



NINJA

SIZZLE

PRO XL

PLACĂ DE GRĂȚAR + PLITĂ



GHID DE PORNIRE RAPIDĂ

cu 5 rețete testate de bucătari și tabele de gătire

IMAGINE CARE NU SE
ACHIZIȚIONEAZĂ
DEOCAMDATĂ



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

Ghidul dumneavoastră pentru gătirea perfectă

SIZZLE

Bun venit la ghidul Ninja Sizzle Pro XL Grătar și Plită de 50 cm.

Veți descoperi sfaturi practice și rețete pentru a prepara mâncăruri delicioase la grătar și plită direct în bucătăria dumneavoastră.

Să începem!



Cuprins

Încălzire la 260°C distribuită uniform cu ProTemp IQ	2	Legume la tigaie cu tofu și sos hoisin	8
Pregătirea plăcii de grătar și a plitei XL	3	Fajitas clasice cu friptură și pui	1
Familiarizarea cu Ninja Sizzle Pro XL	4	Burgeri presați	1
Sfaturi pentru reducerea fumului și a stropilor	5	Somon cu sparanghel, dovlecel și iaurt cu harissa	12
Gătirea cu capacul ridicat sau închis	6	Pui Tandoori cu conopidă la grătar	15
Tabele de gătire			
		Tabel pentru gătire la grătar	18
		Tabel pentru gătirea pe plită	22

Legendă pentru rețete

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



Fără gluten



Fără lactate



Fără nuci

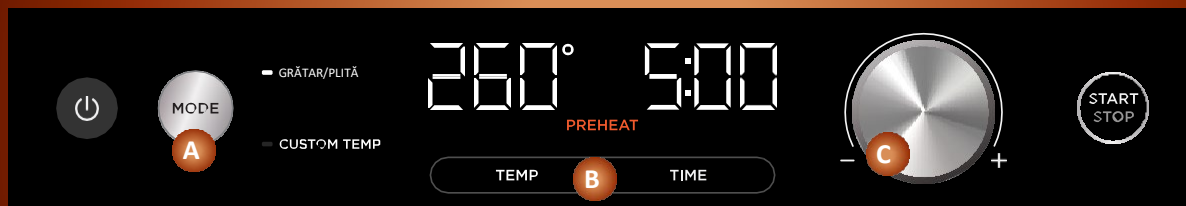


Vegetarian

Încălzire la 260°C distribuită uniform cu ProTemp IQ

Reglarea digitală a temperaturii vă permite să atingeți temperaturi de până la 260 °C în 9 minute pentru gătire la grătar la temperatură înaltă. ProTemp IQ utilizează detectarea inteligentă a preîncălzirii pentru a vă indica atingerea temperaturii dorite și ajută la menținerea acesteia.

Familiarizarea cu utilizarea temperaturii personalizate



A

BUTONUL MODE (MOD)

Selectați cu ușurință între

funcțiile de gătire

B

ECRAN PENTRU AFIȘAREA TEMPERATURII EXACTE

Afișează temperatura fixată pentru placa de gătire

C

BUTON DE REGLARE INTELIGENT

Selectați între temperaturi și/sau durate de gătire

Funcții

GRĂTAR/PLITĂ: Fixați temperatura Low (Redusă), Medium (Medie) și High (Ridicată) utilizată cu grătarul și plita.

TEMPERATURĂ PERSONALIZATĂ: Fixați valoarea temperaturii pentru o gătire precisă.

Configurarea grătarului XL și a plăcii plate după funcție

GRĂTAR ȘI PLITĂ

- 1 Apăsați pe butonul de pornire/oprire.
- 2 Utilizați butonul „Mode” (Mod) pentru a selecta „Grill or Flat plate” (Grătar sau plită)
- 3 Apăsați pe butonul Temp (Temperatură) și, cu ajutorul butonului de reglare, selectați Low (Redusă), Medium (Medie) și High (Ridicată).
- 4 Apăsați pe butonul Time (Durată) și, cu ajutorul butonului de reglare, selectați durata.
- 5 Apăsați pe butonul Start/Stop pentru a începe gătitul.

TEMPERATURĂ PERSONALIZATĂ

- 1 Apăsați pe butonul de pornire/oprire.
- 2 Utilizați butonul „Mode” (Mod) pentru a selecta „Custom Temp” (Temperatură personalizată)
- 3 Apăsați pe butonul Temp (Temperatură) și, cu ajutorul butonului de reglare, selectați temperatura dorită.
- 4 Apăsați pe butonul Time (Durată) și, cu ajutorul butonului de reglare, selectați durata.
- 5 Apăsați pe butonul Start/Stop pentru a începe gătitul.

NOTĂ: APARATUL VA ÎNCEPE SĂ SE PREÎNCĂLZEASCĂ. LA FINALUL PREÎNCĂLZIRII, PE ECRAN APARE „ADD FOOD” (Adăugați alimentele). PENTRU A OMITTE PREÎNCĂLZIREA, APĂSAȚI PE BUTONUL START/STOP ȘI MENȚINEȚI-L APĂSAT TIMP DE 5 SECUNDE.

Instrucțiuni de curățare

După ce s-a răcit, scoateți grătarul sau plita de pe elementul de încălzire.

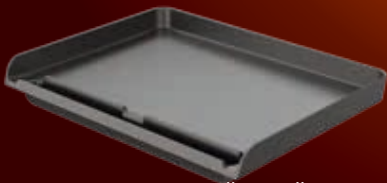
Înmuiati plita în apă fierbinte cu detergent de vase pentru a ajuta la desprinderea oricăror resturilor de alimente. Folosiți detergent de vase și un burete pentru a îndepărta prin frecare resturile rămase.

Scoateți capacul cu orificiu de ventilație după ce se răcește, spălați-l ușor cu mâna cu detergent de vase.

Prezentarea aparatului Ninja

SIZZLE™ PRO XL 50 CM

PREÎNCĂLZIRE
9 MINUTE



PLITĂ PLATĂ ANTIADERENTĂ

Ceramică antiaderentă, concepută pentru curățare rapidă și ușoară după fiecare utilizare.

PROTEMP IQ

Ajunge la 260 °C în 9 minute, iar ProTemp IQ menține această temperatură cu ajutorul comenzilor digitale inteligente.



CAPAC CU FANTE

Capacul cu orificii de ventilație reduce stropirea și se detașează pentru o curățare ușoară.

PLACĂ DE GRĂTAR ANTIADERENTĂ

Obțineți urme și arome de grătar direct din bucătăria dvs. Ceramică antiaderentă pentru curățare fără efort.

TAVĂ PENTRU RECUPERAREA GRĂSIMII

Recuperați grăsimea scursă în timpul gătirii și eliminați-o cu ușurință cu ajutorul tăvii detașabile de recuperare a grăsimii. Curățați tava pentru recuperarea grăsimii după fiecare utilizare.

Sfaturi pentru reducerea fumului și a stropilor

Utilizați întotdeauna setările de gătire la grătar recomandate.

Setările noastre de temperatură, concepute de bucătari, maximizează aromele și texturile obținute cu ajutorul grătarului, reducând în același timp cantitatea de fum. Dacă alegeți să gătiți ingredientele la o temperatură mai mare decât cea recomandată, în timpul gătirii se poate genera mai mult fum și alimentele pot avea un gust de ars și înțepător.

Pentru rezultate optime, așteptați până când aparatul se preîncălzește și se afișează mesajul „Add Food” (Adăugați alimente).

160 °C	175 °C	200 °C	260 °C
Cu sosuri barbecue mai groase Burgeri	Carne congelată Carne sau pește marinat sau proteine cu sos	Hot dog Ouă prăjite Brânză la grătar Pui Bacon	Legume Fructe Fructe de mare proaspete/congelate Friptură

Folosiți întotdeauna uleiul/grăsimea recomandat/ă

Aplicarea uleiului pe alimente, pe grătar sau pe plită poate îmbunătăți proprietățile antiaderente în timpul gătirii.

Dacă folosiți ulei, vă recomandăm să folosiți uleiuri cu puncte de fum ridicate în loc de ulei de măsline.

Ungeți grătarul sau plita cu 1-2 linguri de ulei înainte de a găti.



Recomandat:
Ulei de floarea-soarelui,
avocado, vegetal, rapiță



Nerecomandat:
Ulei de măsline, unt, margarină,
spray pentru gătit

TIP DE ALIMENT:	TEMPERATURA ÎN INTERIOR:
Pește	Medie (55 °C)
	Bine gătit (60 °C)
	Foarte bine gătit (65 °C)
Pui/Curcan	Foarte bine gătit (75 °C)
Porc	Medie (55 °C)
	Bine gătit (65 °C)
	Foarte bine gătit (70 °C)
Vită/Miel	În sânge (45 °C)
	Aproape în sânge (50 °C)
	Medie (55 °C)
	Bine gătit (60 °C)
	Foarte bine gătit (65 °C)

* Utilizarea acestor grăsimi/uleiuri poate deteriora suprafața grătarului/plitei



Gătiți cu capacul ridicat

Oferiți o explozie de căldură concentrată pentru arome autentice la grătar și o rumenire perfectă.

FPO

Grătar

Ideal pentru gătit la grătar a alimentelor delicatese sau a proteinelor slabe.



Plită

Ideală pentru alimentele care necesită întoarcere și atenție constantă pe durata gătirii.



IMAGINE CARE NU SE ACHIZIȚIONEAZĂ DEOCAMDATĂ

Gătiți cu capacul închis

Închideți capacul pentru a păstra căldura și a topi garniturile.



Notă: Cu ProTempIQ, suprafața de gătit rămâne la temperatura programată atât pe durata gătirii cu capacul ridicat, cât și pe durata gătirii cu capacul închis.

Grătar

Ideal pentru gătitul bucașilor groase de carne sau a proteinelor congelate.



Antricot

Creveți

Plită

Ideală pentru gătitul pe grătar fără întoarcere și topirea brânzei.



Ouă prăjite

Nachos

LEGUME LA TIGAIE CU TOFU ȘI SOS HOISIN



COMPLEXITATE REDUSĂ ●○○

PREPARARE: 14 MINUTE | PREÎNCĂLZIRE: APROXIMATIV 7 MINUTE | GĂTIRE: 16 MINUTE | CANTITATE: 4 PORȚII
POZIȚIA CAPACULUI: RIDICAT

INGREDIENTE

- 1 dovlecel mare (aprox. 250 g), tăiat în sferturi, în bucăți de 1 cm
- 2 ardei roșii medii, tăiați în sferturi, în bucăți de 2 cm
- 2 morcovi medii (aprox. 170 g), curățați de coajă, tăiați în semi-rondele, cu grosimea de 1/2 cm
- 2 linguri de ulei vegetal, se adaugă separat
- Sare și piper negru măcinat, după gust
- 300 g de brânză tofu tare, tăiată în cuburi de 2 cm
- 4 cepe verzi, feliate subțire, partea albă separată de cea verde
- 2 lingurițe de amestec din cinci condimente
- 80 ml de sos hoisin
- Orez gătit la abur, pentru servire

ProTemp IQ:

Se adaptează intuitiv la orice temperatură între 120 °C și 260 °C, asigurând măsurarea cu precizie și o mai bună menținere a căldurii.

RECOMANDARE Înlocuiți dovleceii, ardeii și morcovii cu cantități egale din legumele dvs. preferate. Sau înlocuiți tofu cu cantități egale de piept de pui tăiat în bucăți de 2 cm.

INSTRUCȚIUNI

- Așezați plita pe aparat. Utilizați butonul MODE (Mod) pentru a selecta Custom Temp (Temperatură personalizată), apoi apăsați pe butonul TEMP (Temperatură) și rotiți butonul de reglare pentru a fixa temperatura la 200 °C. Apăsați pe butonul TIME (Durată) și rotiți butonul de reglare pentru a fixa durata la 16 minute. Apăsați pe START/STOP pentru a începe preîncălzirea (preîncălzirea va dura aproximativ 7 minute).
- Într-un castron mare, adăugați dovlecelul, ardeii roșii, morcovii, 1 lingură de ulei, sare și piper. Amestecați pentru a combina.
- Într-un castron separat, de mărime medie, adăugați brânza tofu, uleiul rămas, partea albă a cepelor verzi, amestecul de cinci condimente, sare și piper. Amestecați pentru a combina.
- Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează mesajul ADD FOOD (Adăugați alimentele), adăugați legumele pe o parte a plitei și brânza tofu lângă legume. Apăsați pe START pentru a începe gătitul. Gătiți cu capacul ridicat, amestecând frecvent.
- Cu 2 minute înainte de final, adăugați sosul hoisin peste brânza tofu și legume și amestecați pentru a le combina.
- La final, decorați cu partea verde a cepelor verzi și serviți cu orez fierbinte.

IMAGINE CARE NU SE
ACHIZIȚIONEAZĂ
DEOCAMDATĂ





FAJITAS CLASICE CU FRIPTURĂ ȘI PUI

COMPLEXITATE REDUSĂ ●○○

PREPARARE: 15 minute | **PREÎNCĂLZIRE:** APROXIMATIV 8 MINUTE
GĂTIRE: APROXIMATIV 15 MINUTE | **CANTITATE:** 5-6 PORȚII | **POZIȚIA CAPACULUI:** RIDICAT ȘI ÎNCHIS

INGREDIENTE

- 450 g de piept de pui, fără os și piele, în felii de 1 cm
- 2 bucăți de mușchi sau antrecot (225 g fiecare), întregi
- 3 linguri de ulei vegetal, se adaugă separat
- Sare și piper negru măcinat, după gust
- Tortilla din făină de grâu, pentru servire
- 3 linguri de condimente pentru fajita sau taco, se adaugă separat
- 1 ceapă roșie mare, fără coajă, în felii de 1/2 - 1 cm
- 2 ardei roșii mari, fără semințe, în felii de 1 cm
- 1 ardei galben mare, fără semințe, în felii de 1 cm

GARNITURI (opțional) Salată tocată

- Brânză cheddar rasă
- Smântână fermentată
- Guacamole
- Salsa
- Sos picant

RECOMANDARE Pentru a prepara o masă vegetariană, înlocuiți puiul și carnea de vită cu 2-3 bucăți de halloumi a câte 225 g. Tăiați în felii de 1 cm grosime și gătiți timp de 6 minute (întorcându-le la jumătatea duratei).

RECOMANDARE Pentru a prepara o masă fără gluten, înlocuiți tortilla din făină de grâu cu tortilla din făină de porumb.

RECOMANDARE Pentru a încălzi tortilla pe plită, gătiți-le timp de 1-2 minute, întorcându-le la jumătatea duratei de gătire. Transferați-le pe o farfurie și păstrați-le calde sub un prosop.

INSTRUCȚIUNI

- Așezați plita pe aparat. Utilizați butonul MODE (Mod) pentru a selecta Custom Temp (Temperatură personalizată), apoi apăsați pe butonul TEMP (Temperatură) și rotiți butonul de reglare pentru a fixa temperatura la 220 °C. Apăsați pe butonul TIME (Durată) și rotiți butonul de reglare pentru a fixa durata la 15 minute. Apăsați pe START/STOP pentru a începe preîncălzirea (preîncălzirea va dura aproximativ 8 minute)
- Puneți puiul și friptura în castroane separate, apoi adăugați 1 lingură de ulei și 1 1/2 linguri de condimente pentru fajitas în fiecare castron. Folosind un clește, amestecați pentru a acoperi și condimentați generos cu sare și piper.
- Într-un castron mare, amestecați ceapa și ardeii cu 1 lingură de ulei și asezonați cu sare și piper. Amestecați pentru a combina.
- Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează mesajul ADD FOOD (Adăugați alimentele), puneți carnea de pui pe o parte a plitei și apăsați pe START pentru a începe gătitul. Gătiți carnea de pui timp de 2 minute cu capacul ridicat. Amestecați carnea de pui și apoi așezați friptura pe cealaltă parte a plitei. Închideți capacul și gătiți timp de 1-2 minute pe fiecare parte, încă 3 minute pentru o friptură foarte bine făcută.
- La final, când ambele tipuri de carne sunt gătite complet, scoateți-le de pe plită și puneți-le deoparte pe un fund, acoperite cu folie de aluminiu.
- Puneți legumele pe placă și asezonați cu sare și piper. Cu capacul ridicat, gătiți timp de 7 minute, până se înmoaie și se rumenesc ușor, amestecând ocazional.
- La finalul gătirii, puneți legumele și carnea de pui pe o farfurie de servire. Tăiați carnea de vită în fâșii subțiri de 1 cm, apoi puneți-o pe o farfurie. Serviți cu tortilla și garniturile dorite.

IMAGINE DE
ACHIZIȚIONAT

BURGERI PRESAȚI

COMPLEXITATE MEDIE ●●○

PREPARARE: 10 MINUTE | PREÎNCĂLZIRE: APROXIMATIV 7 MINUTE | GĂTIRE: 10 MINUTE | CANTITATE: 8 PORȚII

POZIȚIA CAPACULUI: RIDICAT ȘI ÎNCHIS

INGREDIENTE

880 g de carne tocată de vită cu 20% grăsime

Sare și piper negru măcinat, după gust

1/4 linguriță de praf de usturoi (opțional)

1/2 linguriță de praf de ceapă (opțional)

2 cepe mici (aprox. 160 g)

feliate foarte subțire sau tocate foarte mărunț

8 felii de brânză sau cheddar

8 chifle pentru hamburger, tăiate în două

SOS

100 g maioneză

70 g ketchup

2 linguri de castraveți murați, tocați mărunț

2 lingurițe de muștar Dijon

GARNITURI (opțional)

Roșii

Salată

Murături

Ceapă



INSTRUCȚIUNI

- 1 Așezați plita pe aparat. Utilizați butonul MODE (Mod) pentru a selecta Custom Temp (Temperatură personalizată), apoi apăsați pe butonul TEMP (Temperatură) și rotiți butonul de reglare pentru a fixa temperatura la 190 °C. Apăsați pe butonul TIME (Durată) și rotiți butonul de reglare pentru a fixa durata la 10 minute. Apăsați pe START/STOP pentru a începe preîncălzirea (preîncălzirea va dura aproximativ 7 minute).
- 2 Într-un castron mare, adăugați carnea tocată de vită, sarea, piperul, praful de usturoi, praful de ceapă și amestecați până la omogenizare.
- 3 Separați carnea tocată de vită în 8 porții egale, de aproximativ 110 g fiecare. Lucrând porție cu porție, modelați carnea de vită în chiftele plate și subțiri, cu lățimea de 15 cm și grosimea de 1/2 cm.
- 4 Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează mesajul „ADD FOOD” (Adăugați alimente), puneți burgerii pe plită. Puneți o cantitate egală de ceapă tăiată fin peste chiftele. Folosind o presă pentru burgeri sau o spatulă, apăsați ferm ceapa în chiftele.
- 5 Apăsați pe START pentru a începe gătitul. Gătiți burgerii, cu capacul ridicat, timp de 3-4 minute, apoi întoarceți-i și continuați să gătiți încă 3-4 minute (dacă doriți un burger mai bine făcut, gătiți-l încă 2 minute). Puneți câte o felie de brânză pe fiecare burger, apoi închideți capacul pentru a lăsa brânza să se topească timp de 1-2 minute.
- 6 Între timp, adăugați toate ingredientele pentru sos într-un castron mic și amestecați pentru a le omogeniza. Puneți deoparte.
- 7 Când brânza s-a topit, puneți burgerii pe chifle. Adăugați deasupra sosul și garniturile dorite.

RECOMANDARE Pentru a prăji chiftele: ungeți chiftelele tăiate cu ulei și gătiți-le timp de 1-2 minute, înainte de a coace burgerii.





IMAGINE DE ACHIZIȚIONAT
shutterstock_1875382480

SOMON CU SPARANGHEL, DOVLECEL ȘI IAURT CU HARISSA



COMPLEXITATE REDUSĂ ●○○

PREPARARE: 10 MINUTE | PREÎNCĂLZIRE: APROXIMATIV 7 MINUTE | GĂTIRE: 16 MINUTE | CANTITATE: 6-8 PORȚII
POZIȚIA CAPACULUI: ÎNCHIS

IAURT CU HARISSA

170 ml iaurt grecesc
2 linguri pastă de harissa
Sucul de la 1/2 lămâie
2 linguri de pătrunjel sau coriandru, tocat mărunt
Sare și piper negru măcinat, după gust

INGREDIENTE

8 fileuri de somon, fără piele (120 g fiecare)
1 lingură de sumac
2 linguri de ulei vegetal, se adaugă separat
Sare și piper negru măcinat, după gust
350 g de sparanghel, cu capetele tăiate
2 dovlecei medii (aprox. 300 g), tăiați în rondele groase de 3/4 cm
Sferturi de lămâie, pentru servire

INSTRUCȚIUNI

- 1 Așezați placa de gătire la grătar pe aparat. Utilizați butonul MODE (Mod) pentru a selecta Custom Temp (Temperatură personalizată), apoi apăsați pe butonul TEMP (Temperatură) și rotiți butonul de reglare pentru a fixa temperatura la 190 °C. Apăsați pe butonul TIME (Durată) și rotiți butonul de reglare pentru a fixa durata la 10 minute. Apăsați pe START/STOP pentru a începe preîncălzirea (preîncălzirea va dura aproximativ 7 minute).
- 2 Într-un castron mediu, adăugați toate ingredientele pentru iaurtul cu harissa și amestecați-le pentru a le omogeniza. Puneți deoparte.

- 3 Ungeți fileurile de somon cu 1 lingură de ulei și condimentați cu sumac, sare și piper. Într-un castron mare, amestecați dovlecelul și sparanghelul cu lingura rămasă de ulei și asezonați cu sare și piper.
- 4 Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează mesajul „ADD FOOD” (Adăugați alimente), puneți somonul pe placa de gătire la grătar. Închideți capacul și apăsați pe butonul START pentru a începe gătitul. Gătiți fileurile de somon timp de 4-5 minute pe fiecare parte.
- 5 La finalul gătirii, deschideți capacul și puneți somonul pe un platou, acoperiți-l cu folie de aluminiu și lăsați-l să se odihnească.
- 6 Utilizați butonul MODE (Mod) pentru a selecta Custom Temp (Temperatură personalizată), apoi apăsați pe butonul TEMP (Temperatură) și rotiți butonul de reglare pentru a fixa temperatura la 220 °C. Apăsați pe butonul TIME (Durată) și rotiți butonul de reglare pentru a fixa durata la 6 minute. Apăsați pe START/STOP pentru a începe preîncălzirea (preîncălzirea va dura aproximativ 2 minute).
- 7 Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că s-a preîncălzit și se afișează mesajul ADD FOOD (Adăugați alimentele), adăugați dovlecelul pe o parte a plăcii de gătire la grătar și puneți sparanghelul lângă dovlecel. Închideți capacul și apăsați pe butonul START pentru a începe gătitul.
- 8 La finalul gătirii, deschideți capacul și transferați legumele pe platoul de servire, împreună cu fileurile de somon. Puneți deasupra câteva linguri de iaurt cu harissa din loc în loc, adăugați felii de lămâie pe platou și serviți imediat.

RECOMANDARE Preferați iaurt cu pesto în loc de iaurt cu harissa? Amestecați 170 ml de iaurt grecesc, 50 g de pesto, sucul de la 1/2 lămâie, sare și piper negru măcinat.

PUI TANDOORI CU CONOPIDĂ LA GRĂTAR



COMPLEXITATE MEDIE ●●●○

PREPARARE: 15 MINUTE | PREÎNCĂLZIRE: APROXIMATIV 9 MINUTE | GĂTIRE: 20 MINUTE | CANTITATE: 4- 6 PORȚII

INGREDIENTE

170 g iaurt grecesc
Sucul de la 1 lămâie
1/4 linguriță de turmeric
1 lingură garam masala
1/4 linguriță chimen măcinat
1/4 linguriță coriandru
1/4 linguriță de pudră de ardei iute
Sare și piper negru măcinat, după gust
1 lingură de ulei de floarea soarelui
6 pulpe de pui dezosate, fără piele (110 g fiecare)
1 căpățână de conopidă de dimensiune medie, tăiată în 4 felii, cu grosimea de 1 1/2 cm

PENTRU SERVIRE (opțional)

Orez gătit la abur
Lipie
Iaurt simplu
Felii de limetă
Coriandru verde
Felii de ceapă roșie

INSTRUCȚIUNI

- 1 Într-un castron de dimensiune medie, pregătiți marinada amestecând toate ingredientele, cu excepția puiului, conopidei și uleiului vegetal. Adăugați puiul în castron și amestecați-l cu marinada, asigurându-vă că toate părțile puiului sunt acoperite. Acoperiți și puneți castronul la frigider timp de 30 minute pentru a se marina.
- 2 Așezați placa de gătire la grătar pe aparat. Utilizați butonul MODE (Mod) pentru a selecta Custom Temp (Temperatură personalizată), apoi apăsați pe butonul TEMP (Temperatură) și rotiți butonul de reglare pentru a fixa temperatura la 220 °C. Apăsați pe butonul TIME (Durată) și rotiți butonul de reglare pentru a fixa durata la 16 minute. Apăsați pe START/STOP pentru a începe preîncălzirea (preîncălzirea va dura aproximativ 9 minute).
- 3 Între timp, condimentați conopida cu sare, piper și ulei vegetal și puneți-o deoparte.
- 4 Când aparatul emite un semnal sonor pentru a indica faptul că este preîncălzit și se afișează „ADD FOOD” (Adăugați alimentele), deschideți capacul și, cu un clește cu capete acoperite cu silicon, puneți carnea de pui pe o parte a plăcii de gătire la grătar, îndepărtând marinada în exces. Așezați conopida lângă pui, apăsând ușor pentru a maximiza urmele de pe grătar. Închideți capacul și apăsați pe butonul START pentru a începe gătitul. Lăsați să se gătească fără a deschide capacul timp de 8 minute.
- 5 După 10 minute, întoarceți puiul și conopida, apoi gătiți-le încă 10 minute.
- 6 La final, măsurați dacă temperatura din interiorul cărnii de pui a ajuns la 75 °C folosind un termometru extern, deschideți capacul și scoateți carnea de pui și conopida de pe grătar. Serviți fierbinte.



SCAN FOR MORE RECIPES

www.ninjatestkitchen.eu

Tabel pentru gătire la grătar

RECOMANDARE Pentru cele mai bune rezultate, ungeți grătarul cu o lingură de ulei cu punct de fum ridicat (de exemplu de floarea-soarelui, avocado, vegetal,

RECOMANDARE După preîncălzire, apăsați pe START pentru a începe gătitul.

INGREDIENT	CANTITATE	PREPARARE	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE	INSTRUCȚIUNI
CARNE DE PUI					
Piept de pui, fără os	8-10 bucăți de piept (175-200 g fiecare)	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	MEDIUM (Medie)	22-30 min.	Întoarceți de 2-3 ori pe durata gătirii
Pulpe de pui, dezosate	8-10 pulpe (120-150 g)	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	MEDIUM (Medie)	15-18 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Pulpe superioare de pui, cu os	9-10 pulpe superioare (120-150 g)	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	MEDIUM (Medie)	25-30 min.	Întoarceți de 2-3 ori pe durata gătirii
CARNE DE VITĂ					
Burgeri de vită	8-10 chiftele (90-125 g fiecare) 2-2,5 cm grosime	Condimentați după gust	REDUSĂ	14-18 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Steak de vită	8 bucăți de friptură (170-230 g fiecare), 3 cm grosime	Condimentați după gust	SEAR (Rumenire)	5-9 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Spată	4-6 bucăți de friptură (500 g fiecare), 1,5-2 cm grosime	Condimentați după gust	SEAR (Rumenire)	4-7 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Antricot de vită	6 bucăți de friptură (225-280 g fiecare), 2 cm grosime	Condimentați după gust	SEAR (Rumenire)	4-7 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Vrăbioară	6 bucăți de friptură (225 g fiecare), 2 cm grosime	Condimentați după gust	SEAR (Rumenire)	4-7 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
COTLETE DE PORC					
Cotlete de porc, fără os	8 cotlete fără os (120 g fiecare)	Condimentați după gust	MEDIUM (Medie)	6-10 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Cotlete de porc, cu os	6 felii groase (250g fiecare)	Condimentați după gust	MEDIUM (Medie)	5-20 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Cârnați	14 bucăți	N/A	MEDIUM (Medie)	20-24 min.	Întoarceți frecvent pe durata gătirii
Hot dog	16 bucăți	N/A	MEDIUM (Medie)	7-10 min.	Întoarceți frecvent pe durata gătirii
FRUCTE DE MARE					
Cod și halibut	8-10 bucăți (125 g fiecare), 1-2 cm grosime	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	Nivel înalt	8-11 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Somon	8-10 fileuri (120 g fiecare)	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	Nivel înalt	9-12 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Scoici	18 bucăți	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	SEAR (Rumenire)	6-8 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Creveți (mari sau jumbo)	700 g	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	SEAR (Rumenire)	3-5 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Fripturi de ton	6-8 bucăți de friptură de ton (100-120 g fiecare)	Ungeți cu puțin ulei vegetal, condimentați după gust	SEAR (Rumenire)	4-6 min	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire

RECOMANDARE Gătiți cu capacul închis pentru a reduce stropirea.

RECOMANDARE Folosiți un clește cu capete acoperite cu silicon sau o spatulă pentru a întoarce alimentele pe durata gătirii.

Tabel pentru gătire la grătar, continuare

RECOMANDARE Curățați tava pentru recuperarea grăsimii după fiecare utilizare.

RECOMANDARE Pentru cele mai bune rezultate, ungeți grătarul cu o lingură de ulei cu punct de fum ridicat (de exemplu de floarea-soarelui, avocado, vegetal, rapiță) înainte de gătire.

INGREDIENT	CANTITATE	PREPARARE	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE	INSTRUCȚIUNI
LEGUME					
Sparanghel	700 g, fără capete	Ungeți cu puțin ulei vegetal, condimentați după gust	HIGH (Ridicată)	5-8 min	Amestecați frecvent pe durata gătirii
Ardei grași	5 ardei, tăiați în sferturi	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	Nivel înalt	10-15 min.	Amestecați frecvent pe durata gătirii
Brocoli	2 capete, tăiate în bucăți de 2,5 cm	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	Nivel înalt	12-16 min.	Amestecați frecvent pe durata gătirii
Porumb întreg	6 bucăți	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	Nivel înalt	20-25 min.	Amestecați frecvent pe durata gătirii
Vinete	3 medii, tăiate în felii de 2,5 cm	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	Nivel înalt	10-15 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Fasole verde	800 g, curățat	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	Nivel înalt	12-16 min.	Amestecați frecvent pe durata gătirii
Ciuperci Portobello	8, curățate	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	Nivel înalt	8-12 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Dovlecel	6, de dimensiune medie, tăiați în sferturi pe lungime	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	Nivel înalt	8-12 min.	Amestecați frecvent pe durata gătirii
Roșii	5 bucăți, tăiate în jumătate	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	Nivel înalt	4-6 min.	Amestecați frecvent pe durata gătirii
FRUCTE					
Banane	6 fiecare	Decoșiți, tăiați în jumătate pe lungime	Nivel înalt	8 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Lămâi și limete	5 fiecare	Tăiați în jumătate pe lungime	Nivel înalt	3 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Mango	4 fiecare	Pielea și golurile îndepărtate	Nivel înalt	6-8 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Ananas	6-8 felii sau bucăți	În bucăți de 5 cm	Nivel înalt	5-8 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Fruite cu sămbure	5-6 fiecare	Tăiați în jumătate, îndepărtați sămburele, apăsați-le pe placa de gătire la grătar	Nivel înalt	5-7 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
PÂINE/BRÂNZĂ/ALIMENTE VEGETARIENE					
Pâine (baghetă/ciabatta)	1 bucată	Tăiați în felii și ungeți-le cu ulei vegetal	Nivel înalt	3-6 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Brânză halloumi	2-3 bucăți de 225 g	Tăiați în felii de 1 cm	MEDIUM (Medie)	5-8 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Tofu sau tempeh	600 g	Tăiați în felii de 1 cm, ungeți ușor cu ulei vegetal	MEDIUM (Medie)	7-10 min.	Amestecați frecvent pe durata gătirii
Friptură vegetală	8 chiftele (113 g fiecare)	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	MEDIUM (Medie)	12-16 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Burger pe bază de plante	8 fripturi (113g fiecare)	Ungeți cu puțin ulei, condimentați după gust	Nivel redus	12-16 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire

RECOMANDARE Gătiți cu capacul închis pentru a reduce stropirea.

RECOMANDARE După preîncălzire, apăsați pe START pentru a începe gătitul.

RECOMANDARE Folosiți un clește cu capete acoperite cu silicon sau o spatulă pentru a întoarce alimentele pe durata gătirii.

Tabel pentru gătirea pe plită

RECOMANDARE Acest tabel este prevăzut pentru gătirea cu capacul ridicat. Dacă doriți să topiți brânza sau să mențineți căldura, închideți capacul și gătiți timp de 2-5 minute sau până obțineți rezultatul dorit.

INGREDIENT	CANTITATE	PREPARARE	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE	INSTRUCIUNI
Felii de bacon	10 felii	N/A	MEDIUM (Medie)	5-8 min.	Întoarceți cel puțin o dată pe durata gătirii
Slănină striată	12 fiecare	N/A	MEDIUM (Medie)	5-7 min.	Întoarceți cel puțin o dată pe durata gătirii
Ouă	8 ouă	După preferințe (prăjite, omletă etc.)	MEDIUM (Medie)	3-8 min.	(În funcție de preparat)
Pâine prăjită	8 felii	Înmuiat în aluat de ouă	MEDIUM (Medie)	2-3 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Sandviș cu brânză gătit la grătar	6 sandvișuri	După gust	MEDIUM (Medie)	2-3 minute pe fiecare parte	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Clătite	8-10	Preîncălziți plita timp de 10 minute, apoi urmați instrucțiunile de pe cutie	Nivel redus	3 minute pe fiecare parte	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
FRUCTE DE MARE					
Scoici	15-20 fiecare	1 lg de ulei pe plită	MEDIUM (Medie)	4-6 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Creveți (mari sau jumbo)	16-20 fiecare	1 lg de ulei pe plită	MEDIUM (Medie)	3-4 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
FILEU DE PUI					
Fileuri de pui pane	3-4, 1,5 cm grosime	1 lg de ulei pe plită	MEDIUM (Medie)	6-10 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Carne tocată de pui/curcan	700 g	1 lg de ulei pe plită	MEDIUM (Medie)	5-10 min	Amestecați frecvent pe durata gătirii
VITĂ/PORC					
Burgeri de vită	8 chiftele (90-125 g fiecare), 2-2,5 cm	N/A	Nivel redus	15-20 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Carne tocată de vită	700 g	1 lg de ulei pe plită	MEDIUM (Medie)	5-10 min	Amestecați frecvent pe durata gătirii
Șuncă afumată	4 (180 g fiecare), 1 cm grosime	N/A	MEDIUM (Medie)	7-9 min	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Friptură tăiată în felii subțiri	4-6 bucăți de friptură (150 g fiecare), 0,5-1 cm grosime	Condimentați după gust	Nivel înalt	2-5 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Carne de porc, măcinată	700 g	1 lg de ulei pe plită	MEDIUM (Medie)	5-10 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătire
Cârnați chipolata	20 fiecare	N/A	Nivel redus	15-18 min.	Întoarceți de 2 sau 3 ori pe durata gătirii

RECOMANDARE Gătiți cu capacul închis pentru a reduce stropirea.

RECOMANDARE După preîncălzire, apăsați pe START pentru a începe gătirea.

RECOMANDARE Folosiți un clește cu capete acoperite cu silicon sau o spatulă pentru a întoarce alimentele pe durata gătirii.

RECOMANDARE Pentru cele mai bune rezultate, ungeți grătarul cu o lingură de ulei cu punct de fum ridicat (de exemplu de floarea-soarelui, avocado, vegetal, rapiță) înainte de gătire

Tabel pentru gătit pe plită - continuare

RECOMANDARE Pentru cele mai bune rezultate, ungeți grătarul cu o lingură de ulei cu punct de fum ridicat (de exemplu de floarea-soarelui, avocado, vegetal, rapiță) înainte de gătit.

INGREDIENT	CANTITATE	PREPARARE	TEMPERATURĂ	DURATĂ DE GĂTIRE	INSTRUCIUNI
LEGUME					
Sparanghel	700 g, cu capetele tăiate	1 lg de ulei pe plită	Nivel înalt	6-8 min.	Amestecați frecvent pe durata gătirii
Ardei	3 fiecare, în felii subțiri	1 lg de ulei pe plită	MEDIUM (Medie)	6-9 min.	Amestecați frecvent pe durata gătirii
Cartofi prăjiți, congelați	16 fiecare	N/A	MEDIUM (Medie)	14-18 min.	Amestecați frecvent pe durata gătirii
Ceapă, albă sau roșie (feliată)	4 fiecare, fără coajă, în felii subțiri	1 lg de ulei pe plită	Nivel înalt	4-7 min.	Amestecați frecvent pe durata gătirii
Dovlecel	600 g, în felii	1 lg de ulei pe plită	MEDIUM (Medie)	7-12 min.	Întoarceți de 2 sau 3 ori pe durata gătirii
FRUCTE					
Mere	3 fiecare	Tăiați în felii de 6 mm	MEDIUM (Medie)	5-8 min.	Întoarceți cel puțin o dată pe durata gătirii
Banane	3 fiecare	Tăiați în jumătate pe lungime	MEDIUM (Medie)	5-8 min.	Întoarceți la jumătatea duratei de gătit
Piersici	6 fiecare	Tăiați în sferturi	MEDIUM (Medie)	5-8 min.	Întoarceți cel puțin o dată pe durata gătirii
Ananas	8 felii	Tăiați în rondele de 2,5-4 cm	Nivel redus	4-7 min.	Întoarceți cel puțin o dată pe durata gătirii
PÂINE/BRÂNZĂ/ALIMENTE VEGETARIENE					
Brânză Halloumi	2-3 bucăți de 225 g	În felii de 1 cm	MEDIUM (Medie)	3-5 min	Întoarceți la jumătatea duratei de gătit
Brânză tofu sau tempeh	600 g	Tăiați în felii de 1 cm, ungeți cu puțin ulei vegetal	MEDIUM (Medie)	7-10 min.	Amestecați frecvent pe durata gătirii
Burger vegetal	8 chiftelele (113 g fiecare)	Ungeți cu puțin ulei vegetal, condimentați după gust	LOW (Rumenire)	12-16 min	Întoarceți la jumătatea duratei de gătit

RECOMANDARE Gătiți cu capacul închis pentru a reduce stropirea.

RECOMANDARE După preîncălzire, apăsați pe START pentru a începe gătit.

RECOMANDARE Folosiți un clește cu capete acoperite cu silicon sau o spatulă pentru a întoarce alimentele pe durata gătirii.

RECOMANDARE Acest tabel este prevăzut pentru gătit cu capacul ridicat. Dacă doriți să topiți brânza sau să mențineți căldura, închideți capacul și gătiți timp de 2-5 minute sau până obțineți rezultatul dorit.

NINJA

SIZZLE

PRO XL

PLACĂ DE GRĂTAR + PLITĂ



@NinjaKitchenUK



youtube.com/@ninkitchenuk

GX101EU_IG_QSG_15_Recipe_MP_Mv1_250219

© 2025 SharkNinja Operating LLC.

NINJA este o marcă comercială înregistrată deținută de SharkNinja Operating LLC.
NINJA SIZZLE este o marcă comercială înregistrată deținută de SharkNinja Operating LLC.