

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



# NINJA®

## BLENDER 2 ÎN 1

REȚETE RAPIDE ȘI UȘOR DE FĂCUT

CU AUTO-IQ®



# CUPRINS

PROGRAMELE AUTO-IQ® 1

BĂUTURI 2

VINEGRETE, SOSURI ȘI GARNITURI 18

SUGESTII PENTRU MESE 22

DESERTURI ȘI DELICII DULCI 23



Pentru mai multe rețete, vizitați site-ul nostru web [ninja.ro](http://ninja.ro)



# SUC DE MORCOVI „ZINGA”

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** VAS DE 2,1 L

**CANTITATE:** 2 PORȚII

## INGREDIENTE

500 g morcovi, fără coajă, în jumătăți

2,5 cm de ghimbir proaspăt

200 g de bucăți de ananas proaspăt

500 ml de apă

## INSTRUCȚIUNI

- 1** Puneți toate ingredientele în vasul de 2,1 l în ordinea indicată.
- 2** Apăsați pe HIGH timp de 30-40 de secunde sau până obțineți un amestec fin.
- 3** Strecurați pulpa de morcov printr-o sită înainte de servire.





# LIMONADĂ DE CASĂ

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** VAS DE 2,1 L

**CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

1 lămâie netratată cu ceară

50-75 g de zahăr fin, după gust

Gheață

500 ml de apă

## INSTRUCȚIUNI

- 1** Îndepărtați capetele lămâii și tăiați-o în sferturi. Puneți-i în vasul de 2,1 l.
- 2** Apăsăți pe MAX BLEND.
- 3** Adăugați zahăr după gust, gheață și completați cu 1 l de apă. Apăsăți pe MAX BLEND.
- 4** Strecurați limonada printr-o sită înainte de a o servi cu și mai multă gheață.





# LAPTE DE MIGDALE

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** VAS DE 2,1 L

**CANTITATE:** 700ml

## INGREDIENTE

100 g de migdale întregi, blanșate sau cu coajă

500 ml de apă

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți migdalele într-un castron și înmuiați-le în puțină apă peste noapte sau timp de cel puțin 4 ore.
- 2 Clătiți migdalele și puneți-le în vasul de 2,1 l. Adăugați 500 ml de apă
- 3 Apăsăți pe MAX BLEND.
- 4 Strecurați laptele de migdale printr-o sită acoperită cu tifon, folosind o lingură pentru a accelera scurgerea prin presarea amestecului pe sită. După ce ați strecurat cea mai mare parte a laptelui, strângeți marginile tifonului și stoarceți pentru a obține cantitatea maximă.



# DAIQUIRI DE CĂPȘUNI

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** VAS de 2,1 l

**CANTITATE:** 5 PORȚII

## INGREDIENTE

240 ml de suc de limetă

240 ml de rom alb

600 g de căpșuni congelate

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în vasul de 2,1 l în ordinea indicată.
- 2 Apăsați pe CRUSH.



# MARGARITA CU CITRICE PROASPETE

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** VAS de 2,1 l

**CANTITATE:** 2-3 PORȚII

## INGREDIENTE

1 lămâie, fără coajă, tăiată în sferturi, fără sâmburi

1 limetă, fără coajă, tăiată în jumătate, fără sâmburi

sucul de la 1 portocală

160 ml tequila

60 ml triplu sec

32 cuburi de gheață

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în vasul de 2,1 l în ordinea indicată.
- 2 Apăsați pe CRUSH.





# SMOOTHIE DETOX

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** CANĂ INDIVIDUALĂ DE 700 ml

**CANTITATE:** 1 PORȚII

## INGREDIENTE

¼ fruct copt de avocado

100 g de bucăți de ananas proaspăt

½ kiwi, fără coajă și tăiat în patru

½ felie de lămâie netratată cu ceară, cu tot cu coajă

50 g de frunze de spanac

150 ml de apă

50 g de gheață

## INSTRUCȚIUNI

- 1** Puneți toate ingredientele în cana individuală de 700 ml în ordinea indicată.
- 2** Apăsați pe MAX BLEND.
- 3** Scoateți lamele din cană după mixare. Puneți capacul prevăzut cu orificiu pentru băut pentru a savura din mers.



# MILKSHAKE CU CIOCOLATĂ

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** CANĂ INDIVIDUALĂ DE 700 ml

**CANTITATE:** 1 PORȚIE

## INGREDIENTE

200 ml de lapte semi-degrosat

1 lingură de înghețată de vanilie sau de ciocolată

1 linguriță de pudră de cacao dacă optați pentru înghețată de vanilie

1 lingură de sirop de ciocolată

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți primele 3 ingrediente în cana individuală de 700 ml, în ordinea indicată, apoi turnați cu grijă siropul de ciocolată în partea superioară a cănilor.
- 2 Apăsați pe MAX BLEND.
- 3 Scoateți lamele din cană după mixare. Puneți capacul prevăzut cu orificiu pentru băut pentru a savura din mers.



# MILKSHAKE CU BANANE

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** CANĂ INDIVIDUALĂ DE 700 ml

**CANTITATE:** 1 PORȚIE

## INGREDIENTE

2 banane mici, fără coajă, tăiate în jumătate

200 ml de lapte semi-degrosat

1 lingură de înghețată de vanilie

## INSTRUCȚIUNI

- 1** Puneți toate ingredientele în cana individuală de 700 ml în ordinea indicată.
- 2** Apăsăți pe BLEND.
- 3** Scoateți lamele din cană după mixare. Puneți capacul prevăzut cu orificiu pentru băut pentru a savura din mers.





# PESTO CU SEMINȚE DE SUSAN

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** VAS DE 2,1 l

**CANTITATE:** 150 G

## INGREDIENTE

50 g de parmezan, în cuburi

O legătură de busuioc, aproximativ 25 g

1 cățel de usturoi, curățat

25 g de semințe de susan, prăjite

100 ml de ulei de măsline

Sare și piper negru proaspăt măcinat

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți parmezanul în vasul de 2,1 l și apăsați PULSE de 3 ori până se toacă grosier.
- 2 Adăugați busuiocul, usturoiul, semințele de susan și uleiul în vasul de 2,1 l.
- 3 Apăsați pe LOW și amestecați până când frunzele de busuioc sunt tocate și omogenizate.
- 4 Serviți alături de paste.



# SOS DE USTUROI COPT

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** VAS DE 2,1 L

**CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

- 1 căpățână întreagă de usturoi
- 1 lingură de crenguțe de pătrunjel
- 300 ml iaurt grecesc
- 1 linguri de ulei de măsline
- 1 lingură de suc de lămâie
- Sare și piper după gust

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Preîncălziți cuptorul la 200 °C/nivelul 6.
- 2 Taiiați vârful căpățânii de usturoi și înveliți-o în folie și coaceți timp de 1 oră sau până când se înmoaie. Lăsați să se răcească înainte de a stoarce usturoiul în vasul de 2,1 l.
- 3 Adăugați restul de ingrediente. Apăsați pe LOW și amestecați timp de 10-15 de secunde sau până când obțineți consistența dorită.



# SOS TZATZIKI

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** VAS DE 2,1 L

**CANTITATE:** 6-8 PORȚII

## INGREDIENTE

2 linguri de mărar verde

2 linguri de mentă verde

1 cățel de usturoi, fără coajă

1 ceapă mică, fără coajă, în sferturi

¼ linguriță de sare

½ castravete, fără coajă, fără semințe și tăiat în patru.

350 ml iaurt grecesc

1 lingură de suc de lămâie

## INSTRUCȚIUNI

- 1** Puneți toate ingredientele în vasul de 2,1 l în ordinea indicată.
- 2** Apăsăți pe LOW și amestecați timp de 10-15 secunde sau până când obțineți consistența dorită.
- 3** Serviți cu pâine pitta.





# SOS DE MENTĂ VERDE

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** CANĂ INDIVIDUALĂ DE 700 ml

**CANTITATE:** 100ml

## INGREDIENTE

- 1 legătură de frunze de mentă, fără tulpină
- 2 linguri de oțet de vin alb
- 1 lingură de zahar pudră
- 3-4 linguri de apă clocotită

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți menta în cana de 700 ml.
- 2 Apăsați pe PULSE de 2-3 ori până amestecul este tocat grosier.
- 3 Adăugați oțetul, zahărul și apa. Apăsați pe PULSE de 2-3 ori până se omogenizează.
- 4 Scoateți lamele din cană după mixare.



# GUACAMOLE

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** CANĂ INDIVIDUALĂ DE 700 ml

**CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

½ ceapă roșie mică, fără coajă și tăiată în patru

1 ardei iute roșu mic, fără semințe

1 cățel de usturoi, curățat

1 roșie mare, fără semințe și tăiată în patru

10 g coriandru verde, tulpini și frunze

Sucul de la o jumătate de limetă

2 fructe coapte de avocado

Un praf de sare și de piper

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți primele cinci ingrediente în cana de 700 ml.
- 2 Apăsați pe PULSE de 2-3 ori până amestecul este tocat grosier.
- 3 Adăugați sucul de lămâie, avocado și condimentele. Apăsați pe PULSE de 2-4 ori până obțineți consistența dorită.
- 4 Scoateți lamele din cană după mixare.







# SOS DE ROȘII CU LEGUME

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** VAS DE 2,1 L

**CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

1 cățel de usturoi, fără coajă  
1 ceapă mare, curățată și tăiată în 8  
2 tije de apio, tăiate în 3  
2 morcovi, tăiați în jumătate  
1 ardei roșu, fără semințe, în sferturi  
400 g de roșii prunișoare  
1 linguriță de zahăr  
1 lingură de pastă de roșii  
1 linguriță de oregano uscat  
Sare și piper negru proaspăt măcinat  
1 frunză de dafin

VINEGRETE,  
SOSURI ȘI  
GARNITURI



## INSTRUCȚIUNI

- 1** Puneți toate ingredientele în vasul de 2,1 l în ordinea indicată, cu excepția foilor de dafin.
- 2** Apăsăți pe HIGH și amestecați timp de 30-40 de secunde sau până când obțineți consistența dorită.
- 3** Turnați sosul într-o cratiță, adăugați frunza de dafin și fierbeți cu capacul pus timp de 25 de minute sau până se îngroașă.



# HUMUS

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** CANĂ INDIVIDUALĂ DE 700 ml

**CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

### HUMUS CLASIC

1 conservă de 400 g de boabe de năut, scurse și clătite

50 ml lichid de năut

60 ml de suc de lămâie

60 ml de ulei de măsline

1 cățel de usturoi, curățat

1 linguriță de chimen măcinat

½ linguriță de boia

1 lingură de tahini

1 linguriță de sare de mare

Ulei de măsline și boia pentru ornat

### HUMUS CU ARDEI ROȘU

Adăugați 100 g de ardei copti la ingrediente.

### HUMUS CU CORIANDRU

Adăugați ½ linguriță de coriandru măcinat și 10 g frunze și tulpini de coriandru verde la ingrediente.

VINEGRETE,  
SOSURI ȘI  
GARNITURI

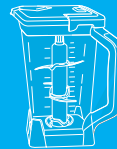


## INSTRUCȚIUNI

- 1** Puneți toate ingredientele în cana de 700 ml în ordinea indicată.
- 2** Apăsăți pe BLEND.
- 3** Scoateți lamele din cană după mixare.
- 4** Stropiți cu ulei de măsline și presărați boia înainte de servire.







# FRITTATA CU CEAPĂ ROȘIE ȘI SPANAC

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** Vas de 2,1 l

**PROGRAM:** LOW

**CANTITATE:** 2 PORȚII

## INGREDIENTE

1 ceapă roșie mică, curățată și tăiată în patru

2 linguri de ulei de floarea soarelui

50 g de frunze de spanac

6 ouă

100 ml smântână de gătit

Sare și piper negru proaspăt măcinat

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți ceapa în vasul de 2,1 l.
- 2 Apăsăți pe LOW timp de 5 secunde.
- 3 Încingeți uleiul într-o tigaie la foc moderat și, când este fierbinte, scoateți cu grijă lama din vas și puneți ceapa tocată în tigaie.
- 4 Prăjiți timp de 3-4 minute până se înmoaie. Adăugați frunzele de spanac și gătiți-le câteva minute până se înmoaie.
- 5 Între timp, clătiți vasul de 2,1 l și puneți ouăle, smântâna și condimentele în ea. Apăsăți pe LOW timp de 7 secunde.
- 6 Turnați amestecul cu ouă peste ceapă, amestecați din exterior către centru, gătiți câteva minute până este aproape gătit și puneți apoi sub un grătar încins timp de 4-5 minute pentru a se rumeni.

# SORBET DE CĂPȘUNI ȘI MENTĂ

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**CONGELARE:** 15 MINUTE - 3 ORE

**RECIPIENT:** VAS de 2,1 l

**CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

500 g de căpșuni congelate

6 frunze de mentă

240 ml de suc de rodie

2 linguri de zahăr de cocos

## INSTRUCȚIUNI

- 1** Puneți toate ingredientele în vasul de 2,1 l în ordinea indicată.
- 2** Apăsați pe CRUSH.
- 3** Scoateți amestecul din vas și puneți-l la congelator timp de cel puțin 15 minute înainte de servire. Dacă preferați o consistență de înghețată tare, turnați amestecul într-o tavă de pâine și congelați-l timp de 2-3 ore sau până se întărește.

# DELICIU ÎNGHEȚAT CU NUCI ȘI VANILIE

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** CANA DE 700 ML

**CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

125 ml de lapte de ovăz cu aromă de vanilie

40 g de jumătăți de nucă

1 ml extract de vanilie pură

1 g de îndulcitor natural

170 g iaurt grecesc cu vanilie cu conținut scăzut de grăsimi

350 ml gheață

## INSTRUCȚIUNI

- 1** Puneți toate ingredientele în cana de 700 ml în ordinea indicată.
- 2** Apăsați pe MAX BLEND.
- 3** Scoateți lamele din cană după mixare.

# NOTE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**NINJA**<sup>®</sup>

**BLENDER 2 ÎN 1**

**CU AUTO-IQ\***

**BN750EU\_30\_IG\_MP\_200624\_MV1\_EN2**

AUTO-IQ și NINJA sunt mărci comerciale înregistrate ale SharkNinja Operating LLC.  
© 2020 SharkNinja Operating LLC