

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



NINJA® Foodi®

**BLENDER POWER
NUTRI™ 2-ÎN-1**

REȚETE RAPIDE ȘI UȘOR DE FĂCUT

Pentru mai multe informații, vizitați
cookingcircle.com



Paletă motorizată
încorporată



Prezentarea BOLULUI POWER NUTRI™

Nu a fost niciodată mai ușor să creezi boluri de smoothie, unturi de nuci de orice fel groase și ușor de consumat cu lingura, precum și multe altele. Trebuie doar să răsuciți paleta acționată în timpul mixării pentru a împinge ingredientele spre lamă. E ca și cum ați avea un împingător încorporat.

Principiile preparării bolurilor de smoothie

UTILIZAREA BOLULUI POWER NUTRI™



1.

Adăugați lapte sau alternative de lapte, cum ar fi laptele de soia, nucă de cocos, migdale sau ovăz, până la linia de umplere maximă **LIQUID FILL**.

FACEȚI ÎNTOTDEAUNA ACEST LUCRU MAI ÎNTÂI.



2.

Adăugați **fructe congelate, direct din congelator** și/sau acai* până la linia de umplere maximă **MAX FILL**.

Tăiați fructele mai mari, cum ar fi bananele, în sferturi.

*Dacă utilizați acai, decongealați puțin fructele și tăiați-le în sferturi.



3. (Opțional)

Intensificați amestecul de bază adăugând 1 lingură de iaurt, pudră aromatizată, pudră proteică și/sau unt de nuci de orice fel.



4.

Înșurubați setul de lame și instalați bolul pe baza cu motorul.

Selectați **MIX** și răsuciți paleta acționată în sens invers acelor de ceasornic **în mod continuu** în timpul utilizării.

5.

La finalul mixării, adăugați garniturile preferate, cum ar fi fulgi de cocos, granola, banane proaspete, fructe de pădure și nectar de agave.



ȘTIAȚI CĂ?

Bolurile de smoothie sunt mai groase și ușor de consumat cu lingura, în comparație cu smoothie-urile care sunt mai subțiri și se pot bea.

Ghid de culoare pentru bolurile de smoothie

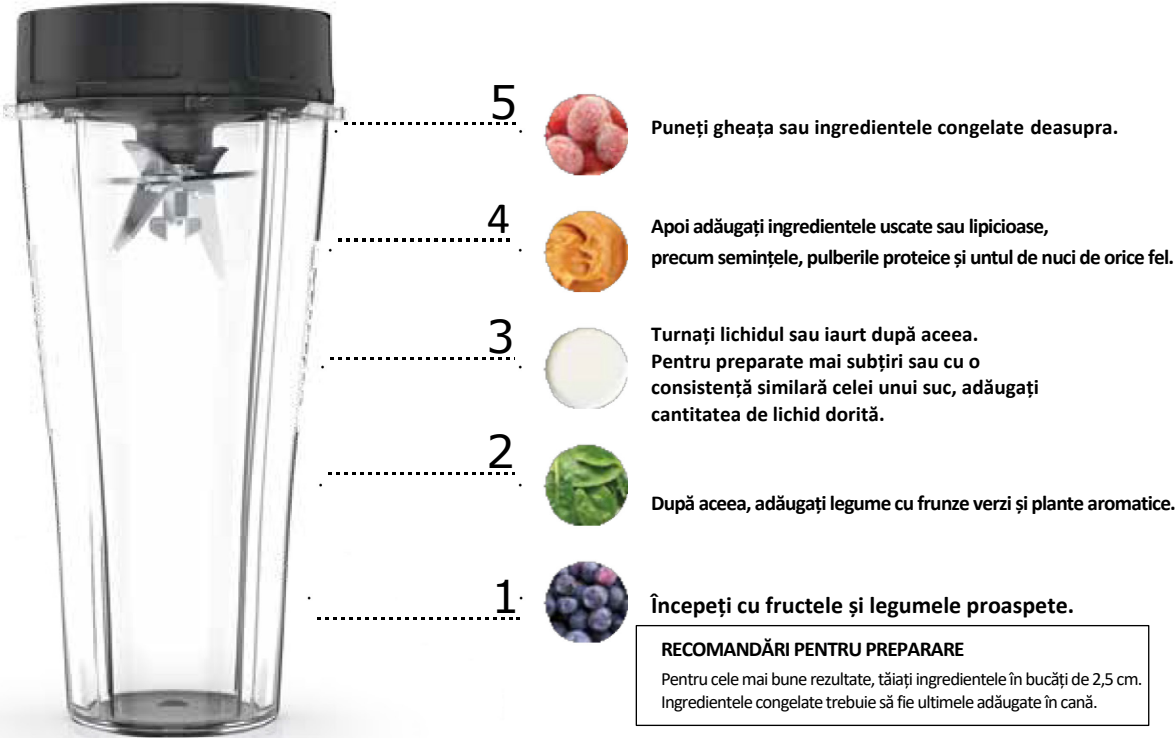
Încercați să obțineți smoothie de o anumită culoare?
Utilizați acest ghid de ingrediente pentru a obține aspectul dorit.



Utilizarea căzii Power Nutri™

Recomandări pentru a crea smoothie-uri și a extrage nutrienți* care se pot consuma din mers.

Nu depășiți linia de umplere maximă cu lichide MAX LIQUID atunci când introduceți ingrediente în cană.
În cazul în care se adaugă ingrediente în exces, aparatul se poate defecta în timpul utilizării. Dacă simțiți rezistență când atașați setul de lame Hybrid Edge™ la cană, scoateți o parte din ingrediente.



*Extrageți o băutură care conține vitamine și nutrienți din fructe și legume.



SFATURI PENTRU PREPARAREA UNUI SMOOTHIE/SHAKE



- Puneți mai întâi lichidele în cazul în care folosiți fructe congelate.
- În general, când preparați o rețetă de smoothie proprie, utilizați două treimi lichid și o treime fructe.
- Rețineți că unele fructe pot fi mai apoase, așa că este posibil să fie nevoie să adăugați câteva fructe în plus.

- Dacă doriți un smoothie sau un shake cremos și dens, folosiți banane, avocado sau nuci caju în combinație cu fructe sau legume pentru un amestec mai gros.
- Adăugarea de curmale (fără sămburi) sau caise uscate într-un smoothie nu numai că îndulcește amestecul, dar adaugă și fibre.
- Ovăzul și semințele într-un smoothie sau presărate deasupra nu numai că adaugă textură, dar asigură o senzație de sațietate mai mult timp.



- Nu aruncați bananele coapte, ci tăiați-le în felii și congelați-le pentru a face smoothie-uri și shake-uri; acestea vor oferi o dulceață naturală.
- Când preparați boluri de smoothie, adăugați cât mai multe fructe sau legume congelate până la linia maximă de umplere din bol dacă preferați un bol de smoothie mai gros.
- Ovăzul sau semințele de chia ajută la îngroșarea unui smoothie, adăugând totodată proteine și fibre!
- Dacă vă place smoothie-ul rece, folosiți fructe congelate și ingrediente refrigerate.
- Răciți bolul de servire cu smoothie/iaurt în congelator mai întâi pentru câteva minute, acest lucru ajută la menținerea temperaturii reduse în timp ce mâncați.
- O înghețată de calitate premium adăugată în shake-uri îmbogățește aroma și consistența.



BĂUTURĂ RĂCORITOARE LA APUS DE SOARE

PREGĂTIRE: 5 MINUTE

RECIPIENT: CANĂ

PROGRAM: BLEND

CANTITATE: 1 PORȚIE

INGREDIENTE

125 ml de suc de portocale

120 g de bucăți de ananas

½ portocală, fără coajă, sămburi și partea albă, tăiată în jumătate

80 g de bucăți de mango congelate

80 g de căpșuni congelate



INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în CANĂ în ordinea indicată, apoi instalați setul de lame.
- 2 Selectați BLEND.
- 3 Scoateți lamele după mixare.

CANA POWER
NUTRI™

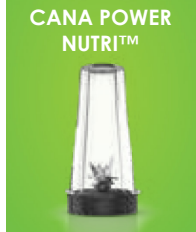


MILKSHAKE CU BANANE

PROGRAM: BLEND
PREPARARE: 5 MINUTE
RECIPIENT: CANĂ
CANTITATE: 1 PORȚIE

INGREDIENTE

300 g de banane, cântărite cu coaja, decojite, tăiate în jumătate
200 ml de lapte semidegresat
2 linguri de înghețată de vanilie



INSTRUCȚIUNI

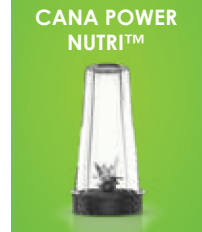
- 1 Puneți toate ingredientele în CANĂ în ordinea indicată, apoi instalați setul de lame.
- 2 Selectați BLEND.
- 3 Scoateți lamele din CANĂ după mixare. Puneți capacul prevăzut cu orificiu pentru băut pentru a savura din mers.

SMOOTHIE DE PORTOCAL, FRUCTUL PASIUNII ȘI PEPENE VERDE

PROGRAM: BLEND
PREPARARE: 5 MINUTE
RECIPIENT: CANĂ
CANTITATE: 1 PORȚIE

INGREDIENTE

125 ml de suc de portocale
3 bucăți de fructul pasiunii, tăiate în jumătate, fără pulpă
1 nectarină de dimensiuni medii, feliată
150 g de pepene verde copt, în bucăți mici
100 g de înghețată de vanilie



INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în CANĂ în ordinea indicată, apoi instalați setul de lame.
- 2 Selectați BLEND.
- 3 Scoateți lamele după mixare.

RECOMANDARE Adăugați încă o cupă de înghețată pentru o consistență mai groasă.

MILKSHAKE CU BISCUIȚI OREO®

PROGRAM: BLEND
PREPARARE: 5 MINUTE
RECIPIENT: CANĂ
CANTITATE: 1 PORȚIE

INGREDIENTE

200 ml de lapte integral
8 biscuiți Oreo®
100 g înghețată de vanilie
Adăugați deasupra frișcă și biscuiți
Oreo® zdrobiți.



CANA POWER
NUTRI™



INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în CANĂ în ordinea indicată, apoi instalați setul de lame.
- 2 Selectați BLEND.
- 3 Scoateți lamele după mixare.

BĂUTURĂ RĂCORITOARE CU MENTĂ ȘI ANANAS

PROGRAM: CRUSH
PREPARARE: 5 MINUTE
RECIPIENT: CANĂ
CANTITATE: 1 PORȚIE

INGREDIENTE

1/2 măr verde, tăiat în sferturi
165 g de ananas, în bucăți de 2,5 cm
1/2 linguriță de suc de lămie
5 frunze de mentă
60 ml de apă de cocos
2 cuburi de gheață



CANA POWER
NUTRI™



INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în CANĂ în ordinea indicată, apoi instalați setul de lame.
- 2 Selectați CRUSH.
- 3 Scoateți lamele după mixare.

RECOMANDARE Se poate utiliza ananas din conservă în locul ananasului proaspăt.

RECOMANDARE Dacă nu vă place menta sau doriți să sporiți aroma de ananas în această rețetă, nu puneți mentă.

EXTRACT DE GHIMBIR ȘI PORTOCALE

PROGRAM: CRUSH
PREPARARE: 5 MINUTE
RECIPIENT: CANĂ
CANTITATE: 1 PORȚIE

INGREDIENTE

120 ml de suc de portocale
2,5 cm de rădăcină de ghimbir, curățată de coajă, tăiată în sferturi
1 portocală, fără coajă, sâmburi și partea albă, tăiată în sferturi
80 g de zmeură
60 g de bucăți de ananas congelate
60 g de bucăți de mango congelate



CANA POWER
NUTRI™



INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în CANĂ în ordinea indicată, apoi instalați setul de lame.
- 2 Selectați CRUSH.
- 3 Scoateți lamele după mixare.

BOL DE SMOOTHIE TROPICAL

PROGRAM: MIX
PREPARARE: 5 MINUTE
RECIPIENT: BOL
CANTITATE: 1 PORȚIE

INGREDIENTE

Lapte de cocos
Bucăți de ananas congelate
Bucăți de mango congelate
Îndulcitor la alegere, după gust



BOLUL POWER
NUTRI™



INSTRUCȚIUNI

- 1 Turnați laptele de nucă de cocos în BOL până la linia de umplere maximă cu lichid.
- 2 Adăugați bucățile congelate de ananas și de mango și îndulcitorul (opțional) până la linia de umplere maximă, fără a o depăși. Instalați setul de lame.
- 3 Selectați MIX, apoi rotiți paleta motorizată în sens invers acelor de ceasornic în timp ce mixați, până la finalizarea programului.
- 4 Scoateți lamele după mixare.
- 5 Decorați cu garnituri la alegere și serviți.

BOL CU CĂPȘUNI, PIERSICI ȘI MANGO

PROGRAM: MIX
PREPARARE: 5 MINUTE
RECIPIENT: BOL
CANTITATE: 1 PORȚIE

INGREDIENTE

Lapte integral
Bucăți de mango congelate
Căpșuni congelate
Feli de piersici congelate
Îndulcitor la alegere, după gust



BOLUL POWER
NUTRI™



INSTRUCȚIUNI

- 1 Turnați laptele în BOL până la linia de umplere maximă cu lichid.
- 2 Adăugați bucățile congelate de mango, căpșunile, feliile de piersică și îndulcitorul (opțional) până la linia de umplere maximă, fără a o depăși. Instalați setul de lame.
- 3 Selectați MIX, apoi rotiți paleta motorizată în sens invers acelor de ceasornic în timp ce mixați, până la finalizarea programului.
- 4 Scoateți lamele după mixare.
- 5 Decorați cu garnituri la alegere și serviți.

BOL GREEN POWER

PROGRAM: MIX
PREPARARE: 5 MINUTE
RECIPIENT: BOL
CANTITATE: 1 PORȚIE

INGREDIENTE

Lapte de soia
Varză kale proaspătă
Bucăți de mango congelate
Bucăți de ananas congelate
Îndulcitor la alegere, după gust



BOLUL POWER
NUTRI™



INSTRUCȚIUNI

- 1 Turnați laptele de soia în BOL până la linia de umplere maximă cu lichid.
- 2 Adăugați varză kale proaspătă, împingeți-o în bol înainte de a adăuga bucăți congelate de mango și ananas și îndulcitor (opțional) până la linia de umplere maximă, fără a o depăși. Instalați setul de lame.
- 3 Selectați MIX și răsuțiți paleta acționată în mod continuu în sens invers acelor de ceasornic în timp ce mixați, până la finalizarea programului.
- 4 Scoateți lamele după mixare.
- 5 Decorați cu garnituri la alegere și serviți.

BOL DE SMOOTHIE CU BANANE, NUTELLA ȘI AVOCADO

PROGRAM: MIX
PREPARARE: 5 MINUTE
RECIPIENT: BOL
CANTITATE: 1 PORȚIE

INGREDIENTE

1 banană congelată, tăiată în bucăți de dimensiuni medii
75 g de bucăți de avocado congelate
50 g de Nutella
75 g de brânză quark



INSTRUCȚIUNI

- 1 Adăugați ingredientele în BOL până la linia de umplere maximă, fără a o depăși. Instalați setul de lame.
- 2 Selectați MIX și răsuciți paleta acționată în mod continuu în sens invers acelor de ceasornic în timp ce mixați, până la finalizarea programului.
- 3 Scoateți lamele după mixare.

IAURT ÎNGHEȚAT CU ZMEURĂ

PROGRAM: MIX
PREPARARE: 5 MINUTE
RECIPIENT: BOL
CANTITATE: 1 PORȚIE

INGREDIENTE

150 g de zmeură congelată
100 ml de iaurt grecesc cu vanilie
Îndulcitor la alegere, după gust



INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în BOL în ordinea indicată, apoi instalați lama.
- 2 Selectați MIX și răsuciți paleta acționată în mod continuu în sens invers acelor de ceasornic în timp ce mixați, până la finalizarea programului.
- 3 Scoateți lamele după mixare.



RECOMANDARE Dacă zmeura are multe semințe, selectați CRUSH pentru un rezultat mai fin.

SOS DE CĂPȘUNI

PROGRAM: MIX
PREPARARE: 5 MINUTE
RECIPIENT: BOL
CANTITATE: 250G

INGREDIENTE

200 g de căpșuni proaspete
2 linguri de miere



INSTRUCȚIUNI

- 1 Adăugați ingredientele în BOL până la linia de umplere maximă, fără a o depăși. Instalați setul de lame.
- 2 Selectați MIX și răsuciți paleta acționată în mod continuu în sens invers acelor de ceasornic în timp ce mixați, până la finalizarea programului.
- 3 Scoateți lamele după mixare.
- 4 Păstrați sosul de căpșuni într-un recipient din sticlă la frigider.

PARFAIT CU LĂMÂIE, GHIMBIR ȘI BRÂNZĂ QUARK

PROGRAM: CRUSH și BLEND
PREGĂTIRE: 10 MINUTE PLUS 2 ORE PENTRU RĂCIRE
RECIPIENT: BOL ȘI CANĂ
CANTITATE: 6 PORȚII

INGREDIENTE

AMESTEC CROCANȚ

150 g biscuiți cu ghimbir, mărunțiți
75 g unt, topit și răcit la temperatura camerei
Un praf de sare

UMPLUTURĂ

250 g de brânză quark
300 g de lapte condensat îndulcit
100 ml de suc proaspăt de lămâie
50 g de bucăți de ghimbir confiat
Un strop de extract de vanilie
Coaja rasă de la 1 lămâie



INSTRUCȚIUNI

- 1 Adăugați ingredientele pentru amestecul crocant în BOL până la linia de umplere maximă, fără a o depăși. Instalați setul de lame.
- 2 Selectați CRUSH și răsuciți paleta acționată în mod continuu în sens invers acelor de ceasornic în timp ce mixați.
- 3 Adăugați ingredientele pentru umplutură în CANĂ până la linia de umplere maximă, fără a o depăși. Instalați setul de lame.
- 4 Selectați BLEND. Scoateți lamele după mixare.
- 5 În forme mici pentru parfait sau 1 vas din sticlă de dimensiuni medii, alternați straturile de amestec crocant și de umplutură.
- 6 Răciți aproximativ 2 ore înainte de servire.

UNT DE ARAHIDE CLASIC

PROGRAM: POWERMIX

PREPARARE: 5 MINUTE

RECIPIENT: BOL CANTITATE: 250 ML

INGREDIENTE

200 g de alune prăjite

1 lingură de ulei de rapiță

Sare după gust



BOLUL POWER
NUTRI™



INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în BOL în ordinea indicată, apoi instalați setul de lame.
- 2 Selectați POWERMIX și răsuciți paleta acționată în mod continuu în sens invers acelor de ceasornic în timp ce mixați, până la finalizarea programului.
- 3 Scoateți lamele după mixare.

PATEU DE MACROU AFUMAT

PROGRAM: POWERMIX

PREPARARE: 5 MINUTE

RECIPIENT: BOL CANTITATE: 1
PORȚIE

INGREDIENTE

200 g de file de macrou afumat cu piper, fără piele, rupt în bucăți

Coaja și sucul de la ½ lămâie

100 g de cremă de brânză

2 linguri de hrean

2 linguri de pătrunjel tocat



BOLUL POWER
NUTRI™



INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în BOL în ordinea indicată, apoi instalați lama.
- 2 Selectați POWERMIX și răsuciți paleta acționată în mod continuu în sens invers acelor de ceasornic în timp ce mixați, până la finalizarea programului.
- 3 Scoateți lamele după mixare.

NOTĂ: Dacă preferați un pateu mai puțin fin, selectați programul PULSE.

HUMUS CU ARDEI COPTI

PROGRAM: MIX
PREPARARE: 5 MINUTE
RECIPIENT: BOL
CANTITATE: 1 PORȚIE

INGREDIENTE

HUMUS CLASIC

400 g conservă de năut, scurs și clătit
50 ml lichid din conserva de năut
15 ml de suc de lămâie
30 ml de ulei de măsline
1 cățel de usturoi, curățat
1 linguriță de chimen măcinat
½ linguriță de boia
1 linguriță de pastă tahini
1 linguriță de sare de mare
Ulei de măsline și boia pentru ornat

HUMUS CU ARDEI

Adăugați 100 g ardei copti la ingrediente.

HUMUS CU CORIANDRU

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

RECOMANDARE Dacă preferați un humus mai puțin fin, utilizați programul PULSE de câteva ori la pasul 2 până obțineți consistența dorită.

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în BOL în ordinea indicată, apoi instalați lama.
- 2 Selectați MIX și răsușiți paleta acționată în mod continuu în sens invers acelor de ceasornic în timp ce mixați, până la finalizarea programului.
- 3 Scoateți lamele după mixare.



BOLUL
POWER NUTRI™



SOS PESTO CU BUSUIOC ȘI PĂTRUNJEL

PROGRAM: MIX
PREPARARE: 5 MINUTE
RECIPIENT: BOL
CANTITATE: 1 PORȚIE

INGREDIENTE

10 g de frunze de busuioc
10 g de frunze de pătrunjel, fără tulpini
1 cățel de usturoi, fără coajă
90 ml de ulei de măsline
25 g de semințe de pin
25 g de parmezan ras sau un produs vegetarian echivalent
Un praf de sare
1 un praf de piper negru

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți busuiocul, pătrunjelul și usturoiul în BOL. Instalați setul de lame și utilizați modul PULSE timp de 5 secunde.
- 2 Adăugați uleiul, semințele de pin, parmezanul și selectați MIX și răsușiți paleta acționată în mod continuu în sens invers acelor de ceasornic pentru a obține un pesto cremos. Dacă preferați o textură mai granulată, folosiți PULSE.
- 3 Scoateți lamele după mixare.
- 4 Asezonați după gust cu sare și piper și transferați într-un bol.

RECOMANDARE Dacă preferați un sos pesto mai puțin fin, utilizați programul PULSE de câteva ori la pasul 2 până obțineți consistența dorită.

GUACAMOLE

PREGĂTIRE: 5 MINUTE
RECIPIENT: CANĂ
CANTITATE: 4 PORȚII



INGREDIENTE

- ½ ceapă 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 de coriandru verde, tulpini și frunze
- 2 bucăți de avocado coapte
- Sucul de la o jumătate de limetă
- Un praf de sare și piper



INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți primele cinci ingrediente în CANĂ și apoi instalați setul de lame.
- 2 Selectați PULSE de 2-3 ori până amestecul este tocat grosier. Curățați peretele bolului.
- 3 Adăugați avocado, stropiți cu suc de limetă și presărați condimentele. Selectați PULSE de 2-4 ori până obțineți consistența dorită.
- 4 Scoateți lamele după mixare.

RECOMANDARE Dacă preferați un sos guacamole mai puțin fin, folosiți programul PULSE de 1-2 ori.

SOS DE MENTĂ VERDE

PREGĂTIRE: 5 MINUTE
RECIPIENT: CANĂ
CANTITATE: 1 PORȚIE



INGREDIENTE

- 30 g de frunze de mentă, rupte de pe tulpină
- 2 linguri de oțet de vin alb
- 1 lingură de zahar pudră
- 2 linguri de apă clocotită



INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți menta în CANĂ și instalați setul de lame.
- 2 Selectați PULSE de 2-3 ori până amestecul este tocat grosier.
- 3 Adăugați oțetul, zahărul și apa. Selectați PULSE de 2-3 ori până se omogenizează.
- 4 Scoateți lamele după mixare.

RECOMANDARE Adăugați încă 1-2 linguri de apă clocotită pentru a dilua amestecul dacă doriți.

MARINADĂ TANDOORI

PROGRAM: BLEND
PREPARARE: 10 MINUTE
RECIPIENT: CANĂ
CANTITATE: APROXIMATIV 300 ML

INGREDIENTE

- 1 linguriță de coriandru măcinat
- 1 linguriță de ghimbir măcinat
- 1 linguriță de turmeric măcinat
- 1 linguriță de ardei cayenne
- 1 lingură de garam masala
- 1 lingură de boia de ardei
- 250 ml de iaurt grecesc
- 2 linguri de suc de lămâie
- 4 căței de usturoi
- 30 g ghimbir, fără coajă
- 1 ardei iute roșu (fără semințe)*
- 1 linguriță de sare

*Opțional

RECOMANDARE Dacă preferați o marinadă mai iute și mai condimentată, utilizați 2 ardei iuți.



INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în CANĂ în ordinea indicată, apoi instalați setul de lame.
- 2 Selectați BLEND. Scoateți lamele după mixare.
- 3 Acoperiți cu un capac plat și păstrați la frigider până când este necesar.

CLĂTITE

PROGRAM: BLEND
PREPARARE: 5 MINUTE
RECIPIENT: CANĂ
CANTITATE: 1 PORȚIE

INGREDIENTE

- 1 ou mediu
- 150 ml de lapte
- 60 g de făină albă
- Un praf de sare
- 1 linguriță de ulei de floarea soarelui sau spray de gătit
- Lămâie și zahăr pentru servire



INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în CANĂ în ordinea indicată, apoi instalați setul de lame.
- 2 Selectați BLEND. Scoateți lamele după mixare.
- 3 Încălziți o tigaie la foc mediu. Ștergeți-o cu un prosop din hârtie înmuiat în ulei sau pulverizați ulei utilizând un spray.
- 4 Turnați puțin aluat în tigaie, învârtiți tigaia pentru a o acoperi cu un strat subțire de aluat. Gătiți partea de jos până când devine aurie și încep să se formeze bule pe partea de sus.
- 5 Întoarceți-o cu o spatulă și gătiți-o și pe cealaltă parte. Procedați la fel cu restul de aluat.
- 6 Serviți cu un strop de lămâie și un praf de zahăr.





**BLENDER POWER
NUTRI™ 2-ÎN-1**



CB100UK_IG_15Recipe_MP_201008_Mv4

AUTO-IQ, FOODI și NINJA sunt mărci comerciale înregistrate ale SharkNinja Operating LLC.
HYBRID EDGE și POWER NUTRI sunt mărci înregistrate deținute de SharkNinja Operating, LLC.

© 2020 SharkNinja Operating LLC