

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



NINJA® Foodi® MINI 4.7L Multi-Cooker

15 rețete delicioase și
tabele pentru
posibilități nelimitate



Cuprins

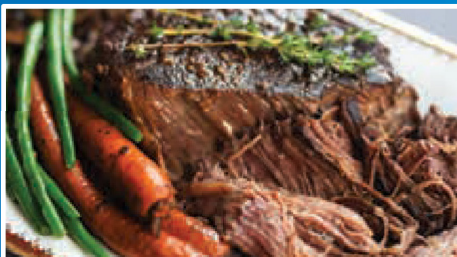
Capac pentru gătire sub presiune	2
Capac pentru consistență crocantă	3
Arta TenderCrisp®	4
TenderCrisp	6
Mese prin cipale	12
Gustări și garnituri	24
Deserturi	27
Tabele de gătire	28

Fuziunea între gătire sub presiune și obținerea unei consistențe crocante

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

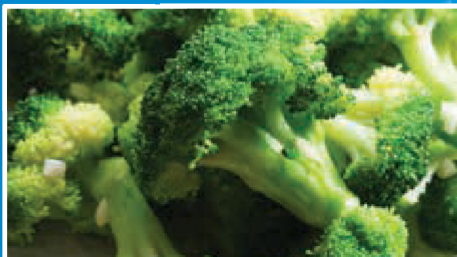
Capac pentru gătire sub presiune

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



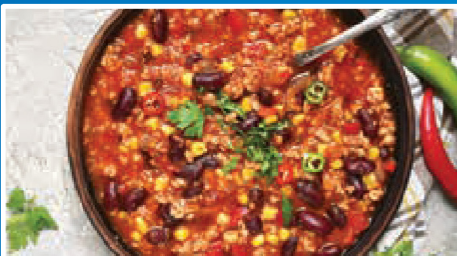
PRESSURE COOK (Gătire sub presiune)

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



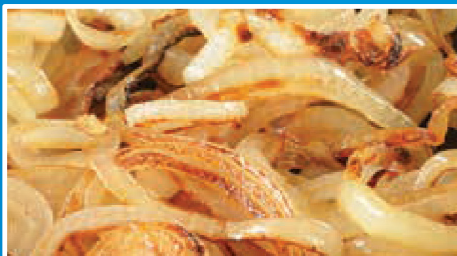
STEAM (Gătire cu abur)

Aburul infuzează umiditate, fixează aromele și menține textura alimentelor.



SLOW COOK (Gătire lentă)

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



SEAR/SAUTÉ (Rumenire/sotare)

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

Capac pentru consistență crocantă

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



AIR CRISP (Prăjire fără ulei)

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



BAKE/ROAST (Coacere/frigere)

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

Arta TenderCrisp®

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

Avantajul? Metoda TenderCrisp este foarte flexibilă.

Puteți începe cu ingrediente care sunt congelate sau proaspete.

Puteți găti pui, legume sau pește. Puteți să gătiți sosurile sau tocanele preferate, de asemenea. Iar cu funcția TenderCrisp veți termina întotdeauna cu o notă crocantă delicioasă.



Alimente congelate gătit până devin
crocante TenderCrisp



Aperitive și feluri principale
TenderCrisp



Mese delicioase gătit
într-o singură oală TenderCrisp

TenderCrisp® Pui rotisat cu plante aromatice

PREPARARE: 10 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 30 MINUTE | **CANTITATE:** 2-3 PORȚII APROXIMATIV
APROXIMATIV ACUMULAREA PRESIUNII: 6 MINUTE | **PRESSURE COOK (Gătire sub presiune):** 20 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** RAPIDĂ |
PRĂJIRE FĂRĂ ULEI: 10 MINUTE

INGREDIENTE

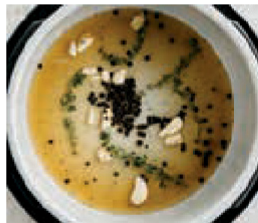
1 pui întreg (1,5 kg)
Sucul de la 2 lămâi
(60 ml suc de lămâie)
120 ml de apă fierbinte
60 ml de miere
2 linguri plus 2 lingurițe de sare de mare, se adaugă separat

1 lingură de boabe întregi de piper negru
5 crenguțe de cimbru proaspăt
5 căței de usturoi, curățați, zdrobiți
1 lingură de ulei de măsline
2 lingurițe de piper negru măcinat

INSTRUCȚIUNI



Într-un bol mic, amestecați sucul de lămâie, apa fierbinte, mierea și 2 linguri de sare.



Turnați amestecul în oală. Puneți boabele de piper, cimbrul și usturoiul în oală. Așezați placa Cook & Crisp™ în oală.



Puneți puilul pe placa Cook & Crisp™. Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.



Selectați PRESSURE și fixați la LO. Fixați durata la 20 minute. Select START/STOP pentru a începe.



La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapă de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți capacul cu grijă după ce presiunea s-a eliberat complet.



Ungeți puilul cu ulei de măsline sau pulverizați-l cu spray pentru gătit. Condimentați cu sare și piper.



Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 180 °C și durata la 10 minute. Selectați START/STOP pentru a începe. Gătiți până obțineți nivelul de consistență crocantă dorit, adăugând până la 10 minute dacă este necesar.



Pentru cele mai bune rezultate, lăsați puilul să se odihnească timp de 5-10 înainte de servire. Gătirea este completă când temperatura internă ajunge la 75 °C. Scoateți Puilul de pe placa Cook & Crisp™ și serviți.

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



TenderCrisp®

Macaroane cu brânză la cuptor

PREPARARE: 10 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 14 MINUTE | **CANTITATE:** 2 PORȚII | **APROXIMATIV ACUMULAREA PRESIUNII:** 7 MINUTE
PRESSURE COOK (Gătire sub presiune): 0 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** NATURAL 10 MINUTE | **PRĂJIRE FĂRĂ ULEI:** 7 MINUTE

INGREDIENTE

650 ml de apă	1 linguriță de praf de usturoi
200 g de macaroane	1 linguriță de praf de muștar englezesc uscat
250 g de smântână maturată	50 g de pesmet panko
200 g de brânză cheddar maturată, rasă	50 g de unt
50 g de parmezan ras	
Sare și piper negru proaspăt măcinat	
1 linguriță de praf de ceapă	

INSTRUCȚIUNI



Adăugați apa și pastele uscate în oală, amestecând pentru a se încorpora.



Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL. Selectați PRESSURE și fixați la nivelul Low. Fixați durată la 0 minute (durata de în care aparatul ajunge la presurizare este suficient de lungă pentru a găti pastele). Selectați START/STOP pentru a începe.



La finalul gătirii sub presiune, eliberați presiunea natural timp de 8 minute. După 8 minute, eliberați rapid presiunea rămasă punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.



Amestecați pastele, adăugați restul de ingrediente, cu excepția pesmetului și untului, în oală.



Amestecați bine pentru a topi brânză și asigurați-vă că toate ingredientele s-au omogenizat.



Într-un bol, amestecați pesmetul cu untul topit. Acoperiți pastele uniform cu amestecul.



Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 180 °C și durată la 7 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.



La final, serviți imediat.

RECOMANDARE Pentru ca macaroanele cu brânză să fie mai apetisante pentru copii, nu puneți praf de ceapă, de usturoi și de muștar și serviți copiii înainte de a adăuga amestecul cu pesmet.



TenderCrisp®

Aripi de pui cu sos Buffalo

PREPARARE: 5 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 35 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII | **APROXIMATIV ACUMULAREA PRESIUNII:** 10 MINUTE
PRESSURE COOK (Gătire sub presiune): 5 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** RAPIDĂ | **PRĂJIRE FĂRĂ ULEI:** 20 MINUTE

INGREDIENTE

120 ml de apă
750 g de aripioare de pui
congelate crude
2 linguri de ulei vegetal

60 ml de sos Buffalo
1 lingură de unt fără sare, moale
1 lingură de zahăr brun
1 linguriță de sare de mare

INSTRUCȚIUNI



Așezați placa Cook & Crisp™ în oală, apoi turnați apă în oală. Puneți aripioarele pe placa Cook & Crisp™. Așezați capacul pentru gătire sub presiune și verificați dacă supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.



Selecționați **PRESSURE** și fixați la **HI**. Fixați durata la 5 minute. Selecționați **START/STOP** pentru a începe.



La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea, punând supapa de eliberare a presiunii în poziția **VENT**. Scoateți capacul cu grijă după ce aparatul a finalizat eliberarea presiunii.



Uscați aripioarele prin tamponare cu prosoape de hârtie și amestecați-le cu 2 linguri de ulei în oală.



Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selecționați **AIR CRISP**, fixați temperatura la 200 °C și fixați durata la 20 minute. Selecționați **START/STOP** pentru a începe.



După 10 minute, deschideți capacul, ridicați oala și scuturați aripioarele sau amestecați-le cu un clește cu capete acoperite cu silicon. Puneți oala la loc în aparat și închideți capacul pentru a relua gătirea.



În timp ce aripioarele se gătesc, amestecați sosul Buffalo, untul, zahărul brun și sarea împreună într-un castron mare. Amestecați bine pentru a se omogeniza.



La final, puneți aripioarele în castronul cu sos Buffalo și amestecați pentru a le acoperi. Serviți imediat.

FRITATTA CU CARTOFI DULCI ȘI ARDEI

PREPARARE: 5 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 15 MINUTE | **CANTITATE:** 2 PORȚII | **SEAR/SAUTÉ (Rumenire/Sotare):** 8 MINUTE
BAKE/ROAST (Coacere/Frigere): 7 MINUTE

INGREDIENTE

- 2 linguri de ulei vegetal
- 4 cepe verzi, feliate
- 1 ardei roșu, fără semințe și tăiat cubulețe
- 250 g de cartofi dulci fierți, tăiați cubulețe
- 6 ouă mari
- 3 linguri de smântână de gătit
- 2 linguri de pătrunjel verde tocat
- Sare și piper negru proaspăt măcinat
- 125 g de brânză cheddar, rasă

INSTRUCȚIUNI

- 1 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la 4 (temperatură medie-înaltă). Selectați START/STOP pentru a începe. Puneți ulei în oală și preîncălziți timp de 3 minute.
- 2 Adăugați ceapa și ardeiul în oală și gătiți timp de aproximativ 5-6 minute, amestecând ocazional. Adăugați cartoful dulce și gătiți aproximativ 2 minute, amestecând ocazional.
- 3 Între timp, bateți ouăle cu smântâna, pătrunjelul, condimentele și jumătate din cantitatea de brânză. Turnați amestecul de ouă peste legume și amestecați pentru a le încorpora. Presărați deasupra brânza rămasă.
- 4 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați BAKE/ROAST, fixați temperatura la 180 °C și durată la 7 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 La finalul gătirii, tăiați fritatta în felii pentru a o servi.

TOCANĂ DIN LANCASHIRE

PREPARARE: 35 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 29-35 MINUTE | **CANTITATE:** 2-4 PORȚII | **SEAR/SAUTÉ (Rumenire/Sotare):** 7-9 MINUTE
APROXIMATIV ACUMULAREA PRESIUNII: 9 MINUTE | **PRESSURE COOK (Gătire sub presiune):** 18 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** MOD NATURAL, TIMP DE 10 MINUTE

AIR CRISP (Prăjire fără ulei): 7-10 MINUTE

INGREDIENTE

- 1 lingură de ulei vegetal
- 4-6 cotlete de miel
- 2 cepe mari, fără coajă, felii
- 2 morcovi mari, fără coajă, cubulețe
- 1 tulpină de apio, felii
- 1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit
- 1 lingură de sos Worcestershire
- 2 linguri de făină albă
- 550 ml de supă de miel sau pui
- 1 crenguță de cimbru
- 1 frunză de dafin
- ½ linguriță de sare de mare
- Piper negru proaspăt măcinat
- 650 g cartofi pentru piure, fără coajă, în felii de 1 cm
- 25 g de unt topit
- Pătrunjel tocat pentru ornat

INSTRUCȚIUNI

- 1 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la 4 (temperatură medie-înaltă). Selectați START, turnați ulei și lăsați-l să se încălzească timp de 2 minute. Rumeniți cotletele de miel pe ambele părți, scoateți-le și puneți-le deoparte.
- 2 Adăugați ceapa, morcovii, țelina și sotați până când ceapa se înmoaie, timp de 5-7 minute, amestecând ocazional. Adăugați usturoiul, sosul Worcestershire și făina și sotați încă un minut. Încorporați treptat supa, amestecând, asigurându-vă că dizolvați fragmentele caramelizate de pe fundul cratiței. Opriți funcția SEAR/SAUTÉ. Adăugați cotletele de miel, cimbrul, frunza de dafin și condimentele.
- 3 Așezați feliele de cartofi peste carnea de miel, suprapunându-le ușor, până când toată carnea este acoperită. Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 4 Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 18 minute. Selectați START/STOP pentru a începe. La finalul gătirii sub presiune, lăsați presiunea să se elibereze natural timp de 10 minute. Apoi eliberați rapid presiunea rămasă punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 5 Ungeți cartofii cu unt topit.
- 6 Închideți capacul pentru consistență crocantă; selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 200 °C și durată la 7-10 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 7 La final, cartofii trebuie să fie aurii. Presărați pătrunjel deasupra și serviți.



CHIFTELE ÎN SOS DE ROȘII

PREPARARE: 20 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 17-20 MINUTE | **CANTITATE:** 2 PORȚII
ACUMULAREA PRESIUNII: 6 MINUTE | **PRESSURE COOK (Gătire sub presiune):** 6 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** RAPIDĂ

INGREDIENTE

Pentru chiftele

300 g de carne tocată de vită
1 ceapă mică, curățată, tocată mărunt
1 cățel de usturoi, curățat, tocat
25 g de pesmet proaspăt
1 ou, bătut puțin
1 linguriță de amestec din plante aromatice uscate
Sare și piper negru proaspăt măcinat
1 lingură de ulei de măsline

Pentru sosul de roșii

1 lingură de ulei de măsline
1 ceapă, fără coajă și feliată
1 cățel de usturoi, zdrobit
½ linguriță de fulgi de ardei iute uscați
1 linguriță de zahăr fin
1 lingură de pastă de roșii
1 conservă de 400 g de roșii tocate
300 ml de supă
2 linguri de busuioc verde, tocat
150 g de paste penne uscate
Sare și piper negru proaspăt măcinat
Frunze de busuioc pentru garnitură

INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron mare, amestecați carnea de vită, ceapa, usturoiul, pesmetul, oul, ierburile aromatice, sarea și piperul. Împărțiți amestecul în aproximativ 10 chiftele mici.
- 2 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la 4 (temperatură medie-înaltă). Selectați START/STOP pentru a începe. Turnați ulei și lăsați aparatul să se preîncălzească timp de 3 minute.
- 3 După 3 minute, puneți chiftelele în oală. Gătiți chiftelele timp de 8-10 minute, întorcându-le ocazional, până când toate părțile sunt rumenite. Transferați chiftelele rumenite pe o farfurie; puneți deoparte.
- 4 Puneți 1 lingură de ulei de măsline, ceapă, usturoi și fulgi de ardei iute în oală. Sotați timp de 3-4 minute până se înmoaie.
- 5 Adăugați zahărul, piureul de roșii, roșiile din conservă, supa, busuiocul, pastele și condimentați după gust. Asigurați-vă că pastele sunt acoperite cu sos și apoi așezați chiftelele deasupra.
- 6 Puneți capacul pentru gătit sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL. Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 6 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 7 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. La finalul gătirii, ornați cu frunze de busuioc și serviți imediat.



PLĂCINTĂ SHEPHERDS PIE

PREPARARE: 25 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 24-26 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

INGREDIENTE

- 1,2 kg de cartofi, curățați și tăiați în bucăți de 2,5 cm
- 250 ml de apă
- 70 g de unt
- 120 ml de lapte
- ½ linguriță de sare de mare
- Piper negru proaspăt măcinat
- 1 lingură de muștar boabe
- 1 lingură de ulei vegetal
- 1 ceapă mare, fără coajă, felii
- 2 morcovi mari, fără coajă, cubulețe
- 1 cățel de usturoi, fără coajă, tocat mărunt
- 1 lingură de pastă de tomate
- 1 lingură de sos Worcestershire
- 500 g de carne tocată de vită
- 400 ml de supă de vită dintr-un cub de supă de vită
- 1 linguriță de cimbru uscat
- 2 linguri de făină
- 2 linguri de pătrunjel verde, tocat, pentru ornat

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți cartofii și apa în oală. Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 2 Selectați PRESSURE și fixați la HI. Fixați durata la 7 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 3 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 4 Scurgeți cartofii dacă este necesar, puneți-i într-un bol, pasați-i cu unt, lapte, ½ linguriță de sare, piper după gust și muștar; acoperiți castronul pentru a păstra pireul cald. Ștergeți oala și puneți-o din nou în aparat.
- 5 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la 4 (temperatură medie-înaltă). Turnați ulei și lăsați-l să se încălzească timp de 2 minute.
- 6 Adăugați ceapa, morcovii și sotați timp de 5-7 minute, până când ceapa se înmoaie, amestecând ocazional. Adăugați usturoiul, pasta de roșii și sosul Worcestershire și sotați încă un minut. Adăugați carnea de vită, fărâmițând-o pentru a vă asigura că nu se adună în cocoloașe, apoi adăugați supa și cimbrul. Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 7 Selectați PRESSURE și fixați la HIGH. Fixați durata la 4 minute. Selectați START/STOP pentru a începe. La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 8 Încorporați făina în amestecul de carne. Acoperiți cu piureul de cartofi, întindeți uniform peste amestecul de carne și faceți un model cu dosul unei furculițe.
- 9 Închideți capacul pentru consistență crocantă; selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 200 °C și durata la 6 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 10 La final, plăcinta trebuie să fie aurie. Presărați pătrunjel deasupra și serviți.

PLĂCINTĂ CU SOMON ȘI BROCCOLI

PREPARARE: 20 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 40 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

INGREDIENTE

1 kg de cartofi, curățați și tăiați în bucăți de 2,5 cm
250 ml de apă
50 g de unt
70 ml de lapte
½ linguriță de sare de mare
Piper negru proaspăt măcinat
50 g de unt
1 ceapă medie, curățată și tocată
50 g de făină albă
150 ml de vin alb
350 ml de lapte
150 ml smântână de gătit
150 g de broccoli, în inflorescențe foarte mici
500 g de somon fără piele, în cuburi de 3 cm
200 g creveți fierți și decorticați
2 linguri de pătrunjel verde
50 g de brânză Gruyère rasă

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți cartofii și apa în oală. Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 2 Selectați PRESSURE și fixați la HI. Fixați durata la 7 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 3 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 4 Scurgeți cartofii dacă este necesar, puneți-i într-un bol, pasați-i cu unt, lapte, ½ linguriță de sare și piper după gust; acoperiți castronul pentru a păstra pireul cald. Ștergeți oala și puneți-o din nou în aparat.
- 5 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la 4 (temperatură medie-înaltă). Lăsați să se încălzească timp de 2 minute.
- 6 Topiți untul, adăugați ceapa și sotați-o până se înmoaie timp de 5-7 minute, amestecând ocazional. Adăugați făina și sotați încă un minut. Adăugați treptat vinul, laptele și smântâna, asigurându-vă că nu formează cocloașe, lăsați să fiarbă câteva minute până începe să se îngroașe.
- 7 Adăugați broccoli, selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la 3 (temperatură medie). Gătiți câteva minute, apoi selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la 2 (temperatură mică-medie), adăugați somonul, creveții, pătrunjelul, condimentați după gust și fierbeți la foc mic timp de încă câteva minute. Adăugați deasupra piureul de cartofi și presărați brânza rasă.
- 8 Închideți capacul pentru consistență crocantă; selectați BAKE/ROAST, fixați temperatura la 170 °C și durata la 20 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 9 La final, plăcinta trebuie să fie aurie.

SOMON ȘI CARTOFI FONDANȚI

PREPARARE: 35 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 24 MINUTE | **PRESSURE COOK (Gătire sub presiune):** 4 MINUTE | **CANTITATE:** 2-4 PORȚII | **SEAR/SAUTÉ (Rumenire/Sotare):** 5 MINUTE APROXIMATIV | **APROXIMATIV ACUMULAREA PRESIUNII:** 9 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** RAPIDĂ **AIR CRISP (Prăjire fără ulei):** 15 MINUTE

INGREDIENTE

- 15 g de unt
- 300 g de cartofi noi mici, în jumătăți
- 140 ml de supă de pui
- 40 ml de vin alb, plus 1 lingură
- 2 fileuri de somon, cu o greutate de aproximativ 250 g
- Sare și piper negru proaspăt măcinat
- Suc proaspăt stors de lămâie
- 1½ linguri de ulei de măsline
- 1 dovlecel, cu o greutate de aproximativ 200 g

INSTRUCȚIUNI

- 1 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la 4 (temperatură medie-înaltă). Puneți untul și lăsați-l să se încălzească timp de 2 minute. Rumeniți cartofii pe toate părțile, apoi adăugați supă și 40 ml de vin.
- 2 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 3 Selectați PRESSURE și fixați la HI. Fixați durata la 4 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 În timp ce cartofii se gătesc, așezați fileurile de somon pe o bucată mică de folie de aluminiu, condimentați-le, stoarceți lămâie și turnați vin peste ele, precum și 1/2 lingură de ulei. Tăiați dovlecelul în felii de 1 cm. Ungeți cu uleiul rămas.
- 5 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 6 Introduceți grătarul în oală. Așezați somonul împachetat în folie de aluminiu și dovlecelul pe grătar.
- 7 Închideți capacul pentru consistență crocantă selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 190 °C și durata la 15 minute. Apăsați pe START/STOP pentru a începe.
- 8 La finalul gătirii, serviți somonul cu dovlecel și cartofii scurși.

PUI PICANT ȘI MORCOVI CU OREZ

PREPARARE: 20 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 18 MINUTE | **CANTITATE:** 2 PORȚII | **ACUMULAREA PRESIUNII:** 8 MINUTE

PRESSURE COOK (Gătire sub presiune): 3 MINUTE | **ELIBERAREA PRESIUNII:** RAPIDĂ | **PRĂJIRE FĂRĂ ULEI:** 15 MINUTE

INGREDIENTE

- 4 pulpe superioare de pui cu piele, cu o greutate de aproximativ 600 g
- 1 linguriță de coriandru uscat
- 1 linguriță de praf de usturoi
- 1 linguriță de coajă de lămâie și suc proaspăt stors de lămâie
- 2 lingurițe de pastă de harissa
- 1 lingură de ulei de măsline
- 3 morcovi, fără coajă, tăiați în sferturi pe lungime
- 200 g de orez cu bob lung, spălat și scurs
- 400 ml de supă de pui
- 70 g de amestec de legume congelate
- 1 lingură de pătrunjel, tocat

INSTRUCȚIUNI

- 1 Cu un cuțit ascuțit, faceți 2-3 tăieturi pe diagonală în fiecare pulpă de pui. Amestecați coriandrul, usturoiul, lămâia, pasta de harissa și uleiul și ungeți mai întâi morcovii, apoi carnea de pui. Lăsați-le să stea cel puțin 15 minute. Păstrați marinada rămasă.
- 2 Puneți orezul, 300 ml de supă, legumele și pătrunjelul în oală și amestecați pentru a se omogeniza.
- 3 Puneți carnea de pui pe grătar în oală.
- 4 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că supapa de eliberare a presiunii este în poziția SEAL.
- 5 Selectați PRESSURE și fixați la HI. Fixați durata la 3 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 6 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 7 Folosiți mănuși pentru cuptor pentru a scoate grătarul cu carnea de pui. Încorporați supa rămasă în orez. Acoperiți orezul complet cu un cerc de folie de aluminiu antiaderentă (sau unsă cu ulei). Aranjați morcovii pe grătar lângă carnea de pui. Ungeți carnea de pui cu marinada rămasă. Introduceți la loc în oală.
- 8 Închideți capacul pentru consistență crocantă selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 210 °C și durata la 15 minute. Apăsați pe START/STOP pentru a începe.
- 9 La finalul gătirii, separați boabele de orez și serviți-l cu carnea de pui și morcovii.



PLĂCINTĂ CU PUI ȘI SPANAC

PREPARARE: 15 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 28 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII | **SEAR/SAUTÉ (Rumenire/Sotare):** 2 MINUTE APROXIMATIV
APROXIMATIV ACUMULAREA PRESIUNII: 7 MINUTE | **PRESSURE COOK (Gătire sub presiune):** 20 MINUTE | **BAKE/ROAST (Coacere/Frigere):** 6 MINUTE

INGREDIENTE

- 750 g de pulpe superioare de pui crude, fără os și fără piele
- 1 ceapă, curățată și tăiată cubulețe
- 3 căței de usturoi, curățați, tocați
- 120 ml de supă de pui
- 2 lingurițe de sare de mare
- 1 linguriță de piper negru măcinat
- 500 g de spanac tânăr proaspăt
- 1 lingură de făină
- 1 lingură de mărar verde
- 1 legătură de cepe verzi, tocate
- 185 g de feta
- 6 foi de plăcintă, decongelate
- 115 g unt nesărat, topit

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți puilul, ceapa, usturoiul, supa, sarea și piperul în oală; amestecați pentru a se omogeniza.
- 2 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că butonul de eliberare a presiunii este în poziția SEAL. Selectați PRESSURE și fixați la HI. Fixați durata la 20 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 3 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 4 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la 3 (temperatură medie). Selectați START/STOP pentru a începe. Adăugați spanacul în oală, amestecând pentru a se omogeniza.
- 5 Adăugați făina în oală; amestecați pentru a se omogeniza. Continuați să amestecați până când sosul se îngroașă, aproximativ 2 minute. După ce sosul s-a îngroșat, selectați START/STOP pentru a dezactiva funcția SEAR/SAUTÉ. Adăugați mărarul, ceapa verde și brânza feta. Amestecați pentru a se încorpora.
- 6 Așezați foile de plăcintă, câte 2 odată, uniform peste amestecul de pui. Cu o pensulă, ungeți fiecare strat cu mult unt topit.
- 7 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați BAKE/ROAST, fixați temperatura la 180 °C și durata la 6 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 8 La final, lăsați să se răcească timp de 5 minute înainte de servire.

PÂINE ALBĂ

PREPARARE: 15 MINUTE | **DOSPIRE:** 1 oră | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 30 MINUTE | **CANTITATE:** 4-6 PORȚII

INGREDIENTE

- 500 g de făină pentru pâine
- 2 lingurițe de sare
- Un pliculeț de 7 g de drojdie uscată
- 2 linguri de ulei de măsline
- 300 ml de apă caldă



INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți făina, sarea și drojdia într-un bol și amestecați. Adăugați uleiul de măsline și apoi apa treptat până când încorporați toată făina de pe marginile castronului. Curățați pereții castronului cu ajutorul aluatului.
- 2 Răsturnați aluatul pe o suprafață pe care ați presărat făină și frământați-l prin întindere timp de zece minute până când aluatul începe să fie omogen. Formați aluatul într-un sul compact, trăgând marginile exterioare spre centru. Tăiați o bucată de hârtie de copt mai mare decât baza oalei (dacă este mai mare, va ușura introducerea și scoaterea pâinii). Așezați aluatul pe hârtie, cu partea netedă în sus. Acoperiți cu un prosop de bucătărie curat și lăsați până când aluatul își dublează volumul, lucru care poate dura 1 oră sau mai mult.
- 3 Pentru a preîncălzi aparatul, selectați BAKE ROAST, fixați temperatura la 200 °C și durata la 5 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 Cu un cuțit ascuțit, faceți o creștătură în cruce deasupra aluatului și puneți-l cu grijă în oala fierbinte. Selectați BAKE/ROAST, fixați temperatura la 200 °C și durata la 30 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 Verificați dacă pâinea este coaptă lovind-o ușor pe partea de jos; ar trebui să sune a gol. Lăsați să se răcească pe un grătar.

CARTOFI PAI TĂIAȚI DE MÂNĂ CU USTUROI ȘI PARMEZAN

PREPARARE: 15 MINUTE | **ÎNMUIERE:** 30 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 24-26 MINUTE | **CANTITATE:** 2 PORȚII

INGREDIENTE

- 350 g de cartofi pentru prăjit, curățați de coajă și tăiați în bucăți lungi de 1 cm grosime
- 1 lingură de ulei de rapiță
- 1 linguriță de praf de usturoi
- 1 linguriță de sare de mare
- 1 lingură de pătrunjel verde, tocat
- 15 g de parmezan ras



INSTRUCȚIUNI

- 1 Înmuiați cartofii tăiați în apă rece timp de 30 de minute pentru a îndepărta excesul de amidon. După 30 de minute, goliți apa și uscați cartofii complet prin tamponare. Cu cât sunt mai uscați, cu atât vor fi mai crocanți.
- 2 Puneți cartofii tăiați pai și 1 lingură de ulei de rapiță într-un castron mare; amestecați pentru a se combina.
- 3 Puneți placa Cook & Crisp™ în oală. Închideți capacul pentru consistență crocantă. Preîncălziți aparatul selectând AIR CRISP, fixați temperatura la 180 °C și durata la 5 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 4 După 5 minute, deschideți capacul și puneți cartofii tăiați pai pe placa de gătit. Selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 180 °C și durata la 26 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 5 După 12 minute, deschideți capacul și amestecați cu un clește cu capete acoperite cu silicon. Închideți capacul pentru a relua gătitul.
- 6 În timp cartofii pai se gătesc, combinați praful de usturoi, sarea, pătrunjelul și parmezanul într-un castron.
- 7 Verificați cartofii după 24 minute. Pentru cartofi pai mai crocanți, continuați să gătiți încă 2 minute.
- 8 La finalul gătirii, amestecați cartofii prăjiți într-un bol cu amestecul de usturoi și parmezan și serviți imediat.

CONOPIDĂ CU BRÂNZĂ

PREPARARE: 10 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 12 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII | **ELIBERAREA PRESIUNII:** RAPIDĂ
APROXIMATIV ACUMULAREA PRESIUNII: 8 MINUTE | **PRESSURE COOK (Gătire sub presiune):** 1 MINUT | **AIR CRISP (Prăjire fără ulei):** 7 MINUTE

INGREDIENTE

- 1 căpățână de conopidă medie, tăiată în inflorescențe
- 250 ml de apă
- 500 ml de lapte integral sau semi-degresat
- 50 g de unt nesărat, în cubulețe mici
- 50 g de făină albă
- 1 linguriță de praf de muștar englezesc uscat
- Sare și piper negru proaspăt măcinat
- 100 g de brânză cheddar maturată, rasă



INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți inflorescențele de conopidă și apa în oală.
- 2 Puneți capacul pentru gătire sub presiune, asigurându-vă că butonul de eliberare a presiunii este în poziția SEAL. Selectați PRESSURE și fixați la LO. Fixați durata la 1 minut.
- 3 La finalul gătirii sub presiune, eliberați rapid presiunea punând supapa de eliberare a presiunii în poziția VENT. Scoateți cu grijă capacul când aparatul a terminat de eliberat presiunea.
- 4 Transferați conopida într-o strecurătoare pentru a se scurge. Ștergeți oala.
- 5 Selectați SEAR/SAUTÉ și fixați la 4 (temperatură medie-înaltă). Selectați START/STOP pentru a începe. Adăugați laptele, untul și făina în oală și, folosind un tel din silicon, amestecați continuu până când sosul începe să se îngroașe, ceea ce poate dura câteva minute. Reduceți focul la 2 (temperatură joasă-medie).
- 6 Apoi încorporați muștarul, condimentele și jumătate din cantitatea de brânză, amestecând cu telul. Adăugați conopida scursă și presărați peste ea brânza rămasă.
- 7 Închideți capacul pentru consistență crocantă. Selectați AIR CRISP, fixați temperatura la 200 °C și durata la 7 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 8 La final, brânza trebuie să fie aurie.

CRUMBLE CU MERE ȘI MURE

PREPARARE: 20 MINUTE | **DURATĂ DE GĂTIRE:** 30 MINUTE | **CANTITATE:** 2 PORȚII

INGREDIENTE

PENTRU STRATUL DE CRUMBLE

- 40 g de unt
- 80 g de făină albă
- 40 g de zahăr Demerara
- 2 lingurițe de semințe de dovleac
- 2 lingurițe de semințe de floarea soarelui
- 1 lingură de fulgi de ovăz
- 1 lingură de zahăr Demerara

PENTRU UMPLUTURĂ

- 400 g de mere de gătit
- 100 g de mure
- 2 linguri de apă
- 40 g de zahăr tos, după gust

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți untul și făina într-un bol și încorporați untul în făină până când amestecul seamănă cu pesmetul fin. Încorporați zahărul Demerara. Puneți deoparte stratul de crumble.
- 2 Curățați merele, îndepărtați miezul și feliați-le. Așezați merele în straturi cu murele, zahărul tos și apa într-o tavă puțin adâncă de 20 cm sau în tava multifuncțională Ninja.
- 3 Cu o lingură, puneți stratul de crumble peste amestecul de fructe pentru a-l acoperi complet.
- 4 Presărați semințe, ovăz și zahăr Demerara și apăsați ușor pe stratul de crumble.
- 5 Selectați BAKE/ROAST, fixați temperatura la 180 °C și durata la 30 minute. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 6 La final, stratul de crumble trebuie să fie auriu. Lăsați să se răcească puțin înainte de servire.

Tabel de gătire sub presiune

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

INGREDIENT	CANTITATE	PREPARARE	APĂ	ACCESORIU	PRESIUNE	DURATĂ	ELIBERARE
CARNE DE PASĂRE							
Piept de pui	6 bucăți de piept (aproximativ 1 kg)	Fără os	250 ml	N/A	Înaltă	8-10 min.	Rapidă
Bucăți de piept de pui (congelate)	4 mari (1 kg)	Fără os	250 ml	N/A	Înaltă	25 min.	Rapidă
Pulpe superioare de pui	8 pulpe superioare (1 kg)	Cu os/cu piele	250 ml	N/A	Înaltă	20 min.	Rapidă
	8 pulpe superioare (800 g)	Fără os	250 ml	N/A	Înaltă	20 min.	Rapidă
Piept de curcan	1 bucată de piept (3-4 kg)	Cu os	250 ml	N/A	Înaltă	40-50 min.	Rapidă
CARNE TOCATĂ							
Carne tocată de vită, porc sau curcan	500 g - 1 kg	Tocată (nemodelată în chiftele)	125 ml	N/A	Înaltă	5 min.	Rapidă
Carne tocată de vită, porc sau curcan (congelată)	500 g - 1 kg	Congelată, tocată (nemodelată în chiftele)	125 ml	N/A	Înaltă	20-25 min.	Rapidă
COASTE							
Porc	1,25-1,75 kg	Tăiate în trei	250 ml	N/A	Înaltă	20 min.	Rapidă
FRIPTURĂ							
Piept de vită	1,6 kg	Bucată întreagă	250 ml	N/A	Înaltă	60 min.	Rapidă
Vrăbioară de vită (nucă de vită)	1,5-2 kg	Bucată întreagă	250 ml	N/A	Înaltă	60 min.	Rapidă
Spată de porc	2 kg	Bucată întreagă, condimentați după gust	250 ml	N/A	Înaltă	60 min.	Rapidă
Mușchiuleț de porc	2 bucăți de mușchiuleț (350-500 g fiecare)	Condimentați după gust	250 ml	N/A	Înaltă	3-4 min.	Rapidă
Pulpă de porc	1,9 kg	Bucată întreagă	250 ml	N/A	Înaltă	50 min.	Rapidă
Șuncă afumată	1,1 kg	Bucată întreagă	250 ml	N/A	Înaltă	20 min.	Rapidă
Ciolane de miel	1,7 kg	4 ciolane	250 ml	N/A	Înaltă	30 min.	Rapidă
Jumătate de pulpă de miel	900 g	Bucată întreagă	250 ml	N/A	Înaltă	50 min.	Rapidă
Jumătate de spată de miel	900 g	Bucată întreagă	250 ml	N/A	Înaltă	40 min.	Rapidă
CARNE PENTRU TOCANĂ							
Coaste de vită fără os	6 bucăți de coastă (1,5 kg)	Bucată întreagă	250 ml	N/A	Înaltă	25 min.	Rapidă
Pulpă de miel fără os	1,5 kg	În bucăți de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	30 min.	Rapidă
Carne de porc tăiată cubulețe	1,5 kg	În bucăți de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	30 min.	Rapidă
Carne de vită tăiată cubulețe	1 kg	În bucăți de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	25 min.	Rapidă
OUĂ FIERTE TARI							
Ouă†	1-12 ouă	Fără	125 ml	N/A	Înaltă	4 min.	Rapidă

Tabel de gătire sub presiune, continuare

INGREDIENT	CANTITATE	INSTRUCȚIUNI	APĂ	ACCESORIU	PRESIUNE	DURATĂ DE GĂTIRE	ELIBERARE
LEGUME							
Sfeclă	8 mici sau 4 mari	Clătiți bine, tăiați vârfurile și capetele; răciți și decojiți după gătire	250 ml	N/A	Înaltă	15-20 min.	Rapidă
Broccoli	600 g	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm, fără tulpină	250 ml	Grătar	Joasă	1 min.	Rapidă
Varză de Bruxelles	500 g	În jumătate	250 ml	Grătar	Joasă	1 min.	Rapidă
Dovleac plăcintar (în cuburi pentru garnitură sau salată)	630 g	Fără coajă, în bucăți de 2,5 cm, fără semințe	250 ml	N/A	Joasă	2 min.	Rapidă
Dovleac plăcintar (pentru pireu sau supă)	630 g	Fără coajă, în bucăți de 2,5 cm, fără semințe	250 ml	Grătar	Înaltă	5 min.	Rapidă
Varză (înăbușită)	½ de căpățână	În jumătate, fâșii de 12 mm, fără cotor	250 ml	N/A	Joasă	3 min.	Rapidă
Varză (crocantă)	½ de căpățână	În jumătate, fâșii de 12 mm, fără cotor	250 ml	Grătar	Joasă	2 min.	Rapidă
Morcovi	500 g	Fără coajă, în bucăți de 12 mm	250 ml	N/A	Înaltă	2-3 min.	Rapidă
Conopidă	1 căpățână	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm, fără tulpină	250 ml	N/A	Joasă	1 min.	Rapidă
Verdețuri	500 g	Îndepărtați tulpinile, tăiați frunzele	250 ml	N/A	Joasă	6 min.	Rapidă
Fasole verde	375 g	Bucată întreagă	250 ml	Grătar	Joasă	0 min*	Rapidă
Frunze de varză kale/verdețuri	500 g	Îndepărtați tulpinile, tăiați frunzele	250 ml	N/A	Joasă	3 min.	Rapidă
Cartofi, roșii (în cuburi pentru garnitură sau salată)	1 kg	Spălați, în cuburi de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	1-2 min.	Rapidă
Cartofi, roșii (pentru pireu)	1 kg	Spălați, întregi (cei mari în jumătăți)	250 ml	N/A	Înaltă	15-20 min.	Rapidă
Cartofi, albi (în cuburi pentru garnitură sau salată)	1 kg	Fără coajă, în cuburi de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	1-2 min.	Rapidă
Cartofi, albi (pentru pireu)	1 kg	Fără coajă, în felii groase de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	6 min.	Rapidă
Cartofi, dulci (în cuburi pentru garnitură sau salată)	500 g	Fără coajă, în cuburi de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	1-2 min.	Rapidă
Cartofi, dulci (pentru pireu)	500 g	Fără coajă, în felii groase de 2,5 cm	250 ml	N/A	Înaltă	6 min.	Rapidă

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

Tabel de gătire sub presiune, continuare

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

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

Tabel de gătire sub presiune, continuare

INGREDIENTE CANTITATE APĂ PRESIUNE DURATĂ GĂTIRE ELIBERARE					
LEGUMIN					
Toate tipurile de leguminoase, cu excepția linte, trebuie să se înmoaie timp de 8-24 de ore înainte de gătire.					
Fasole neagră	500 g, înmuiată 8-24 ore	1 l + 500 ml	Joasă	5 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasoliță	500 g, înmuiată 8-24 ore	1 l + 500 ml	Joasă	5 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole cannellini	500 g, înmuiată 8-24 ore	1 l + 500 ml	Joasă	3 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole borlotti	500 g, înmuiată 8-24 ore	1 l + 500 ml	Joasă	3 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Năut	500 g, înmuiată 8-24 ore	1 l + 500 ml	Joasă	3 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Lințe (verde sau maro)	200 g, uscată	500 ml	Joasă	5 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole albă mare	500 g, înmuiată 8-24 ore	1 l + 500 ml	Joasă	1 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole albă	500 g, înmuiată 8-24 ore	1 l + 500 ml	Joasă	3 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole pestriță	500 g, înmuiată 8-24 ore	1 l + 500 ml	Joasă	3 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
FASOLE ȘI LEGUMINOASE					
Această secțiune nu necesită înmuierea boabelor.					
Fasole neagră	500 g	1 l + 500 ml	Înaltă	20 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasoliță	500 g	1 l + 500 ml	Înaltă	20 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole cannellini	500 g	1 l + 500 ml	Înaltă	20 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole borlotti	500 g	1 l + 500 ml	Înaltă	20 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Năut	500 g	1 l + 500 ml	Înaltă	20 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole albă mare	500 g	1 l + 500 ml	Înaltă	20 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole albă	500 g	1 l + 500 ml	Înaltă	35 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole pestriță	500 g	1 l + 500 ml	Înaltă	22 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă
Fasole roșie	500 g	1 l + 500 ml	Înaltă	35 min.	În mod natural (10 minute), apoi rapidă

Tabel pentru gătire cu abur



INGREDIENT	CANTITATE	PREPARARE	lichid	DURATĂ DE GĂTIRE
LEGUME				
Sparanghel	1 legătură (250 g)	Bucăți întregi, fără capete	500 ml	3-7 min.
Broccoli	1 căpățână sau 1 pungă (375 g) de inflorescențe	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm	500 ml	4-7 min.
Varză de Bruxelles	500 g	Întreg, fără capete	500 ml	8-10 min.
Dovleac plăcintar	750 g	Fără coajă, în cuburi de 2,5 cm	500 ml	10-12 min.
Varză	1/2 căpățână (400 g)	În jumătăți, fâșii de 12 mm, fără cotor	500 ml	8-10 min.
Morcovi	500 g	Fără coajă, în bucăți de 2,5 cm	500 ml	6-9 min.
Conopidă	1 căpățână medie (800 g)	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm	500 ml	5-7 min.
Porumb întreg	4 bucăți	Întreg, fără pănuși	500 ml	4-7 min.
Fasole verde	1 pungă (375 g)	Bucată întreagă	500 ml	4-7 min.
Varză kale	1 pungă (225 g)	Curățați	500 ml	5-7 min.
Cartofi	500 g	Fără coajă, în bucăți de 2,5 cm	500 ml	12-18 min.
Cartofi, dulci	500 g	În cuburi de 12 mm	500 ml	8-12 min.
Spanac	1 pungă (200 g)	Frunze întregi	500 ml	3-5 min.
Mazăre dulce	500 g	Păstăi întregi, fără capete	500 ml	3-5 min.
Dovleci de vară	500 g	Felii de 2,5 cm	500 ml	3-5 min.
Dovlecel	500 g	Felii de 2,5 cm	500 ml	3-5 min.
OUĂ				
Ouă poșate	4	În vase mici sau cupe din silikon	250 ml	

Tabel pentru prăjire fără ulei

folosind placa Cook & Crisp™

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

INGREDIENT	CANTITATE	PREPARARE	ULEI	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE
LEGUME					
Sparanghel	1 legătură (250 g)	În jumătate, fără tulpini	2 lingurițe	200 °C	8-10 min.
Sfeclă	6 bucăți mici sau 4 bucăți mari (aproximativ 1 kg)	Bucată întreagă	Fără	200 °C	45-60 min.
Ardei gras (pentru coacere)	4 ardei	Bucată întreagă	Fără	205 °C	25-30 min.
Broccoli	1 căpățână (400 g)	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm	1 lingură	200 °C	10-13 min.
Varză de Bruxelles	500 g	În jumătate, fără capete	1 lingură	200 °C	15-18 min.
Dovleac plăcintar	500-750 g	În bucăți de 2,5 - 5 cm	1 lingură	200 °C	20-25 min.
Morcovi	500 g	Fără coajă, în bucăți de 12 mm	1 lingură	200 °C	14-16 min.
Conopidă	1 căpățână medie (800 g)	Inflorescențe de 2,5 - 5 cm	2 lingură	200 °C	15-20 min.
Porumb întreg	4 bucăți, în jumătăți	Întreg, fără pănuși	1 lingură	200 °C	12-15 min.
Dovlecel	500 g	Tăiați în sferturi pe lungime și apoi în bucăți de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	15-20 min.
Fasole verde	1 pungă (375 g)	Fără capete	1 lingură	200 °C	7-10 min.
Varză kale (pentru chipsuri)	225 g, compactă	Rupeți-o în bucăți, îndepărtați tulpinile	Fără	150 °C	7-10 min.
Ciuperci	225 g	Clătite, tăiate în sferturi	1 lingură	200 °C	7-8 min.
Ciuperci Portobello sau cu pălăria plată	3 bucăți întregi (250 g)	Ungeți cu ulei	Ungeți cu ulei	160 °C	10 min.
Cartofi, albi	500-750 g	În sferturi de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	20-25 min.
	500 g	Cartofi pai tăiați de mână, subțiri, înmuiați 30 min. în apă rece, apoi uscați prin tamponare	1/2–3 linguri, vegetal	200 °C	20–25 min.
	500g	Cartofi pai tăiați de mână, înmuiați 30 min. în apă rece, apoi uscați prin tamponare	1/2–3 linguri, vegetal	200 °C	24–27 min.
	4 bucăți întregi (185–250 g)	Străpunși cu furculița în 3 locuri	Fără	200 °C	35–40 min.
Cartofi, dulci	1 kg	Bucăți de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	15-20 min,
	4 bucăți (aprox. 185-250 g fiecare)	Perforați cu furculița în 3 locuri	Fără	200 °C	35-40 min.
CARNE DE PASĂRE					
Piept de pui	2 bucăți de piept (150-175 g fiecare)	Fără os	Unse cu ulei	190 °C	22-25 min.
Pulpe superioare de pui	4 pulpe superioare (125-150 g fiecare)	Cu os	Ungeți cu ulei	200 °C	22-28 min.
	4 pulpe superioare (100-150 g fiecare)	Fără os	Ungeți cu ulei	200 °C	18-22 min.
Aripioare de pui	1 kg	Secționare, fără vârf	1 lingură	200 °C	24-28 min.
Pui, întreg	1 pui (1,5 kg)	Condimentați după gust	Ungeți cu ulei	180 °C	45-60 min.
Pulpe inferioare de pui	1 kg	Fără	1 lingură	200 °C	20-22 min.

Pentru cele mai bune rezultate, întoarceți alimentele des.

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



Amestecați sau întoarceți cu un clește cu capete acoperite cu silicon

Scoateți alimentele imediat după terminarea duratei de gătire și obținerea nivelului de gătire dorit. Vă recomandăm să utilizați un termometru pentru măsurare instantanee pentru a monitoriza temperatura din interiorul cârnii sau peștelui.

Tabel pentru prăjire fără ulei utilizând placa Cook & Crisp™, continuare

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

INGREDIENT	CANTITATE	PREPARARE	ULEI	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE
CARNE DE VITĂ					
Burgeri	2 burgeri	2,5 cm grosime	Fără	190 °C	10-12 min.
Fripturi	2 bucăți de carne pentru friptură (230 g fiecare)	Bucată întreagă	Fără	200 °C	10-20 min.
CARNE DE PORC ȘI CARNE DE MIEL					
Bacon	3-4 bucăți	Așezați feliile uniform pe placă	Fără	165 °C	4-6 min.
Cotlet/antricot	2 bucăți de carne pentru friptură (250 g)	Întoarceți după 5 minute	Ungeți cu ulei	180 °C	10 min.
Șuncă afumată	1 bucată pentru friptură (200 g)	Tăiați șoricul la intervale de 2 cm, întoarceți după 5 minute	Ungeți cu ulei	180 °C	8-10 min.
Cotlete de porc	2 cotlete groase, cu os (315-375 g fiecare)	Cu os	Ungeți cu ulei	190 °C	15-17 min.
	4 cotlete fără os (185-250 g fiecare)	Fără os	Ungeți cu ulei	190 °C	15-18 min.
Mușchiuleți de porc	2 bucăți de mușchiuleț (350-500 g fiecare)	Bucată întreagă	Ungeți cu ulei	190 °C	25-35 min.
Cotlete de miel	4 cotlete (340 g)	Întoarceți după 10 minute	Ungeți cu ulei	180 °C	12-15 min.
Pulpă de miel	3 bucăți de carne pentru friptură (300 g)	Întoarceți după 10 minute	Ungeți cu ulei	180 °C	12-15 min.
Cârnați	8 cârnați	Bucată întreagă	Fără	200 °C	8-10 min.
PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE					
Chiftele cu carne de pește	2 chiftele (185-250 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei	190 °C	8-12 min.
Fileuri de somon	2 fileuri (125 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei	200 °C	10-13 min.
Creveți	16 jumbo	Cruzi, întregi, decorticați, cu coadă	1 lingură	200 °C	7-10 min.

Pentru cele mai bune rezultate, scuturați, amestecați sau întoarceți des.

Vă recomandăm să verificați frecvent alimentele și să le scuturați, amestecați sau întoarceți 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 sau întoarceți cu un clește cu capete acoperite cu silicon

Scoateți alimentele imediat după terminarea duratei de gătire și obținerea nivelului de gătire dorit. Vă recomandăm să utilizați un termometru pentru măsurare instantanee pentru a monitoriza temperatura din interiorul cărnii sau peștelui.

Tabel pentru prăjire fără ulei

utilizând placa Cook & Crisp™, continuare

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

INGREDIENT	CANTITATE	PREPARARE	ULEI	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE
ALIMENTE CONGELATE					
Ciuperci cu usturoi pane	300 g	Fără	Fără	190 °C	12-14 min.
Inele de ceapă acoperite cu pesmet	400 g	Fără	Fără	190 °C	14-16 min.
Gujoane de pui	11 gujoane (270 g)	Fără	Fără	190 °C	12 min.
Pui Kiev	4 bucăți de pui Kiev (490 g)	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire	Fără	180 °C	15 min.
Nuggets de pui	24 nuggets (379 g)	Fără	Fără	190 °C	11-13 min.
Fileuri de pește în pesmet	2 fileuri (220 g)	Întoarceți după 5 minute	Fără	180 °C	8-9 min.
Fileuri de pește în aluat	4 fileuri (440 g)	Întoarceți după 6 minute	Fără	180 °C	11-12 min.
Batoane de pește	10	un singur strat	Fără	200 °C	10 min.
Cartofi pai	500 g	Fără	Fără	180 °C	18-22 min.
Cartofi pai de casă la cuptor	500 g	Un singur strat	Fără	180 °C	20 min.
Chifteluțe plate din cartofi rași	8 chifteluțe plate din cartofi rași (390 g)	Un singur strat, întoarceți la jumătatea duratei de gătire	Fără	200 °C	15 min.
Cartofi tăiați în sferturi	500 g	Un singur strat	Fără	180 °C	20-22 min.
Creveți în aluat tempura	8 creveți (168 g)	Întoarceți la jumătatea duratei	Fără	190 °C	8-9 min.
Cartofi fripți	700 g	Fără	Fără	190 °C	20 min.
Langustine în pesmet	220 g	Fără	Fără	180 °C	8-9 min.
Cartofi dulci pai	500 g	Fără	Fără	180 °C	20 min.
Nuggets vegane	14 nuggets (320 g)	Fără	Fără	180 °C	12 min.
Cârnați vegani	6 cârnați (270 g)	Fără	Fără	180 °C	8 min.
Budincă Yorkshire	8 budinci (150 g)	Fără	Fără	180 °C	3-4 min.

Pentru cele mai bune rezultate, scuturați, amestecați sau întoarceți des.

Vă recomandăm să verificați frecvent alimentele și să le scuturați, amestecați sau întoarceți 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 sau întoarceți cu un clește cu capete acoperite cu silicon

Scoateți alimentele imediat după terminarea duratei de gătire și obținerea nivelului de gătire dorit. Vă recomandăm să utilizați un termometru pentru măsurare instantanee pentru a monitoriza temperatura din interiorul cărnii sau peștelui.

NINJA[®]
Foodi[®]
MINI
4.7L Multi-Cooker

OP100UK_IG_15Recipe_MP_Mv1_200409_AW

© 2020 SharkNinja Operating LLC

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

COOK & CRISP și THE PRESSURE COOKER THAT CRISPS sunt mărci înregistrate deținute de SharkNinja Operating, LLC.