

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

NINJA® Foodi® MAX

Dual Zone
9.5L Air Fryer

GHID DE PORNIRE
RAPIDĂ ȘI DE
REȚETE



TABELE CU TIMPII DE GĂTIRE - REȚETE IREZISTIBILE



Cuprins

Utilizarea friteuzei cu aer cald Ninja® Foodi® Max Dual Zone	3
Utilizarea tehnologiei DualZone	4
SYNC	4
POTRIVIRE (MATCH)	4
Gătirea într-o singură zonă	5
Tabele cu timpii de gătire	6
Feluri principale	12
Gustări și garnituri	20
Deserturi	28

Simboluri



Mâncare vegetariană



Porții

Pentru mai multe rețete, vizitați site-ul nostru web: ninja.ro



Știm că ingredientele și gusturile variază de la țară la țară, așadar 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.

UTILIZAREA FRITEUZEI CU AER CALD NINJA® FOODI® MAX DUAL ZONE

6 PROGRAME DE GĂTIRE

MAX CRISP (EXTRA CROCANȚ)

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 gustările congelate preferate

ROAST (PRĂJIRE)

Potrivit pentru prăjirea legumelor și cărnii

REHEAT (REÎNCĂLZIRE)

Funcție potrivită pentru a reîncălzi mâncarea rămasă

DEHYDRATE (DESHIDRATARE)

Potrivit pentru chipsuri din legume/fructe, precum și pastramă

BAKE (COACERE)

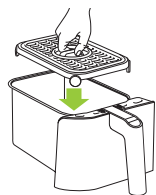
Potrivit pentru a prepara prăjituri și alte deserturi la cuptor

PENTRU CELE MAI BUNE REZULTATE

PLACA DE GĂTIRE

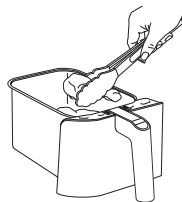
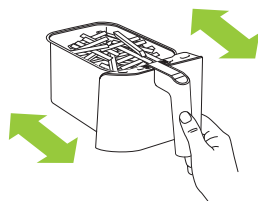
Placa de gătire favorizează rumenirea uniformă. Vă recomandăm să o utilizați de fiecare dată când prăjiți cu aer cald și pentru toate rețetele din acest ghid, cu excepția cazului în care se specifică altfel.

Asigurați-vă că placa de gătire este introdusă în partea de jos a coșului înainte de a adăuga alimente, cu excepția cazului în care rețeta precizează că placa de gătire nu este necesară.



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.



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

Tehnologia DualZone

SYNC

Gătiți 2 feluri de mâncare folosind 2 funcții, temperaturi sau timpi de gătire diferite? Programați fiecare zonă și utilizați SYNC pentru ca gătitul să se finalizeze în același timp în ambele zone.



MATCH

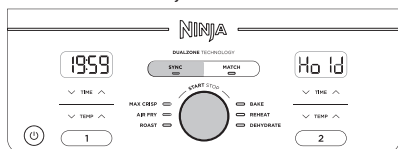
Gătiți același fel de mâncare în fiecare zonă? Setează Zona 1 și utilizați MATCH pentru a duplica automat setările în Zona 2.



Utilizarea tehnologiei DualZone

SYNC

Gătiți 2 feluri de mâncare folosind 2 funcții, temperaturi sau timpi de gătire diferite? Programați fiecare zonă și utilizați SYNC pentru ca gătitul să se finalizeze în același timp în ambele zone.



PASUL 1: Programați Zona 1

- Puneți alimentele în coșuri.
- Aparatul trece implicit la Zona 1.
- Rotiți selectorul pentru a selecta o funcție de gătit (de exemplu, AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD)).



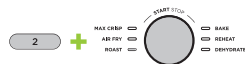
PASUL 2: Fixați timpul și temperatura

- Utilizați săgețile TEMP pentru a seta temperatura.
- Utilizați săgețile TIME (Timp) pentru a seta timpul.



PASUL 3: Programați Zona 2

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



PASUL 4: Începeți să gătiți

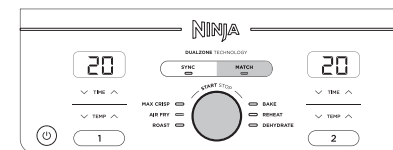
- Selectați SYNC.
- Apăsați pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- Zona în care timpul de gătit este mai scurt va afișa mesajul HOLD (Menținere).



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

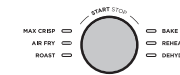
MATCH

Gătiți același fel de mâncare în fiecare zonă? Setati Zona 1 și utilizați MATCH pentru a duplica automat setările în Zona 2.



PASUL 1: Programați Zona 1

- Puneți alimentele în coșuri.
- Aparatul trece implicit la Zona 1.
- Rotiți selectorul pentru a selecta o funcție de gătit (de exemplu, AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD)).



PASUL 2: Fixați timpul și temperatura

- Utilizați săgețile TEMP pentru a seta temperatura.
- Utilizați săgețile TIME (Timp) pentru a seta timpul.



PASUL 3: Începeți să gătiți

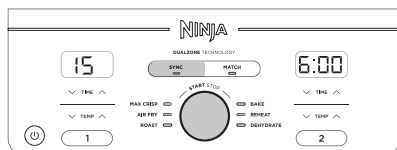
- Selectați MATCH.
- Apăsați pe butonul principal pentru a începe gătitul.



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

Utilizarea tehnologiei DualZone (continuare)

Doriți să gătiți două alimente, dar nu este necesar ca ambele să fie gata în același timp? Umpleți ambele zone și programați manual fiecare zonă astfel încât să înceapă în același timp.



PASUL 1: Programați Zona 1

- Puneți alimentele în coșuri.
- Aparatul trece implicit la Zona 1.
- Rotiți selectorul pentru a selecta o funcție de gătit (de exemplu, AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD)).



PASUL 2: Fixați timpul și temperatura

- Utilizați săgețile TEMP pentru a seta temperatura.
- Utilizați săgețile TIME (Timp) pentru a seta timpul.



PASUL 3: Programați Zona 2

Repetăți pașii 1 și 2 pentru Zona 2.



PASUL 4: Începeți să gătiți

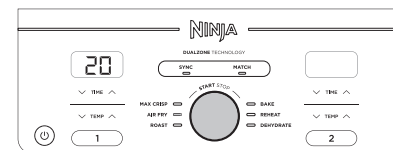
- Apăsăți pe buton pentru a începe gătit.



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

Gătirea într-o singură zonă

Gătiți un singur fel de mâncare? Umpleți o singură zonă și utilizați-o aparatul ca pe o friteuză tradițională cu aer cald.



PASUL 1: Programați Zona 1

- Puneți alimentele în coșuri.
- Aparatul trece implicit la Zona 1.
- Rotiți selectorul pentru a selecta o funcție de gătit (de exemplu, AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD)).



PASUL 2: Fixați timpul și temperatura

- Utilizați săgețile TEMP pentru a seta temperatura.
- Utilizați săgețile TIME (Timp) pentru a seta timpul.



PASUL 3: Începeți să gătiți

- Apăsăți pe buton pentru a începe gătit.



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

Tabel de gătire - Air Fry (Prăjire cu aer cald)

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

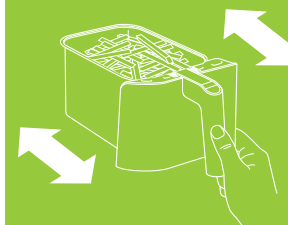
INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	ADĂUGAȚI ÎN ULEI	TEMPE-RATURĂ	TIMP DE GĂTIRE
LEGUME PROASPETE					
Sparanghel	400 g	Întreg, tulpinile tăiate	2 lingurițe	200 °C	6-8 minute
Sfeclă	6 bucăți mici sau 4 bucăți mari (aproximativ 1 kg)	Bucată întreagă	Fără	200 °C	40-60 de minute
Ardei gras	4 (600 g)	Bucată întreagă	Fără	200 °C	15-16 minute
Broccoli	400 g	Inflorescențe de 2,5 cm	1 lg	200 °C	11 minute
Varză de Bruxelles	640 g	În jumătate, fără tulpină	2 lg	200 °C	13-15 minute
Dovleac plăcintar	500-750 g	Tăiați în bucăți de 2,5 cm	1 lg	200 °C	16-18 minute
Morcovi	500 g	Fără coajă, bucăți de 1,5 cm	1 lg	200 °C	14-16 minute
Conopidă	600 g	Inflorescențe de 2,5 cm	2 lg	200 °C	10-12 minute
Țelină	600 g	Fără coajă, cubulețe de 1,5 cm, 2 linguri de ulei	1 lg	200 °C	14-16 minute
Porumb întreg	4 bucăți	Bucăți întregi, fără pănuși, capetele tăiate	1 lg	200 °C	15-18 minute
Dovlecel	500 g	Tăiat în sferturi pe lungime și apoi, în bucăți de 2,5 cm	1 lg	200 °C	8-10 minute
Fasole verde fină	400 g	Curățată	1 lg	200 °C	7-8 minute
Varză kale (pentru chipsuri)	225 g	Ruptă în bucăți, fără tulpini	Fără	150 °C	9 minute
Ciuperci	300 g	Uscate de apă, tăiate în sferturi	1 lg	200 °C	10 minute
Ciuperci Portobello	250 g	Întregi, unse cu ulei	1 lg	180 °C	10-12 minute
Păstârnac	500 g	Fără coajă, în bucăți cu lungimea de 1,5 cm, 1 lingură de ulei	1 lg	200 °C	12-14 minute
Cartofi albi pentru prăjit	1 kg	În sferturi de 2,5 cm	1 lg	200 °C	22-26 minute
	500 g	Cartofi pai tăiați cu cuțitul*, subțiri	1/2-3 linguri, ulei vegetal	200 °C	16-18 minute
	500 g	Cartofi pai tăiați cu cuțitul*, groși	1/2-3 linguri, ulei vegetal	200 °C	18-20 de minute
	500 g	În bucăți de dimensiuni egale	2 linguri, ulei vegetal	200 °C	15-20 de minute
Cartofi, dulci	4 bucăți întregi (185-250 g fiecare)	Înțepați cu furculița de 3 ori	1 lg	200 °C	36-40 de minute
	1 kg	În bucăți de 2,5 cm	1 lg	200 °C	18-20 de minute
Cartofi, dulci	4 bucăți întregi (185-250 g fiecare)	Înțepați cu furculița de 3 ori	1 lg	200 °C	32-40 de minute
	1 kg	În bucăți de 2,5 cm	1 lg	200 °C	15-17 minute
Nap	500 g	Fără coajă, în cuburi de 1,5 cm, 2 linguri de ulei	1 lg	200 °C	15-17 minute
CARNE PROASPĂTĂ DE PASĂRE					
Piept de pui	4 (600 g)	Fără	Ungeți cu ulei	200 °C	15-16 minute
Pulpe superioare de pui	6 pulpe superioare (125-150 g fiecare/750-900 g)	Cu os/cu piele	Ungeți cu ulei	200 °C	19-22 de minute
	6-8 pulpe superioare (100 g fiecare/600-800 g)	Fără os/fără piele	Ungeți cu ulei	200 °C	15-16 minute
Aripioare de pui	1 kg	Fără	Ungeți cu ulei	200 °C	27-30 de minute
Piept de rață	2 (400 g)	Crestați pielea, gătiți pieptul cu partea cu piele în jos, întoarceți la jumătatea timpului	Ungeți cu ulei	200 °C	18-22 de minute
PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE PROASPETE					
Fileuri de cod	4 (480 g)	Fără	Ungeți cu ulei	200 °C	6-8 minute
Chiftele cu carne de pește	2 (145 g fiecare)	Fără	Fără	200 °C	12 minute
Creveți	16, de mărime jumbo (165 g)	Fără	1 lg	200 °C	3-4 minute
Fileuri de somon	4 (520 g)	Fără	Ungeți cu ulei	200 °C	12-14 minute

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.

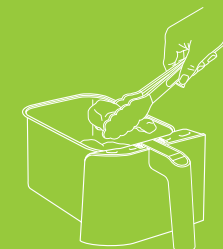
NOTĂ: dacă nu se specifică altfel în coloana Pregătire, scuturați sau amestecați des.

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 de 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 (Prăjire cu aer cald) continuare

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

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	ADĂUGAȚI ÎN ULEI	TEMPERATURĂ	TIMP DE GĂTIRE
CARNE DE VITĂ PROASPĂTĂ					
Burgeri	4 (113 g fiecare)	2,5 cm grosime	Fără	190 °C	11-12 minute
Fripturi*	2 (230 g fiecare)	Bucată întregă	Ungeți cu ulei	200 °C	8-12 minute
CARNE DE PORC PROASPĂTĂ					
Bacon	4 bucăți de bacon	Fără	Fără	220 °C	6 minute
Șuncă afumată	1 (225 g)	Tăiați șoricium la 2 cm, întoarceți după 5 minute	Ungeți cu ulei	190 °C	10-12 minute
Cotlete de porc	2 cu os (250 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei	200 °C	12-13 minute
	4, fără os (100 g)	Fără	Ungeți cu ulei	200 °C	10-12 minute
	2 mușchuleți de porc (350-500 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei	190 °C	22-27 de minute
Cârnați	4 (205 g)	Fără	Fără	200 °C	8 minute
	8 (410 g)	Fără	Fără	200 °C	10 minute
CARNE DE MIEL PROASPĂTĂ					
Cotlete de miel	4 (340 g)	Fără	Ungeți cu ulei	180 °C	11-12 minute
Pulpă de miel	3 (300 g)	Fără	Ungeți cu ulei	180 °C	12-13 minute
ALIMENTE CONGELATE					
Fileuri de pește pane	4 (440 g)	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire	Fără	200 °C	13-15 minute
Ciuperci cu usturoi pane	300 g	Fără	Fără	190 °C	10-12 minute
Gujoane de pui	11 (270 g)	Fără	Fără	190 °C	8 minute
Pui Kiev	4 (500 g)	Fără	Fără	180 °C	15 minute
Nuggets de pui	24 (400 g)	Fără	Fără	200 °C	13-15 minute
Fileuri de pește în aluat	4 (440 g)	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire	Fără	180 °C	18 minute
Batoane de pește	10 (280 g)	Fără	Fără	200 °C	15 minute
Chifteluțe plate din cartofi rași	7 (390 g)	Un singur strat	Fără	200 °C	15 minute
Crochete de cartofi	550 g	Fără	Fără	190 °C	18-19 minute
Creveți în aluat tempura	8 (140 g)	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire	Fără	190 °C	8-9 minute
Cartofi prăjiți	700 g	Fără	Fără	190 °C	20 de minute
Langustine în pesmet	280 g	Fără	Fără	180 °C	12 minute
Burgeri vegani	4 (265 g)	Un singur strat	Fără	180 °C	10 minute
Nuggets vegane	14 (320 g)	Un singur strat	Fără	180 °C	12 minute
Cârnați vegetarieni	6 (270 g)	Fără	Fără	190 °C	9-10 minute
Budincă Yorkshire	8 (150 g)	Fără	Fără	180 °C	3-4 minute

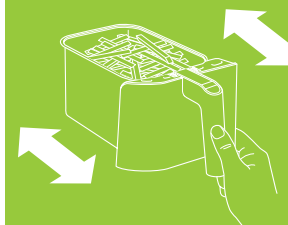
* Dacă preferați o friptură în sânge, selectați timpul minim; dacă preferați o friptură bine făcută, selectați timpul maxim.

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.

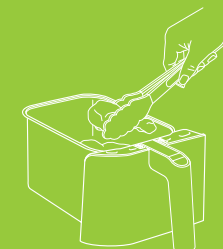
NOTĂ: dacă nu se specifică altfel în coloana Pregătire, scuturați sau amestecați des.

Scuturați alimentele



SAU

Amestecați-le cu un clește cu capete acoperite cu silicon



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

Tabel de gătire - Air Fry (Prăjire cu aer cald)continuare

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

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	ADĂUGAȚI ÎN ULEI	TEMPERATURĂ	TIMP DE GĂTIRE
CARTOFI PAI					
Cartofi pai de casă, 1 cm grosime	500 g	Țineți-i în apă timp de 30 de minute, uscați-i prin tamponare	1-3 linguri de ulei vegetal	200 °C	16-18 minute
Cartofi pai de casă, 2 cm grosime	500 g	Țineți-i în apă timp de 30 de minute, uscați-i prin tamponare	1-3 linguri de ulei vegetal	200 °C	18-20 de minute
Cartofi pai groși congelați pentru gătire la cuptor	500 g	Fără	Fără	200 °C	20 de minute
Cartofi pai ondulați congelați	500 g	Fără	Fără	210 °C	18-20 de minute
Inele de cartofi congelate	700 g	Fără	Fără	210 °C	18-20 de minute
Cartofi pai congelați	500 g	Fără	Fără	180 °C	20 de minute
Cartofi pai foarte groși congelați	700 g	Fără	Fără	220 °C	22 de minute
Cartofi tăiați în sferturi congelați	650 g	Fără	Fără	190 °C	20 de minute
Cartofi pai cu coajă congelați	500 g	Fără	Fără	200 °C	18-20 de minute
Cartofi pai tăiați drept congelați	500 g	Fără	Fără	200 °C	18 minute
Cartofi dulci pai congelați	500 g	Fără	Fără	180 °C	22-24 de minute



Cartofi pai tăiați cu cuțitul



Cartofi pai groși



Cartofi pai ondulați



Cartofi pai



Cartofi tăiați în sferturi



Cartofi dulci pai

Tabel de gătire - Max Crisp (Extra crocant), ideal pentru alimente congelate

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

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	ADĂUGAȚI ÎN ULEI	TIMP DE GĂTIRE
ALIMENTE CONGELATE				
Inele de ceapă în aluat	300 g	Fără	Fără	9-10 minute
Crochete de pui	400 g	Fără	Fără	9-10 minute
Nuggets de pui	400 g	Fără	Fără	10 minute
Gujoane de pește	275 g	Fără	Fără	10 minute
Cartofi pai	500 g	Fără	Fără	14 minute
Batoane de mozzarella	180 g	Fără	Fără	7-8 minute
Bucățele de pui în crustă crocantă	500 g	Fără	Fără	12 minute
Crochete de cartofi	500 g	Fără	Fără	12 minute
Gofre de cartofi	550 g	Fără	Fără	14-16 minute

NOTĂ: Nu este disponibilă sau necesară reglarea temperaturii atunci când utilizați funcția Max Crisp (Extra crocant).

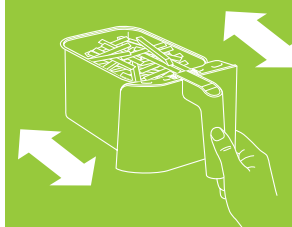
NOTĂ: Potrivit pentru a găti cantități mai mici de alimente congelate care ar putea avea nevoie de o temperatură ridicată.

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.

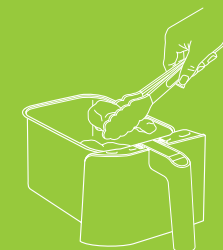
NOTĂ: dacă nu se specifică altfel în coloana Pregătire, scuturați sau amestecați des.

Scuturați alimentele



SAU

Amestecați-le cu un clește cu capete acoperite cu silicon



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

Roast Chart

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
FRESH MEAT					
Chicken, whole	1.38kg	Truss legs	Brush with oil	170°C	50 mins
Beef, top rump joint	750g	None	Brush with oil	160°C	45-50 mins (medium)
Pork, loin, boneless	800g	None	Score fat	180°C	60 mins

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.

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

Dehydrate Chart

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
FRESH FRUITS & VEGETABLES			
Apples	Core removed, cut in 3mm slices, rinsed in lemon water, patted dry	60°C	7-8 hours
Asparagus	Cut in 2.5cm pieces, blanched	60°C	6-8 hours
Bananas	Peeled, cut in 3mm slices	60°C	8-10 hours
Beetroot	Peeled, cut in 3mm slices	60°C	6-8 hours
Aubergine	Peeled, cut in 3mm slices, blanched	60°C	6-8 hours
Fresh herbs	Rinsed, patted dry, stems removed	60°C	4 hours
Ginger root	Cut in 3mm slices	60°C	6 hours
Mangoes	Peeled, cut in 3mm slices, stone removed	60°C	6-8 hours
Mushrooms	Cleaned with soft brush (do not wash)	60°C	6-8 hours
Pineapple	Peeled, cored, cut in 3mm - 1.25cm slices	60°C	6-8 hours
Strawberries	Cut in half or in 1.25cm slices	60°C	6-8 hours
Tomatoes	Cut in 3mm slices or grated; steam if planning to rehydrate	60°C	6-8 hours
FRESH MEAT, POULTRY, FISH			
Beef, Chicken, Turkey Jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5-7 hours
Salmon jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	3-5 hours

Utilizarea tehnologiei DualZone: SYNC

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

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

ALEGEȚI DOUĂ ALIMENTE ADĂUGAȚI O REȚETĂ PENTRU FIECARE ZONĂ

REȚETĂ	CANTITATE	AMESTECAȚI SAU COMBINAȚI ACESTE INGREDIENTE	FUNCȚIE	SETAȚI AMBELE ZONE ȘI UTILIZAȚI SYNC TEMPERATURĂ/TIMP
Chiftele cu carne de pește	2 chiftele cu carne de pește	Ungeți cu unt topit	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C 12-15 minute
Roșii prăjite cu oțet balsamic	500 g de roșii cherry	60 ml oțet balsamic 1 lingură ulei vegetal	Roast (Prăjire)	200°C 15 minute
Cotlete de porc cu miere și salvie	2-3 cotlete de porc dezosate (120 g fiecare)	1 lingură ulei vegetal 1 lingură miere, 1/2 linguriță de salvie uscată	Roast (Prăjire)	200°C 17-20 de minute
Cartofi în stil cajun	4 cartofi medii, tăiați cubulețe	2 linguri ulei vegetal 2 linguri condimente cajun	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C 30 de minute
Fasole verde cu migdale	500 g fasole verde, capetele tăiate	2 linguri ulei vegetal 60 g migdale feliate	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C 8-10 minute
Somon glasat cu miso	3 fileuri de somon (170 g fiecare)	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
Varză de Bruxelles cu miere și alune de pădure	500 g varză de Bruxelles, în jumătăți	2 linguri ulei vegetal, 60 ml miere, 60 g alune de pădure tocate	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C 13-15 minute
Pulpe de pui Buffalo	4 pulpe de pui dezosate cu piele (110-140 g fiecare)	240 ml sos barbecue, amestecat cu carnea de pui	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C 15-20 de minute
Burger vegetarian	4 burgeri (125 g fiecare) din „carne” tocată vegetală	1 lingura usturoi tocat, 1 lingură ceapă tocată	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	190°C 12 minute
Conopidă mediteraneeană	1 conopidă, în inflorescențe de 1,5 cm	120 ml tahini, 2 linguri ulei vegetal	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C 17-20 de minute
Cartofi pai congelați	500 g	Asezonați după gust	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	180°C 20 de minute
Porumb întreg	4	Ungeți cu unt topit	Roast (Prăjire)	180°C 15 minute

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.

FAJITAS DE PUI ȘI CARTOFI PRĂJIȚI PICANȚI



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **PRĂJIRE CU AER CALD:** 20 DE MINUTE |
PRĂJIRE: 25 DE MINUTE



INGREDIENTE

FAJITAS

3 bucăți de piept de pui
1 lingură de boia afumată
1 lingură de coriandru măcinat
1 linguriță de chimen măcinat
1 linguriță de praf de usturoi
½ linguriță de fulgi de ardei iute uscați
1 linguriță de oregano uscat
4 linguri de ulei de măsline
Sucul unei lime
Sare și piper negru proaspăt măcinat
1 ceapă, feliată
1 ardei roșu, feliat
1 ardei galben, feliat
8 tortilla de dimensiune medie

CARTOFI PICANȚI

1 kg de cartofi mici, tăiați în sferturi
3 linguri de ulei de măsline
2 lingurițe de boia iute
1 lingură de praf de usturoi
1 lingură de boia afumată
1 linguriță de sare de mare

INSTRUCȚIUNI

- 1 Tăiați pieptul de pui în fâșii subțiri.
- 2 Puneți condimentele, plantele aromatice, sucul de lămie și uleiul într-un castron mare, asezonați după gust și amestecați.
- 3 Adăugați bucățile de carne de pui, ceapa și ardeii, amestecați până când totul este acoperit în marinadă.
- 4 Într-un alt castron, amestecați cartofii cu ulei și condimente.
- 5 Introduceți câte o placă de gătit în fiecare coș. Puneți puiul și legumele în coșul din Zona 1 și cartofii în coșul din Zona 2 și introduceți coșurile în aparat.
- 6 Selectați Zona 1, rotiți butonul principal pentru a selecta AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD), fixați temperatura la 200 °C și timpul la 20 de minute. Selectați Zona 2, rotiți butonul principal pentru a selecta ROAST (PRĂJIRE), fixați temperatura la 180 °C și timpul la 25 de minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătit.
- 7 După 10 minute, scuturați sau amestecați alimentele din ambele coșuri. Repetați din nou după 15 minute.
- 8 Când timpul pentru Zona 1 ajunge la 0, verificați dacă puiul este gătit. Gătirea este completă când temperatura internă ajunge la cel puțin 75 °C, măsurată cu un termometru cu citire instantanee.
- 9 Serviți puiul și legumele învelite în tortilla cu cartofii drept garnitură.

PUI PRĂJIT CU LEGUME RĂDĂCINOASE



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **PRĂJIRE CU AER CALD:** 35 DE MINUTE | **PRĂJIRE:** 50 DE MINUTE



INGREDIENTE

Pui întreg de 1,35 kg
1½ linguri de ulei de măsline
Câteva crenguțe de cimbru
½ lămâie, tăiată în 4
4 căței de usturoi, cu coajă și zdrobiți cu dosul unui cuțit
Sare și piper după gust

PENTRU LEGUME

450 g cartofi pentru salată (aproximativ 8), tăiați în jumătate pe lungime
250 g de morcovi mici (aproximativ 4), fără coajă, tăiați în jumătate pe lungime
250 g de păstârnaci de dimensiune medie (aproximativ 2), fără coajă, tăiați în 4 pe lungime
2 cepe roșii medii, fără coajă, tăiate în 4
3 linguri de ulei de măsline
Câteva crenguțe de rozmarin, rupte grosier

INSTRUCȚIUNI

- 1 Condimentați cavitatea puiului cu sare și piper. Introduceți lămâia, cimbrul și usturoiul în cavitate. Ungeți puiul cu ulei și asezonați-l pe exterior.
- 2 Puneți legumele pregătite într-un bol cu cele 3 linguri de ulei și asezonați-le după gust. Nu puneți rozmarinul acum.
- 3 Introduceți placa de gătire în coșul din Zona 1 și puneți puiul înăuntru. Introduceți placa de gătire în coșul din Zona 2 și puneți legumele înăuntru.
- 4 Selectați Zona 1, rotiți butonul principal pentru a selecta ROAST (PRĂJIRE), fixați temperatura la 190 °C și timpul la 50 de minute. Selectați Zona 2, rotiți butonul principal pentru a selecta AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD), fixați temperatura la 190 °C și timpul la 35 de minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 5 După 25 de minute, selectați Zona 1 și fixați temperatura la 160 °C. Apăsăți pe butonul principal pentru a continua gătitul.
- 6 Adăugați rozmarinul la legumele din Zona 2 și întoarceți-le.
- 7 Verificați și întoarceți legumele din nou de câteva ori înainte de expirarea timpului de gătit, astfel încât să se gătească și să se rumenească mai uniform. Gătirea este completă când temperatura puiului ajunge la 75 °C.
- 8 Tăiați și serviți puiul împreună cu legumele.

RECOMANDARE

Utilizați sucurile care s-au adunat în fundul coșului pentru a face un sos delicios.

PUI CORDON-BLEU DE CASĂ ȘI DOVLECEI SOTAȚI



PREGĂTIRE: 20 DE MINUTE | **PRĂJIRE CU AER CALD:** 20 DE MINUTE | **PRĂJIRE:** 20 DE MINUTE



INGREDIENTE

1 kg de dovlecei
1 lingură de verdețuri uscate de Provence sau de amestec de plante aromatice
Sare și piper
2 lingurițe de ulei de măsline
4 bucăți de piept de pui (aproximativ 600 g)
2 felii mari de șuncă
200 g de brânză emmental, feliată (12 felii)
20 g de făină
2 ouă
100 g de pesmet din pâine uscată

INSTRUCȚIUNI

- 1 Tăiați dovlecelul în felii de 1 cm. Puneți-le în coșul din Zona 1, adăugați plantele aromatice, sarea, piperul și 2 lingurițe ulei de măsline. Amestecați și introduceți coșul în aparat.
- 2 Așezați fileurile de pui pe un tocător, tăiați-le pe orizontală cu un cuțit, dar nu complet, și deschideți-le ca pe o carte, apăsând pentru a le aplatiza. Asezonați după gust.
- 3 Puneți pe fiecare file de piept de pui o jumătate de felie de șuncă și 3 felii de brânză emmental împăturite în jumătate. Rulați carnea în jurul brânzei și fixați-o cu scobitori.
- 4 Luați trei castroane puțin adânci. Puneți făină cu sare și piper într-un castron, bateți ouăle în altul și puneți pesmetul în al treilea. Treceți puiul prin făină, întorcând pentru a-l acoperi bine, apoi prin ouă și la final prin pesmet. Treceți-l din nou prin ouă și prin pesmet după aceea și puneți carnea în coșul din Zona 2 pe placa de gătire. Introduceți coșul în aparat.
- 5 Selectați Zona 1, rotiți butonul principal pentru a selecta ROAST (PRĂJIRE), fixați temperatura la 190 °C și timpul de gătire la 20 de minute. Selectați Zona 2, rotiți butonul principal pentru a selecta AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD), fixați temperatura la 200 °C și timpul de gătire la 20 de minute. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 6 După 10 minute, amestecați dovleceii și întoarceți ruloul de pui. Amestecați din nou dovleceii peste 5 minute.
- 7 La final, scoateți rulourile de pui și îndepărtați cu grijă scobitorile. Serviți imediat cu dovleceii.

RECOMANDARE

De preferat, după ce deschideți pieptul de pui ca pe o carte, așezați hârtie de copt pe carne și bateți-o cu un ciocan sau un sucitor pentru a obține bucăți subțiri.

RECOMANDARE

Puteți înlocui brânza emmental cu cheddar pentru mai multă aromă.

CHIFTELE DE VITĂ ȘI LEGUME PRĂJITE



PREGĂTIRE: 20 DE MINUTE | **PRĂJIRE:** 25 DE MINUTE | **EXTRA CROCANT:** 10 MINUTE

INGREDIENTE

PENTRU LEGUME

500 g morcovi, fără coajă
1 ceapă roșie, curățată și tăiată cubulețe
2 căței de usturoi, tocați
250 g năut (scurs)
1 linguriță de chimen măcinat
½ linguriță de coriandru măcinat
1 linguriță de sare
2 linguri de ulei de măsline
2 linguri de pătrunjel tocat
½ lămâie, stoarsă

PENTRU CHIFTELELE

500 g de carne tocată de vită
50 g de pătrunjel (frunze și tulpini)
2 crenguțe de mentă, frunzele îndepărtate
1 ceapă, fără coajă, tocată
3 căței de usturoi
3 linguri de ulei de măsline
½ linguriță de ienibahar
1 linguriță de chimen măcinat
½ linguriță de coriandru măcinat
1 linguriță de sare

INSTRUCIUNI

- 1 Amestecați împreună morcovii decojiți și tăiați felii, ceapa tocată, usturoiul, năutul și condimentele. Puneți legumele în coșul din Zona 1, amestecați-le și introduceți coșul în aparat.
- 2 Pentru chiftelele pe frigăruie, puneți carnea într-un castron. Curățați ceapa roșie și căței de usturoi. Tocați-i cu pătrunjelul și frunzele de mentă și puneți totul în castron. Adăugați condimentele, sarea și uleiul și frământați cu mâinile curate până se omogenizează bine. Formați 8 bile alungite de mărime egală și așezați-le pe placa de gătire din coșul din Zona 2. Introduceți în aparat.
- 3 Selectați Zona 1, rotiți butonul principal pentru a selecta ROAST (PRĂJIRE), fixați temperatura la 190 °C și timpul de gătire la 25 de minute. Selectați Zona 2, rotiți butonul principal pentru a selecta MAX CRISP (EXTRA CROCANT), fixați timpul la 10 minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 4 După 10 minute, scuturați legumele. Repetați după 20 de minute și întoarceți chiftelele.
- 5 La final, adăugați pătrunjelul tocat și sucul de lămâie în legume și serviți-le cu chiftelele.

CÂRNAȚI ȘI CARTOFI PRĂJIȚI CU BRÂNZĂ

PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **PRĂJIRE:** 30 DE MINUTE



INGREDIENTE

1 kg de cartofi mici, tăiați în patru
500 g de praz, doar partea albă, tăiat felii
2 căței de usturoi, tocați
400 g de cârnați Toulouse tăiați în felii de 2 cm
1 cârnat Montbéliard tăiat în felii de 1 cm
200 g de brânză cu mucegai, tăiată cubulețe
Sare și piper
1 lingură de ulei

INSTRUCȚIUNI

- 1** Puneți cartofii într-un castron mare cu feliile de praz, căței de usturoi tocați, sarea, piperul și uleiul. Amestecați și distribuiți ingredientele în cele două coșuri prevăzute cu placă de gătire.
- 2** Introduceți coșurile în aparat. Rotiți butonul principal pentru a selecta ROAST (PRĂJIRE), fixați temperatura la 190 °C și timpul de gătire la 30 de minute și selectați MATCH. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 3** După 10 minute, amestecați legumele și împărțiți feliile de cârnați între cele două coșuri. Amestecați din nou după 10 minute. Cu 5 minute înainte de final, amestecați din nou și presărați brânza tăiată cubulețe.
- 4** La final, serviți imediat cu o salata.

RECOMANDARE

Puteți folosi doar cârnați Toulouse, dar cârnații Montbéliard adaugă un pic de gust afumat.

FRIPTURĂ DIN SPATĂ DE MIEL ȘI LEGUME ÎN STIL PROVENSAL PRĂJITE CU AER CALD



PREGĂTIRE: 20 DE MINUTE | **PRĂJIRE CU AER CALD:** 40 DE MINUTE | **PRĂJIRE:** 40 DE MINUTE

INGREDIENTE

2 crenguțe de rozmarin
1 căpățână de usturoi + 3 căței
1,3 kg spată de miel cu os
1 ceapă
1 vânăță
1 dovlecel
2 ardei, roșu și verde
2 roșii
2 lingurițe de verdețuri provensale sau de amestec de plante aromatice
20 ml sos de roșii
Sare și piper
3 linguri de ulei de măsline, se adaugă separat

INSTRUCIUNI

- 1 Tocați frunzele de rozmarin cu 1 cățel de usturoi. Amestecați într-un castron cu 2 linguri de ulei de măsline, sare și piper și acoperiți spata de miel cu acest amestec. Lăsați carnea la marinat la temperatura camerei timp de 30 de minute.
- 2 Desfaceți cățeii de usturoi din căpățână, puneți-i în coșul din Zona 1 prevăzut cu placa de gătire, adăugați 125 ml de apă și puneți spata de miel deasupra. Introduceți în aparat.
- 3 Curățați și tocați 2 căței de usturoi și ceapa. Tăiați vânăta, dovlecelul și ardeii în cuburi de 1,5 cm, iar roșiile în câte opt bucăți. Puneți totul în coșul din Zona 2, adaugă verdețurile provensale, sosul de roșii, sarea, piperul și 1 linguriță de ulei de măsline. Amestecați și introduceți în aparat.
- 4 Selectați Zona 1, rotiți butonul principal pentru a selecta ROAST (PRĂJIRE), fixați temperatura la 210 °C și timpul de gătire la 40 de minute. Selectați Zona 2, rotiți butonul principal pentru a selecta AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD), fixați temperatura la 200 °C și timpul de gătire la 40 de minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătit.
- 5 După 20 de minute, amestecați legumele și întoarceți spata de miel. Amesteca din nou legumele după 10 minute și întoarceți spata de miel pentru ultima data când au mai rămas 5 minute.
- 6 La final, lăsați carnea să se odihnească 5 minute, apoi tăiați-o și serviți cu legumele și sucul de usturoi format pe fundul coșului în care ați gătit spata.

RECOMANDARE

Verificați nivelul de gătire a cărnii introducând un termometru prin partea cea mai groasă: 60-63 °C pentru friptură în sânge și 70 °C pentru friptură bine făcută.

PIEPT DE RAȚĂ CU CIUPERCI CU PĂTRUNJEL



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **PRĂJIRE:** 34 DE MINUTE



INGREDIENTE

2 linguri de oțet balsamic
4 linguri de sos de soia
1 lingură de amidon de porumb
1 lingură de ulei
Sare și piper
1 kg de ciuperci Champignon curățate, cele mai mari tăiate în jumătate
2 căței de usturoi, tocați
1 legătură de pătrunjel, tocat (100 g)
2 bucăți de piept de rață (350-400 g fiecare)

INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron, amestecați oțetul balsamic, sosul de soia, amidonul de porumb, uleiul și piperul. Puneți ciupercile în coșul din Zona 1, adăugați usturoiul, pătrunjelul și sosul și amestecați pentru a acoperi ciupercile.
- 2 Faceți 5 creștături pe pielea pieptului de rață, fără a ajunge până la carne. Condimentați cu sare și piper din plin. Introduceți placa de gătire în coșul din Zona 2 și puneți bucățile de piept de rață cu pielea în sus.
- 3 Introduceți coșurile în aparat. Selectați Zona 1, rotiți butonul principal pentru a selecta ROAST (PRĂJIRE), fixați temperatura la 180 °C și timpul de gătire la 20 de minute. Selectați Zona 2, rotiți butonul principal pentru a selecta ROAST (PRĂJIRE), fixați temperatura la 210 °C și timpul de gătire la 14 minute. Selectați SYNC. Apăsați pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 4 Amestecați ciupercile după 10 minute și încă o dată după 3 minute. La jumătatea timpului de gătit, întoarceți bucățile de piept de rață cu pielea în jos.
- 5 La final, lăsați bucățile de piept de rață să se odihnească timp de 5 minute înainte de a le tăia în felii. Serviți-le cu ciuperci și cu sosul pe care l-au lăsat.

RECOMANDARE

Dacă preferați ca pieptul de rață să fie gătit, nu în sânge, creșteți timpul de gătit cu câteva minute.

CARTOFI COPTI CU BRANZĂ



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **PRĂJIRE CU AER CALD:** 23 DE MINUTE | **PRĂJIRE:** 40 DE MINUTE

INGREDIENTE

4 cartofi mari de copt (250 g până la 300 g fiecare)
1 ceapă, curătată și tăiată cubulețe
200 g de bucățele mici de bacon afumat
100 g de brânză cheddar, rasă
100 g de brânză cheddar, tăiată în felii
2 linguri de smântână
Sare
Piper

INSTRUCIUNI

- 1 Spălați cartofii, lăsați-i întregi, cu coajă, și înțepați-i în mai multe locuri cu o furculiță. Curățați și tocați ceapa. Introduceți placa de gătire în coșul din Zona 1 și puneți cartofii înăuntru. Puneți ceapa și baconul în coșul din Zona 2, fără placă de gătire, amestecați și introduceți coșul în aparat.
- 2 Selectați Zona 1, rotiți butonul principal pentru a selecta ROAST (PRĂJIRE), fixați temperatura la 200 °C și timpul de gătire la 40 de minute. Selectați Zona 2, rotiți butonul principal pentru a selecta AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD), fixați temperatura la 200 °C și timpul de gătire la 15 minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 3 După 20 de minute, întoarceți cartofii. După încă 15 minute, amestecați ingredientele din coșul 2.
- 4 La final, verificați dacă s-au copt cartofii, înfigând vârful unui cuțit în ei. Lăsați cartofii să se răcească, apoi tăiați-i în jumătate și scoateți conținutul cu o lingură.
- 5 Într-un castron, zdrobiți umplutura de cartofi cu smântâna, baconul, ceapa, brânza cheddar rasă și adăugați sare și piper. Umpleți cojile de cartofi cu acest amestec. Folosiți feliile de brânză cheddar pentru a acoperi fiecare cartof umplut.
- 6 Introduceți o placă de gătire în coșul din Zona 2, împărțiți cartofii între cele două coșuri și introduceți-le în aparat. Rotiți butonul principal pentru a selecta AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD), fixați temperatura la 200 °C și timpul de gătire la 8 minute. Selectați MATCH. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 7 La final, folosiți un clește din silicon pentru a pune cartofii pe o farfurie și serviți-i imediat cu o salată.



RECOMANDARE

Puteți găti cartofii înainte și să efectuați ultima rundă de prăjire cu aer cald chiar înainte de servire.

ARANCINII CU CIUPERCI, ȘUNCĂ ȘI BRÂNZĂ



PREGĂTIRE: 45 DE MINUTE (PLUS 30 DE MINUTE TIMP DE RĂCIRE) | **PRĂJIRE CU AER CALD:** 20 DE MINUTE



INGREDIENTE

250 g de orez arborio
50 g de unt fără sare
50 g de parmezan, ras
2 lingurițe de ulei de măsline
250 g de ciuperci
Champignon brune, tocate
grosier
2 căței de usturoi, tocați
90 g de felii groase de șuncă,
taiate în pătrate de 1 cm
25 g pătrunjel verde
2 ouă medii, bătute
Aproximativ 50 g de brânză
gruyère, tăiată în 12 cuburi de
câte 2 cm
Sare și piper după gust
Spray pentru gătit

AMESTEC PENTRU ACOPERIRE

75-100 g pesmet panko

INSTRUCIUNI

- 1 Începeți prin a fierbe orezul în apă cu sare până se înmoaie (aproximativ 15 minute) și scurgeți-l bine. Adăugați untul și parmezanul. Întindeți amestecul pe o tavă mică și lăsați-l să se răcească.
- 2 Încingeți ulei de măsline într-o tigaie antiaderentă și căliți ciupercile până când lichidul se evaporă. Adăugați usturoiul și gătiți timp de 2 minute. Puneți deoparte la răcit.
- 3 După ce orezul s-a răcit, adăugați ciupercile, șunca, pătrunjelul și ouăle și asezonați după gust. Întindeți amestecul într-un strat subțire și lăsați-l să se răcească.
- 4 Împărțiți amestecul în 12 cantități egale. Puneți puțină apă rece într-un castron și umeziți-vă mâinile cu apă pe măsură ce modelați fiecare cantitate într-o bilă. Faceți o mică adâncitură în fiecare bilă și puneți înăuntru un cub de brânză. Închideți amestecul de orez uniform peste brânză. Puneți fiecare bilă pe o tavă acoperită cu foaie de copt.
- 5 Introduceți plăcile de gătire în ambele coșuri. Pulverizați ulei pe plăci.
- 6 Treceți fiecare bilă prin pesmet panko și introduceți-le în coșuri. Pulverizați bilele de orez cu ulei și introduceți ambele coșuri în aparat.
- 7 Selectați Zona 1, rotiți butonul principal pentru a selecta AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD), fixați temperatura la 190 °C și timpul la 20 de minute. Selectați MATCH. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 8 După ce bilele de orez s-au gătit, serviți-le fierbinți.

RECOMANDARE

Se pot servi ca atare, dar pot fi servite și alături de un sos de roșii în stil napoletan, la care se pot adăuga fulgi de ardei iute, după gust.

CREVEȚI CU USTUROI ȘI ROȘII COAPTE CU ROZMARIN



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **PRĂJIRE CU AER CALD:** 25 DE MINUTE

INGREDIENTE

450 g creveți mari cruzi, decorticați, fără venă
2 căței de usturoi, curățați, tocați mărunt
1 lingură de cimbru verde
½ linguriță de pudră de ardei iute
60 ml plus 1 lingură de ulei vegetal, se adaugă separat
Sare de mare, după gust
Piper negru măcinat, după gust
300 g de roșii cherry
1 lingură de rozmarin verde

INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron, amestecați creveții cu usturoiul, cimbrul, pudra de ardei iute, cei 60 ml de ulei, sare și piper.
- 2 Într-un alt castron, amestecați roșiile cu 1 lingură de ulei, rozmarin, sare și piper.
- 3 Introduceți plăcile de gătire în ambele coșuri. Așezați creveții în coșul din Zona 1, apoi introduceți coșul în aparat. Așezați roșiile în coșul din Zona 2, apoi introduceți coșul în aparat.
- 4 Rotiți butonul principal pentru a selecta AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD), fixați temperatura la 200 °C și timpul la 15 minute. Rotiți butonul principal pentru a selecta Zona 2, AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD), fixați temperatura la 200 °C și timpul la 10 minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 5 Când timpul pentru Zona 1 ajunge la 7 minute, scoateți coșul din aparat și scuturați coșul timp de 10 secunde. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitul.
- 6 Când timpul pentru Zona 2 ajunge la 5 minute, scoateți coșul din aparat și scuturați coșul timp de 10 secunde. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitul.
- 7 La finalul gătitului, serviți imediat.



SOMON PRĂJIT ȘI SPARANGHEL CU PARMEZAN



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **PRĂJIRE:** 15 MINUTE

INGREDIENTE

3 linguri de condimente pentru friptură
3 linguri de zahar brun
3 fileuri de somon (170 g fiecare)
4 linguri de ulei de măsline
450 g sparanghel, cu capetele tăiate
30 g de parmezan ras
Sare și piper după gust

INSTRUCIUNI

- 1 Într-un castron mic, amestecați condimentele pentru friptură și zahărul brun.
- 2 Frecați partea superioară a fiecărui file de somon cu 1 lingură de ulei, apoi acoperiți fileurile cu un strat gros de amestec de zahăr. Puneți deoparte.
- 3 Într-un castron, amestecați sparanghelul cu lingura rămasă de ulei, sare și piper.
- 4 Introduceți plăcile de gătit în ambele coșuri. Puneți fileurile în coșul din zona 1, cu pielea în jos, apoi introduceți coșul în aparat. Așezați sparanghelul în coșul din Zona 2, apoi introduceți coșul în aparat.
- 5 Rotiți butonul principal pentru a selecta ROAST (PRĂJIRE), fixați temperatura la 200 °C și timpul la 15 minute. Selectați MATCH. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 6 După 8 minute, scoateți coșul din Zona 2 din aparat și întoarceți sparanghelul folosind un clește cu capete acoperite cu silicon. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitul.
- 7 După 13 minute, scoateți coșul din Zona 2 din aparat și presărați jumătate din parmezan peste sparanghel și scuturați coșul ușor. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitul.
- 8 La finalul gătitului, puneți fileurile și sparanghelul pe o farfurie de servire. Presărați parmezanul rămas peste sparanghel și serviți.



RECOMANDARE

Adăugați deasupra lămâie proaspătă înainte de a servi pentru mai multă aromă.

FILE DE COD ÎN CRUSTĂ ȘI LEGUME PRĂJITE (DOVLECEI, MORCOVI, ROȘII)



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **PRĂJIRE CU AER CALD:** 20 DE MINUTE | **PRĂJIRE:** 15 MINUTE



INGREDIENTE

PENTRU COD

500 g de file de cod gros (aproximativ 3 cm grosime)
60 g de pesmet
20 g de parmezan ras
3 linguri de arpagic verde tocat
1 linguriță de muștar
50 g de unt

PENTRU LEGUMELE PRĂJITE

2 dovlecei, tăiați în felii de 0,5 cm
2 morcovi, fără coajă, tăiați în jumătate și feliate
3 roșii tăiate în 4 sferturi
2 hașme, fără coajă, în felii subțiri
1 lămâie, tăiată în felii de 0,5 cm
5 crenguțe de cimbru
1 linguriță de ulei de măsline
1 linguriță de sare
Sare și piper după gust

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți legumele în coșul din Zona 1, adăugați cimbrul, 1 lingură de sare, 1 lingură de ulei de măsline și amestecați. Introduceți în aparat.
- 2 Tăiați bucata de cod în 4 bucăți egale. Într-un castron, amestecați pesmetul, parmezanul, ceapa de tuns și muștarul.
- 3 Puneți untul în coșul din Zona 2, introduceți-l în aparat. Selectați Zona 2, rotiți butonul principal pentru a selecta ROAST (PRĂJIRE), fixați timpul la 3 minute. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 4 Turnați untul topit în castronul cu pesmet și amestecați. Distribuți amestecul peste cele 4 bucăți de pește, apăsând pentru ca să se fixeze și așezați-le pe placa de gătit din coșul din Zona 2.
- 5 Selectați Zona 1, rotiți butonul principal pentru a selecta AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD), fixați temperatura la 200 °C și timpul de gătit la 20 de minute. Selectați Zona 2, rotiți butonul principal pentru a selecta ROAST (PRĂJIRE), fixați temperatura la 180 °C și timpul de gătit la 12 minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 6 După 10 minute, amestecați legumele.
- 7 La final, îndepărtați delicat pielea codului și serviți imediat cu legume și felii de lămâie.

RECOMANDARE

Înlocuiți arpagicul verde cu tarhon sau pătrunjel.

CHIFTELE DIN NĂUT ȘI LEGUME PRĂJITE



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **PRĂJIRE CU AER CALD:** 17 MINUTE | **PRĂJIRE:** 22 DE MINUTE



INGREDIENTE

PENTRU CHIFTELELE DIN NĂUT

400 g conservă de năut, scurs și clătit
2 linguri de ulei de floarea soarelui
1 ceapă roșie mică, curățată și tăiată în patru
1 cățel de usturoi, curățat
5 g frunze de pătrunjel verde
5 g coriandru verde
1 linguriță de chimen măcinat
1 linguriță de coriandru măcinat
1 linguriță de pastă de harissa
20 g de făină
½ linguriță de sare
Spray pentru gătit

PENTRU LEGUMELE PRĂJITE

300 g de dovleac plăcintar, în cubulețe cu latura de 1,5 cm
150 g dovlecei, tăiați în bucăți cu latura de 2,5 cm
4 ardei mici, tăiați în jumătăți sau sferturi
1 ceapă roșie mică, curățată și tăiată rondele
2 linguri de ulei de măsline
1 lingură de suc de lămâie
1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit
1 lingură de frunze de cimbru verde
1 linguriță de chimen
Sare și piper după gust

PENTRU SERVIRE

Pâine pita, frunze de salată și maioneză amestecată cu puțină boia afumată

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele pentru chiftelele din năut într-un robot de bucătărie și amestecați până obțineți un amestec relativ omogen. (Textura ar trebui să fie puțin grosieră.)
- 2 Umeziți-vă degetele și formați amestecul în 6 bile și puneți-le pe o bucată de hârtie de copt puțin mai mare decât placa de gătire. Puneți în frigider 20 de minute pentru a se întări.
- 3 Între timp, amestecați toate legumele cu uleiul, zeama de lămâie, usturoiul, cimbrul, chimenul și asezonați după gust. Asigurați-vă că sunt bine acoperite. Introduceți câte o placă de gătire în fiecare coș. Scoateți legumele din marinadă (păstrați marinada rămasă), puneți legumele în coșul din Zona 1. Introduceți coșul în aparat.
- 4 Folosindu-vă de hârtia de copt, așezați cu grijă chiftelele din năut pe placa de gătire în coșul din Zona 2. Pulverizați cu ulei. Introduceți coșul în aparat. Selectați Zona 1, rotiți butonul principal pentru a selecta ROAST (PRĂJIRE), fixați temperatura la 180 °C și timpul la 22 de minute. Selectați Zona 2, rotiți butonul principal pentru a selecta AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD), fixați temperatura la 200 °C și timpul la 17 minute. Selectați SYNC. Apăsați pe butonul principal pentru a începe gătit.
- 5 După 10 minute, scuturați sau amestecați legumele prăjite. Ungeți cu marinada rămasă. Repetați din nou după 18 minute.
- 6 Serviți chiftelele de năut, tăiate în jumătate, în pâinea pita umplută cu salată, acoperite cu maioneză cu boia afumată și legume prăjite drept garnitură.

VINETE UMLUTE CU MOZZARELLA



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **PRĂJIRE CU AER CALD:** 10 MINUTE | **PRĂJIRE:** 20 DE MINUTE

INGREDIENTE

2 vinete mari sau 3 medii (aproximativ 800 g)
2 linguri de ulei de măsline
150 g sos de roșii și busuioc
200 g de roșii cherry, tăiate în sferturi
15 frunze mari de busuioc, tocate
200 g mozzarella, în cuburi
Sare și piper după gust

INSTRUCȚIUNI

- 1 Tăiați vinetele în jumătate pe lungime, îndepărtând tulpina. Ungeți pulpa cu ulei de măsline, asezonați cu sare și piper.
- 2 Introduceți câte o placă de gătire în fiecare coș, puneți vinetele cu partea tăiată în jos în coșuri și introduceți coșurile în aparat.
- 3 Rotiți butonul principal pentru a selecta ROAST (PRĂJIRE), fixați temperatura la 190 °C și timpul de gătire la 20 de minute și selectați MATCH. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 4 La final, scoateți vinetele folosind un clește din silicon și îndepărtați delicat pulpa cu o lingură. Într-un bol amestecați pulpa de vinete cu sosul de roșii și busuioc, roșiile cherry, mozzarella și frunzele de busuioc tocate. Condimentați cu sare și piper. Folosiți acest amestec pentru a umple vinetele. Puneți jumătățile de vinete umplute în coșuri cu umplutura în sus.
- 5 Introduceți coșurile în aparat. Rotiți butonul principal pentru a selecta AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD), fixați temperatura la 200 °C și timpul de gătire la 10 minute și selectați MATCH. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 6 La final, folosiți o spatulă de silicon pentru a servi vinetele și savurați-le imediat, alături de o salată sau paste.



CARTOFI PRĂJIȚI CU VERDEȚURI PROVENSALE



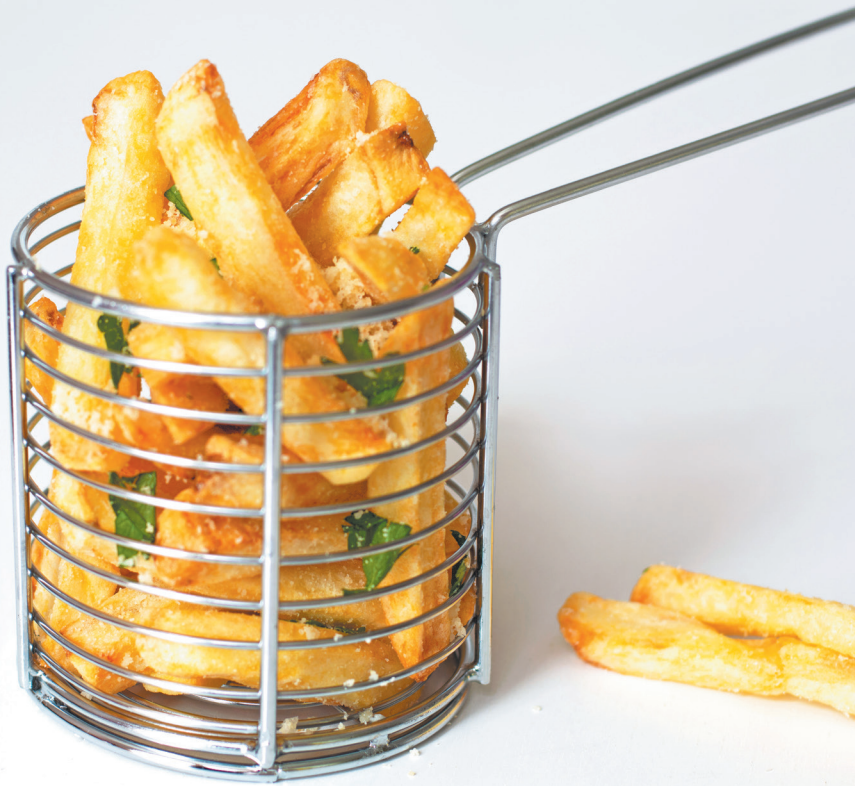
PREGĂTIRE: 10 MINUTE + 30 DE MINUTE TIMP DE ÎNMUIERE | **PRĂJIRE CU AER CALD:** 25 DE MINUTE

INGREDIENTE

1 kg de cartofi pentru prăjit, tăiați în bucăți cu grosimea de 1 cm
4 linguri de ulei
2 linguri de verdețuri provensale
2 linguri de praf de usturoi
2 lingurițe de sare de mare

INSTRUCȚIUNI

- 1 Înmuiăți cartofii tăiați în apă rece timp de 30 de minute pentru a îndepărta excesul de amidon. Scurgeți-i și uscați-i foarte bine într-un prosop curat.
- 2 Într-un castron curat, puneți uleiul, plantele aromatice, usturoiul și amestecați pentru a acoperi bine cartofii prăjiți.
- 3 Introduceți plăcile de gătire în cele două coșuri. Împărțiți cartofii și introduceți coșurile în aparat. Rotiți butonul principal pentru a selecta AIR FRY (PRĂJIRE CU AER CALD), fixați temperatura la 200 °C și timpul de gătire la 25 de minute și selectați MATCH. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 4 După 10 minute, scuturați cartofii din coșuri. Repetați după încă 10 minute.
- 5 La final, sărați cartofii prăjiți și serviți-i imediat.



BRÂNZA DE CAPRĂ PANE CU ROȘII



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **MAX CRISP (EXTRA CROCANT):** 23 DE MINUTE



INGREDIENTE

PENTRU BRÂNZA DE CAPRĂ

6 bucăți mici de brânză de capră, de aproximativ 2 cm grosime/1 bucată de brânză de capră tip rulou

15 g de făină

85 g de pesmet

2 ouă

PENTRU ROȘII

500 g ramuri de roșii cherry

1 lingură de oțet balsamic

2 lingurițe de zahăr

2 lingurițe de cimbru, tocat

Sare și piper

Ulei de măsline

Salată verde și sos de salată la alegere

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți brânza de capră la congelator timp de cel puțin 30 de minute.
- 2 Aranjați roșiile în coșul din Zona 1. Stropiți-le cu oțet și ulei, scuturați coșul pentru a acoperi roșiile, apoi presărați zahărul, sarea și piperul. Introduceți în aparat.
- 3 Luați trei recipiente puțin adânci, puneți făina în unul dintre acestea, în altul ouăle bătute cu un praf de sare și în ultimul pesmetul cu cimbru, sare și piper. Treceți bucățile de brânză de capră prin făină, ou bătut și pesmet la final. Treceți-le încă o dată prin ou și pesmet și asigurați-vă că brânza de capră este perfect acoperită. Puneți-le în coșul din Zona 2 prevăzut cu placa de gătire. Stropiți partea superioară a bucăților de brânză cu 1 linguriță de ulei. Introduceți în aparat.
- 4 Selectați Zona 1, rotiți butonul principal pentru a selecta MAX CRISP (EXTRA CROCANT), fixați timpul la 15 minute. Selectați Zona 2, rotiți butonul principal pentru a selecta MAX CRISP (EXTRA CROCANT), fixați timpul la 8 minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 5 Cu trei minute înainte de final, întoarceți delicat bucățile de brânză de capră pane.
- 6 La final, serviți imediat, cu o salată verde aseasonată și roșiile.

RECOMANDARE

Înlocuiți bucățile individuale de brânză de capră cu o bucată de mai mare de brânză de capră tip rulou pe care o tăiați în felii de 2 cm înainte de a pune brânza la congelator.

BRIOȘE CU BANANE ȘI CAMEL



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **COACERE:** 15 MINUTE

INGREDIENTE

200 g de făină cu agent de creștere
1 linguriță de amestec de mirodenii
½ linguriță de sare
2 banane coapte, aproximativ 320 g cu coajă
200 g de zahăr brun deschis
100 g de ulei vegetal
2 ouă mari, bătute
1 linguriță de esență de vanilie
50 g de bucățele de ciocolată
100 g caramel gros sau lapte condensat caramelizat
12 chipsuri de banane uscate pentru decor

INSTRUCIUNI

- 1 Cerneți făina, amestecul de condimente și sarea într-un castron.
- 2 Într-un castron mare, zdrobiți bananele fără coajă până la omogenizare. Adăugați zahărul, uleiul, ouăle, esența de vanilie și amestecați până când uleiul este încorporat.
- 3 Adăugați încet ingredientele uscate la amestecul cu banane și amestecați continuu pentru a se omogeniza, adăugați bucățelele de ciocolată.
- 4 Nu introduceți placa de gătire. Așezați 6 forme de brioșe cu grosime dublă în fiecare coș, umpleți cu lingurița amestecul în forme până când sunt $\frac{3}{4}$ pline. Selectați Zona 1, rotiți butonul principal pentru a selecta BAKE, fixați temperatura la 160 °C și timpul la 15 minute. Selectați MATCH. Apăsați pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 5 După 12 minute, scoateți coșul din Zona 1, verificați dacă brioșele s-au copt. Acestea sunt coapte când o scobitoare de lemn introdusă în mijloc iese curată. Scoateți brioșele din coș și lăsați-le să se răcească pe un grătar timp de 5 minute înainte de servire. Acoperiți fiecare brioșă cu o lingură de caramel și un chips de banană.



PRĂJITURĂ BROWNIE CU CIOCOLATĂ ȘI UNT DE ARAHIDE



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **COACERE:** 40 DE MINUTE

INGREDIENTE

80 g de unt de arahide, împărțit
40 g de unt
120 g de ciocolată neagră, împărțită
175 g de zahăr fin auriu
2 ouă mari, bătute
60 g de făină cu agent de creștere
30 g de pudră de cacao

INSTRUCIUNI

- 1 Pulverizați coșul din Zona 1 (fără placă de gătire în interior) cu spray de gătit sau ulei și puneți o bucată de hârtie de copt.
- 2 Păstrați 40 g de unt de arahide și 30 g de ciocolată. Rupeți ciocolata neagră în bucăți, puneți-o într-o cratiță cu unt de arahide și unt. Topiți ușor amestecul și lăsați-l la răcit. Între timp, într-un castron mare, amestecați zahărul cu ouăle până când obțineți un amestec gros și cremos. Adăugați amestecul de ciocolată și amestecați-le împreună.
- 3 Cerneți făina și pudra de cacao împreună într-un castron și amestecați-le cu o lingură mare de metal. Puneți amestecul de prăjitură brownie în coșurile pregătite deja. Topiți untul de arahide la cuptorul cu microunde timp de 40 de secunde. Turnați peste amestecul de prăjitură brownie.
- 4 Introduceți coșul în Zona 1 în aparat. Selectați Zona 1, rotiți butonul principal pentru a selecta BAKE, fixați temperatura la 160 °C și timpul la 40 de minute. Apăsați pe butonul principal pentru a începe gătitul.
- 5 După 30 de minute, scoateți coșul din Zona 1, verificați dacă prăjitura brownie s-a copt. Prăjitura brownie este coaptă când este moale la atingere în mijloc.
- 6 Topiți ciocolata rămasă în cuptorul cu microunde timp de 20 de secunde, amestecați apoi 20 de secunde. Turnați ciocolata topită peste prăjitura brownie. Lăsați-o să se răcească în coș.
- 7 Așteptați până se răcește înainte de a o scoate folosindu-vă de hârtia de copt. Tăiați-o în pătrate.



NINJA[®]

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

AF400EU_IG_ALL_LANGUAGES_MP_285x210mm_220810_Mv1_RO