

Citiți manualul de utilizare a aparatului Ninja® Foodi® inclus înainte de utilizare.



NINJA
Foodi
Multi-Cooker

Rețete delicioase și tabele pentru posibilități
nelimitate





Cuprins

Capac pentru gătire sub presiune	2
Capac pentru consistență crocantă	2
Arta TenderCrisp	3
TenderCrisp	4
Alegeți-vă propria aventură TenderCrisp	5
Tabele de gătire	6
Aperitive	42
Feluri principale	48
Deserturi	74

Simboluri



Potrivit pentru vegetarieni.



Fuziunea între gătirea sub presiune și obținerea unei consistențe crocante

Sunteți pe punctul de a descoperi un mod de a găti inedit. Tehnologia TenderCrisp vă permite să profitați de rapiditatea gătirii sub presiune pentru a găti imediat ingredientele, după care capacul revoluționar pentru consistență crocantă oferă meselor dvs. un finisaj crocant, auriu la care alte oale sub presiune doar visează.

Capac pentru gătire sub presiune

Acest capac transformă aparatul Foodi® în oala supremă de gătire sub presiune. Transformă ingrediente cu textură foarte tare în mâncăruri fragede, suculente și aromate într-o clipă.



GĂTIRE SUB PRESIUNE

Aburul sub presiune infuzează umiditate în ingrediente și le gătește rapid din interior spre exterior.



STEAM (GĂTIRE CU ABUR)

Aburul infuzează umiditate, fixează aromele și menține textura alimentelor.



SLOW COOK (GĂTIRE LENTĂ)

Gătiți la temperatură mică și lent pentru a crea sosurile și tocanele preferate.



SEAR/SAUTÉ (Rumenire/sotare)

Cinci setări de temperatură vă permit să creați aromă prin rumenire, sotare, fierbere la foc mic și multe altele.

Capac pentru consistență crocantă

Începeți sau terminați rețetele utilizând acest capac pentru a permite aerului foarte fierbinte să circule rapid în jurul alimentelor și a le carameliza și face crocante, dându-le nuanța aurie perfectă.



AIR CRISP (Prăjire fără ulei)

Doriți să obțineți o textură crocantă și aurie fără a utiliza prea multă grăsime și ulei? Alegeți funcția de prăjire fără ulei - Air Crisp.



BAKE/ROAST (Coacere/frigere)

Nu pierde timpul așteptând ca cuptorul să se preîncălzească. Preparați tocanele și legumele fripte preferate în mult mai puțin timp.



GRILL (GĂTIRE LA GRĂȚAR)

Adăugați o notă finală fixând aroma alimentelor, rumenindu-le și făcându-le crocante.

Arta TenderCrisp

Începeți cu gătirea sub presiune. Terminați cu metoda de prăjire la alegere. Așa obțineți rezultatele TenderCrisp.

Avantajul? Metoda TenderCrisp este foarte flexibilă. Puteți începe cu ingrediente care sunt congelate sau proaspete. Puteți găti pui, legume sau pește. Puteți să gătiți sosurile sau tocanele preferate, de asemenea. Iar cu funcția TenderCrisp veți termina întotdeauna cu o notă crocantă delicioasă.



TenderCrisp

Pui fript cu plante aromatice

PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE:** 26-36 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII
APROXIMATIV ACUMULAREA PRESIUNII: 6 MINUTE | **GĂTIRE SUB PRESIUNE:** 18 MINUTE
ELIBERAREA PRESIUNII: 5 MINUTE | **PRĂJIRE FĂRĂ ULEI:** 8-18 MINUTE

INGREDIENTE

1 pui întreg proaspăt
(2,25 kg-2,5 kg)

Sucul de la 2 lămâi
(60 ml suc de lămâie)

60 ml de apă fierbinte

60 ml de miere

1 lingură plus 1 linguriță de sare
de mare, se adaugă separat

1 lingură de boabe întregi de
piper negru

5 crenguțe de cimbru verde

5 căței de usturoi, curățați,
zdrobiți

1 lingură de ulei vegetal

2 lingurițe de piper negru măci-
nat



INSTRUCȚIUNI



Scoateți măruntaiele dacă sunt prezente în cavitatea puiului. Legați pulpele puiului cu sfoară pentru gătit.



Într-un castron mic, amestecați suc de lămâie, apa fierbinte, mierea și 1 lingură de sare. Turnați amestecul în oală. Puneți boabele întregi de piper, cimbrul și usturoiul în oală.



Puneți carnea de pui în coșul Cook & Crisp și introduceți coșul în oală.



Puneți capacul pentru gătit sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL. Selectați PRESSURE și fixați la HI. Fixați durata la 18 minute.



Selectați START/STOP pentru a începe.



La finalul gătirii sub presiune, lăsați presiunea să se elibereze natural timp de 5 minute. După 5 minute, eliberați rapid orice presiune rămasă punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.



Ungeți puiul cu ulei vegetal sau utilizați un spray pentru gătit. Condimentați cu restul de sare și piper. Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 200 °C și durata la 8 minute. Selectați START/STOP pentru a începe. Gătiți până obțineți consistența crocantă dorită, adăugând până la 10 minute.



Lăsați puiul să se odihnească timp de 5 până la 10 minute. Gătirea este completă când temperatura internă atinge 75 °C. Scoateți puiul din coș cu ajutorul ustensilelor Ninja* pentru ridicarea fripturii* (sau 2 furculițe mari de servire).

RECOMANDARE Utilizați spray pentru gătit în loc de ulei pentru a acoperi uniform bucăți mari de carne sau pește în coșul Cook & Crisp.

*Ustensilele Ninja se comercializează separat peninja.ro.

Alegeți-vă propria aventură TenderCrisp

Doriți puțină aventură? Alegeți un ingredient din fiecare coloană pentru a personaliza și a crea propriile mese TenderCrisp.

Alegeți un tip de cereale sau glucide și puneți-le cu lichid în oală

200 g de orez alb cu 250 ml de supă

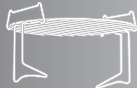
200 g de quinoa cu 250 ml de supă

500 g de cartofi albi, cuburi, cu 125 ml de apă

200 g de cușcuș perlat cu 250 ml de supă

Adăugați grătarul

PUNEȚI GRĂTARUL REVERSIBIL ÎN POZIȚIA SUPERIOARĂ



Alegeți carnea sau peștele și așezați pe grătarul reversibil

500 g de pulpe superioare de pui proaspete, fără os și fără piele

4 bucăți de piept de pui proaspăt, fără os (185-250 g fiecare)

2 bucăți pentru friptură congelate (225-300 g fiecare, 2,5 cm grosime)

Gătire sub presiune

NIVEL ÎNALT 2 MINUTE



Capac pentru gătire sub presiune

Eliberarea presiunii

ELIBERAȚI PRESIUNEA RAPID ȘI ÎNDEPĂRTAȚI CAPACUL CU GRIJĂ



Alegeți un tip de legume, ulei și asezonați-le după gust, apoi puneți-le pe un grătar în jurul cărnii sau peștelui.

1 dovlecel mare sau 2 mici, în bucăți de 7,5 cm x 12 mm

4 morcovi, în bucăți de 7,5 cm x 1,2 cm

1/2 căpățână (200 g) de conopidă, tăiată în inflorescențe mici

Nota finală ungeți carnea sau peștele cu sos sau un amestec de condimente la alegere

Barbecue

Teriyaki

Dulce și acrișor

Curry

Amestec de condimente uscate cu rozmarin și usturoi

Amestecul dvs. preferat de condimente

Grill (Gătire la grătar)

POZIȚIONAȚI CAPACUL PENTRU CONSISTENȚĂ CROCANȚĂ ȘI GĂȚIȚI LA GRĂTAR TIMP DE 10 MINUTE



Capac pentru consistență crocantă

RECOMANDARE Dacă doriți să împiedicați scurgerea sucurilor de carne de pe grătarul reversibil pe alimentele bogate în amidon și cerealele aflate dedesubt, puneți un strat de folie de aluminiu sub carne pentru un rezultat impecabil.

Tabel de gătire sub presiune

RECOMANDARE Utilizați apă fierbinte când gătiți sub presiune pentru a crește presiunea mai repede.

INGREDIENT	GREUTATE	PREGĂTIRE	APĂ	ACCESORIU	PRESIUNE	DURATĂ	ELIBERARE
CARNE DE PASĂRE							
Piept de pui	6 bucăți mici sau 4 bucăți mari (aproximativ 1 kg)	Fără os	250 ml	N/A	Înaltă	8-10 minute	Rapidă
Bucăți de piept de pui (congelate)	4 mari (1 kg)	Fără os	250 ml	N/A	Înaltă	25 minute	Rapidă
Pulpe superioare de pui	8 pulpe superioare (2 kg)	Cu os/cu piele	250 ml	N/A	Înaltă	20 minute	Rapidă
	8 pulpe superioare (1 kg)	Fără os	250 ml	N/A	Înaltă	20 minute	Rapidă
Piept de curcan	1 bucată de piept (3-4 kg)	Cu os	250 ml	N/A	Înaltă	40-50 minute	Rapidă
CARNE TOCATĂ							
Carne tocată de vită, porc sau curcan	500 g - 1 kg	Tocată (nemodelată în chiftele)	250 ml	N/A	Înaltă	5 minute	Rapidă
Carne tocată de vită, porc sau curcan (congelată)	500 g - 1 kg	Congelată, tocată (nemodelată în chiftele)	250 ml	N/A	Înaltă	20-25 minute	Rapidă
COASTE							
Coaste de porc	1,25 kg - 1,75 kg	Tăiate în trei	250 ml	N/A	Înaltă	20 minute	Rapidă
FRIPTURĂ							
Piept de vită	1,5 kg - 2 kg	Bucată întreagă	250 ml	N/A	Înaltă	50-90 minute	Rapidă
Ceafă de vită fără os	1,5 kg - 2 kg	Bucată întreagă	250 ml	N/A	Înaltă	60 minute	Rapidă
Șuncă	1,6 kg	Bucată întreagă	250 ml	N/A	Înaltă	50 minute	Rapidă
Spată de miel	1,1 kg	Bucată întreagă	250 ml	N/A	Înaltă	30 minute	Rapidă
Spată de porc fără os	2 kg	Cu condimente	250 ml	N/A	Înaltă	50-60 minute	Rapidă
Mușchiuleț de porc	2 (350-500 g fiecare)	Cu condimente	250 ml	N/A	Înaltă	3-4 minute	Rapidă
CARNE PENTRU TOCANĂ							
Coaste de vită fără os	1 kg	Bucată întreagă	250 ml	N/A	Înaltă	25 minute	Rapidă
Pulpă de miel fără os	1,5 kg	În bucăți de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	30 minute	Rapidă
Spată de porc fără os	1,5 kg	În bucăți de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	30 minute	Rapidă
Carne pentru brezare, pentru tocană	1 kg	În bucăți de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	25 minute	Rapidă
OUĂ FIERTE TARI							
Ouă†	1-12 ouă	Fără	250 ml	N/A	Înaltă	4 minute	Rapidă

† Scoateți-le imediat la final și puneți-le în apă cu gheață.

Tabel de gătire sub presiune, continuare

INGREDIENT	CANTITATE	INSTRUCȚIUNI	APĂ	ACCESORIU	PRESIUNE	DURATĂ DE GĂTIRE	ELIBERARE
LEGUME							
Sfeclă	8 mici sau 4 mari	Spălate bine, fără capete; răciți-le și curățați-le după gătire	250 ml	N/A	Înaltă	15-20 minute	Rapidă
Broccoli	1 căpățână (350 g)	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm, fără tulpină	250 ml	Grătar reversibil în poziția inferioară	Joasă	1 minut	Rapidă
Varză de Bruxelles	500 g	În jumătate	250 ml	Grătar reversibil în poziția inferioară	Joasă	1 minut	Rapidă
Dovleac plăcintar (în cuburi pentru garnitură sau salată)	630 g	Fără coajă, în bucăți de 2,5 cm, fără semințe	250 ml	N/A	Joasă	2 minute	Rapidă
Dovleac plăcintar (pentru pireu sau supă)	630 g	Fără coajă, în bucăți de 2,5 cm, fără semințe	250 ml	Grătar reversibil în poziția inferioară	Înaltă	5 minute	Rapidă
Varză (înăbușită)	1 căpățână (500 g)	În jumătate, fără cotor, în fâșii de 1,25 cm	250 ml	N/A	Joasă	3 minute	Rapidă
Varză (crocantă)	1 căpățână (500 g)	În jumătate, fără cotor, în fâșii de 1,25 cm	250 ml	Grătar reversibil în poziția inferioară	Joasă	2 minute	Rapidă
Morcov	500 g	Fără coajă, bucăți de 1,25 cm	250 ml	N/A	Înaltă	2-3 minute	Rapidă
Conopidă	1 căpățână (400 g)	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm, fără tulpină	250 ml	N/A	Joasă	1 minut	Rapidă
Fasole verde	1 pungă (200 g)	Bucată întreagă	250 ml	Grătar reversibil în poziția inferioară	Joasă	0 min*	Rapidă
Frunze de varză kale/verdețuri	1 pungă (200 g)	Fără tulpini, frunze tăiate	250 ml	N/A	Joasă	3 minute	Rapidă
Cartofi, roșii (în cuburi pentru garnitură sau salată)	1 kg	Spălați, în cuburi de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	1-2 minute	Rapidă
Cartofi, roșii (pentru pireu)	1 kg	Cartofi spălați, întregi, mari tăiați în jumătate	250 ml	N/A	Înaltă	15-20 minute	Rapidă
Cartofi, albi (în cuburi pentru garnitură sau salată)	1 kg	Fără coajă, în cuburi de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	1-2 minute	Rapidă
Cartofi, albi (pentru pireu)	1 kg	Fără coajă, în felii groase de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	6 minute	Rapidă
Cartofi, dulci (în cuburi pentru garnitură sau salată)	500 g	Fără coajă, în cuburi de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	1-2 minute	Rapidă
Cartofi, dulci (pentru pireu)	500 g	Fără coajă, în felii groase de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	6 minute	Rapidă

*Durata în care aparatul ajunge la presurizare este suficient de lungă pentru a găti acest aliment.

Tabel de gătire sub presiune, continuare

RECOMANDARE Pentru rezultate optime, clățiți bine orezul și cerealele înainte de gătirea sub presiune.

INGREDIENTE	CANTITATE	APĂ	PRESIUNE	DURATĂ DE GĂTIRE	ELIBERARE
CEREALE					
Orez arborio	200 g	750 ml	ÎNALTĂ	7 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Orez basmati	200 g	250 ml	ÎNALTĂ	2 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Orez brun, bob scurt/mediu sau lung	200 g	310 ml	ÎNALTĂ	15 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Mămăligă*	200 g	875 ml	ÎNALTĂ	4 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Farro	200 g	500 ml	ÎNALTĂ	10 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Orez jasmine	200 g	250 ml	ÎNALTĂ	2-3 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Kamut	200 g	500 ml	ÎNALTĂ	30 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Mei	200 g	500 ml	ÎNALTĂ	6 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Orz perlat	200 g	500 ml	ÎNALTĂ	22 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Quinoa	200 g	375 ml	ÎNALTĂ	2 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Quinoa, roșie	200 g	375 ml	ÎNALTĂ	2 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Spelt	200 g	625 ml	ÎNALTĂ	25 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Ovăz zdrobit*	200 g	750 ml	ÎNALTĂ	11 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Orez pentru sushi*	200 g	310 ml	ÎNALTĂ	3 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Orez, brun**	200 g	310 ml	ÎNALTĂ	5 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Orez alb, bob lung	200 g	250 ml	ÎNALTĂ	2 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Orez alb, bob mediu	200 g	250 ml	ÎNALTĂ	3 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Orez sălbatic	200 g	250 ml	ÎNALTĂ	22 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă

*După eliberarea presiunii, amestecați timp de 30 de secunde până la 1 minut, apoi lăsați amestecul să se odihnească timp de 5 minute.

Tabel de gătire sub presiune, continuare

INGREDIENTE	CANTITATE	APĂ	PRESIUNE	DURATĂ DE GĂTIRE	ELIBERARE
LEGUMINOASE					
Toate tipurile de leguminoase, cu excepția linte, trebuie să se înmoaie timp de 8-24 de ore înainte de gătire.					
Fasole neagră	500 g, înmuiată 8-24 ore	1,5 l	JOASĂ	5 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasoliță	500 g, înmuiată 8-24 ore	1,5 l	JOASĂ	5 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole cannellini	500 g, înmuiată 8-24 ore	1,5 l	JOASĂ	3 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole borlotti	500 g, înmuiată 8-24 ore	1,5 l	JOASĂ	3 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Năut	500 g	1,5 l	JOASĂ	3 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole albă	500 g	1,5 l	JOASĂ	1 minut	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Lințe (verde sau maro)	200 g, uscată	500 ml	JOASĂ	5 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole albă mare	500 g, înmuiată 8-24 ore	1,5 l	JOASĂ	1 minut	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole roșie	500 g, înmuiată 8-24 ore	1,5 l	JOASĂ	3 minute	În mod natural (10 minute), apoi rapidă

Tabel pentru prăjire fără

utilizând coșul Cook & Crisp™



RECOMANDARE Pentru cele mai bune rezultate, verificați progresul pe parcursul gătirii și scuturați coșul sau amestecați frecvent ingredientele cu un clește cu capete acoperite cu silicon. Scoateți alimentele imediat după terminarea duratei de gătire și obținerea consistenței crocante dorite. Vă recomandăm să utilizați un termometru pentru măsurare instantanee pentru a monitoriza temperatura internă a cărnii și pestelui.

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	ULEI	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE	AMESTECAȚI/ÎNTOARCEȚI ALIMENTELE DIN COȘ
LEGUME						
Sparanghel	1 legătură (250 g)	În jumătăți, fără tulpini	2 lingurițe	200 °C	8-10 minute	La jumătatea timpului de gătire
Sfeclă	6 bucăți mici sau 4 bucăți mari (aproximativ 1 kg)	Bucată întreagă	Fără	200 °C	45-60 minute	N/A
Ardei gras	4 ardei (600 g)	Bucată întreagă	Fără	200 °C	25-30 minute	N/A
Broccoli	1 căpățână (350 g)	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm	1 lg	200 °C	10-13 minute	La jumătatea timpului de gătire
Varză de Bruxelles	500 g	În jumătate, fără tulpină	1 lg	200 °C	15-18 minute	La jumătatea timpului de gătire
Dovleac plăcintar	500 g - 750 g	În bucăți de 2,5 - 5 cm	1 lg	200 °C	20-25 minute	La jumătatea timpului de gătire
Morcov	500 g	Fără coajă, bucăți de 1,25 cm	1 lg	200 °C	14-16 minute	La jumătatea timpului de gătire
Conopidă	1 căpățână (400 g)	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm	2 lg	200 °C	15-20 minute	La jumătatea timpului de gătire
Porumb întreg	4 bucăți, în jumătăți	Bucăți întregi, fără pănuși	1 lg	200 °C	12-15 minute	La jumătatea timpului de gătire
Dovlecel	500 g	Tăiat în sferturi pe lungime și apoi în bucăți de 2,5 cm	1 lg	200 °C	15-20 minute	La jumătatea timpului de gătire
Fasole verde	1 pungă (200 g)	Curățată	1 lg	200 °C	7-10 minute	La jumătatea timpului de gătire
Varză kale (pentru chipsuri)	200 g	Ruptă în bucăți, fără tulpini	Fără	150 °C	9-12 minute	La jumătatea timpului de gătire
Ciuperci	250 g	Clătite, tăiate în sferturi	1 lg	200 °C	7-8 minute	La jumătatea timpului de gătire
Cartofi, albi	750 g	În sferturi de 2,5 cm	1 lg	200 °C	20-25 minute	La jumătatea timpului de gătire
	500 g	Cartofi pai tăiați de mână*, subțiri	1/2-3 linguri, vegetal	200 °C	20-25 minute	Frecvent
	500 g	Cartofi pai tăiați de mână*, groși	1/2-3 linguri, vegetal	200 °C	24-27 minute	Frecvent
	4 bucăți întregi (185 g - 250 g)	Străpunși cu furculița de 3 ori	Fără	200 °C	35-40 minute	N/A
Cartofi, dulci	1 kg	În bucăți de 2,5 cm	1 lg	200 °C	15-20 minute	La jumătatea timpului de gătire
	4 bucăți întregi (185 g - 250 g)	Străpunși cu furculița de 3 ori	Fără	200 °C	35-40 minute	N/A
CARNE DE PASĂRE						
Piept de pui	2 bucăți de piept (175-355 g fiecare)	Cu os	Ungeți cu ulei	190 °C	25-35 minute	N/A
	2 bucăți de piept (150-250 g fiecare)	Fără os	Ungeți cu ulei	190 °C	15-22 minute	N/A
Pulpe superioare de pui	4 pulpe superioare (125-150 g fiecare)	Cu os	Ungeți cu ulei	200 °C	22-28 minute	N/A
	4 pulpe superioare (100-125 g fiecare)	Fără os	Ungeți cu ulei	200 °C	18-22 minute	N/A
Aripioare de pui	1 kg	Secționare, fără vârf	1 lg	200 °C	24-28 minute	La jumătatea timpului de gătire

*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 se gătesc mai bine.

Tabel pentru prăjire fără

utilizând coșul Cook & Crisp, continuare



RECOMANDARE Înainte de a utiliza Air Crisp, preîncălziți aparatul timp de 5 minute, la fel ca în cazul unui cuptor convențional.

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	ULEI	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE	AMESTECĂȚI/ÎNTOARCEȚI ALIMENTELE DIN COȘ
CARNE DE VITĂ						
Burgeri	4 chiftele (125 g fiecare), 80% carne slabă	2,5 cm grosime	Fără	190 °C	10-12 minute	La jumătatea timpului de gătire
Fripturi	2 bucăți de carne pentru friptură (225 g fiecare)	Bucată întreagă	Fără	200 °C	10-20 minute	N/A
CARNE DE PORC ȘI CARNE DE MIEL						
Bacon	4 bucăți (120 g)	Așezați feliile uniform pe coș	Fără	200 °C	6-8 minute	N/A
Șuncă afumată	1 (225 g)	Bucată întreagă	Ungeți cu ulei	190 °C	6-8 minute	N/A
Cotlete de porc	2 cotlete groase, cu os (250 g fiecare)	Cu os	Ungeți cu ulei	190 °C	12-14 minute	La jumătatea timpului de gătire
	4 cotlete fără os (185-250 g fiecare)	Fără os	Ungeți cu ulei	190 °C	15-18 minute	La jumătatea timpului de gătire
Mușchiuleți de porc	2 (350-500 g fiecare)	Bucată întreagă	Ungeți cu ulei	190 °C	25-35 minute	La jumătatea timpului de gătire
Cârnați	6 (400 g)	Bucată întreagă	Fără	200 °C	8-10 minute	La jumătatea timpului de gătire
Cotlete de miel	4 (300 g)	Bucată întreagă	Ungeți cu ulei	190 °C	10-12 minute	La jumătatea timpului de gătire
PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE						
Chifteluțe de pește	4 (150 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei	200 °C	12-14 minute	La jumătatea timpului de gătire
Fileuri de cod	3 (400 g)	Fără	Ungeți cu ulei	200 °C	10 minute	N/A
Fileuri de somon	4 (130 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei	200 °C	10-13 minute	N/A
Fileuri de biban	2 (220 g)	Fără	Ungeți cu ulei	200 °C	4-6 minute	N/A
Creveți	16 jumbo	Cruzi, întregi, decorticați, cu coadă	1 lg	200 °C	7-10 minute	N/A
ALIMENTE CONGELATE						
Inele de ceapă acoperite cu pesmet	400 g	Fără	Fără	200 °C	12 minute	La jumătatea timpului de gătire
Nuggets de pui	379 g	Fără	Fără	200 °C	12 minute	La jumătatea timpului de gătire
Cartofi pai groși	500 g	Fără	Fără	180 °C	20 minute	La jumătatea timpului de gătire
Fileuri de pește	4 (440 g)	Fără	Fără	180 °C	14 minute	La jumătatea timpului de gătire
Batoane de pește	10 (280 g)	Fără	Fără	200 °C	19 minute	La jumătatea timpului de gătire
Cartofi pai	500 g	Fără	Fără	180 °C	19 minute	La jumătatea timpului de gătire
	1 kg	Fără	Fără	180 °C	30 minute	Frecvent (cel puțin de două ori)
Chifteluțe plate din cartofi rași	8 (360 g)	Fără	Fără	200 °C	15 minute	La jumătatea timpului de gătire
Batoane de mozzarella	345 g	Fără	Fără	180 °C	8 minute	La jumătatea timpului de gătire

Tabel TenderCrisp

CARNE SAU PEȘTE	CANTITATE	ACCESORIU	APĂ	GĂTIRE SUB PRESIUNE	ELIBERAREA PRESIUNII	CAPAC PENTRU CONSISTENȚĂ CROCANȚĂ
Pui întreg	1 pui (2-2,3 kg)	Coș Cook & Crisp	250 ml	Nivel înalt 18 minute	Eliberare rapidă a presiunii. Scoateți capacul cu grijă. Tamponați carnea sau peștele cu un prosop de hârtie și ungeți cu ulei sau sos.	Gătiți folosind modul Air Crisp la 200 °C timp de 10-20 minute
Șuncă	1,3 kg	Coș Cook & Crisp	250 ml	Nivel înalt 50 minute		Gătiți folosind modul Air Crisp la 200 °C timp de 10-15 minute
Spată de miel	1 kg	Coș Cook & Crisp	250 ml	Nivel înalt 30 minute		Gătiți folosind modul Air Crisp la 200 °C timp de 15-20 minute
Coste de porc	1 bucată, tăiată în sferturi	Coș Cook & Crisp	250 ml	Nivel înalt 19 minute		Gătiți folosind modul Air Crisp la 200 °C timp de 10-15 minute
Spată de porc	2 kg	Coș Cook & Crisp	250 ml	Nivel înalt 50-60 minute		Gătiți folosind modul Air Crisp la 200 °C timp de 10-15 minute
Bucăți de piept de pui congelate	2 bucăți de piept congelate (185-250 g fiecare)	Grătar reversibil în poziția superioară	250 ml	Nivel înalt 10 minute		Gătiți la grătar timp de 10 minute
Bucăți de antricot congelate	2 bucăți de antricot congelate (225 g fiecare)	Grătar reversibil în poziția superioară	250 ml	Nivel ridicat timp de 1 min		Gătiți la grătar timp de 11-15 minute sau până obțineți consistența crocantă dorită
	2 bucăți de antricot congelate (315 g fiecare)	Grătar reversibil în poziția superioară	250 ml	Nivel înalt 2 minute		Gătiți la grătar timp de 13-16 minute sau până obțineți consistența crocantă dorită
	2 bucăți de antricot congelate (500 g fiecare)	Grătar reversibil în poziția superioară	250 ml	Nivel înalt 3 minute		Gătiți la grătar timp de 13-16 minute sau până obțineți consistența crocantă dorită
Aripioare de pui congelate	500 g de aripioare de pui congelate	Coș Cook & Crisp	250 ml	Nivel înalt 5 minute		Gătiți folosind modul Air Crisp la 200 °C timp de 15-20 minute
Pulpe superioare de pui cu os și piele	4 pulpe superioare de pui, cu os și piele (150-175 g)	Coș Cook & Crisp	250 ml	Nivel înalt 2 minute		Gătiți folosind modul Air Crisp la 200 °C timp de 10 minute
Cotlete de porc congelate	4 cotlete de porc fără os (185-250 g)	Grătar reversibil în poziția superioară	250 ml	Nivel înalt 2 minute		Gătiți folosind modul Air Crisp la 200 °C timp de 10-15 minute
Creveți jumbo congelați	16 cruzi, decorticați și fără venă	Grătar reversibil în poziția superioară	250 ml	Nivel înalt 0 minute		Gătiți folosind modul Air Crisp la 200 °C timp de 5 minute

Tabel pentru gătire cu abur

grătarul reversibil



INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	LICHID	DURATĂ DE GĂTIRE
LEGUME				
Sparanghel	1 legătură (250 g)	Bucăți întregi	500 ml	2-4 minute
Broccoli	1 căpățână (350 g)	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm	500 ml	3-5 minute
Varză de Bruxelles	500 g	Bucăți întregi, curățate	500 ml	3-6 minute
Dovleac plăcintar	750 g	Fără coajă, în cuburi de 2,5 cm	500 ml	10-17 minute
Varză	1 căpățână (500 g)	În jumătăți, fâșii de 1,25 cm, fără cotor	500 ml	6-12 minute
Morcov	500 g	Fără coajă, bucăți de 2,5 cm	500 ml	7-12 minute
Conopidă	1 căpățână (400 g)	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm	500 ml	3-6 minute
Porumb întreg	4 bucăți	Bucăți întregi, fără pănuși	500 ml	4-9 minute
Dovlecel	500 g	Felii de 2,5 cm	500 ml	5-10 minute
Fasole verde	1 pungă (200 g)	Bucată întreagă	500 ml	3-6 minute
Varză kale	1 pungă (200 g)	Curățată	500 ml	7-10 minute
Cartofi	500 g	Fără coajă, bucăți de 2,5 cm	500 ml	12-17 minute
Cartofi, dulci	500 g	În cuburi de 1,25 cm	500 ml	8-14 minute
Spanac	1 pungă (500 g)	Frunze întregi	500 ml	3-7 minute
Mazăre dulce	500 g	Păstăi întregi, curățate	500 ml	5-8 minute
Dovleci de vară	500 g	Felii de 2,5 cm	500 ml	5-10 minute
OUĂ				
Ouă poșate	4	În vase mici sau cupe din silicon	250 ml	3-6 minute

SUPĂ BERLINEZĂ



PREGĂTIRE: 25 MINUTE | **GĂTIRE:** 36 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

1 linguri de ulei de măsline
100 g fleică de porc tăiată subțire
100 g de ceapă, curățată, tăiată cubulețe
120 g de morcovi, fără coajă, în cuburi de 1,5 cm
1 tijă de apio, în cuburi de 1,5 cm
700 g de cartofi, fără coajă, în cuburi de 1,5 cm
1,5 l supă de legume
1/2 linguriță de sare de mare
1/4 linguriță de piper negru măcinat, după gust
1 praz mare, fără capete, curățat, feliat subțire
4 crenvurști, feliați în bucăți de 4 mm
15 frunze de pătrunjel, tocate

INSTRUCȚIUNI

- 1 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la HIGH. Selectați START/STOP pentru a începe. Preîncălziți timp de 5 minute.
- 2 După 5 minute, adăugați în oală uleiul, fleica de porc, ceapa, morcovii și apio. Gătiți, amestecând din când în când, timp de 5 minute.
- 3 Puneți cartofii în oală și gătiți încă 5 minute.
- 4 Adăugați supa, sarea, piperul și prazul. Amestecați pentru a le omogeniza. Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 5 Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 10 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 6 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 7 Adăugați crenvurștii în oală. Amestecați pentru a se omogeniza și lăsați-i să se încălzească 5 minute înainte de servire.
- 8 Adăugați pătrunjelul și serviți.



CARTOFI TĂIAȚI ÎN SFERTURI



PREGĂTIRE: 5 MINUTE | **GĂTIRE:** 24-39 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

125 ml de apă
4 cartofi pentru prăjit, tăiați în sferturi de 5 cm
2 linguri de ulei de măsline extra virgin, se adaugă separat
1 lingură de frunze de oregano verde, tocate mărunt
4 căței de usturoi, curățați, tocați
Sucul de la 1 lămâie
Sare de mare
2 lingurițe de piper negru măcinat

INSTRUCȚIUNI

- 1 Turnați apa în oală. Puneți cartofii în coșul Cook & Crisp și introduceți coșul în oală.
- 2 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL. Selectați PRESSURE și fixați la LOW. Fixați durata la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 3 În timp ce cartofii se gătesc, amestecați 1 lingură de ulei de măsline cu oregano, usturoi, suc de lămâie, sare și piper într-un castron mic. Puneți deoparte.
- 4 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea. Scurgeți apă rămasă.
- 5 Turnați uleiul de măsline rămas peste cartofii din coș, scuturând pentru a se acoperi uniform.
- 6 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 200 °C și durata la 30 minute. Selectați START/STOP pentru a începe. Verificați cartofii după 15 minute. Continuați să gătiți încă maximum 15 minute pentru a obține consistența crocantă dorită.
- 7 La final, scoateți cartofii din coș. Amestecați cu sosul cu oregano și serviți.

RECOMANDARE

Pentru o textură mai crocantă, adăugați încă o linguriță de ulei la pasul 5 și în timpul modului Air Crisp scuturați coșul sau amestecați cartofii cu un clește cu capete acoperite cu silicon la fiecare 6 minute.



CROCHETE CU CHORIZO ȘI ROȘII USCATE



PREGĂTIRE: 20 MINUTE | **GĂTIRE:** 34 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

900 g de cartofi, fără coajă,
în cuburi de 2,5 cm
120 ml de apă
20 g de unt
150 g de chorizo, tocat
mărunt
3 gălbenușuri
40 g de parmezan, ras
75 g de roșii uscate, tocate
1/4 linguriță de sare de mare
1/4 linguriță de piper negru
măcinat
1 lingură de ulei de măsline
150 g de făină
200 g de pesmet panko

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți cartofii și apa în oală. Puneți capacul pentru gătit sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 2 Selectați **PRESSURE** și fixați la **HIGH**. Fixați durata la 6 minute. Selectați **START/STOP** pentru a începe.
- 3 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția **VENT**. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 4 Puneți cartofii într-un castron mare și zdrobiți-i împreună cu untul. Lăsați cartofii să se răcească. Ștergeți oala și puneți-o din nou în aparat.
- 5 Selectați **SEAR/SAUTÉ** și fixați la **HIGH**. Selectați **START/STOP** pentru a începe. Adăugați chorizo în oală și sotați până se rumenește, aproximativ 5 minute. Puneți deoparte și ștergeți oala.
- 6 După ce pireul de cartofi s-a răcit, adăugați chorizo, gălbenușurile de ou, parmezanul, roșiile, sarea și piperul.
- 7 Puneți făină într-un castron puțin adânc sau într-o farfurie. Puneți uleiul și albușurile într-un alt castron, amestecându-le pentru a se omogeniza. Puneți pesmetul într-un al treilea castron sau într-o farfurie.
- 8 Puneți coșul **Cook & Crisp** în aparat. Preîncălziți aparatul selectând **AIR CRISP**, fixați temperatura la 190 °C și durata la 10 minute. Selectați **START/STOP** pentru a începe.
- 9 În timp ce aparatul se preîncălzește, formați crochetele. Lucrând în loturi mici, formați bile de 50 g din amestecul de pireu de cartofi. Treceți crochetele prin făină. Îndepărtați excesul, apoi treceți-le prin amestecul de albușuri de ou. Treceți-le prin pesmet după aceea, acoperindu-le uniform. Puneți-le deoparte și pregătiți la fel crochetele rămase.
- 10 După ce aparatul s-a preîncălzit, puneți crochetele într-un singur strat în coșul **Cook & Crisp**.
- 11 Selectați **AIR CRISP**, fixați temperatura la 190 °C și durata la 18 minute. Selectați **START/STOP** pentru a începe.
- 12 La final, crochetele sunt gata de servire.

RECOMANDARE

Puneți pireul într-un vas mare pentru a se răci mai repede.

FONDUE ALPIN



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **GĂTIRE:** 19 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

175 ml apă caldă, se adaugă separat
450 g de brânză gruyère, rasă (sau în cuburi de 1,25 cm)
2 căței de usturoi, curățați, tocați
1 hașmă mică, curățată, tocată
100 ml de vin alb
1/4 linguriță de nucșoară măcinată
1 linguriță de sare de mare
1 linguriță de amidon de porumb
1-2 lingurițe de suc de lămâie
Pâine și legume, pentru servire

INSTRUCȚIUNI

- 1 Turnați 125 ml de apă caldă în oală.
- 2 Puneți brânza gruyère, usturoiul, hașma, vinul alb, nucșoara și sarea în tava multifuncțională Ninja** (sau într-o tavă de copt de 20 cm). Așezați tava pe grătarul reversibil, asigurându-vă că grătarul este în poziția inferioară.
- 3 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 4 Selectați **PRESSURE** și fixați la **HIGH**. Fixați durata la 7 minute. Selectați **START/STOP** pentru a începe.
- 5 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția **VENT**. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 6 Scoateți grătarul cu tava din oală. Scoateți tava de pe grătar și puneți tava direct în oală (ar trebui să fie încă apă în oală).
- 7 Selectați **SEAR/SAUTÉ** și fixați la **LO:MD**. Selectați **START/STOP** pentru a începe. Cu o spatulă de cauciuc, amestecați ingredientele până se omogenizează bine.
- 8 Într-un castron mic, amestecați 50 ml de apă caldă cu amidon de porumb până se dizolvă. Turnați amidonul de porumb în amestecul de brânză și omogenizați-le bine, timp de aproximativ 2 minute. Adăugați sucul de lămâie, câte 1 linguriță, după gust.
- 9 La final, serviți amestecul de brânză topită cu pâine și legume.

*Tava multifuncțională Ninja se vinde separat pe ninjakitchen.eu

RECOMANDARE

Lăsați aparatul pe **LO:MD** și adăugați apă pe măsură ce se evaporă pentru a păstra mai mult timp amestecul de brânză topită pregătit pentru servire.

CONOPIDĂ ÎNFLORITĂ



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **GĂTIRE:** 13 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

125 ml de apă
1 căpățână de conopidă de dimensiune medie, fără frunze
60 ml de ulei de măsline
4 căței de usturoi, curățați, tocați
2 linguri capere, clătite, tocate
1 linguriță de piper roșu zdrobit
50 g de parmezan ras sau un produs vegetarian echivalent
1 lingură de pătrunjel verde, tocat, pentru ornat

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți apă și coșul Cook & Crisp în oală.
- 2 Cu un cuțit, tăiați în cruce căpățâna de conopidă, cam până la jumătate. Puneți conopida în coș.
- 3 Puneți capacul pentru gătit sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL. Selectați PRESSURE și fixați la LOW. Fixați durata la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 Într-un castron mic, amestecați uleiul de măsline, usturoiul, caperele și piperul roșu zdrobit.
- 5 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 6 Întindeți amestecul de ulei uniform peste conopidă, turnând o parte în centrul conopidei. Presărați parmezan uniform peste conopidă.
- 7 Închideți capacul cu balama; selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 200 °C și durata la 10 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 8 La final, transferați cu atenție conopida pe un platou de servire cu ajutorul unei spatule mari. Ornați cu pătrunjel proaspăt.



RECOMANDARE

Întrucât caperele sunt sărate, gustați conopida înainte de a adăuga sare în acest fel de mâncare.

ȘNIȚEL DE PUI CU VARZĂ ÎNĂ- BUȘITĂ CU MERE



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 43 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

2 felii (65 g) de bacon crud,
tocate
1 ceapă, fără coajă, în felii
subțiri
1/2 căpățână (aproximativ
300 g) varză roșie, tocată
1 măr, fără coajă și miez, tăiat
în bețișoare
50 ml oțet din cidru de mere
1 lingură de semințe de
chimion
1/2 linguriță de piper negru
măcinat
2 lingurițe de sare de mare,
se adaugă separat
60 g de făină
1 ou mare
2 linguri de muștar de Dijon
80 g de pesmet panko
4 bucăți de carne de pui
pentru șnițel (225 g fiecare)
Sferturi de lămâie, pentru
servire

INSTRUCȚIUNI

- 1 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la HIGH. Selectați START/STOP pentru a începe. Puneți baconul și căliți până devine crocant și grăsimea s-a topit, aproximativ 5 minute. Adăugați ceapa, varza, mărul, oțetul, chimionul, piperul și 1 linguriță de sare.
- 2 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 3 Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 10 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 5 Puneți făina și cealaltă linguriță de sare într-un castron puțin adânc, adăugați oul și muștarul de Dijon într-un alt castron și pesmetul panko în al treilea castron. Treceți bucățile de carne de pui prin făină, amestecul de ouă și pesmet panko. Puneți deoparte.
- 6 Puneți grătarul reversibil în oală peste amestecul de varză, fixându-l în poziția superioară. Puneți cele 2 bucăți de piept de pui pe grătar și pulverizați-le cu spray pentru gătit.
- 7 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați BAKE/ROAST, fixați temperatura la 180 °C și durata la 10 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 8 După 5 minute, deschideți capacul și întoarceți bucățile de pui. Închideți capacul pentru a relua gătirea.
- 9 La final, procedați la fel cu bucățile de carne rămase. Serviți cu varza brezată și felii de lămâie.



RULADĂ CU SOS DE CIUPERCI



PREGĂTIRE: 20 MINUTE | **GĂTIRE:** 59 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

8 lingurițe de muștar brun, se adaugă separat
900 g de pulpă de vită, tăiată în 4 bucăți, bătută cu ciocanul până devine subțire
1 castravete mare murat cu mărar (130 g), tăiat mărunt, se adaugă separat
1 ceapă albă, fără coajă, tocată mărunt, se adaugă separat
2 lingurițe de sare de mare, se adaugă separat
1/2 linguriță de piper negru măcinat, se adaugă separat
1 lingură de ulei
2 morcovi, curățați și tăiați cubulețe
2 tulpini de apio, tăiate cubulețe
250 ml de supă de vită
150 ml de vin roșu
150 g de ciuperci, tocate
1 lingură de pastă de tomate

INSTRUCȚIUNI

- 1 Întindeți câte 2 lingurițe de muștar pe fiecare bucată de carne. Împărțiți uniform cubulețele de castravete murat pe fiecare bucată de carne, apoi adăugați câte 1 lingură de ceapă, 1/4 linguriță de sare și 1/8 linguriță de piper. Rulați carnea și legați-o cu sfoară de bucătărie.
- 2 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la MD:HI. Selectați START/STOP pentru a începe. Turnați ulei și lăsați-l să se încălzească timp de 5 minute.
- 3 Puneți ruladele în oală și rumeniți-le pe toate părțile timp de aproximativ 8 minute. Scoateți și puneți deoparte.
- 4 Puneți ceapa rămasă, morcovii și apio în oală și prăjiți timp de 5 minute. Turnați supa și vinul și amestecați pentru a dizolva fragmentele caramelizate de pe fundul oalei.
- 5 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 6 Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 30 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 7 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 8 Lăsați lichidul în oală și scoateți ceapa, morcovii și apio. Tocați-le până obțineți o pastă groasă; puneți-le deoparte. Adăugați ciupercile și pasta de tomate. Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 9 Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 2 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 10 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 11 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la HIGH. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 12 Puneți amestecul cu ceapa tocată în oală. Amestecați pentru a le omogeniza. Puneți ruladele în oală și aduceți amestecul la punctul de fierbere pentru a le încălzi. Serviți imediat.

SUPA FRANCEZĂ DE CEAPĂ AU GRATIN



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 46 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

2 linguri de unt
2 cepe albe mari, fără coajă,
tăiate în felii de 6 mm
1 lingură de pastă de tomate
1 lingură de sos de soia
1 lingură de sos
Worcestershire
1 l de supă de vită
1/2 linguriță de sare de mare
1 linguriță de piper negru
măcinat
Baghetă franțuzească de 30
cm, tăiată în cuburi de 2,5 cm
220 g mozzarella (sau
gruyère) rasă.

INSTRUCȚIUNI

- 1 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la MD:HI. Selectați START/STOP pentru a începe. Preîncălziți timp de 5 minute.
- 2 Puneți untul și ceapa în oală și gătiți, amestecând din când în când, timp de 10 minute.
- 3 Adăugați pasta de tomate, sosul de soia și sosul Worcestershire în oală. Gătiți timp de 5 minute. Adăugați supa de vită, sare și piper în oală și gătiți încă 5 minute. Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 4 Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 15 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 6 Aranjați cuburile de pâine franțuzească peste suprafața supei, apoi puneți brânza uniform deasupra pâinii.
- 7 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați GRILL și fixați durata la 7 minute. Selectați START/STOP pentru a începe. Gătirea se finalizează când pâinea este prăjită.
- 8 La final, supa este gata de servire.



COD CU CREMĂ DE MUȘTAR, FASOLE ȘI BACON



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 23-28 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

115 g de muștar de Dijon
125 ml de smântână pentru frișcă
1 legătură de tarhon verde, tocat fin
1 linguriță de sare de mare
1/2 linguriță de piper negru
3 căței de usturoi, curățați, tocați
1 ceapă albă medie, curățată, tăiată cubulețe, se adaugă separat
4 fileuri de cod (115 g fiecare)
200 g bacon crud, tăiat în bucăți de 1 cm
500 g de fasole verde
125 ml de apă

INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron, amestecați muștarul, smântâna, tarhonul, sarea, piperul, usturoiul și jumătate din cantitatea de ceapă. Adăugați peștele și acoperiți-l uniform cu amestecul de cremă de muștar. Puneți-l în frigider și marinați-l timp de 1 până la 4 ore.
- 2 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la HIGH. Selectați START/STOP pentru a începe. Puneți baconul și gătiți timp de 5 până la 7 minute, amestecând ocazional, până când devine crocant și grăsimea s-a topit. Adăugați ceapa rămasă și continuați să gătiți încă 2 minute, amestecând des.
- 3 Adăugați fasolea verde și apa în oală. Amestecați pentru a le omogeniza. Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 4 Selectați PRESSURE și fixați la LOW. Fixați durata la 0 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 6 Puneți peștele și crema de muștar în tava multifuncțională* Ninja® (sau într-o tavă de copt de 20 cm). Așezați tava pe grătarul reversibil, asigurându-vă că grătarul este în poziția inferioară. Puneți grătarul cu tava în oală peste amestecul de fasole verde.
- 7 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați BAKE/ROAST, fixați temperatura la 160 °C și durata la 15 minute. Verificați dacă s-a gătit după 12 minute. Gătirea este completă când peștele începe să se rumenească și temperatura internă atinge 65 °C.
- 8 La finalul gătirii, serviți imediat.

*Tava multifuncțională Ninja se vinde separat pe ninjakitchen.eu



FRIPTURĂ, PIREU DE CARTOFI ȘI SPARANGHEL



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **GĂTIRE:** 18-22 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

400 g de cartofi, fără coajă,
în bucăți de 2 cm
125 ml de apă
25 g de unt, se adaugă
separat
60 ml de smântână pentru
frișcă
2 bucăți de antricot
congelate (225 g fiecare, 2
cm grosime)
100 g sparanghel, cu
capetele tăiate
1 lingură de ulei de măsline
Sare și piper după gust

INSTRUCIUNI

- 1 Puneți cartofii și apa în oală.
- 2 Puneți grătarul reversibil în oală peste cartofi, fixându-l în poziția superioară. Asezonați fripturile cu 1 lingură de sare și 1 linguriță de piper, apoi puneți-le pe grătar.
- 3 Puneți capacul pentru gătit sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL. Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 1 minut. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 În timp ce aparatul gătește sub presiune, amestecați sparanghelul cu ulei de măsline și asezonați după gust.
- 5 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 6 Scoateți grătarul cu fripturile din oală și uscați fripturile prin tamponare. Zdrobiți cartofii cu unt, smântână și condimente, folosind o ustensilă pentru pireu care nu zgărie suprafața antiaderentă a oalei.
- 7 Puneți grătarul cu fripturile în oală peste pireul de cartofi. Așezați sparanghelul pe grătar lângă fripturi. Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați GRILL și fixați durata la 5 minute dacă doriți o friptură gătită sau 8 minute dacă o doriți bine gătită. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 8 La final, scoateți fripturile de pe grătar și lăsați-le să se odihnească timp de 5 minute înainte de a le servi cu pireu de cartofi și sparanghel.



COASTE ȘI LEGUME RĂDĂCINOASE



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 70 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

6 coaste de vită cu os crude (aproximativ 1,5 kg), fără grăsime în exces și piele
2 lingurițe de sare de mare, se adaugă separat
2 lingurițe de piper negru măcinat, se adaugă separat
2 linguri de ulei de măsline, se adaugă separat
1 ceapă, tocată
60 ml de vin Marsala
60 ml de supă de vită
2 linguri de zahăr brun
3 căței de usturoi, tocați
2 linguri de cimbru verde, tocat mărunt, se adaugă separat
3 morcovi, în bucăți de 2,5 cm
3 păstârnaci, în bucăți de 2,5 cm
150 g de ceapă albă mică
5 g de pătrunjel verde, tocat fin

INSTRUCȚIUNI

- 1 Condimentați coastele pe toate părțile cu 1 linguriță de sare și 1 linguriță de piper. Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la HIGH. Selectați START/STOP pentru a începe. Încălziți 1 lingură de ulei în oală timp de 3 minute.
- 2 După 3 minute, puneți coaste în oală și gătiți-le până se rumenesc pe toate părțile, aproximativ 10 minute.
- 3 Adăugați în oală ceapa, vinul, supa, zahărul brun, usturoiul, 1 lingură de cimbru, 1/2 linguriță de sare și 1/2 linguriță de piper. Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 4 Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 40 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 Amestecați morcovii, păstârnacul și ceapa albă mică cu restul de ulei, cimbru, sare și piper.
- 6 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 7 Puneți grătarul reversibil în oală peste coaste, fixându-l în poziția superioară. Puneți amestecul de legume pe grătar.
- 8 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați BAKE/ROAST, fixați temperatura la 170 °C și durata la 15 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 9 După ce legumele sunt fragede și fripte, puneți-le alături de coaste într-o tavă de servire și acoperiți-le lejer cu folie de aluminiu pentru a se menține calde.
- 10 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la HIGH. Fierbeți la foc mic lichidul din oală timp de 5 minute. Puneți-l într-un castron și lăsați-l să stea timp de 2 minute, apoi îndepărtați cu lingura stratul superior de grăsime. Adăugați pătrunjelul.
- 11 La final, serviți sosul cu legumele și coastele.

ARDEI UMPLUȚI



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 45 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

1 lingură de praf de usturoi
1 linguriță de piper negru
1 lingură de scorțișoară măcinată
1/2 linguriță de cuișoare măcinate
2 1/4 lingurițe de sare de mare, se adaugă separat
3 linguri de boia
1 1/2 lingurițe de chimen măcinat
500 g de carne tocată de vită crudă
1 ceapă mică, tăiată fin
200 g de orez brun cu bob lung
250 ml de supă de pui
60 ml de vin alb sec
4 ardei grași mari, fără semințe și tulpini, partea superioară îndepărtată tocată
120 g nuci de caju întregi, tocate
10 g pătrunjel verde, tocat

INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron mic, amestecați praful de usturoi, piperul negru, scorțișoara, cuișoarele, 3/4 linguriță de sare, boiaua și chimenul; puneți-le deoparte.
- 2 Puneți în oală carnea de vită, ceapa, orezul, supa, vinul și 2 linguri de amestec de condimente, separând carnea. Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 3 Selectați **PRESSURE** și fixați la **HIGH**. Fixați durata la 15 minute. Selectați **START/STOP** pentru a începe.
- 4 La finalul gătirii sub presiune, lăsați presiunea să se elibereze natural timp de 10 minute. După 10 minute, eliberați rapid orice presiune rămasă punând supapa de eliberare a presiunii în poziția **VENT**. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 5 Amestecați carnea, adăugați partea superioară îndepărtată de pe ardei tocată, nucile de caju, pătrunjelul proaspăt și sarea rămasă. Folosind o lingură de lemn, introduceți amestecul în cei 4 ardei grași.
- 6 Puneți ardeii umpluți în oală. Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați **BAKE/ROAST**, fixați temperatura la 180 °C și durata la 12 minute. Selectați **START/STOP** pentru a începe.
- 7 La finalul gătirii, serviți imediat.

RECOMANDARE

Păstrați amestecul de condimente rămas și folosiți-l pentru a prăji legume sau a condimenta pește.

EGLEFIN AFUMAT PARMENTIER



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 53 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

700 g de cartofi, fără coajă,
în cuburi de 5 cm
400 g de morcovi, fără coajă,
în bucăți de 3 cm
2 căței de usturoi, cu coajă
145 ml de apă
500 g eglefin afumat, în
bucăți mari de 10 cm
300 ml de apă
300 ml + 180 ml lapte
integral
18 g pătrunjel tocat mărunt
1 lingură de ulei de măsline
Piper după gust, FĂRĂ SARE

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți cartofii, morcovii, usturoiul și apa în oală. Puneți capacul pentru gătit sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 2 Selectați **PRESSURE** și fixați la **HIGH**. Fixați durata la 7 minute. Selectați **START/STOP** pentru a începe.
- 3 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția **VENT**. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 4 Puneți cartofii, morcovii și usturoiul într-un recipient.
- 5 Goliți apa din oală și puneți eglefinul afumat, cu 300 ml de lapte integral și 300 ml de apă.
- 6 Puneți vasul înapoi în aparatul Foodi. Selectați **SEAR/SAUTÉ** și fixați la **MEDIUM-HIGH**. Apăsați pe **START/STOP** pentru a începe. Lăsați-l să fiarbă la foc mic timp de 15 minute.
- 7 Între timp, pasați legumele cu 18 cl de lapte integral, uleiul de măsline și pătrunjelul tocat. Adăugați piper.
- 8 După ce peștele s-a gătit, îndepărtați pielea și oasele. Puneți-l într-un mixer mic și amestecați-l folosind funcția **Pulse** de 3 ori. Adăugați-l în pireu și amestecați bine.
- 9 Curățați oala Foodi și preîncălziți aparatul timp de 5 minute. Selectați **GRILL** și fixați durata la 15 minute.
- 10 După 5 minute, puneți amestecul cu eglefin afumat în Foodi și reluați gătitul.
- 11 La final, se poate servi imediat.



RECOMANDARE

- Pentru a reduce cantitatea de sare, puteți lăsa eglefinul afumat în lapte peste noapte.
- Pentru a reduce gustul de afumat, puteți îndepărta pielea peștelui înainte de a-l găti.
- Dacă nu aveți un mixer, puteți folosi o furculiță pentru a fragmenta peștele în bucăți mai mici înainte de a-l amesteca în pireu.

ROȘII CHERRY ȘI CARTOFI CROCANȚI CU USTUROI



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 30 MINUTE

INGREDIENTE

1 kg cartofi noi mici, curățați, fără puncte negre
7 căței de usturoi, zdrobiți
1 lingură de ulei de floarea soarelui
25 de roșii cherry (aproximativ 225 g), clătite, străpunse cu un cuțit ascuțit
1 linguriță de sare Fleur de sel, pentru servire

INSTRUCȚIUNI

- 1 Preîncălziți aparatul Foodi, selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 200 °C și durata la 30 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 2 După 5 minute, puneți cartofii, usturoiul și uleiul într-un castron; amestecați pentru a-i acoperi.
- 3 Puneți cartofii și usturoiul în coșul Cook & Crisp și introduceți coșul în oală.
- 4 După 10 minute, deschideți capacul, ridicați coșul și scuturați cartofii sau amestecați-i cu un clește cu capete acoperite cu silicon. Închideți capacul pentru a relua gătirea.
- 5 Cu 5 minute înainte de final, deschideți capacul și adăugați roșiile cherry în coș. Închideți capacul pentru a relua gătirea, scuturând ingredientele la jumătatea timpului.
- 6 La final, presărați sarea Fleur de sel și serviți.



CÂRNAȚI MORTEAU CU LINTE



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 55 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

35 g de grăsime de gâscă sau rață
3 cepe medii, curățate, tăiate cubulețe
2 morcovi, curățați și tăiați cubulețe
150 g de bacon crud, tăiat cubulețe
400 g de linte verde
3 frunze de dafin
2 lingurițe de cimbru verde
300 ml de vin alb
600 ml de apă
Sare de mare și piper negru măcinat, după gust
800 g cârnați Morteau

INSTRUCȚIUNI

- 1 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la HIGH. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 2 Puneți grăsimea de gâscă în oala să se topească.
- 3 După ce s-a topit, adăugați ceapa, morcovii și baconul în oală. Gătiți 10 minute, amestecând din când în când.
- 4 Adăugați ingredientele rămase, cu excepția cârnaților, în oală și amestecați pentru a se încorpora. Puneți cârnații deasupra amestecului de linte. Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 5 Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 20 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 6 La finalul gătirii sub presiune, lăsați presiunea să se elibereze natural timp de 15 minute. După 15 minute, eliberați rapid presiunea rămasă punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 7 Scoateți cârnații și tăiați-i în bucăți de 1 cm. Amestecați linta și serviți-o caldă alături de cârnați.



RECOMANDARE

Daca nu găsiți cârnați Morteau, puteți alege cârnați mari afumați

PASTE FUSILLI GRATINATE CU ȘUNCĂ ȘI MĂSLINE VERZI



PREGĂTIRE: 5 MINUTE | **GĂTIRE:** 34 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

400 g paste fusilli
1 l apă
100 g de unt
100 g de făină
1 l lapte cald
100 g brânză emmental rasă sau echivalent (50g + 50g)
1/2 linguriță de piper
1/2 linguriță de nucșoară
1 linguriță de sare
150 g de șuncă tăiată cubulețe sau rasă
150 g de măsline verzi fără sămburi

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți pastele în oala Foodi și acoperiți-le cu apă.
- 2 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 3 Selectați **PRESSURE** și fixați la **HIGH**. Fixați durata la 4 minute. Selectați **START/STOP** pentru a începe.
- 4 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția **VENT**. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 5 Scurgeți pastele și puneți-le deoparte.
- 6 Uscați oala înainte de a o pune înapoi în aparatul Foodi. Preîncălziți aparatul; selectați **SEAR/SAUTE**, fixați temperatura la **MEDIUM/HIGH**. Selectați **START/STOP** pentru a începe.
- 7 După 5 minute de preîncălzire, puneți untul să se topească.
- 8 După ce s-a topit complet, adăugați făina dintr-o dată, amestecând rapid cu un tel din silicon.
- 9 Adăugați laptele treptat, amestecând în permanență.
- 10 Creșteți căldura; apăsați pe săgeata sus din partea superioară dreaptă **HIGH**. Lăsați sosul beșamel să se îngroașe până când fierbe. Selectați **START/STOP** pentru a opri aparatul.
- 11 Adăugați condimentele (nucșoară, sare și piper) și 50 g de brânză rasă.
- 12 Adăugați pastele fusilli, șunca și măslinele și amestecați bine. Acoperiți amestecul cu cele 50 g de brânză rămasă și închideți capacul.
- 13 Selectați **GRILL** și fixați durata la 10 minute. Selectați **START/STOP** pentru a începe.
- 14 La final, se poate servi imediat.

RECOMANDARE

- Alegeți o marcă de paste uscate de bună calitate, cu un timp de gătire destul de lung. (de exemplu 8 până la 10 minute)
- Împărțiți timpul recomandat pentru gătitul pastelor la 2 pentru a adapta timpul potrivit de fierbere sub presiune al mărcii de paste fusilli pe care ați ales-o.
- Folosiți întotdeauna un tel din silicon pentru a nu deteriora materialul oalei Foodi



TORT RĂSTURNAT CU FRUCTE DE PĂDURE



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **GĂTIRE:** 61 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

375 g de cireșe congelate
375 g de afine congelate
230 g de unt, se adaugă separat
2 linguri de suc de lămâie
2 lingurițe de amidon de porumb
210 g + 3 linguri de zahăr, se adaugă separat
280 g de făină
1/4 linguriță de praf de copt
2 lingurițe de praf de copt
1/2 linguriță de sare de mare
3 ouă mari
240 g de smântână fermentată

GARNITURI

Smântână
Mascarpone
Frișcă bătută
Înghețată de vanilie

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți în oală fructele congelate, 3 linguri de unt, sucul de lămâie, amidonul de porumb și 3 linguri de zahăr; amestecați-le pentru a se omogeniza. Puneți capacul pentru gătit sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 2 Selectați **PRESSURE** și fixați la **HIGH**. Fixați durata la 5 minute. Selectați **START/STOP** pentru a începe.
- 3 La finalul gătirii sub presiune, lăsați presiunea să se elibereze natural timp de 5 minute. După 5 minute, eliberați rapid presiunea rămasă punând supapa de eliberare a presiunii în poziția **VENT**. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 4 Selectați **SEAR/SAUTÉ** și fixați la **MD:HI**. Lăsați lichidul să fiarbă la foc mic aproximativ 10 minute, până când începe să se îngroașe și să are aspect de sirop.
- 5 Scoateți oala din aparat și așezați-o pe o suprafață rezistentă la căldură. Lăsați-o să se răcească timp de 15 minute.
- 6 Între timp, puneți făina, zahărul rămas, bicarbonatul de sodiu, praful de copt și sarea într-un castron. Omogenizați-le cu telul.
- 7 Topiți cele 5 linguri de unt rămase într-un castron separat, apoi încorporați ouăle și smântâna fermentată.
- 8 Adăugați încet amestecul de făină în amestecul de ouă. Bateți până când aluatul este gros și fin.
- 9 Turnați cu lingura aluatul peste amestecul răcit de fructe de pădure și întindeți-l uniform.
- 10 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați **AIR CRISP**, fixați temperatura la 160 °C și durata la 40 minute. Selectați **START/STOP** pentru a începe.
- 11 La final, scoateți oala din aparat și așezați-o pe o suprafață rezistentă la căldură. Lăsați-o să se răcească timp de 15 până la 20 minute înainte de a servi cu garniturile dorite.

ANANAS FRIPT CU MIERE ȘI SMOCHINE



PREGĂTIRE: 6 MINUTE | **GĂTIRE:** 20 MINUTE

INGREDIENTE

1 ananas mare, decojit, fără miez, tăiat în cuburi de 2 cm
Semințele de la 1 păstaie de vanilie
1 linguriță de miere
Sucul și coaja 1 lămâi, se adaugă separat
6 smochine, tăiate în sferturi

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți ananasul, semințele de vanilie și mierea într-un castron; amestecați pentru a acoperi ananasul. Scurgeți excesul de lichid într-un castron mic.
- 2 Preîncălziți aparatul selectând AIR CRISP, fixați temperatura la 190 °C și durata la 5 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 3 După 5 minute, puneți ananasul acoperit în coșul Cook & Crisp și puneți coșul în oală.
- 4 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 190 °C și durata la 10 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 În timp ce ananasul se gătește, amestecați sucul de lămâie cu lichidul rămas.
- 6 La final, ungeți bucățile de ananas cu amestecul de suc de lămâie. Puneți coaja de lămâie și smochinele în coș. Ridicați coșul și agitați sau amestecați cu un clește cu capete acoperite cu silicon pentru a omogeniza ingredientele.
- 7 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 190 °C și durata la 5 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 8 La final, lăsați ananasul să se răcească puțin înainte de a-l servi cald.



PERE POȘATE ÎN RACHIU DE MURE ȘI VIN ROȘU



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **GĂTIRE:** 29 MINUTE*

*Include timpul de acumulare/eliberare a presiunii.

INGREDIENTE

200 ml de vin roșu
100 ml de rachiu de mure
1 păstaie de vanilie,
despicată, semințele păstrate
separat (sau 2 lingurițe de
extract de vanilie)
6 pere mari tari, fără coajă

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți vinul, rachiu, păstaia și semințele de vanilie în oală. Puneți perele deasupra lichidului.
- 2 Puneți capacul pentru gătit sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 3 Selectați **PRESSURE** și fixați la **HIGH**. Fixați durata la 10 minute. Selectați **START/STOP** pentru a începe.
- 4 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția **VENT**. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 5 Cu un polonic, turnați sos peste perele calde timp de aproximativ 3 minute. Scoateți perele și puneți-le într-un vas adânc; puneți-le deoparte.
- 6 Selectați **SEAR/SAUTÉ** și fixați la **HIGH**. Selectați **START/STOP** pentru a începe. Fierbeți sosul timp de 10 minute pentru a se evapora, amestecând din când în când.
- 7 Lăsați siropul să se răcească înainte de a-l turna peste pere. Dacă doriți, puneți perele poșate în frigider pentru a deveni și mai aromate peste noapte.



CRUMBLE DE MERE ȘI VANILIE



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **GĂTIRE:** 35 MINUTE

INGREDIENTE

45 g de unt clarificat
4 mere (1 kg), fără coajă, în cuburi de 1,5 cm
4 pere mari (1,2 kg), fără coajă, în cuburi de 1,5 cm
1 păstaie de vanilie, tăiată în jumătate, semințele păstrate separat (sau 2 lingurițe de extract de vanilie)
70 g de făină
55 g de migdale măcinate
70 g de zahăr brun
55 g de unt nesărat, la temperatura camerei
înghețată de vanilie pentru servire (opțional)

INSTRUCȚIUNI

- 1 Selectați SEAR/SAUTE și HI și apăsați pe START/STOP. Lăsați aparatul să se preîncălzească timp de 5 minute.
- 2 După 5 minute, adăugați untul clarificat și lăsați-l 3 minute să se topească.
- 3 Adăugați fructele, păstaia de vanilie și semințele în oală, amestecați pentru a le combina. Gătiți 10 minute fără a amesteca prea des pentru a permite fructelor să se rumenească și caramelizeze.
- 4 Într-un alt vas, adăugați migdalele măcinate, zahărul și untul și amestecați până seamănă cu o textură grosieră de pesmet.
- 5 Scoateți păstaia de vanilie și acoperiți uniform fructele cu amestecul crocant.
- 6 Închideți capacul. Selectați BAKE/ROAST, 190 °C și 17 minute. Apăsați pe START/STOP pentru a începe.
- 7 La final, lăsați prăjitura să se răcească înainte de a o servi cu înghețată de vanilie.





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

FOODI und NINJA sind eingetragene Marken von SharkNinja Operating LLC.

FOODI et NINJA sont des marques déposées de SharkNinja Operating LLC.

OP300EU_IG_MP_285x210mm_220128_Mv1_RO