

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



NINJA®

ROBOT DE BUCĂTĂRIE 3 ÎN 1

REȚETE RAPIDE ȘI UȘOR DE FĂCUT

CU AUTO-IQ®



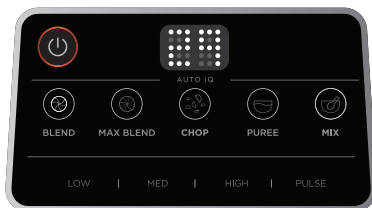
CUPRINS

PROGRAMELE AUTO-IQ®	1
BĂUTURI	2
SUGESTII PENTRU MESE	7
VINEGRETE, SOSURI ȘI GARNITURI	13
DESERTURI ȘI DELICII DULCI	21



PROGRAMELE AUTO-IQ®

Programele prestabilite inteligente combină modele unice de amestecare și oprire, fără a fi nevoie de intervenția dvs.



BLEND (Mixare)

Preparați băuturi care conțin fructe proaspete sau congelate, lichide și gheață sau amestecați ingredientele pentru vinegrete și sosuri.

MAX BLEND (Mixare maximă)

Ideal pentru ingrediente mai tari, cu coajă, semințe și tulpini sau pentru un amestec chiar mai fin.

CHOP (Mărunțire)

Sucesiuni de impulsuri și pauze pentru obținerea unei mărunțiri uniforme.

PUREE (Pireu)

Excelent pentru sosuri, paste și multe altele, cu o consistență foarte fină.

MIX (Amestecare)

Amestecați rapid aluaturi pentru pizza, pâine, patiserie și prăjituri.



LIMONADĂ DE CASĂ

PROGRAM: MAX BLEND

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** Apăsați pe MAX BLEND.
- 3** Adăugați zahăr după gust, gheață și completați cu 1 l de apă. Apăsați pe MAX BLEND.
- 4** Strecurați limonada printr-o sită înainte de a o servi cu și mai multă gheață.



LAPTE DE MIGDALE

PROGRAM: MAX BLEND

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 Apăsați 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.



SMOOTHIE DETOX

PROGRAM: MAX BLEND

PREGĂTIRE: 5 MINUTE

RECIPIENT: CANĂ INDIVIDUALĂ DE 700 ml

CANTITATE: 1 PORȚIE

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

PROGRAM: MAX BLEND

PREGĂTIRE: 5 MINUTE

RECIPIENT: CANĂ INDIVIDUALĂ DE 700 ml

CANTITATE: 1 PORȚIE

INGREDIENTE

200 ml de lapte semi-degresat

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 cănil.
- 2** Apăsăți pe MAX BLEND.
- 3** Scoateți lamele din cană după mixare. Puneți capacul prevăzut cu orificiu pentru băut pentru a savura din mers.



CHAPATIS

PROGRAM: PULSE/MIX

PREGĂTIRE: 15 MINUTE

RECIPIENT: BOL PENTRU ROBOT DE BUCĂTĂRIE DE 1,8 l

CANTITATE: 8 CHAPATIS

INGREDIENTE

100 g de făină integrală

100 g de făină

1 linguriță de sare

150 ml-200 ml de apă

SUGESTII PENTRU MESE



INSTRUCȚIUNI

- 1 Instalați lama pentru aluat în bolul robotului de bucătărie. Adăugați făina și sarea în bol, puneți capacul și apăsați pe PULSE de câteva ori.
- 2 Apăsați pe MIX, turnați apă prin tubul din capac până când amestecul începe să formeze o minge în jurul lamei și bolul rămâne curat. Apăsați din nou pe MIX pentru a frământa aluatul. Scoateți lama din bol. Acoperiți aluatul cu un prosop umed și lăsați-l să se odihnească timp de 30 de minute.
- 3 Împărțiți aluatul în 8 părți egale și modelați-l în bile de dimensiunea unei mingi de golf și acoperiți din nou. Presărați făină pe o suprafață de lucru. Folosind un sucitor, întindeți fiecare bilă în cercuri cu diametrul de aproximativ 15 cm, întinzându-l uniform și rotind aluatul câte un sfert de cerc pentru a obține o formă rotundă.
- 4 Puneți la încins o tigaie, o tavă sau un grătar. Îndepărtați excesul de făină și gătiți la foc mediu timp de 1-2 minute până când apar pete maronii pe partea inferioară, apoi întoarceți și gătiți cealaltă parte aproximativ un minut.
- 5 Înfășurați în folie și păstrați-le la cald în timp ce faceți restul.

RECOMANDARE Pentru un gust mai bogat și pentru a preveni lipirea, ungeți fiecare chapati cu unt normal/clarificat după ce le-ați gătit și așezați unele peste celelalte.

SUGESTIE DE SERVIRE

Serviți alături de un curry pentru o masă completă.





CROCHETE CU SOMON ȘI CARTOFI

PROGRAM: CHOP

PREGĂTIRE: 10 MINUTE

RECIPIENT: BOL PENTRU ROBOT DE BUCĂTĂRIE DE 1,8 l

CANTITATE: 4 PORȚII

INGREDIENTE

300 g de cartofi fierți sau pireu de cartofi, în bucăți mai mici dacă e cazul

300 g fileuri de somon gătite, fără piele și oase

100 g de mazăre congelată

10 g de frunze de mentă

Coaja de la 1 lămâie

Sare și piper negru proaspăt măcinat

1 lingură cu vârf de făină

2 ouă, bătute

100 g de pesmet din pâine uscată

2 linguri de ulei de floarea soarelui

INSTRUCȚIUNI

- 1** Instalați lama pentru aluat în bolul robotului de bucătărie. Adăugați cartofii, somonul, mazărea, menta, coaja de lămâie și asezonați după gust. Puneți capacul și apăsați pe CHOP de două ori. La finalul programului, scoateți cu grijă capacul și lama.
- 2** Împărțiți amestecul în opt bile de dimensiuni egale și formați crochete de pește cu ajutorul mâinilor. Așezați-le pe o tava acoperită cu hârtie de copt și acoperiți-le cu folie alimentară. Puneți-le în frigider 30 de minute pentru a se răci și întări.
- 3** Ungeți crochetele de pește cu făină, îndepărtați excesul și treceți-le prin oul bătut. Treceți fiecare crochetă prin pesmet, acoperindu-le pe toate părțile, apoi puneți-le pe o tavă de copt.
- 4** Puneți uleiul într-o tigaie mare la foc mediu.
- 5** Așezați cu grijă 4 crochete de pește în tigaie și gătiți timp de 3 până la 4 minute pe fiecare parte sau până când devin crocante și aurii, întorcându-le cu grijă cu ajutorul unei spatule. Procedați la fel pentru a găti restul de crochete.





CURRY CU CARTOFI DULCI ȘI BROCCOLI

PROGRAM: PUREE

PREGĂTIRE: 15 MINUTE FIECARE

RECIPIENT: BOL PENTRU ROBOT DE BUCĂTĂRIE DE 1,8 L

GĂTIRE: 45 MINUTE

CANTITATE: 4 PORȚII

INGREDIENTE

5 cm bucată de rădăcină de ghimbir proaspăt, fără coajă

2 căței de usturoi, fără coajă

2 cepe mari, fără coajă, în sferturi

1 sau 2 ardei iuți roșii proaspeți, după gust

O legătură mică de coriandru, frunze și tulpini

2 linguri de ulei de floarea soarelui

400 g de cartofi dulci, fără coajă, în cuburi

1 linguriță de turmeric măcinat

1 linguriță de coriandru măcinat

1 linguriță de chimen

1 linguriță de sare

1 conservă de 400 g de roșii tocate

200 ml de apă

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

150 g inflorescențe de broccoli

INSTRUCȚIUNI

- 1 Instalați lama pentru aluat în bolul robotului de bucătărie. Puneți ghimbirul, usturoiul, ceapa, ardeiul iute și coriandrul, puneți capacul și apăsați pe PUREE.
- 2 Puneți uleiul la încălzit într-o tigaie mare la foc mediu spre mare. Adăugați pasta de curry și gătiți-o timp 1-2 minute.
- 3 Adăugați cartofii dulci și gătiți timp de 5 minute.
- 4 Presărați turmeric, coriandru, chimen, sare, adăugați roșiile, mazărea, apă, puneți capac și reduceți focul. Fierbeți la foc mic timp de 15 minute.
- 5 Adăugați broccoli și fierbeți încă 15-20 de minute sau până când cartoful dulce este fiert.
- 6 Serviți cu orez.



CHIFTELE DIN NĂUT CU SOS TAHINI

PROGRAM: CHOP/PUREE

PREGĂTIRE: 15 MINUTE

RECIPIENT: BOL PENTRU ROBOT DE BUCĂTĂRIE DE 1,8 l

BAKE (COACERE): 30 DE MINUTE

CANTITATE: 10-12 CHIFTELE DIN NĂUT

VINEGRETE,
SOSURI ȘI
GARNITURI



INGREDIENTE

CHIFTELE DIN NĂUT

2 linguri de ulei de floarea soarelui
1 ceapă mică, fără coajă, în sferturi
1 cățel de usturoi, curățat
conservă de 400 g de boabe de năut, scurse și clătite
5 g de pătrunjel verde
1 ou mic
1 linguriță de chimen măcinat
1 linguriță de coriandru măcinat
½ linguriță de ardei cayenne
40 g de făină
½ linguriță de sare
ulei de floarea soarelui pentru pulverizare

SOS

4 lingurițe de tahini
2 linguri de suc de lămâie
1 cățel de usturoi, curățat
½ linguriță de sare
100 ml de apă

INSTRUCȚIUNI

- 1 Preîncălziți cuptorul la 200 °C/nivelul 6.
- 2 Instalați lama pentru aluat în bolul robotului de bucătărie. Adăugați toate ingredientele pentru chiftelele din năut în bol, puneți capacul și apăsați pe CHOP.
- 3 Răzuiți părțile laterale cu o spatulă și apăsați din nou pe CHOP.
- 4 Cu ajutorul unei linguri pentru înghețată, formați bile și puneți-le pe o tavă de copt, acoperită cu hârtie de copt. Pulverizați-le sau ungeți-le cu ulei. Dați-le la cuptor pentru 30 de minute sau până se rumenesc.
- 5 În timp ce chiftelele de năut se coc, curățați bolul și reinstalați lama de tocat în el. Adăugați toate ingredientele pentru sos și apăsați pe PUREE.
- 6 La final, serviți cu sos.



SOS DE ROȘII CU LEGUME

PROGRAM: MANUAL

PREGĂTIRE: 5 MINUTE

RECIPIENT: VAS DE 2,1 L

CANTITATE: 4 PORȚII

VINEGRETE,
SOSURI ȘI
GARNITURI



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

INSTRUCȚIUNI

- 1** Puneți toate ingredientele în vasul de 2,1 l în ordinea indicată, cu excepția foilor de dafin.
- 2** Apăsați 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.



PESTO CU SEMINȚE DE SUSAN

PROGRAM: PULSE/MANUAL

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

VINEGRETE,
SOSURI ȘI
GARNITURI



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.



HUMUS

PROGRAM: BLEND

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.





CRUMBLE CU MERE ȘI MURE

PROGRAM: CHOP/MANUAL

PREGĂTIRE: 15 MINUTE

RECIPIENT: BOL PENTRU ROBOT DE BUCĂTĂRIE DE 1,8 l

BAKE (COACERE): 30 DE MINUTE

CANTITATE: 4 PORȚII

INGREDIENTE

CRUMBLE

75 g de unt, în cuburi

150 g de făină

75 g de zahăr Demerara

UMPLUTURĂ

800 g mere de gătit, fără coajă și cotor

200 g de mure

2 linguri de apă

75 g de zahăr tos

GARNITURI

2 linguri de zahăr Demerara

10 g de fulgi de migdale

INSTRUCȚIUNI

- 1 Preîncălziți cuptorul la 190 °C/nivelul 5.
- 2 Instalați lama pentru aluat în bolul robotului de bucătărie. Adăugați untul și făina în bol și apăsați pe CHOP.
- 3 Adăugați zahărul și apăsați din nou pe CHOP.
- 4 Scoateți cu grijă lama de tocat din bol și puneți deoparte amestecul de crumble.
- 5 Instalați adaptorul de disc în bol. Așezați discul reversibil, cu partea de feliere în sus, pe adaptor.
- 6 Instalați capacul de bol și introduceți merele tăiate în sferturi prin tubul de alimentare. Apăsați pe LOW și folosiți împingătorul pentru a împinge merele prin tub.
- 7 După ce ați feliat toate merele, opriți programul și așezați-le într-o tavă de copt puțin adâncă, rezistentă la cuptor, împreună cu murele, apa și zahărul tos.
- 8 Presărați deasupra amestecul de crumble și apoi zahărul Demerara.
- 9 Coaceți în cuptor timp de 30 de minute sau până la rumenire.





TORT CU MORCOVI

PROGRAM: MANUAL/CHOP/MIX/PULSE

PREGĂTIRE: 20 MINUTE

RECIPIENT: BOL PENTRU ROBOT DE BUCĂTĂRIE DE 1,8 l

COACERE: 50-60 DE MINUTE

CANTITATE: 4-6 PORȚII

INGREDIENTE

PRĂJITURA

140 g morcovi, fără coajă

50 g de nuci

3 ouă mari

175 g de zahăr moale brun

180 ml de ulei de floarea soarelui

175 g de făină cu agent de creștere

1 linguriță de bicarbonat de sodiu

1 linguriță de scorțișoară măcinată

100 g de stafide

GARNITURI

200 g de cremă de brânză

50 g de unt moale

90 g de zahăr pudră

Jumătăți de nucă pentru decor

INSTRUCȚIUNI

- 1 Preîncălziți cuptorul la 180 °C/nivelul 4.
- 2 Ungeți și tapetați o tavă rotundă de 20 cm.
- 3 Instalați adaptorul pentru disc în bolul robotului de bucătărie. Așezați discul reversibil, cu partea de răzuire în sus, pe adaptor. Instalați capacul de bol și introduceți morcovii prin tubul de alimentare.
- 4 Apăsați pe LOW și folosiți împingătorul pentru a împinge morcovii prin tub. Scoateți morcovii rași din bol și lăsați-i deoparte.
- 5 Instalați lama pentru mărunțire în bol. Adăugați nucile, puneți capacul și apăsați pe CHOP. La finalul programului, scoateți capacul și lama.
- 6 Instalați lama pentru aluat în bol. Adăugați ouăle, zahărul, făina, uleiul, bicarbonatul de sodiu, sarea și scorțișoara. Instalați capacul, apoi apăsați pe MIX.
- 7 La finalizarea programului, scoateți capacul și adăugați stafidele și morcovii. Puneți la loc capacul și apăsați pe PULSE de patru ori până se omogenizează.
- 8 Turnați aluatul în tava pregătită și coaceți timp de 50-60 de minute sau până când o scobitoare de lemn iese curată. Lăsați tortul la răcit pe un grătar.
- 9 Instalați lama pentru aluat în bol. Adăugați crema de brânză, untul și zahărul pudră. Instalați capacul, apoi apăsați pe MIX.
- 10 La finalizarea programului, scoateți capacul și acoperiți prăjitura răcită cu glazură și decorați-o cu jumătăți de nucă.



**ROBOT DE BUCĂTĂRIE
3 ÎN 1**

CU AUTO-IQ®

BN800EU_30_MP_IG_MV2_210622_RO

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