

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

NINJA

Dual Zone 7.6L Air Fryer

GHID DE PORNIRE
RAPIDĂ



TABELE DE GĂTIRE - 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
(Prăjire cu aer cald)

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

ROAST
(Frigere)

Funcție potrivită pentru frigerea legumelor și cărnii

REHEAT
(Reîncălzire)

Funcție potrivită pentru a reîncălzi mâncarea rămasă

DEHYDRATE
(Deshidratare)

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

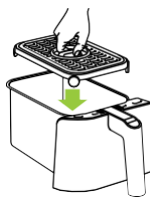
BAKE
(Coacere)

Funcție potrivită pentru a face prăjituri și alte deserturi la cuptor

PENTRU CELE MAI BUNE REZULTATE

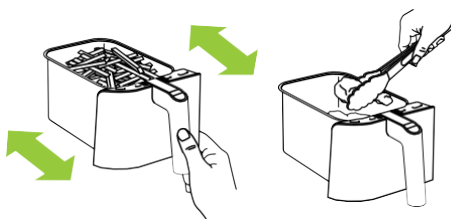
PLACĂ DE GĂTIRE

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



Utilizarea tehnologiei DualZone

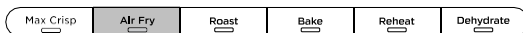
SYNC

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



PASUL 1: Programați Zona 1

- Puneți alimentele în coșuri.
- Aparatul va utiliza zona 1 în mod implicit.
- Selectați o funcție de gătire (de exemplu, prăjire cu aer cald - Air Fry).



PASUL 2: Fixați durata și temperatura

- Utilizați săgețile TEMP pentru a fixa temperatura.
- Utilizați săgețile TIME pentru a fixa durata.



PASUL 3: Programați Zona 2

- Selectați Zona 2.
- Selectați o funcție de gătire (de exemplu, frigere - Roast) și repetați pasul 2.



PASUL 4: Începeți să gătiți

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



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

MATCH

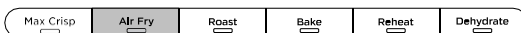
Gătiți același fel de mâncare în fiecare zonă?

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



PASUL 1: Programați Zona 1

- Puneți alimentele în coșuri.
- Aparatul va utiliza zona 1 în mod implicit.
- Selectați o funcție de gătire (de exemplu, prăjire cu aer cald - Air Fry).



PASUL 2: Fixați durata și temperatura

- Utilizați săgețile TEMP pentru a fixa temperatura.
- Utilizați săgețile TIME pentru a fixa durata.



PASUL 3: Începeți să gătiți

- Selectați MATCH.
- Apăsăți pe START/STOP pentru a începe gătitul.



NOTĂ: Timpul de gătit 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 va utiliza zona 1 în mod implicit.
- Selectați o funcție de gătit (de exemplu, prăjire cu aer cald - Air Fry).



PASUL 2: Fixați durata și temperatura

- Utilizați săgețile TEMP pentru a fixa temperatura.
- Utilizați săgețile TIME pentru a fixa durata.



PASUL 3: Programați Zona 2

Repeți pașii 1 și 2 pentru Zona 2.



PASUL 4: Începeți să gătiți

- Apăsăți pe START/STOP pentru a începe gătitul.



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

Gătirea într-o singură zonă

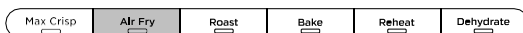
Gătiți un singur fel de mâncare?

Umpleți o singură zonă și utilizați aparatul ca pe o friteuză tradițională cu aer cald.



PASUL 1: Programați Zona 1

- Puneți alimentele în coșuri.
- Aparatul va utiliza zona 1 în mod implicit.
- Selectați o funcție de gătire (de exemplu, prăjire cu aer cald - Air Fry).



PASUL 2: Fixați durata și temperatura

- Utilizați săgețile TEMP pentru a fixa temperatura.
- Utilizați săgețile TIME pentru a fixa durata.



PASUL 3: Începeți să gătiți

- Apăsați pe START/STOP pentru a începe gătitul.



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

PULPE DE PUI SUPERIOARE MARINATE CU MIERE ȘI MUȘTAR SERVIȚE CU CARTOFI ZDROBIȚI CU CEAPĂ DE TUNS ȘI USTUROI

COMPLEXITATE
MEDIE



PREPARARE: 10 MINUTE | **MARINADĂ:** 30 MINUTE | **DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE:** 30 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

INGREDIENTE

3 linguri de ulei vegetal, se adaugă separat

2 linguri de muștar boabe

3 linguri de miere

2 căței de usturoi, curățați, tocați, adăugați separat

Coaja de la 1 lămâie

Sare de mare și piper negru măcinat, după gust

4 pulpe superioare de pui mari sau 6 mici, dezosate și fără piele (600 g)

750 g de cartofi mici, tăiați în jumătate sau în sferturi, dacă sunt mari

40 g de unt, topit

20 g de ceapă de tuns, tocată mărunt și extra pentru ornat

Sferturi de lămâie, pentru servire

INSTRUCȚIUNI

- 1 Introduceți câte o placă de gătire în fiecare coș.
- 2 Într-un castron mediu, combinați 1 lingură de ulei cu muștar boabe, miere, 1 cățel de usturoi tocat, coaja de lămâie, sare și piper. Păstrați jumătate din cantitate separat pentru mai târziu. Adăugați pulpele în castron și acoperiți-le uniform în marinadă. Acoperiți și marinați la frigider timp de 30 minute.
- 3 După 30 de minute, așezați carnea de pui pe placa de gătire și introduceți coșul în ZONA 1.
- 4 Într-un castron mediu, amestecați cartofii mici cu uleiul rămas, sarea și piperul. Puneți cartofii pe a doua placă de gătire și introduceți în ZONA 2.
- 5 Selectați ZONA 1, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 18 minute. Selectați ZONA 2, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 210 °C și durata la 30 minute. Selectați SYNC și apoi START/STOP pentru a începe gătitul.
- 6 În timp ce carnea de pui și cartofii se gătesc, amestecați într-un castron mic untul topit, ceapa de tuns, usturoiul rămas și sarea. Puneți deoparte.
- 7 Amestecați cartofii cu 17 minute înainte de final. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 8 Cu 10 minute înainte de final, puneți cartofii pe un fund și zdrobiți ușor fiecare cartof cu fundul unei căni pentru a-i aplatiza și a le crăpa coaja. Amestecați cu untul amestecat cu ceapă de tuns și puneți cu grijă cartofii înapoi în coș. Întoarceți carnea de pui și ungeți-o cu marinada rămasă. Introduceți coșurile la loc pentru a relua gătitul.
- 9 La finalul gătirii, serviți carnea de pui cu cartofii zdrobiți cu ceapă de tuns și ornați cu sferturi de lămâie și ceapă de tuns tocată presărată pe deasupra.

FAJITAS CU CARNE DE VITĂ ȘI VEGETARIENE

COMPLEXITATE
REDUSĂ



PREPARARE: 10 MINUTE | DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE: 17 MINUTE | CANTITATE: 4 PORȚII

INGREDIENTE

MARINADĂ CONDIMENTATĂ PENTRU FAJITAS

2 linguri de boia afumată,
1 lingură de coriandru măcinat,
1½ linguri de chimen măcinat,
1 lingură de oregano uscat
4 linguri de ulei de măsline
Sucul unei jumătăți de limetă
2 lingurițe de sare de mare
Piper negru măcinat, după gust

FAJITAS

200 g antricot tăiat în felii de ½ cm
2 cepe roșii, fără coajă, în felii de 1 cm
2 ardei roșii, în fâșii de 1 cm
2 ardei galbeni, în fâșii de 1 cm
250 g de ciuperci Portobello, feliate
8 foi de tortilla, pentru servire

INSTRUCȚIUNI

- 1 Introduceți câte o placă de gătire în fiecare coș.
- 2 Într-un castron mare, adăugați toate ingredientele pentru marinadă și amestecați până se omogenizează, apoi împărțiți între două castroane mari.
- 3 Într-un castron, adăugați feliile de carne, jumătate din cantitatea de ceapă și cea de ardei de ambele feluri. În al doilea castron puneți ciupercile, ceapa și ardeii care au rămas. Amestecați foarte bine pentru a vă asigura că ingredientele din ambele castroane sunt acoperite cu marinadă.
- 4 Puneți amestecul cu carne pe o placă de gătire și amestecul cu ciuperci pe cealaltă placă de gătire. Introduceți coșurile în aparat.
- 5 Selectați Zona 1, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 17 minute. Selectați MATCH. Apăsăți pe START/STOP pentru a începe gătitul.
- 6 Cu 10 minute înainte de final, amestecați ingredientele și introduceți coșurile la loc în aparat pentru a relua gătitul.
- 7 La final, serviți fajitas în foi de tortilla moi cu garniturile dorite.



KOFTA DE MIEL CU CARTOFI DULCI CONDIMENTAȚI

COMPLEXITATE
REDUSĂ



PREPARARE: 20 MINUTE | **DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE:** 25 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

INGREDIENTE

Spray pentru gătit, după preferințe
400 g de carne tocată de miel
20 g de pesmet din pâine proaspătă
1 ceapă verde, tăiată fin
1 cățel de usturoi, curățat, tocat
2 linguri de amestec de condimente Baharat
1½ linguri de coriandru, tocat mărunt
1½ linguri de pătrunjel, tocat mărunt
Sare de mare și piper negru măcinat, după gust
700 g de cartofi dulci, fără coajă, în bucăți de 1 1/4 cm
2 linguri de ulei de măsline
1 linguriță de sare
Pătrunjel și coriandru tocate grosier în plus, pentru ornat
Pâine pitta caldă, pentru servire

INSTRUCȚIUNI

- 1 Introduceți câte o placă de gătit în fiecare coș și pulverizați cu ulei.
- 2 Într-un castron mare, amestecați carnea de miel tocată, pesmetul, ceapa verde, usturoiul, condimentele Baharat, coriandrul, pătrunjelul, sarea și piperul. Adăugați sare de mare și piper negru măcinat, după gust. Împărțiți amestecul în patru părți egale și modelați carnea uniform pe fiecare frigăruie, astfel încât să aibă o lungime de 10-12 cm. Frigăruile pentru kebab ar trebui să aibă aproximativ 18 cm lungime. Așezați-le pe placa de gătit. Introduceți coșul în Zona 1.
- 3 Într-un castron mare, amestecați cartofii dulci cu ulei de măsline, sare, piper și boia. Puneți cartofii dulci pe a doua placă de gătit și introduceți coșul în Zona 2.
- 4 Selectați ZONA 1, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 12 minute. Selectați ZONA 2, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 25 minute. Selectați SYNC și apăsați pe START/STOP pentru a începe gătitul.
- 5 Cu 10 minute înainte de final, întoarceți kebaburile și amestecați cartofii. Introduceți coșurile la loc pentru a relua gătitul.
- 6 La final, puneți coriandru peste carnea de miel și cartofii dulci. Serviți fierbinte, cu pâine pitta caldă.

CARTOFI DULCI CU CÂRNAȚI

COMPLEXITATE
REDUSĂ



ROMÂNĂ

PREPARARE: 20 MINUTE | **DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE:** 25 MINUTE
CANTITATE: 4 PORȚII

INGREDIENTE

650 g de cartofi dulci, în cubulețe de 1/2 cm
2 linguri de ulei vegetal
1 lingură de usturoi tocat mărunt
Sare de mare și piper negru măcinat
450 g carne pentru cârnați
1/2 ceapă mare, fără coajă, tocată
4 ouă mari, poșate sau prăjite (opțional)
1 linguriță de salvie uscată
1 linguriță de scorțișoară măcinată
1 linguriță de nușoară măcinată
2 lingurițe de pudră de ardei iute

INSTRUCȚIUNI

- 1 Introduceți o placă de gătire într-un coș.
- 2 Într-un castron mediu, amestecați cartofii dulci cu uleiul, usturoiul, sarea și piperul.
- 3 Așezați amestecul de cartofi pe placa de gătire și introduceți coșul în ZONA 1. Întindeți carnea pentru cârnați în al doilea coș (fără a introduce placa de gătire) și introduceți coșul în ZONA 2.
- 4 Selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 25 minute. Selectați MATCH COOK și apăsați pe START/STOP pentru a începe gătitul.
- 5 Cu 17 minute înainte de final, amestecați carnea pentru cârnați, adăugați ceapa și amestecați pentru a omogeniza. Adăugați peste amestecul de cartofi jumătate din cantitatea de salvie și introduceți la loc coșurile pentru a relua gătitul.
- 6 La final, puneți cartofii peste amestecul cu carne pentru cârnați. Adăugați scorțișoară, nușoară, salvia rămasă, pudra de ardei iute și sarea. Amestecați pentru a le omogeniza.
- 7 Serviți imediat cu un ou poșat sau prăjit deasupra, după gust.



BAGHETE GRATINATE CU PESTO, MOZZARELLA ȘI SALAM, SERVITE CU ROȘII COAPTE

PREPARARE: 5 MINUTE | DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE: 8 MINUTE | CANTITATE: 2 PORȚII

INGREDIENTE

- 300 g de roșii cherry
- 2 lingurițe de frunze de cimbru verde
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de ulei de măsline
- Sare de mare și piper negru măcinat, după gust
- 2 linguri de pesto
- 1/3 (110 g) baghetă, tăiată în jumătate pe lungime
- 6 linguri de mozzarella rasă
- 6 felii de salam

INSTRUCȚIUNI

- 1 Introduceți plăcile de gătire în ambele coșuri.
- 2 Într-un castron mic, amestecați roșiile, uleiul de măsline, usturoiul, cimbrul, sarea și piperul. Împărțiți în jumătate și adăugați uniform pe ambele plăci de gătire.
- 3 Pentru preparare, întindeți câte o lingură de pesto pe fiecare jumătate de baghetă, după care așezați feliile de salam și brânza rasă. Transferați-le cu grijă pe rând pe fiecare placă de gătire.
- 4 Selectați ZONA 1 și rotiți selectorul pentru a selecta AIR FRY, fixați temperatura la 190 °C și durata la 10 minute. Selectați MATCH COOK și apăsați pe START/STOP pentru a începe gătitul.
- 5 Cu 6 minute înainte de final, scoateți coșurile, amestecați roșiile și introduceți-le la loc pentru a continua gătitul.
- 6 Cu 4 minute înainte de final, verificați dacă baghetele sunt gătite așa cum vă place. Gătiți încă 2-4 minute dacă este nevoie. La final, serviți baghetele alături de roșiile cu usturoi.

CROCHETE DE EGLFIN

COMPLEXITATE
REDUSĂ



ROMÂNĂ

PREPARARE: 30 MINUTE | **DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE:** 15 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

INGREDIENTE

Spray cu ulei, după cum este necesar

75 g pesmet proaspăt

500 g fileuri de eglefin nepreparate, tocate mărunt

2 lingurițe de smântână pentru frișcă

3 ouă, se adaugă separat

10 g de pătrunjel verde, tocat fin

1/2 linguriță de sare

1/4 linguriță de piper alb

Coajă rasă de la 1 lămâie

100 g de făină

100 g de pesmet uscat

Salată verde, pentru garnitură

SOS DE IAURT CU MĂRAR

150 g de iaurt grecesc

Coaja rasă de la 1 lămâie și sucul de la ½ lămâie

10 g mărar, tocat mărunt și crenguțe pentru servire

½ cățel de usturoi, tocat

Sare de mare și piper negru măcinat, după gust

INSTRUCȚIUNI

- 1 Introduceți câte o placă de gătit în fiecare coș și pulverizați cu ulei.
- 2 Într-un castron, puneți pesmetul proaspăt, peștele, smântâna pentru frișcă, un ou, pătrunjelul, sarea, piperul alb și coaja de lămâie. Amestecați bine pentru a obține o textură fluidă. Formați aproximativ 16 bile (40 g fiecare), compactând amestecul cu mâinile.
- 3 Pregătiți trei vase puțin adânci pentru pește. Un vas cu făină, unul cu pesmet și unul cu celelalte 2 ouă, bătute bine.
- 4 Treceți crochetele mai întâi prin făină, apoi prin ou, iar la final prin pesmet și așezați-le pe o tavă acoperită cu hârtie de copt.
- 5 Așezați crochetele pe cele două plăci de gătit și pulverizați din nou cu ulei. Introduceți coșurile în aparat.
- 6 Selectați ZONA 1, selectați AIR FRY, fixați temperatura la 200 °C și durata la 15 minute. Selectați MATCH COOK și apăsați pe START/STOP pentru a începe gătitul.
- 7 Între timp, preparați sosul de iaurt amestecând iaurtul, lămâia, mărarul și usturoiul și aseasonând cu piper negru și sare.
- 8 La finalul gătirii, serviți crochetele cu sos de iaurt, salată și felii de lămâie.



SOMON CU MISO ȘI SOIA SERVIT CU OREZ DIN CONOPIDĂ

COMPLEXITATE
REDUSĂ



PREPARARE: 10 MINUTE | **MARINADĂ:** 20 MINUTE | **DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE:** 16 MINUTE
CANTITATE: 4 PORȚII

INGREDIENTE

SOMON CU MISO ȘI SOIA

- 2 linguri de miso brun
- 2 linguri de sos de soia
- 1 limetă, coajă și zeamă
- 1 lingură de sirop de arțar
- 2 lingură de ulei de măsline
- 4 fileuri de somon (125 g fiecare)

OREZ DIN CONOPIDĂ

- 1 ceapă, curățată și tăiată cubulețe
- 1 ardei verde, tăiat cubulețe
- 1/2 linguriță de pudră de usturoi
- 2 linguri de ulei de susan
- 350 g de orez de conopidă
- 4 cepe verzi, în felii subțiri
- 25 g de coriandru verde, fără tulpini, pentru ornat
- 75 g de arahide prăjite și sărate, tocate, pentru ornat

INSTRUCȚIUNI

- 1 Introduceți o placă de gătire într-un coș.
- 2 Într-un castron mediu, amestecați miso, soia, coaja și sucul de limetă, siropul de arțar și uleiul. Acoperiți peștele cu acest amestec și marinați-l timp de 20 de minute.
- 3 Într-un castron mic, amestecați ușor ceapa tăiată cubulețe, ardeiul și praful de usturoi cu uleiul de susan și puneți-le în coș fără a introduce placa de gătire. Introduceți coșul în ZONA 2.
- 4 Scoateți somonul din marinadă și așezați-l pe placa de gătire. Introduceți coșul în ZONA 1.
- 5 Selectați ZONA 1, selectați ROAST, fixați temperatura la 190 °C și durata la 13 minute. Selectați ZONA 2, selectați ROAST, fixați temperatura la 160 °C și durata la 16 minute. Selectați SYNC și apoi START/STOP pentru a începe gătitul.
- 6 Cu 6 minute înainte de final, scoateți coșul din aparat și adăugați orezul din conopidă la ceapă și amestecați pentru a omogeniza. Introduceți coșul la loc pentru a relua gătitul.
- 7 La finalul gătirii, adăugați ceapa verde, jumătate din coriandru și arahidele la orezul din conopidă. Serviți orezul din conopidă într-un bol, așezând ușor fileurile de somon deasupra. Decorați cu coriandru verde și arahide tocate.

CIUPERCI UMLUTE CU BRÂNZĂ SERVITE CU PORUMB CU ARDEI IUTE

COMPLEXITATE
REDUSĂ



ROMÂNĂ

PREPARARE: 15 MINUTE | **DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE:** 20 MINUTE | **CANTITATE:** 4 PORȚII

INGREDIENTE

CIUPERCI

150 g de spanac tocat congelat, decongelat
50 g de cremă de brânză
15 g de parmezan ras (sau un produs vegetarian echivalent)
60 g de mozzarella, se adaugă separat
1 cățel de usturoi, tocat mărunt
1/2 linguriță de nucșoară
1/2 linguriță de sare
1/2 linguriță de piper negru
2 ciuperci portobello mari, curățate, fără tulpini

PORUMB ÎNTREG CU ARDEI IUTE

50 g de unt, moale
2 lingurițe de ketchup de roșii
1 linguriță de miere
1 linguriță de pastă de harissa
4 bucăți de porumb dulce

INSTRUCȚIUNI

- 1 Introduceți o placă de gătire într-un coș.
- 2 Puneți spanacul într-un prosop de bumbac sau prosoape de hârtie și storceți excesul de lichid. Într-un castron, amestecați crema de brânză, parmezanul, 30 g de mozzarella, usturoiul, nucșoara, sarea și piperul. Adăugați spanacul și amestecați bine.
- 3 Umpleți ciupercile cu amestecul de spanac și brânză. Așezați ciupercile preparate în coș fără a introduce placa de gătire și introduceți-l în ZONA 1.
- 4 Pentru porumb, preparați 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 și introduceți coșul în ZONA 2.
- 5 Selectați ZONA 1, selectați ROAST, fixați temperatura la 180 °C și durata la 20 minute. Selectați MATCH COOK și apăsați pe START/STOP pentru a începe gătitul.
- 6 Cu 5 minute înainte de final, adăugați mozzarella rămasă deasupra ciupercilor și întoarceți porumbul. Introduceți coșurile la loc pentru a relua gătitul.
- 7 La finalul gătirii, împărțiți untul cu ardei iute în 4 și puneți peste porumb, serviți cu ciuperci.

CARNE DE PORC CU CHIPOTLE, SERVITĂ CU FASOLE ALBĂ MARE ȘI ARDEI

COMPLEXITATE
REDUSĂ



PREPARARE: 15 MINUTE | DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE: 20 MINUTE | CANTITATE: 4 PORȚII

INGREDIENTE

- 2 linguri de pastă chipotle
- 1 mușchiuleț de porc (500 g), tăiat în jumătate pe lățime
- 2 linguri de ulei de măsline, se adaugă separat
- 2 limete, coaja rasă
- 1 lingură de boia
- 2 căței de usturoi, tocați mărunț
- Sare de mare și piper negru măcinat, după gust
- 2 conserve de 400 g de fasole albă mare, scurse
- 2 ardei roșii, în felii de ½ cm
- 1 ardei galben, în felii de ½ cm
- 2 linguri de tulpini de pătrunjel, tocate mărunț
- 2 linguri de pătrunjel tocat, pentru servire

INSTRUCȚIUNI

- 1 Introduceți câte o placă de gătire în fiecare coș.
- 2 Ungeți mușchiulețul de porc cu pasta de chipotle, acoperind uniform toate părțile, apoi condimentați cu sare și piper. Puneți carnea pe placa de gătire și introduceți coșul în ZONA 1.
- 3 Într-un castron mare, amestecați 1 lingură de ulei, coaja de lămetă, boiaua de ardei, usturoiul, sarea și piperul, fasolea albă mare, ardeii și tulpinile de pătrunjel. Puneți amestecul pe placa de gătire și introduceți coșul în ZONA 2.
- 4 Selectați ZONA 1, selectați ROAST, fixați temperatura la 190 °C și durată la 18-20 minute. Selectați MATCH și apoi START/STOP pentru a începe gătitrea.
- 5 Cu 10 minute înainte de final, întoarceți carnea de porc și amestecați legumele. Introduceți coșurile la loc pentru a relua gătitrea.
- 6 La finalul gătirii, scoateți carnea de porc pe un fund și acoperiți-o cu folie de aluminiu pentru a se odihni înainte de a o felia. Adăugați jumătate din pătrunjel la amestecul de fasole și puneți totul într-un vas de servire alături de carnea de porc. Ornați cu pătrunjelul rămas.

PRĂJITURĂ BROWNIE CU CIOCOLATA ȘI UNT DE ARAHIDE



PREPARARE: 15 MINUTE | **DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIRE:** 30-40 MINUTE | **CANTITATE:** 8-10 PORȚII

INGREDIENTE

Spray cu ulei, după preferințe

80 g de unt de arahide,

se adaugă separat

40 g de unt

120 g de ciocolată neagră, se adaugă

separat

175 g de zahăr fin auriu

2 ouă mari, bătute

60 g de făină cu agent de creștere

30 g de pudră de cacao

INSTRUCȚIUNI

- 1 Pulverizați coșul din ZONA 1 (fără placă de gătire în interior) cu spray pentru gătit sau ulei și acoperiți baza și părțile laterale cu 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 să se răcească. 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 coșurile pregătite deja. Topiți untul de arahide la cuptorul cu microunde timp de 40 de secunde. Turnați-l peste amestecul de prăjitură brownie și încorporați-l ușor cu un cuțit.
- 4 Introduceți coșul în ZONA 1 în aparat. Selectați ZONA 1, selectați BAKE, fixați temperatura la 160 °C și durata la 30-40 minute. Apăsăți pe butonul START/STOP pentru a începe gătitul.
- 5 Cu 5 minute înainte de final, 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 Folosiți-vă de hârtia de copt pentru a scoate prăjitura din coș. Tăiați-o în pătrate.



Tabel pentru gătire cu aer cald - Air Fry

INGREDIENT	CANTITATE	PREPARARE	ULEI ADĂUGAT
LEGUME PROASPETE			
Sparanghel	1 legătură (200 g)	Întreg, tulpinile tăiate	1 lg de ulei
Ardei grași	2 ardei	Bucată întreagă	1 lg de ulei
Broccoli	400 g	Inflorescențe de 2,5 cm	1 lg de ulei
Dovleac plăcintar	500-750 g	În bucăți de 2,5 cm	1 lg de ulei
Morcovi	500 g	Fără coajă, bucăți de 1,5 cm	1 lg de ulei
Conopidă	600 g	Inflorescențe de 2,5 cm	1 lg de ulei
Porumb întreg	4 bucăți	Bucăți întregi, fără pănuși	1 lg de ulei
Dovlecel	500 g	Tăiați rondele de 2 cm	1 lg de ulei
Fasole verde fină	200 g	Curățată	1 lg de ulei
Varză kale (pentru chipsuri)	100 g	Ruptă în bucăți, fără tulpini	1 lg de ulei
Ciuperci	225 g	Clătite, tăiate în sferturi	1 lg de ulei
Cartofi, albi pentru copt Cartofi pentru prăjit	450 g	Cartofi pai tăiați de mână*, subțiri	2 lg de ulei vegetal
	450 g	Cartofi pai tăiați de mână*, groși	2 lg de ulei vegetal
	4 bucăți întregi (200 g fiecare)	Străpungeți cu furculița de 3 ori	Fără
	750 g	În bucăți de 2,5 cm	1 lg de ulei
Cartofi, dulci	4 bucăți întregi (225 g fiecare)	Străpungeți cu furculița de 3 ori	Fără
CARNE PROASPĂTĂ DE PASĂRE			
Piept de pui	2 bucăți de piept (175 g fiecare)	Fără	Unse cu ulei
Pulpe superioare de pui	4 pulpe superioare (150-170 g fiecare)	Cu os	Ungeți cu ulei
	4 pulpe superioare (100-120 g fiecare)	Fără os	Ungeți cu ulei
Aripioare de pui	1 kg	Secționare, fără vârf	1 lg de ulei
PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE PROASPETE			
Fileuri de cod	2 fileuri (120 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei
Creveți	200 g	Întregi, decojiți, cu coadă	1 lg de ulei
Fileuri de somon	2 fileuri (120 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei

*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.

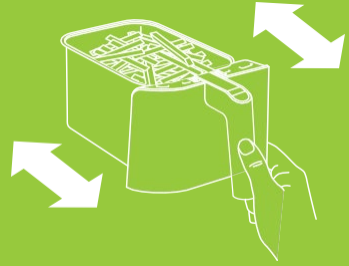
TEMPERATURĂ	DURATA DE GĂTIRE
200 °C	8-12 min.
200 °C	16 min.
200 °C	9 min.
200 °C	20-25 min.
200 °C	13-16 min.
200 °C	15-20 min.
200 °C	12-15 min.
200 °C	15-18 min.
200 °C	8 min.
150 °C	8 min.
200 °C	7 min.
200 °C	20-24 min.
200 °C	23-26 min.
200 °C	25 min.
200 °C	15-20 min.
200 °C	30-35 min.
200 °C	15-18 min.
200 °C	22-28 min.
200 °C	18-22 min.
200 °C	30-33 min.
200 °C	8-10 min.
200 °C	3-4 min.
200 °C	8-10 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.

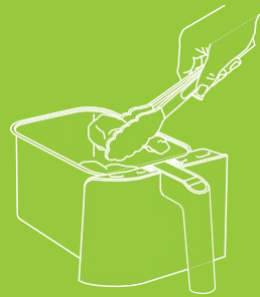
Scuturați alimentele

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



SAU

Amestecați cu un clește cu capete acoperite cu silicon



Tabel pentru gătire cu aer cald - Air Fry, continuare

INGREDIENT	CANTITATE	PREPARARE	ULEI ADĂUGAT
CARNE DE VITĂ PROASPĂTĂ			
Burgeri	4 chiftele (125 g fiecare)	2,5 cm grosime	Fără
Fripturi	2 bucăți de carne pentru friptură (230 g fiecare)	Bucată întreagă	Ungeți cu ulei
CARNE DE PORC PROASPĂTĂ			
Bacon	Bacon canadian	Fără	Fără
Cotlete de porc	2 cotlete groase, cu os (250 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei
	4 cotlete fără os (100 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei
	2 mușchiuleți de porc (500 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei
Cârnați	6 cârnați	Bucată întreagă	Fără
CARNE DE MIEL PROASPĂTĂ			
Cotlete de miel	4 cotlete (80 g fiecare)	Fără	Ungeți cu ulei
ALIMENTE CONGELATE			
Burgeri	2 chiftele (80 g fiecare)	Fără	Fără
Nuggets de pui	350 g	Fără	Fără
Pui Kiev	2	Fără	Fără
Chipsuri groase la cuptor	500 g	Fără	Fără
Fileuri de pește în aluat	4 (440 g)	Fără	Fără
Batoane de pește	10 (280 g)	Fără	Fără
Chifteluțe plate din cartofi rași	7 (390 g)	Fără	Fără
Cartofi tăiați în sferturi	500 g	Fără	Fără
Cartofi fripți	700 g	Fără	Fără
Langustine în pesmet	280 g	Fără	Fără
Cartofi dulci prăjiți	500 g	Fără	Fără
Nuggets vegane	14 (320 g)	Fără	Fără
Cârnați vegani	6 (300 g)	Fără	Fără
Cartofi pai	500 g	Fără	Fără

NOTĂ Alimentele pe care le căutați nu sunt în tabelul de gătire? Reduceți durata de gătire indicată 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.

TEMPERATURĂ DURATA DE GĂTIRE

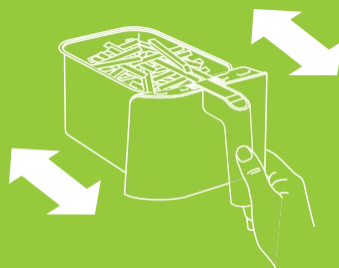
190 °C	12 min.
200 °C	8-12 min.
180 °C	9 min.
200 °C	18-19 min.
200 °C	12-15 min.
190 °C	20-27 min.
200 °C	7-9 min.
180 °C	12 min.
200 °C	20-22 min.
190 °C	8 min.
180 °C	15 min.
200 °C	22 min.
180 °C	18 min.
200 °C	15 min.
200 °C	15 min.
180 °C	20 min.
190 °C	20 min.
180 °C	12 min.
190 °C	20-24 min.
180 °C	12 min.
180 °C	8 min.
200 °C	18-20 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.

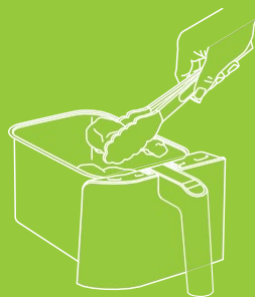
Scuturați alimentele

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



SAU

Amestecați cu un clește cu capete acoperite cu silicon



Tabel pentru deshidratare

INGREDIENTE

PREPARARE

FRUCTE ȘI LEGUME PROASPETE

Mere	Fără miez, în felii de 3 mm, clătite cu apă cu lămâie, uscate prin tamponare
Banane	Fără coajă, în felii de 3 mm
Ghimbir rădăcină	În felii de 3 mm
Mango	Fără coajă, în felii de 3 mm, fără sâmbure
Ciuperci	Curățate cu o perie moale (nu se spală)
Ananas	Fără coajă, fără miez, în felii de 3 mm - 1,25 cm
Căpșuni	În jumătăți sau în felii de 1,25 cm
Roșii	În felii de 3 mm sau pe răzătoare; gătiți-le 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

TEMPERATURĂ

DURATĂ DESHIDRATARE

60 °C

7-8 ore

60 °C

8-10 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

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 se ocupe de restul.

ALEGEȚI DOUĂ ALIMENTE ADĂUGAȚI O REȚETĂ PENTRU FIECARE ZONĂ

REȚETĂ	CANTITATE
Chiftele cu carne de pește	2 chiftele cu carne de pește
Roșii coapte cu oțet balsamic	500 g de roșii cherry
Cotlete de porc cu miere și salvie	2-3 cotlete de porc dezodate (120 g fiecare)
Cartofi în stil cajun	4 cartofi medii, tăiați cubulețe
Fasole verde cu migdale	500 g fasole verde, fără capete
Somon glasat cu miso	3 fileuri de somon (170 g fiecare)
Pulpe de pui Buffalo	4 pulpe de pui dezodate cu piele (100-110 g fiecare)
Burger vegetarian	500 g „carne” tocată vegetariană (4 burgeri de 125 g)
Conopidă mediteraneeană	1 conopidă, în inflorescențe de 1,5 cm
Cartofi pai	500 g de cartofi pai
Porumb întreg	4 bucăți

NOTĂ: Pentru cele mai bune rezultate, începeți să verificați dacă alimentele sunt gătite cu 2 minute înainte de scurgerea timpului de gătire. Opreți 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	FUNCȚIE	SETAȚI AMBELE ZONE ȘI UTILIZAȚI SYNC TEMPERATURĂ/DURATĂ
Ungeți cu unt topit	Air Fry	200 °C 15-20 minute
60 ml de oțet balsamic 1 lg de ulei vegetal	Roast	200 °C 12-15 minute
1 lg de ulei vegetal 1 lg de miere 1/2 lgță de salvie uscată	Roast	200 °C 12-15 minute
2 lg de ulei vegetal 2 lg de condimente cajun	Air Fry	200 °C 20-25 minute
2 lg de ulei vegetal 60 g de migdale feliate	Air Fry	200 °C 10-12 minute
2 lg de pastă miso, 1 lgță de ulei vegetal Frecați somonul cu acest amestec	Air Fry	200 °C 10 minute
150 ml de sos buffalo, amestecați cu carnea de pui	Air Fry	200 °C 18-22 minute
1 lg de usturoi tocat, 1 lg ceapă tocată	Air Fry	190 °C 15-18 minute
120 ml tahini, 2 lg ulei vegetal	Air Fry	200 °C 15-20 minute
Condimentați după gust	Air Fry	200 °C 18-20 minute
Ungeți cu unt topit	Roast	180 °C 15 minute

NINJA

DZ801EU_IG_QSG_MP_MV7_TP

© 2026 Shark Ninja Operating LLC.

NINJA este o marcă înregistrată în Uniunea Europeană a SharkNinja Operating LLC.