

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

# NINJA® Foodi®

## FLEXDRAWER

### 10.4L Air Fryer

GHID DE PORNIRE  
RAPIDĂ  
+ CARTE DE REȚETE



TABELE DE GĂTIRE - REȚETE IREZISTIBILE

# CUPRINS

<b>Utilizarea friteuzei cu aer cald FlexDrawer Ninja® Foodi®</b>	<b>3</b>
<b>Utilizarea tehnologiei MegaZone</b>	<b>4</b>
<b>Utilizarea tehnologiei DualZone</b>	<b>6</b>
<b>Prepararea unei mese folosind tava de coacere</b>	<b>8</b>
<b>Rețete</b>	<b>10</b>
<b>Pui</b>	
Pui fript și legume rădăcinoase	10
Pui vânătoresc cu cartofi mici	12
<b>Carne</b>	
Fleică de porc cu varză cu soia și ghimbir	13
Pulpă de miel în stil grecesc cu legume	14
Fajitas cu friptură și fajitas cu legume	16
Kofta de miel și cartofi dulci condimentați	17
Cârnați în aluat	18
<b>Pește</b>	
Pește cu cartofi prăjiți	19
Frigărui de somon cu ardei iute cu legume cu ghimbir și soia	20
<b>Rețete vegetariene</b>	
Tofu picant și legume verzi	22
Frittata cu cartofi, roșii uscate și ceapă verde	23
<b>Gustări</b>	
Pateuri cu brânză, cartofi și mazăre și pateuri cu pui	24
Sandvișuri cu trei feluri de brânză și chutney	25
<b>Deserturi</b>	
Chec cu afine și lămâie	26
Prăjitură blondie cu zmeură și ciocolată albă	27
<b>Tabele de gătire</b>	<b>28</b>
Air Fry	28
Max Crisp	32
Roast	34
Dehydrate	34
<b>Utilizarea tehnologiei DualZone: SYNC</b>	<b>36</b>

**NINJA**  
**TEST**  
**KITCHEN**



SCAN FOR  
MORE RECIPES

[www.ninjatestkitchen.eu](http://www.ninjatestkitchen.eu)

# UTILIZAREA FRITEUZEI CU AER CALD FOODI FLEXDRAWER NINJA® FOODI®

## 7 PROGRAME DE GĂTIRE

### MAX CRISP (CONSISTENȚĂ CROCANTĂ MAXIMĂ)

Potrivit pentru a găti cantități mai mici de alimente congelate care ar putea avea nevoie de o temperatură ridicată

### AIR FRY (Prăjire cu aer cald)

Potrivit pentru alimente proaspete precum aripioarele de pui, precum și gătirea congelate preferate

### FRIGERE (ROAST)

Potrivit pentru frigerea legumelor și cărnii

### COACERE (BAKE)

Potrivit pentru a face prăjituri și alte deserturi la cuptor

### REHEAT (REÎNCĂLZIRE)

Funcție potrivită pentru a reîncălzi mâncarea rămasă

### DEHYDRATE (DESHIDRATARE)

Funcție potrivită pentru chipsuri din legume/fructe, precum și pastramă

### PROVE (DOSPIRE)

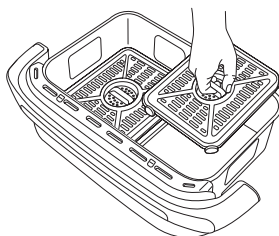
Creați un mediu în care aluatul să se odihnească și să crească.

## PENTRU CELE MAI BUNE REZULTATE

### PLĂCI DE GĂTIRE

Plăcile de gătire favorizează rumenirea uniformă. Asigurați-vă că plăcile de gătire sunt introduse în partea de jos a coșului înainte de a adăuga alimente, cu excepția cazului în care rețeta precizează că plăcile de gătire nu sunt necesare.

**NOTĂ:** Instalați plăcile de gătire cu marginile curbate în exteriorul coșului



### Recomandări pentru curățare:

Recomandăm curățarea de fiecare dată între utilizări pentru a preveni acumularea de resturi coapte.

### Pentru o curățare rapidă:

Scoateți plăcile de gătire și separatorul și spălați-le în chiuvetă. Scurgeți sau ștergeți grăsimea din coș. Umpleți coșul cu apă foarte fierbinte și o cantitate mică de lichid de spălat vase. Folosind o perie de spălat, îndepărtați cu grijă resturile de alimente. Scurgeți apa în chiuvetă și clătiți cu apă proaspătă. Scurgeți și uscați.

### Pentru o curățare completă:

Scoateți plăcile de gătire și separatorul. Spălați cu grijă coșul și accesoriile în chiuvetă SAU puneți coșul și accesoriile în mașina de spălat vase.



Mâncare vegetariană

# Folosirea tehnologiei MEGAZONE

## TRANSFORMAȚI MEGAZONE ÎN DUAL ZONE

Gătiți într-un coș mare sau împărțiți coșul în 2 zone de gătit independente



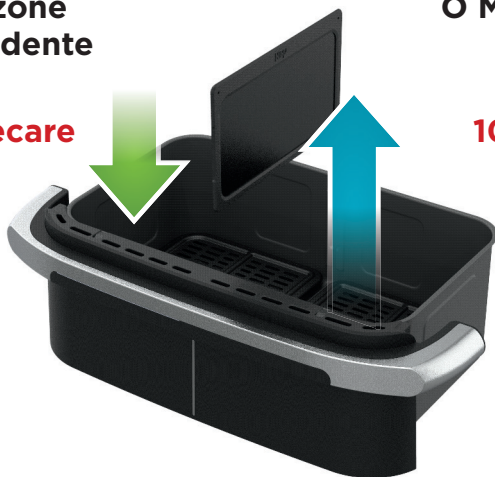
## MEGAZONE VERSATILĂ

Două zone  
independente

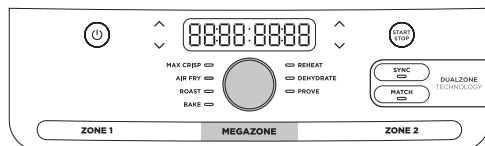
5,2 l fiecare

O MegaZone

10,4 l în total

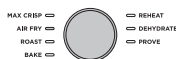


Pentru a găti o rețetă în cantitate mai mare, scoateți separatorul și folosiți întregul spațiu de gătit ca pe o friteuză tradițională cu aer cald.



### PASUL 1: Selectați MEGAZONE

- Puneți alimentele în coș.
- Rotiți selectorul pentru a selecta o funcție de gătit (de exemplu, AIR FRY).



### PASUL 2: Fixați durata și temperatura

- Utilizați săgețile TEMP, din stânga selectorului, pentru a fixa temperatura.
- Utilizați săgețile TIME, din dreapta selectorului, pentru a fixa durata.



### PASUL 3: Începeți să gătiți

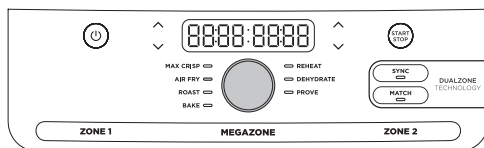
- Apăsați pe START/STOP pentru a începe să gătiți.

**RECOMANDARE:** Pentru a prăji cu aer cald ingrediente proaspăt acoperite cu panadă, utilizați tehnica adecvată de pregătire. Este important să acoperiți alimentele mai întâi cu făină, apoi cu ou și la final cu pesmet. Apăsați ferm pesmetul pe ingredientele umede, astfel încât pesmetul să nu fie îndepărtat prin suflare de ventilator.

# Utilizarea tehnologiei DualZone

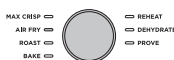
## SYNC

Gătiți 2 feluri de mâncare folosind 2 funcții, temperaturi sau durate de gătire diferite? Introduceți separatorul, programați fiecare zonă și utilizați SYNC pentru ca gătit să se termine în același timp în ambele zone.



### PASUL 1: Programați Zona 1

- Introduceți separatorul în mijlocul coșului
- Puneți alimentele în coș.
- Aparatul trece implicit la Zona 1.
- Rotiți selectorul pentru a selecta o funcție de gătit (de exemplu, AIR FRY).



### PASUL 2: Fixați durata și temperatura

- Utilizați săgețile TEMP, din stânga selectorului, pentru a fixa temperatura.
- Utilizați săgețile TIME, din dreapta selectorului, pentru a fixa durata.



### PASUL 3: Programați Zona 2

- Selectați Zona 2.
- Rotiți selectorul pentru a selecta o funcție de gătit (de exemplu ROAST) și repetați Pasul 2.



### PASUL 4: Începeți să gătiți

- Selectați SYNC.
- Apăsăți pe START/STOP pentru a începe să gătiți.
- Zona în care timpul de gătire este mai scurt va afișa mesajul HOLD (În așteptare).

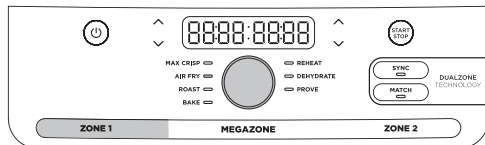


**NOTĂ:** Timpul de gătire se va întrerupe automat când se deschide un coș. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.

## MATCH

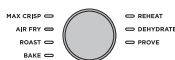
Gătiți același fel de mâncare în fiecare zonă?

Introduceți separatorul, setați Zona 1 și utilizați MATCH pentru a duplica automat setările în Zona 2.



### PASUL 1: Programați Zona 1

- Introduceți separatorul în mijlocul coșului
- Puneți alimentele în coș.
- Aparatul trece implicit la Zona 1.
- Rotiți selectorul pentru a selecta o funcție de gătit (de exemplu, AIR FRY).



### PASUL 2: Fixați durata și temperatura

- Utilizați săgețile TEMP, din stânga selectorului, pentru a fixa temperatura.
- Utilizați săgețile TIME, din dreapta selectorului, pentru a fixa durata.



### PASUL 3: Începeți să gătiți

- Selectați MATCH.
- Apăsați pe START/STOP pentru a începe să gătiți.



**NOTĂ:** Timpul de gătire se va întrerupe automat când se deschide coșul. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.

# Prepararea unei mese folosind tava de coacere

Folosind funcția de frigere și câteva din instrucțiunile de mai jos, creați propriile capodopere în friteuza cu aer cald și coș flexibil.

## Alegeți carnea sau peștele

8 pulpe superioare de pui cu os și piele (125 g fiecare)

4 cotlete de porc, cu os (175 g fiecare)

8 cotlete de miel, cu os (85 g fiecare)

4 fileuri de somon (120 g fiecare)

400 g brânză tofu tare, scursă, uscată prin tamponare, în bucăți

12 cârnați vegetali (60 g fiecare)

4 burgeri vegetali (170 g fiecare)

## Alege legumele

300 g, inflorescențe de broccoli, în bucăți de 5 cm

500 g, varză de Bruxelles, curățată, în jumătăți dacă este mare

400 g de dovleac plăcintar, fără coajă, în bucăți de 2,5 cm

400 g de inflorescențe de conopidă, în bucăți de 5 cm

500 g morcovi, fără coajă, tăiați pe lungime și în bucăți de 2,5 cm

500 g cartofi noi, tăiați în jumătate dacă sunt mari

500 g păstârnac, fără coajă, tăiat în sferturi, în bucăți cu lungimea de 7 cm

2 ardei, fără semințe, în fâșii late de 3 cm

500 g de cartofi dulci, fără coajă, în bucăți de 3 cm





## Asezare/Marinare

Teriyaki

Ulei de măsline

Hoisin

Lămâie și rozmarin

Sos barbecue

Sos Peri Peri

Condimente sau marinadă  
după gust

## Gătire

Amestecați ingredientele cu condimente sau marinade.

Instalați ambele plăci de gătit, scoateți separatorul și puneți ingredientele în coșul MegaZone.

Selectați MEGAZONE, selectați ROAST, fixați temperatura la 190 °C și durata în funcție de carne sau pește.

10-15 minute pentru pește

15-20 minute pentru carne de porc, miel sau pentru alimente vegetale

20-25 minute pentru carne de pui

# FRIPTURĂ DE PUI ȘI LEGUME RĂDĂCINOASE

**PROGRAM:** FRIGERE | **PREGĂTIRE:** 15 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 55 MINUTE  
**CANTITATE:** 4-6 PORȚII

## INGREDIENTE

### PENTRU PUI

Pui întreg de 1,6-2 kg

Sare și piper negru măcinat, după gust

½ lămâie, tăiată în sferturi

5 crenguțe de cimbru

5 crenguțe de rozmarin

O căpățână de usturoi, tăiată în jumătate pe diagonală

½ linguri de ulei de măsline

### PENTRU LEGUME

600 g cartofi pentru salată, tăiați în jumătate pe lungime sau în sferturi dacă sunt mai mari

350 g morcovi mici, fără coajă, tăiați în jumătate pe lungime

350 g păstârnaci mari, fără coajă, tăiați în sferturi pe lungime

2 linguri de ulei

1 linguriță de sare de mare

Câteva crenguțe de rozmarin, rupte grosier

### SOS

2 linguri de făină

300 g supa de pui și în plus dacă este nevoie

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Asezonăți cavitatea puiului cu sare și piper, apoi introduceți în cavitate lămâia, cimbrul, rozmarinul, usturoiul. Ungeți puiul cu ulei și asezonăți-l cu sare și piper negru măcinat, după gust.
- 2 Într-un castron mare, amestecați legumele pregătite cu ulei, sare și crenguțele de rozmarin.
- 3 Introduceți ambele plăci de gătire în coș. Așezați puiul în centru și introduceți coșul în aparat.
- 4 Selectați MEGAZONE, selectați ROAST, fixați temperatura la 190 °C și durata la 55 minute. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe gătitarea.
- 5 Cu 18 minute înainte de final, deschideți coșul și așezați legumele în jurul puiului. Închideți coșul pentru a continua gătitarea. Cu un clește din silicon, amestecați legumele de 2-3 ori în timpul gătitării.
- 6 Gătirea este completă când temperatura internă a puiului ajunge la 75 °C, măsurată cu un termometru pentru măsurare instantanee. Puneți puiul pe un fund și lăsați-l să se odihnească timp de 10 minute înainte de a-l tăia.
- 7 Serviți puiul cu legumele rădăcinoase și sos.

**RECOMANDARE:** Pentru a face un sos, puneți sucurile de pe fundul coșului într-o cratiță mică împreună cu făina. Când ajunge la fierbere, turnați încet supa de pui și readuceți la fierbere. Adăugați sucuri lăsate de pui și fierbeți la foc mic timp de 4 minute.



# PUI VÂNĂTORESC CU CARTOFI NOI MICI

**PROGRAM:** PRĂJIRE CU AER CALD | **PREGĂTIRE:** 5 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 24 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

4 bucăți de piept de pui de 150 g  
8 bucăți de bacon afumat  
750 g de cartofi noi mici, tăiați în jumătate dacă sunt mari  
1 linguriță de ulei vegetal  
Sare și piper negru măcinat, după gust  
100 g de brânză cheddar rasă  
4 linguri de sos barbecue

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Îneliți fiecare piept de pui în două felii de bacon.
- 2 Într-un castron mediu, amestecați cartofii cu ulei și asezonați cu sare și piper, după gust.
- 3 Introduceți separatorul și ambele plăci de gătit în coș. Așezați bucățile de piept de pui în Zona 1 și cartofii în Zona 2, apoi introduceți coșul în aparat.
- 4 Selectați Zona 1, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 24 minute. Selectați Zona 2, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 22 minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe gătitul.
- 5 Cu 10 minute înainte de final, deschideți coșul și puneți brânza peste pui. Amestecați cartofii cu ajutorul unui clește cu capete acoperite cu silicon și închideți coșul pentru a continua gătitul.
- 6 Gătirea este completă când temperatura internă a puiului ajunge la 75 °C, măsurată cu un termometru pentru măsurare instantanee. Serviți puiul stropit cu sos barbecue și cu cartofii noi mici.



# FLEICĂ DE PORC CU VARZĂ CU SOIA ȘI GHIMBIR

**PROGRAM:** PRĂJIRE CU AER CALD ȘI FRIGERE | **PREGĂTIRE:** 10 MINUTE |  
**MARINARE:** 2 ORE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 22 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

### CARNE DE PORC

2 linguri de sos de soia  
 1 lingură de ulei de susan  
 1 cățel de usturoi, curățat, feliat  
 2,5 cm ghimbir proaspăt, fără coajă, feliat  
 ¼ linguriță de piper negru măcinat  
 4 x 125 g bucăți de fleică de porc, tăiate fiecare în 3

### SOS

50 g sos de stridii  
 1 linguriță de miere  
 1 lingură de sos de soia  
 1 linguriță de oțet de orez  
 1 linguriță de ulei de susan

### VARZĂ CU SOIA ȘI GHIMBIR

1 varză medie creață de Milano, fără cotor, în fâșii de ½ cm  
 1 lingură de ulei de susan  
 25 ml de sos de soia  
 1,5 cm ghimbir proaspăt, fără coajă, tocat  
 Piper negru măcinat, după gust

**RECOMANDARE:** Serviți cu orez sau tăitei și coriandru proaspăt

## INSTRUCȚIUNI

- Într-un castron mare, amestecați sosul de soia, uleiul de susan, usturoiul, ghimbirul și piperul. Puneți carnea de porc în castron, acoperiți-o cu sos și marinați-o la frigider timp de 2 ore.
- Într-un castron mic, amestecați toate ingredientele pentru sos și puneți-le deoparte.
- Într-un castron mare, amestecați toate ingredientele pentru varză până când varza este acoperită uniform.
- Introduceți separatorul și ambele plăci de gătire în coș. Așezați carnea de porc în Zona 1 și varza în Zona 2, apoi introduceți coșul în aparat.
- Selectați Zona 1, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 22 minute. Selectați Zona 2, selectați ROAST, fixați temperatura la 200 °C și durata la 11 minute. Selectați SYNC. Apăsati pe START/STOP pentru a începe gătitul.
- Cu 11 minute înainte de final în Zona 1, deschideți coșul și întoarceți carnea de porc, închideți coșul pentru a continua gătitul.
- Cu 6 minute înainte de final în ambele zone, deschideți coșul și ungeți carnea de porc cu sosul preparat și amestecați varza. Închideți coșul pentru a continua gătitul.
- La final, serviți carnea de porc cu varza alături.



# PULPĂ DE MIEL ÎN STIL GRECESC CU LEGUME

**PROGRAM:** FRIGERE | **PREGĂTIRE:** 20 MINUTE | **MARINARE:** 30 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 1 ORĂ 10 MINUTE | **CANTITATE:** 6 PORȚII

## INGREDIENTE

2 kg pulpă de miel  
Sare și piper negru măcinat, după gust  
2 linguri de oregano uscat, se adaugă separat  
1 ceapă roșie mare, fără coajă, în felii de 1 cm  
2 ardei roșii, în bucăți de 2,5 cm  
1 ardei galben, în bucăți de 2,5 cm  
1 vânăta, tăiată în sferturi pe lungime și în bucăți de 1 cm  
2 dovlecei, tăiați în jumătate pe lungime și în bucăți de 1 cm  
2 linguri de ulei de măsline  
150 g brânză feta, tăiată în cuburi de 1 cm  
Sucul de la ½ lămâie

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Asezonăți carnea de miel peste tot cu sare, piper și oregano. Lăsați-o la marinat la temperatura camerei timp de 30 minute.
- 2 Introduceți ambele plăci de gătire în coș. Așezați carnea de miel cu partea cu grăsime în jos și introduceți coșul în aparat.
- 3 Selectați MEGAZONE, selectați ROAST, fixați temperatura la 190 °C și durata la 1 oră și 10 minute. Apăsați pe START/STOP pentru a începe gătit.
- 4 Cu 25 minute înainte de final, deschideți coșul și întoarceți carnea de miel. Închideți coșul pentru a continua gătit.
- 5 Într-un castron mare, adăugați ceapa, ardeii, vânăta, dovleceii, uleiul, 1 lingură de oregano, sare și piper și amestecați până se omogenizează.
- 6 Cu 35 minute înainte de final, deschideți coșul și puneți legumele în jurul cărnii de miel. Închideți coșul pentru a continua gătit.
- 7 Pe tot parcursul ciclului de gătit, deschideți coșul și amestecați legumele pentru a asigura o gătit uniformă. Dacă mielul se rumenește prea tare, acoperiți-l cu folie.
- 8 Gătitul este completă când temperatura internă a cărnii de miel ajunge la 60 °C, măsurată cu un termometru pentru măsurare instantanee. Transferați carnea de miel pe un fund și acoperiți-o lejer cu folie. Lăsați-o să se odihnească timp de 10 până la 20 minute înainte de a o tăia în felii.
- 9 Adăugați feta și suc de lămâie la legume și serviți cu felii de carne de miel și iaurt cu mentă, după cum doriți.

**RECOMANDARE:** Serviți cu sos de iaurt cu mentă, combinând 150 ml de iaurt grecesc cu o mână de mentă tocată și sare după gust.



# FAJITAS CU FRIPTURĂ ȘI CU LEGUME

**PROGRAM:** PRĂJIRE CU AER CALD | **PREGĂTIRE:** 15 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 17 MINUTE  
**CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

### MARINADĂ CONDIMENTATĂ PENTRU FAJITAS

2 linguri de boia afumată  
1 lingură de coriandru măcinat  
1 ½ linguri de chimen măcinat  
1 lingură de oregano uscat  
4 lingură de ulei de măsline  
Sucul de la ½ limetă  
2 lingurițe de sare de mare  
Piper negru măcinat, după gust

### FAJITAS

200 g antricot tăiat în felii de ½ cm  
2 cepe, fără coajă, în fâșii de 1 cm  
2 ardei roșii, în fâșii de 1 cm  
2 ardei galbeni, în fâșii de 1 cm  
250 g de ciuperci Portobello, feliate  
8 foi de tortilla, pentru servire



## INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron mare, adăugați toate ingredientele pentru marinadă și amestecați până se omogenizează, apoi împărțiți între două castroane mari.
- 2 Într-un castron, adăugați feliile de carne, jumătate din cantitatea de ceapă și cea de ardei de ambele feluri. În al doilea castron puneți ciupercile, ceapa și ardeii care au rămas. Amestecați foarte bine pentru a vă asigura că ingredientele din ambele castroane sunt acoperite cu marinadă.
- 3 Introduceți separatorul și ambele plăci de gătit în coș. Puneți amestecul cu friptură în Zona 1 și amestecul cu ciuperci în Zona 2. Introduceți coșul în aparat.
- 4 Selectați Zona 1, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și fixați durata la 17 minute. Selectați MATCH. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe gătitul.
- 5 Cu 10 minute înainte de final, deschideți coșul și, folosind un clește cu capete acoperite cu silicon, amestecați ingredientele și închideți coșul pentru a continua gătitul.
- 6 Când gătitul este complet, serviți fajitas în foi de tortilla moi cu garniturile dorite.

**RECOMANDARE:** Serviți cu smântână fermentată, puțină limetă, ardei jalapeños și coriandru verde.



# KOFTA DE MIEL ȘI CARTOFI DULCI CONDIMENTAȚI

**PROGRAM:** PRĂJIRE CU AER CALD | **PREGĂTIRE:** 20 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 20 MINUTE  
**CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

400 g de carne de miel tocată  
 20 g de pesmet din pâine proaspătă, înmuiat pentru scurt timp în apă rece și stors

1 ceapă verde, tăiată fin

1 cățel de usturoi, curățat, tocat

2 linguri de amestec de condimente Baharat

1½ linguri de coriandru, tocat mărunt

1½ linguri de pătrunjel, tocat mărunt

Sare și piper negru măcinat, după gust

700 g de cartofi dulci, fără coajă, în bucăți de 1,25 cm

2 linguri de ulei de măsline

1 linguriță de boia

Pătrunjel și coriandru tocate groasier în plus, pentru ornat

Spray pentru gătit

Pâine pitta caldă, pentru servire

Veți avea nevoie de patru frigăruie din lemn, cu lungimea de 20 cm, ținute în prealabil în apă, pentru această rețetă.

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron mare, amestecați carnea de miel tocată, pesmetul, ceapa verde, usturoiul, condimentul Baharat, coriandru, pătrunjelul, sarea și piperul. Adăugați sare de mare și piper negru măcinat, după gust. Împărțiți amestecul în patru părți egale și modelați carnea uniform pe fiecare frigăruie lăsând 4 cm la fiecare capăt al frigăruii
- 2 Într-un castron mare, amestecați cartofii dulci cu ulei de măsline, sare, piper și boia.
- 3 Introduceți separatorul și ambele plăci de gătit în coș. Pulverizați Zona 1 utilizând un spray pentru gătit și introduceți frigăruile. Puneți bucățile de cartofi dulci în Zona 2. Introduceți coșul în aparat.
- 4 Selectați Zona 1, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 12 minute. Selectați Zona 2, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 20 minute. Selectați SYNC. Apăsați pe START/STOP pentru a începe gătitul.
- 5 Cu 10 minute înainte de final, deschideți coșul și, cu un clește cu capete acoperite cu silicon, întoarceți frigăruile și amestecați cartofii.
- 6 La final, puneți coriandru peste carnea de miel și cartofii dulci. Serviți fierbinte, cu pâine pitta caldă.



**RECOMANDARE:** Serviți cu sos de iaurt cu mentă, combinând 150 ml de iaurt grecesc cu o mână de mentă tocată și sare după gust.

# CÂRNAȚI ÎN ALUAT

**PROGRAM:** FRIGERE | **PREGĂTIRE:** 10 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 18 MINUTE  
**CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

8 cârnați de porc  
1 lingură de ulei vegetal  
130 g de făină  
¼ linguriță de sare  
2 ouă mari, bătute  
180 ml lapte semi-degresat

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți cârnații într-un vas termorezistent de 20 cm x 25 cm și amestecați-i cu ulei.
- 2 Introduceți ambele plăci de gătit în coș. Introduceți vasul termorezistent și închideți coșul.
- 3 Selectați MEGAZONE, selectați ROAST, fixați temperatura la 210 °C și durata la 18 minute. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe gătitul.
- 4 Într-un castron mare, puneți făina și sarea. Adăugați încet ouăle bătute și laptele până se formează un aluat omogen.
- 5 Cu 11 minute înainte de final, deschideți coșul, întoarceți cârnații și turnați cu grijă amestecul de aluat în vasul termorezistent. Închideți coșul pentru a continua gătitul.
- 6 La final, scoateți vasul termorezistent. Lăsați să se răcească câteva minute înainte de servire.



**RECOMANDARE:** Utilizați cârnați vegani sau vegetali pentru o versiune fără carne.

**RECOMANDARE:** Serviți cu un sos la alegere.

# PEȘTE CU CARTOFI PRĂJIȚI

**PROGRAM:** PRĂJIRE CU AER CALD ȘI FRIGERE | **PREGĂTIRE:** 40 MINUTE |  
**DURATĂ DE GĂTIRE:** 24-26 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

### CARTOFI PRĂJIȚI

1 kg de cartofi pentru prăjit, curățați și tăiați în bucăți cu grosimea de 1,5 cm

2 linguri de ulei de floarea soarelui

Sare și piper negru măcinat, după gust

2 lingurițe de griș (opțional)

### PEȘTE

2 felii de pâine veche, fără coajă, rupte în bucăți

1 cățel de usturoi, curățat

Coaja de la 1 lămâie

5 g pătrunjel verde, frunze și tulpini

Sare și piper negru măcinat, după gust

4 x 120 g file de cod fără piele, de 2,5 cm, uscat prin tamponare

2 linguri de ulei de floarea soarelui

Spray pentru gătit

Sos tartar (opțional)

Pireu de mazăre (Opțional)

### GARNITURĂ (OPȚIONAL)

Sferturi de lămâie

Pătrunjel tocat

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți cartofii tăiați într-un castron mare, acoperiți-i cu apă rece și lăsați-i în apă timp de 30 minute pentru a îndepărta excesul de amidon. Clătiți și uscați cartofii prin tamponare.
- 2 Puneți cartofii din nou în castronul mare și amestecați-i cu ulei, sare, piper și griș până când sunt acoperiți uniform. Introduceți separatorul și ambele plăci de gătire în coș. Puneți cartofii în Zona 1.
- 3 Într-un robot de bucătărie, puneți pâinea, usturoiul, coaja de lămâie, pătrunjelul, sarea și piperul și amestecați până obțineți o textură fină. Turnați amestecul într-un castron puțin adânc.
- 4 Ungeți uniform fileurile cu ulei, apoi acoperiți-le cu amestecul de pesmet. Pulverizați placa de gătire din Zona 2 utilizând un spray pentru gătit și introduceți fileurile. Introduceți coșul în aparat.
- 5 Selectați Zona 1, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 26 minute. Selectați Zona 2, selectați ROAST, fixați temperatura la 170 °C și durata la 14 minute. Selectați SYNC. Apăsați pe START/STOP pentru a începe gătitul.
- 6 Folosind un clește cu capete acoperite cu silicon, amestecați cartofii de câteva ori pe parcursul ciclului de gătit pentru a asigura o gătire uniformă. Cu 2 minute înainte de final, verificați dacă s-au gătit.
- 7 La final, scoateți peștele și cartofii prăjiți, decorați cu sferturi de lămâie, pătrunjel și serviți cu sos tartar și pireu de mazăre.



# FRIGĂRUI DE SOMON CU ARDEI IUTE CU LEGUME CU GHIMBIR ȘI SOIA

**PROGRAM:** PRĂJIRE CU AER CALD | **PREGĂTIRE:** 10 MINUTE | **MARINARE:** 1 ORĂ  
**DURATĂ DE GĂTIRE:** 15 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

### SOMON

2 linguri de sos de soia  
1 linguriță de miere  
1 lingură de sos Sriracha picant  
½ linguriță de ulei de susan  
600 g fileuri de somon, în bucăți de 2,5 cm

### LEGUME

2,5 cm ghimbir, fără coajă, tocat  
1 cățel mic de usturoi, curățat, tocat  
1 lingură de ulei de susan  
2 linguri de sos de soia  
½ linguriță de amestec chinezesc de cinci condimente  
800 g de legume amestecate, fasole verde, broccoli și porumb, în bucăți de 3 cm

### SOS

4 linguri de sos de soia  
½ lingură de oțet de orez  
2,5 cm ghimbir, fără coajă, tocat  
½ lingurițe de miere  
1 linguriță de sos sriracha

Veți avea nevoie de patru frigărui din lemn, cu lungimea de 25 cm, ținute în prealabil în apă, pentru această rețetă.

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron mare, combinați sosul de soia, mierea, sosul sriracha și uleiul de susan. Puneți somonul în marinadă și acoperiți-l uniform. Puneți castronul la frigider și lăsați somonul la marinat timp de 1 oră. După ce s-a marinat, împărțiți somonul în patru porții și introduceți-le pe patru frigărui.
- 2 Într-un castron mare, combinați ghimbirul, usturoiul, uleiul de susan, sosul de soia și amestecul chinezesc de cinci condimente. Acoperiți legumele și lăsați-le la marinat timp de 10 minute.
- 3 Introduceți ambele plăci de gătire în coș. Puneți legumele în coș și așezați frigăruiile deasupra. Introduceți coșul în aparat.
- 4 Selectați MEGAZONE, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 15 minute. Apăsăți pe butonul START/STOP pentru a începe gătitul.
- 5 Cu 9 minute înainte de final, întoarceți somonul și amestecați legumele. Închideți coșul și continuați gătitul.
- 6 Într-un castron mic, amestecați toate ingredientele pentru sos.
- 7 La final, serviți frigăruiile de somon cu legume și stropiți cu sos de soia cu ghimbir. Serviți cu orez dacă doriți.



# TOFU PICANT CU LEGUME VERZI V

**PROGRAM:** PRĂJIRE CU AER CALD ȘI FRIGERE | **PREGĂTIRE:** 10 MINUTE |  
**PRĂJIRE CU AER CALD:** 18 MINUTE | **FRIGERE:** 15 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

### MARINADĂ DE GHIMBIR CU SOIA

2 linguri de tulpini de coriandru, tocate mărunt  
3 linguri de sos de soia  
2 linguri de ulei de măsline  
3 lingurițe de miere  
3 linguri de ulei de susan  
3 linguri de oțet de orez  
1 cățel de usturoi, curățat, tocat  
2,5 cm ghimbir proaspăt, fără coajă, tocat  
Sare și piper negru măcinat, după gust

### LEGUME

250 g de broccoli, în inflorescențe de 2,5 cm  
150 g de mazăre  
250 g de fasole verde, tăiate în jumătate

### TOFU

2 lingurițe de făină de porumb  
½ linguriță de amestec chinezesc de cinci condimente  
¼ linguriță de ardei cayenne  
½ linguriță de sare  
600 g brânză tofu tare, uscată prin tamponare și tăiată în cuburi cu latura de 2 cm

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron mare, amestecați toate ingredientele pentru marinadă. Adăugați legumele, amestecați-le pentru a se acoperi uniform și lăsați-le la marinat timp de 10 minute.
- 2 Într-un castron mare, amestecați făina de porumb, amestecul chinezesc de 5 condimente, ardeiul cayenne și sarea. Adăugați brânza tofu și amestecați până este acoperită.
- 3 Introduceți separatorul și plăcile de gătire în coș. Puneți brânza tofu în Zona 1 și legumele în Zona 2, păstrând marinada rămasă. Introduceți coșul în aparat.
- 4 Selectați Zona 1, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 18 minute. Selectați Zona 2, selectați ROAST, fixați temperatura la 200 °C și durata la 15 minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe gătitul.
- 5 Cu 7 minute înainte de final, deschideți coșul și, cu un clește cu capete acoperite cu silicon, amestecați brânza tofu și legumele. Închideți coșul pentru a continua gătitul.
- 6 La final, puneți legumele într-un castron, acoperiți cu bucățile crocante de brânză tofu și stropiți cu restul de marinadă cu ghimbir și soia. Serviți imediat.



# FRITTATA CU CARȚOFI, ROȘII USCATE ȘI CEAPĂ VERDE



**PROGRAM:** PRĂJIRE CU AER CALD | **PREGĂTIRE:** 10 MINUTE |  
**DURATĂ DE GĂTIRE:** 20 MINUTE | **CANTITATE:** 4-6 PORȚII

## INGREDIENTE

8 ouă mari  
60 ml de smântână pentru frișcă  
15 g de pătrunjel verde, tocat fin  
5 g ceapă de tuns, tocată mărunț  
1 lingură de capere, scurse, tocate mărunț  
40 g roșii uscate, scurse și tocate mărunț  
4 cepe verzi, în felii subțiri  
30 g brânză cheddar, rasă  
1 linguriță de sare  
½ linguriță de piper negru măcinat  
350 g cartofi fierți, în felii de 1 cm

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți hârtie de copt într-un vas termorezistent de 20 cm x 25 cm.
- 2 Într-un castron mare, bateți ouăle cu smântâna, pătrunjelul, ceapa de tuns, caperele, roșiile uscate, ceapa verde, brânza cheddar, sarea și piperul până se combină uniform.
- 3 Puneți cartofii într-un strat uniform în vasul pregătit și acoperiți întregul strat cu amestecul cu ouă.
- 4 Introduceți plăcile de gătire în coș. Puneți vasul în coș, introduceți coșul în aparat.
- 5 Selectați MEGAZONE, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 180 °C și durata la 20 minute. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe gătitul.
- 6 Cu 5 minute înainte de final, deschideți coșul și acoperiți vasul cu folie. Închideți coșul pentru a continua gătitul.
- 7 La final, scoateți vasul de copt și puneți-l pe un fund. Lăsați să se răcească 5 minute înainte de a tăia. Serviți cu salată verde și pâine crocantă.



# PATEURI CU BRÂNZĂ, CARTOFI ȘI MAZĂRE ȘI PATEURI CU PUI

**PROGRAM:** PRĂJIRE CU AER CALD | **PREGĂTIRE:** 15 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 20 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

2 x 320 g aluat de tarte gata de utilizat

2 ouă, bătute

Spray pentru gătit, pentru ungere

### PATEURI CU BRÂNZĂ, CARTOFI ȘI MAZĂRE

150 g de brânză cu usturoi și plante aromatice

1 linguriță de suc de lămâie

½ linguriță de sare

Piper negru măcinat, după gust

50 g brânză cheddar maturată, rasă

200 g cartofi fierți, în cuburi de 2 cm

2 cepe verzi, tăiate în felii

70 g de mazăre congelată, dezghețată

### PATEURI CU PUI

250 g de piept de pui fiert, mărunțit

2 linguri de stafide

2 lingurițe medii de praf de curry

1 lingură de coriandru verde, tocat

2 linguri de chutney de mango

1 linguriță de suc de lămâie

1 lingură de pastă korma

120 g smântână maturată

½ linguriță de sare

Piper negru măcinat, după gust

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Pentru a pregăti pateurile cu brânză, cartofi și mazăre, amestecați crema de brânză cu sucul de lămâie într-un castron mare. Apoi adăugați celelalte ingrediente și amestecați până se omogenizează.
- 2 Pentru a pregăti pateurile cu pui, puneți toate ingredientele într-un castron mare și amestecați până se combină uniform.
- 3 Întindeți foile de aluat de tartă și tăiați-le în jumătate pentru a obține patru dreptunghiuri de 17 cm x 23 cm aproximativ. Ungeți marginile fiecărei foi cu ou.
- 4 Puneți jumătate din amestecul de cartofi cu brânză pe o parte a unei foi de aluat, lăsând o margine de 2 cm. Îndoii foaia peste umplutură și apăsați pe margini pentru a o sigila. Lucrând de jur împrejur, uniți marginile prin apăsare. Ungeți partea superioară cu ouă și perforați aluatul cu o furculiță în mai multe locuri pentru a permite aburului să iasă.
- 5 Repetați pasul 4 cu amestecul de cartofi cu brânză rămas și cu amestecul de pui.
- 6 Introduceți separatorul și ambele plăci de gătire în coș. Pulverizați ulei pentru gătit pe plăcile de gătire. Puneți câte 2 pateuri în fiecare zonă, introduceți coșul în aparat.
- 7 Selectați Zona 1, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durată la 20 minute. Selectați MATCH și apăsați pe START/STOP pentru a începe gătitul. Cu 5 minute înainte de final, întoarceți pateurile pentru a se rumeni.
- 8 La final, pateurile vor fi aurii și crocante.





# SANDVIȘURI CU TREI FELURI DE BRÂNZĂ ȘI CHUTNEY

**PROGRAM:** PRĂJIRE CU AER CALD | **PREGĂTIRE:** 15 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 10 MINUTE | **CANTITATE:** 4-6 SANDVIȘURI, ÎN FUNCȚIE DE MĂRIMEA PĂINII

## INGREDIENTE

100 g brânză gruyère, rasă  
 100 g brânză emmental, rasă  
 150 g brânză cheddar maturată, rasă  
 2 linguri de ceapă de tuns, tocat fin  
 Sare și piper negru măcinat, după gust  
 8 felii groase de pâine cu maia  
 4 lingurițe de unt fără sare, moale  
 2 lingurițe de muștar de Dijon  
 4 linguri de chutney la alegere

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron mediu, amestecați brânzeturile, ceapa de tuns, sarea și piperul.
- 2 Pentru a asambla sandvișurile, acoperiți fiecare felie de pâine cu unt, apoi puneți feliile cu partea unsă unt în jos pe un fund. Acoperiți 4 felii de pâine cu muștar și amestecul de brânză preparat. Întindeți chutneyul pe restul de 4 felii. Încheiați sandvișurile cu unt pe exterior.
- 3 Introduceți ambele plăci de gătire în coș și așezați pe ele toate sandvișurile. Introduceți coșul în aparat.
- 4 Selectați MEGAZONE, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 10 minute. Apăsați pe START/STOP pentru a începe gătitrea.
- 5 Cu 5 minute înainte de final, scoateți coșul din aparat și, cu un clește cu capete acoperite cu silicon, întoarceți cu grijă sandvișurile. Închideți coșul pentru a continua gătitrea.
- 6 La final, scoateți sandvișurile din coș și savurați-le fierbinți.



# CHEC CU AFINE ȘI LĂMÂIE



**PROGRAM:** COACERE | **PREGĂTIRE:** 15 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 50 MINUTE  
**CANTITATE:** 1 CHEC

## INGREDIENTE

1 linguriță de ulei de floarea soarelui, pentru ungere

200 g de făină cu agent de creștere

1 linguriță de praf de copt

¾ linguriță de sare de mare

Coaja de la 1 lămâie

2 lingurițe de esență de vanilie

125 g de zahăr fin auriu

100 ml de ulei de floarea soarelui

100 ml iaurt natural

2 ouă mari, bătute

100 g afine

## GLAZURĂ

Sucul de la 1 lămâie

60 g de zahăr pudră

## INSTRUCIUNI

- 1 Ungeți cu ulei o tavă de chec Ninja sau de 23 cm × 12,5 cm sau tapetați-o cu hârtie de copt.
- 2 Într-un castron mare, cerneți împreună făina, praful de copt și sarea. Adăugați coaja de lămâie, vanilia, zahărul, uleiul, iaurtul și ouăle și amestecați până se omogenizează. Adăugați cu grijă afinele și transferați amestecul în tava pregătită.
- 3 Introduceți ambele plăci de gătire în aparat. Puneți tava de chec înăuntru și închideți coșul.
- 4 Selectați MEGAZONE, selectați BAKE, fixați temperatura la 160 °C și durata la 50 minute. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe gătirea.
- 5 Cu 20 minute înainte de final, deschideți coșul și acoperiți tava cu folie pentru a nu se arde. Închideți coșul pentru a continua gătirea.
- 5 Într-un castron mic, amestecați ingredientele pentru glazură până când zahărul se dizolvă.
- 7 Checul este copt când o scobitoare de lemn introdusă în centru iese curată.
- 8 După ce s-a copt, faceți găuri în chec cu o scobitoare și turnați glazura deasupra. Lăsați să se răcească în tavă înainte de servire.



**RECOMANDARE:** Folosiți mănuși pentru a scoate tava de chec.

# PRĂJITURĂ BLONDIE CU ZMEURĂ ȘI CIOCOLATĂ ALBĂ



**PROGRAM:** COACERE | **PREGĂTIRE:** 10 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 23-24 MINUTE  
**CANTITATE:** 8-10 PORȚII

## INGREDIENTE

170 g de unt sărat, topit plus  
1 lingură pentru ungere

200 g de zahăr moale brun  
deschis

2 ouă medii

1½ lingurițe de esență de  
vanilie

200 g de făină

½ linguriță de sare

150 g de bucățele de  
ciocolată albă

70 g zmeură proaspătă sau  
congelată

## INSTRUCȚIUNI

- 1** Ungeți și tapetați cu hârtie de copt un vas termorezistent sau o tavă cu dimensiunile 20 cm x 25 cm și înălțime mică.
- 2** Într-un castron mare, amestecați untul topit, zahărul, ouăle și vanilia împreună până obțineți o compoziție fină. Adăugați făina și sarea și omogenizați. Incorporați bucățelele de ciocolată albă și zmeura. Apoi puneți aluatul în vasul pregătit.
- 3** Introduceți ambele plăci de gătire în coș și așezați vasul în coș.
- 4** Selectați MEGAZONE, selectați BAKE, fixați temperatura la 160 °C și durata la 24-25 minute. Apăsați pe START/STOP pentru a începe gătitul. Continuați să gătiți încă 2 minute pentru o prăjitură blondie mai puțin moale.
- 5** La final, scoateți prăjitura cu grijă și lăsați-o să se răcească înainte de a o tăia în 8-10 bucăți.



# Tabel de gătire - Air Fry

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE
<b>LEGUME PROASPETE</b>		
Sparanghel	400 g	Întreg, tulpinile tăiate
Sfeclă	6 bucăți mici sau 4 bucăți mari (aproximativ 1 kg)	Bucată întregă
Ardei gras	4 (600 g)	Bucată întregă
Broccoli	400 g	Inflorescențe de 2,5 cm
Varză de Bruxelles	640 g	În jumătate, fără tulpină
Dovleac plăcintar	500-750 g	În bucăți de 2,5 cm
Morcov	500 g	Fără coajă, bucăți de 1,5 cm
Conopidă	600 g	Inflorescențe de 2,5 cm
Țelină	600 g	Fără coajă, în cuburi de 1,5 cm
Porumb întreg	4 bucăți	Bucăți întregi, fără pănuși, ca
Dovlecel	500 g	Tăiat în sferturi pe lungime și cm
Fasole verde fină	400 g	Curățată
Varză kale (pentru chipsuri)	225 g	Ruptă în bucăți, fără tulpini
Ciuperci	300 g	Șterse, tăiate în sferturi
Ciuperci Portobello	250 g	Întregi, unse cu ulei
Păstârnac	500 g	Fără coajă, în bucăți cu lungime
Cartofi albi pentru prăjit	1 kg	În sferturi de 2,5 cm
	500 g	Cartofi pai tăiați de mână*, s
	500 g	Cartofi pai tăiați de mână*, g
	500 g	În bucăți de dimensiuni egale
Cartofi, dulci	4 bucăți întregi (185-250 g fiecare)	Străpunși cu furculița de 3 or
	1 kg	În bucăți de 2,5 cm
Cartofi, dulci	4 bucăți întregi (185-250 g fiecare)	Străpunși cu furculița de 3 or
	1 kg	În bucăți de 2,5 cm
Nap	500 g	Fără coajă, în cuburi de 1,5 cm
<b>CARNE PROASPĂTĂ DE PASĂRE</b>		
Piept de pui	4 (600 g)	Fără
Pulpe superioare de pui	6 pulpe superioare (125-150 g fiecare/750-900 g)	Cu os/cu piele
	6-8 pulpe superioare (100 g fiecare/600-800 g)	Fără os/fără piele
Aripioare de pui	1 kg	Fără
Piept de rață	2 (400 g)	Crestați pielea, gătiți pieptul jos, întoarceți la jumătatea tir
<b>PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE PROASPETE</b>		
Fileuri de cod	4 (480 g)	Fără
Chiftele cu carne de pește	2 (145 g fiecare)	Fără
Creveți	16, de mărime jumbo (165 g)	Fără
Fileuri de somon	4 (520 g)	Fără

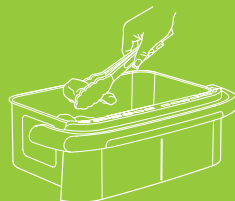
Utilizați aceste durate de gătire pentru a vă ghida și adaptați-le în funcție de preferințele dvs.

ULEI ADĂUGAT	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE INTR-UN SINGUR COMPARTIMENT SAU ÎN TOT COȘUL	
2 lingurițe	200 °C	6-8 minute	
Fără	200 °C	40-60 minute	
Fără	200 °C	15-16 minute	
1 lingură	200 °C	11 minute	
2 lingură	200 °C	13-15 minute	
1 lingură	200 °C	16-18 minute	
1 lingură	200 °C	14-16 minute	
2 lingură	200 °C	13-15 minute	
m, 2 linguri de ulei	1 lingură	200 °C	14-16 minute
pete tăiate	1 lingură	200 °C	15-18 minute
și apoi în bucăți de 2,5	1 lingură	200 °C	8-10 minute
	1 lingură	200 °C	8-10 minute
	Fără	150 °C	9 minute
	1 lingură	200 °C	10 minute
	1 lingură	180 °C	9-10 minute
a de 1,5 cm, 1 lingură de ulei	1 lingură	200 °C	12-14 minute
	1 lingură	200 °C	22-26 minute
ubțiri	1/2-3 linguri, ulei vegetal	200 °C	16-18 minute
roși	1/2-3 linguri, ulei vegetal	200 °C	18-20 minute
e	2 linguri, ulei vegetal	200 °C	15-20 minute
ri	1 lingură	180 °C	43-48 minute
	1 lingură	200 °C	20 minute
ri	1 lingură	180 °C	32-40 minute
m, 2 linguri de ulei	1 lingură	200 °C	15-17 minute
	Ungeți cu ulei	200 °C	18-20 minute
	Ungeți cu ulei	200 °C	19-22 minute
	Ungeți cu ulei	200 °C	15-16 minute
	Ungeți cu ulei	200 °C	30-32 minute
cu partea cu pielea în mpului	Ungeți cu ulei	200 °C	18-22 minute
	Ungeți cu ulei	200 °C	8-10 minute
	Fără	180 °C	17-18 minute
	1 lingură	200 °C	4 minute
	Ungeți cu ulei	210 °C	12-14 minute

## MEGAZONE

**Când gătiți în întregul coș (MegaZone), dublați cantitatea de alimente menținând aceeași durată de gătire.**

**Pentru cele mai bune rezultate, amestecați alimentele des cu un clește cu capete acoperite cu silicon.**



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

**NOTĂ: dacă nu se specifică altfel în coloana Pregătire, amestecați des.**

\*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.

# Tabel de gătire - Air Fry continuare

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE
<b>CARNE DE VITĂ PROASPĂTĂ</b>		
Burgeri	4 (115 g fiecare)	2,5 cm grosime
Fripturi*	2 (230 g fiecare)	Bucată întregă
<b>CARNE DE PORC PROASPĂTĂ</b>		
Bacon	4 bucăți de bacon	Fără
Șuncă afumată	1 (225 g)	Tăiați șoricium la 2 cm, întoarceți după 5 min
Cotlete de porc	2 cu os (250 g fiecare)	Fără
	4, fără os (100 g)	Fără
	2 fileuri de porc (350-500 g fiecare)	Fără
Cârnați	8 (410 g)	Fără
	16 (820 g)	Fără
<b>CARNE DE MIEL PROASPĂTĂ</b>		
Cotlete de miel	4 (340 g)	Fără
Pulă de miel	3 (300 g)	Fără
<b>ALIMENTE CONGELATE</b>		
Fileuri de pește pane	4 (440 g)	Întoarceți la jumătatea duratei
Ciuperci cu usturoi pane	300 g	Fără
Gujoane de pui	15 (270 g)	Fără
Pui Kiev	4 (500 g)	Fără
Nuggets de pui	24 (400 g)	Fără
Fileuri de pește în aluat	4 (440 g)	Întoarceți la jumătatea duratei
Batoane de pește	10 (280 g)	Fără
Chifteluțe plate din cartofi rași	7 (390 g)	Un singur strat
Crochete de cartofi	550 g	Fără
Creveți în aluat tempura	8 (140 g)	Întoarceți la jumătatea duratei
Cartofi fripți	700 g	Fără
Langustine în pesmet	280 g	Fără
Burgeri vegani	4 (265 g)	Un singur strat
Nuggets vegane	14 (320 g)	Un singur strat
Cârnați vegetarieni	6 (270 g)	Fără
Budincă Yorkshire	8 (150 g)	Fără

\* Dacă preferați o friptură în sânge, selectați durata minimă; dacă preferați o friptură bine făcută, selectați durata maximă.

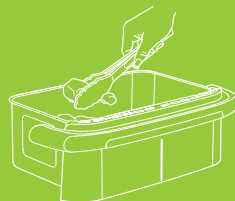
Utilizați aceste durate de gătire pentru a vă ghida și adaptați-le în funcție de preferințele dvs.

ULEI ADĂUGAT	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE ÎNTR-UN SINGUR COMPARTIMENT SAU ÎN TOT COȘUL
Fără	190 °C	12-14 minute
Ungeți cu ulei	200 °C	7-10 minute
Fără	210 °C	6 minute
Ungeți cu ulei	190 °C	10-12 minute
Ungeți cu ulei	200 °C	12-13 minute
Ungeți cu ulei	200 °C	10-12 minute
Ungeți cu ulei	190 °C	22-27 minute
Fără	200 °C	13-15 minute
Fără	200 °C	13-15 minute
Ungeți cu ulei	180 °C	11-12 minute
Ungeți cu ulei	180 °C	12-13 minute
Fără	200 °C	13-15 minute
Fără	190 °C	10-12 minute
Fără	190 °C	9-10 minute
Fără	180 °C	20-22 minute
Fără	200 °C	10-12 minute
Fără	180 °C	18 minute
Fără	200 °C	9-10 minute
Fără	200 °C	15 minute
Fără	190 °C	18-19 minute
Fără	190 °C	8-9 minute
Fără	190 °C	20 minute
Fără	200 °C	9-10 minute
Fără	200 °C	11 minute
Fără	200 °C	8 minute
Fără	190 °C	9-10 minute
Fără	180 °C	3-4 minute

## MEGAZONE

**Când gătiți în întregul coș (MegaZone), dublați cantitatea de alimente menținând aceeași durată de gătire.**

**Pentru cele mai bune rezultate, amestecați alimentele des cu un clește cu capete acoperite cu silikon.**



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

**NOTĂ:** dacă nu se specifică altfel în coloana Pregătire, amestecați des.

**NOTĂ:** Alimentele pe care le căutați nu sunt în tabelul de gătire? Reduceți durata de gătire indicată pe ambalaj cu 25%. Pentru cele mai bune rezultate, verificați alimentele des și creșteți durata de gătire dacă este necesar.

# Tabel de gătire - Air Fry continuare

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE
<b>CARTOFI PAI</b>		
Cartofi pai de casă, 1 cm grosime	500 g	Țineți-i în apă timp de 30 minute, uscați-i prin
Cartofi pai de casă, 2 cm grosime	500 g	Țineți-i în apă timp de 30 minute, uscați-i prin
Cartofi pai groși congelați pentru gătire la cuptor	500 g	Fără
Cartofi pai ondulați congelați	500 g	Fără
Inele de cartofi congelate	700 g	Fără
Cartofi pai congelați	500 g	Fără
Cartofi pai foarte groși congelați	700 g	Fără
Cartofi tăiați în sferturi congelați	650 g	Fără
Cartofi pai cu coajă congelați	500 g	Fără
Cartofi pai tăiați drept congelați	500 g	Fără
Cartofi dulci pai congelați	500 g	Fără



Cartofi pai tăiați de mână



Cartofi pai groși



Cartofi pai ondulați



Cartofi pai

# Tabel de gătire - Max Crisp, ideal pentru alimente congelate

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE
<b>ALIMENTE CONGELATE</b>		
Inele de ceapă în aluat	300 g	Fără
Crochete de pui	400 g	Fără
Aripioare de pui	1 kg	Fără
Nuggets de pui	400 g	Fără
Gujoane de pește	275 g	Fără
Cartofi pai	500 g	Fără
Batoane de mozzarella	180 g	Fără
Bucățele de pui în crustă crocantă	500 g	Fără
Crochete de cartofi	500 g	Fără
Gofre de cartofi	550 g	Fără

**NOTĂ** Nu este disponibilă sau necesară reglarea temperaturii atunci când utilizați funcția Max Crisp.

**NOTĂ** Funcție potrivită pentru a găti cantități mai mici de alimente congelate care ar putea avea nevoie de o temperatură ridicată.



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

	ULEI ADĂUGAT	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE ÎNTR-UN SINGUR COMPARTIMENT SAU ÎN TOT COȘUL
de tamponare	1-2 linguri de ulei	200 °C	16-18 minute
de tamponare	1-2 linguri de ulei	200 °C	18-20 minute
	Fără	200 °C	20 minute
	Fără	210 °C	18-20 minute
	Fără	210 °C	18-20 minute
	Fără	180 °C	20-22 minute
	Fără	210 °C	22 minute
	Fără	190 °C	20 minute
	Fără	200 °C	18-20 minute
	Fără	200 °C	18 minute
	Fără	180 °C	22-24 minute



Cartofi tăiați în sferturi



Cartofi dulci pai

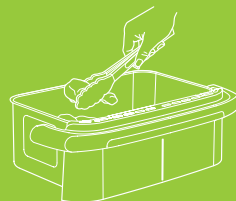
Utilizați aceste durate de gătire pentru a vă ghida și adaptați-le în funcție de preferințele dvs.

	ULEI ADĂUGAT	DURATĂ DE GĂTIRE ÎNTR-UN SINGUR COMPARTIMENT SAU ÎN TOT COȘUL
	Fără	10 minute
	Fără	12 minute
	Fără	30 minute
	Fără	9-10 minute
	Fără	10 minute
	Fără	14-16 minute
	Fără	7-8 minute
	Fără	12 minute
	Fără	12 minute
	Fără	14-16 minute

## MEGAZONE

**Când gătiți în întregul coș (MegaZone), dublați cantitatea de alimente menținând aceeași durată de gătire.**

**Pentru cele mai bune rezultate, amestecați alimentele des cu un clește cu capete acoperite cu silikon.**



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

**NOTĂ:** dacă nu se specifică altfel în coloana Pregătire, amestecați des.

**NOTĂ:** în cazul în care gătiți cantități mai mici de alimente, utilizați temperatura recomandată, dar reduceți durata. Pentru cele mai bune rezultate, verificați alimentele și amestecați-le des până când obțineți rezultatul dorit.

# Tabel pentru frigere - Roast

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	ULEI ADĂUGAT
<b>CARNE PROASPĂTĂ</b>			
Pui, întreg	2,2 kg	Legăți-l cu sfoară dacă doriți, întoarceți-l la jumătatea duratei	Ungeți cu ulei
Carne de vită, capac, vrăbioară legată cu sfoară	1,4 kg	Fără, întoarceți la jumătatea duratei, protejați cu folie	Ungeți cu ulei
Spată de porc, fără os	1 kg	Fără, întoarceți la jumătatea duratei	Crestați grăsimea
Spată de porc legată cu sfoară	2,3 kg	Fără, întoarceți la jumătatea duratei,	Ungeți cu ulei
Pulpă întregă de miel	2 kg	Fără, întoarceți la jumătatea duratei	Ungeți cu ulei

# Tabel pentru deshidratare - Dehydrate

INGREDIENTE	PREGĂTIRE
<b>FRUCTE ȘI LEGUME PROASPETE</b>	
Mere	Fără miez, tăiate în felii de 3 mm, clătite cu apă cu lămâie, uscate prin tar
Sparanghel	Bucăți de 2,5 cm, blanșate
Banane	Fără coajă, tăiate în felii de 3 mm
Sfeclă	Fără coajă, în felii de 3 mm
Vinete	Fără coajă, tăiate în felii de 3 mm, blanșate
Plante aromatice proaspete	Spălate, uscate prin tamponare, fără tulpini
Ghimbir rădăcină	În felii de 3 mm
Mango	Fără coajă, în felii de 3 mm, fără sâmbure
Ciuperci	Curățate cu o perie moale (nu se spală)
Ananas	Fără coajă, fără miez, în felii de 3 mm - 1,25 cm
Căpșuni	Tăiate în jumătăți sau în felii de 1,25 cm
Roșii	În felii de 3 mm
<b>CARNE PROASPĂTĂ, PASĂRE, PEȘTE</b>	
Pastramă de vită, pui, curcan	În felii de 6 mm, marinată peste noapte
Pastramă de somon	În felii de 6 mm, marinată peste noapte

TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE ÎN TOT COȘUL
190 °C	40-45 minute
160 °C	55 minute (mediu)
190 °C	50 minute
180 °C	1 oră 30 minute
190 °C	1 oră 10 minute (bine făcută)

## MEGAZONE

**Când gătiți în întregul coș (MegaZone), dublați cantitatea de alimente menținând aceeași durată de gătire.**

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

**NOTĂ:** dacă nu se specifică altfel în coloana Pregătire, amestecați des.

	TEMPERATURĂ	DURATĂ DESHIDRATARE
mponare	60 °C	7-8 ore
	60 °C	6-8 ore
	60 °C	8-10 ore
	60 °C	6-8 ore
	60 °C	6-8 ore
	60 °C	4 ore
	60 °C	6 ore
	60 °C	6-8 ore
	60 °C	6-8 ore
	60 °C	6-8 ore
	60 °C	6-8 ore
	60 °C	6-8 ore
	70 °C	5-7 ore
	70 °C	3-5 ore

# Utilizarea tehnologiei DualZone: SYNC

Acum puteți găti două alimente diferite cu două durate de gătire diferite, iar gătitul lor se va finaliza în același timp. Trebuie doar să programați fiecare zonă și să lăsați funcția **SYNC** să facă restul.

## ALEGEȚI DOUĂ ALIMENTE ADĂUGAȚI O REȚETĂ PENTRU FIECARE ZONĂ

REȚETĂ	CANTITATE
Chiftele cu carne de pește	4 chiftele cu carne de pește (145 g fiecare)
Roșii fripte cu oțet balsamic	500 g de roșii cherry
Cotlete de porc cu miere și salvie	2-3 cotlete de porc dezodate (120 g fiecare)
Cartofi în stil cajun	4 cartofi medii, tăiați cubulețe (800 g)
Sparanghel cu lămâie	400 g bucăți întregi
Somon glasat cu miso	4 fileuri de somon (120 g fiecare)
Varză de Bruxelles cu miere și alune de pădure	500 g varză de Bruxelles, în jumătăți
Pulpe de pui Buffalo	6 pulpe de pui dezodate, fără piele (110-140 g fiecare)
Burger vegetal	4 burgeri (125 g fiecare) din carne tocată vegetală
Conopidă mediteraneeană	600 g de conopidă, în inflorescențe de 2,5 cm
Cartofi pai congelați	500 g
Porumb întreg	4

**NOTĂ:** Pentru cele mai bune rezultate, începeți să verificați dacă alimentele sunt gătite cu 2 minute înainte de scurgerea timpului de gătire. Opriți gătitul în orice moment dacă s-a atins consistența crocantă dorită, dar asigurați-vă că toate alimentele au atins o temperatură sigură pentru servire.

**NOTĂ:** Pentru toate rețetele din acest tabel, asezonați cu sare și piper după gust. Amestecați des.

AMESTECAȚI SAU COMBINAȚI ACESTE INGREDIENTE	FUNȚIE	SETAȚI AMBELE ZONE ȘI UTILIZAȚI SYNC
		TEMPERATURĂ/TIMP
Fără	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C   12-15 minute
60 ml oțet balsamic 1 lingură ulei vegetal	Frigere (Roast)	200°C   10-15 minute
1 lingură ulei vegetal 1 lingură miere, 1/2 linguriță de salvie uscată	Frigere (Roast)	200°C   15-17 minute
2 linguri ulei vegetal 2 linguri condimente cajun	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C   30 minute
Ungeți cu unt topit și 1 linguriță de suc de lămâie	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C   6-8 minute
2 linguri de pastă miso, 1 linguriță de ulei vegetal Frecați somonul cu acest amestec	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C   12-14 minute
2 linguri ulei vegetal, 60 ml miere, 60 g alune de pădure tocate	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C   13-15 minute
150 ml sos buffalo, amestecat cu carnea de pui	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C   20-22 minute
4 lingurițe de sos barbecue	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	190°C   12 minute
120 ml de tahini, 4 linguri de ulei vegetal	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C   13-15 minute
Asezonați după gust	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	180°C   20 minute
Ungeți cu unt topit	Frigere (Roast)	180°C   15-17 minute





**NINJA**<sup>®</sup>  
**Foodi**<sup>®</sup>  
**FLEXDRAWER**  
**10.4L Air Fryer**

Pentru mai multe rețete și inspirație vizitați-ne online la [ninja.ro](https://www.ninja.ro)

AF500EU\_IG\_QSG\_MP\_230522\_Mv2\_EN\_RO

© 2023 Shark Ninja Operating LLC.

FOODI și NINJA sunt mărci comerciale înregistrate în Regatul Unit ale SharkNinja Operating, LLC.  
DUALZone este o marcă comercială înregistrată în Regatul Unit deținută de SharkNinja Operating LLC.