

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



NINJA
Foodi
Grill &
Air Fryer
Gătiți cu ușurință
alimente proaspete
și congelate
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	Gustări și garnituri	26
Amestecuri de condimente uscate	12	Lipie cu usturoi și plante aromatice la grătar	26
Sosuri	13	Cartofi prăjiți cu parmezan și maioneză cu usturoi	27
Rețete de inițiere	14	Porumb întreg cu ardei iute și limetă	28
Somon cu miso și miere	14	Deserturi	30
Piept de pui cu sos barbecue	16	Prăjitură cu fructe de livadă și crustă crocantă	30
Feluri de mâncare principale	18		
Vegetarian	18		
Bucăți de conopidă la grătar cu sos grecesc	18		
Frigărui cu brânză halloumi și ardei roșu la grătar	19		
Burger cu ciuperci Portobello	20		
Arancini	21		
Carne de vită	22		
Cheeseburger de casă	22		
Fajitas cu friptură la grătar	23		
Pui	24		
Friptură de pui cu sos harissa	24		
Porc	25		
Cotlet de porc cu șorici crocant	25		

Legendă pentru rețete

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



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 gătit în interior și cu urme de grătar pe toate părțile cu tehnologia Cyclonic Grilling la temperaturi extrem de înalte. Spațiul special de gătit 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.



Alimente congelate gătite la grătar

Fără decongelare prealabilă

Piept de pui cu sos barbecue, pagina 16



Intensitatea gătirii la grătar

Preparate inedite la grătar

Frigărui cu brânză halloumi și ardei, pagina 19



Mâncăruri preferate gătite la grătar

Mese rapide și ușoare

Cheeseburgeri de casă, pagina 22



Gătire fără a întoarce alimentele

Alimentele nu se mai dezintegrează

Porumb întreg cu ardei iute și lime, pagina 28

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.



LOW (200 °C)

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



16
MINUTE

Lipie cu usturoi și plante aromatice la grătar

Pagina 26



MED (240 °C)

Ideală pentru carne congelată și ingrediente marinate gătite în tranșe



6
MINUTE

Frigărui cu brânză halloumi și ardei roșu la grătar

Pagina 19



HIGH (260 °C)

Ideală pentru bucăți de friptură, pui și burgeri.



19
MINUTE

Fajitas cu friptură la grătar

Pagina 23



MAX (265 °C)

Ideală pentru legume, fructe, pește proaspăt și congelat și pizza.



12
MINUTE

Porumb întreg cu ardei iute și limetă

Pagina 28

Alimente gătit perfect mulțumită termosondei digitale pentru gătit

Alimentele nu vor mai fi niciodată gătit insuficient sau excesiv.



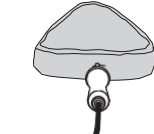
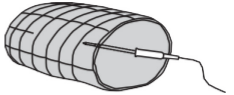
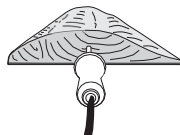
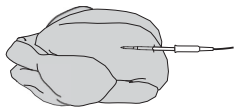
Tehnologia Dual Sensor

Termosonda digitală pentru gătit monitorizează în mod continuu temperatura în două locuri pentru rezultate de gătit mai precise. Grătarul și friteuza cu aer cald Ninja Foodi 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.

Cele mai bune practici de gătit

Nicio bucată de carne sau pește 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.

Acestea sunt durate minime de gătire și vă recomandăm să vă asigurați că alimentele au atins o temperatură sigură înainte de consum (consultați tabelele de la pagina 9).

Motive pentru care carnea s-ar putea găti diferit

**Dimensiunea bucății**

Carnea sau peștele are diferite forme și dimensiuni, care necesită timpi de gătire diferiți, prin urmare este posibil să fie nevoie să măriți sau să reduceți duratele de gătire recomandate pentru a obține nivelul de gătire dorit.

**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 înainte de a o găti, pentru un interior și mai suculent. (Vă recomandăm să reduceți durata de gătire indicată în tabel cu 2 minute în acest caz.)

Gătirea la căldura reziduală

Acest lucru se întâmplă atunci când carnea continuă să se gătească după ce a fost scoasă de pe grătar. Pentru cele mai bune rezultate, vă recomandăm să îndepărtați carnea cu 5 °C înainte de a atinge temperatura efectivă de gătire internă.

Consultați graficul de mai jos.

ALIMENTE	PÂNĂ LA CARE TREBUIE SĂ SE GĂTEASCĂ: TEMPERATURA ÎN INTERIOR	TEMPERATURA ÎN INTERIOR PÂNĂ LA CARE SE VA GĂTI LA CĂLDURA REZIDUALĂ	TEMPERATURILE RECOMANDATE DE AGENȚIA PENTRU ALIMENTE DIN REGATUL UNIT
Pește	70 °C 75 °C.		65 °C timp de 10 minute
Carne de pasăre	70 °C	75 °C sau peste	70 °C timp de 2 minute
Porc	70 °C 75 °C.		75 °C timp de 30 secunde
			80 °C timp de 6 secunde
Aproape crudă	50 °C 55 °C		
În sânge	55 °C 60 °C		
Gătită	60 °C 70 °C		
Bine gătită	65 °C 65 °C		
Foarte bine gătită	70 °C	75 °C	
Carne tocată de vită	70 °C	75 °C sau peste	
Carne tocată de porc	70 °C	75 °C	
Carne tocată de curcan	70 °C	75 °C	

Pentru alimente suculente și fragede, lăsați carnea sau peștele să se odihnească timp de 5 minute după gătit. Pentru fripturi, jumătăți de pui și fripturi mari, cel mai bine este să le lăsați să se odihnească timp de 10 minute.

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



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, fără coajă, 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 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 MED, iar când folosiți marinade/sosuri mai groase, să folosiți funcția LOW.

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
- 1 linguri de sare
- 2 lingurițe de praf de usturoi
- 2 lingurițe 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 linguri 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, Ketchup pentru pastramă în stil jamaican

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

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

Somon cu miso și miere

PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **MARINARE:** 30 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 7 MINUTE | **GĂTIRE:** 6-8 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

PROGRAM: GRILL (Gătire la grătar)



INGREDIENTE

- | | |
|---------------------------------|---|
| 3 linguri de pasta albă de miso | 1 lingură de ghimbir ras |
| 3 linguri de miere | 4 fileuri de somon de 120 g |
| 3 linguri de sos de soia | Semințe de susan prăjite, pentru ornare |
| 3 linguri de mirin | Ceapă verde, feliată, pentru ornare |

INSTRUCȚIUNI



Într-un castron mic, amestecați pasta de miso, mierea, sosul de soia, mirinul și ghimbirul împreună.



Într-un vas puțin adânc, puneți somonul și turnați marinada deasupra. Acoperiți și lăsați la frigider timp de 30 de minute.



Conectați termosonda la aparat. Introduceți placa de gătit la grătar în oală și închideți capacul. Selectați GRILL. Aparatul va selecta în mod implicit setarea HI, selectați MAX. Selectați PRESET și apoi FISH, folosiți săgețile din stânga afișajului pentru a fixa nivelul de gătit dorit. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe preîncălzirea.



Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează mesajul ADD FOOD (Adăugați alimentele), îndepărtați marinada în exces de pe somon și introduceți termosonda orizontal în centrul unuia dintre fileuri (consultați instrucțiunile pentru poziționarea termosondei de la pagina 7). Așezați somonul cu partea cu pielea în jos pe placa de gătit la grătar, apăsând ușor în jos pentru a obține urme de grătar foarte bine definite. Închideți capacul peste cablul termosondei. Nu este nevoie să întoarceți peștele în timpul gătirii.



La final, serviți somonul presărat cu semințe de susan și ceapă verde.

RECOMANDARE pentru a face acest fel de mâncare fără gluten, utilizați sos de soia fără gluten.

Rețetă de inițiere

Piept de pui cu sos barbecue

PREGĂTIRE: 5 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 7 MINUTE | **GĂTIRE:** 22 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII | **PROGRAM:** GRILL (Gătire la grătar)



INGREDIENTE

4 bucăți de piept de pui congelate de 200 g fiecare

Sare și piper negru măcinat, după gust
200 ml de sos barbecue preparat

2 linguri de ulei vegetal, se adaugă separat

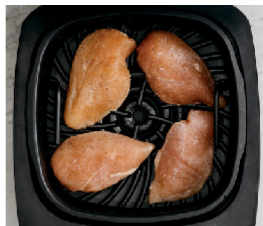
INSTRUCȚIUNI



Introduceți placa de gătire la grătar în aparat și închideți capacul. Selectați GRILL, fixați temperatura la MED și fixați durata la 25 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.



În timp ce aparatul se preîncălzește, ungeți uniform fiecare bucată de piept de pui cu ½ lingură de ulei vegetal. Apoi asezonați cu sare și piper, după gust.



Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit, și se afișează mesajul ADD FOOD (Adăugați alimentele) așezați bucățile de piept de pui pe plita de gătire la grătar. Închideți capacul și gătiți 10 minute.



După 10 minute, întoarceți carnea de pui. Închideți capacul pentru a continua gătitul timp de 5 minute.



După 5 minute ungeți bucățile de piept de pui din abundență cu sos barbecue, întoarceți-le și ungeți-le din abundență pe cealaltă parte. Închideți capacul pentru a continua gătitul timp de 5 minute.



După 5 minute, repetați pasul 5. Închideți capacul și gătiți timp de încă 2 minute.



Dacă este necesar, ungeți carnea de pui din nou și gătiți încă 3 minute până când punctul central al cărnii de pui ajunge la o temperatură internă de 75 °C.



Lăsați carnea de pui să se odihnească timp de 5 minute înainte de servire.

RECOMANDARE Pentru o masă completă, serviți carnea de pui cu legume la grătar consultând Tabelele pentru gătit la grătar de la finalul acestui manual.

BUCĂȚI DE CONOPIDĂ LA GRĂȚAR CU SOS GRECESC



PREGĂTIRE: 20 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 8 MINUTE | **GĂTIRE:** 17 MINUTE | **CANTITATE:** 2 PORȚII

PROGRAM: GRILL (Gătire la grătar)

INGREDIENTE

1 căpățână de conopidă, fără frunze și tulpină
80 g de măsline Kalamata, tocate, fără sămburi
120 g de ardei roșii coptți, tocați
1 lingură de oregano verde, tocat
1 lingură de pătrunjel verde, tocat
3 căței de usturoi, fără coajă, tocați
Sucul de la 1 lămâie
250 g de brânză feta, mărunțită
Sare, după gust
1 linguriță de piper negru măcinat
80 g de nuci pecan, tocate grosier
1 ceapă roșie mică, fără coajă, tocată
60 ml de ulei vegetal, se adaugă separat

INSTRUCȚIUNI

- 1 Tăiați conopida în două „bucăți de friptură” de 5 cm; păstrați conopida rămasă.
- 2 Pentru a face sosul grecesc, într-un castron mare, amestecați măslinele, ardeii roșii coptți, oreganoul, patrunjelul, usturoiul, sucul de lămâie, feta, sarea, piperul, nucile pecan, ceapa roșie cu 2 linguri de ulei vegetal.
- 3 Introduceți placa de gătire la grătar în aparat și închideți capacul. Selectați GRILL (Gătire la grătar), fixați temperatura la MAX și durata la 17 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
- 4 În timp ce aparatul se preîncălzește, frecați cu cele 2 linguri de ulei rămase „bucățile de friptură” pe ambele părți și condimentați-le cu sare, după gust.
- 5 Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit, puneți bucățile de friptură pe placa de gătire la grătar. Închideți capacul și gătiți timp de 10 minute.
- 6 După 10 minute, întoarceți „bucățile de friptură”. Închideți capacul și continuați să gătiți timp de 5 minute.
- 7 După 5 de minute, întindeți o cantitate mare de sos grecesc pe „bucățile de friptură”. Închideți capacul și gătiți încă 2 minute. Păstrați sosul grecesc rămas.
- 8 La finalul gătirii, serviți imediat.

RECOMANDARE Tăiați conopida rămasa în bucăți mari, acoperiți-le cu un strat de ulei vegetal și gătiți-le la grătar timp de 12 minute înainte de le amesteca cu sosul grecesc rămas.

FRIGĂRUI CU BRÂNZĂ HALLOUMI ȘI ARDEI ROȘU LA GRĂȚAR



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 7 MINUTE | **GĂTIRE:** 8 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

PROGRAM: GRILL (Gătire la grătar)

INGREDIENTE

1 cățel de usturoi, fără coajă, tocat mărunt
1 lingură de oțet din vin roșu
3 linguri de ulei de măsline
1/2 linguriță de mărar uscat
1/2 linguriță de mentă uscată
Sare de mare și piper negru măcinat, după gust
400-500 g de brânză halloumi, în bucăți de 4 cm
1 1/2 ardei roșii, în sferturi, fără semințe și partea albă din interior, în bucăți de 4 cm
1 ceapă roșie medie, fără coajă și tăiată în bucăți de 4 cm
4 frigărui din lemn de maximum 20 cm lungime (sau frigărui Ninja)*



INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron, amestecați usturoiul, oțetul din vin roșu, uleiul de măsline, mărarul, menta, pătrunjelul, sarea de mare după gust și piperul negru măcinat după gust. Puneți deoparte.
- 2 Introduceți placa de gătire la grătar în aparat și închideți capacul. Selectați GRILL (Gătire la grătar), fixați temperatura la MED și durata la 8 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
- 3 În timp ce aparatul se preîncălzește, asamblați frigăruile în următoarea ordine până când sunt umplute: brânză halloumi, ardei roșu și ceapă. Asigurați-vă că ingredientele sunt împinse aproape complet până la capătul frigăruilor. Ungeți uniform frigăruile cu sosul preparat la pasul 1.
- 4 După ce aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit, puneți frigăruile pe placa de gătire la grătar. Închideți capacul.
- 5 După 4 minute, deschideți capacul și ungeți partea expusă a frigăruilor cu sos. Folosind un clește cu capete acoperite cu silicon, întoarceți frigăruile și ungeți din nou. Închideți capacul pentru a continua gătirea.
- 6 La final, deschideți capacul și scoateți frigăruile. Puneți frigăruile pe un platou și turnați restul de sos peste ele.

BURGERI CU CIUPERCI PORTOBELLO



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 8 MINUTE | **GĂTIRE:** 7 MINUTE | **CANTITATE:** 4
BURGERI
PROGRAM: GRILL (Gătire la grătar)

INGREDIENTE

- 4 ciuperci Portobello mari, fără codițe
- 2 linguri de oțet balsamic
- 4 linguri de ulei de floarea soarelui
- 1 cățel de usturoi, fără coajă, zdrobit
- 1 lingură de pătrunjel
- 1 lingură de frunze de cimbru
- Sare și piper negru măcinat, după gust
- 4 felii de brânză cheddar
- 4 chifle de burger, tăiate orizontal în jumătăți
- Frunze de rucola pentru servire

GARNITURI OPȚIONALE:

- Ceapă roșie
- Roșii
- Murături
- Condimente

RECOMANDARE Pentru a face această rețetă fără
gluten și potrivită pentru dieta ketogenică, serviți
fără chifle.

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți ciupercile într-un vas puțin adânc.
Într-un castron mic, amestecați oțetul balsamic, uleiul,
usturoiul, pătrunjelul și cimbrul. Condimentați cu sare
și piper, după gust. Ungeți ciupercile cu marinadă.
Lăsați la temperatura camerei timp de 15 minute.
- 2 Introduceți placa de gătire la grătar în oală și
închideți capacul. Selectați GRILL. Aparatul va selecta
în mod implicit setarea HI, care este setarea corectă a
temperaturii pentru această rețetă. Selectați MAX și
fixați durata la 7 minute. Apăsați pe START/STOP
pentru a începe preîncălzirea.
- 3 Atunci când aparatul emite un semnal sonor pentru
a indica că s-a preîncălzit și se afișează mesajul
„ADD FOOD” (Adăugați alimentele), așezați
ciupercile pe placa de gătire la grătar, apăsându-le
delicat pentru a obține urme de grătar foarte bine
definite.
- 4 După 3 minute, întoarceți ciupercile și închideți
capacul.
- 5 După 2 minute, puneți câte o felie de brânză pe fiecare
ciupercă. Închideți capacul și continuați să gătiți timp
de 2 minute.
- 6 La final, serviți burgerii pe chifle cu frunze rucola
și garnituri la alegere.

ARANCINI

PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 3 MINUTE | **GĂTIRE:** 15 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII
PROGRAM: AIRFRY (Prăjire cu aer cald)

INGREDIENTE

- 300 g de rizoto rămas sau orez arborio fiert
- 30 g de parmezan ras sau un produs vegetarian
echivalent
- 50 g de mozzarella rasă
- ½ linguriță de praf de usturoi
- ¼ linguriță de ardei cayenne
- 2 linguri de pătrunjel verde, tocat fin
- ¼ linguriță de nușsoară
- 1 ou
- Sare și piper măcinat, după gust
- 1 ou și 2 linguri de lapte, bătute împreună
- 100 g de pesmet din pâine uscată
- Sos de roșii și salată pentru servire

INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron mare amestecați împreună orezul,
parmezanul, mozzarella, praful de usturoi, ardeiul
cayenne, pătrunjelul, oul, sarea și piperul, după
gust.
- 2 Introduceți tava de gătire în aparat și închideți
capacul. Selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200
°C și durata la 15 minute. Apăsați pe START/STOP
pentru a începe preîncălzirea.
- 3 În timp ce aparatul se preîncălzește, împărțiți
amestecul de orez în 8 părți egale și modelați-l în
bile.
- 4 Într-un castron puțin adânc, puneți oul și laptele.
Într-un alt castron, puneți pesmetul pentru
acoperire. Treceți bilele de orez prin amestecul cu
ou și lapte mai întâi și acoperiți-le cu pesmet după
aceea.
- 5 Când aparatul emite un semnal sonor pentru a
indica faptul că s-a preîncălzit, deschideți
capacul și așezați toate bucățile de arancini pe
tava de gătire. Închideți capacul pentru a începe
gătirea.
- 6 La final, scoateți bucățile de arancini și serviți-le
imediat cu sos de roșii și salată.

CHEESEBURGER DE CASĂ



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 8 MINUTE | **GĂTIRE:** 13 MINUTE | **CANTITATE:** 4 BURGERI
PROGRAM: GRILL (Gătire la grătar)

INGREDIENTE

- 500 g de carne tocată de vită 5%
- 1 linguriță de praf de usturoi, după gust, opțional
- 1 linguriță de praf de ceapă, după gust, opțional
- 1 linguriță de plante aromatice uscate
- Sare de mare și piper negru măcinat, după gust
- 4 felii de brânză cheddar
- 3 chifle pentru burger, tăiate în jumătate

GARNITURI OPȚIONALE:

- Salată verde
- Ceapă roșie
- Roșii
- Murături
- Condimente

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

FAJITAS CU FRIPTURĂ LA GRĂTAR



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** 8 MINUTE | **GĂTIRE:** 19-23 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII
PROGRAM: GRILL (Gătire la grătar)

INGREDIENTE

- 2 lingurițe de pudră de chimen
- 2 lingurițe de coriandru măcinat
- 1 linguriță de boia afumata
- 1/2 lingurițe de praf de ardei chipotle
- 2 lingurițe de cafea măcinată
- 1 linguriță de oregano uscat,
- 1 linguriță de praf de usturoi,
- 1 linguriță de ceapă uscată granulată,
- 1 linguriță de zahăr
- 1 linguriță de sare de mare sau mai mult, după gust
- 1 linguriță de piper negru măcinat și în plus după gust
- 3 bucăți de mușchi de 250 g și 3 cm grosime
- Spray pentru gătit
- 2 ardei mici (roși, galbeni sau verzi), în fâșii de 2 cm
- 2 cepe roșii mici, fără coajă, în sferturi, fără a îndepărta rădăcina
- 8 tortilla moi, de 20 cm
- Sos, opțional, pentru servire
- Brânză cheddar rasă, opțional, pentru servire
- Smântână fermentată, pentru servire, opțional

INSTRUCȚIUNI

- Într-un castron mic, combinați chimenul, coriandrul, boia afumata, ardeiul chipotle, cafeaua măcinată, oreganoul, praful de usturoi, granulele de ceapa, zahărul, sarea de mare și piperul negru măcinat. Amestecați bine pentru a le omogeniza.
- Frecați bucățile de friptură cu amestecul de condimente uniform și din abundență pe toate părțile. Puneți bucățile de friptură în frigider timp de 3 ore, neacoperite. Scoateți bucățile de friptură din frigider cu 30 de minute înainte de a le găti la grătar.
- Introduceți placa de gătire la grătar în aparat și închideți capacul. Selectați GRILL (Gătire la grătar), fixați temperatura la HIGH și durata la 10 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
- După ce aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit, deschideți capacul și așezați bucățile de friptură pe grătar. Apăsăți ușor bucățile de friptură pentru a crește contactul suprafeței cu placa de gătire la grătar.
- După 5 minute, deschideți capacul și întoarceți bucățile de friptură cu un clește cu capete acoperite cu silicon. Închideți capacul și continuați să gătiți timp de încă 5 minute. După 8 minute în total, deschideți capacul și scoateți bucățile de friptură. Lăsați-le să se odihnească acoperite cu folie cât timp gătiți legumele la grătar și încălziți fajitas.
- Ștergeți grătarul cu un prosop de bucătărie. Pulverizați spray pentru gătit peste ardei și ceapă. Selectați GRILL, fixați temperatura la MAX și durata la 8 minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
- Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit, puneți ardeii și ceapa pe placa de gătire la grătar. Închideți capacul și gătiți timp de 8 minute.
- După 4 minute, deschideți capacul și întoarceți ceapa și ardeii.
- La finalul gătirii, serviți friptura cu legume și garnituri în tortilla.

FRIPTURĂ DE PUI CU SOS HARISSA



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 3 MINUTE | **GĂTIRE:** 30 MINUTE
CANTITATE: 2-3 PORȚII | **PROGRAM:** GRILL (Gătire la grătar)

INGREDIENTE

- 1 lingură de pastă de harissa cu trandafir
- 1 lingură de zahăr brun
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 lingură de suc proaspăt de lămâie
- Un pui de 1 kg
- Sare de mare și piper negru măcinat, după gust
- laurt, pentru servire
- Sferturi de lămâie, pentru servire



INSTRUCȚIUNI

- Introduceți placa de gătire în aparat și închideți capacul. Selectați ROAST, fixați temperatura la 170 °C și durata la 30 minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
- În timp ce aparatul se preîncălzește, într-un castron mic amestecați pasta de harissa, zahărul brun, uleiul de măsline și sucul de lămâie. Condimentați după gust și ungeți puiul peste tot.
- Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează mesajul „ADD FOOD” (Adăugați alimente), deschideți capacul și așezați puiul cu pieptul în jos pe placa de gătire. Închideți capacul și gătiți timp de 30 minute.
- După 15 minute, deschideți capacul și întoarceți puiul. Ungeți cu marinada rămasă. Închideți capacul și continuați să gătiți încă 15 minute.
- Puiul este gătit când temperatura din interior ajunge la 75 °C. Lăsați carnea să se odihnească timp de 10 minute înainte de a servi cu iaurt și lămâie.

NOTĂ Forma puilor poate să difere, apăsați pe osul pieptului pentru a-l aplatiza dacă puiul atinge partea superioară a grătarului.

COTLET DE PORC CU ȘORICI CROCANȚI



PREGĂTIRE: 5 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 3 MINUTE | **GĂTIRE:** 1 ORĂ 15 MINUTE
CANTITATE: 4 PORȚII | **PROGRAM:** ROAST (Frigere)

INGREDIENTE

- O bucată de 1 kg de cotlet de porc pentru friptură, legată cu sfoară, cu șorici
- Sare de mare, după gust
- 200 ml apă, se adaugă separat
- Sfoară pentru gătit

INSTRUCȚIUNI

- Îndepărtați șoricul de pe bucata de cotlet de porc, lăsând un strat subțire și uniform de grăsime. Crestați bucata de cotlet de porc cu un cuțit ascuțit la fiecare 2 cm. Crestați șoricul cu un cuțit ascuțit la fiecare 1 cm.
- Pentru gătire uniformă, legați bucata de cotlet cu sfoară de gătit dacă forma este neregulată. Condimentați cu sare șoricul și carnea. Puneți șoricul peste bucata de cotlet.
- Introduceți oala și tava de gătire în aparat și închideți capacul. Selectați ROAST, setați temperatura la 160 °C și timpul la 60 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
- Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează mesajul „ADD FOOD” (Adăugați alimente), puneți carnea pe placa de gătire în oală. Închideți capacul și gătiți timp de 40 minute.

RECOMANDARE Puteți lăsa șoricul pe bucata de friptura, dar pentru un șoric mai crocant se recomandă îndepărtarea sa de pe cotlet

- După 35 de minute, deschideți capacul pentru a măsura temperatura din interiorul bucății de carne de porc. Termometrul ar trebui să indice o temperatură în interiorul bucății de carne de porc de 75 °C. Dacă este necesar, închideți capacul și gătiți încă 5 minute.
- Scoateți friptura și șoricul din oală. Scoateți oala din aparat și curățați-o, având grijă să scoateți tot uleiul. Introduceți oala curată în aparat și închideți capacul.
- Selectați ROAST și fixați temperatura la 180 °C și durata la 15 minute. Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit, puneți șoricul în oală. Așezați friptura pe un fund. Închideți capacul pentru a începe gătitrea.
- După 10 de minute, deschideți capacul și dacă șoricul a devenit crocant. Dacă doriți, închideți capacul și gătiți încă 5 minute până când șoricul este complet crocant.
- La finalul gătirii, feliati friptura și tăiați șoricul. Serviți.

LIPIE CU USTUROI ȘI PLANTE AROMATICE LA GRĂȚAR



PREGĂTIRE: 30 MINUTE | **DOSPIRE:** 60-90 minute | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 8 MINUTE
GĂTIRE: 16 MINUTE | **CANTITATE:** 8 LIPII **PROGRAM:** GRILL (Gătire la grătar)

INGREDIENTE

500 g de făină
1 linguriță de sare de mare fină
1 linguriță de zahăr fin
5 g de drojdie uscată cu acțiune rapidă
250 ml de apă caldă
1 lingură + 50 ml de ulei de măsline, se adaugă separat, plus pentru ungere

INSTRUCȚIUNI

- În castronul unui mixer prevăzut cu cârligul pentru frământat, puneți faina, sarea, zaharul și drojdia. Amestecați timp de 30 secunde pentru a se omogeniza. Turnați apa și 1 lingură de ulei de măsline în castron și frământați la viteză mică timp de 7 minute. Dacă frământați cu mâna, omogenizați ingredientele în castron și frământați-le după aceea timp de 10 minute. Aluatul este gata dacă își recapătă forma când se apasă cu vârful degetelor.
- Puneți aluatul într-un castron uns cu puțin ulei și acoperiți-l cu folie de plastic sau un prosop de bucătărie. Puneți-l într-un loc cald până când aluatul își dublează volumul, timp de 60-90 minute. Amestecați uleiul de măsline cu usturoiul și pătrunjelul și puneți amestecul deoparte.
- După ce aluatul și-a dublat volumul, puneți-l pe suprafața de lucru curată. Ungeți mâinile și suprafața de lucru cu puțin ulei de măsline. Împărțiți aluatul în 8 bile egale. Formați fiecare bilă în cercuri de 20 cm lățime și 5 mm grosime. Întindeți fiecare bilă într-o formă ovală.

1 cățel de usturoi, tocat mărunt
5 g pătrunjel verde, tocat
Fulgi de sare de mare, după gust
2 linguri unt moale, dacă doriți

- Introduceți placa de gătire la grătar în aparat și închideți capacul. Selectați GRILL (Gătire la grătar), fixați temperatura la MAX și durata la 16 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
- După ce aparatul a emis un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit, puneți o bucată de aluat pe grătar și ungeți-o cu amestecul de ulei cu usturoi și plante aromatice. Închideți capacul și gătiți aluatul timp de 2 minute.
- Repetăți pasul 6 cu restul de bucăți de aluat.
- Lipiile gătite la grătar ar trebui să fie servite imediat, dar se pot reîncălzi în folie la temperatură mică timp de 3 minute.

CARTOFI PRĂJIȚI CU MAIONEZĂ CU USTUROI



PREGĂTIRE: 15 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 3 MINUTE | **GĂTIRE:** 20-22 MINUTE
CANTITATE: 5-6 PORȚII | **PROGRAM:** AIR FRY (Prăjire cu aer cald)

INGREDIENTE

500 g de cartofi pai congelați
120 g de maioneză
2 căței de usturoi, curățați, tocați
1 linguriță de praf de usturoi
1/2 linguriță de sare
1/4 linguriță de piper negru măcinat
Puțin suc de lămâie

INSTRUCȚIUNI

- Introduceți tava de gătire în aparat și închideți capacul. Selectați AIR FRY, fixați temperatura la 190 °C și durata la 18 minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
- Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează mesajul „ADD FOOD” (Adăugați alimente), puneți cartofii pai congelați în coșul de gătire. Închideți capacul și gătiți timp de 10 minute.
- După 10 minute, scuturați coșul cu cartofi prăjiți. Puneți coșul înapoi în aparat și închideți capacul pentru a relua gătitul.
- Între timp, amestecați maioneza, usturoiul, praful de usturoi, sarea, piperul și sucul de lămâie într-un castron.
- După 16 minute, presărați brânza pe deasupra și continuați să gătiți timp de 2 minute.
- La final, serviți imediat alături de sosul cu maioneză și usturoi.

RECOMANDARE Utilizați orice fel de cartofi prăjiți congelați doriți, trebuie doar să-i supavegheați în timpul gătitului, pentru a nu se găti insuficient sau excesiv.

PORUMB ÎNTREG CU ARDEI IUTE ȘI LIMETĂ



PREGĂTIRE: 10 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 8 MINUTE | **GĂTIRE:** 12 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII
PROGRAM: GRILL (Gătire la grătar)

INGREDIENTE

4 bucăți de porumb întreg
2 linguri de ulei de floarea soarelui
Sare de mare și piper negru măcinat, după gust
40 g de unt fără sare, moale
1 ardei iute roșu, fără semințe, tocat fin
1 cățel de usturoi, curățat, tocat
2 linguri de coriandru, tocat fin
Sucul și coaja de la ½ limetă
1 linguriță de praf de ceapa
15 g coriandru verde, tocat

INSTRUCȚIUNI

- 1 Introduceți placa de gătit la grătar în aparat și închideți capacul. Selectați GRILL (Gătire la grătar), fixați temperatura la MAX și durata la 12 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe preîncălzirea.
- 2 În timp ce aparatul se preîncălzește, ungeți bucățile de porumb cu ulei. Condimentați bucățile de porumb cu sare și piper.
- 3 Într-un castron mic, amestecați untul, ardeiul iute, usturoiul, coriandrul, coaja și sucul de limetă.
- 4 Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează mesajul „ADD FOOD” (Adăugați alimente), deschideți capacul și așezați bucățile de porumb pe placa de gătit la grătar. Închideți capacul și gătiți timp de 6 minute.
- 5 După 6 minute, deschideți capacul și întoarceți bucățile de porumb. Închideți capacul și continuați să gătiți încă 6 minute.
- 6 La finalul gătirii, acoperiți uniform bucățile de porumb cu unt. Serviți imediat.





PRĂJITURĂ CU FRUCTE DE LIVADĂ ȘI CRUSTĂ CROCANȚĂ



DESERTURI

PREGĂTIRE: 25 MINUTE | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 8 MINUTE | **GĂTIRE:** 25 MINUTE
CANTITATE: 4 PORȚII | **PROGRAM:** BAKE (Coacere)

INGREDIENTE

200 g de făină
75 g de zahăr fin auriu
½ linguriță de scorțișoară
1 lingură de praf de copt
100 g de unt rece, tăiat în cuburi
1 ou mare
125 ml de lapte
1 kg mere de gătit, fără coajă și fără miez, tăiate în bucăți de 1 ½ cm
2 pere, fără coajă și fără miez, tăiate în bucăți de 1 ½ cm
75 g de zahăr tos
2 linguri de zahăr Demerara

INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron mare, amestecați făina, zahărul fin, scorțișoara și praful de copt. Adăugați untul și amestecați până când obțineți o consistență similară cu cea de pesmet fin.
- 2 Într-o carafă, bateți oul cu laptele. Adăugați ingredientele uscate până obțineți un aluat moale.
- 3 Așezați în oala straturi de mere, pere și zahăr tos. Acoperiți fructele aproximativ peste tot cu amestecul pentru crustă crocantă. Presărați zahăr Demerara pe deasupra.
- 4 Introduceți oala în aparat. Închideți capacul. Selectați BAKE, setați temperatura la 190 °C și timpul la 25 de minute. Selectați START/STOP pentru a începe. Omiteți preîncălzirea apăsând pe butonul PREHEAT. Deschideți capacul și închideți capacul pentru a începe gătitul.
- 5 La final, amestecul crocant trebuie să fie maro auriu și fructele să fie moi. Serviți cald aceluși timp.

Tabel pentru gătire la grătar

RECOMANDARE Pentru a reduce cantitatea de fum, vă recomandăm să frecați alimentele cu ulei vegetal înainte de a le găti la grătar.

REȚINEȚI Toate duratele sunt cele minime de gătit. Asigurați-vă că alimentele au ajuns la o temperatură sigură pentru consum.

INGREDIENT	CANTITATE	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE	INSTRUCȚIUNI
CARNE DE PASĂRE				
Piept de pui	2 bucăți de piept de pui cu os	ÎNALTĂ	16-20 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
	4 bucăți de piept de pui dezosate	ÎNALTĂ	14-18 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Pui, jumătate	1/2 de pui, cu os	ÎNALTĂ	22-28 min.	N/A
Pui, sferturi cu pulpă	2 sferturi cu pulpă, cu os	ÎNALTĂ	20-24 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Cârnați de pui, preparați	pachet de 340 g	ÎNALTĂ	5-6 min.	N/A
Mușchiuleți de piept de pui	6 mușchiuleți fără os	ÎNALTĂ	7-10 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Pulpe superioare de pui	4 pulpe superioare cu os	ÎNALTĂ	14-16 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
	4 pulpe superioare fără os	ÎNALTĂ	10-13 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Aripioare de pui	900 g, cu os (secționate, fără vârf)	ÎNALTĂ	10-14 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
CARNE DE VITĂ				
Burgeri	4, 115 g fiecare	ÎNALTĂ	6 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
File	4 bucăți de friptură cu grosimea de 2,5 cm	ÎNALTĂ	12-15 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Antricot	2 bucăți de friptură cu grosimea de 2,5 cm	ÎNALTĂ	8-10 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Antricot	4, 225 g fiecare	ÎNALTĂ	7-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Vrăbioară și mușchi cu os	2 bucăți de friptură cu grosimea de 2,5 cm	ÎNALTĂ	9-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
CARNE DE PORC, MIEL ȘI VIȚEL				
Scăricică de porc	4 fiecare, 3 bucăți de os	ÎNALTĂ	20-22 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Bacon	4 felii, tăiat în bucăți groase	REDUSĂ	9-11 min.	N/A
Bucată de coastă de miel	1/2 bucată de coastă (4 oase)	ÎNALTĂ	12-14 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Cotlete de porc	2 cotlete groase, cu os	ÎNALTĂ	15-18 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
	4 cotlete fără os	ÎNALTĂ	14-16 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Fileuri de porc	2 mușchiuleți întregi	ÎNALTĂ	15-20 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Coaste	3 fiecare, 2 bucăți de os	ÎNALTĂ	24-28 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Cârnați	8, 450 g	REDUSĂ	8-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Cotlete de vițel	4 cotlete cu os	ÎNALTĂ	8-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire

Tabel pentru gătire la grătar, continuare

RECOMANDARE Pentru a reduce cantitatea de fum, vă recomandăm să frecați alimentele cu ulei vegetal înainte de a le găti la grătar.

REȚINEȚI Toate duratele sunt cele minime de gătit. Asigurați-vă că alimentele au ajuns la o temperatură sigură pentru consum.

INGREDIENT	CANTITATE	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE	INSTRUCȚIUNI
FRUCTE DE MARE				
Cod	4 fileuri	MAX	8-10 min.	N/A
Scoici	450 g	MAX	5-8 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Creveți	450 g jumbo (16-18)	MAX	3-5 min.	Uscați prin tamponare, condimentați
Somon	4, 120 g fiecare	MAX	5-6 min.	N/A
Ton	4 fileuri	MAX	6-7 min.	N/A
CARNE DE PASĂRE CONGELATĂ				
Piept de pui	4, 200 g fiecare	MEDIE	22-26 min.	Întoarceți de 2 - 3 ori în timpul gătirii
Pulpe superioare de pui	4 pulpe superioare cu os	MEDIE	25-28 min.	Întoarceți de 2 - 3 ori în timpul gătirii
Burgeri de curcan	4	MEDIE	11-13 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire dacă doriți
CARNE DE VITĂ CONGELATĂ				
Burgeri	4	MEDIE	10-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire dacă doriți
Mușchi	2	MEDIE	18-24 min.	Întoarceți de 2 - 3 ori în timpul gătirii
Antricot	2	MEDIE	18-22 min.	Întoarceți de 2 - 3 ori în timpul gătirii
Fileuri de mușchiuleț	2	MEDIE	15-17 min.	Întoarceți de 2 - 3 ori în timpul gătirii
CARNE DE PORC CONGELATĂ				
Cotlete de porc	4 cotlete fără os	MEDIE	20-23 min.	Întoarceți de 2 - 3 ori în timpul gătirii
Mușchiuleț de porc	1 mușchiuleț întreg	MEDIE	20 min.	Întoarceți de 2 - 3 ori în timpul gătirii
Cârnați, negătiți	6 cârnați întregi	REDUSĂ	10-14 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
FRUCTE DE MARE CONGELATE				
Cambulă	4 fileuri	MAX	14-16 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire dacă doriți
Somon	4 fileuri	MAX	10-13 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire dacă doriți
Creveți	450 g jumbo (16-18)	MAX	4-5 min.	N/A
BURGERI VEGETALI CONGELAȚI				
Burgeri vegetali	4	ÎNALTĂ	8-10 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire dacă doriți

Tabel pentru gătire la grătar, continuare

RECOMANDARE Pentru a reduce cantitatea de fum, vă recomandăm să acoperiți legumele cu un strat de ulei vegetal înainte de a le găti la grătar.

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE	INSTRUCȚIUNI
LEGUME					
Sparanghel	1 legătură	Bucăți întregi, tăiați tulpinile	MAX	5-7 min.	N/A
Vinete	1 mari	Feliați longitudinal	MAX	10-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Ardei grași	3, 600 g	Tăiați în sferturi în sferturi, condimentați	MAX	10-12 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Morcovi	675 g	Decojiți, tăiați în bucăți de 5-7,5 cm, condimentați	MAX	12 min.	N/A
Porumb întreg	4-5	Întreg, fără pănuși	MAX	10-13 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Dovlecel	500 g	Tăiați în sferturi pe lungime, condimentați	MAX	10 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Ciuperci	450 g	Tăiați în jumătate, condimentați	MAX	5-7 min.	N/A
Ceapă, albă sau roșie (tăiată în jumătate)	5	Decojiți, tăiați în jumătăți, condimentați	MAX	10-12 min.	N/A
Ceapă, albă sau roșie (feliată)	1-2	Decojiți, tăiați în felii de 2,5 cm, condimentați	MAX	2-4 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Pak choy	450 g	Tăiați în jumătate pe lungime, condimentați	MAX	9-11 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Ciuperci Portobello	4, 300 g	Îndepărtați tulpinile, condimentați	MAX	7-8 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Roșii	5	Tăiați în jumătate, condimentați	MAX	8-10 min.	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
FRUCTE					
Avocado	Până la 3 fructe de avocado	Tăiați în jumătate, îndepărtați sâmburele	ÎNALTĂ	4-5 min.	N/A
Lămâi și lime	5	Tăiați în jumătate pe lungime, apăsați-le pe placa de gătire la grătar	MAX	3 min.	Nu necesită întoarcere
Mango	4-6	Apăsați-le delicat pe placa de gătire la grătar	MAX	4 min.	N/A
Pepene	6 bucăți (10 cm fiecare)	Apăsați-le delicat pe placa de gătire la grătar	MAX	4 min.	N/A
Fructe cu sâmbure	4-6	Tăiați în jumătate, îndepărtați sâmburele, apăsați-le pe placa de gătire la grătar	MAX	10-12 min.	N/A
PÂINE ȘI BRÂNZĂ					
Brânză halloumi	500 g	Felii de 2,5 cm	ÎNALTĂ	4 min.	N/A
Pâine	2 felii	Ungeți cu ulei vegetal	MAX	3-4 min.	Nu necesită întoarcere

Tabel pentru prăjire cu aer cald

INGREDIENT CANTITATE PREPARARE ULEI ADĂUGAT TEMPERATURĂ DURATĂ DE GĂTIRE					
LEGUME					
Sparanghel	400 g	Întreg, tulpinile tăiate	2 lingurițe	200 °C	12-14 min.
Sfeclă	6 bucăți mici sau 4 bucăți mari (1 kg)	Bucată întreagă	Fără	200 °C	45-60 min.
Ardei grași	4	Întregi	Fără	200 °C	20-25 min.
Broccoli	700 g	Inflorescente de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	12-16 min.
Varză de Bruxelles	900 g	Jumătăți, fără cotor	1 lingură	200 °C	15-18 min.
Dovleac plăcintar	1,3	Tăiați în bucăți de 2,5 - 5 cm	1 lingură	200 °C	30 min.
Morcovi	900 g	Fără coajă, în bucăți de 1 cm	1 lingură	200 °C	16-18 min.
Conopidă	800 g	Inflorescențe de 2,5 cm	2 lingură	200 °C	20-24 min.
Porumb întreg	5	Bucăți întregi, fără pănuși	1 lingură	200 °C	12-15 min.
Fasole verde	2 pungi	Curățați	1 lingură	200 °C	10-12 min.
Varză kale (pentru chipsuri)	225 g	Rupeți-o în bucăți, îndepărtați tulpinile	Fără	148 °C	10-12 min.
Ciuperci	450 g	Clătite, tăiate în sferturi	1 lingură	200 °C	10-12 min.
Cartofi, albi	1,3 kg	Sferturi de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	25-30 min.
	450 g	Cartofi pai tăiați de mână*, subțiri	1/2-3 linguri, vegetal	200 °C	20-24 min.
	450 g	Cartofi pai tăiați de mână*, groși	1/2-3 linguri, vegetal	200 °C	23-26 min.
	4 bucăți (aprox. 250 g fiecare)	Înțepați cu furculița în 3 locuri	Fără	200 °C	40-45 min.
Cartofi, dulci	675 g	În bucăți de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	15-20 min.
	6 bucăți întregi	Străpuși cu furculița în 3 locuri	Fără	200 °C	30-35 min.
Dovleci	900 g	Tăiați în sferturi pe lungime și apoi în bucăți de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	15-18 min.
CARNE DE PASĂRE					
Piept de pui	4, 800 g	Fără os	Unse cu ulei	190 °C	25-35 min.
	2 bucăți de piept	Fără os	Unse cu ulei	190 °C	18-22 min.
Pulpe superioare de pui	4 pulpe superioare de pui	Cu os	Ungeți cu ulei	200 °C	22-28 min.
	4 pulpe superioare de pui	Fără os	Ungeți cu ulei	200 °C	18-22 min.
Aripioare de pui	900 g (secționate, fără vârf)	Cu os	1 lingură	200 °C	22-26 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.

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



Scuturați alimentele

SAU



Amestecați cu un clește cu capete acoperite cu silikon

Tabel pentru prăjire cu aer cald, continuare

INGREDIENT CANTITATE PREPARARE ULEI ADĂUGAT TEMPERATURĂ DURATĂ DE GĂTIRE					
CARNE DE PORC ȘI CARNE DE MIEL					
Bacon	4 felii groase	Fără	Fără	180 °C	8-10 min.
Cotlete de porc	2 cotlete groase, cu os	Cu os	Ungeți cu ulei	190 °C	15-17 min.
	4 cotlete fără os (230 g fiecare)	Fără os	Ungeți cu ulei	190 °C	14-17 min.
Fileuri de porc	2	Întregi	Ungeți cu ulei	190 °C	25-35 min.
Cârnați	4	Bucată întreagă	Fără	200 °C	8-10 min.
ALIMENTE CONGELATE					
Nuggets de pui	340 g	Fără	Fără	200 °C	10-13 min.
Fileuri de pește	6	Fără	Fără	200 °C	14-16 min.
Batoane de pește	18	Fără	Fără	200 °C	10-13 min.
Cartofi pai	500 g	Fără	Fără	180 °C	16-18 min.
	1 kg	Fără	Fără	180 °C	28-32 min.
Batoane de mozzarella	340 g	Fără	Fără	190 °C	8-10 min.
Ciuperci pane	300 g, 12 ciuperci	Fără pregătire	Fără ulei	170 °C	15-18 min.
Inele de ceapă	375 g	Fără pregătire	Fără ulei	180 °C	10-12 min.
Rulouri cu carne tocată	400 g (24 rulouri)	Preparare - ungeți cu ou	Fără ulei	200 °C	12-13 min.
Cartofi dulci pai	500 g	Fără	Fără	190 °C	20-22 min.
Chifteluțe plate din cartofi rași	500 g	Fără	Fără	175 °C	18-22 min.
PÂINE ȘI PRODUSE DE PATISERIE					
4 croasanți cu unt	4	Fără pregătire	Fără ulei	160 °C	5 min.
Chifle gata de coacere	6 chifle	Fără pregătire	Fără ulei	180 °C	5-8 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.

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



Scuturați alimentele

SAU



Amestecați cu un clește cu capete acoperite cu silicon

Tabel pentru deshidratare

RECOMANDARE Atunci când deshidratați carne sau pește, se recomandă utilizarea funcției ROAST la 170 °C timp de 1 minut ca pas final pentru a pasteuriza complet alimentele.

INGREDIENTE	PREGĂTIRE	TEMPERATURĂ	DURATĂ DESHIDRATARE
FRUCTE ȘI LEGUME			
Mere	Tăiate în felii de 3 mm (fără cotor), clătite în apă cu lămâie, uscate prin tamponare	60 °C	7-8 ore
Sparanghel	În bucăți de 2,5 cm, blanșate	60 °C	6-8 ore
Banane	Fără coajă, în felii de 3 mm	60 °C	8-10 ore
Sfeclă	Fără coajă, în felii de 3 mm	60 °C	6-8 ore
Vinete	Fără coajă, în felii de 3 mm, blanșate	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 1 cm, fără sâmbure	60 °C	6-8 ore
Ciuperci	Curățate cu o perie moale (nu se spală)	60 °C	6-8 ore
Ananas	Fără coajă, în felii, fără miez 3 mm - 1,25 mm	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 5 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

Grătar și
friteuză cu
aer cald

Pentru mai multe rețete, vizitați ninja.ro

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

EG351UK_IG_16Recipe_MP_240523_Mv2