

Citiți manualul de utilizare a aparatului Ninja® atașat înainte de utilizare.

# NINJA®

## APARAT DE PRĂJIRE CU AER CALD
















GHID DE PORNIRE  
RAPIDĂ ȘI DE  
REȚETE



TABELE PENTRU GĂTIT + 15 REȚETE IREZISTIBILE

# UTILIZAREA FUNCȚIILOR FRITEUZEI CU AER CALD

Friteuza cu aer cald Ninja® Air Fryer circulă aer extrem de fierbinte în jurul alimentelor pentru a îndepărta umiditatea de pe suprafața lor și a le oferi o consistență crocantă și o culoare brună-aurie.

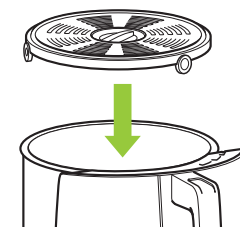
FUNCȚIE	ACCESORII NECESARE	TEMPERATURĂ	DURATĂ
<b>AIR FRY (Prăjire cu aer cald)</b>  Obțineți o consistență crocantă fără calorile alimentelor prăjite în ulei.	 Placă de gătire	 Reglați temperatura după cum este necesar	 Setati timpul, în minute, și selectați START/STOP pentru a începe.
<b>ROAST (Prăjire)</b>  Coaceți și prăjiți alimente gătite în general la cuptor fără a folosi placa de gătire.		 Reglați temperatura după cum este necesar	 Setati timpul, în minute, și selectați START/STOP pentru a începe.
<b>REHEAT (Reîncălzire)</b>  Soluția ideală pentru a reîncălzi mâncarea rămasă.	 Placă de gătire	 Reglați temperatura după cum este necesar	 Setati timpul, în minute, și selectați START/STOP pentru a începe.
<b>DEHYDRATE (Deshidratare)</b>  Îndepărtează delicat și lent umiditatea din alimente pentru a crea gustări delicioase gătite în casă.	 Placă de gătire	 Reglați temperatura după cum este necesar	 Setati timpul în trepte de 15 minute și apăsați pe START/STOP pentru a începe.

# AIR FRY (Prăjire cu aer cald)



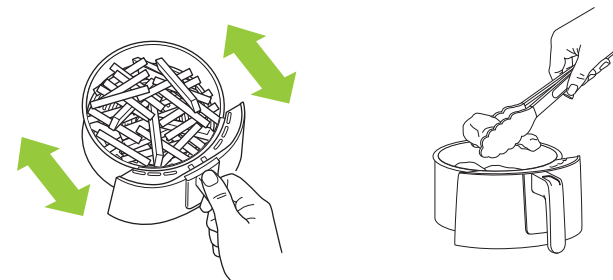
## PREÎNCĂLZIRE

Pentru cele mai bune performanțe de gătire și o consistență crocantă, preîncălziți întotdeauna Ninja® Air Fryer timp de 3 minute.



## PLACA DE GĂTIRE

Placa de gătire favorizează rumenirea uniformă. Vă recomandăm să o folosiți de fiecare dată când prăjiți cu aer cald.



## Scuturați sau amestecați

Pentru cele mai bune rezultate, scuturați frecvent alimentele sau amestecați-le cu ajutorul unui clește cu capetele acoperite cu silicon pentru a deveni cât de crocante doriți.

Știm că ingredientele și gusturile variază de la țară la țară, așa că am adaptat rețetele acolo unde este necesar. Acesta este motivul pentru care s-ar putea să descoperiți că rețetele din limba dvs. nu se potrivesc cu cele din alte limbi.



# Tabel pentru gătire cu aer cald - Air Fry

Utilizați acești timpi de gătire pentru a vă orienta și adaptați în funcție de preferințele dvs.

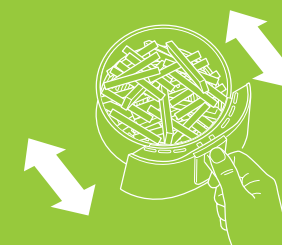
INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	ADĂUGAȚI ÎN ULEI	TEMPERATURĂ	TIMP DE GĂTIRE
<b>LEGUME</b>					
Sparanghel	1 legătură (250 g)	Întreg, tulpinile tăiate	2 lingurițe	200 °C	8-12 min.
Vinete	500 g	În cuburi de 2,5 cm	Ungeți cu ulei	200 °C	12-14 min.
Sfeclă	6 bucăți mici sau 4 bucăți mari (aproximativ 1 kg)	Bucată întreagă	Fără	200 °C	45-60 min.
Ardei grași	4 ardei (600 g)	Bucată întreagă	Fără	200 °C	25-30 min.
Broccoli	1 căpățână (350 g)	Inflorescențe de 2,5 cm	1 lg	200 °C	10-12 min.
Varză de Bruxelles	500 g	În jumătate, fără tulpină	1 lg	200 °C	15-20 min.
Dovleac plăcintar	500 g - 750 g	Tăiați în bucăți de 2,5 cm	1 lg	200 °C	20-25 min.
Morcovi	500 g	Fără coajă, bucăți de 1,5 cm	1 lg	200 °C	13-16 min.
Conopidă	1 căpățână (400 g)	Inflorescențe de 2,5 cm	2 lg	200 °C	15-20 min.
Porumb întreg	4 bucăți	Bucăți întregi, fără pănuși	1 lg	200 °C	12-15 min.
Dovlecel	500 g	Tăiat în sferturi pe lungime și apoi, în bucăți de 2,5 cm	1 lg	200 °C	15-18 min.
Fasole verde	400 g	Curățată	1 lg	200 °C	8-10 min.
Varză kale (pentru chipsuri)	200 g	Ruptă în bucăți, fără tulpini	Fără	150 °C	8-10 min.
Ciuperci	225 g	Clătite, tăiate în sferturi	1 lg	200 °C	7-9 min.
Cartofi, soiuri King Edward, Maris Piper sau Russet	750 g	În sferturi de 2,5 cm	1 lg	200 °C	18-20 min.
	500 g	Cartofi pai tăiați cu cuțitul*, subțiri	1/2-3 lg de ulei vegetal	200 °C	20-24 min.
	500 g	Cartofi pai tăiați cu cuțitul*, groși	1/2-3 lg de ulei vegetal	200 °C	23-26 min.
Cartofi, dulci	4 bucăți, întregi (185-250 g)	Înțepați cu furculița de 3 ori	Fără	200 °C	30-35 min.
	750 g	În bucăți de 2,5 cm	1 lg	200 °C	15-20 min.
	4 bucăți, întregi (185-250 g)	Înțepați cu furculița de 3 ori	Fără	200 °C	30-35 min.
<b>CARNE DE PASĂRE</b>					
Piept de pui	2 bucăți de piept de pui	Cu os	Ungeți cu ulei	190 °C	25-35 min.
	2 bucăți de piept de pui	Fără os	Ungeți cu ulei	190 °C	18-22 min.
Pulpe inferioare de pui	6 (600 g)	Cu os	Ungeți cu ulei	200 °C	15-18 min.
Pulpe superioare de pui	4 pulpe superioare de pui	Cu os	Ungeți cu ulei	200 °C	22-28 min.
	4 pulpe superioare de pui	Fără os	Ungeți cu ulei	200 °C	18-22 min.
Aripioare de pui	1 kg	Secționare, fără vârf	1 lg	200 °C	22-26 min.
<b>PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE</b>					
Chiftele cu carne de pește	2 chiftele cu carne de pește	Fără	Ungeți cu ulei	180 °C	12-15 min.
Fileuri de cod	2 (280 g)	Fără	Ungeți cu ulei	200 °C	6-8 min.
Fileuri de somon	2 (130 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei	200 °C	10-13 min.
Creveți	16 mari	Întregi, decojiți, cu coadă	1 lg	200 °C	7-10 min.

\*După ce tăiați cartofii, țineți bucățile tăiate în apă rece timp de cel puțin 30 de 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 sau amestecați des.**

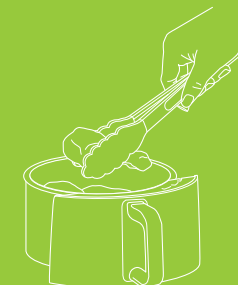
Vă recomandăm să verificați frecvent alimentele și să le scuturați sau amestecați pentru a obține rezultatele dorite.

Scuturați alimentele



SAU

Amestecați-le cu un clește cu capete acoperite cu silicon



# Tabel pentru gătire cu aer cald - Air Fry, continuare

Utilizați acești timpi de gătire pentru a vă orienta și adaptați în funcție de preferințele dvs.

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	ADĂUGAȚI ÎN ULEI	TEMPERATURĂ	TIMP DE GĂTIRE
<b>CARNE DE VITĂ</b>					
Burgeri	4 (125 g fiecare)	2,5 cm grosime	Fără	190 °C	8-10 min.
Fripturi	2 bucăți de carne pentru friptură (225 g fiecare)	Bucată întreagă	Fără	200 °C	10-20 min.
<b>CARNE DE PORC</b>					
Bacon	4 bucăți de bacon	Fără	Fără	180 °C	8-10 min.
Șuncă afumată	1 (225 g)	Îndepărtați grăsimea	Fără	200 °C	10 min.
Cotlete de porc	2 cotlete groase, cu os (250 g fiecare)	Cu os	Ungeți cu ulei	190 °C	15-17 min.
	4, fără os (120 g fiecare)	Fără os	Ungeți cu ulei	190 °C	14-17 min.
Mușchiuleți de porc	2 (350-500 g)	Bucată întreagă	Ungeți cu ulei	190 °C	25-35 min.
Cârnați	4 cârnați	Bucată întreagă	Fără	200 °C	8-10 min.
<b>ALIMENTE CONGELATE</b>					
Nuggets de pui	24 (397 g)	Fără	Fără	200 °C	10-13 min.
Cartofi pai	500 g	Fără	Fără	180 °C	18-20 min.
Fileuri de pește	4 (440 g)	Fără	Fără	200 °C	14-16 min.
Batoane de pește	10 (280 g)	Fără	Fără	200 °C	10-13 min.
Cartofi pai	500 g	Fără	Fără	180 °C	20-25 min.
Cartofi pai	1 kg	Fără	Fără	180 °C	28-32 min.
Batoane de mozzarella	12 (180 g)	Fără	Fără	190 °C	8-10 min.
Inele de ceapă, pane	400 g	Fără	Fără	200 °C	12-14 min.
Cartofi dulci prăjiți	500 g	Fără	Fără	190 °C	20-22 min.
Crochete de cartofi rași	500 g	Fără	Fără	180 °C	18-22 min.

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

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

Scuturați alimentele



SAU

Amestecați-le cu un clește cu capete acoperite cu silicon



## RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

1. Recomandăm preîncălzirea timp de 3 minute. Puteți utiliza cronometrul încorporat pentru a fixa o numărătoare inversă de 3 minute.
2. Când gătiți o cantitate mai mică de alimente, scurtați durata. Când gătiți o cantitate mai mică de alimente, prelungiți durata. Verificați întotdeauna alimentele frecvent.
3. Pentru cele mai bune rezultate în cazul legumelor proaspete și cartofilor, utilizați cel puțin 1 lingură de ulei. Adăugați mai mult ulei după cum doriți pentru a obține consistența crocantă dorită.
4. Utilizați placa de gătire când doriți ca alimentele să fie crocante. Placa de gătire ridică alimentele din coș, permițând aerului să treacă pe sub placă și să gătească ingrediente uniform.
5. Verificați introducerea coșului până la capăt în timpul gătirii. Pentru o rumenire consistentă, aranjați ingredientele într-un strat uniform pe partea inferioară a coșului, fără suprapunere.
6. De asemenea, timpul și temperatura de gătire se pot regla în orice moment în timpul gătirii. Trebuie doar să apăsați pe săgețile TIME sau TEMP sus și jos pentru a ajusta timpul sau temperatura.
7. Pentru cele mai bune rezultate, verificați progresul pe parcursul gătirii și îndepărtați alimentele când s-a atins nivelul de rumenire dorit. Vă recomandăm să utilizați un termometru cu citire instantanee pentru a monitoriza temperatura internă a alimentelor. Scoateți alimentele imediat după încheierea timpului de gătire pentru a evita gătirea excesivă.
8. Ocazional, ventilatorul friteuzei va face alimentele cu greutate redusă să se desprindă. Pentru a atenua acest lucru, fixați alimentele (cum ar fi felia de pâine din partea superioară a unui sandviș) cu o scobitoare.

# Tabel pentru deshidratare - Dehydrate

INGREDIENTE	PREGĂTIRE	TEMPERATURĂ	DURATĂ DESHIDRATARE
<b>FRUCTE ȘI LEGUME</b>			
Mere	Fără cotor, în felii de 3 mm, clătite cu apă cu lămâie, uscate prin tamponare	60 °C	7-8 ore
Sparanghel	Bucăți de 2,5 cm, blanșate	60 °C	6-8 ore
Banane	Fără coajă, în felii de 3 mm	60 °C	8-10 ore
Sfeclă	Fără coajă, în felii de 3 mm	60 °C	6-8 ore
Vinete	Fără coajă, în felii de 3 mm, blanșate	60 °C	6-8 ore
Plante aromatice proaspete	Spălate, uscate prin tamponare, fără tulpini	60 °C	4 ore
Ghimbir rădăcină	Felii de 3 mm	60 °C	6 ore
Mango	Fără coajă, felii de 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, fără mijlocul tare, felii de 3 mm - 1,25 cm	60 °C	6-8 ore
Căpșuni	În jumătăți sau în felii de 1,25 cm	60 °C	6-8 ore
Roșii	În felii de 3 mm sau rase; gătiți cu abur dacă intenționați să le rehidratați	60 °C	6-8 ore
<b>CARNE, DE PASĂRE, PEȘTE</b>			
Pastramă de vită	În felii de 6 mm, marinată peste noapte	70 °C	5-7 ore
Pastramă de pui	În felii de 6 mm, marinată peste noapte	70 °C	5-7 ore
Pastramă de curcan	În felii de 6 mm, marinată peste noapte	70 °C	5-7 ore
Pastramă de somon	În felii de 6 mm, marinată peste noapte	70 °C	3-5 ore

## RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- 1 Folosiți o răzătoare mandolină pentru a obține felii de fructe și legume subțiri și uniforme.
- 2 În majoritatea cazurilor, fructele și legumele ar trebui să fie feliate cât mai subțire posibil, fără a se dezintegra.
- 3 Unele fructe, cum ar fi merele și perele, se oxidează și ar trebui să fie înmuiate timp de 5 minute în apă cu puțin suc de lămâie. Acest lucru le va ajuta să-și păstreze culoarea în timp ce se deshidratează.
- 4 Uscați prin tamponare fructele și legumele cât mai mult posibil înainte de a le introduce în coș.
- 5 Așezați alimentele crude pe fundul coșului și pe placa de gătit. Alimentele trebuie să fie așezate aproape unele de celelalte pentru a optimiza spațiul, dar bucățile ar trebui să nu se suprapună sau să nu se așeze unele peste altele.
- 6 Majoritatea fructelor și legumelor au nevoie de 6-8 ore (la 60°C) pentru a se deshidrata. Când încercați un aliment nou, începeți să verificați consistența crocantă după 6 ore și verificați până când se usucă așa cum doriți.
- 7 Pentru a conserva alimentele deshidratate cât mai mult timp posibil, păstrați-le la temperatura camerei într-un recipient etanș maximum 2 săptămâni.
- 8 Atunci când deshidratați carne sau pește, se recomandă utilizarea funcției Roast la 160 °C timp de 1 minut ca pas final pentru a pasteuriza complet alimentele.
- 9 În cazul pastramei, cu cât o deshidratați mai mult, cu atât va fi mai crocantă.

# CARTOFI PAI TĂIAȚI CU CUȚITUL



**PREGĂTIRE:** 10 MINUTE | **GĂTIRE:** 20-25 DE MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY  
(PRĂJIRE CU AER CALD)

## INGREDIENTE

500 g cartofi albi, tăiați în bucăți cu grosimea de 6 mm și lungimea de 5 cm

1/2-3 linguri de ulei vegetal

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Înmuiați cartofii tăiați în apă rece timp de 30 de minute pentru a îndepărta excesul de amidon. Scurgeți-i bine, tamponați-i cu un prosop de hârtie până se usucă foarte bine.
- 2 Puneți ambele ingrediente într-un castron mare; amestecați pentru a omogeniza. Utilizați cel puțin 1/2 lingură de ulei. Pentru o consistență mai crocantă, folosiți până la 3 linguri de ulei.
- 3 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și timpul la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După 3 minute, puneți cartofii pe placa de gătire; reintroduceți coșul. Selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și timpul la 25 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 După 10 minute, scoateți coșul din aparat și scuturați cartofii sau amestecați-i cu un clește cu capete acoperite cu silicon. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 6 Verificați cartofii după 20 de minute. Pentru cartofi pai mai crocanți, continuați să gătiți până la 25 de minute.
- 7 La final, serviți imediat alături de sosul preferat.



### RECOMANDARE:

Folosiți cel puțin 1 lingură de ulei când prăjiți cartofi pai tăiați cu cuțitul. Pentru o consistență mai crocantă, folosiți până la 3 linguri de ulei.

### RECOMANDARE:

Este esențial să scuturați coșul pentru a obține cartofi pai crocanți și rumeniți, așa că scuturați sau amestecați frecvent utilizând un clește cu capete acoperite cu silicon.

# ARIPIOARE DE PUI CU SOS TERIYAKI



**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE | **MARINARE:** 1 ORĂ | **GĂTIRE:** 20 DE MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD)

## INGREDIENTE

500 g de aripioare de pui crude  
60 ml de sos teriyaki

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron mare, amestecați aripioarele de pui cu sosul teriyaki. Acoperiți și lăsați la frigider timp de 1 oră.
- 2 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând AIR FRY, setați temperatura la 180 °C și timpul la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 3 După 3 minute, puneți aripioarele pe placa de gătire; reintroduceți coșul. Selectați AIR FRY, setați temperatura la 180 °C și timpul la 20 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După 11 minute, scoateți coșul din aparat și scuturați aripioarele sau amestecați-le cu un clește cu capete acoperite cu silicon. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 5 La final, scoateți aripioarele din coș și savurați.



# CARTOFI FRIPTI CU MAIONEZĂ PICANTĂ



**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE | **GĂTIRE:** 25 DE MINUTE | **PROGRAM:** ROAST (PRĂJIRE)

## INGREDIENTE

500 g de cartofi mici, tăiați în sferturi  
2 linguri de ulei de măsline extra virgin  
3 lingurițe de boia iute, se adaugă separat  
1 lingură plus 1 linguriță de boia afumată, se adaugă separat  
1 lingură plus 1 linguriță de praf de usturoi, se adaugă separat  
2 lingurițe de sare de mare, se adaugă separat  
100 g de maioneză  
2 lingurițe de pastă de roșii uscate  
2 linguri de oțet de vin de Sherry sau de vin alb  
10 g de pătrunjel verde, tocat fin, pentru ornat

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron mare, amestecați cartofii cu ulei de măsline, 2 lingurițe de boia iute, 1 lingură de boia afumată, 1 lingură de praf de usturoi și 1 linguriță de sare.
- 2 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând ROAST, setați temperatura la 180 °C și timpul la 5 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 3 După 5 minute, puneți cartofii pe placa de gătire; reintroduceți coșul. Selectați ROAST, setați temperatura la 180 °C și timpul la 25 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După 13 minute, scoateți coșul și scuturați cartofii sau amestecați-i cu un clește cu capete acoperite cu silicon. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 5 În timp ce cartofii se gătesc, amestecați maioneza, pasta de roșii, oțetul, 1 linguriță de boia iute, 1 linguriță de boia afumată, 1 linguriță de praf de usturoi și 1 linguriță de sare într-un castron mic.
- 6 La final, puneți pătrunjel peste cartofi și serviți-i calzi cu maioneză picantă.





# PIZZA-BAGHETĂ



**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE | **GĂTIRE:** 10 MINUTE | **PROGRAM:** ROAST (PRĂJIRE)

## INGREDIENTE

1 baghetă (30 cm), tăiată în jumătate pe lungime, apoi la mijloc pentru a obține 4 pizza

125 ml de sos de pizza sau marinara

110 g de mozzarella rasă, se adaugă separat

## GARNITURI

12 bucăți de felii de salam sau cârnați

1/2 ardei gras verde, în felii subțiri

2 ciuperci champignon, în felii subțiri

Măsline negre

## GARNITURI

Parmezan ras

Oregano uscat

Ardei iuți zdrobiți

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Ungeți partea tăiată a fiecărei bucăți de baghetă cu 2 linguri de sos de pizza și așteptați până se absoarbe în pâine.
- 2 Acoperiți fiecare bucată de baghetă cu 2 linguri de brânză. Adăugați garniturile dorite pentru pizza și acoperiți-le cu brânza rămasă.
- 3 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând ROAST, setați temperatura la 200 °C și timpul la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După 3 minute, așezați 2 baghete în coș și reintroduceți-l. Selectați ROAST, setați temperatura la 200 °C și timpul la 5 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 La finalul gătirii, scoateți pizzele din coș. Repetați cu baghetele rămase.
- 6 Serviți pizzele calde alături de garniturile dorite.



# VARZĂ DE BRUXELLES ȘI BACON



**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE | **GĂTIRE:** 15 MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY  
(PRĂJIRE CU AER CALD)

## INGREDIENTE

500 g varză de Bruxelles, în jumătăți

5 felii de bacon crud, tăiate în bucăți de 5 mm

1 linguriță de praf de usturoi

1/2 linguriță de piper negru

1 linguriță de sare de mare

1 lingură de ulei de măsline

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele într-un castron mare; amestecați pentru a omogeniza.
- 2 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând AIR FRY, setați temperatura la 180 °C și timpul la 5 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 3 După 5 minute, puneți varza de Bruxelles pe placa de gătire; reintroduceți coșul. Selectați AIR FRY, setați temperatura la 180 °C și timpul la 15 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După 5 minute, scoateți coșul din aparat și scuturați verzele de Bruxelles sau amestecați-le cu un clește cu capete acoperite cu silicon. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul. Scuturați din nou după încă 5 minute.
- 5 La final, serviți imediat.



### RECOMANDARE:

Pentru o notă plăcută, gustoasă, dulce acrișoară, adăugați 1 lingură de oțet balsamic în castron înainte de a amesteca.

### RECOMANDARE:

Dacă nu adăugați bacon, adăugați încă o linguriță de ulei de măsline.

# COTLET DE PORC CU LEGUME



**PREGĂTIRE:** 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 40 DE MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY  
(PRĂJIRE CU AER CALD)

## INGREDIENTE

1 dovlecel mediu, tăiat în bucăți de 2,5 cm  
1 ardei galben, tăiat în bucăți de 2,5 cm  
1 ceapă roșie, fără coajă, tăiată în opt bucăți  
3 lingurițe de sare de mare, se adaugă separat  
3 lingurițe de piper negru măcinat, se adaugă separat  
2 lingurițe de frunze de oregano verde, tocate  
1 lingură de ulei de măsline  
1 bucată de cotlet de porc crud (750 g)

## INSTRUCIUNI

- 1 Într-un castron mare, amestecați dovleceii, ardeiul și ceapa (asigurându-vă că separați straturile de ceapă) cu 1 linguriță de sare, 1 linguriță de piper, oregano și ulei de măsline. Condimentați cotletul de porc pe toate părțile cu sarea și piperul rămase.
- 2 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând AIR FRY, setați temperatura la 160 °C și timpul la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 3 După 3 minute, puneți legumele pe placa de gătire. Așezați carnea de porc, cu partea grasă în jos, deasupra legumelor; reintroduceți coșul.
- 4 Selectați AIR FRY, setați temperatura la 160 °C și timpul la 50 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 După 20 de minute, scoateți coșul din aparat și întoarceți carnea de porc. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 6 Gătirea este completă când temperatura internă atinge 75 °C. Scoateți coșul și lăsați carnea de porc să se răcească timp de 5 până la 10 minute înainte de servire.



# COD ÎN CRUSTĂ CU LĂMÂIE ȘI PLANTE AROMATICE



**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE | **GĂTIRE:** 12 MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY  
(PRĂJIRE CU AER CALD)

## INGREDIENTE

2 fileuri de cod crude (170 g fiecare)  
1 1/2 lingurițe de sare de mare, se adaugă separat  
75 g de pesmet panko  
2 linguri de unt, topit  
5 g de pătrunjel verde, tocat  
Coaja și zeama de la 1 lămâie

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Condimentați fiecare file de cod pe ambele părți cu 1/2 linguriță de sare.
- 2 Într-un castron, amestecați pesmetul, untul, pătrunjelul, coaja și sucul de lămâie și sarea rămasă. Amestecați bine, astfel încât pesmetul să fie acoperit cu lămâie și unt.
- 3 Puneți o cantitate mare de amestec de pesmet deasupra fiecărui file de cod.
- 4 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând AIR FRY, setați temperatura la 170 °C și timpul la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 După 3 minute, puneți fileurile cu partea acoperită cu pesmet în sus în coș. Introduceți coșul în aparat.
- 6 Selectați AIR FRY, setați temperatura la 170 °C și timpul la 12 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 7 Gătirea este completă când temperatura internă ajunge la 65 °C. Scoateți fileurile și serviți imediat.



## RECOMANDARE:

Dacă nu doriți să serviți codul imediat, îl puteți lăsa să se răcească până la temperatura camerei și reîncălziți-l la 75 °C mai târziu.

# CARNE DE VITĂ ȘI BROCCOLI



**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE | **MARINARE:** 30 DE MINUTE | **GĂTIRE:** 11 MINUTE  
**PROGRAM:** ROAST (PRĂJIRE)

## INGREDIENTE

1 lingură de praf de usturoi  
90 ml de sos de soia dulce  
1 linguriță de ardei iute zdrobit (opțional)  
500 g de mușchi crud, feliat subțire  
300 ml de sos teriyaki sau marinadă, se adaugă separat  
1 căpățână de broccoli (250 g), în inflorescențe de 2 cm  
1 lingură de ulei vegetal  
1 linguriță de sare de mare  
1 linguriță de piper negru măcinat  
2 linguri de apă  
Orez fiert, pentru servire

## INSTRUCIUNI

- 1 Într-un castron mare, amestecați praful de usturoi, sosul dulce de soia, ardeii iute zdrobit, carnea și jumătate din marinadă. Lăsați la marinat în frigider între minimum 30 minute și maximum 24 de ore. După marinare, strecurați carnea de vită și aruncați marinada în exces.
- 2 Într-un castron mare, amestecați broccoliul cu uleiul vegetal, sare și piper
- 3 Scoateți placa de gătire din coș. Preîncălziți aparatul selectând ROAST, setați temperatura la 190 °C și timpul la 5 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După 5 minute, puneți apa și broccoliul în coș și reintroduceți-l. Selectați ROAST, setați temperatura la 190 °C și timpul la 11 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 După 6 minute, scoateți coșul. Puneți carnea de vită deasupra broccoliului și reluați gătitul.
- 6 Gătiți carnea de vită și broccoliul încă 5 minute, întorcând după 2 minute și încă o dată după 4 minute.
- 6 La final, serviți imediat cu sos teriyaki suplimentar și orez gătit la abur.



# CIUPERCI PORTOBELLO UMPLUTE CU CÂRNAȚI



**PREGĂTIRE:** 10 MINUTE | **GĂTIRE:** 15 MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY  
(PRĂJIRE CU AER CALD)

## INGREDIENTE

4 ciuperci portobello medii, spălate, uscate prin tamponare  
250 g de cârnați de porc cruzi  
25 g de parmezan ras  
2 linguri de semințe de pin  
2 linguri de supă de pui  
5 g pătrunjel verde, tocat  
Coaja de la 1 lămâie  
1 linguriță de sare de mare  
1/2 linguriță de semințe de fenicul măcinate  
25 g de pesmet condimentat cu usturoi uscat și pătrunjel

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Scoateți cu grijă tulpinile de pe pălăriile ciupercilor și lăsați-le deoparte. Scoateți sporii negri din partea interioară a pălăriilor ciupercilor utilizând o lingură mică și aruncați-i.
- 2 Tăiați grosier tulpinile ciupercilor și puneți-le într-un castron mare. Adăugați ingredientele rămase, cu excepția pălăriilor ciupercilor, și amestecați pentru a se omogeniza.
- 3 Umpleți pălăriile ciupercilor astfel încât amestecul de cârnați să formeze o ridicătură uniformă deasupra fiecărei pălării.
- 4 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând AIR FRY, setați temperatura la 170 °C și timpul la 5 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 După 5 minute, puneți ciupercile pe placa de gătire; reintroduceți coșul. Selectați AIR FRY, setați temperatura la 170 °C și timpul la 15 minute. Selectați START/STOP pentru a începe. Gătirea este completă când temperatura din interior ajunge la 70 °C.
- 6 La final, lăsați mâncarea să se răcească timp de 5 minute înainte de servire.



### RECOMANDARE:

Dimensiunile ciupercilor pot varia și, din acest motiv, este posibil să fie necesar să gătiți ciupercile în 2 tranșe.

# PIEPT DE PUI CU AMESTEC DE CONDIMENTE USCATE ȘI CHIMICHURRI



**PREGĂTIRE:** 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 35-40 DE MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD)

## INGREDIENTE

1 lingură de sare de mare  
1 lingură de boia  
1 lingură de pudră de ardei iute  
1 lingură de fenicul măcinat  
1 linguriță de piper negru proaspăt măcinat  
1 linguriță de praf de ceapă  
1 linguriță de praf de usturoi  
1 linguriță de chimen măcinat  
2 bucăți de piept de pui cu os și piele (375-625 g fiecare)

## CHIMICHURRI

60 ml de ulei de măsline  
1/2 legătură de coriandru verde  
1/2 legătură de pătrunjel verde  
1 hașmă, fără coajă, tăiată în sferturi  
4 căței de usturoi, fără coajă  
Coaja și zeama de la 1 lămâie  
1 linguriță de sare de mare

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron mic, amestecați toate condimentele uscate.
- 2 Ușați prin tamponare pieptul de pui și condimentați-l generos pe toate părțile cu amestecul de condimente.
- 3 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând AIR FRY, setați temperatura la 150 °C și timpul la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După 3 minute, puneți carnea de pui în coș; reintroduceți coșul. Selectați AIR FRY, setați temperatura la 150 °C și timpul la 35 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 În timp ce carnea de pui se gătește, amestecați ingredientele pentru chimichurri într-un robot de bucătărie până sunt tocate fin, având grijă să nu le tocați prea mult.
- 6 Gătirea este completă când temperatura din interior ajunge la 75 °C. Scoateți coșul și lăsați carnea de pui să se răcească 5 minute, apoi serviți cu o cantitate generoasă de chimichurri.



# PUI CU LĂMÂIE ȘI PLANTE AROMATICE, SERVIT CU LEGUME



**PREGĂTIRE:** 20 DE MINUTE | **GĂTIRE:** 35 DE MINUTE | **PROGRAM:** ROAST (PRĂJIRE)

## INGREDIENTE

2 cartofi albi, curățați, în cubulețe  
1 morcov mare, curățat, în cubulețe  
1 ceapă, curățată, în felii subțiri  
3 linguri de ulei de măsline, se adaugă separat  
2 lingurițe de coajă de lămâie, se adaugă separat  
2 lingurițe de cimbru verde, tocat, se adaugă separat  
 $\frac{3}{4}$  linguriță de sare de mare, se adaugă separat  
1 linguriță de piper negru măcinat  
3 linguri de suc de lămâie  
1 linguriță de rozmarin verde, tocat  
2 bucăți de piept de pui crud, fără piele și fără os (225 g fiecare)

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron mare, amestecați cartofii, morcovul, ceapa, 1 lingură de ulei, 1 linguriță de coaja de lămâie, 1 linguriță de cimbru,  $\frac{1}{4}$  linguriță de sare și  $\frac{1}{2}$  linguriță de piper. Amestecați pentru a se omogeniza.
- 2 Puneți restul ingredientelor, cu excepția cărnii de pui, într-un castron puțin adânc. Amestecați pentru a se omogeniza. Adăugați bucățile de piept de pui și amestecați pentru a se acoperi.
- 3 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând ROAST, setați temperatura la 170 °C și timpul la 5 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După 5 minute, puneți amestecul de legume pe placa de gătire într-un singur strat. Puneți bucățile de piept de pui peste legume. Reintroduceți coșul.
- 5 Selectați ROAST, setați temperatura la 170 °C și timpul la 35 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 6 După 20 minute, scoateți coșul. Scoateți carnea de pui și amestecați legumele. Adăugați carnea de pui înapoi în coș, întorcând-o astfel încât să se gătească uniform. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 7 Gătirea este completă când temperatura internă a cărnii de pui ajunge la 75 °C. La final, serviți carnea de pui alături de legume.



# SOMON ÎN CRUSTĂ DE MUȘTAR DE DIJON



**PREGĂTIRE:** 20 DE MINUTE | **GĂTIRE:** 25 DE MINUTE | **PROGRAM:** ROAST (PRĂJIRE)

## INGREDIENTE

50 g de pesmet panko  
2 linguri de pătrunjel verde, tocat  
1 lingură de ulei de măsline  
1/4 linguriță de sare de mare sau mai mult, după gust  
1/4 linguriță de piper negru măcinat sau mai mult, după gust  
2 lingurițe de muștar de Dijon, se adaugă separat  
4 fileuri de somon crude, fără piele (170 g fiecare)  
Sferturi de lămâie, pentru servire

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Ungeți placa de gătire. Introduceți placa de gătire unsă în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând ROAST, setați temperatura la 170 °C și timpul la 5 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 2 Într-un castron, amestecați pesmetul, pătrunjelul, uleiul de măsline, sare și piper până se omogenizează. Puneți deoparte.
- 3 Ungeți cu 1/2 lingură de muștar de Dijon fiecare fileu de somon pe toate părțile. Asezonați fileurile cu sare și piper, apoi acoperiți fiecare file uniform cu amestecul de pesmet.
- 4 După ce aparatul s-a preîncălzit, puneți fileurile acoperite cu pesmet pe placa de gătire. Selectați ROAST, setați temperatura la 170 °C și timpul la 20 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 Gătirea este completă când temperatura internă ajunge la 65 °C și pesmetul s-a rumenit. La final, serviți fileurile cu un strop de zeamă de lămâie.



# CARTOFI EVANTAI CU ARDEI IUTE, LĂMÂIE ȘI SUMAC



**PREGĂTIRE:** 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 30 DE MINUTE | **PROGRAM:** ROAST (PRĂJIRE)

## INGREDIENTE

800 g de cartofi mici, tăiați evantai

2 linguri de ulei de măsline

1 linguriță de sumac sau de coajă de lămâie

1 lingură de suc de lămâie

½ linguriță de fulgi de ardei iute

sare și piper

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Amestecați uleiul de măsline cu sumacul, suc de lămâie, fulgii de ardei iute, sare și piper. Ungeți cartofii cu amestecul cu ulei.
- 2 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând ROAST, setați temperatura la 190 °C și timpul la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
- 3 După 3 minute, puneți cartofii în coș; reintroduceți coșul. Selectați ROAST, setați temperatura la 190 °C și timpul la 30 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După 15 minute, scoateți coșul și ungeți din nou cartofii cu amestecul cu ulei. Reintroduceți coșul pentru a relua gătitul timp de încă 10-15 minute.
- 5 La finalul gătirii, serviți cartofii imediat.



## RECOMANDARE:

Cartofii evantai sunt tăiați în felii subțiri, astfel încât să se obțină margini crocante minunate pe toată lungimea lor. Cel mai simplu mod de a tăia cartofii este de a-i pune într-o lingură mare de lemn și de a folosi un cuțit ascuțit pentru a tăia felii egale la fiecare ½ cm pe toată lungimea, asigurându-vă că cuțitul se oprește în lingură, fără a tăia cartoful complet.

# ȘNIȚEL VIENEZ



**PREGĂTIRE:** 20 DE MINUTE | **GĂTIRE:** 28-56 DE MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY  
(PRĂJIRE CU AER CALD)

## INGREDIENTE

100 g de făină  
3 ouă  
2 linguri de apă  
1 lingură de muștar de Dijon  
200 g de pesmet  
2 lingurițe de semințe de chimion prăjite și măcinate  
1 linguriță de sare de mare  
4-8 felii de cotlet de porc (100 g fiecare), bătute până devin subțiri

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți făina într-un castron puțin adânc sau pe o farfurie. Puneți ouăle, apa și muștarul de Dijon în alt castron și amestecați-le pentru a se omogeniza. Într-un al treilea castron, amestecați pesmetul cu semințele de chimion și sarea.
- 2 Treceți feliile de cotlet de porc pe rând prin făină. Îndepărtați excesul, apoi treceți felia de cotlet prin amestecul cu ou. Transferați felia de cotlet către amestecul cu pesmet și acoperiți-o uniform. Puneți-o deoparte și pregătiți la fel feliile de cotlet rămase.
- 3 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând AIR FRY, setați temperatura la 190 °C și timpul la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După ce aparatul s-a preîncălzit, puneți 2 felii de cotlet pane pe placa de gătire. Selectați AIR FRY, setați temperatura la 190 °C și timpul la 56 de minute.
- 5 După 7 minute, scoateți coșul din aparat și întoarceți feliile de cotlet. Reintroduceți coșul pentru a relua gătitul timp de încă 7 minute.
- 6 Repetați pașii 4 și 5 cu restul de felii de cotlet.
- 7 La final, carne de porc se poate servi.



## RECOMANDARE:

Pentru o crustă și mai rumenă și crocantă, pulverizați pe fiecare felie de cotlet spray de ulei de măsline chiar înainte de a le găti

# MĂR COPT CU SOS DE VANILIE



**PREGĂTIRE:** 10 MINUTE | **GĂTIRE:** 25 DE MINUTE | **PROGRAM:** ROAST (PRĂJIRE)

## INGREDIENTE

45 g de stafide  
1 lingură de rom sau whisky de tip Bourbon  
35 g de nuci, tocate  
1 lingură de jeleu de mere  
1 lingură de miere  
1/4 linguriță de scorțișoară măcinată  
Un praf de sare de mare  
5 mere, fără cotor  
1 1/2 linguri de unt, împărțite în 5 părți  
50 g de zahăr pudră  
1 lingură de lapte  
1 linguriță de extract de vanilie

## INSTRUCIUNI

- 1** Puneți stafidele și romul într-un castron mic care poate fi folosit în cuptorul cu microunde. Puneți castronul în cuptorul cu microunde timp de aproximativ 30 de secunde, până când fierbe lichidul. Puneți deoparte.
- 2** Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând ROAST, setați temperatura la 160 °C și timpul la 5 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 3** Într-un castron, amestecați nucile, jeleul, mierea, scorțișoara, sarea și stafidele înmuiate. Puneți deoparte.
- 4** Așezați merele pe o bucată mare de folie de aluminiu, îndoind marginile în sus pentru a obține un castron.
- 5** Puneți folia cu merele în aparat. Folosind o lingură mică, introduceți amestec cu nucă în mod egal în centrul fiecărui măr și puneți o bucată de unt deasupra amestecului. Selectați ROAST, setați temperatura la 160 °C și timpul la 25 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 6** În timp ce merele se gătesc, amestecați zahărul pudră cu laptele și vanilia într-un castron mic.
- 7** După 20 de minute, scoateți coșul din aparat. Cerneți uniform amestecul de zahăr pudră peste fiecare măr. Introduceți coșul la loc și apăsați pe START/STOP pentru a relua gătitul.
- 8** La final, îndepărtați folia și lăsați merele să se răcească puțin. Serviți merele calde, acoperite cu sos.



**NINJA**<sup>®</sup>

NINJA este o marcă comercială înregistrată deținută de SharkNinja Operating LLC.

AF100EU\_IG\_MP\_285x210mm\_210408\_Mv2\_RO