

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

NINJA®

AIR FRYER MAX

**GHID DE PORNIRE
RAPIDĂ ȘI DE
REȚETE**



TABELE PENTRU GĂTIT + 20 REȚETE IREZISTIBILE



Cuprins

| | |
|---|----|
| Utilizarea funcțiilor friteuzei cu aer cald | 1 |
| Recomandări și sfaturi | 3 |
| Tabele de gătire | 3 |
| Garnituri | 6 |
| Feluri principale | 15 |
| Deserturi | 25 |

Simboluri



Potrivit pentru vegetarieni.



UTILIZAREA FUNCȚIILOR FRITEUZEI CU AER CALD

6 PROGRAME DE GĂTIRE

MAX CRISP (Extra crocant)

Adăugați un plus de consistență crocantă alimentelor.

AIR FRY (Prăjire cu aer cald)

Obțineți o consistență crocantă fără calorile alimentelor prăjite în ulei.

ROAST (Prăjire)

Prăjiți alimente gătite în general la cuptor fără a folosi placa de gătire.

BAKE (Coacere)

Pregătiți rețetele preferate coapte în general în cuptor.

REHEAT (Reîncălzire)

Soluția ideală pentru a reîncălzi mâncarea rămasă.

DEHYDRATE (Deshidratare)

Îndepărtează delicat și lent umiditatea din alimente pentru a crea gustări delicioase gătite în casă.

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.

AIR FRY (Prăjire cu aer cald)

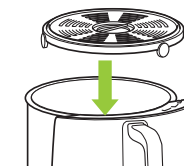
PREÎNCĂLZIRE

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



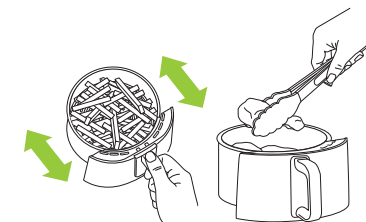
PLACA DE GĂTIRE

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.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI PENTRU PRĂJIREA CU AER CALD



SCUTURAȚI, SCUTURAȚI, SCUTURAȚI

Verificați alimentele și scuturați frecvent coșul pentru o rumenire uniformă.



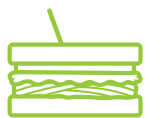
TRANSFORMAȚI REȚETELE GĂTITE LA CUPTOR

Transformați rețetele gătite la cuptor utilizând funcția Roast sau Bake și reducând temperatura cu 10 °C. Verificați alimentele frecvent pentru a evita gătirea excesivă.



PRĂJIREA CU AER CALD A INGREDIENTELOR PROASPETE

Pentru gătirea optimă a legumelor proaspete, utilizați ca regulă cel puțin 1 lingură de ulei, dar puteți utiliza o cantitate mai mare sau mai mică pentru a atinge nivelul dorit de consistență crocantă.



FIXAȚI ALIMENTELE

Pentru a evita ca alimentele ușoare să fie deplasate de ventilator, fixați-le cu scobitori.



OPRIRE ȘI PORNIRE ÎN MOD AUTOMAT

Aparatul va întrerupe automat gătirea când coșul este scos și va relua gătirea când coșul este introdus la loc.



ADAPTAREA REȚETELOR

În cazul în care gătiți o cantitate mai mică de alimente decât cea prevăzută de rețetă, nu uitați să reduceți timpul de gătire. În cazul în care gătiți o cantitate puțin mai mare, creșteți timpul de gătire. Verificați alimentele frecvent.



NU GĂTIȚI PEA MALT ALIMENTE ÎN ACELAȘI TIMP

Aranjați ingredientele uniform, lăsând spațiu suficient între ele, pentru a asigura o rumenire uniformă.



UN PLUS DE RUMENIRE UNIFORMĂ

Utilizați un pulverizator de ulei sau un spray pentru gătit pentru a acoperi uniform ingredientele și a obține un plus de rumenire.

RECOMANDĂRI ȘI SFATURI PENTRU DESHIDRATARE



FELIERE

Folosiți o răzătoare mandolină pentru a obține felii de fructe și legume subțiri și uniforme. Fructele și legumele ar trebui să fie feliate cât mai subțire posibil, fără a se dezintegra.



USCAȚI ALIMENTELE ÎNAINTE DE A LE DESHIDRATA

Uscați prin tamponare fructele și legumele cât mai mult posibil înainte de a le introduce în coș.



ÎNDEPĂRTAȚI GRĂSIMEA

Înainte de a deshidrata carne de vită sau de pasăre, îndepărtați toată grăsimea, deoarece nu se usucă și se poate altera.



CÂT DUREAZĂ DESHIDRATAREA?

Majoritatea fructelor și legumelor au nevoie de 6-8 ore, iar pastrama de 5-7 ore. Cu cât deshidratați mai mult ingredientele, cu atât vor fi mai crocante.



PREVENIȚI OXIDAREA

Fructele precum merele și perele se oxidează rapid după ce sunt tăiate.

Pentru a întârzia oxidarea, introduceți-le în apă în care ați stors puțină lămâie, timp de 5 minute.



NU SUPRAPUNEȚI

Așezați ingredientele astfel încât să fie drepte și apropiate între ele pentru a optimiza spațiul.

Bucățile ar trebui să nu se suprapună sau să nu se așeze unele peste altele.



PASTEURIZAREA PASTRAMEI

După ce bucățile de carne sau pește s-au deshidratat, utilizați funcția Roast la 160 °C timp de 1 minut pentru a le pasteuriza complet.



PĂSTRARE

Pentru a conserva alimentele deshidratate cât mai mult timp posibil, păstrați-le la temperatura camerei într-un recipient etanș maximum 2 săptămâni.

Tabel pentru gătire cu aer cald - Air Fry

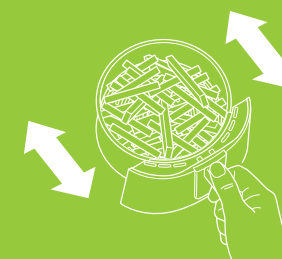
Utilizați acești timpi de gătire pentru a vă orienta și adaptați în funcție de preferințele dvs.

| INGREDIENT | CANTITATE | PREGĂTIRE | ADĂUGAȚI ÎN ULEI | TEMPERATURĂ | TIMP DE GĂTIRE |
|---|--|--|--------------------------|-------------|----------------|
| LEGUME | | | | | |
| Sparanghel | 2 legături (500 g) | Întreg, tulpinile tăiate | 2 lingurițe | 200 °C | 11-13 min. |
| Sfeclă | 6 bucăți mici sau 4 bucăți mari (1 kg) | Bucată întreagă | Fără | 200 °C | 45-60 min. |
| Ardei grași | 4 ardei (600 g) | Bucată întreagă | Fără | 200 °C | 26-30 min. |
| Broccoli | 1 căpățână (350 g) | Inflorescențe de 2,5 cm | 1 lg | 200 °C | 13-16 min. |
| Varză de Bruxelles | 1 kg | În jumătate, fără tulpină | 1 lg | 200 °C | 18-22 min. |
| Dovleac plăcintar | 1 kg | Tăiați în bucăți de 2,5 cm | 1 lg | 200 °C | 23-26 min. |
| Morcovi | 1 kg | Fără coajă, bucăți de 1,5 cm | 1 lg | 200 °C | 20-24 min. |
| Conopidă | 2 căpățâni (800 g) | Inflorescențe de 2,5 cm | 2 lg | 200 °C | 20-24 min. |
| Porumb întreg | 4 | Bucăți întregi, fără pănuși | 1 lg | 200 °C | 12-15 min. |
| Dovlecel | 1 kg | Tăiat în sferturi pe lungime și apoi în bucăți de 2,5 cm | 1 lg | 200 °C | 18-20 min. |
| Fasole verde | 400 g | Curățată | 1 lg | 200 °C | 12-14 min. |
| Varză kale (pentru chipsuri) | 200 g | Ruptă în bucăți, fără tulpini | Fără | 150 °C | 8-10 min. |
| Ciuperci | 250 g | Clătite, tăiate în sferturi | 1 lg | 200 °C | 10-12 min. |
| Cartofi, soiuri King Edward, Maris Piper sau Russet | 1 kg | În sferturi de 2,5 cm | 1 lg | 200 °C | 20-25 min. |
| | 500 g | Cartofi pai tăiați cu cuțitul*, subțiri | 1/2-3 lg de ulei vegetal | 200 °C | 20-24 min. |
| | 1 kg | 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. |
| | 1 kg | În bucăți de 2,5 cm | 1 lg | 200 °C | 20-24 min. |
| | 185-250 g | Înțepați cu furculița de 3 ori | Fără | 200 °C | 30-35 min. |
| CARNE DE PASĂRE | | | | | |
| Piept de pui | 2 (250 g fiecare) | Cu os | Ungeți cu ulei | 190 °C | 25-35 min. |
| | 2 (150-200 g) | Fără os | Ungeți cu ulei | 190 °C | 18-22 min. |
| Pulpe superioare de pui | 4 (125-150 g fiecare) | Cu os | Ungeți cu ulei | 200 °C | 22-28 min. |
| | 4 (100-125 g fiecare) | 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. |
| PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE | | | | | |
| Chiftele cu carne de pește | 2 (300 g) | Fără | Ungeți cu ulei | 180 °C | 12-15 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 | 9-11 min. |
| CARNE DE VITĂ | | | | | |
| Burgeri | 4 (125 g fiecare) | 2,5 cm grosime | Fără | 190 °C | 8-10 min. |
| Fripturi | 2 (225 g fiecare) | Bucată întreagă | Fără | 200 °C | 10-20 min. |

Pentru cele mai bune rezultate, scuturați sau amestecați des.

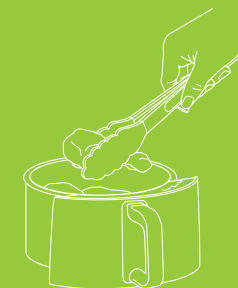
Vă recomandăm să verificați frecvent alimentele și să le scuturați sau amestecați pentru a obține rezultatele dorite.

Scuturați alimentele



SAU

Amestecați-le cu un clește cu capete acoperite cu silicon



*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 pentru gătire cu aer cald - Air Fry, continuare

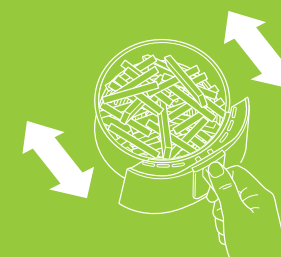
Utilizați acești timpi de gătire pentru a vă orienta și adaptați în funcție de preferințele dvs.

| INGREDIENT | CANTITATE | PREGĂTIRE | ADĂUGAȚI ÎN ULEI | TEMPERATURĂ | TIMP DE GĂTIRE |
|--------------------------------------|---|-----------------|------------------|-------------|----------------|
| CARNE DE PORC | | | | | |
| Bacon | 4 bucăți de bacon | Fără | Fără | 180 °C | 8-10 min. |
| Cotlete de porc | 2 cotlete groase, cu os (250 g fiecare) | Cu os | Ungeți cu ulei | 190 °C | 14 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 | 25-30 min. |
| Cârnați | 6 (300 g) | Bucată întreagă | Fără | 200 °C | 8-10 min. |
| ALIMENTE CONGELATE | | | | | |
| Bucăți de carne de pui pentru șnițel | 5 | Fără | Fără | 200 °C | 18-21 min. |
| Nuggets de pui | 1 kg (aproximativ 50 de bucăți) | Fără | Fără | 200 °C | 20-22 min. |
| Fileuri de pește | 4 (440 g) | Fără | Fără | 200 °C | 14-16 min. |
| Batoane de pește | 10 (280 g) | Fără | Fără | 200 °C | 12-14 min. |
| Cartofi pai | 1 kg | Fără | Fără | 190 °C | 20-22 min. |
| Cartofi pai | 500 g | Fără | Fără | 180 °C | 20-22 min. |
| Ciuperci pane | 300 g | Fără | Fără | 170 °C | 15-18 min. |
| Chiftele | 12 (310 g) | Fără | Ungeți cu ulei | 160 °C | 18-20 min. |
| Rulouri cu cârnați | 24 (400 g) | Ungeți cu ou | Fără | 200 °C | 12-13 min. |
| Inele de ceapă | 375 g | Fără | Fără | 180 °C | 12 min. |
| Cartofi dulci pai | 500 g | Fără | Fără | 190 °C | 20-22 min. |
| Crochete de cartofi | 1 kg | Fără | Fără | 180 °C | 20 min. |

Pentru cele mai bune rezultate, scuturați sau amestecați des.

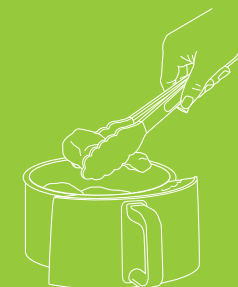
Vă recomandăm să verificați frecvent alimentele și să le scuturați sau amestecați pentru a obține rezultatele dorite.

Scuturați alimentele



SAU

Amestecați-le cu un clește cu capete acoperite cu silikon



Tabel de gătire - Max Crisp

| INGREDIENT | CANTITATE | PREGĂTIRE | ADĂUGAȚI ÎN ULEI | TIMP DE GĂTIRE |
|---------------------------|------------|-----------|------------------|----------------|
| ALIMENTE CONGELATE | | | | |
| Nuggets de pui | 24 (350 g) | Fără | Fără | 9 min. |
| Cartofi pai | 500 g | Fără | Fără | 15 min. |
| Cartofi pai | 1 kg | Fără | Fără | 25 min. |
| Aripioare de pui | 1 kg | Fără | 1 lg | 25 min. |
| Batoane de mozzarella | 700 g | Fără | Fără | 6-8 min. |

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

Tabel pentru deshidratare - Dehydrate

| INGREDIENTE | PREGĂTIRE | TEMPERATURĂ | TIMP DE DESHIDRATARE |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------|
| FRUCTE ȘI LEGUME | | | |
| 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 |
| CARNE, DE PASĂRE, PEȘTE | | | |
| 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 |

CARTOFI ÎN STIL GRECESC



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **GĂTIRE:** 18 MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY
(PRĂJIRE CU AER CALD)

INGREDIENTE

450 g de cartofi roșii, tăiați în sferturi
2 linguri de ulei de măsline
1 linguriță de sare
2 lingurițe de oregano uscat
2 lingurițe de piper negru
1 linguriță de boia
60 g de ceapă roșie, tăiată cubulețe
120 g de feta mărunțită
1 roșie, tăiată cubulețe
30 g de măsline negre feliate
2 linguri de suc de lămâie
Mărar proaspăt, pentru servire

INSTRUCIUNI

- 1 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.
- 2 Într-un castron mare, amestecați cartofii cu ulei de măsline, sare, oregano, piper și boia.
- 3 Puneți cartofii în coș; introduceți coșul la loc.
- 4 Selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și timpul la 18 minute. Selectați START/STOP pentru a începe. Agitați coșul la jumătatea timpului de gătire.
- 5 După 13 minute, scoateți coșul și adăugați ceapa roșie. Scuturați pentru a se omogeniza. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 6 La final, transferați cartofii într-un castron. Adăugați feta, roșiile, măslinele și sucul de lămâie și amestecați pentru a le omogeniza. Adăugați deasupra mărar proaspăt și serviți.



MORCOVI ȘI MAZĂRE FRIPTE CU UNT, MIERE ȘI PLANTE AROMATICE



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

INGREDIENTE

8 morcovi, tăiați în jumătate
și apoi în semi-rondele
1 lingură de ulei de măsline
Fulgi de sare de mare, după
gust
Piper negru proaspăt
măcinat, după gust
200 g de mazăre de grădină
congelată
1 lingură de unt
1 lingură de miere
1 ardei iute roșu, fără
semințe, tăiat în cubulețe
mici
5 g de pătrunjel, tocat mare

INSTRUCȚIUNI

- 1 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.
- 2 Într-un castron mare, amestecați morcovii cu uleiul, sarea și piperul.
- 3 După ce aparatul s-a preîncălzit, scoateți coșul și puneți morcovi pe placa de gătire. Introduceți coșul în aparat, selectați AIR FRY, setați temperatura la 180 °C și timpul la 20 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După 15 minute, scoateți coșul și adăugați mazărea, untul și mierea. Scuturați bine coșul, apoi introduceți-l la loc în aparat și gătiți încă 5 minute.
- 5 La final, presărați pătrunjel peste morcovi. Condimentați după gust și serviți.



AMESTEC DE LEGUME MEDITERANEENE CU VINEGRETĂ



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

INGREDIENTE

1 ardei roșu, în felii de 3 cm
1 ardei galben, în felii de 3 cm
2 dovlecei medii, în felii de 2 cm
1 ceapă roșie medie, fără coajă și tăiată în bucăți de 5 cm
5 căței de usturoi, curățați și tocați
2 linguri de ulei de măsline, se adaugă separat
Fulgi de sare de mare, după gust
Piper negru proaspăt măcinat, după gust
1 linguriță de oțet de vin roșu
1 lingură de capere
1/4 linguriță de fulgi de ardei
Busuioc proaspăt, rupt

INSTRUCȚIUNI

- 1 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.
- 2 Într-un castron mare, combinați ardeiul roșu, ardeiul galben, dovleceii, ceapa roșie, usturoiul, 1 lingură ulei de măsline, sarea de mare și piperul negru. Amestecați bine.
- 3 După ce aparatul s-a preîncălzit, scoateți coșul și puneți legumele pe placa de gătire. Introduceți coșul la loc în aparat și selectați AIR FRY. Setați temperatura la 180 °C și timpul la 15 minute și selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 La final, scoateți coșul și puneți legumele gătite într-un castron mare cu oțetul, restul de ulei, caperele, fulgii de ardei iute și busuiocul. Amestecați bine pentru a se omogeniza, aseasonând după gust.

NUGGETE DE PUI CU SOS DE MUȘTAR CU MIERE



PREGĂTIRE: 30 DE MINUTE | **GĂTIRE:** 30 DE MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY
(PRĂJIRE CU AER CALD)

INGREDIENTE

2 ouă, bătute
2 lingurițe de muștar galben
1 lingură de sos iute
Fulgi de sare de mare, după gust
Piper proaspăt măcinat, după gust
60 g de făină
2 linguri de condimente pentru grătar
500 g de piept de pui, în bucăți de 3-4 cm
200 g de pesmet auriu
Spray pentru gătit

SOS

50 g de maioneză
50 g de iaurt grecesc
3 linguri de muștar de Dijon cu miere
Un strop de sos iute

INSTRUCIUNI

- 1 Într-un castron puțin adânc, amestecați ouăle, muștarul, sarea de mare și piperul după gust și sosul iute. Într-un castron separat, amestecați făina cu condimentul de grătar și asezonați cu sare și piper, după gust. Puneți pesmetul într-un al treilea castron puțin adânc.
- 2 Lucrând în loturi, puneți bucățile de carne de pui în amestecul de făină. Scuturați ușor bucățile de carne de pui pentru a îndepărta excesul de făină, apoi puneți-le în amestecul de ouă și acoperiți-le uniform. La sfârșit, puneți bucățile de carne de pui în pesmet și învârtiți-le până când sunt acoperite uniform.
- 3 Repetați pasul 2 până când toate bucățile de carne de pui sunt acoperite, apoi pulverizați-le cu mult ulei pe toate părțile.
- 4 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.
- 5 După ce aparatul s-a preîncălzit, scoateți coșul și puneți 1/2 din cantitatea de nuggets de pui pe placa de gătire. Introduceți coșul la loc, selectați AIR FRY, setați temperatura la 180 °C și durata la 15 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 6 Gătiți carnea de pui timp de 15 minute, scuturând din când în când.
- 7 Repetați pașii 5 și 6 cu restul de carne de pui.
- 8 În timp ce carnea de pui se gătește, combinați ingredientele pentru sos. La final, serviți nuggets alături de sos.

RECOMANDARE:

Pentru o altă variantă de crustă pentru nuggets, înlocuiți pesmetul auriu cu fulgi de porumb zdrobiți la pasul 1.



BATOANE CROCANTE DE SPARANGHEL



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 8 MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY
(PRĂJIRE CU AER CALD)

INGREDIENTE

60 g de făină
1 1/2 lingurițe de sare de mare
2 ouă, ușor bătute
120 g de pesmet condimentat
60 g de parmezan ras sau un produs vegetarian echivalent
1 legătură de sparanghel mare, curățat
Spray pentru gătit

SOS CU SRIRACHA

2 linguri de sos Sriracha
60 ml sos pentru salată cu lapte bătut
1 linguriță de suc de limetă

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți făina și sarea într-un castron puțin adânc sau pe o farfurie; amestecați pentru a le omogeniza. Puneți ouăle într-un alt castron. Puneți pesmetul și parmezanul într-un al treilea castron; amestecați pentru a le omogeniza.
- 2 Lucrând în loturi mici, pulverizați ulei pe sparanghel. Amestecați cu făină. Îndepărtați excesul și apoi, acoperiți sparanghelul cu ou. Treceți sparanghelul prin amestecul cu pesmet după aceea, învârtiți pentru a se acoperi uniform. Așezați sparanghelul acoperit cu panadă pe o tavă sau farfurie.
- 3 Introduceți placa de gătit 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 ce aparatul s-a preîncălzit, așezați sparanghelul pe placa de gătit într-un singur strat (dacă nu intră toate bucățile, puneți-le deoparte pe cele rămase). Pulverizați cu spray pentru gătit și reintroduceți coșul.
- 5 Selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și timpul la 8 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 6 După 4 minute, scoateți coșul și scuturați sparanghelul sau amestecați cu un clește cu capete acoperite cu silicon. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 7 În timp ce sparanghelul se gătește, amestecați toate ingredientele pentru sos într-un castron. Dacă au mai rămas bucăți de sparanghel, repetați pașii 4-6.
- 8 La final, serviți sparanghelul imediat alături de sos.



ARIPIOARE DE PUI CROCANTE



PREGĂTIRE: 5 MINUTE | **GĂTIRE:** 24 DE MINUTE | **PROGRAM:** MAX CRISP
(EXTRA CROCANȚ)

INGREDIENTE

1 kg de aripioare de pui crude congelate
1 lingură de ulei vegetal
1 lingură de sare de mare
1 linguriță de piper negru

INSTRUCȚIUNI

- 1 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând MAX CRISP și setați timpul la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 2 Într-un castron, amestecați aripioarele cu uleiul, sarea și piperul. După ce aparatul s-a preîncălzit, puneți aripioarele pe placa de gătire; reintroduceți coșul.
- 3 Selectați MAX CRISP și setați durata la 24 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După 12 minute, amestecați aripioarele cu un clește cu capete acoperite cu silicon. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 5 La final, amestecați aripioarele cu aromele dorite și serviți.

AROME

Muștar de Dijon cu miere: Amestecați 60 ml de muștar de Dijon, 60 ml de maioneză și 2 linguri de miere. Serviți cu aripioarele după gătit.

Piper cu lămâie: Înainte de a găti aripioarele, amestecați-le cu 2 linguri de condiment cu piper și lămâie uscată, împreună cu ulei, sare și piper. Gătiți aripioarele conform instrucțiunilor.

Buffalo: Amestecați 60 ml de sos iute cu 2 linguri de unt topit. Amestecați aripioarele cu sos după gătit și serviți cu sos de brânză cu muștar.

Ghimbir cu soia și susan: Amestecați 60 ml de sos de soia, 60 ml de oțet de vin de orez, 2 linguri de zahăr brun, 2 linguri de ghimbir măcinat, 1 lingură de semințe de susan prăjite și 1 lingură de amidon de porumb. Amestecați aripioarele cu sos după gătit.

Miere, sos Sriracha și limetă: Amestecați 2 linguri de sos Sriracha, 2 linguri de suc proaspăt de lămâie, 2 linguri de miere, 2 linguri de oțet de vin de orez și 1 lingură de zahăr. Amestecați aripioarele cu sos după gătit.



PRUNE USCATE ÎN BACON



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **GĂTIRE:** 13 MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY
(PRĂJIRE CU AER CALD)

INGREDIENTE

500 g prune uscate fără sâmburi (45 bucăți)

23 de felii de bacon (3 mm grosime)

Scobitori

INSTRUCȚIUNI

- 1 Tăiați feliile de bacon în jumătate și înfășurați fiecare prună într-o jumătate de felie. Fixați-le cu o scobitoare.
- 2 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și timpul la 13 minute. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe și preîncălziți timp de 3 minute.
- 3 După ce aparatul s-a preîncălzit, așezați prunele cu bacon pe placa de gătire din coș și reintroduceți coșul în aparat.
- 4 Scoateți coșul din aparat după 2 minute și scuturați prunele uscate sau amestecați-le cu un clește cu capete acoperite cu silicon. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 5 După 8 minute, puneți prunele uscate pe un vas de servire pentru a le savura imediat.



RECOMANDARE:

Puteți înmuia prunele timp de 30 minute în cidru înainte de a le înveli în bacon pentru un plus de aromă.

RONDELE DE CARTOFI ȘI CEAPĂ



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **ÎNMUIERE:** 45 DE MINUTE | **GĂTIRE:** 60 DE MINUTE |
PROGRAM: AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD)

INGREDIENTE

1 kg de cartofi tăiați rondele de 4-5 mm grosime, împărțiți cantitatea în două părți egale

200 g de ceapă galbenă, curățată, tăiate cubulețe, împărțiți cantitatea în două părți egale

2 linguri de ulei vegetal, se adaugă separat

Sare și piper după gust

INSTRUCȚIUNI

- 1 Înmuiați cartofii pregătiți în apă rece timp de 45 de minute pentru a îndepărta amidonul.
- 2 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Selectați AIR FRY, setați temperatura la 170 °C și timpul la 30 minute. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe și preîncălziți timp de 3 minute.
- 3 Uscăți foarte bine 500 g de cartofi cu un prosop. Puneți-i într-un castron mare cu ½ lingură de ulei vegetal. Amestecați pentru a acoperi toți cartofii cu ulei.
- 4 După ce aparatul s-a preîncălzit, puneți cartofii și ceapa pe placa de gătire. După 5 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 gătitarea.
- 5 După 15 minute, puneți cartofii într-un alt castron și continuați cu următorul lot de cartofi și ceapă de la pasul 3.
- 6 După ce ați prăjit cu aer cald întreaga cantitate de cartofi și ceapă, puneți totul în același castron și adăugați o lingură de ulei vegetal. Selectați AIR FRY, setați temperatura la 190 °C și timpul la 30 minute. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe și preîncălziți timp de 3 minute.
- 7 După ce aparatul s-a preîncălzit, puneți toți cartofii în coș și reluați gătitarea.
- 8 Scoateți coșul din aparat după 5 minute și scuturați cartofii și ceapa. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitarea.
- 9 La final, adăugați sare și piper înainte de a servi imediat.

RECOMANDARE:

Puteți folosi grăsime de rață în loc de ulei vegetal și adăugați pătrunjel la final pentru a recrea rețeta de cartofi Salardaise.

SFERTURI DE CARTOFI DULCI



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **ÎNMUIERE:** 45 DE MINUTE | **GĂTIRE:** 60 DE MINUTE |
PROGRAM: AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD)

INGREDIENTE

1 kg de cartofi dulci curățați, tăiați în sferturi de 3 cm, împărțiți cantitatea în două părți egale

3 linguri de ulei vegetal, se adaugă separat

2 linguri de boia, se adaugă separat

½ lingură de cimbru verde

1 linguriță de chimen măcinat, se adaugă separat

½ linguriță de sare

INSTRUCȚIUNI

- 1 Înmuiați cartofii pregătiți în apă rece timp de 45 de minute pentru a îndepărta amidonul.
- 2 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Selectați AIR FRY, setați temperatura la 150 °C și timpul la 43 minute. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe și preîncălziți timp de 3 minute.
- 3 Uscați foarte bine 500 g de sferturi de cartofi dulci cu un prosop. Puneți-i într-un castron mare cu 1 lingură de ulei vegetal și o lingură de boia. Amestecați pentru a acoperi fiecare bucată uniform.
- 4 După ce aparatul s-a preîncălzit, puneți cartofii pe placa de gătire. După 5 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.
- 5 După 20 minute, puneți cartofii într-un alt castron și continuați cu următorul lot de 500 g de cartofi dulci de la pasul 3.
- 6 După ce ați prăjit cu aer cald întreaga cantitate de cartofi, puneți totul în același castron și adăugați o lingură de ulei vegetal cu cimbrul, sarea și chimenul. Selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și timpul la 20 minute. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe și preîncălziți timp de 3 minute.
- 7 După ce aparatul s-a preîncălzit, puneți toți cartofii în coș și reluați gătitul.
- 8 Scoateți coșul din aparat după 5 minute și scuturați cartofii. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 9 La finalul gătirii, serviți imediat.



QUESADILLA CU BRÂNZĂ ȘI SOS



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 20 DE MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY
(PRĂJIRE CU AER CALD)

INGREDIENTE

150 g de brânză cheddar, rasă

150 g de brânză gouda afumată, fără coajă și rasă

2 cepe verzi, tăiate în felii subțiri

40 g de măslină neagră feliate

5 g de frunze de coriandru verde, tocate grosier

10 tortillas de făină (16 cm)

1 cutie (180 g) de cremă de brânză

Spray pentru gătit

Sos gata preparat, pentru servire

Guacamole, pentru servire

Smântână fermentată, pentru servire

Sos iute, pentru servire

INSTRUCIUNI

- 1 Într-un castron mare, combinați brânza cheddar, brânza gouda, ceapa, măslinile și coriandrul și amestecați bine.
- 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 În timp ce aparatul se preîncălzește, întindeți tortillas pe o suprafață de lucru curată. Pulverizați ulei pe o parte a fiecărei tortilla, apoi întoarceți-le. Întindeți uniform câte 1 lingură de cremă de brânză pe fiecare tortilla.
- 4 Așezați uniform amestecul de brânză pe cinci tortillas, apoi acoperiți brânza cu cele 5 tortillas rămase. La tortilla din partea superioară, partea cu cremă de brânză întinsă trebuie să fie în interior, iar cea unsă cu ulei trebuie să fie în exterior.
- 5 După ce aparatul s-a preîncălzit, scoateți coșul și puneți o quesadilla pe placa de gătire. Introduceți coșul la loc în aparat și selectați AIR FRY. Setați temperatura la 180 °C și timpul la 20 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 6 După 2 minute, scoateți coșul și întoarceți quesadilla cu un clește cu capete acoperite cu cauciuc. Puneți coșul înapoi în aparat și gătiți încă 2 minute.
- 7 După 4 minute în total, scoateți coșul din aparat și scoateți quesadilla de pe placa de gătire folosind un clește cu capete acoperite cu cauciuc.
- 8 Repetați procesul cu cele 4 quesadillas rămase.
- 9 La final, tăiați quesadilla în sferturi și serviți cu salsa, guacamole, smântână și sos iute.

RECOMANDARE:

Pentru o notă și mai picantă
- înlocuiți brânza cheddar simplă cu brânză cheddar cu ardei iute la pasul 1.



FILEURI DE SOMON CU SOS DE ROȘII ȘI CASTRAVEȚI



PREGĂTIRE: 5 MINUTE | **GĂTIRE:** 7-10 MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY
(PRĂJIRE CU AER CALD)

INGREDIENTE

4 fileuri de somon, din partea centrală
1 lingură de ulei de măsline
Fulgi de sare de mare, după gust

SOS DE ROȘII ȘI CASTRAVEȚI

150 g de roșii cherry, tăiate în sferturi
1/2 castravete mare, tăiat în bucăți de 1 cm
1/2 ceapă roșie mică, tocată mărunt
5 g de pătrunjel, tocat
5 g de mărar, tocat
1 lingură de oțet de vin roșu
2 linguri de ulei de măsline

INSTRUCȚIUNI

- 1 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.
- 2 În timp ce aparatul se preîncălzește, ungeți somonul cu ulei de măsline și asezonați cu fulgi de sare de mare, după gust.
- 3 După ce aparatul s-a preîncălzit, scoateți coșul și puneți fileurile de somon pe placa de gătire. Introduceți coșul în aparat, selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și timpul la 10 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 În timp ce somonul se gătește, combinați toate ingredientele pentru sos și amestecați bine.
- 5 După 7 minute, verificați dacă somonul s-a gătit. Dacă este necesar, gătiți încă cel mult 3 minute până când somonul este bine pătruns.
- 6 La final, scoateți somonul din coș și acoperiți fiecare bucată cu sos. Serviți.



CREVEȚI ÎN STIL CAJUN CU CARTOFI ȘI PORUMB



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

INGREDIENTE

500 g de cartofi noi mici
1 lingură de ulei de măsline
1 pachet (250 g) cu 4 bucăți de porumb întreg
300 g de creveți, nedecorticați
2 lingurițe de condimente cajun
1 lingură de suc proaspăt de lămâie
2 linguri de unt fără sare
2 linguri de sos Worcestershire
Piper proaspăt măcinat, după gust
Fulgi de sare de mare, după gust
Sferturi de lămâie, pentru servire

OPȚIONAL, PENTRU SERVIRE

2 crenguțe de cimbru proaspăt, frunzele scoase de pe tulpini și tocate grosier
4 fire de pătrunjel, tocat

INSTRUCȚIUNI

- 1 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.
- 2 Într-un castron, amestecați cartofii cu ulei. Într-un castron separat, combinați porumbul, creveții, condimentele cajun, sucul de lămâie, untul, sosul Worcestershire, sarea și piperul. Amestecați-le și puneți-le deoparte.
- 3 După ce aparatul s-a preîncălzit, scoateți coșul și puneți cartofii pe placa de gătire. Introduceți coșul la loc, selectați AIR FRY, setați temperatura la 180 °C și timpul la 20 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După 15 minute, scoateți coșul și adăugați amestecul de porumb și creveți. Scuturați bine pentru a se combina, apoi reintroduceți coșul pentru a găti încă 5 minute.
- 5 După 20 de minute în total, scoateți coșul și scoateți mâncarea pe un platou. Serviți cu sferturi de lămâie și plante aromatice proaspete, după gust.



RECOMANDARE:

Pentru și mai multă aromă, turnați deasupra untul rămas sau lichidul lăsat de ingredientele gătite.

FRIPTURĂ DE PUI CU SOS BARBECUE



PREGĂTIRE: 5 MINUTE | **GĂTIRE:** 30-35 DE MINUTE | **PROGRAM:** ROAST (PRĂJIRE)

INGREDIENTE

1 pui întreg (1,2 kg)
1 lingură de ulei de măsline
Fulgi de sare de mare, după gust
Piper negru proaspăt măcinat, după gust
75 g de sos barbecue

INSTRUCȚIUNI

- 1 Legați picioarele și aripioarele cu sfoară de gătit, ungeți cu ulei și asezonați cu sare și piper după gust.
- 2 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând ROAST, setați temperatura la 170 °C și timpul la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 3 După ce aparatul s-a preîncălzit, scoateți coșul și puneți puiul pe placa de gătire cu pieptul în sus. Puneți coșul înapoi în aparat.
- 4 Selectați ROAST, setați temperatura la 170 °C și timpul la 30 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 După 20 minute, deschideți coșul și începeți să ungeți puiul cu sos barbecue la fiecare 5 minute, până când gătitura este completă și termometrul indică 75 °C.
- 6 La finalul gătirii, scoateți puiul din coș. Tăiați puiul și serviți.



CÂRNAȚI ÎN FOIETAJ



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 20 DE MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY
(PRĂJIRE CU AER CALD)

INGREDIENTE

3 cârnați vienezi
300 g aluat de foietaj
2 linguri de muștar de Dijon
25 g de unt topit
5 linguri de semințe de mac

INSTRUCȚIUNI

- 1 Tăiați cârnații în jumătate. După aceea, tăiați aluatul de foietaj în 6 fâșii de 2 cm lățime și 20 cm lungime. Ungeți fâșiile cu muștar.
- 2 Înfășurați aluatul (cu partea de muștar în sus) în jurul jumătăților de cârnați. Asigurați-vă că aluatul se suprapune 3 mm de jur-împrejurul cârnaților. După aceea, ungeți aluatul cu unt topit și presărați semințele de mac.
- 3 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Selectați AIR FRY, setați temperatura la 190 °C și timpul la 23 minute. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe și preîncălziți timp de 3 minute.
- 4 După ce aparatul s-a preîncălzit, așezați cârnații în foietaj pe placa de gătire din coș și reintroduceți coșul în aparat.
- 5 Scoateți coșul din aparat după 4 minute și întoarceți cârnații în foietaj cu ajutorul unui clește cu capete acoperite cu silicon. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul. Repetați la fiecare 4 minute pentru a obține o culoare aurie frumoasă pe toate părțile.
- 6 La final, puneți 6 până la 8 scobitori în cârnați la distanță de 1,5 cm între ele. Tăiați cârnații între scobitori înainte de servire.



RECOMANDARE:

Pentru o notă estivală,
înlocuiți muștarul cu pesto
de roșii.

SALATĂ CALDĂ DE CARTOFI ȘI BACON



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

INGREDIENTE

750 g cartofi noi mici, tăiați în jumătate dacă sunt mari
1 lingură de ulei de măsline
1 lingură de fulgi de sare de mare
piper proaspăt măcinat, după gust
3 felii de bacon afumat, tăiat în bucăți de 1 cm
2 tije de apio, tăiate în felii de 1 cm
3 cepe verzi, tăiate în felii subțiri
40 g de maioneză
50 g de smântână fermentată
2 lingurițe de oțet alb

INSTRUCȚIUNI

- 1 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.
- 2 Amestecați cartofii cu ulei, sare și piper după gust.
- 3 După ce aparatul s-a preîncălzit, puneți cartofii în coș. Selectați AIR FRY, setați temperatura la 180 °C și timpul la 25 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După 10 minute, scoateți coșul, adăugați baconul peste cartofi și scuturați bine coșul pentru a amesteca ingredientele. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 5 După 20 de minute, scoateți coșul și verificați dacă s-au gătit cartofii. Dacă doriți, gătiți încă cel mult 5 minute pentru a obține cartofi crocanți.
- 6 La final, scoateți coșul și puneți cartofii într-un castron mare cu ingredientele rămase. Amestecați și serviți cald.



RECOMANDARE:

Pentru un plus de aromă, adăugați 5 g de mărar verde tocat și 1/2 linguriță de semințe de țelină la pasul 6.

OMLETĂ CU CÂRNAȚI ȘI CROCHETE DE CARTOFI



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **GĂTIRE:** 25 DE MINUTE | **PROGRAM:** BAKE (COACERE)

INGREDIENTE

5 ouă
60 ml de lapte integral
Fulgi de sare de mare, după gust
Piper negru proaspăt măcinat, după gust
Spray pentru gătit
170 g de cârnați prefierți, afumați, tăiați în felii subțiri
115 g de brânză cheddar rasă
450 g de crochete de cartofi rași congelate, tocate grosier
Cepe verzi, feliate, pentru servire

INSTRUCȚIUNI

- 1 Scoateți placa de gătire din coș. Preîncălziți aparatul selectând BAKE, setați temperatura la 200 °C și timpul la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 2 Într-un castron, amestecați ouăle, laptele, sarea și piperul.
- 3 După ce aparatul s-a preîncălzit, scoateți coșul din aparat și pulverizați-l cu spray pentru gătit. Turnați amestecul de ouă în coș.
- 4 Introduceți coșul la loc și gătiți timp de 5 minute. După 5 minute, scoateți coșul și aranjați uniform feliile de cârnați deasupra ouălor, apoi presărați brânză deasupra. Puneți crochetele de cartofi congelate într-un strat uniform deasupra; reintroduceți coșul.
- 5 Selectați BAKE, setați temperatura la 200 °C și timpul la 20 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 6 La final, lăsați să se odihnească 2 minute. Adăugați deasupra ceapă verde și serviți.



RECOMANDARE:

Înlocuiți cu orice alți cârnați prefierți la pasul 3.

MUȘCHIELEȚ DE PORC ÎN STIL ITALIAN CU LEGUME PRĂJITE



PREGĂTIRE: 20 DE MINUTE | **MARINARE:** 2-4 ORE | **GĂTIRE:** 20 DE MINUTE
PROGRAM: ROAST (PRĂJIRE)

INGREDIENTE

1 mușchiuleț de porc dezosat, crud (675-900 g), tăiat în jumătate pe lățime
120 ml sos italian
1 vânăță, fără coajă, tăiată în bucăți de 2,5 cm
2 roșii prunișoare, tăiate cubulețe
1 dovlecel, feliat în semi-rondele
1 ceapă roșie medie, fără coajă și tăiată în bucăți de 2,5 cm
1 ardei gras roșu, tăiat cubulețe
3 căței de usturoi, fără coajă, tocate
2 linguri de ulei de măsline extra virgin
30 g de busuioc verde, rupt
2 lingurițe de sare, se adaugă separat

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți mușchiulețul de porc într-un castron. Acoperiți carnea de porc cu sos italian. Acoperiți și lăsați la frigider timp de 2 până la 4 ore.
- 2 Într-un castron mare, amestecați vinetele, roșiile, dovlecelul, ceapa roșie și usturoiul cu ulei, busuioc și 1 linguriță de sare.
- 3 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.
- 4 În timp ce aparatul se preîncălzește, scoateți carnea de porc din marinadă și asezonați lingurița de sare rămasă.
- 5 După ce aparatul s-a preîncălzit, puneți amestecul de legume pe placa de gătire. Puneți carnea de porc peste legume.
- 6 Selectați ROAST, setați temperatura la 190 °C și timpul la 20 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 7 După 10 minute, scoateți coșul. Amestecați legumele și întoarceți carnea de porc. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 8 La final, lăsați carnea de porc să se odihnească 5 minute înainte de a o felia.



FRIPTURĂ CU MARINADĂ DE MĂSLINE



PREGĂTIRE: 5 MINUTE | **GĂTIRE:** 6 MINUTE | **PROGRAM:** MAX CRISP
(EXTRA CROCANȚ)

INGREDIENTE

2 bucăți de mușchi de vită
cu grosimea de 2 cm
2 lingurițe de ulei de măsline
Fulgi de sare de mare, după
gust
Piper negru proaspăt
măcinat, după gust

MARINADĂ

1 lingură de oțet de vin roșu
2 căței mici de usturoi,
tocați mărunt
3 linguri de ulei de măsline
extra virgin
2 crenguțe de cimbru
proaspăt, frunzele scoase de
pe tulpini și tocate grosier
1 crenguță de frunze de
rozmarin, tocate mărunt
40 g de măsline Nocellara,
fără sămburi și tăiate grosier
90 g de rucola, pentru
servire

INSTRUCIUNI

- 1 Introduceți placa de gătire în coș și introduceți coșul în aparat. Preîncălziți aparatul selectând MAX CRISP și setați timpul la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 2 În timp ce aparatul se preîncălzește, ungeți bucățile de carne pentru friptură cu ulei și asezonați cu sare și piper, după gust.
- 3 După ce aparatul s-a preîncălzit, scoateți coșul și puneți bucățile de carne pentru friptură pe placa de gătire. Introduceți coșul în aparat, selectați MAX CRISP și setați timpul la 6 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După 3 minute, scoateți coșul și întoarceți bucățile de friptură cu un clește cu capete acoperite cu cauciuc. Introduceți coșul la loc în aparat pentru a relua gătitul.
- 5 La final, scoateți bucățile de friptură din coș și lăsați-le să se odihnească timp de 5 minute. După ce s-au odihnit, turnați jumătate din marinadă peste bucățile de friptură.
- 6 Tăiați friptura în felii și serviți cu marinada rămasă și rucola.

RECOMANDARE:

Tendința de ultimă oră este de a turna marinada peste carne după gătit.

PIEPT DE PUI UMPLUT CU PROSCIUTTO ȘI BRÂNZĂ



PREGĂTIRE: 20 DE MINUTE | **GĂTIRE:** 26 DE MINUTE | **PROGRAM:** AIR FRY
(PRĂJIRE CU AER CALD)

INGREDIENTE

3 bucăți de piept de pui dezosate, fără piele, crude (170-225 g), despicate pe jumătate
6 felii de prosciutto
1 legătură de sparanghel, curățat
30 g de roșii uscate, scurse de ulei
150 g de mozzarella rasă, se adaugă separat
1 lingură de sare
1 linguriță de piper negru măcinat
Spray pentru gătit

INSTRUCIUNI

- 1 Începeți prin a așeza bucățile de piept de pui despicate pe o suprafață mare de lucru. Cu partea interioară în sus, așezați 2 felii de prosciutto pe fiecare bucată de piept de pui. Luați o legătură mică de sparanghel (aproximativ 5 bucăți de sparanghel de mărime normală sau 3 mari) și puneți deasupra prosciutto, pe una dintre laturile pieptului de pui. Puneți roșiile uscate peste cele 3 bucăți de piept de pui. Repartizați mozzarella (75 g) pe cele 3 bucățile de piept de pui. Condimentați cu sare și piper fiecare bucată.
- 2 Pe rând, fixați sparanghelul cu degetele și rulați carnea de pui peste sparanghel și celelalte ingrediente ale umpluturii. Repetați cu restul bucăților de piept de pui. Folosiți scobitori pentru a fixa bucățile de piept de pui umplute.
- 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 ce aparatul s-a preîncălzit, puneți bucățile de piept de pui umplute pe placa de gătire. Pulverizați ulei pentru gătit pe fiecare bucată.
- 5 Selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și timpul la 26 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 6 După 12 minute, scoateți coșul și întoarceți carnea de pui. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 7 În ultimele 2 minute, scoateți coșul și acoperiți carnea de pui cu mozzarella rămasă. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 8 La final, lăsați carnea de pui să se odihnească timp de 5 minute înainte de a servi.



RECOMANDARE:

Dacă nu știți cum să despicați pieptul de pui, puteți ruga măcelarul să facă acest lucru pentru dvs.

PRĂJITURĂ CU BANANE ȘI GLAZURĂ DIN CREMĂ DE BRÂNZĂ ȘI MASCARPONE



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 30-35 DE MINUTE | **PROGRAM:** BAKE

INGREDIENTE

200 g de făină cu agent de creștere
1 linguriță de amestec de mirodenii
1/2 linguriță de sare
2 banane mari, foarte coapte (320 g cu coaja)
200 g de zahăr brun deschis
100 g de ulei vegetal
2 ouă mari
1 linguriță de esență de vanilie
Spray pentru gătit

GLAZURĂ

100 g de cremă de brânză
100 g de mascarpone
75 g de zahăr pudră

INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron amestecați făina, condimentele și sarea.
- 2 Curățați și zdrobiți complet bananele într-un castron mare cu o furculiță. Adăugați zahărul, uleiul, ouăle și esența peste banane, folosind un tel pentru a le încorpora.
- 3 Adăugați încet ingredientele uscate la amestecul cu banane și amestecați continuu pentru a se omogeniza.
- 4 Scoateți placa de gătit din coș. Preîncălziți aparatul selectând BAKE, setați temperatura la 160 °C și timpul la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 După ce aparatul s-a preîncălzit, scoateți coșul și pulverizați-l cu mult spray pentru gătit. Puneți o bucată rotundă de hârtie de 20 cm pe fundul coșului, turnați aluatul în coș peste hârtie și închideți coșul.
- 6 Selectați BAKE, setați temperatura la 160 °C și timpul la 35 de minute.
- 7 După 30 de minute, verificați dacă prăjitura s-a copt. Dacă este necesar, gătiți încă cel mult 5 minute până când centrul prăjiturii este complet copt.
- 8 La final, scoateți coșul și puneți-l pe un grătar de răcire timp de 5 minute. După 5 minute, scoateți cu grijă prăjitura și lăsați-o să se răcească complet.
- 9 Într-un castron, amestecați ingredientele pentru glazură și întindeți-o uniform deasupra prăjiturii. Tăiați și serviți.

RECOMANDARE:

Adăugați deasupra nuci tocate pentru a decora.

NINJA[®]

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

AF160EU_IG_MP_285x210mm_230109_MV1_RO