală în poziția pentru gratinare. Închideți capacul și selectați GRIL pentru preîncălzire timp de 5 minute. Ungeți burgerii de somon cu ulei și puneți-i pe grătar după ce s-a încălzit.
- 9 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați GRILL și fixați durata la 8 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 10 Întoarceți burgerii după 4 minute și gătiți-i până la temperatura dorită. Verificați după 6 minute dacă doriți un burger în sânge. Cel mai bine ar fi să-i gătiți în 2 ture.
- 11 Scoateți burgerii și serviți-i peste salată cu o lingură de maioneză și sferturi de limetă pentru o masă cu conținut redus de carbohidrați sau serviți-i într-o chiflă cu salată verde și roșii.

BACON CU SOS DE ARȚAR TIP PASTRAMĂ

PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **GĂTIRE:** 10 MINUTE | **DESHIDRATARE:** 6 ORE | **CANTITATE:** 12 BUCĂȚI

INGREDIENTE

4 linguri de sirop de arțar pur, păstrați 1 lingură pentru ungere la jumătatea duratei de gătire

1 lingură de zahar brun

180 g de felii de bacon afumat

INSTRUCȚIUNI

- 1 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la MD:HI. Preîncălziți aparatul timp de 5 minute. După aceea, puneți 6 felii de bacon în oală și topiți o parte din grăsime, apoi repetați până când gătiți toate feliile de bacon, aproximativ 10 minute. Nu trebuie să le rumeniți sau gătiți complet în acest moment. Uscăți prin tamponare cu prosoape de hârtie. Curățați oala și reintroduceți-o în aparat.
- 2 Ungeți ambele părți ale feliilor de bacon cu amestecul cu sirop de arțar. Puneți grătarul reversibil în poziția inferioară de gătire cu abur în oală. Puneți jumătate din feliile de bacon pe grătar. Apoi, instalați nivelul superior și puneți bucățile de bacon rămase pe acesta.
- 3 Coborâți capacul și selectați DEHYDRATE, fixați temperatura de 60 °C și durata de 6 ore. La jumătatea duratei, verificați dacă baconul se gătește așa cum doriți. Dacă doriți o deshidratare suplimentară, continuați să deshidratați încă 3 ore.
- 4 La final, serviți imediat.

ROȘII PRUNIȘOARE DESHIDRATATE

PREGĂTIRE: 5 MINUTE | **DESHIDRATARE:** 4 ORE | **CANTITATE:** 60 G

INGREDIENTE

14 (690 g) roșii prunișoare dulci, în felii subțiri cu grosimea de 8 mm - 1 cm, fără tulpină și capete

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți grătarul reversibil în poziția inferioară de gătire cu abur în oală. Așezați jumătate din cantitatea de roșii pe grătar, începând cu partea de jos și aliniați roșiile pe el. Apoi, instalați nivelul superior. Puneți roșiile rămase pe el.
- 2 Selectați DEHYDRATE la 60 °C și fixați durata de 4 ore.
- 3 La jumătatea duratei, verificați dacă roșiile sunt gătite după cum doriți. Dacă doriți o deshidratare suplimentară, continuați să deshidratați încă 2 ore.

RECOMANDARE Aceste roșii pot fi păstrate într-un borcan închis ermetic timp de 2 săptămâni în dulap, deoarece au o textură moale și minunată care nu necesită reconstituire. Excelente pentru paste, pizza și salate.



RULOURI CU MERE

PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **GĂTIRE:** 20 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

INGREDIENTE

375 ml de apă

125 ml de rom brun

1 linguriță de scorțișoară măcinată

3 mere (aproximativ 500 g) curățate, fără miez, tăiate în 8

2 linguri de zahăr tos

20 g stafide tăiate cubulețe

60 g de unt topit

8 foi rotunde de plăcintă (cu diametrul de aproximativ 30 cm)

4 lingurițe de smântână grasă

2 lingurițe de zahăr pudră (opțional)

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți apa, romul și scorțișoara în oala de gătit.
- 2 Adăugați grătarul cu 2 niveluri în oală și așezați bucățile de măr pe orizontală pe grătar.
- 3 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția VENT (Închidere). Selectați STEAM, fixați durata de 6 minute, și apăsați pe START/STOP.
- 4 La finalul gătirii cu abur, scoateți cu grijă capacul și puneți merele într-un castron. Ungeți merele cu zahărul tos.
- 5 Turnați amestecul de apă, rom și scorțișoară din oala de gătit într-un castron mai mic și lăsați stafidele să se înmoaie și rehidrateze în acest amestec.

- 6 Pe un fund sau pe blat, așezați o foaie de plăcintă și ungeți-o peste tot cu untul topit. Adăugați o foaie de plăcintă și repetați.
- 7 Puneți o linguriță de smântână grasă pe foaia de plăcintă în centru. Puneți deasupra amestecul de mere și stafide. Aduceți partea din stânga spre cea din dreapta. Apoi, pliați partea de jos în sus și rulați foile pentru a obține un rulou. Repetați până folosiți toate foile de plăcintă pentru a crea 4 rulouri.
- 8 Puneți coșul Cook and Crisp în aparatul Foodi. Selectați AIRCRISP, fixați temperatura la 200 °C și durata la 20 minute. Preîncălziți timp de 5 minute.
- 9 După ce aparatul s-a preîncălzit, deschideți capacul pentru consistență crocantă și puneți rulourile în coșul Cook and Crisp.
- 10 După 5 minute, deschideți capacul pentru consistență crocantă și, cu un clește cu capete acoperite cu silikon, întoarceți rulourile. Închideți capacul pentru consistență crocantă și continuați să le întoarceți la fiecare 5 minute.
- 11 La final, puneți rulourile pe o farfurie și presărați-le cu o linguriță de zahăr pudră înainte de servire.

RECOMANDARE Când împachetați rulourile, puteți folosi unt topit pentru a lipi foile de plăcintă între ele.

IAURT DE CASĂ CU VANILIE

PREGĂTIRE: 5 MINUTE | **INCUBARE:** 8 ORE | **RĂCIRE:** 8-12 ORE | **CANTITATE:** 8 PORȚII

INGREDIENTE

- 2 litri de lapte integral
- 3 linguri de iaurt simplu cu culturi vii active
- ½ linguriță de extract de vanilie
- 60 ml miere (opțional)



RECOMANDARE Dacă preferați un iaurt mai gros, în stil grecesc, strecurați iaurtul printr-o cârpă peste noapte la frigider (puneți-l la scurs peste un castron mare).

INSTRUCȚIUNI

- 1 Turnați laptele în oală. Puneți capacul pentru gătit sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția VENT.
- 2 Selectați programul pentru iaurt și fixați durata la 8 ore. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 3 După ce laptele a fiert și pe afișaj apare mesajul Add & Stir (Adăugare și amestecare), îndepărtați capacul pentru gătit sub presiune. Adăugați iaurtul simplu și amestecați până se încorporează complet.
- 4 Puneți capacul pentru gătit sub presiune la loc peste oală, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este tot în poziția VENT. Apăsați pe START/STOP pentru a relua procesul. Lăsați la incubat timp de 8 ore.
- 5 La final (după 8 ore), transferați iaurtul într-un recipient sau bol din sticlă și lăsați-l cel puțin 8 ore la frigider.
- 6 Adăugați vanilia și mierea (dacă folosiți) în iaurt și amestecați până se omogenizează bine. Acoperiți și puneți vasul din sticlă înapoi în frigider sau împărțiți iaurtul în borcane din sticlă închise ermetic. Păstrați-l la frigider până la 2 săptămâni.

TORT RĂSTURNAT CU RUBARBĂ

PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 45-46 MINUTE | **CANTITATE:** 8 PORȚII | **AIR CRISP:** 40 MINUTE

INGREDIENTE

PENTRU PARTEA SUPERIOARĂ

- 500 g de rubarbă, tăiată în bucăți cu lungimea de 2 cm
- 125 g de zahăr pudră
- 50 g de unt fără sare
- Un praf de sare

PENTRU TORT

- 150 g de unt fără sare, moale
- 150 g de zahăr pudră
- 2 ouă
- Coaja de la 1 lămâie
- 100 g de făină
- 1 ½ lingurițe de praf de copt
- 100 g de migdale măcinate
- 1 linguriță de extract de migdale
- 120 ml de lapte

PENTRU SERVIRE

- iaurt grecesc gras

INSTRUCȚIUNI

- 1 Tăiați rubarba în lungimi care să se potrivească în oală, lungi și scurte, de 2 cm grosime.
- 2 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la MD. Selectați START/STOP pentru a începe. Preîncălziți timp de 5 minute.
- 3 Adăugați zahărul și untul în oală, amestecând până când zahărul începe să se dizolve. Apoi, adăugați rubarba și gătiți puțin timp de 5-6 minute până când lasă apă și se frăgezește puțin. Scoateți oala din aparat și puneți-o deoparte pe un grătar de răcire.
- 4 Amestecați untul și zahărul până obțineți un amestec deschis la culoare și pufos, adăugați coaja de lămâie și apoi ouăle pe rând, curățând părțile laterale.
- 5 Într-un castron separat, cerneți făina cu praful de copt. Adăugați migdalele măcinate la ingredientele uscate.
- 6 Adăugați extractul de migdale în ouăle amestecate cu unt și apoi ingredientele uscate, alternând cu laptele. Puneți aluatul peste rubarbă și întindeți-l uniform.
- 7 Puneți oala cu aluatul înapoi în aparat. Închideți capacul pentru consistență crocantă și apăsați pe AIR CRISP 170 °C timp de 40 minute.
- 8 La final, testați cu o scobitoare în centru - va rămâne curată dacă aluatul este copt.
- 9 Scoateți vasul și puneți-l pe un grătar de răcire. Răciți timp de 15 minute. Puneți o farfurie deasupra și răsturnați tortul. Tăiați-l în felii și serviți-l cu iaurt.

Tabel de gătire sub presiune

RECOMANDARE Utilizați apă fierbinte pentru gătit sub presiune pentru a crește presiunea mai repede.

INGREDIENT	GREUTATE	PREGĂTIRE	APĂ	ACCESORIU	PRESIUNE	DURATĂ	ELIBERARE
CARNE DE PASĂRE							
Piept de pui	1 kg	Cu os	250 ml	N/A	Nivel înalt	15 minute	Rapid
	6 bucăți mici sau 4 bucăți mari (aproximativ 1 kg)	Fără os	250 ml	N/A	Nivel înalt	8-10 minute	Rapid
Bucăți de piept de pui (congelate)	4 mari (1 kg)	Fără os	250 ml	N/A	Nivel înalt	25 minute	Rapid
Pulpe superioare de pui	8 pulpe superioare (2 kg)	Cu os/cu piele	250 ml	N/A	Nivel înalt	20 minute	Rapid
	8 pulpe superioare (1 kg)	Fără os	250 ml	N/A	Nivel înalt	20 minute	Rapid
Piept de curcan	1 bucată de piept (3-4 kg)	Cu os	250 ml	N/A	Nivel înalt	40-50 minute	Rapid
CARNE TOCATĂ							
Carne tocată de vită, porc sau curcan	500 g - 1 kg	Fără	250 ml	N/A	Nivel înalt	5 minute	Rapid
Carne tocată de vită, porc sau curcan (congelată)	500 g - 1 kg	Fără	250 ml	N/A	Nivel înalt	20-25 minute	Rapid
COASTE							
Scărifică de porc	1,25 kg - 1,75 kg	Tăiate în trei	250 ml	N/A	Nivel înalt	20 minute	Rapid
FRIPTURĂ							
Piept de vită	1,5 kg - 2 kg	Bucată întreagă	250 ml	N/A	Nivel înalt	1 ½ ore	Rapid
Ceafă de vită fără os	1,5 kg - 2 kg	Bucată întreagă	250 ml	N/A	Nivel înalt	1 oră	Rapid
Spată de porc fără os	2 kg	Cu condimente	250 ml	N/A	Nivel înalt	1 ½ ore	Rapid
Muşchiuleț de porc	2 bucăți de muşchiuleț (500 g - 750 g fiecare)	Cu condimente	250 ml	N/A	Nivel înalt	3-4 minute	Rapid
CARNE PENTRU TOCANĂ							
Coaste de vită fără os	Coaste de vită fără os	Coaste de vită fără os	250 ml	N/A	Nivel înalt	25 minute	Rapid
Pulpă de miel fără os	1,5 kg	În bucăți de 2,5 cm	250 ml	N/A	Nivel înalt	30 minute	Rapid
Ceafă de porc fără os	1,5 kg	În bucăți de 2,5 cm	250 ml	N/A	Nivel înalt	30 minute	Rapid
Ceafă, pentru tocană	1 kg	În bucăți de 2,5 cm	250 ml	N/A	Nivel înalt	25 minute	Rapid
OUĂ FIERTE TARI							
Ouă†	1-12 ouă	Fără	250 ml	N/A	Nivel înalt	4 minute	Rapid

† Scoateți-le imediat la final și puneți-le în apă rece.

Tabel de gătire sub presiune, continuare

INGREDIENT	CANTITATE	INSTRUCȚIUNI	APĂ	ACCESORIU	PRESIUNE	DURATĂ DE GĂTIRE	ELIBERARE
LEGUME							
Sfeclă	8 mici sau 4 mari	Spălate bine, fără capete; răciți-le și curățați-le după gătire	250 ml	N/A	Nivel înalt	15-20 minute	Rapid
Broccoli	1 căpățână	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm, fără tulpină	250 ml	Grătarul reversibil în poziția inferioară	Nivel redus	1 min	Rapid
Varză de Bruxelles	500 g	În jumătate	250 ml	Grătarul reversibil în poziția inferioară	Nivel redus	1 min	Rapid
Dovleac plăcintar (în cuburi pentru garnitură sau salată)	630 g	Fără coajă, în bucăți de 2,5 cm, fără semințe	250 ml	N/A	Nivel redus	2 minute	Rapid
Dovleac plăcintar (pentru pireu sau supă)	630 g	Fără coajă, în bucăți de 2,5 cm, fără semințe	250 ml	Grătarul reversibil în poziția inferioară	Nivel înalt	5 minute	Rapid
Varză (înăbușită)	1 căpățână	În jumătate, fără cotor, în fâșii de 1,25 cm	250 ml	N/A	Nivel redus	3 minute	Rapid
Varză (crocantă)	1 căpățână	În jumătate, fără cotor, în fâșii de 1,25 cm	250 ml	Grătarul reversibil în poziția inferioară	Nivel redus	2 minute	Rapid
Morcov	500 g	Fără coajă, bucăți de 1,25 cm	250 ml	N/A	Nivel înalt	2-3 minute	Rapid
Conopidă	1 căpățână	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm, fără tulpină	250 ml	N/A	Nivel redus	1 min	Rapid
Fasole verde	1 pungă (375 g)	Bucată întreagă	250 ml	Grătarul reversibil în poziția inferioară	Nivel redus	0 min*	Rapid
Frunze de varză kale/verdețuri	2 legături sau 1 punga (500 g)	Fără tulpini, frunze tăiate	250 ml	N/A	Nivel redus	3 minute	Rapid
Cartofi, roșii (în cuburi pentru garnitură sau salată)	1 kg	Spălați, în cuburi de 2,5 cm	250 ml	N/A	Nivel înalt	1-2 minute	Rapid
Cartofi, roșii (pentru pireu)	1 kg	Cartofi spălați, întregi, mari tăiați în jumătate	250 ml	N/A	Nivel înalt	15-20 minute	Rapid
Cartofi, albi (în cuburi pentru garnitură sau salată)	1 kg	Fără coajă, în cuburi de 2,5 cm	250 ml	N/A	Nivel înalt	1-2 minute	Rapid
Cartofi, albi (pentru pireu)	1 kg	Fără coajă, în felii groase de 2,5 cm	250 ml	N/A	Nivel înalt	6 minute	Rapid
Cartofi, dulci (în cuburi pentru garnitură sau salată)	500 g	Fără coajă, în cuburi de 2,5 cm	250 ml	N/A	Nivel înalt	1-2 minute	Rapid
Cartofi, dulci (pentru pireu)	500 g	Fără coajă, în felii groase de 2,5 cm	250 ml	N/A	Nivel înalt	6 minute	Rapid
CANTITATE DUBLĂ DE LEGUME							
Broccoli	2 căpățâni	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm, fără tulpină	250 ml	Grătar reversibil Deluxe (ambele niveluri)	Nivel redus	1 min	Rapid
Varză de Bruxelles	1 kg	În jumătate, fără tulpină	250 ml	Grătar reversibil Deluxe (ambele niveluri)	Nivel redus	1 min	Rapid
Dovleac plăcintar	1,4 kg	Fără coajă, în bucăți de 2,5 cm	250 ml	Grătar reversibil Deluxe (ambele niveluri)	Nivel înalt	3 minute	Rapid
Varză	1 1/2 căpățâni	În jumătate, fără miez	250 ml	Grătar reversibil Deluxe (ambele niveluri)	Nivel redus	5 minute	Rapid
Fasole verde	700 g	Bucată întreagă	250 ml	Grătar reversibil Deluxe (ambele niveluri)	Nivel redus	0 minute*	Rapid

Tabel de gătire sub presiune, continuare

INGREDIENTE	CANTITATE	APĂ	PRESIUNE	DURATĂ DE GĂTIRE	ELIBERARE
LEGUMINOASE					
Toate tipurile de leguminoase, cu excepția linte, trebuie să se înmoaie timp de 8-24 de ore înainte de gătire.					
Fasole neagră	500 g, înmuiată 8-24 ore	1,5 litri	NIVEL REDUS	5 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Fasoliță	500 g, înmuiată 8-24 ore	1,5 litri	NIVEL REDUS	5 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Fasole cannellini	500 g, înmuiată 8-24 ore	1,5 litri	NIVEL REDUS	3 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Fasole borlotti	500 g, înmuiată 8-24 ore	1,5 litri	NIVEL REDUS	3 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Năut	500 g	1,5 litri	NIVEL REDUS	3 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Fasole albă	500 g	1,5 litri	NIVEL REDUS	1 min	Natural (10 minute), apoi rapid
Linte (verde sau maro)	200 g, uscată	500 ml	NIVEL REDUS	5 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Fasole albă mare	500 g, înmuiată 8-24 ore	1,5 litri	NIVEL REDUS	1 min	Natural (10 minute), apoi rapid
Fasole roșie	500 g, înmuiată 8-24 ore	1,5 litri	NIVEL REDUS	3 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Această secțiune nu necesită înmuierea fasolei.					
Fasole neagră	1 kg	3,8 litri	NIVEL ÎNALT	25 minute	Natural (15 minute), apoi rapid
Fasoliță	1 kg	3,8 litri	NIVEL ÎNALT	25 minute	Natural (15 minute), apoi rapid
Fasole cannellini	1 kg	3,8 litri	NIVEL ÎNALT	40 minute	Natural (15 minute), apoi rapid
Fasole borlotti	1 kg	3,8 litri	NIVEL ÎNALT	40 minute	Natural (15 minute), apoi rapid
Năut	1 kg	3,8 litri	NIVEL ÎNALT	40 minute	Natural (15 minute), apoi rapid
Fasole albă	1 kg	3,8 litri	NIVEL ÎNALT	1 min	Natural (15 minute), apoi rapid
Linte (verde sau maro)	3,8 litri	3,8 litri	NIVEL ÎNALT	5 minute	Natural (15 minute), apoi rapid
Fasole albă mare	1 kg	3,8 litri	NIVEL ÎNALT	1 min	Natural (15 minute), apoi rapid
Fasole roșie	1 kg	3,8 litri	NIVEL ÎNALT	3 minute	Natural (15 minute), apoi rapid

Tabel de gătire sub presiune, continuare

RECOMANDARE Pentru rezultate optime, clătiți bine orezul și cerealele înainte de gătit sub presiune.

INGREDIENTE	CANTITATE	APĂ	PRESIUNE	DURATĂ DE GĂTIRE	ELIBERARE
CEREALE					
Orez arborio	200 g	750 ml	NIVEL ÎNALT	7 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Orez basmati	200 g	250 ml	NIVEL ÎNALT	2 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Orez brun, bob scurt/mediu sau lung	200 g	310 ml	NIVEL ÎNALT	15 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Grosier/mălai*	200 g	875 ml	NIVEL ÎNALT	4 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Farro	200 g	500 ml	NIVEL ÎNALT	10 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Orez jasmine	200 g	250 ml	NIVEL ÎNALT	2-3 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Kamut	200 g	500 ml	NIVEL ÎNALT	30 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Mei	200 g	500 ml	NIVEL ÎNALT	6 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Orz perlat	200 g	500 ml	NIVEL ÎNALT	22 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Quinoa	200 g	375 ml	NIVEL ÎNALT	2 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Quinoa, roșie	200 g	375 ml	NIVEL ÎNALT	2 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Spelt	200 g	625 ml	NIVEL ÎNALT	25 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Ovăz zdrobit*	200 g	750 ml	NIVEL ÎNALT	11 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Orez pentru sushi*	200 g	310 ml	NIVEL ÎNALT	3 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Orez, brun	200 g	310 ml	NIVEL ÎNALT	5 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Orez brun deschis	200 g	310 ml	NIVEL ÎNALT	2 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Orez alb	200 g	250 ml	NIVEL ÎNALT	2 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Boabe de grâu	200 g	750 ml	NIVEL ÎNALT	15 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Orez alb, bob lung	200 g	250 ml	NIVEL ÎNALT	2 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Orez alb, bob mediu	200 g	250 ml	NIVEL ÎNALT	3 minute	Natural (10 minute), apoi rapid
Orez sălbatic	200 g	250 ml	NIVEL ÎNALT	22 minute	Natural (10 minute), apoi rapid

*După eliberarea presiunii, amestecați timp de 30 de secunde până la 1 minut, apoi lăsați amestecul să se odihnească timp de 5 minute.

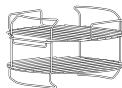
Tabel pentru gătire cu abur utilizând grătarul reversibil



INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	LICHID	DURATĂ DE GĂTIRE
LEGUME				
Sparanghel	1 legătură	Bucăți întregi	750 ml	7-15 minute
Broccoli	1 căpățână	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm	500 ml	5-9 minute
Varză de Bruxelles	500 g	Bucăți întregi, curățate	750 ml	8-17 minute
Dovleac plăcintar	750 g	Fără coajă, în cuburi de 2,5 cm	500 ml	10-17 minute
Varză	1 căpățână	În jumătăți, fâșii de 1,25 cm, fără cotor	500 ml	6-12 minute
Morcov	500 g	Fără coajă, bucăți de 2,5 cm	500 ml	7-12 minute
Conopidă	1 căpățână	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm	500 ml	5-10 minute
Porumb întreg	4 bucăți	Bucăți întregi, fără pănuși	500 ml	4-9 minute
Fasole verde	1 pungă (375 g)	Bucată întreagă	500 ml	6-12 minute
Varză kale	1 pungă (500 g)	Curățată	500 ml	7-10 minute
Cartofi	500 g	Fără coajă, bucăți de 2,5 cm	500 ml	12-17 minute
Cartofi, dulci	500 g	În cuburi de 1,25 cm	750 ml	8-14 minute
Spanac	1 pungă (500 g)	Frunze întregi	500 ml	3-7 minute
Mazăre dulce	500 g	Păstăi întregi, curățate	500 ml	5-8 minute
Dovleci de vară	500 g	Felii de 2,5 cm	500 ml	5-10 minute
Dovlecel	500 g	Felii de 2,5 cm	500 ml	5-10 minute
OUĂ				
Ouă poșate	4	În vase mici sau cupe din silikon	250 ml	3-6 minute

Tabel pentru gătire cu abur

pentru grătarul reversibil cu 2 niveluri



INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	APĂ	DURATĂ DE GĂTIRE
LEGUME				
Sparanghel	2 legături	Întreg, fără capete	500 ml	8-12 minute
Broccoli	2 căpățâni	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm	500 ml	7-10 minute
Varză de Bruxelles	1 kg	Întreg, fără capete	500 ml	10-12 minute
Dovleac plăcintar	1,5 kg	Fără coajă, în cuburi de 2,5 cm	500 ml	18-22 minute
Varză	1 1/2 căpățâni	În jumătăți, fâșii de 1,25 cm, fără cotor	500 ml	20-22 minute
Morcov	1 kg	Fără coajă, în bucăți de 2,5 cm	500 ml	15-18 minute
Conopidă	2 căpățâni	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm	500 ml	12-15 minute
Porumb întreg	4 bucăți	Întreg, fără pănuși	500 ml	7-9 minute
Fasole verde	2 pungi (700 g)	Bucată întreagă	500 ml	12-15 minute
Varză kale	2 pungi (1 kg)	Curățați	500 ml	10-14 minute
Cartofi	1 kg	Fără coajă, în bucăți de 2,5 cm	500 ml	16-18 minute
Cartofi, dulci	1 kg	În cuburi de 2,5 cm	500 ml	18-22 minute
Spanac	2 pungi (1 kg)	Frunze întregi	500 ml	8-12 minute
Mazăre dulce	1 kg	Păstăi întregi, curățate	500 ml	10-12 minute
Dovleci de vară	1 kg	Felii de 2,5 cm	500 ml	16-18 minute
Zucchini	1 kg	Felii de 2,5 cm	500 ml	14-16 minute

Tabel pentru prăjire fără ulei & Crisp™

utilizând coșul Cook



RECOMANDARE Înainte de a utiliza Air Crisp, preîncălziți aparatul timp de 5 minute, la fel ca în cazul unui cuptor convențional.

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	ULEI	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE
LEGUME					
Sparanghel	1 legătură	În jumătăți, fără tulpini	2 lingurițe	200 °C	8-10 minute
Sfeclă	6 bucăți mici sau 4 bucăți mari (aproximativ 1 kg)	Bucată întregă	Fără	200 °C	45-60 minute
Ardei gras (pentru coacere)	4 ardei	Bucată întregă	Fără	200 °C	25-30 minute
Broccoli	1 căpățână	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm	1 lingură	200 °C	10-13 minute
Varză de Bruxelles	500 g	În jumătate, fără tulpină	1 lingură	200 °C	15-18 minute
Dovleac plăcintar	500 g - 750 g	În bucăți de 2,5 - 5 cm	1 lingură	200 °C	20-25 minute
Morcov	500 g	Fără coajă, bucăți de 1,25 cm	1 lingură	200 °C	14-16 minute
Conopidă	1 căpățână	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm	2 lingură	200 °C	15-20 minute
Porumb întreg	4 bucăți, în jumătăți	Bucăți întregi, fără pănuși	1 lingură	200 °C	12-15 minute
Fasole verde	1 pungă (340 g)	Curățată	1 lingură	200 °C	7-10 minute
Varză kale (pentru chipsuri)	375 g	Ruptă în bucăți, fără tulpini	Fără	150 °C	9-12 minute
Ciuperci	250 g	Clătite, tăiate în sferturi	1 lingură	200 °C	7-8 minute
	750 g	În sferturi de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	20-25 minute
Cartofi, albi	500 g	Cartofi pai tăiați de mână*, subțiri	½-3 linguri, vegetal	200 °C	20-25 minute
	500 g	Cartofi pai tăiați de mână*, groși	½-3 linguri, vegetal	200 °C	24-27 minute
	4 bucăți întregi (185 g - 250 g)	Străpuși cu furculița de 3 ori	Fără	200 °C	35-40 minute
Cartofi, dulci	1 kg	În bucăți de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	15-20 minute
	4 bucăți întregi (185 g - 250 g)	Străpuși cu furculița de 3 ori	Fără	200 °C	35-40 minute
Dovlecel	500 g	Tăiat în sferturi pe lungime și apoi în bucăți de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	15-20 minute
CARNE DE PASĂRE					
Piept de pui	2 bucăți de piept (375-750 g fiecare)	Cu os	Ungeți cu ulei	190 °C	25-35 minute
	2 bucăți de piept (250-375 g fiecare)	Fără os	Ungeți cu ulei	190 °C	22-25 minute
Pulpe superioare de pui	4 pulpe superioare (185-315 g fiecare)	Cu os	Ungeți cu ulei	200 °C	22-28 minute
	4 pulpe superioare (125-250 g fiecare)	Fără os	Ungeți cu ulei	200 °C	18-22 minute
Aripioare de pui	1 kg	Secționate, fără vârf	1 lingură	200 °C	24-28 minute

*După ce tăiați cartofii, țineți bucățile tăiate în apă rece timp de cel puțin 30 minute pentru a îndepărta amidonul în exces. Uscați cartofii prin tamponare. Cu cât sunt mai uscați, cu atât rezultatele sunt mai bune.

Pentru cele mai bune rezultate, scuturați, amestecați sau întoarceți des.

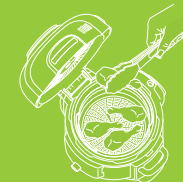
Vă recomandăm să verificați frecvent alimentele și să le scuturați sau amestecați pentru a obține rezultatele dorite.

Utilizați aceste durate de gătire pentru a vă ghida și adaptați-le în funcție de preferințele dvs.



Scuturați alimentele

SAU



Amestecați-le sau întoarceți-le cu un clește cu capete acoperite cu silikon

Scoateți alimentele imediat după terminarea duratei de gătire și obținerea consistenței crocante dorite. Vă recomandăm să utilizați un termometru pentru măsurare instantanee pentru a monitoriza temperatura internă a cărnii și peștelui.

Tabel pentru prăjire fără ulei

utilizând coșul Cook & Crisp™, continuare

RECOMANDARE Înainte de a utiliza Air Crisp, preîncălziți aparatul timp de 5 minute, la fel ca în cazul unui cuptor convențional.

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	ULEI	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE
CARNE DE VITĂ					
Burgeri	4 (125 g fiecare), 80% carne slabă	Fără	Fără	190 °C	10-12 minute
Fripturi	2 (250 g fiecare)	Bucată întregă	Fără	200 °C	10-20 minute
CARNE DE PORC ȘI CARNE DE MIEL					
Bacon	1 felie până la 1 pachet (de 500 g)	Așezați feliile uniform peste marginea coșului	Fără	170 °C	13-16 minute (fără preîncălzire)
Cotlete de porc	2 cotlete groase, cu os (315-375 g fiecare)	Cu os	Ungeți cu ulei	190 °C	15-17 minute
	4 cotlete fără os (185-250 g fiecare)	Fără os	Ungeți cu ulei	190 °C	15-18 minute
Mușchiuleți de porc	2 (500-750 g fiecare)	Bucată întregă	Ungeți cu ulei	190 °C	25-35 minute
Cârnați	4	Bucată întregă	Fără	200 °C	8-10 minute
PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE					
Chiftele cu carne de crab	2 (185-250 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei	180 °C	8-12 minute
Cozi de homar	4 (90-125 g fiecare)	Bucată întregă	Fără	190 °C	7-10 minute
Fileuri de somon	2 (125 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei	200 °C	10-13 minute
Creveți	16 jumbo	Cruzi, întregi, decorticați, cu coadă	1 lingură	200 °C	7-10 minute
ALIMENTE CONGELATE					
Nuggets de pui	1 cutie (375 g)	Fără	Fără	200 °C	12 minute
Fileuri de pește	1 cutie (6 fileuri)	Fără	Fără	200 °C	14 minute
Pește	18 (345 g)	Fără	Fără	200 °C	10 minute
Cartofi pai	500 g	Fără	Fără	180 °C	19 minute
	1 kg	Fără	Fără	180 °C	30 minute
Batoane de mozzarella	345 g	Fără	Fără	190 °C	8 minute
Rulouri de pizza	1 pungă (630 g, 40 de bucăți)	Fără	Fără	200 °C	12-15 minute

Pentru cele mai bune rezultate, scuturați, amestecați sau întoarceți des.

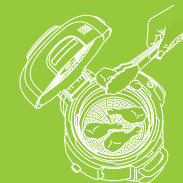
Vă recomandăm să verificați frecvent alimentele și să le scuturați sau amestecați pentru a obține rezultatele dorite.

Utilizați aceste durate de gătire pentru a vă ghida și adaptați-le în funcție de preferințele dvs.



Scuturați alimentele

SAU



Amestecați-le sau întoarceți-le cu un clește cu capete acoperite cu silikon

Scoateți alimentele imediat după terminarea duratei de gătire și obținerea consistenței crocante dorite. Vă recomandăm să utilizați un termometru pentru măsurare instantanee pentru a monitoriza temperatura internă a cărnii și peștelui.

Tabelul pentru deshidratare

pentru utilizarea coșului Cook & Crisp™ cu inserția cu mai multe niveluri Cook & Crisp,* raft pentru deshidratare** sau raft reversibil Deluxe

RECOMANDARE Majoritatea fructelor și legumelor se deshidratează în 6-8 ore (la 60 °C); carnea se deshidratează în 5-7 ore (la 70 °C). Cu cât deshidratați mai mult ingredientele, cu atât vor fi mai crocante.

INGREDIENTE	PREGĂTIRE	TEMPERATURĂ	DURATĂ DESHIDRATARE
FRUCTE ȘI LEGUME			
Chipsuri de mere	Tăiate în felii de 0,3 mm (fără miez), clătite în apă cu lămâie, uscate prin tamponare	60 °C	7-8 ore
Sparanghel	În bucăți de 0,3 mm, blanșate	60 °C	6-8 ore
Banane	Fără coajă, în felii de 0,3 mm	60 °C	8-10 ore
Chipsuri de sfeclă	Fără coajă, în felii de 0,3 mm	60 °C	7-8 ore
Vinete	Fără coajă, în felii de 0,3 mm, blanșate	60 °C	6-8 ore
Plante aromatice proaspete	Spălate, uscate prin tamponare, fără tulpini	60 °C	4-6 ore
Ghimbir rădăcină	Felii de 0,3 mm	60 °C	6 oră
Mango	Fără coajă, în felii de 0,3 mm, fără sâmbure	60 °C	6-8 ore
Ciuperci	Curățate cu o perie moale (nu se spală)	60 °C	6-8 ore
Ananas	Fără coajă, în felii de 3 mm - 1,25 cm, fără miez	60 °C	6-8 ore
Căpșuni	Tăiate în jumătăți sau în felii de 1,25 cm	60 °C	6-8 ore
Roșii	Tăiate în felii de 0,3 mm sau date pe răzătoare; gătiți-le cu abur dacă intenționați să le rehidratați	60 °C	6-8 ore
PASTRAMĂ - CARNE, PASĂRE, PEȘTE			
Pastramă de vită	În felii de 0,6 mm, marinată peste noapte	70 °C	5-7 ore
Pastramă de pui	În felii de 0,6 mm, marinată peste noapte	70 °C	5-7 ore
Pastramă de curcan	În felii de 0,6 mm, marinată peste noapte	70 °C	5-7 ore
Pastramă de somon	În felii de 0,6 mm, marinată peste noapte	70 °C	5-8 ore

*Dacă inserția cu mai multe niveluri Ninja Cook & Crisp nu este inclusă cu aparatul dvs., se poate achiziționa accesând

**Suportul pentru deshidratare Ninja se comercializează separat pe .

TenderCrisp™ Tabel

CARNE SAU PEȘTE	CANTITATE	ACCESORIU	APĂ	GĂTIRE SUB PRESIUNE	ELIBERAREA PRESIUNII	CAPAC PENTRU CONSISTENȚĂ CROCANȚĂ
Pui întreg	1 pui (2-2,5 kg)	Coș Cook & Crisp™	250 ml	Nivel ridicat timp de 15 minute	Eliberare rapidă a presiunii. Scoateți capacul cu grijă. Tamponați carnea sau peștele cu un prosop de hârtie și ungeți cu ulei sau sos.	Gătiți folosind modul Air Crisp la 200 °C timp de 15-20 minute
Coaste de porc	1 bucată, tăiată în sferturi	Coș Cook & Crisp™	250 ml	Nivel ridicat timp de 19 minute		Gătiți folosind modul Air Crisp la 200 °C timp de 10-15 minute
Bucăți de piept de pui congelate	2 (185-250 g fiecare)	Grătar reversibil în poziția superioară	250 ml	Nivel ridicat timp de 10 minute		Gratinați timp de 10 minute
Bucăți pentru friptură congelate	2 (315 g fiecare)	Grătar reversibil în poziția superioară	250 ml	Nivel ridicat timp de 1 min		Gratinați timp de 11-15 minute sau până obțineți consistența crocantă dorită
	2 (375 g fiecare)	Grătar reversibil în poziția superioară	250 ml	Nivel ridicat timp de 2 minute		Gratinați timp de 13-16 minute sau până obțineți consistența crocantă dorită
	2 (500 g fiecare)	Grătar reversibil în poziția superioară	250 ml	Nivel ridicat timp de 3 minute		Gratinați timp de 13-16 minute sau până obțineți consistența crocantă dorită
Aripioare de pui congelate	500 g	Coș Cook & Crisp	250 ml	Nivel ridicat timp de 5 minute		Gătiți folosind modul Air Crisp la 200 °C timp de 15-20 minute
Pulpe superioare de pui cu os și piele	4 (185-250 g)	Coș Cook & Crisp	250 ml	Nivel ridicat timp de 2 minute		Gătiți folosind modul Air Crisp la 200 °C timp de 10 minute
Cotlete de porc congelate	4 (185-250 g)	Grătar reversibil în poziția superioară	250 ml	Nivel ridicat timp de 2 minute		Gătiți folosind modul Air Crisp la 200 °C timp de 10-15 minute
Creveți jumbo congelați	16 cruzi, decorticați și fără venă	Grătar reversibil în poziția superioară	250 ml	Nivel ridicat timp de 0 minute		Gătiți folosind modul Air Crisp la 200 °C timp de 5 minute

NINJA[®]

© 2019 SharkNinja Operating LLC.

NINJA și FOODI sunt mărci comerciale înregistrate ale SharkNinja Operating LLC.

TENDERCRISP, THE PRESSURE COOKER THAT CRISPS și Cook & Crisp Basket sunt mărci comerciale înregistrate ale SharkNinja Operating LLC.

OP500EU_IG_RECIPE_EN_RO