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

NINJA Foodi

Grătar și friteuză cu aer cald

Rețete delicioase și tabele pentru posibilități nelimitate

Ghidul dvs. pentru a găti la grătar ca un adevărat profesionist

Bine ați venit la ghidul de rețete pentru grătarul și friteuza cu aer cald Ninja Foodi.

Vă mai despart doar câteva pagini de rețetele, recomandările,

sfaturile și indicațiile utile.

Pregătiți grătarul și începeți să gătiți.

Lista de rețete

Marinade **11**

Amestecuri de condimente uscate **12**

Sosuri **13**

Rețete de inițiere **14**

Antricot la grătar cu sparanghel 14

Feluri principale **16**

Carne de vită **16**

Beef Wellington 16

Cheeseburger de casă 17

Pui **18**

Piept de pui glazurat cu muștar cu miere și sos barbecue 18

Frigărui de pui în stil cajun 20

Pui despicat cu plante aromatice și usturoi 22

Miel **24**

Pulpă de miel dezosată și aplatizată 24

Porc **26**

Mic dejun englezesc 26

Vegetarian **28**

Chiftele de năut cu sos cu tahini 28

Pește **30**

File întreg de somon cu cartofi cu lămâie 29

Gustări și garnituri **31**

Rulouri cu carne tocată 31

Legume la cuptor cu plante aromatice 32

Cartofi Dauphinoise 33

Sferturi de cartofi dulci picanți 34

Focaccia cu sare de mare 36

Deserturi **38**

Prăjitură brownie cu ciocolată și zmeură 38

Tabele de gătire **40**

Legendă pentru rețete

Am marcat rețetele cu aceste pictograme pentru a vă ajuta să le găsiți pe cele potrivite pentru dvs.

Termosondă digitală pentru gătit

10 minute sau mai puțin

Alimente congelate gătite la grătar

Mâncare potrivită pentru copii

Fără gluten

Fără produse lactate

Vegetarian

Fără nuci

TEHNOLOGIA
Cyclonic Grilling

Alimente perfect gătite în interior și cu urme de grătar pe toate părțile cu tehnologia Cyclonic Grilling la temperaturi extrem de înalte. Spațiul special de gătire la grătar vă permite să gătiți alimentele într-un timp foarte scurt, acestea rămânând suculente, prin combinația între o placă de grătar de înaltă densitate și fluxul de aer ciclonic care circulă rapid în jurul alimentelor.

Sistemul inteligent de gătire Smart Cook vă permite să obțineți nivelul perfect de gătire eliminând presupunerile.

Alimente preferate gătite la grătar

Mese rapide și ușoare

Cheeseburgeri de casă, pagina 17

Gătire la grătar fără a întoarce alimentele

Alimentele nu se mai dezintegrează

File întreg de somon cu cartofi cu lămâie, pagina 29

Gătire perfectă

Fără presupuneri

Antricot la grătar cu sparanghel, pagina 14

Intensitatea gătirii la grătar

Gătiți rețete inedite

Focaccia cu sare de mare, pagina 36

Alimente congelate gătite la grătar

Fără decongelare prealabilă

Piept de pui glazurat cu muștar cu miere și sos barbecue, pagina 18

Mai multă aromă. Mai puțin fum.

Bucătarii noștri au petrecut sute de ore testând rețetele pentru a asocia alimentele dvs. preferate cu o temperatură optimă care maximizează aroma de grătar reducând fumul la minimum.

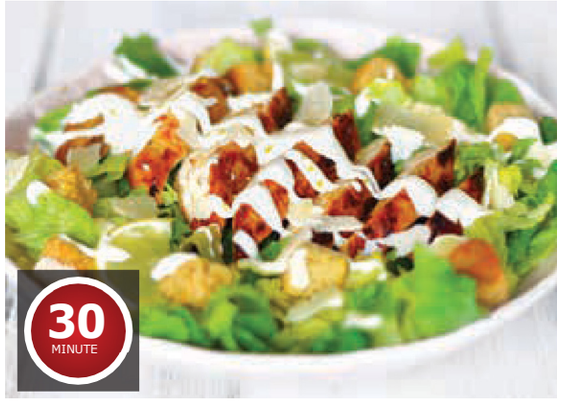
LO
200 °C

Ideală pentru bacon și cârnați, și când se folosesc sosuri barbecue mai groase.

Mic dejun englezesc
Pagina 26

MED
230 °C

Ideală pentru carne congelată și ingrediente marinate gătite în tranșe .



Piept de pui glazurat cu muștar cu miere și sos barbecue
Pagina 18

Utilizați întotdeauna uleiurile recomandate

Pentru mai puțin fum, utilizați uleiuri cu un punct de fum ridicat, cum ar fi cele vegetale, de nucă de cocos, sâmburi de struguri sau avocado în loc de ulei de măsline. Dacă alegeți să gătiți ingredientele la o temperatură mai ridicată utilizând ulei de măsline, este posibil să se producă mai mult fum.

HI
250 °C

Ideală pentru bucăți de friptură, pui și burgeri.

Antricot la grătar cu sparanghel
Pagina 14

MAX
260 °C

Ideală pentru legume, fructe, fructe de mare proaspete și congelate și pizza.

Porumb întreg
Pagina 42

Alimente gătite perfect mulțumită termosondei digitale pentru gătit

Alimentele nu vor mai fi niciodată gătite insuficient sau excesiv.

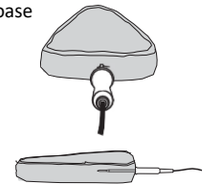
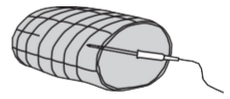
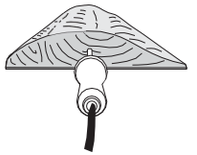
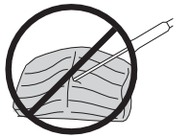
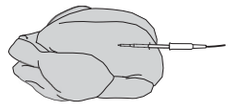
Tehnologia Dual Sensor

Termosonda digitală pentru gătit monitorizează în mod continuu temperatura în două locuri pentru rezultate de gătit mai precise. Grătarul Ninja Foodi Air Grill Max vă anunță când este timpul să scoateți alimentele de pe grătar și să le lăsați să se odihnească.

Pentru mai multe informații despre utilizarea termosondei, consultați manualul de utilizare.

Cum se poziționează termosonda

După ce ați selectat funcția de gătit, temperatura de gătit, tipul de carne sau pește și modul în care doriți să fie gătit, **introduceți termosonda digitală pentru gătit în partea cea mai groasă a cărnii sau peștelui** în timp ce grătarul se preîncălzește.

TIP DE ALIMENT	POZIȚIONARE	CORECT	INCORECT
Bucăți de friptură **Cotlete de porc** **Cotlete de miel** **Piept de pui** **Burgeri** **Fileuri** **Fileuri de pește**	• Introduceți termosonda orizontal în centrul celei mai groase părți a bucății de carne. • Asigurați-vă că vârful termosondei este introdus drept în centrul bucății de carne, fără a fi înclinat spre partea de jos sau cea de sus a bucății de carne. • Asigurați-vă că termosonda este aproape de os (fără a-l atinge) și departe de orice grăsime sau cartilaj. NOTĂ: *Cea mai groasă parte a bucății de carne poate să nu fie centrul. Este important să se asigure contactul între capătul termosondei și partea cea mai groasă, astfel încât să se obțină rezultatele dorite.*	  	 
Pui întreg	• Introduceți termosonda orizontal în partea cea mai groasă a pieptului, paralel cu osul, fără a-l atinge. • Asigurați-vă că vârful ajunge în centrul celei mai groase părți a pieptului și nu traversează pieptul pătrunzând în cavitate.		

NU folosiți termosonda pentru bucăți de carne sau pește congelate sau pentru bucăți de carne cu grosimea mai mică de 1,5 cm sau pentru carne cu os, cum ar fi pulpele de pui sau coastele.

Ghid Ninja pentru gătirea cărnii de vită

Viziunea privind rezultatul ideal al gătirii diferă de la o persoană la alta. Acest ghid vă arată rezultatele obținute folosind fiecare dintre presetările pentru gătirea cărnii de vită.

Gătirea la căldura reziduală

Știați că? Carnea continuă să se gătească după ce o scoateți de pe grătar.

Pentru a preveni gătirea excesivă, aparatul va emite un semnal sonor înainte ca alimentele să ajungă la nivelul de gătire dorit, ținând cont de continuarea gătirii după scoatere.
Transferați carnea pe o farfurie cu termosonda încă introdusă și lăsați carnea sau peștele să se gătească la căldura reziduală și să se odihnească timp de 3-5 minute.

În cazul în care nu lăsați alimentele să se gătească la căldura reziduală și le serviți imediat, este posibil să nu fie gătite suficient.

Motive pentru care carnea s-ar putea găti diferit

Nicio bucată de carne nu este la fel și, din acest motiv, nu se vor găti niciodată la fel. De aceea, vă recomandăm să acordați o atenție deosebită dimensiunilor bucăților de carne enumerate în tabelele de gătire.
Iată câteva sfaturi suplimentare pentru a asigura o experiență culinară excelentă.

Dimensiunea bucății

Carnea are diferite forme și dimensiuni, care necesită timpi de gătire diferiți.
Dacă gătiți alimente de dimensiuni diferite, verificați mai întâi o bucată mai mică, deoarece aceasta se va găti mai repede decât o bucată mai mare.

Pentru bucăți de 5 cm sau mai groase (de exemplu, file mignon) recomandăm selectarea unei temperaturi mai scăzute în gama de niveluri de gătire dorită (de exemplu, Rare 1 în loc de Rare 2 (Aproape crudă)).

Temperatura cărnii

Pentru confortul dumneavoastră, au fost create tabele de gătire pentru utilizare cu carne rece, direct din frigider.

Pentru carne și mai suculentă
Dacă aveți timpul necesar, lăsați carnea să ajungă la temperatura camerei timp de aproximativ 30 de minute înainte de a o găti, pentru un interior și mai suculent.

Dezvoltarea aromelor

Marinade gustoase, amestecuri de condimente uscate picante și sosuri irezistibile

Pentru următoarele rețete, adăugați toate ingredientele într-un castron și amestecați bine.

Aceste marinade și amestecuri de condimente uscate necesită sare grunjoasă - asigurați-vă că folosiți sare grunjoasă și nu sare fină.

Folosiți amestecurile de condimente uscate după cum doriți. Condimentați carnea sau legumele din abundență și lăsați-le la temperatura camerei timp de 30 de minute înainte de a le pune la grătar - acest lucru va favoriza
gătirea mai uniformă și mai rapidă.

Alimente congelate gătite la grătar

Când gătiți carne congelată la grătar, ungeți-o din abundență și în mod constant cu marinada aleasă.

Pentru a obține cele mai bune texturi și arome din carnea congelată, condimentați-o cu amestecul de condimente uscate preferate înainte de a o găti la grătar.

Marinade

CANTITATE: APROXIMATIV 250 ml | **TIMP DE MARINARE:** 2-12 ORE | **PĂSTRARE:** ÎN FRIGIDER TIMP DE MAXIMUM 4 ZILE.

Marinadă Teriyaki

80 ml de sos de soia 80 ml de apă
80 g de zahăr brun închis
3 linguri de oțet de orez
1 lingură de miere
2 căței de usturoi, curățați, tocați

Marinadă cu usturoi și plante aromatice

60 ml de ulei de măsline extravirgin
60 ml de oțet de mere
10 g de plante aromatice proaspete (precum pătrunjel, rozmarin, oregano, cimbru sau salvie), tocate
5 căței de usturoi, curățați, tocați
Sucul de la 1 lămâie (aproximativ 3 linguri de suc)
1 linguriță de piper negru măcinat
1 linguriță de sare

Marinadă simplă pentru friptură

60 ml de sos Worcestershire
60 ml de sos de soia
60 ml de oțet balsamic
2 linguri de muștar de Dijon
3 căței de usturoi, curățați, tocați
1 linguriță de piper negru măcinat
1 linguriță de sare

RECOMANDARE Când folosiți alimente marinate pentru gătirea la grătar, vă recomandăm să folosiți funcția Medium, iar când folosiți marinade/sosuri mai groase, să folosiți funcția LO.

Amestecuri de condimente uscate

CANTITATE: APROXIMATIV 240 g | **ASEZONARE:** DIN ABUNDENȚĂ
PĂSTRARE: PÂNĂ LA 6 LUNI ÎNTR-UN RECIPIENT ETANȘ, FERIT DE LUMINĂ ȘI CĂLDURĂ

Amestec simplu de condimente uscate pentru grătar

Ideal pentru carne de pasăre, vită, creveți, conopidă, broccoli, morcovi

60 g de zahăr brun închis
28 g de boia afumată
3 linguri de piper negru măcinat
2 linguri de sare
2 linguriță de praf de usturoi
2 linguriță de praf de ceapă

Amestec de condimente uscate de zi cu zi

Ideal pentru carne de pasăre, vită, porc, miel, vițel, fructe de mare, legume

3 linguriță de pudră de ardei iute
2 linguri de zahăr alb
1 lingură de sare
1 lingură de chimen măcinat
1 lingură de piper negru măcinat
1 lingură de oregano uscat

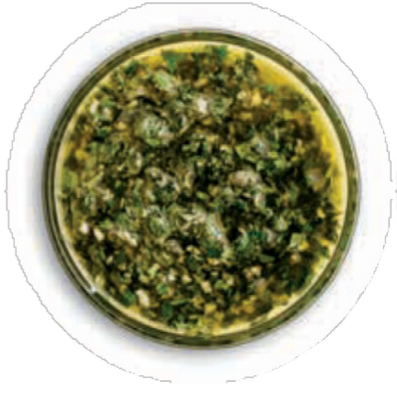
Amestec uscat de plante aromatice

Ideal pentru carne de pasăre, porc, miel, fructe de mare, legume

1 lingură de sare
1 lingură de cimbru uscat
1 lingură de rozmarin uscat
1 lingură de oregano uscat
1 linguriță de praf de muștar
1 linguriță de piper negru măcinat
1 linguriță de piper roșu zdrobit

Sosuri

CANTITATE: APROXIMATIV 240 ml | **PĂSTRARE:** ÎN FRIGIDER TIMP DE MAXIMUM 4 ZILE.



Sos chimichurri

Ideal pentru carne de pasăre, vită, porc, pește, legume

1/2 legătură de coriandru verde (aproximativ 15 g), tocat
1/2 legătură de pătrunjel verde (aproximativ 15 g), tocat
5 căței de usturoi, curățați și tocați
1 hașmă mică, curățată, tocată
Coaja și sucul de la 1 lămâie (aproximativ 80 ml de suc)
60 ml ulei de măsline extravirgin
1 linguriță de piper negru măcinat
sare, după gust

Sos de maioneză cu lămâie, usturoi și ardei iute

Ideal pentru carne de pasăre, vită, porc, miel, vițel, fructe de mare, legume

240 ml de maioneză
Sucul de la 1/2 lămâie (aproximativ 2 linguri de suc)
1 lingură de boia
1 linguriță de praf de usturoi
sare, după gust

Ketchup pentru pastramă în stil jamaican

Ideal pentru carne de pasăre, vită, creveți

240 ml de ketchup
3 linguri de condimente uscate pentru pastramă
1 banană coaptă, fără coajă, zdrobită

Rețetă de inițiere
Antricot la grătar cu sparanghel

PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 10 MINUTE | **GĂTIRE:** ÎN FUNCȚIE DE REZULTATUL DORIT | **CANTITATE:** 4 PORȚII

INGREDIENTE

4 bucăți de antricot (225 g fiecare)

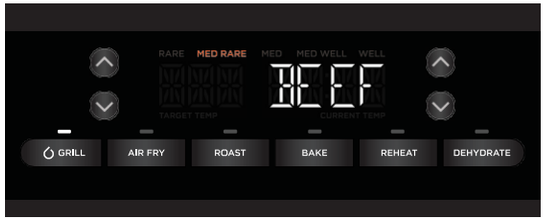
3 linguri de ulei vegetal, se adaugă separat

Sare de mare, după gust

Piper negru măcinat, după gust

400 g sparanghel, cu capetele tăiate

INSTRUCȚIUNI



Conectați termosonda la aparat. Introduceți placa de gătire la grătar în aparat și închideți capacul. Selectați GRILL. Aparatul va selecta în mod implicit setarea HI, care este setarea corectă de temperatură pentru această rețetă. Selectați PRESET. Selectați BEEF, folosiți săgețile din stânga afișajului pentru a seta nivelul de gătire dorit. Apăsați pe START/STOP pentru începe preîncălzirea.

În timp ce aparatul se preîncălzește, ungeți fiecare bucată de carne pe toate părțile cu 1/2 lingură de ulei vegetal, apoi condimentați cu sare și piper, după gust. Amestecați sparanghelul cu uleiul vegetal rămas, apoi asezonați cu sare și piper, după gust

Introduceți termosonda orizontal în centrul uneia dintre bucățile de carne (consultați instrucțiunile pentru poziționarea sondei de la pagina 7).

Când aparatul emite un semnal sonor pentru a a indica faptul că s-a preîncălzit, se afișează mesajul ADD FOOD (Adăugați alimentele), așezați bucățile de friptură pe placa de gătire la grătar, apăsându-le ușor pentru urme de grătar foarte bine definite. Închideți capacul peste cablul termosondei. Când aparatul emite un semnal sonor și se afișează FLIP (Întoarcere), utilizați un clește cu capete acoperite cu silicon pentru a întoarce bucățile de friptură. Închideți capacul pentru a continua gătirea.

Când aparatul emite un semnal sonor pentru a a indica faptul că bucățile de carne sunt aproape gătite. Apoi transferați bucățile de friptură pe o farfurie sau un fund și lăsați-le să odihnească timp de 5 minute.

În timp ce bucățile de carne se odihnesc, puneți sparanghelul pe placa de gătire la grătar. Selectați GRILL și setați la HI. Utilizați săgețile din dreapta afișajului pentru a seta durata la 4 minute. Apăsați pe START/STOP pentru a începe. Treceți peste preîncălzire apăsând pe butonul PREHEAT.

După ce carnea s-a gătit și odihnit, scoateți termosonda din bucățile de friptură. Feliați bucățile de friptură și serviți cu sparanghel.

BEEF WELLINGTON

PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 5 MINUTE | **GĂTIRE:** 14 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

INGREDIENTE

1 lingură de ulei de măsline

4 fileuri groase de vită de 170 g

Sare de mare

320 g de aluat de foietaj cu unt, rulat

100 g de pastă de ciuperci

1 ou bătut pentru uns

INSTRUCȚIUNI

1. Într-o tigaie, la foc mediu-mare, încălziți uleiul timp de câteva minute, până se încinge. Condimentați carnea de vită cu sare și piper. Prăjiți carnea de vită timp de 1 minut pe fiecare parte, până se rumenește pe toate părțile. Puneți deoparte la răcit.
2. Împărțiți aluatul în sferturi și întindeți fiecare sfert până la o dimensiune de aproximativ 15 cm x 12 cm.
3. După ce carnea de vită s-a răcit, așezați fiecare bucată de carne în centrul fiecărei bucăți de aluat. Acoperiți partea de sus cu pasta de ciuperci și întoarceți. Ungeți marginile cu ou și introduceți marginile aluatului în jurul cărnii de vită pentru a o fixa. Tăiați resturi de aluat în fâșii și așezați-le peste aluat pentru a crea un romb, apoi ungeți aluatul cu oul bătut. Repetați de trei ori.
4. Conectați termosonda la aparat. Introduceți oala în aparat și închideți capacul. Selectați ROAST (Frigere), apoi selectați PRESET (Presetare). Utilizați săgețile din dreapta afișajului pentru a selecta BEEF (Vită), apoi săgețile din stânga pentru a selecta MED RARE (În sânge) sau nivelul de gătire dorit. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
5. În timp ce aparatul se preîncălzește, introduceți termosonda în centrul unei bucăți de carne de vită în aluat (consultați instrucțiunile pentru poziționarea termosondei de la pagina 7).
6. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit, puneți bucățile de carne în aluat în coșul de gătire, în oală. Închideți capacul peste cablul termosondei.
7. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica gătirea aproape completă a cărnii de vită, folosiți mănuși pentru cuptor pentru a scoate termosonda din carne. Puneți carnea de vită în aluat pe un fund și lăsați-o la odihnit câteva minute înainte de servire.

CHEESEBURGER DE CASĂ

PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 8 MINUTE | **GĂTIRE:** 15 MINUTE | **CANTITATE:** 6 PORȚII

INGREDIENTE

1 kg de carne tocată de vită 5%

2 linguriță de praf de usturoi, după gust, opțional

2 linguriță de praf de ceapă, după gust, opțional

2 linguriță de plante aromatice uscate

Sare de mare și piper negru măcinat, după gust

4 felii de brânză cheddar

4 chifle pentru burger, tăiate în jumătate

GARNITURI (OPȚIONAL)

Salată verde

Ceapă roșie

Roșii

Murături

Condimente

INSTRUCȚIUNI

1. Introduceți placa de gătire la grătar în aparat și închideți capacul. Selectați GRILL (Gătire la grătar), fixați temperatura la HIGH (Temperatură înaltă) și durata la 15 minute pentru burgeri bine făcuți. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
2. În timp ce aparatul se preîncălzește, împărțiți carnea tocată în 6 porții și formați manual din fiecare o chiftea nu foarte compactă de 8-10 cm, groasă de 3 cm.
3. Cu degetul mare, faceți o adâncitură de 2,5 cm în centrul fiecărei chiftele (burgerii își vor păstra astfel forma în timpul gătirii). Asezonați chiftelele pe ambele părți cu praf de usturoi, praf de ceapă, plante aromatice uscate, sare și piper.
4. Atunci când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica că s-a preîncălzit și se afișează mesajul „ADD FOOD” (Adăugați alimentele), așezați chiftelele pe placa de gătire la grătar, apăsându-le delicat pentru a obține urme de grătar foarte bine definite. Închideți capacul și gătiți timp de 11 minute.
5. După 11 minute, puneți câte o felie de brânză pe fiecare chiftea. Închideți capacul și continuați să gătiți timp de 2 minute.
6. După 2 minute, scoateți cheeseburgerii de pe grătar. Așezați chiftele pe placa de gătire la grătar. Închideți capacul și gătiți încă 2 minute.
7. La final, serviți cheeseburgerii pe chiftele prăjite.

RECOMANDARE: Pentru un plus de aromă, gătiți la grătar legume precum ceapă, ardei sau ciuperci drept garnitură pentru burger.

PIEPT DE PUI GLAZURAT CU MUȘTAR CU MIERE ȘI SOS BARBECUE

PREGĂTIRE: 5 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 9 MINUTE | **GĂTIRE:** 27-30 MINUTE | **CANTITATE:** 6 PORȚII

INGREDIENTE

6 bucăți de piept de pui crud, fără piele și fără os (200 g fiecare)

3 linguri de ulei vegetal, se adaugă separat

Sare de mare, după gust

Piper negru măcinat, după gust

100 ml de sos de muștar cu miere

240 ml de sos barbecue

INSTRUCȚIUNI

1. Introduceți placa de gătire la grătar în aparat și închideți capacul. Selectați GRILL (Gătire la grătar), fixați temperatura la MED și durata la 30 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
2. În timp ce aparatul se preîncălzește, ungeți uniform fiecare bucată de piept de pui cu câte 1/2 lingură de ulei vegetal Apoi condimentați cu sare și piper, după gust.
3. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează „ADD FOOD” (Adăugați alimente), puneți bucățile de piept de pui pe placa de gătire la grătar. Închideți capacul și gătiți timp de 10 minute.
4. În timp ce puiul se gătește, combinați sosurile și amestecați-le până la omogenizare. După 10 minute, întoarceți puiul. Închideți capacul și continuați să gătiți timp de 5 minute.
5. După 5 minute, ungeți puiul din abundență cu amestecul de sosuri, întoarceți-l și ungeți-l din abundență și pe cealaltă parte. Închideți capacul și continuați să gătiți timp de 5 minute.
6. După 5 minute, repetați pasul 5. Închideți capacul și gătiți 7 câteva minute în plus.
7. Dacă este necesar, ungeți puiul din nou și gătiți-l încă 3 minute sau până când centrul puiului ajunge la o temperatură internă de 75 °C.
8. La final, scoateți puiul din aparat și lăsați-l să se odihnească timp de 5 minute înainte de a-l tăia în felii. Serviți-l cu salată.

RECOMANDARE Verificați temperatura internă a pieptului de pui introducând termosonda. Apoi apăsați și mențineți apăsat butonul MANUAL.

FRIGĂRUI CU ARDEI ȘI PUI LA GRĂTAR ÎN STIL CAJUN

PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **MARINARE**: 1 ORĂ | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 6 MINUTE | **GĂTIRE:** 12 MINUTE | **CANTITATE:** 6 PORȚII

INGREDIENTE

4 linguri de ulei de floarea soarelui

2 linguri de suc de limetă

2 linguriţe de chimen măcinat

2 linguriţe de coriandru măcinat

2 linguriţe de boia

1 linguriţă de oregano

½ linguriţă de fulgi de ardei iute

Sare de mare și piper negru măcinat, după gust

600 g de pulpe de pui, tăiate în cuburi de 2½ cm

1 ardei roșu, tăiat în sferturi, fără semințe, în bucăți de 2½ cm

1 ardei galben, tăiat în sferturi, fără semințe, în bucăți de 2½ cm

1 ardei verde, tăiat în sferturi, fără semințe, în bucăți de 2½ cm

2 cepe roșii mici, fără coajă, în bucăți de 2½ cm

VEȚI AVEA NEVOIE ȘI DE:

6 frigărui de lemn, înmuiate în apă timp de 30 de minute

RECOMANDARE Dacă preferați o versiune vegetariană, înlocuiți carnea de pui cu tofu și gătiți timp de 6 minute.

INSTRUCȚIUNI

1. Într-un castron, amestecați uleiul, sucul de limetă, chimenul, coriandrul, boiaua de ardei, oregano, fulgii de ardei iute, sarea și piperul negru. Adăugați cuburile de carne de pui și acoperiți-le cu amestec. Acoperiți castronul și lăsați carnea la marinat în frigider timp de cel puțin 1 oră.
2. Introduceți placa de gătire la grătar în aparat și închideți capacul. Selectați GRILL (Gătire la grătar), fixați temperatura la HIGH și durata la 12 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
3. În timp ce aparatul se preîncălzește, asamblați frigăruile în următoarea ordine până când sunt aproape umplute: pui, ardei și ceapă. Asigurați-vă că ingredientele sunt împinse aproape complet până la capătul frigăruilor. Păstrați marinada rămasă pentru ungere.
4. După ce aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează „ADD FOOD” (Adăugați alimente), puneți frigăruile pe placa de gătire la grătar. Închideți capacul.
5. Când aparatul emite un semnal sonor și se afișează mesajul FLIP (Întoarceți) la jumătatea timpului de gătire, deschideți capacul și ungeți partea expusă a frigăruilor cu marinadă. Folosind un clește cu capete acoperite cu silicon, întoarceți frigăruile și ungeți din nou. Închideți capacul pentru a continua gătirea.
6. Gătirea este completă când temperatura din interiorul cărnii de pui ajunge la 75 °C. Deschideți capacul și scoateți frigăruile. Așezați frigăruile pe un platou și serviți-le cu orez sau salată.

PUI DESPICAT CU PLANTE AROMATICE ȘI USTUROI CU LEGUME RĂDĂCINOASE FRIPTE

PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 3 MINUTE | **GĂTIRE:** 58 MINUTE | **CANTITATE:** 4-6 PORȚII

INGREDIENTE

PUI CU PLANTE AROMATICE ȘI USTUROI

45 ml de ulei vegetal

1 linguriță de sare de mare

½ linguriță de piper negru măcinat

1 linguriță de oregano uscat

1 linguriță de condimente italienești uscate

½ lămâie, coajă și zeamă

2 căței de usturoi, curățați, zdrobiți

1,8 kg pui întreg, tăiat în jumătate sau

1,8 kg pui întreg despicat

LEGUME FRIPTE

800 g amestec de legume rădăcinoase precum morcovi, păstârnac, cartofi, napi, în bucăți de 4-5 cm

1 lingură de frunze de cimbru verde

½ linguriță de sare de mare

INSTRUCȚIUNI

1. Într-un castron, amestecați toate ingredientele, cu excepția puiului. Ungeți puiul pe toate părțile cu amestec uscat cu muștar și puneți-l deoparte.
2. Conectați termosonda la aparat. Introduceți oala în aparat și închideți capacul. Selectați ROAST (FRIGERE), setați temperatura la 180 °C și selectați PRESET (Presetare). Aparatul va selecta în mod implicit setarea CHICKEN WELL (Pui bine gătit), pentru a găti la o temperatură sigură pentru alimente. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
3. În timp ce aparatul se preîncălzește, introduceți termosonda în centrul celei mai groase părți a pieptului de pui (consultați instrucțiunile pentru poziționarea termosondei de la pagina 7).
4. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează „ADD FOOD” (Adăugați alimente), puneți puiul cu partea acoperită cu piele în jos, în oală. Închideți capacul peste cablul termosondei.
5. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că puiul trebuie întors, întoarceți puiul, asezonați-l din nou cu amestecul uscat de condimente și adăugați legumele, asigurându-vă că sunt acoperite de amestecul fierbinte de grăsime. Presărați frunze de cimbru și sare de mare. Închideți capacul pentru a continua gătirea.
6. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica gătirea aproape completă a puiului, folosiți mănuși pentru cuptor pentru a scoate termosonda din pui. Puneți puiul pe un fund și lăsați-l să se odihnească acoperit timp de 10 minute înainte de a-l servi.
7. Între timp, verificați dacă legumele sunt gătite suficient; dacă nu, selectați ROAST (Frigere), fixați temperatura la 180 °C și durata la 10 minute. Selectați START/STOP pentru a începe. Selectați Preheat (Preîncălzire) pentru a omite preîncălzirea. Deschideți capacul și închideți.
8. După ce legumele s-au gătit, serviți-le cu pui.

PULPĂ DE MIEL DEZOSATĂ ȘI APLATIZATĂ CU CARTOFI FRIPȚI

PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 3 MINUTE | **GĂTIRE:** 50 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

INGREDIENTE

2 cățel de usturoi, fără coajă și tăiați felii

Crenguțe proaspete de rozmarin

800 g de pulpă de miel dezosată

1 lingură de ulei de floarea soarelui

Sare de mare și piper negru măcinat, după gust

700 g de cartofi pentru fript, curățați și tăiați în bucăți de 4-5 cm

INSTRUCȚIUNI

1. Așezați feliile de usturoi și crenguțele de rozmarin în centrul pulpei dezosate. Condimentați cu sare și piper, după gust. Rulați carnea de miel cu grijă și legați-o cu sfoară de gătit.
2. Conectați termosonda la aparat. Introduceți oala în aparat, adăugați ulei și închideți capacul. Selectați ROAST. Selectați PRESET. Selectați LAMB, folosiți săgețile din stânga afișajului pentru a fixa MED WELL. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
3. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează „ADD FOOD” (Adăugați alimente), puneți carnea de miel. Introduceți termosonda orizontal în centrul celei mai groase părți a cărnii de miel (consultați instrucțiunile pentru poziționarea termosondei de la pagina 7). Închideți capacul.
5. După 25 de minute, întoarceți carnea de miel și adăugați cartofii, crenguțele de rozmarin și condimentele. Cartofii trebuie să fie acoperiți cu un strat subțire de ulei. Închideți capacul.
6. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica finalizarea gătirii, folosiți mănuși pentru cuptor pentru a scoate termosonda din carnea de miel, scoateți carnea de miel și lăsați-o să se odihnească timp de 10 minute.
7. Verificați nivelul de rumenire al cartofilor; dacă nu s-au rumenit suficient, selectați ROAST (Frigere), fixați temperatura la 180 °C și durata la 5-10 minute. Selectați PREHEAT (Preîncălzire) pentru a omite preîncălzirea. Selectați START/STOP pentru a începe.
8. Serviți cartofii cu carnea de miel.

MIC DEJUN ENGLEZESC

PREGĂTIRE: 5 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 4 MINUTE | **GĂTIRE:** 14 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

INGREDIENTE

4 ciuperci mini Portobello sau ciuperci mari Champignon brune

1 linguriță de ulei vegetal

4 cârnați

4 felii groase de bacon afumat

2 roșii mari, tăiate în jumătate

Serviți cu ouă prăjite și fasole coaptă

INSTRUCȚIUNI

1. Introduceți placa de gătire la grătar în aparat și închideți capacul. Selectați GRILL (Gătire la grătar), fixați temperatura la LO și durata la 14 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
2. În timp ce aparatul se preîncălzește, ungeți ciupercile cu ulei.
3. După ce aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează „ADD FOOD” (Adăugați alimente), puneți cârnații și ciupercile pe placa de gătire la grătar. Închideți capacul.
4. Când aparatul emite un semnal sonor și se afișează mesajul FLIP (Întoarceți) la jumătatea timpului de gătire, deschideți capacul, întoarceți cârnații, adăugați feliile de bacon și roșiile. Închideți capacul pentru a continua gătirea.
5. Gătirea este completă când temperatura din interiorul cârnaților ajunge la 75 ˚C. Serviți micul dejun cu ouă și fasole coaptă, după gust.

CHIFTELE DIN NĂUT CU SOS CU TAHINI

PREGĂTIRE: 10 MINUTE + 30 MINUTE LA RĂCIT | **PREÎNCĂLZIRE:** 2 ½ MINUTE | **GĂTIRE:** 20 MINUTE | **CANTITATE:** 6 PORȚII

INGREDIENTE

2 linguri de ulei de floarea soarelui

1 ceapă mare, curățată și tăiată în 8

2 căței de usturoi, fără coajă

2 conserve (400 g) de năut, scurs și clătit

15 g coriandru verde, frunze și tulpini

1 ou mic

2 linguriță de chimen măcinat

2 linguriță de coriandru măcinat

½-1 linguriță de pudră de ardei iute

40 g de făină

½ linguriță de sare de mare

Spray pentru gătit sau ulei de floarea soarelui pentru pulverizare

Sos cu tahini

50 g tahini

1 ½ linguri de suc de lămâie

1 cățel de usturoi, curățat, zdrobit

Un praf de sare

2-3 linguri de apă

INSTRUCȚIUNI

1. Puneți toate ingredientele pentru chiftelele din năut într-un robot de bucătărie și amestecați până obțineți un amestec relativ omogen, dar grosier.
2. Cu ajutorul unei linguri pentru înghețată sau cu degetele umezite, formați 12 bile din compoziție. Așezați chiftelele de năut pe hârtie de copt pe o tavă de copt și răciți-le la frigider timp de cel puțin 30 de minute pentru a se întări. Pulverizați ulei în coșul de gătire. Puneți chiftelele de năut în coș.
3. Introduceți oala în aparat și închideți capacul. Selectați BAKE, setați temperatura la 180 °C și timpul la 20 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
4. Pulverizați ulei peste chiftelele de năut sau ungeți-le cu ulei Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica finalul preîncălzirii și se afișează mesajul ADD FOOD (Adăugați alimentele), puneți coșul de gătire în oală și închideți capacul. Verificați chiftelele de năut după aproximativ 15 minute.
5. Într-un castron mic, amestecați tahini, sucul de lămâie, usturoiul, sarea, adăugați treptat apa până când sosul are consistența potrivită.
6. La finalul gătirii, serviți chiftelele de năut calde sau reci cu sos cu tahini.

RECOMANDARE Serviți cu sferturi de cartofi dulci picanți (pagina 35) și tahini pentru o masă completă.

FILE ÎNTREG DE SOMON CU CARTOFI CU LĂMÂIE ȘI USTUROI

PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 7 MINUTE | **GĂTIRE:** 20 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

INGREDIENTE

2 linguri de ulei de măsline

½ lămâie netratată cu ceară, coaja și zeama

1 lingură de mărar proaspăt, tocat mărunt

1 cățel de usturoi, fără coajă, zdrobit

1 linguriță de sare de mare

Piper negru măcinat, după gust

600 g file de somon

500 g cartofi pentru salată, tăiați în jumătate sau în sferturi, dacă sunt mari

Felii întregi de lămâie, pentru ornat

Crenguțe de mărar, pentru ornat

INSTRUCȚIUNI

1. Conectați termosonda la aparat. Introduceți coșul de gătire în aparat și închideți capacul. Selectați ROAST. Selectați PRESET. Selectați FISH, folosiți săgețile din stânga afișajului pentru a fixa nivelul de gătire dorit. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
2. În timp ce aparatul se preîncălzește, într-un castron mic, combinați uleiul, coaja și sucul de lămâie, mărarul, usturoiul, sarea și piperul.
   Ungeți somonul și cartofii cu marinadă și puneți-i în coșul de gătire. Introduceți termosonda orizontal în centrul celei mai groase părți a fileului de somon (consultați instrucțiunile pentru poziționarea termosondei de la pagina 7).
3. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica finalul preîncălzirii
   și se afișează mesajul ADD FOOD (Adăugați alimentele), puneți coșul de gătire în oală și închideți capacul.
4. La jumătatea timpului de gătire, când aparatul emite un semnal sonor și se afișează mesajul FLIP (Întoarceți), nu întoarceți somonul, ci amestecați cartofii. Închideți capacul pentru a continua gătirea.
5. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica finalul gătirii, folosiți mănuși pentru cuptor pentru a scoate termosonda din fileul de somon. Serviți somonul ornat cu felii de lămâie și crenguțe de mărar, alături de cartofi.

RULOURI CU CARNE TOCATĂ

PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 3 MINUTE | **GĂTIRE:** 16 MINUTE | **CANTITATE:** 14 PORȚII

INGREDIENTE

1 pachet de 320 g de aluat de foietaj rulat gata de utilizare, la temperatura camerei

400 g de carne tocată condimentată

2 linguriță de muștar englezesc

Sare de mare și piper negru măcinat, după gust

Apă, pentru uns

1 ou, bătut

1-2 linguriță de semințe de muștar

INSTRUCȚIUNI

1. Întindeți aluatul și tăiați-l în jumătate pe lungime.
2. Împărțiți carnea tocată în două și formați două rulouri lungi, ca un cârnat, de aceeași lungime ca aluatul.
3. Întindeți câte 1 linguriță de muștar pe fiecare bucată de aluat. Puneți carnea tocată deasupra și condimentați. Ungeți marginea lungă a aluatului cu apă și sigilați aluatul în jurul cărnii tocate. Cu un cuțit ascuțit pe care ați presărat făină, faceți câteva crestături în partea de sus a aluatului, apoi tăiați fiecare rulou cu carne tocată în 7 bucăți mai mici.
4. Introduceți oala în aparat și închideți capacul. Selectați BAKE, setați temperatura la 170 °C și timpul la 16 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
5. Așezați rulourile cu carne tocată într-un strat uniform în coșul de gătire. Ungeți rulourile cu carne tocată cu ou bătut și presărați deasupra semințe de muștar. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica finalul preîncălzirii și se afișează mesajul ADD FOOD (Adăugați alimentele), puneți coșul de gătire în oală și închideți capacul.
6. La final, scoateți alimentele din coș și serviți-le calde sau reci.

LEGUME FRIPTE CU PLANTE AROMATICE

PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 3 MINUTE | **GĂTIRE:** 20 MINUTE | **CANTITATE:** 6 PORȚII

INGREDIENTE

300 g de dovleac plăcintar, fără coajă, în bucăți de 3 cm

300 g de dovlecel, în felii tăiate oblic de 1,5 cm

100 g de vârfuri de sparanghel groase

2 ardei roșii, fără semințe, în felii groase

2 cepe roșii mici, fără coajă, în jumătăți

2 căței de usturoi, curățați și zdrobiți

2 linguri de ulei de măsline

2 linguri de cimbru verde, tocat

1 lingură de rozmarin verde, tocat

Sare de mare și piper negru măcinat, după gust

4 roșii

INSTRUCȚIUNI

1. Introduceți oala în aparat și închideți capacul. Selectați ROAST, setați temperatura la 180 °C și timpul la 20 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
2. În timp ce aparatul se preîncălzește, puneți toate legumele, cu excepția roșiilor, într-un castron mare. Adăugați uleiul, plantele aromatice și usturoiul. Apoi condimentați cu sare și piper, după gust. Amestecați până când toate legumele sunt acoperite.
3. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează „ADD FOOD” (Adăugați alimente), puneți legumele asezonate în oală. Închideți capacul și gătiți timp de 20 minute.
4. După 10 minute, amestecați legumele și roșiile. Închideți capacul și continuați să gătiți timp de 10 minute.
5. La finalul gătirii, serviți imediat.

CARTOFI DAUPHINOISE

PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** FĂRĂ | **GĂTIRE:** 30 MINUTE | **CANTITATE:** 6 PORȚII

INGREDIENTE

300 ml de smântână

pentru frișcă

200 ml de lapte integral

2 căței maro de usturoi, curățați, tocați

½ linguriță de nucșoară măcinată

Sare de mare și piper negru măcinat, după gust

100 g de brânză gruyère rasă

Crenguțe de cimbru, pentru ornat

INSTRUCȚIUNI

1. Într-o cratiță de dimensiuni mari, la foc mediu, puneți smântâna, laptele, usturoiul, nucșoara, sarea și piperul. Aduceți la fierbere. Adăugați cartofii și aduceți din nou la fierbere, apoi gătiți timp de 5 minute.
2. Turnați amestecul cu cartofi în oală. Presărați deasupra brânza rasă.
3. Selectați BAKE, setați temperatura la 150 °C și timpul la 30 minute. Selectați START/STOP pentru a începe și omiteți preîncălzirea apăsând pe SKIP, deschideți capacul, introduceți oala și închideți capacul.
4. La finalul gătirii, ornați cu crenguțe de cimbru și așteptați câteva minute înainte de a servi fierbinte alături de carne.

SFERTURI DE CARTOFI DULCI PICANȚI

PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** 2 ½ MINUTE | **GĂTIRE:** 20 MINUTE | **CANTITATE:** 6 PORȚII

INGREDIENTE

700 g de cartofi dulci

2 linguriţe de făină de porumb

3 linguri de ulei de măsline

1 lingură de rozmarin verde, tocat

1 linguriță de boia dulce

1 linguriță de chimen măcinat

1/4 linguriță de ardei cayenne

1 cățel de usturoi, fără coajă, zdrobit

Sare de mare și piper negru măcinat, după gust

Pătrunjel tocat, pentru ornat

INSTRUCȚIUNI

1. Introduceți oala și coșul de gătire în aparat și închideți capacul. Selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 20 minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
2. În timp ce aparatul se preîncălzește, puneți cartofii într-un castron mare și presărați-i cu amidon de porumb într-un strat cât mai subțire posibil. Scuturați sau îndepărtați cu peria excesul de amidon de porumb și puneți-i pe o farfurie. Aruncați amidonul de porumb rămas în castron. Adăugați uleiul de măsline, rozmarinul, boiaua, chimenul, ardeiul cayenne, usturoiul, sarea și piperul negru într-un castron și amestecați. Puneți cartofii înapoi în castron și amestecați-i în amestecul cu ulei.
3. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează „ADD FOOD” (Adăugați alimente), puneți cartofii în coșul de gătire. Închideți capacul și gătiți timp de 20 minute.
4. La final, serviți-i fierbinți cu pătrunjel.

FOCACCIA CU SARE DE MARE

PREGĂTIRE: 15 MINUTE + DOSPIRE APROXIMATIV 1 ORĂ | **PREÎNCĂLZIRE:** 2 ½ MINUTE
GĂTIRE: 15 MINUTE | **CANTITATE:** 6 PORȚII

INGREDIENTE

400 g făină albă pentru pâine

1 plic de drojdie instant

1 1/4 linguriță de sare de mare

3 linguri de ulei de măsline extravirgin, se adaugă separat

250-300 ml de apă călduță

Fulgi de sare de mare, pentru presărat

Unt, pentru uns

RECOMANDARE Adăugați un plus de aromă punând deasupra rozmarin, felii de ceapă, roșii cherry tăiate în jumătate și măsline.

INSTRUCȚIUNI

1. Într-un castron mare, puneți făina, drojdia, sarea, 2 linguri de ulei de măsline și încorporați treptat apa cu mâinile până când aluatul începe să formeze o bilă. Poate fi puțin lipicios.
2. Răsturnați aluatul pe o suprafață pe care ați presărat făină și frământați timp de zece minute sau până obțineți un aluat neted.
3. Ungeți și tapetați coșul de gătire cu hârtie de copt, lăsând margini de aproximativ 5 cm înălțime de jur-împrejur. Nu trebuie să fie absolut perfect. Luați aluatul și puneți-l în coșul de gătire, întinzându-l până la colțuri. (Se va întinde mai mult și va umple coșul pe măsură ce dospește).
4. Acoperiți coșul cu folie alimentară și lăsați-l la dospit la temperatura camerei cel puțin 1 oră sau până își dublează volumul.
5. Introduceți oala în aparat și închideți capacul. Selectați BAKE, setați temperatura la 180 °C și timpul la 15 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
6. Stropiți focaccia cu ulei pe deasupra. Folosind ambele mâini, faceți adâncituri pe întreaga suprafață a aluatului cu vârfurile degetelor. Presărați fulgi de sare de mare.
7. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica finalul preîncălzirii și se afișează mesajul ADD FOOD (Adăugați alimentele), puneți coșul de gătire în oală și închideți capacul. Verificați focaccia după aproximativ 12 minute. Va suna a gol când se bate ușor dacă s-a copt și ar trebui să fie frumos rumenită pe deasupra. La finalul coacerii scoateți cu grijă coșul de gătire din aparat și ridicați focaccia de pe hârtia de copt. Transferați focaccia pe un grătar de răcire, îndepărtând hârtia de copt de dedesubt. Serviți cât este fierbinte sau caldă.

PRĂJITURĂ BROWNIE CU CIOCOLATĂ ȘI ZMEURĂ

PREGĂTIRE: 20 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** 3 MINUTE | **GĂTIRE:** 20-25 MINUTE | **CANTITATE:** 12 BUCĂȚI DE PRĂJITURĂ BROWNIE

INGREDIENTE

180 g de unt, tăiat cubulețe și încă puțin pentru uns
180 g de ciocolată neagră, ruptă în bucăți mici
260 g de zahăr tos
3 ouă mari
80 g de făină
50 g de pudră de cacao
100 g de ciocolată cu lapte, tăiată în bucăți mici
200 g de zmeură

RECOMANDARE Adăugați un plus de aromă punând deasupra rozmarin, felii de ceapă, roșii cherry tăiate în jumătate și măsline.

INSTRUCȚIUNI

1. Ungeți și tapetați coșul de gătire cu o bucată întreagă de hârtie de copt.
2. Într-o cratiță mică, adăugați ciocolata și untul, topiți-le ușor la foc mic și amestecați-le până se omogenizează. Lăsați să se răcească complet.
3. Într-un castron mare, bateți zahărul și ouăle cu un mixer electric până când compoziția se îngroașă și devine cremoasă, apoi încorporați ușor amestecul cu ciocolată.
4. Cerneți făina și pudra de cacao peste și încorporați-le cu o lingură. În cele din urmă, încorporați ciocolata tăiată cubulețe și zmeura. Turnați amestecul în coșul de gătire tapetat.
5. Introduceți oala în aparat și închideți capacul. Selectați BAKE, setați temperatura la 170 °C și timpul la 25 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
6. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează „ADD FOOD” (Adăugați alimente), puneți prăjitura în oală. Închideți capacul și gătiți timp de 20-25 minute. Prăjitura brownie ar trebui să fie moale la finalul coacerii.
7. Lăsați-o să se răcească în coșul de gătire înainte de a o scoate folosindu-vă de hârtia de copt. Tăiați-o în 12 pătrate.

Tabel pentru gătire la grătar

RECOMANDARE Folosiți termosonda digitală când gătiți carne sau pește așa cum se indică în tabelele de mai jos pentru a găti după preferințe, fără a vă face griji cu privire la timpii de gătire.

INGREDIENT	CANTITATE	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE	INSTRUCȚIUNI
CARNE DE PASĂRE	Duratele indicate în tabel sunt prevăzute pentru gătirea completă a cărnii de pasăre până la o temperatură de 75 ˚C în interior			
Piept de pui	6 bucăți, fără os (200-250 g fiecare)	ÎNALTĂ	16-20 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Pui, sferturi cu pulpă	4 cu os (1 kg)	ÎNALTĂ	16-18 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Mini fileuri de pui	9 (400 g)	ÎNALTĂ	7-8 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Cârnați de pui	12 (800 g)	REDUSĂ	9-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Pulpe superioare de pui	8, fără os (100 g fiecare)	ÎNALTĂ	10-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
	8 cu os (1 kg)	ÎNALTĂ	14-16 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Aripioare de pui	14 (1 kg)	ÎNALTĂ	9-10 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Piept de rață	4 (800 g)	ÎNALTĂ	13-14 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Burgeri de curcan	4 (125 g fiecare) 2 cm grosime	ÎNALTĂ	10-13 min.	Nu necesită întoarcere
CARNE DE VITĂ	Duratele indicate în tabel sunt prevăzute pentru gătirea cărnii de vită până la un nivel mediu la temperatură de 63 ˚C în interior			
Burgeri	4 (125 g fiecare) 2 cm grosime	ÎNALTĂ	7-9 min.	Nu necesită întoarcere
File mignon	6 bucăți (170-230 g fiecare) 3 cm grosime	ÎNALTĂ	9-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Bavetă	2 bucăți (475 g) 2 cm grosime	ÎNALTĂ	7-8 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Antricot	3 bucăți (225-280 g fiecare) 2 cm grosime	ÎNALTĂ	9-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Vrăbioară	3 bucăți (225-280 g fiecare) 2 cm grosime	ÎNALTĂ	9-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Antricot	4 bucăți (225-280 g fiecare) 2 cm grosime	ÎNALTĂ	9-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Vrăbioară și mușchi cu os	2 bucăți (400-500 g) 3 cm grosime	ÎNALTĂ	8-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
CARNE DE PORC, CARNE DE MIEL	Duratele indicate în tabel sunt prevăzute pentru gătirea completă a cărnii de porc, miel până la o temperatură de 75 ˚C în interior			
Bacon	8 felii, tăiat în bucăți groase	REDUSĂ	6-9 min.	Nu necesită întoarcere
Cotlet fără os	4 (125 g fiecare)	ÎNALTĂ	7-8 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Hot dog	15 (750 g)	ÎNALTĂ	3-5 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Cotlete de porc	4 cu os (250 g fiecare)	ÎNALTĂ	13-17 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Coaste de porc cu cotlet	2 bucăți de coastă (475 g)	ÎNALTĂ	11 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Bucăți de friptură de porc	6 (120 g fiecare)	ÎNALTĂ	4-5 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Fileuri de porc	2 (350 g - 500 g fiecare)	ÎNALTĂ	15-20 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Cârnați	12 (600 g)	REDUSĂ	7-10 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Pulpă de miel dezosată, aplatizată	1 (700 g)	ÎNALTĂ	20-24 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Cotlete de miel	8 (550 g)	ÎNALTĂ	4-5 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire

Tabel pentru gătire la grătar, continuare

RECOMANDARE Pentru a reduce fumul, vă recomandăm să curățați apărătoarea de stropi după fiecare utilizare.

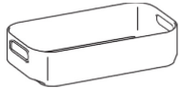
INGREDIENT	CANTITATE	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE	INSTRUCȚIUNI
FRUCTE DE MARE	Duratele indicate în tabel sunt prevăzute pentru gătirea completă a fructelor de mare până la o temperatură de 75 ˚C în interior			
Cod sau eglefin	6 fileuri (125 g fiecare)	MAX	4-6 min.	Nu necesită întoarcere
Creveți jumbo	21 (600 g)	MAX	3-5 min.	Uscați prin tamponare, condimentați
Creveți mari	46 (560 g)	MAX	1-3 min.	Uscați prin tamponare, condimentați
Fileuri de somon	6 (130 g fiecare)	MAX	6-8 min.	Nu necesită întoarcere
Scoici	38 (600 g)	MAX	3-4 min.	Uscați prin tamponare, condimentați
Fileuri de biban de mare	4 (380 g)	MAX	6-8 min.	Nu necesită întoarcere
Ton	4 bucăți (110-170 g fiecare)	MAX	4-6 min.	Nu necesită întoarcere
CARNE DE PASĂRE CONGELATĂ	Duratele indicate în tabel sunt prevăzute pentru gătirea completă a cărnii de pasăre până la o temperatură de 75 ˚C în interior			
Piept de pui	6, fără os (200 g fiecare)	MEDIE	22-25 min.	Întoarceți de 2 sau 3 ori în timpul gătirii
Pulpe superioare de pui	6 cu os (850 g)	MEDIE	25-28 min.	Întoarceți de 2 sau 3 ori în timpul gătirii
Pulpe de rață	5 pulpe (1 kg)	MEDIE	30-35 min.	Întoarceți și înțepați pielea de pe pulpe în mai multe locuri
CARNE DE VITĂ CONGELATĂ	Duratele indicate în tabel sunt prevăzute pentru gătirea completă a cărnii de vită până la o temperatură de 75 ˚C în interior			
Antricot	4 bucăți (225-300 g) 3 cm grosime	MEDIE	18-26 min.	Întoarceți de 2 sau 3 ori în timpul gătirii
Burgeri	6 (750 g)	MEDIE	10 min.	Întoarceți de 2 sau 3 ori în timpul gătirii
CARNE DE PORC CONGELATĂ	Duratele indicate în tabel sunt prevăzute pentru gătirea completă a cărnii de porc până la o temperatură de 75 ˚C în interior			
Cârnați	12 (600 g)	REDUSĂ	9-12 min.	Întoarceți de 2 sau 3 ori în timpul gătirii
Cotlete de porc	6 cu os (250 g fiecare)	MEDIE	22-26 min.	Întoarceți de 2 sau 3 ori în timpul gătirii
FRUCTE DE MARE CONGELATE	Duratele indicate în tabel sunt prevăzute pentru gătirea completă a fructelor de mare până la o temperatură de 75 ˚C în interior			
Fileuri de cod	6 (90 g fiecare)	MAX	6-8 min.	Nu necesită întoarcere
Fileuri de somon	6 (90 g fiecare)	MAX	6-8 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire dacă doriți
Creveți	46 (450 g)	MAX	3-4 min.	Nu necesită întoarcere
BURGERI PROASPEȚI				
Burgeri vegetarieni	4 (115 g fiecare)	ÎNALTĂ	7-9 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire dacă doriți

Tabel pentru gătire la grătar, continuare

RECOMANDARE Pentru a reduce fumul, vă recomandăm să curățați apărătoarea de stropi după fiecare utilizare.

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE	INSTRUCȚIUNI
LEGUME					
Sparanghel	400 g	Bucăți întregi, tăiați tulpinile	ÎNALTĂ	6-7 min.	Nu necesită întoarcere
Vinete	500 g	Tăiați în bucăți de 5 cm, ungeți cu ulei, condimentați	MAX	8-10 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Ardei	4 (750 g)	Tăiați în sferturi în sferturi, condimentați	MAX	8-11 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Varză de Bruxelles	600 g	Bucăți întregi, tăiați tulpinile	MAX	12-16 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Morcovi	1 kg	Decojiți, tăiați în bucăți de 5 cm, condimentați	MAX	12-14 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Porumb întreg	4	Întreg, fără pănuși	MAX	9-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Dovlecel	2–3 (500 g)	Tăiați în sferturi pe lungime, condimentați	MAX	10-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Ciuperci	750 g	Tăiați în jumătăți, stropiți cu ulei, condimentați	MAX	5-7 min.	Nu necesită întoarcere
Ceapă, albă sau roșie (tăiată în jumătate)	6 (600 g)	Decojiți, tăiați în jumătăți, condimentați	MAX	5-7 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Ceapă, albă sau roșie (feliată)	3 (300 g)	Decojiți, tăiați în felii de 2,5 cm, condimentați	ÎNALTĂ	6-8 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Ciuperci Portobello	6 (75 g fiecare)	Stropiți cu ulei, condimentați	MAX	7-9 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Roșii	6 (360 g)	Tăiați în jumătate, condimentați	MAX	7 min.	Nu necesită întoarcere
FRUCTE					
Avocado	Până la 3 fructe de avocado	Tăiați în jumătate, scoateți sâmburele	MAX	4-5 min.	Nu necesită întoarcere
Lămâi și limete	5	Tăiați în jumătate pe lungime, apăsați-le pe placa de gătire la grătar	MAX	4-5 min.	Nu necesită întoarcere
Mango	3	Tăiați în jumătate, scoateți sâmburele. Apăsați-le delicat pe placa de gătire la grătar	MAX	4-6 min.	Nu necesită întoarcere
Pepene	6 bucăți (10-15 cm fiecare)	Apăsați-le delicat pe placa de gătire la grătar	MAX	4-6 min.	Nu necesită întoarcere
Ananas	6-8 felii sau bucăți	Apăsați-le delicat pe placa de gătire la grătar	MAX	7-10 min.	Întoarceți de 2 sau 3 ori în timpul gătirii
Fructe cu sâmbure (cum ar fi piersicile și prunele)	4–6	Tăiați în jumătate, îndepărtați sâmburele, apăsați-le pe placa de gătire la grătar	MAX	3-5 min.	Nu necesită întoarcere
PÂINE ȘI BRÂNZĂ					
Pâine (precum baghetă și ciabatta)	Franzelă de 30-40 cm	Tăiați de mână felii de 4 cm și ungeți-le cu ulei vegetal	MAX	2-3 min.	Nu necesită întoarcere
Brânză halloumi	500 g	Tăiați în felii de 3 cm, ungeți-le cu ulei	MAX	4-5 min.	Nu necesită întoarcere

Tabel pentru prăjire cu aer cald



Utilizați aceste durate de gătire pentru a vă ghida și adaptați-le în funcție de preferințele dvs.

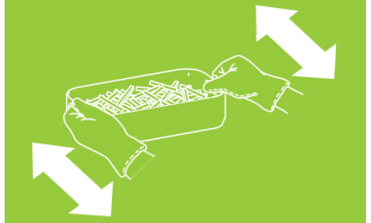
INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	ULEI ADĂUGAT	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE
LEGUME					
Sparanghel	400 g	Bucăți întregi, tăiați tulpinile	2 linguriițe	200 °C	6-7 min.
Sfeclă	8 bucăți mici sau 6 bucăți mari (1 kg)	Bucată întreagă	Fără	200 °C	30-40 min.
Ardei grași	5 (750 g)	Tăiați în sferturi, îndepărtați semințele, condimentați	1 lingură	200 °C	18-22 min.
Varză de Bruxelles	700 g	Tăiați în jumătate, îndepărtați cotorul	1 lingură	200 °C	8-10 min.
Dovleac plăcintar	1,5 kg	Tăiați în bucăți de 2,5 - 5 cm	1 1/2 lg	200 °C	15-18 min.
Morcovi	1 kg	Fără coajă, în bucăți de 5 cm	1 lingură	200 °C	12-14 min.
Conopidă	800 g	Inflorescențe de 2,5 cm	2 lingură	200 °C	9-11 min.
Țelină	600 g	Curățați și tăiați în cuburi de 1,5 cm	2 lingură	200 °C	12-14 min.
Porumb întreg	6	Întreg, fără pănuși	1 lingură	200 °C	12-15 min.
Dovlecel	1 kg	Tăiați în sferturi pe lungime și apoi în bucăți de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	15-18 min.
Fasole verde (fină)	640 g	Curățați	1 1/2 lg	200 °C	8-10 min.
Varză kale (pentru chipsuri)	400 g	Rupeți-o în bucăți, îndepărtați tulpinile	1 lingură	150 °C	10-12 min.
Ciuperci	700 g	Tăiați în sferturi	2 lingură	200 °C	10 min.
Păstârnac	500 g	Curățați și tăiați în bucăți cu lungimea de 5 cm	1 lingură	200 °C	10-12 min.
Cartofi dulci	750 g	În bucăți de 2,5 cm	1 1/2 lg	200 °C	15-20 min.
	6 bucăți întregi (185-250 g fiecare)	Străpunși cu furculița în 3 locuri	Fără	200 °C	25-30 min.
CARTOFI PENTRU PRĂJIT					
Sferturi	1,5 kg	În sferturi de 2,5 cm	2 lingură	200 °C	22-25 min.
Cartofi prăjiți subțiri	1 kg	Cartofi pai tăiați de mână*, subțiri	1/2-3 linguri, ulei vegetal	200 °C	18-22 min.
Cartofi prăjiți groși	1 kg	Cartofi pai tăiați de mână*, groși	1/2-3 linguri, ulei vegetal	200 °C	20-24 min.
Cartofi întregi	6 bucăți întregi (185-250 g fiecare)	Străpunși cu furculița în 3 locuri	Fără	200 °C	35-45 min.
CARNE DE PASĂRE					
Piept de pui	4 (180 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei	190 °C	18-22 min.
Pulpe superioare de pui	6 cu os (1 kg)	Fără	Ungeți cu ulei	190 °C	18-22 min.
	6, fără os (600 g)	Fără	Ungeți cu ulei	200 °C	14-16 min.
Aripioare de pui 1 kg		Fără	1 lingură	200 °C	15-20 min.

*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 rezultatele sunt mai bune.

Pentru cele mai bune rezultate, scuturați sau amestecați des.

Vă recomandăm să verificați frecvent alimentele și să le scuturați sau amestecați pentru a obține rezultatele dorite.

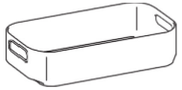
Scuturați alimentele



SAU

Amestecați cu un clește cu capete acoperite cu silicon

Tabel pentru prăjire cu aer cald, continuare



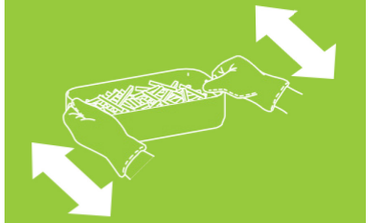
Utilizați aceste durate de gătire pentru a vă ghida și adaptați-le în funcție de preferințele dvs.

INGREDIENT	CANTITATE	PREPARARE	ULEI ADĂUGAT	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE
CARNE DE PORC					
Bacon	6 felii groase (220 g)	Fără	Fără	180 °C	6–7 min.
Cotlete de porc	3 cu os (250 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei	190 °C	14 min.
	4, fără os (630 g)	Fără	Ungeți cu ulei	190 °C	14-17 min.
Fileuri de porc	2 (350-500 g fiecare)	Întregi	Ungeți cu ulei	190 °C	18-22 min.
Cârnați	12 (600 g)	Fără	Fără	200 °C	8-10 min.
PEȘTE					
Chiftele cu carne de pește	4, 580 g	Fără	Fără	200 °C	10-12 min.
ALIMENTE CONGELATE					
Ciuperci pane	17 (300 g)	Fără	Fără	170 °C	12–14 min.
Burgeri de pui	6 (125 g fiecare)	Fără	Fără	200 °C	14–15 min.
Fileuri de pui	4 (390 g)	Fără	Fără	200 °C	14–15 min.
Gujoane de pui	19 (475 g)	Fără	Fără	200 °C	8-10 min.
Pui Kiev	4 (600 g)	Fără	Fără	190 °C	16-18 min.
Nuggets de pui	900 g (aprox. 60)	Fără	Fără	200 °C	18-22 min.
Cartofi prăjiți (pai)	500 g	Fără	Fără	200 °C	14-16 min.
Cartofi prăjiți (pai)	1 kg	Fără	Fără	200 °C	15 min.
Cartofi prăjiți (groși)	500 g	Fără	Fără	180 °C	15–18 min.
Fileuri de pește (în aluat)	4 (440 g)	Fără	Fără	200 °C	11 min.
Batoane de pește	10 (280 g)	Fără	Fără	200 °C	7–10 min.
Chifteluțe plate din cartofi rași	900 g	Fără	Fără	180 °C	20 min.
Inele de ceapă	375 g	Fără	Fără	200 °C	8–9 min.
Cartofi tăiați în sferturi	650 g	Fără	Fără	180 °C	15–18 min.
Creveți în aluat tempura	16 (280 g)	Fără	Fără	190 °C	9–10 min.
Cartofi fripți	700 g	Fără	Fără	200 °C	15-18 minute
Langustine în pesmet	440 g	Fără	Fără	200 °C	8–9 min.
Cartofi dulci prăjiți	500 g	Fără	Fără	190 °C	20-22 min.
Nuggets vegane	26 (476 g)	Fără	Fără	200 °C	10 min.
Cârnați vegani	12 (540 g)	Fără	Fără	180 °C	8 min.
Burgeri vegetali	4 (350 g)	Fără	Fără	200 °C	12 min.

Pentru cele mai bune rezultate, scuturați sau amestecați des.

Vă recomandăm să verificați frecvent alimentele și să le scuturați sau amestecați pentru a obține rezultatele dorite.

Scuturați alimentele



SAU

Amestecați cu un clește cu capete acoperite cu silicon

Tabel pentru deshidratare

Utilizați aceste durate de gătire pentru a vă ghida și adaptați-le în funcție de preferințele dvs.

INGREDIENTE	PREGĂTIRE	TEMPERATURĂ	DURATĂ DESHIDRATARE
FRUCTE ȘI LEGUME			
Mere	Fără miez, în felii de 3 mm, clătite cu apă cu lămâie, uscate prin tamponare	60 °C	6-8 ore
Sparanghel	Bucăți de 2,5 cm, blanșate	60 °C	6-8 ore
Vinete	Fără coajă, în felii de 3 mm, blanșate	60 °C	6-8 ore
Banane	Fără coajă, în felii de 3 mm	60 °C	6-8 ore
Sfeclă	Fără coajă, în felii de 3 mm	60 °C	6-8 ore
Plante aromatice proaspete	Spălate, uscate prin tamponare, fără tulpini	60 °C	4 ore
Ghimbir rădăcină	Felii de 3 mm	60 °C	6 ore
Mango	Fără coajă, în felii de 3 mm, fără sâmbure	60 °C	6-8 ore
Ciuperci	Curățate cu o perie moale (nu se spală)	60 °C	6-8 ore
Ananas	Fără coajă, fără miez, în felii de 3 mm - 1,25 cm	60 °C	6-8 ore
Căpșuni	În jumătăți sau în felii de 1,25 cm	60 °C	6-8 ore
Roșii	În felii de 3 mm sau pe răzătoare; gătiți-le cu abur dacă intenționați să le rehidratați	60 °C	6-8 ore
CARNE, DE PASĂRE, PEȘTE			
Pastramă de vită	În felii de 6 mm, marinată peste noapte	70 °C	5-7 ore
Pastramă de pui	În felii de 6 mm, marinată peste noapte	70 °C	5-7 ore
Pastramă de curcan	În felii de 6 mm, marinată peste noapte	70 °C	5-7 ore
Pastramă de somon	În felii de 6 mm, marinată peste noapte	70 °C	3-5 ore

NINJA®
Foodi®

Pentru întrebări sau pentru a vă înregistra produsul, vizitați-ne online la adresa ninja.ro

© 2024 Shark Ninja Operating LLC.
FOODI și NINJA sunt mărci comerciale înregistrate în Regatul Unit ale SharkNinja Operating, LLC. DG551UK_IG_MP_240812_Mv3