

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

NINJA

**Dual Zone
7.6L Air Fryer**

**GHID DE PORNIRE
RAPIDĂ**



+ TABELE PENTRU GĂTIT + REȚETE IREZISTIBILE

UTILIZAREA FRITEUZEI CU AER CALD NINJA DUAL ZONE

6 PROGRAME DE GĂTIRE

MAX CRISP (CONSISTENȚĂ CROCANTĂ MAXIMĂ)

Funcție potrivită pentru alimente congelate, cum ar fi cartofi pai și nuggets de pui

AIR FRY

Funcție potrivită pentru alimente proaspete precum aripioarele de pui, precum și gustările congelate preferate

ROAST (FRIGERE)

Funcție potrivită pentru rumenirea legumelor și cărnii

REHEAT (REÎNCĂLZIRE)

Funcție potrivită pentru a reîncălzi mâncarea rămasă

DEHYDRATE (DESHIDRATA- TARE)

Funcție potrivită pentru chipsuri din legume/fructe, precum și pastramă

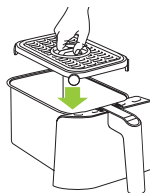
BAKE (COACERE)

Funcție potrivită pentru a face prăjituri și alte deserturi la cuptor

PENTRU CELE MAI BUNE REZULTATE

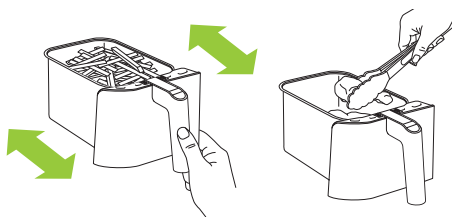
PLACA DE GĂTIRE

Placa de gătire favorizează rumenirea uniformă. Vă recomandăm să o utilizați de fiecare dată când prăjiți cu aer cald și pentru toate rețetele din acest ghid, cu excepția cazului în care se specifică altfel. Asigurați-vă că placa de gătire este introdusă în partea de jos a coșului înainte de a adăuga alimente, cu excepția cazului în care rețeta precizează că placa de gătire nu este necesară.



Scuturați sau amestecați

Pentru cele mai bune rezultate, scuturați frecvent alimentele sau amestecați-le cu ajutorul unui clește cu capetele acoperite cu silicon pentru a deveni cât de crocante doriți. Puteți deschide coșurile și gătitul se va întrerupe automat.



Mâncare
vegetariană



Porții

Pentru mai multe rețete, vizitați [ninja.ro](#)

Tehnologia DualZone

SYNC

Gătiți 2 feluri de mâncare folosind 2 funcții, temperaturi sau durate de gătire diferite? Programați fiecare zonă și utilizați SYNC pentru ca gătitul să se finalizeze în același timp în ambele zone.



MATCH

Gătiți același fel de mâncare în fiecare zonă? Setati Zona 1 și utilizați MATCH pentru a duplica automat setările în Zona 2.



Utilizarea tehnologiei DualZone

SYNC

Gătiți 2 feluri de mâncare folosind 2 funcții, temperaturi sau durate de gătire diferite? Programați fiecare zonă și utilizați SYNC pentru ca gătit să se finalizeze în același timp în ambele zone.



PASUL 1: Programați Zona 1

- Puneți alimentele în coșuri.
- Aparatul trece implicit la Zona 1.
- Selectați o funcție de gătire (de exemplu, prăjire cu aer cald - AIR FRY).



PASUL 2: Fixați timpul și temperatura

- Utilizați săgețile TEMP pentru a seta temperatura.
- Utilizați săgețile TIME (Timp) pentru a seta timpul.



PASUL 3: Programați Zona 2

- Selectați Zona 2.
- Selectați o funcție de gătit (de exemplu, Rumenire - ROAST) și repetați Etapa 2.



PASUL 4: Începeți să gătiți

- Selectați SYNC.
- Apăsăți pe START/STOP pentru a începe să gătiți.
- Zona în care timpul de gătire este mai scurt va afișa mesajul HOLD (Menținere).



NOTĂ: Timpul de gătire se va întrerupe automat când se deschide un coș. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.

MATCH

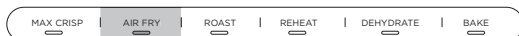
Gătiți același fel de mâncare în fiecare zonă?

Setați Zona 1 și utilizați MATCH pentru a duplica automat setările în Zona 2.



PASUL 1: Programați Zona 1

- Puneți alimentele în coșuri.
- Aparatul trece implicit la Zona 1.
- Selectați o funcție de gătire (de exemplu, prăjire cu aer cald - AIR FRY).



PASUL 2: Fixați timpul și temperatura

- Utilizați săgețile TEMP pentru a seta temperatura.
- Utilizați săgețile TIME (Timp) pentru a seta timpul.



PASUL 3: Începeți să gătiți

- Selectați MATCH.
- Apăsați pe START/STOP pentru a începe să gătiți.



NOTĂ: Timpul de gătire se va întrerupe automat când se deschide un coș. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.

Utilizarea tehnologiei DualZone (continuare)

Doriți să gătiți două alimente, dar nu este necesar ca ambele să fie gata în același timp? Umpleți ambele zone și programați manual fiecare zonă astfel încât să înceapă în același timp.



PASUL 1: Programați Zona 1

- Puneți alimentele în coșuri.
- Aparatul trece implicit la Zona 1.
- Selectați o funcție de gătire (de exemplu, prăjire cu aer cald - AIR FRY).



PASUL 2: Fixați timpul și temperatura

- Utilizați săgețile TEMP pentru a seta temperatura.
- Utilizați săgețile TIME (Timp) pentru a seta timpul.



PASUL 3: Programați Zona 2

Repețați pașii 1 și 2 pentru Zona 2.



PASUL 4: Începeți să gătiți

- Apăsați pe START/STOP pentru a începe să gătiți.



NOTĂ: Timpul de gătire se va întrerupe automat când se deschide un coș. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.

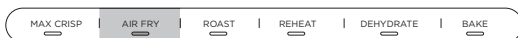
Gătirea într-o singură zonă

**Gătiți un singur fel de mâncare?
Umpleți o singură zonă și utilizați-o aparatul ca pe o friteuză tradițională
cu aer cald.**



PASUL 1: Programați Zona 1

- Puneți alimentele în coșuri.
- Aparatul trece implicit la Zona 1.
- Selectați o funcție de gătire (de exemplu, prăjire cu aer cald - AIR FRY).



PASUL 2: Fixați timpul și temperatura

- Utilizați săgețile TEMP pentru a seta temperatura.
- Utilizați săgețile TIME (Timp) pentru a seta timpul.



PASUL 3: Începeți să gătiți

- Apăsați pe START/STOP pentru a începe să gătiți.



NOTĂ: Timpul de gătire se va întrerupe automat când se deschide un coș. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.

Tabel pentru gătire cu aer cald - Air Fry

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE
LEGUME PROASPETE		
Sparanghel	200 g	Întreg, tulpinile tăiate
Sfeclă	6 bucăți mici sau 4 bucăți mari (aproximativ 1 kg)	Bucată întregă
Ardei grași	2 ardei	Bucată întregă
Broccoli	400 g	Inflorescențe de 2,5 cm
Varză de Bruxelles	500 g	În jumătate, fără tulpină
Dovleac plăcintar	500-750 g	În bucăți de 2,5 cm
Morcovi	500 g	Fără coajă, bucăți de 1,5 cm
Conopidă	600 g	Inflorescențe de 2,5 cm
Porumb întreg	4 bucăți	Bucăți întregi, fără pănuși
Dovlecel	500 g	Tăiat în sferturi pe lungime și apoi în bucăți de 2,5 cm
Fasole verde fină	200 g	Curățată
Varză kale (pentru chipsuri)	100 g	Ruptă în bucăți, fără tulpini
Ciuperci	225 g	Șterse, tăiate în sferturi
CARTOFI PROASPEȚI		
Cartofi albi pentru prăjit	750 g	În sferturi de 2,5 cm
	450 g	Cartofi pai tăiați de mână*, subțiri
	450 g	Cartofi pai tăiați de mână*, groși
	4 bucăți întregi (200 g fiecare)	Înțepați cu furculița de 3 ori
Cartofi dulci	750 g	În bucăți de 2,5 cm
	4 bucăți întregi (225 g fiecare)	Înțepați cu furculița de 3 ori
CARNE PROASPĂTĂ DE PASĂRE		
Piept de pui	2 bucăți de piept (150 g fiecare)	Fără
	4 bucăți de piept (150 g fiecare)	Fără
Pulpe superioare de pui	4 pulpe superioare (800 g)	Cu os
	4 pulpe superioare (600 g)	Fără os
Aripioare de pui	1 kg	Secționare, fără vârf
Piept de rață	2 bucăți de piept (397 g)	Crestați pielea, gătiți pieptul cu partea cu pielea în jos și întoarceți-l la jumătatea timpului
CARNE DE VITĂ PROASPĂTĂ		
Burgeri	4 chiftele (125 g fiecare)	2,5 cm grosime
Fripturi	2 bucăți de carne pentru friptură (230 g fiecare)	Bucată întregă

*După ce tăiați cartofii, țineți bucățile tăiate în apă rece timp de cel puțin 30 de minute pentru a îndepărta amidonul în exces. Uscați cartofii prin tamponare. Cu cât sunt mai uscați, cu atât rezultatele sunt mai bune.

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

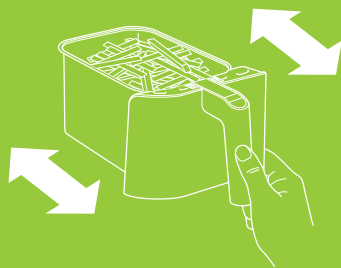
ULEI ADĂUGAT	TEMPERATURĂ	DURATA DE GĂTIRE
2 lingurițe	200 °C	8-12 min.
Fără	200 °C	35-45 min.
Fără	200 °C	16 min.
1 lingură	200 °C	9 min.
1 lingură	200 °C	15-20 min.
1 lingură	200 °C	20-25 min.
1 lingură	200 °C	13-16 min.
2 lingură	200 °C	15-20 min.
1 lingură	200 °C	12-15 min.
1 lingură	200 °C	15-18 min.
1 lingură	200 °C	8 min.
Fără	150 °C	8 min.
1 lingură	200 °C	7 min.
1 lingură	200 °C	18-20 min.
1/2-3 linguri, ulei vegetal	200 °C	20-24 min.
1/2-3 linguri, ulei vegetal	200 °C	23-26 min.
Fără	200 °C	25 min.
1 lingură	200 °C	15-20 min.
Fără	200 °C	30-35 min.
Ungeți cu ulei	200 °C	15-18 min.
Ungeți cu ulei	200 °C	18-22 min.
Ungeți cu ulei	200 °C	22-28 min.
Ungeți cu ulei	200 °C	18-22 min.
1 lingură	200 °C	30-33 min.
Fără	200 °C	18-22 min.
Fără	190 °C	12 min.
Ungeți cu ulei	200 °C	8-12 min.

Pentru cele mai bune rezultate, scuturați sau amestecați des.

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

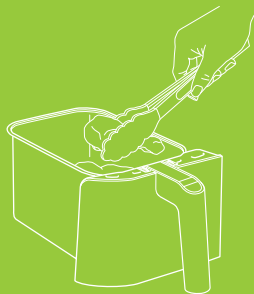
Scuturați alimentele

Vă recomandăm să scuturați alimentele cel puțin de două ori în timpul ciclului de gătire pentru cele mai bune rezultate.



SAU

Amestecați-le cu un clește cu capete acoperite cu silicon



Tabel pentru gătire cu aer cald - Air Fry, continuare

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE
CARNE DE PORC PROASPĂTĂ		
Bacon	4 bucăți de bacon	Fără
Șuncă afumată	1 bucată pentru friptură (225 g)	Tăiați șoricium la 2 cm, întoarceți după 5 minute
Cotlete de porc	2 cotlete groase, cu os (250 g fiecare)	Fără
	4 cotlete fără os (100 g)	Fără
2 fileuri de porc	(350-500 g fiecare)	Fără
Cârnați	4 cârnați	Bucată întreagă
CARNE DE MIEL PROASPĂTĂ		
Cotlete de miel	4 cotlete (340 g)	Fără
Pulpă de miel	3 bucăți de carne pentru friptură (300 g)	Fără
CARNE DE PEȘTE PROASPĂTĂ		
Fileuri de cod	2 fileuri (240 g)	Fără
Chiftele cu carne de pește	2 chiftele (150 g fiecare)	Fără
Creveți	16, de mărime jumbo (165 g)	Întregi, decojiți, cu coadă
Fileuri de somon	2 fileuri (260 g)	Fără
ALIMENTE CONGELATE		
Fileuri de pește pane	4 fileuri (500 g)	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Ciuperci cu usturoi pane	300 g	Fără
Gujoane de pui	11 (270 g)	Fără
Pui Kiev	4 (500 g)	Fără
Chipsuri groase la cuptor	500 g	Fără
Fileuri de pește în aluat	4 (440 g)	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Batoane de pește	10 (280 g)	Fără
Chifteluțe plate din cartofi rași	7 (390 g)	Un singur strat
Cartofi tăiați în sferturi	500 g	Fără
Creveți în aluat tempura	8 creveți (140 g)	Întoarceți la jumătatea timpului de gătire
Cartofi fripiți	700 g	Fără
Langustine în pesmet	280 g	Fără
Cartofi dulci prăjiți	500 g	Fără
Burgeri vegani	4 (264 g)	Un singur strat
Nuggets vegane	14 (320 g)	Un singur strat
Cârnați vegani	6 (300 g)	Fără

NOTĂ Alimentele pe care le căutați nu sunt în tabelul pentru gătit? Reduceți timpul de gătire indicat pe ambalaj cu 25%. Pentru cele mai bune rezultate, verificați alimentele des și creșteți durata de gătire dacă este necesar.

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

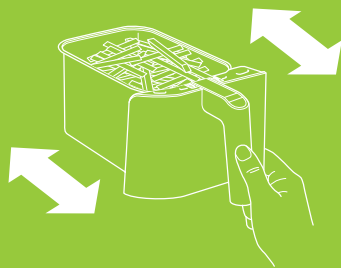
ULEI ADĂUGAT	TEMPERATURĂ	DURATA DE GĂTIRE
Fără	180 °C	9 min.
Ungeți cu ulei	180 °C	10 min.
Ungeți cu ulei	200 °C	18-19 min.
Ungeți cu ulei	200 °C	12-15 min.
Ungeți cu ulei	190 °C	20-27 min.
Fără	200 °C	7-9 min.
Ungeți cu ulei	180 °C	12 min.
Ungeți cu ulei	180 °C	12 min.
Ungeți cu ulei	200 °C	8-10 min.
Fără	200 °C	12-15 min.
1 lingură	200 °C	3-4 min.
Ungeți cu ulei	200 °C	8-10 min.
Fără	200 °C	20-22 min.
Fără	190 °C	10-12 min.
Fără	190 °C	8 min.
Fără	180 °C	15 min.
Fără	200 °C	22 min.
Fără	180 °C	18 min.
Fără	200 °C	15 min.
Fără	200 °C	15 min.
Fără	180 °C	20 min.
Fără	190 °C	8-9 min.
Fără	190 °C	20 min.
Fără	180 °C	12 min.
Fără	190 °C	20-24 min.
Fără	180 °C	10 min.
Fără	180 °C	12 min.
Fără	180 °C	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.

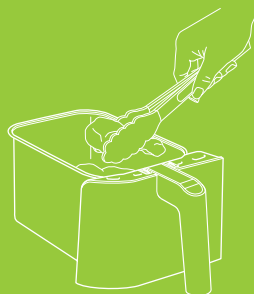
Scuturați alimentele

Vă recomandăm să scuturați alimentele cel puțin de două ori în timpul ciclului de gătire pentru cele mai bune rezultate.



SAU

Amestecați-le cu un clește cu capete acoperite cu silicon



Tabelul pentru gătire utilizând programul Max Crisp, ideal pentru alimente congelate

INGREDIENT	CANTITATE	PREGĂTIRE
ALIMENTE CONGELATE		
Nuggets de pui	350 g (24 de bucăți)	Fără
Aripioare de pui	1 kg	Fără
Cartofi pai	500 g	Fără
Cartofi pai	1 kg	Fără
Inele de ceapă	300 g	Fără

NOTĂ Nu este disponibilă sau necesară reglarea temperaturii atunci când utilizați funcția Max Crisp.

Tabel pentru deshidratare - Dehydrate

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

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

ULEI ADĂUGAT	DURATA DE GĂTIRE
Fără	10 min.
1 lingură	17 min.
Fără	14 min.
Fără	25 min.
Fără	9 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.

TEMPERATURĂ	DURATĂ DESHIDRATARE
60 °C	7-8 ore
60 °C	6-8 ore
60 °C	6-8 ore
60 °C	8-10 ore
60 °C	6-8 ore
60 °C	4 ore
60 °C	6 ore
60 °C	6-8 ore
60 °C	6-8 ore
60 °C	6-8 ore
60 °C	6-8 ore
60 °C	6-8 ore
70 °C	5-7 ore
70 °C	5-7 ore
70 °C	3-5 ore
70 °C	5-7 ore

Utilizarea tehnologiei DualZone: SYNC

Acum puteți găti două alimente diferite cu doi timpi de gătire diferiți, iar gătitul lor se va finaliza în același timp. Trebuie doar să programați fiecare zonă și să lăsați funcția **SYNC** să facă restul.

ALEGEȚI DOUĂ ALIMENTE ADĂUGAȚI O REȚETĂ PENTRU FIECARE ZONĂ

REȚETĂ	CANTITATE
Roșii prăjite cu oțet balsamic	500 g de roșii cherry
Pulpe de pui Buffalo	4 pulpe de pui dezosate cu piele (110-140 g fiecare)
Cartofi în stil cajun	4 cartofi medii, tăiați cubulețe
Porumb întreg	4 bucăți de porumb
Chiftele cu carne de pește	2 chiftele cu carne de pește
Cartofi pai	500 g de cartofi pai
Fasole verde cu migdale	500 g fasole verde, capetele tăiate
Varză de Bruxelles cu miere și alune de pădure	500 g varză de Bruxelles, în jumătăți
Cotlete de porc cu miere și salvie	2-3 cotlete de porc dezosate (120 g fiecare)
Conopidă mediteraneeană	1 conopidă, în inflorescențe de 1,5 cm
Somon glasat cu miso	3 fileuri de somon (170 g fiecare)
Burger vegetarian	500 g „carne” tocată vegetariană (4 burgeri de 125 g)

NOTĂ: Pentru cele mai bune rezultate, începeți să verificați dacă alimentele sunt gătită cu 2 minute înainte de scurgerea timpului de gătire.

Opriti gătitul în orice moment dacă s-a atins consistența crocantă dorită, dar asigurați-vă că toate alimentele au atins o temperatură sigură pentru servire.

NOTĂ: Pentru toate rețetele din acest tabel, asezonați cu sare și piper după gust.

AMESTECAȚI SAU COMBINAȚI ACESTE INGREDIENTE	FUNȚIE	SETAȚI AMBELE ZONE ȘI UTILIZAȚI SYNC TEMPERATURĂ/TIMP
60 ml oțet balsamic 1 lingură ulei vegetal	Roast (Frigere)	200°C 15 minute
240 ml sos barbecue, amestecat cu carnea de pui	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C 27 minute
2 linguri ulei vegetal 2 linguri condimente cajun	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C 30 minute
Ungeți cu unt topit	Roast (Frigere)	180°C 15 minute
Ungeți cu unt topit	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C 15 minute
Condimentați după gust	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C 20 minute
2 linguri ulei vegetal 60 g migdale feliate	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C 8-10 minute
2 linguri ulei vegetal, 60 ml miere, 60 g alune de pădure tocate	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C 23 minute
1 lingură ulei vegetal 1 lingură miere, 1/2 linguriță de salvie uscată	Roast (Frigere)	200°C 17-20 minute
120 ml tahini, 2 linguri ulei vegetal	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C 17-20 minute
2 linguri de pastă miso, 1 linguriță de ulei vegetal Frecați somonul cu acest amestec	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	200°C 15 minute
1 lingura usturoi tocat, 1 lingură ceapă tocată	Air Fry (Prăjire cu aer cald)	190°C 20 minute

FAJITAS DE PUI ȘI CARTOFI FRIPTI PICANȚI

PREPARARE: 10 MIN | **FRIGERE:** 25 MIN |
PRĂJIRE CU AER CALD: 20 MIN



INGREDIENTE

FAJITAS

3 bucăți de piept de pui
1 lingură de boia afumată
1 lingură de coriandru măcinat
1 linguriță de chimen măcinat
1 linguriță de praf de usturoi
1/2 linguriță de fulgi de ardei iute uscați
1 linguriță de oregano uscat
4 lingură de ulei de măsline
Sucul unei lime
Sare și piper negru proaspăt măcinat
1 ceapă, feliată
1 ardei roșu, feliat
1 ardei galben, feliat
8 tortilla de dimensiune medie

CARTOFI PICANȚI

1 kg de cartofi mici, tăiați în sferturi
3 linguri de ulei de măsline
2 lingurițe de boia iute
1 lingură de praf de usturoi
1 lingură de boia afumată
1 linguriță de sare de mare

INSTRUCIUNI

- 1 Tăiați pieptul de pui în fâșii subțiri.
- 2 Puneți condimentele, plantele aromatice, sucul de lime și uleiul într-un castron mare, asezonați după gust și amestecați.
- 3 Adăugați bucățile de carne de pui, ceapa și ardeii, amestecați până când totul este acoperit în marinadă.
- 4 Într-un alt castron, amestecați cartofii cu ulei și condimente.
- 5 Introduceți câte o placă de gătire în fiecare coș. Puneți puilul și legumele în coșul din zona 1 și cartofii în coșul din zona 2 și introduceți coșurile în aparat.
- 6 Selectați zona 1, selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și setați timpul la 20 de minute. Selectați zona 2 și selectați ROAST, setați temperatura la 180 °C și setați timpul la 25 minute. Selectați SYNC. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 7 După 10 minute, scuturați sau amestecați alimentele din ambele coșuri. Repetați din nou după 15 minute.
- 8 Când timpul pentru zona 1 ajunge la 0, verificați dacă puilul este gătit. Gătirea este completă când temperatura internă ajunge la cel puțin 75 °C, măsurată cu un termometru pentru măsurare instantanee.
- 9 Serviți puilul și legumele învelite în tortilla cu cartofii drept garnitură.



PUI VÂNĂTORESC CU SOS BARBECUE ȘI CARTOFI PRĂJIȚI

PREPARARE: 10 MIN | **FRIGERE:** 25 MIN |
PRĂJIRE CU AER CALD: 25 MIN



INGREDIENTE

600 g cartofi pentru prăjit,
 tăiați pai cu grosimea de 1 cm
 3 linguri de ulei
 4 bucăți de bacon afumat
 4 bucăți de piept de pui (170 g
 fiecare)
 50 g de brânză cheddar rasă
 4 linguri de sos barbecue
 Sare de mare

INSTRUCȚIUNI

- Înmuiiați cartofii tăiați în apă rece timp de 30 de minute pentru a îndepărta excesul de amidon. Scurgeți-i bine, tamponați-i cu un prosop de hârtie până se usucă foarte bine.
- Între timp, rulați cu grijă bucățile de piept de pui și înveliți-le în bacon. Fixați baconul cu o scobitoare.
- Puneți cartofii tăiați și uleiul într-un castron mare; amestecați pentru a combina cu cel puțin ½ lingură de ulei. Pentru o consistență mai crocantă, folosiți până la 3 linguri de ulei.
- Introduceți câte o placă de gătire în fiecare coș. Așezați bucățile de piept de pui în zona 1, apoi introduceți coșul în aparat. Așezați cartofii tăiați în zona 2, apoi introduceți coșul în aparat.
- Selectați zona 1, selectați ROAST, setați temperatura la 180 °C și setați timpul la 25 de minute. Selectați zona 2, selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și setați timpul la 25 de minute. Selectați SYNC. Selectați START/STOP pentru a începe.
- Când timpul pentru zona 1 ajunge la 10 minute, scoateți coșul din aparat și adăugați brânza peste pui. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitul.
- Când timpul pentru zona 2 ajunge la 20 minute, scoateți coșul din aparat și scuturați coșul timp de 10 secunde. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitul.
- Când timpul pentru zona 2 ajunge la 10 minute, scuturați timp de 10 secunde. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitul timp de încă 5 minute dacă este necesar. Presărați cu sare de mare pentru a servi.
- Când timpul pentru zona 1 ajunge la 0, verificați dacă puiul este gătit. Gătirea este completă când temperatura internă ajunge la cel puțin 75 °C, măsurată cu un termometru pentru măsurare instantanee. Serviți puiul stropit cu sos barbecue și cartofi prăjiți.



SOMON PRĂJIT ȘI SPARANGHEL CU PARMEZAN

PREPARARE: 15 MIN |
FRIGERE: 15 MIN



INGREDIENTE

3 linguri de condimente pentru friptură
3 linguri de zahar brun
3 fileuri de somon (170 g fiecare)
4 linguri de ulei de măsline
450 g sparanghel, cu capetele tăiate
30 g de parmezan ras
Sare și piper după gust

INSTRUCIUNI

- 1 Într-un castron mic, amestecați condimentele pentru friptură și zahărul brun.
- 2 Frecați partea superioară a fiecărui file de somon cu 1 lingură de ulei, apoi acoperiți fileurile cu un strat gros de amestec de zahăr. Puneți deoparte.
- 3 Într-un castron, amestecați sparanghelul cu lingura rămasă de ulei, sare și piper.
- 4 Puneți fileurile în coșul din zona 1, cu pielea în jos, apoi introduceți coșul în aparat. Așezați sparanghelul în coșul din zona 2, apoi introduceți coșul în aparat.
- 5 Introduceți câte o placă de gătire în fiecare coș. Selectați ROAST, setați temperatura la 200 °C și setați timpul la 15 minute. Selectați MATCH. Apăsați pe butonul START/STOP pentru a începe gătitul.
- 6 Când timpul pentru zona 2 ajunge la 7 minute, scoateți coșul din aparat și întoarceți sparanghelul cu ajutorul unui clește cu capete acoperite cu silikon. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitul.
- 7 Când timpul pentru zona 2 ajunge la 2 minute, scoateți coșul din aparat și presărați jumătate din parmezan peste sparanghel și scuturați coșul ușor. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitul.
- 8 La finalul gătirii, puneți fileurile și sparanghelul pe o farfurie de servire. Presărați parmezanul rămas peste sparanghel și serviți.



CREVEȚI CU USTUROI ȘI ROȘII COAPTE CU ROZMARIN

PREPARARE: 10 MIN | **PRĂJIRE CU AER CALD:** 15 MIN



INGREDIENTE

450 g creveți mari cruzi, decojiți, fără venă

2 căței de usturoi, curățați, tocați mărunt

1 lingură de cimbru verde

1/2 linguriță de pudră de ardei iute
60 ml plus 1 lingură
ulei vegetal, separat

Sare de mare, după gust

Piper negru măcinat, după gust

300 g de roșii cherry

1 lingură de rozmarin verde

INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron, amestecați creveții cu usturoiul, cimbrul, pudra de ardei iuți, cei 60 ml de ulei, sare și piper.
- 2 Într-un alt castron, amestecați roșiile cu 1 lingură de ulei, rozmarin, sare și piper.
- 3 Introduceți câte o placă de gătire în fiecare coș. Așezați creveții în coșul din zona 1, apoi introduceți coșul în aparat. Așezați roșiile în coșul din zona 2, apoi introduceți coșul în aparat.
- 4 Selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și setați timpul la 15 minute. Selectați zona 2, selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și setați timpul la 10 minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe butonul START/STOP pentru a începe gătitrea.
- 5 Când timpul pentru zona 1 ajunge la 7 minute, scoateți coșul din aparat și scuturați coșul timp de 10 secunde. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitrea.
- 6 Când timpul pentru zona 2 ajunge la 5 minute, scoateți coșul din aparat și scuturați coșul timp de 10 secunde. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitrea.
- 7 La finalul gătirii, serviți imediat.



COD CU COCOS ȘI LIMETĂ ȘI OREZ DIN CONOPIDĂ

PREPARARE: 10 MIN | **MARINARE:** 20 MIN | **FRIGERE:** 20 MIN



INGREDIENTE

- 1 cutie (400 ml) de lapte de cocos neîndulcit
- 1 limetă, coajă și zeamă
- 4 fileuri de cod (170 g fiecare)
- 3 lingurițe de sare de mare, se adaugă separat
- 1/2 ceapa, curățată și tăiată cubulețe
- 1/2 linguriță de praf de usturoi
- 4 lingurițe de ulei de rapiță, împărțite
- 350 g de orez din conopidă
- 1/2 ardei verde, tocat
- 25 g coriandru verde, fără tulpini, pentru ornat
- 75 g nuci caju prăjite și sărate, tocate, pentru ornat

INSTRUCIUNI

- 1** Într-un castron de mărime medie, combinați laptele de cocos și coaja și sucul de limetă. Condimentați fiecare file cu 1/2 linguriță de sare, apoi puneți fileurile în amestecul de lapte de cocos și marinați timp de 20 de minute.
- 2** Într-un castron mic, amestecați ușor ceapa tăiată cubulețe și praful de usturoi cu 1 linguriță de ulei de rapiță și puneți-le în coșul din zona 2 (fără placă de gătire).
- 3** Introduceți o placă de gătire în zona 1. Scoateți codul din marinadă și așezați-l pe o placă de gătire. Selectați zona 1, selectați ROAST, setați temperatura la 190 °C și setați timpul la 20 minute. Selectați zona 2, selectați ROAST, setați temperatura la 160 °C și setați timpul la 12 minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe butonul START/STOP pentru a începe gătitrea.
- 4** Într-un castron de mărime medie separat, amestecați ușor orezul din conopidă, piperul, restul de sare și de ulei de rapiță.
- 5** Când timpul pentru zona 2 ajunge la 6 minute, scoateți coșul din aparat și adăugați amestecul de orez din conopidă la ceapă și amestecați pentru a le combina. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitrea.
- 6** Când gătitrea este completă, serviți orezul din conopidă într-un castron, așezând delicat fileurile de cod deasupra. Decorați cu coriandru verde și nuci caju tocate dacă doriți.



CROCHETE DE EGLEFIN

PREPARARE: 30 MIN | PRĂJIRE CU AER CALD: 10 MIN



INGREDIENTE

75 g de pesmet din pâine proaspătă
2 lingurițe de vin de Xeres
500 g fileuri de eglefin crud, sub formă de fulgi
3 ouă
1 legătură de pătrunjel verde, tocat fin
1 1/2 lingurițe de coriandru uscat
1/2 linguriță de sare
1/4 linguriță de piper alb
Coaja de la 1 lămâie
100 g de făină
150 g de pesmet din pâine uscată
Ulei de rapiță pentru pulverizare
Serviți cu salată verde, sos tartar, sferțuri de lămâie

RECOMANDARE: Puteți folosi smântână pentru frișcă dacă nu aveți vin de Xeres.

INSTRUCIUNI

- 1 Într-un castron, adăugați pesmetul din pâine proaspătă, fileurile de pește sub formă de fulgi și vinul de Xeres. Zdrobiți bine pentru a le combina, bateți un ou și adăugați-l cu pătrunjelul tocat, coriandrul, piperul, sarea și coaja de lămâie. Amestecați bine.
- 2 Pregătiți trei vase puțin adânci pentru pește. Un vas cu făină, unul cu pesmet și unul cu celelalte 2 ouă, bătute bine. Tapetați o tavă de copt cu hârtie de copt.
- 3 Presărați făină pe mâini și formați din amestec crochete de aproximativ 5-7 cm lungime. Treceți crochetele mai întâi prin făină, apoi prin ou, iar la final prin pesmet și așezați-le pe tavă.
- 4 Introduceți plăci de gătire în ambele coșuri, din zona 1 și zona 2. Pulverizați ulei de rapiță pe placă. Așezați crochetele pe placa de gătire și pulverizați crochetele cu ulei. Selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 10 minute. Selectați MATCH. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe.
- 5 La finalul timpului de gătire, utilizați un clește acoperit cu silikon pentru scoate crochetele și a le pune într-un vas de servire.
- 6 Serviți imediat cu o salată, sos tartar și lămâie.



BUCĂȚELE DE FRIPTURĂ CU CIUPERCI



PREPARARE: 15 MIN + 20 MIN MARINARE | **PRĂJIRE CU AER CALD:** 12 MIN

INGREDIENTE

650 g antricot
4 linguri de ulei de măsline
1 linguriță sos de soia
2 căței de usturoi, zdrobiți
1 linguriță de amestec din plante aromatice uscate
½ linguriță de sare
¼ linguriță de piper
400 g de ciuperci Champignon brune
Pătrunjel verde tocat pentru ornat

INSTRUCȚIUNI

- 1 Îndepărtați grăsimea de pe bucata de carne și tăiați-o în cuburi cu latura de 2,5 cm. Puneți-le într-un castron mare. Ștergeți ciupercile cu un prosop de hârtie umed și puneți-le într-un castron separat. Dacă ciupercile sunt mari, tăiați-le în jumătate.
- 2 Într-un castron mic, combinați uleiul de măsline, sosul de soia, usturoiul și plantele aromatice. Împărțiți amestecul între friptură și ciuperci.
- 3 Introduceți câte o placă de gătire în fiecare coș. Puneți carnea în coșul din zona 1 și ciupercile în coșul din zona 2 și introduceți ambele coșuri în aparat.
- 4 Selectați zona 1, selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și setați timpul la 12 minute. Selectați zona 2, selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și setați timpul la 9 de minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe butonul START/STOP pentru a începe gătitul. Când ambele zone, 1 și 2, ajung la 5 minute, scuturați ambele coșuri. La finalul timpului de gătit, verificați dacă friptura este făcută așa cum doriți și utilizați un clește acoperit cu silicon pentru a scoate alimentele. Ornați cu pătrunjel și serviți cu salată.



CARNE DE PORC PRĂJITĂ ȘI CARTOFI DULCI PRĂJIȚI

PREPARARE: 20 MIN | FRIGERE: 15 MIN | PRĂJIRE CU AER CALD: 20 MIN



INGREDIENTE

CARNE DE PORC ȘI CARTOFI DULCI PAI

240 g făină

1 linguriță de boia afumată

1 linguriță de praf de usturoi

1 linguriță de sare de mare

1 linguriță de piper negru măcinat

1/2 linguriță de pudră de ardei iute

2 ouă mari

2-4 cotele de porc fără os, tăiate în jumătate pe lungime, bătute până la o grosime de 1 cm

450 g cartofi dulci pai congelați

INSTRUCIUNI

- 1 Puneți făina, boiaua de ardei, praful de usturoi, sarea, piperul și pudra de ardei dulce într-un castron și amestecați bine.
- 2 Puneți ouăle într-un castron puțin adânc și bateți-le bine timp de 60 de secunde. Puneți făina asezonată într-un al doilea castron puțin adânc.
- 3 Pe rând, treceți cotelele de porc prin ou, apoi prin făina asezonată, din nou prin ou și din nou prin făină. Puneți deoparte.
- 4 Așezați cotelele de porc în coșul din zona 1, apoi introduceți coșul în aparat. Așezați cartofii dulci pai în coșul din zona 2, apoi introduceți coșul în aparat.
- 5 Selectați zona 1, selectați ROAST (cu placa de gătire introdusă), setați temperatura la 200 °C și setați timpul la 15 minute. Selectați zona 2, selectați AIR FRY, setați temperatura la 180 °C și setați timpul la 20 de minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe butonul START/STOP pentru a începe gătitul.
- 6 Când timpul pentru zona 2 ajunge la 10 minute, scoateți coșul din aparat și scuturați coșul timp de 10 secunde. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitul.
- 7 Când timpul pentru zona 1 ajunge la 7 minute, scoateți coșul din aparat și întoarceți cotelele de porc cu ajutorul unui clește cu capete acoperite cu silicon. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitul.
- 8 La finalul gătitului, transferați cotelele de porc pe o farfurie și serviți-le cu cartofi dulci prăjiți.



CIUPERCI UMLUTE CU BRÂNZĂ ȘI AMESTEC DE LEGUME



PREPARARE: 25 MIN | FRIGERE: 17-20 MIN



INGREDIENTE

CIUPERCI

300 g de spanac tocat congelat, decongelat
60 g de cremă de brânză
30 g parmezan ras
(sau un produs vegetarian echivalent)
120 g de mozzarella, împărțită
1 linguriță de usturoi tocat mărunț
1 linguriță de nucșoară
1/2 linguriță de sare
1/2 linguriță de piper negru
2 ciuperci portobello mari, curățate, fără tulpini

AMESTEC DE LEGUME

350 g de dovlecei tăiați în cubulețe medii
1 ardei roșu, tăiat în cubulețe medii
1 ardei portocaliu, tăiat în cubulețe mari
300 g de vinete tăiate în cubulețe medii
4 bucăți groase de sparanghel, fără capete, tăiate în bucăți de 1 cm
1 lingură de cimbru verde
2 linguri de ulei vegetal
1 linguriță de sare
1 linguriță de piper negru

INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți spanacul într-un prosop de bumbac sau prosoape de hârtie și stoarceți excesul de lichid.
- 2 Într-un castron, amestecați crema de brânză, parmezanul, 60 g de mozzarella, usturoiul, nucșoara, sarea și piperul. Adăugați spanacul și amestecați bine.
- 3 Umpleți ciupercile cu amestecul de spanac și brânză.
- 4 Într-un castron separat, combinați toate ingredientele pentru amestecul de legume și amestecați bine.
- 5 Puneți ciupercile pregătite în coșul din zona 1, fără placă de gătire, apoi introduceți coșul în aparat. Așezați legumele fără placă de gătire în coșul din zona 2, apoi introduceți coșul în aparat.
- 6 Selectați ROAST, setați temperatura la 180 °C și setați timpul la 15 minute. Selectați zona 2, selectați ROAST, setați temperatura la 180 °C și setați timpul la 17-20 de minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe butonul START/STOP pentru a începe gătitul.
- 7 Când timpul pentru zona 1 ajunge la 10 minute, scoateți coșul din aparat și adăugați restul de mozzarella peste ciuperci. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitul.
- 8 Când timpul pentru zona 2 ajunge la 10 minute, scoateți coșul din aparat și amestecați legumele. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitul.
- 9 La finalul gătirii, serviți imediat.



TOFU DULCE-ACRIȘOR ȘI LEGUME ÎN STIL ASIATIC



PREPARARE: 15 MIN | **PRĂJIRE CU AER CALD:** 20 MIN | **FRIGERE:** 15 MIN

INGREDIENTE

400 g tofu tare, uscat prin tamponare și tăiat în cuburi cu latura de 2,5 cm

2 linguri de făină de porumb

650 g legume congelate de pregătit la tigaie

1 lingură de ulei vegetal

120 g sos dulce-acrișor (disponibil în comerț)

1 linguriță de praf de usturoi

Sare de mare, după gust

Piper negru măcinat, după gust

RECOMANDARE: Dacă nu vă place sosul dulce-acrișor, înlocuiți-l cu sosul preferat disponibile în comerț pentru a adapta această rețetă după cum doriți.

INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron, amestecați bucățile de tofu cu făina de porumb până sunt bine acoperite.
- 2 Introduceți câte o placă de gătire în fiecare coș. Așezați bucățile de tofu în coșul din zona 1, apoi introduceți coșul în aparat. Așezați legumele congelate și uleiul în coșul din zona 2, apoi introduceți coșul în aparat.
- 3 Selectați zona 1, selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și setați timpul la 20 de minute. Selectați zona 2, selectați ROAST, setați temperatura la 200 °C și setați timpul la 15 minute. Selectați SYNC. Apăsăți pe butonul START/STOP pentru a începe gătitarea.
- 4 Când timpul pentru zona 1 ajunge la 15 minute, scoateți coșul din aparat și scuturați-l timp de 10 secunde. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitarea. Repetați când timpul pentru zona 1 ajunge la 7 minute.
- 5 Când timpul pentru zona 2 ajunge la 5 minute, scoateți coșul din aparat și scuturați-l timp de 10 secunde. Introduceți coșul la loc pentru a continua gătitarea.
- 6 La finalul gătirii, transferați bucățile de tofu într-un castron și amestecați-le cu sosul dulce-acrișor până când sunt bine acoperite. Transferați legumele într-un alt bol și amestecați cu praf de usturoi, sare și piper. Serviți imediat.



CROCHETE DE BRÂNZĂ HALLOUMI ȘI PORUMB ÎNTREG CU ARDEI IUTE



PREPARARE: 20 MIN | PRĂJIRE CU AER CALD: 18 MIN | FRIGERE: 15 MIN

INGREDIENTE

CROCHETE DE BRÂNZĂ HALLOUMI

2 bucăți de brânză halloumi (225 g fiecare)

75 g de făină

Sare și piper după gust

1 lămâie

150 g de iaurt natural grecesc

2 linguri de coriandru, tocat

Spray pentru gătit sau ulei

PORUMB ÎNTREG CU ARDEI IUTE

50 g de unt, moale

2 lingurițe de ketchup de roșii

1 linguriță de miere

½ linguriță de pastă harissa cu trandafir

4 bucăți de porumb dulce

RECOMANDARE: Dacă preferați o aromă mai condimentată, amestecați 1 linguriță de sumac și za'atar cu făina.

INSTRUCȚIUNI

- 1 Scurgeți brânza halloumi și uscați-o prin tamponare. Tăiați-o în bucăți groase
- 2 Într-un castron puțin adânc, adăugați făina și condimentele. Treceți bucățile de brânză halloumi prin amestec pentru a le acoperi ușor.
- 3 Introduceți câte o placă de gătire în fiecare coș. Pulverizați generos coșul din zona 1 cu spray de gătit sau ulei, adăugați bucățile de brânză halloumi și pulverizați cu ulei. Introduceți coșul în aparat.
- 4 Faceți untul cu ardei iute: Într-un castron, puneți untul, ketchupul de roșii, mierea și pasta harissa, bateți-le împreună până se omogenizează. Folosind o pensulă de patiserie sau dosul unei lingurițe, ungeți fiecare bucată de porumb cu unt. Păstrați untul rămas, punându-l într-o folie alimentară, sub formă de rulou, înfășurat și la rece cât timp se gătește porumbul. Așezați porumbul pe placa de gătire în coșul din zona 2. Introduceți coșul în aparat.
- 5 Selectați zona 1, selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și setați timpul la 18 minute. Selectați zona 2, selectați ROAST, setați temperatura la 180 °C și timpul la 15 minute. Selectați SYNC. START/STOP pentru a începe.
- 6 Când timpul pentru zona 1 ajunge la 10 minute, rearanjați crochetele de brânză halloumi și porumbul dulce. Repetați când timpul pentru zona 1 ajunge la 6 minute.
- 7 Împărțiți untul cu ardei iute în 4 și puneți-l peste porumb. Serviți cu crochetele din brânză halloumi acoperite cu iaurt grecesc amestecat cu coriandru tocat.



BUCĂȚELE DE CONOPIDĂ ȘI CARTOFI DULCI COPTI



PREPARARE: 20 MIN | **PRĂJIRE CU AER CALD:** 30 MIN

INGREDIENTE

BUCĂȚELE DE CONOPIDĂ

400 g de conopidă
150 g de făină
1 linguriță de praf de ceapă
1 linguriță de praf de usturoi
1 linguriță de chimen măcinat
1 linguriță de boia
Sare și piper negru proaspăt măcinat, după gust
300 ml de lapte
100 g de pesmet panko
30 ml de ulei de floarea soarelui
90 ml de sos iute Buffalo

CARTOFI DULCI

4 x 175 g de cartofi dulci
1 lingură de ulei de măsline
1 linguriță de fulgi de sare de mare

INSTRUCIUNI

- 1 Tăiați conopida în inflorescențe de 2,5 cm.
- 2 Puneți faina, ceapa, usturoiul, chimenul, boiaua într-un castron și asezonați după gust. Adăugați treptat laptele în timp ce bateți până se formează un aluat fin.
- 3 Puneți pesmetul panko într-un alt castron.
- 4 Înmuiați inflorescențele de conopidă în aluat pentru a le acoperi și apoi amestecați-le în pesmet până când sunt bine acoperite.
- 5 Înțepați cartofii dulci cu o furculiță de mai multe ori. Ungeți cu ulei de măsline coaja cartofilor și presărați sare de mare peste aceștia.
- 6 Introduceți câte o placă de gătire în fiecare coș. Puneți bucățelele de conopidă în coșul din zona 1 și cartofii dulci în coșul din zona 2 și introduceți coșurile în aparat. Selectați zona 1, selectați AIR FRY, setați temperatura la 180 °C și setați timpul la 25 de minute. Selectați zona 2 și selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și setați timpul la 30 de minute. Selectați SYNC. Selectați START/STOP pentru a începe.
- 7 Între timp, amestecați uleiul și sosul Buffalo. Când timpul pentru zona 1 ajunge la 15 minute, scoateți coșul și ungeți conopida cu amestecul de sos Buffalo. Întoarceți și cartofii dulci. Introduceți coșurile la loc pentru a relua gătitul.
- 8 Serviți bucățelele de conopidă cu cartofii dulci.



CHIFTELE DIN NĂUT CU LEGUME FRIPTE ȘI MAIONEZĂ CU BOIA AFUMATĂ



PREPARARE: 10 MIN | PRĂJIRE CU AER CALD: 20 MIN | FRIGERE: 25 MIN



INGREDIENTE

PENTRU CHIFTELELE DIN NĂUT

400 g conservă de năut, scurs și clătit
2 linguri de ulei de floarea soarelui
1 ceapă roșie mică, curățată și tăiată în patru
1 cățel de usturoi, curățat
5 g frunze de pătrunjel verde
5 g coriandru verde
1 linguriță de chimen măcinat
1 linguriță de coriandru măcinat
1 linguriță de pastă de harissa
20 g de făină
1/2 linguriță de sare
Spray pentru gătit

PENTRU LEGUMELE PRĂJITE

300 g de dovleac plăcintar, în cubulețe cu latura de 1,5 cm
150 g dovlecei, tăiați în bucăți cu latura de 2,5 cm
4 ardei mici, tăiați în jumătăți sau sferturi
1 ceapă roșie mică, curățată și tăiată rondele
2 linguri de ulei de măsline
1 lingură de suc de lămâie
1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit
1 lingură de frunze de cimbru verde
1 linguriță de chimen
Sare și piper după gust

PENTRU SERVIRE

Pâine pita, frunze de salată și maioneză amestecată cu puțină boia afumată

INSTRUCIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele pentru chiftelele din năut într-un robot de bucătărie și amestecați până obțineți un amestec relativ omogen. (Textura ar trebui să fie puțin grosieră.)
- 2 Umeziți-vă degetele și formați amestecul în 6 bile și puneți-le pe o bucată de hârtie de copt puțin mai mare decât placa de gătire. Puneți în frigider 20 de minute pentru a se întări.
- 3 Între timp, amestecați toate legumele cu uleiul, zeama de lămâie, usturoiul, cimbrul, chimenul și asezonați după gust. Asigurați-vă că sunt bine acoperite. Introduceți câte o placă de gătire în fiecare coș. Scoateți legumele din marinadă (păstrați marinada rămasă), puneți legumele în coșul din zona 1. Introduceți coșul în aparat.
- 4 Folosindu-vă de hârtia de copt, așezați cu grijă chiftelele din năut pe placa de gătire în coșul din zona 2. Pulverizați cu ulei. Introduceți coșul în aparat. Selectați zona 1, selectați ROAST, setați temperatura la 180 °C și timpul la 22 de minute. Selectați zona 2, selectați AIR FRY, setați temperatura la 200 °C și timpul la 17 minute. Selectați SYNC. START/STOP pentru a începe.
- 5 După 10 minute, scuturați sau amestecați legumele fripte. Ungeți cu marinada rămasă. Repetați din nou după 18 minute.
- 6 Serviți chiftelele de năut, tăiate în jumătate, în pâinea pita umplută cu salată, acoperite cu maioneză cu boia afumată și legume fripte drept garnitură.



BRIOȘE CU BANANE ȘI CAMEL



PREPARARE: 15 MIN | **COACERE:** 15-20 MIN



INGREDIENTE

200 g de făină cu agent de creștere
1 linguriță de amestec de mirodenii
1/2 linguriță de sare
2 banane coapte, aproximativ 320 g cu coajă
200 g de zahăr brun deschis
100 g de ulei vegetal
2 ouă mari, bătute
1 linguriță de esență de vanilie
50 g de bucățele de ciocolată
100 g caramel gros sau lapte condensat caramelizat
12 chipsuri de banane uscate pentru decor

INSTRUCIUNI

- 1 Cerneți făina, amestecul de mirodenii și sarea într-un castron.
- 2 Într-un castron mare, zdrobiți bananele fără coajă până la omogenizare. Adăugați zahărul, uleiul, ouăle, esența de vanilie și amestecați până când uleiul este încorporat.
- 3 Adăugați încet ingredientele uscate la amestecul cu banane și amestecați continuu pentru a se combina, adăugați bucățelele de ciocolată.
- 4 Nu introduceți placa de gătire. Așezați 6 forme de brioșe cu grosime dublă în fiecare coș, umpleți cu lingurița amestecul în forme până când sunt $\frac{3}{4}$ pline. Selectați zona 1, selectați BAKE, setați temperatura la 160 °C și setați timpul la 15 minute. Selectați MATCH. Apăsăți pe butonul START/STOP pentru a începe gătitul.
- 5 Când timpul din zona 1 ajunge la 5 minute, verificați dacă briosoșele s-au copt. Acestea sunt coapte când o scobitoare de lemn introdusă în mijloc iese curată. Scoateți briosoșele din coș și lăsați-le să se răcească pe un grătar timp de 5 minute înainte de servire. Acoperiți fiecare briosoșă cu o lingură de caramel și un chips de banană.



PRĂJITURĂ BROWNIE CU CIOCOLATA ȘI UNT DE ARAHIDE



PREPARARE: 15 MINUTE | **COACERE:** 35-40 MINUTE

INGREDIENTE

80 g de unt de arahide, împărțit
40 g de unt
120 g de ciocolată neagră, împărțită
175 g de zahăr fin auriu
2 ouă mari, bătute
60 g de făină cu agent de creștere
30 g de pudră de cacao

INSTRUCIUNI

- 1 Pulverizați coșul din zona 1 (fără placă de gătire în interior) cu spray de gătit sau ulei și puneți o bucată de hârtie de copt.
- 2 Păstrați 40 g de unt de arahide și 30 g de ciocolată. Rupeți ciocolata neagră în bucăți, puneți-o într-o cratiță cu unt de arahide și unt. Topiți ușor amestecul și lăsați-l la răcit. Între timp, într-un castron mare, amestecați zahărul cu ouăle până când obțineți un amestec gros și cremos. Adăugați amestecul de ciocolată și amestecați-le împreună.
- 3 Cerneți făina și pudra de cacao împreună într-un castron și amestecați-le cu o lingură mare de metal. Puneți amestecul de prăjitură brownie în coșul în care ați pus hârtia de copt. Topiți untul de arahide la cuptorul cu microunde timp de 40 de secunde. Turnați peste amestecul de prăjitură brownie.
- 4 Introduceți coșul în zona 1 în aparat. Selectați zona 1, selectați BAKE, setați temperatura la 160 °C și setați timpul la 35-40 de minute. Apăsați pe butonul START/STOP pentru a începe gătitul.
- 5 Când timpul din zona 1 ajunge la 5 minute, verificați dacă prăjitura brownie s-a copt. Prăjitura brownie este coaptă când este moale la atingere în mijloc.
- 6 Topiți ciocolata rămasă în cuptorul cu microunde timp de 20 de secunde, amestecați apoi 20 de secunde. Turnați ciocolata topită peste prăjitura brownie. Lăsați-o să se răcească în coș.
- 7 Așteptați până se răcește înainte de a o scoate folosindu-vă de hârtia de copt. Tăiați-o în pătrate.



NINJA

**Dual Zone
7.6L Air Fryer**

© 2025 Shark Ninja Operating LLC.

NINJA este o marcă comercială înregistrată în Uniunea Europeană a SHARKNINJA Operating, LLC.

DZ300EU_UK_FR_DE_IG_QSG_MP_250117_Mv1_EN_RO