

Please make sure to read the enclosed Ninja instructions prior to using your unit.
Bitte lesen Sie unbedingt die beiliegende Ninja-Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät verwenden.
Assurez-vous de lire les instructions Ninja incluses avant d'utiliser votre appareil.

NINJA

Dual Zone 7.6L Air Fryer

QUICK START
GUIDE

SCHNELLSTART-
ANLEITUNG

LE GUIDE DE
DÉMARRAGE
RAPIDE



+ COOKING CHARTS + IRRESISTIBLE RECIPES
+ KOCHTABELLEN + UNWIDERSTEHICHE REZEPTE
+ TABLEAUX DE CUISINE + RECETTES IRRISISTIBLES

USING YOUR NINJA DUAL ZONE AIR FRYER

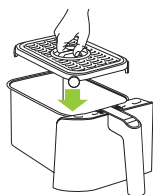
6 COOKING PROGRAMS

MAX CRISP Best for frozen foods such as French fries and chicken nuggets	AIR FRY Best for fresh foods like chicken wings and your favourite frozen snacks	ROAST Best for roasting vegetables and meats
REHEAT Best for reviving leftovers	DEHYDRATE Best for making veggie/fruit crisps and jerky	BAKE Best for making cakes and other baked desserts

FOR BEST RESULTS

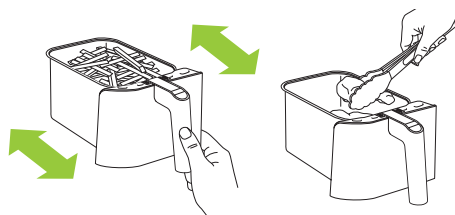
CRISPER PLATE

The crisper plate promotes overall browning. We recommend using it every time you air fry and for all recipes in this guide unless otherwise stated. Ensure crisper plate is inserted into the bottom of the drawer before food is added unless recipe states that the crisper plate is not required.



SHAKE OR TOSS

For best results, frequently shake your food or toss it with silicone-tipped tongs to get it as crispy as you'd like. You can open the drawers and cooking will automatically pause.



Vegetarian Food



Servings

For more recipes visit ninjakitchen.eu

DualZone Technology

SYNC

Cooking 2 foods using 2 different functions, temps, or cook times? Program each zone and use SYNC to have both zones finish at the same time.



MATCH

Cooking the same food in each zone? Set Zone 1 and use MATCH to automatically duplicate settings to Zone 2.



Using DualZone Technology

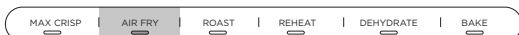
SYNC

Cooking 2 foods using 2 different functions, temps, or cook times?
Program each zone and use SYNC to have both zones finish at the same time.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in drawers.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function (e.g., Air Fry).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



STEP 3: Program Zone 2

- Select Zone 2.
- Select a cooking function (e.g., Roast), and repeat Step 2.



STEP 4: Begin Cooking

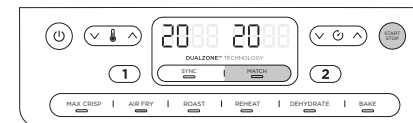
- Select SYNC.
- Press START/STOP to begin cooking.
- The zone with the shorter cook time will display HOLD.



NOTE: The cooking time will automatically pause when a drawer is opened. Reinsert drawer to resume cooking.

MATCH

Cooking the same food in each zone?
Set Zone 1 and use MATCH to automatically duplicate settings to Zone 2.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in drawers.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function (e.g., Air Fry).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



STEP 3: Begin Cooking

- Select MATCH.
- Press START/STOP to begin cooking.



NOTE: The cooking time will automatically pause when a drawer is opened. Reinsert drawer to resume cooking.

Using DualZone Technology cont.

Want to cook two foods, but don't need them to finish at the same time?
Fill both zones and manually program each zone so they start at the same time.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in drawers.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function (e.g., Air Fry).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



STEP 3: Program Zone 2

Repeat steps 1 and 2 for Zone 2.



STEP 4: Begin Cooking

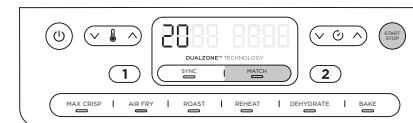
- Press START/STOP to begin cooking.



NOTE: The cooking time will automatically pause when a drawer is opened. Reinsert drawer to resume cooking.

Cooking in a single zone

Only cooking one thing?
Fill a single zone and use it like a traditional air fryer.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in drawers.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function (e.g., Air Fry).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



STEP 3: Begin Cooking

- Press START/STOP to begin cooking.



NOTE: The cooking time will automatically pause when a drawer is opened. Reinsert drawer to resume cooking.

Air Fry Cooking Chart

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
FRESH VEGETABLES					
Asparagus	200g	Whole, stems trimmed	2 tsp	200°C	8-12 mins
Beetroot	6 small or 4 large (about 1kg)	Whole	None	200°C	35-45 mins
Bell peppers	2 peppers	Whole	None	200°C	16 mins
Broccoli	400g	Cut in 2.5cm florets	1 Tbsp	200°C	9 mins
Brussel sprouts	500g	Cut in half, stem removed	1 Tbsp	200°C	15-20 mins
Butternut squash	500-750g	Cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	20-25 mins
Carrots	500g	Peeled, cut in 1.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	13-16 mins
Cauliflower	600g	Cut in 2.5cm florets	2 Tbsp	200°C	15-20 mins
Corn on the cob	4 ears	Whole ears, husks removed	1 Tbsp	200°C	12-15 mins
Courgette	500g	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	15-18 mins
Fine green beans	200g	Trimmed	1 Tbsp	200°C	8 mins
Kale (for crisps)	100g	Torn in pieces, stems removed	None	150°C	8 mins
Mushrooms	225g	Wiped, cut in quarters	1 Tbsp	200°C	7 mins
FRESH POTATOES					
Potatoes, white e.g. King Edward, Maris Piper or Russet	750g	Cut in 2.5cm wedges	1 Tbsp	200°C	18-20 mins
	450g	Hand-cut chips*, thin	1/2-3 Tbsp, vegetable oil	200°C	20-24 mins
	450g	Hand-cut chips*, thick	1/2-3 Tbsp, vegetable oil	200°C	23-26 mins
	4 whole (200g each)	Pierced with fork 3 times	None	200°C	25 mins
Sweet potatoes	750g	Cut in 2.5cm chunks	1 Tbsp	200°C	15-20 mins
	4 whole (225g each)	Pierced with fork 3 times	None	200°C	30-35 mins
FRESH POULTRY					
Chicken breasts	2 breasts (150g each)	None	Brushed with oil	200°C	15-18 mins
	4 breasts (150g each)	None	Brushed with oil	200°C	18-22 mins
Chicken thighs	4 thighs (800g)	Bone in	Brushed with oil	200°C	22-28 mins
	4 thighs (600g)	Boneless	Brushed with oil	200°C	18-22 mins
Chicken wings	1kg	Drumettes & flats	1 Tbsp	200°C	30-33 mins
Duck breasts	2 breasts (397g)	Slash skin, cook breast side down and turn over halfway	None	200°C	18-22 mins
FRESH BEEF					
Burgers	4 patties (125g each)	2.5cm thick	None	190°C	12 mins
Steaks	2 steaks (230g each)	Whole	Brushed with oil	200°C	8-12 mins

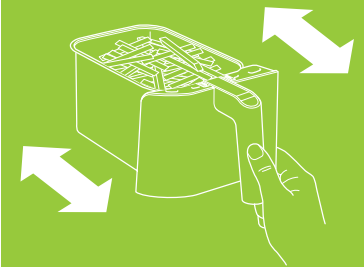
*After cutting potatoes, allow uncooked chips to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat chips dry. The drier the chips, the better the results.

For best results, shake or toss often.

We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

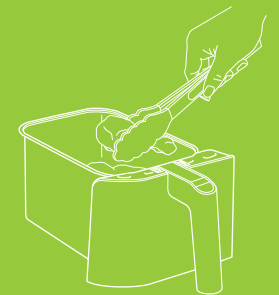
Shake your food

We recommend shaking your food at least twice during the cooking cycle for best results.



OR

Toss with silicone-tipped tongs



Air Fry Cooking Chart, continued

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
FRESH PORK					
Bacon	4 rashers	None	None	180°C	9 mins
Gammon steak	1 steak (225g)	Cut rind at 2cm, turn over after 5 mins	Brushed with oil	180°C	10 mins
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (250g each)	None	Brushed with oil	200°C	18-19 mins
	4 boneless chops (100g)	None	Brushed with oil	200°C	12-15 mins
2 Pork fillets	(350-500g each)	None	Brushed with oil	190°C	20-27 mins
Sausages	4 sausages	Whole	None	200°C	7-9 mins
FRESH LAMB					
Lamb chops	4 chops (340g)	None	Brushed with oil	180°C	12 mins
Lamb steaks	3 steaks (300g)	None	Brushed with oil	180°C	12 mins
FRESH FISH					
Cod fillets	2 fillets (240g)	None	Brushed with oil	200°C	8-10 mins
Fish cakes	2 cakes (150g each)	None	None	200°C	12-15 mins
Prawns	16 jumbo (165g)	Whole, peeled, tails on	1 Tbsp	200°C	3-4 mins
Salmon fillets	2 fillets (260g)	None	Brushed with oil	200°C	8-10 mins
FROZEN FOODS					
Breaded fish fillets	4 fillets (500g)	Turn halfway	None	200°C	20-22 mins
Breaded garlic mushrooms	300g	None	None	190°C	10-12 mins
Chicken goujons	11 (270g)	None	None	190°C	8 mins
Chicken Kiev	4 (500g)	None	None	180°C	15 mins
Chunky oven chips	500g	None	None	200°C	22 mins
Fish fillets in batter	4 (440g)	Turn halfway	None	180°C	18 mins
Fish fingers	10 (280g)	None	None	200°C	15 mins
Hash browns	7 (390g)	Single layer	None	200°C	15 mins
Potato wedges	500g	None	None	180°C	20 mins
Prawn tempura	8 prawns (140g)	Turn halfway	None	190°C	8-9 mins
Roast potatoes	700g	None	None	190°C	20 mins
Scampi in breadcrumbs	280g	None	None	180°C	12 mins
Sweet potato chips	500g	None	None	190°C	20-24 mins
Vegan burgers	4 (264g)	Single layer	None	180°C	10 mins
Vegan nuggets	14 (320g)	Single layer	None	180°C	12 mins
Vegan sausages	6 (300g)	None	None	180°C	8 mins

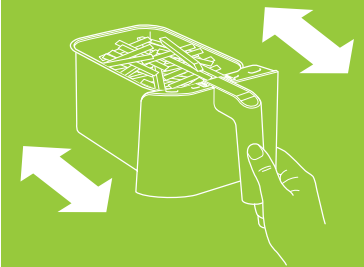
NOTE Don't see the food you are looking for in the charts? Decrease the cook time on the packaging by 25%. For best results, check food often and increase cook time if necessary.

For best results, shake or toss often.

We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

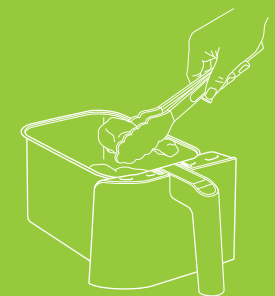
Shake your food

We recommend shaking your food at least twice during the cooking cycle for best results.



OR

Toss with silicone-tipped tongs



Max Crisp Cooking Chart, Ideal for frozen foods

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	COOK TIME
FROZEN FOOD				
Chicken nuggets	350g (24 nuggets)	None	None	10 mins
Chicken wings	1kg	None	1 Tbsp	17 mins
French fries	500g	None	None	14 mins
French fries	1kg	None	None	25 mins
Onion Rings	300g	None	None	9 mins

NOTE There is no temperature adjustment available or necessary when using the Max Crisp function.

For best results,
shake or toss often.

We recommend frequently
checking your food
and shaking or tossing it to
ensure desired results.

Dehydrate Chart

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
FRESH FRUITS & VEGETABLES			
Apples	Core removed, cut in 3mm slices, rinsed in lemon water, patted dry	60°C	7-8 hours
Asparagus	Cut in 2.5cm pieces, blanched	60°C	6-8 hours
Aubergine	Peeled, cut in 3mm slices, blanched	60°C	6-8 hours
Bananas	Peeled, cut in 3mm slices	60°C	8-10 hours
Beetroot	Peeled, cut in 3mm slices	60°C	6-8 hours
Fresh herbs	Rinsed, patted dry, stems removed	60°C	4 hours
Ginger root	Cut in 3mm slices	60°C	6 hours
Mangoes	Peeled, cut in 3mm slices, stone removed	60°C	6-8 hours
Mushrooms	Cleaned with soft brush (do not wash)	60°C	6-8 hours
Pineapple	Peeled, cored, cut in 3mm - 1.25cm slices	60°C	6-8 hours
Strawberries	Cut in half or in 1.25cm slices	60°C	6-8 hours
Tomatoes	Cut in 3mm slices or grated; steam if planning to rehydrate	60°C	6-8 hours
FRESH MEAT, POULTRY, FISH			
Beef jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5-7 hours
Chicken jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5-7 hours
Salmon jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	3-5 hours
Turkey jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5-7 hours

Using DualZone Technology: SYNC

Now you can cook two different foods with two different cook times, and watch as they finish at the same time. Simply program each zone and let the **SYNC** feature do the rest.

NOTE: For all recipes in this chart, season with salt and pepper as desired.

CHOOSE ANY TWO		ADD ONE RECIPE PER ZONE		SET BOTH ZONES AND USE SYNC	
RECIPE	AMOUNT	MIX OR COMBINE THESE INGREDIENTS	FUNCTION	TEMP/TIME	
Balsamic Roasted Tomatoes	500g cherry tomatoes	60ml balsamic vinegar 1 Tbsp vegetable oil	Roast	200°C 15 minutes	
Buffalo Chicken Thighs	4 boneless skin-on chicken thighs (110-140g each)	240ml buffalo sauce, toss with chicken	Air Fry	200°C 27 minutes	
Cajun Potatoes	4 medium potatoes, diced	2 Tbsp vegetable oil 2 Tbsp Cajun seasoning	Air Fry	200°C 30 minutes	
Corn on the cob	4 Cobettes	Brush with melted butter	Roast	180°C 15 minutes	
Fish Cakes	2 fish cakes	Brush with melted butter	Air Fry	200°C 15 minutes	
French Fries	500g French fries	Season as desired	Air Fry	200°C 20 minutes	
Green Beans with Almonds	500g green beans, ends trimmed	2 Tbsp vegetable oil 60g sliced almonds	Air Fry	200°C 8-10 minutes	
Honey Hazelnut Brussel Sprouts	500g Brussel sprouts, cut in half	2 Tbsp vegetable oil, 60ml honey, 60g chopped hazelnuts	Air Fry	200°C 23 minutes	
Honey Sage Pork Chops	2-3 boneless pork chops (120g each)	1 Tbsp vegetable oil 1 Tbsp honey, 1/2 teaspoon dried sage	Roast	200°C 17-20 minutes	
Mediterranean Cauliflower	1 head cauliflower, cut in 1.5cm florets	120ml tahini, 2 Tbsp vegetable oil	Air Fry	200°C 17-20 minutes	
Miso Glazed Salmon	3 salmon fillets (170g each)	2 Tbsp miso paste, 1 teaspoon vegetable oil Rub onto salmon	Air Fry	200°C 15 minutes	
Plant-Based "Meat" Burger	500g plant-based ground "meat" (4 125g burgers)	1 Tbsp minced garlic, 1 Tbsp minced onion	Air Fry	190°C 20 minutes	

NOTE: For best results, start checking food 2 minutes before cook time is complete. Stop cooking at any time if the desired level of crispiness has been achieved, but make sure any foods have reached a food-safe temperature.

CHICKEN FAJITAS & SPICY ROAST POTATOES

PREP: 10 MIN | ROAST: 25 MIN | AIR FRY: 20 MIN



INGREDIENTS

FAJITAS

3 chicken breasts
1 tablespoon smoked paprika
1 tablespoon ground coriander
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon garlic powder
1/2 teaspoon dried chilli flakes
1 teaspoon dried oregano
4 tablespoon olive oil
Juice of 1 lime
Salt and freshly ground black pepper
1 onion, sliced
1 red pepper, sliced
1 yellow pepper, sliced
8 medium tortillas

SPICY POTATOES

1kg baby potatoes, cut in quarters
3 tablespoons olive oil
2 teaspoons hot paprika
1 tablespoon garlic powder
1 tablespoon smoked paprika
1 teaspoon sea salt

DIRECTIONS

- 1 Slice chicken breasts into thin strips.
- 2 Add spices, herbs, lime juice and oil into a large bowl, season to taste and mix together.
- 3 Stir in chicken pieces, onion and peppers, mix all together until everything is coated in the marinade.
- 4 In another bowl, toss potatoes in oil and spices.
- 5 Insert a crisper plate in both drawers. Add chicken and vegetables to zone 1 drawer and potatoes to zone 2 drawer and insert into unit.
- 6 Select zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 20 minutes. Select zone 2 and select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 25 minutes. Select SYNC. Select START/STOP to begin.
- 7 After 10 minutes, give both drawers a shake or stir. Repeat again after 15 minutes.
- 8 When zone 1 time reaches 0, check chicken is cooked. Cooking is complete when the internal temperature reaches at least 75°C on an instant read thermometer.
- 9 Serve chicken and vegetables wrapped in the tortillas with the potatoes on the side.



HUNTERS BBQ CHICKEN & CHIPS

PREP: 10 MIN | ROAST: 25 MIN | AIR FRY: 25 MIN



INGREDIENTS

600g potatoes e.g. Maris Piper or King Edward or Rooster, cut in 1cm thick sticks
3 tablespoons oil
4 rashers of smoked back bacon
4 chicken breasts (170g each)
50g grated cheddar cheese
4 tablespoons BBQ sauce
Sea Salt

DIRECTIONS

- 1 Soak cut potatoes in cold water for 30 minutes to remove excess starch. Drain well, then pat with a paper towel until very dry.
- 2 Meanwhile, roll chicken breasts into a neat shape and wrap with bacon. Secure in place with a cocktail stick.
- 3 Place chips with oil into a large mixing bowl; toss to combine with at least 1/2 tablespoon oil. For crispier results, use up to 3 tablespoons oil.
- 4 Insert a crisper plate in both drawers. Place chicken breasts in zone 1, then insert drawer in unit. Place fries in zone 2, then insert drawer in unit.
- 5 Select zone 1, select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 25 minutes. Select zone 2, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 25 minutes. Select SYNC. Select START/STOP to begin.
- 6 When zone 1 time reaches 10 minutes, remove drawer from unit and top chicken with cheese. Reinsert drawer to continue cooking.
- 7 When zone 2 time reaches 20 minutes, remove drawer from unit and shake drawer for 10 seconds. Reinsert drawer to continue cooking.
- 8 When zone 2 time reaches 10 minutes, shake for 10 seconds. Re-insert drawer to continue cooking for another 5 minutes if necessary. Sprinkle with sea salt to serve.
- 9 When zone 1 time reaches 0, check chicken is cooked. Cooking is complete when their internal temperature reaches at least 75°C on an instant-read thermometer. Serve chicken drizzled with BBQ sauce and chips.



ROASTED SALMON & PARMESAN ASPARAGUS

PREP: 15 MIN | **ROAST:** 15 MIN



INGREDIENTS

3 tablespoons steak seasoning
3 tablespoons brown sugar
3 salmon fillets (170g each)
4 tablespoons olive oil
450g asparagus, ends trimmed
30g grated Parmesan cheese
Salt and pepper to taste

DIRECTIONS

- 1 In a small bowl, mix together steak seasoning and brown sugar.
- 2 Rub the top of each salmon fillet with 1 tablespoon oil, then cover fillets generously with sugar mixture. Set aside.
- 3 In a bowl, toss asparagus with remaining 1 tablespoon oil, salt and pepper.
- 4 Place the fillets in zone 1 drawer, skin side down, then insert drawer in unit. Place the asparagus in zone 2 drawer, then insert drawer in unit.
- 5 Insert crisper plates in both drawers. Select ROAST, set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Select MATCH. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 6 When zone 2 time reaches 7 minutes, remove drawer from unit and flip asparagus using silicone-tipped tongs. Reinsert drawer to continue cooking.
- 7 When zone 2 time reaches 2 minutes, remove drawer from unit and sprinkle half the Parmesan cheese over the asparagus and give the drawer a light toss. Reinsert drawer to continue cooking.
- 8 When cooking is complete, transfer fillets and asparagus to a serving plate. Sprinkle the remaining Parmesan cheese over the asparagus and serve.



GARLIC PRAWNS & BLISTERED ROSEMARY TOMATOES

PREP: 10 MIN | AIR FRY: 15 MIN



INGREDIENTS

450g uncooked large prawns, peeled, de-veined
2 garlic cloves, peeled, finely chopped
1 tablespoon fresh thyme
1/2 teaspoon chilli powder
60ml plus 1 tablespoon vegetable oil, divided
Sea salt, as desired
Ground black pepper, as desired
300g cherry tomatoes
1 tablespoon fresh rosemary

DIRECTIONS

- 1 In a bowl, toss prawns with garlic, thyme, chilli powder, 60ml oil, salt and pepper.
- 2 In a separate bowl, toss tomatoes with 1 tablespoon oil, rosemary, salt and pepper.
- 3 Insert crisper plates in both drawers. Place prawns in zone 1 drawer, then insert drawer in unit. Place tomatoes in zone 2 drawer, then insert drawer in unit.
- 4 Select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Select zone 2, AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 10 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 5 When zone 1 time reaches 7 minutes, remove drawer from unit and shake drawer for 10 seconds. Reinsert drawer to continue cooking.
- 6 When zone 2 time reaches 5 minutes, remove drawer from unit and shake drawer for 10 seconds. Reinsert drawer to continue cooking.
- 7 When cooking is complete, serve immediately.



COCONUT-LIME COD & CAULIFLOWER RICE

PREP: 10 MIN | MARINATE: 20 MIN | ROAST: 20 MIN



INGREDIENTS

1 can (400ml) unsweetened coconut milk
1 lime, zest and juice
4 cod fillets (170g each)
3 teaspoons sea salt, divided
1/2 onion, peeled diced
1/2 teaspoon garlic powder
4 teaspoons rapeseed oil, divided
350g cauliflower rice
1/2 green pepper, chopped
25g fresh coriander, stems removed, for garnish
75g roasted and salted cashews, chopped, for garnish

DIRECTIONS

- 1 In a medium bowl, combine coconut milk and lime zest and juice. Season each fillet with 1/2 teaspoon salt, then place them in coconut milk mixture and marinate for 20 minutes.
- 2 In a small bowl, gently toss diced onion and garlic powder with 1 teaspoon rapeseed oil and place in zone 2 drawer (with no crisper plate inserted).
- 3 Insert a crisper plate into zone 1. Remove cod from marinade and place on crisper plate. Select zone 1, select ROAST, set temperature to 190°C and set time to 20 minutes. Select zone 2, select ROAST, set temperature to 160°C and set time to 12 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 4 In a separate medium bowl, gently toss cauliflower rice, pepper, remaining salt and remaining rapeseed oil.
- 5 When zone 2 time reaches 6 minutes, remove drawer from unit and add cauliflower rice mixture to the onion and stir to combine. Reinsert drawer to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, serve cauliflower rice in a bowl, gently placing cod fillets on top. Garnish with fresh coriander and chopped cashews, if desired.



HADDOCK CROQUETTES

PREP: 30 MIN | **AIR FRY:** 10 MIN



INGREDIENTS

75g fresh breadcrumbs
2 teaspoons Sherry
500g uncooked haddock fillets, flaked
3 eggs
1 bunch fresh parsley, finely chopped
1 1/2 teaspoons dried coriander
1/2 teaspoon salt
1/4 teaspoon white pepper
Zest of 1 lemon
100g plain flour
150g dried breadcrumbs
Rapeseed oil for spraying
Serve with green salad, tartar sauce, lemon wedges

DIRECTIONS

- 1 In a bowl, add fresh breadcrumbs, flaked fish fillets and Sherry. Mash well to combine, beat one egg and add in with chopped parsley, coriander, pepper, salt and lemon zest. Mix well.
- 2 Prepare three shallow dishes for dipping the fish. One dish with flour, one dish with breadcrumbs and one dish with the remaining 2 eggs, beaten well. Line a baking tray with baking parchment.
- 3 Flour your hands and form croquettes from the mixture that are about 5-7cm in length. Roll the croquettes first in flour, then in egg, and finally in the breadcrumbs and place them on the tray.
- 4 Insert the crisper plates in zone 1 and 2 drawers. Spray plate with rapeseed oil. Place croquettes on crisper plate and spray croquettes with oil. Select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 10 minutes. Select MATCH. Press START/STOP to begin.
- 5 When cook time is finished, use silicone coated tongs to remove the croquettes to a serving dish.
- 6 Serve immediately with a salad, tartar sauce and lemon.

TIP: Double cream can be used if you don't have cooking Sherry on hand.



STEAK BITES WITH MUSHROOMS

PREP: 15 MIN + 20 MIN MARINATING | **AIR FRY:** 12 MIN



INGREDIENTS

650g ribeye steak
4 tablespoons olive oil
1 teaspoon soy sauce
2 garlic cloves, crushed
1 teaspoon dried mixed herbs
1/2 teaspoon salt
1/4 teaspoon pepper
400g chestnut mushrooms
Fresh chopped parsley to garnish

DIRECTIONS

- 1 Trim fat from steak and cut into 2.5cm cubes. Place in a large bowl. Wipe mushrooms with a damp paper towel and place in a separate bowl. If the mushrooms are large, cut in half.
- 2 In a small bowl, combine olive oil, soy sauce, garlic and herbs. Divide the mixture between the steak and mushrooms.
- 3 Insert crisper plate in both drawers. Add steak to zone 1 drawer and mushrooms to zone 2 drawer and insert both drawers into unit.
- 4 Select zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 12 minutes. Select zone 2, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 9 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP button to begin cooking. When zone 1 and 2 reaches 5 minutes, give both drawers a shake. When cook time is finished, check the steak for desired doneness and use silicone coated tongs to remove food. Garnished with parsley and serve with salad.



FRIED PORK & SWEET POTATO FRIES

PREP: 20 MIN | **ROAST:** 15 MIN | **AIR FRY:** 20 MIN



INGREDIENTS

PORK & SWEET POTATO FRIES

240g plain flour
1 teaspoon smoked paprika
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon sea salt
1 teaspoon ground black pepper
1/2 teaspoon chilli powder
2 large eggs
2-4 boneless pork chops, cut in half lengthwise, pounded 1cm thick
450g frozen sweet potato fries

DIRECTIONS

- 1 Place flour, paprika, garlic powder, salt, pepper and chilli powder in a bowl and mix well.
- 2 Place eggs in a shallow bowl and whisk thoroughly for 60 seconds. Place seasoned flour in a second shallow bowl.
- 3 Working one at a time, dip the pork chops in egg, then in seasoned flour, then again in egg, then again in flour. Set aside.
- 4 Place pork chops in zone 1 drawer, then insert drawer in unit. Place sweet potato fries in zone 2 drawer, then insert drawer in unit.
- 5 Select zone 1, select ROAST (with crisper plate inserted), set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Select zone 2, select AIR FRY, set temperature to 180°C and set time to 20 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 6 When zone 2 time reaches 10 minutes, remove drawer from unit and shake drawer for 10 seconds. Reinsert drawer to continue cooking.
- 7 When zone 1 time reaches 7 minutes, remove drawer from unit and flip pork chops using silicone-tipped tongs. Reinsert drawer to continue cooking.
- 8 When cooking is complete, transfer pork chops to a plate and serve with sweet potato fries.



CHEESY STUFFED MUSHROOMS & VEGETABLE MEDLEY



PREP: 25 MIN | **ROAST:** 17-20 MIN



INGREDIENTS

MUSHROOMS

300g frozen chopped spinach, thawed
60g cream cheese
30g grated Parmesan cheese (or vegetarian equivalent)
120g mozzarella cheese, divided
1 teaspoon finely chopped garlic
1 teaspoon nutmeg
1/2 teaspoon salt
1/2 teaspoon black pepper
2 large portobello mushrooms, cleaned, stems removed

VEGETABLE MEDLEY

350g courgettes, medium diced
1 red pepper, medium diced
1 orange pepper, large diced
300g aubergine, medium diced
4 thick asparagus spears, ends trimmed, cut into 1cm pieces
1 tablespoon fresh thyme
2 tablespoons vegetable oil
1 teaspoon salt
1 teaspoon black pepper

DIRECTIONS

- 1 Wrap spinach in a cotton towel or paper towels and squeeze out excess liquid.
- 2 In a bowl, mix together cream cheese, parmesan cheese, 60g mozzarella cheese, garlic, nutmeg, salt and pepper. Add spinach and mix well.
- 3 Fill the mushrooms with the spinach and cheese mixture.
- 4 In a separate bowl, combine all vegetable medley ingredients and toss well.
- 5 Place prepared mushrooms in zone 1 drawer, without a crisper plate inserted then insert drawer in unit. Place vegetables without a crisper plate inserted in zone 2 drawer, then insert drawer in unit.
- 6 Select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 15 minutes. Select zone 2, select ROAST, set temperature to 180°C, and set time to 17-20 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 7 When zone 1 time reaches 10 minutes, remove drawer from unit and top mushrooms with remaining mozzarella cheese. Reinsert drawer to continue cooking.
- 8 When zone 2 time reaches 10 minutes, remove drawer from unit and stir vegetables. Reinsert drawer to continue cooking.
- 9 When cooking is complete, serve immediately.



SWEET & SOUR TOFU & ASIAN-STYLE VEGETABLES



PREP: 15 MIN | AIR FRY: 20 MIN | ROAST: 15 MIN



INGREDIENTS

400g firm tofu, pat dry and cut into 2.5cm cubes
2 tablespoons corn flour
650g frozen stir fry vegetables
1 tablespoon vegetable oil
120g sweet & sour sauce (shop bought)
1 teaspoon garlic powder
Sea salt, to taste
Ground black pepper, to taste

TIP: If you don't enjoy Sweet and Sour sauce, substitute your favourite store bought sauce to tailor this recipe to your liking.

DIRECTIONS

- 1 In a bowl, toss tofu with corn flour until coated.
- 2 Insert a crisper plate into both drawers. Place tofu in zone 1 drawer, then insert drawer in unit. Place frozen vegetables and oil in zone 2 drawer, then insert drawer in unit.
- 3 Select zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 20 minutes. Select zone 2, select ROAST, set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 4 When zone 1 time reaches 15 minutes, from unit and shake for 10 seconds. Reinsert drawer to continue cooking. Repeat when zone 1 time reaches 7 minutes.
- 5 When zone 2 time reaches 5 minutes remove from unit and shake drawer for 10 seconds. Reinsert drawer to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, transfer tofu to a bowl and toss with sweet & sour sauce until coated. Transfer vegetables to another bowl and toss with garlic powder, salt and pepper. Serve immediately.



HALLOUMI FRIES & CHILLI CORN ON THE COB



PREP: 20 MIN | AIR FRY: 18 MIN | ROAST: 15 MIN



INGREDIENTS

HALLOUMI FRIES

2 blocks halloumi (225g each)
75g plain flour
Salt and pepper to taste
1 lemon
150g natural Greek yogurt
2 tablespoon coriander, chopped
Cooking spray or oil

CHILLI CORN ON THE COB

50g butter, softened
2 teaspoons tomato ketchup
1 teaspoon honey
½ teaspoon rose harissa
4 sweetcorn cobs

TIP: If you prefer a spicier flavour, mix in 1 teaspoon sumac and za'atar with the flour.

DIRECTIONS

- 1 Drain halloumi and pat dry. Cut into thick fries.
- 2 In a shallow bowl, add flour and seasoning. Dip halloumi into the mix to lightly coat.
- 3 Insert crisper plates into both drawers. Liberally spray drawer 1 with cooking spray or oil, add halloumi and spray with oil. Insert drawer into unit.
- 4 Make chilli butter: In a bowl, place butter, tomato ketchup, honey and harissa, beat together till smooth. Using a pastry brush, or back of a teaspoon, brush each cobette with butter. Reserve remaining butter by placing in cling film, form into a sausage shape, wrap and chill whilst corn is cooking. Place corn onto crisper plate in zone 2 drawer. Insert drawer into unit.
- 5 Select zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and time for 18 minutes. Select zone 2, select ROAST, set temperature to 180°C and time to 15 minutes. Select SYNC. START/STOP to begin.
- 6 When zone 1 reaches 10 minutes, rearrange halloumi fries and sweetcorn. Repeat when zone 1 reaches 6 minutes.
- 7 Cut chilli butter into 4 and place on top of corn. Serve with halloumi topped with Greek yogurt swirled with chopped coriander.



CAULIFLOWER BITES & BAKED SWEET POTATOES



PREP: 20 MIN | AIR FRY: 30 MIN



INGREDIENTS

CAULIFLOWER BITES

400g cauliflower
150g plain flour
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon paprika
Salt and freshly ground black pepper to taste
300ml milk
100g panko breadcrumbs
30ml sunflower oil
90ml Buffalo hot sauce

SWEET POTATOES

4 x 175g sweet potatoes
1 tablespoon olive oil
1 teaspoon sea salt flakes

DIRECTIONS

- 1 Cut the cauliflower into 2.5cm florets.
- 2 Put flour, onion, garlic, cumin, paprika into a bowl and season to taste. Gradually whisk in milk until a smooth batter is formed.
- 3 Put panko breadcrumbs into another bowl.
- 4 Dip cauliflower florets into batter to coat and then toss in breadcrumbs until well coated.
- 5 Prick sweet potatoes with a fork several times. Rub olive oil into potato skin and sprinkle sea salt over.
- 6 Insert crisper plate in both drawers. Add cauliflower bites to zone 1 drawer and sweet potatoes to zone 2 drawer and insert into unit. Select zone 1, select AIR FRY, set temperature to 180°C and set time to 25 minutes. Select zone 2 and select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 30 minutes. Select SYNC. Select START/STOP to begin.
- 7 Meanwhile mix the oil and buffalo sauce together. When zone 1 reaches 15 minutes, remove drawer and baste cauliflower in buffalo sauce mix. Turn sweet potatoes at the same time. Reinsert drawers to resume cooking.
- 8 Serve cauliflower bites with sweet potato.



FALAFELS WITH ROASTED VEG AND SMOKED PAPRIKA MAYONAISE



PREP: 10 MIN | AIR FRY: 20 MIN | ROAST: 25 MIN



INGREDIENTS

FOR THE FALAFEL

400g can chickpeas, drained and rinsed
2 tablespoons sunflower oil
1 small red onion, peeled and quartered
1 garlic clove, peeled
5g fresh flat leaf parsley leaves
5g fresh coriander
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon ground coriander
1 teaspoon harissa paste
20g plain flour
1/2 teaspoon salt
Cooking spray

FOR THE ROASTED VEGETABLES

300g butternut squash, 1.5 cm diced
150g Courgettes, cut into 2.5cm chunks
4 baby sweet peppers, cut in half or quarters
1 small red onion, peeled and sliced
2 tablespoons olive oil
1 tablespoon lemon juice
1 garlic clove, peeled and crushed
1 tablespoon fresh thyme leaves
1 teaspoon cumin
Salt and pepper to taste

TO SERVE

Pita bread, salad leaves and mayonnaise swirled with a little smoked paprika

DIRECTIONS

- 1 Place all falafel ingredients into a food processor and pulse until fairly smooth. (The texture should be a little coarse.)
- 2 Using wet fingers form mixture into 6 balls and place on a piece of baking parchment just larger than crisper plate. Place in fridge for 20 minutes to firm up.
- 3 Meanwhile, toss all the vegetables in oil, lemon juice, garlic, thyme, cumin and season to taste. Make sure they are well coated. Place crisper plates in both drawers. Remove vegetables from marinade (and reserve any marinade that is left), place vegetables in zone 1 drawer. Insert drawer into unit.
- 4 Using the baking parchment as a sling, carefully place falafels onto crisper plate in zone 2 drawer. Spray with oil. Insert drawer into unit. Select zone 1, select ROAST, set temperature to 180°C and time for 22 minutes. Select zone 2, select AIR FRY, set temperature to 200°C and time to 17 minutes. Select SYNC. START/STOP to begin.
- 5 After 10 minutes, shake or stir roasted vegetables. Brush with any remaining marinade. Repeat again after 18 mins
- 6 Serve falafels, cut in half in salad filled pita bread topped with mayonnaise sprinkled with smoked paprika and roasted vegetables on side.



BANANA & TOFFEE MUFFINS



PREP: 15 MIN | **BAKE:** 15-20 MIN



INGREDIENTS

200g self-raising flour
1 teaspoon mixed spice
1/2 teaspoon salt
2 ripe bananas, approx. 320g with skins on
200g light brown sugar
100g vegetable oil
2 large eggs, beaten
1 teaspoon vanilla essence
50g chocolate chips
100g thick caramel or dulce de leche
12 dried banana chips to decorate

DIRECTIONS

- 1 Sift the flour, mixed spice and salt into bowl.
- 2 In a large mixing bowl, peel and mash the bananas until smooth. Mix in sugar, oil, eggs, vanilla essence and whisk together until the oil is incorporated.
- 3 Slowly add the dry ingredients to bananas and whisk continually to combine, stir in chocolate chips.
- 4 Without a crisper plate inserted. Place 6 double thickness muffin cases in each drawer, spoon mixture between the muffin cases filling $\frac{3}{4}$ full. Select zone 1, select BAKE, set temperature to 160°C and set time to 15 minutes. Select MATCH. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 5 When zone 1 time reaches 5 minutes, check whether muffins are cooked through. Cooking is complete when a wooden skewer inserted in the centre comes out clean. Remove muffins from drawer and let cool on a wire rack for 5 minutes before serving. Top each muffin with a spoonful of caramel and a banana chip.



PEANUT BUTTER CHOCOLATE BROWNIES



PREP: 15 MINUTES | **BAKE:** 35-40 MINUTES



INGREDIENTS

80g peanut butter, divided
40g butter
120g dark chocolate, divided
175g golden caster sugar
2 large eggs, beaten
60g self-raising flour
30g cocoa powder

DIRECTIONS

- 1 Spray zone 1 drawer (without a crisping plate inserted) with cooking spray or oil, and line base with a piece of baking parchment.
- 2 Reserve 40g peanut butter and 30g chocolate. Break up the dark chocolate into pieces, add into a saucepan with peanut butter and butter. Gently melt and leave to cool. Meanwhile in a large bowl, whisk together the sugar and eggs until thick and creamy like salad cream. Add in chocolate mixture and whisk together.
- 3 Sieve flour and cocoa powder together into bowl and fold in with a large metal spoon. Spoon brownie mixture into prepared lined drawer. Melt peanut butter in a microwave for 40 seconds. Drizzle over the top of brownie.
- 4 Insert zone 1 drawer in unit. Select zone 1, select BAKE, set temperature to 160°C and set time to 35-40 minutes. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 5 When zone 1 reaches 5 minutes, check whether brownie is cooked through. Cooking is complete when the brownie is soft to touch in centre.
- 6 Melt remaining chocolate in microwave for 20 seconds, stir then 20 seconds and stir. Drizzle melted chocolate over the top of brownie. Leave to cool in drawer.
- 7 Leave to cool before lifting out, using the lining paper as a sling. Cut into squares.



GEBRAUCH IHRER NINJA-ZWEI-ZONEN-HEISSLUFTFRITTEUSE

6 KOCHPROGRAMME

MAX CRISP

Optimal für Tiefkühlprodukte wie Pommes frites und Hähnchennuggets.

MIT LUFT FRITTIEREN (AIR FRY)

Optimal für frische Lebensmittel wie Hähnchenflügel und Ihre Lieblingssnacks aus der Tiefkühltruhe.

BRATEN (ROAST)

Optimal zum Braten von Gemüse und Fleisch

AUFWÄRMEN (REHEAT)

Optimal zum Aufwärmen von Resten

DÖRREN (DEHYDRATE)

Optimal für Gemüse-/Früchtechips und Jerky

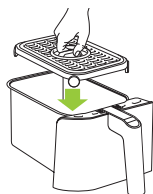
BACKEN (BAKE)

Optimal für Kuchen und andere gebackene Desserts

FÜR OPTIMALE ERGEBNISSE

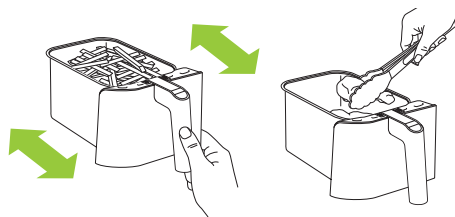
CRISPER-PLATTE

Die Crisper-Platte sorgt für eine gleichmäßige Bräunung. Wir empfehlen, sie jedes Mal zu verwenden, wenn Sie etwas heißluftfrittieren, und für alle Rezepte in diesem Handbuch, sofern nicht anders angegeben. Vergewissern Sie sich, dass sich die Crisper-Platte vor dem Hinzufügen von Speisen im unteren Fach befindet, es sei denn, das Rezept erfordert keine Crisper-Platte.



SCHWENKEN ODER WENDEN

Damit Ihr Essen möglichst knusprig wird, sollten Sie es regelmäßig schwenken oder mit einer Silikonzange wenden.



vegetarisches Essen



ERGIBT

Für mehr Rezepten, besuchen Sie unser Website: ninjakitchen.eu

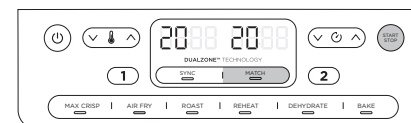
DualZone-Technologie : Sync & Match

Mix & Match Mahlzeiten mit zwei unabhängigen Kochbereichen

SYNC



MATCH



Verwendung der DualZone-Technologie

SYNC

Sie wollen zwei Gerichte mit zwei verschiedenen Funktionen, Temperaturen oder Garzeiten zubereiten? Programmieren Sie jede Zone und verwenden Sie SYNC, damit beide Zonen gleichzeitig fertig werden.



1. SCHRITT: Zone 1 programmieren

- Platzieren Sie die Zutaten in die Schubladen.
- Die Einheit verwendet standardmäßig Zone 1.
- Wählen Sie eine Garfunktion aus (z. B. Air Fry).



2. SCHRITT: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwenden Sie die TEMP-Pfeile, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwenden Sie die TIME-Pfeile, um die Garzeit einzustellen.



3. SCHRITT: Zone 2 programmieren

- Wählen Sie Zone 2 aus.
- Wählen Sie eine Garfunktion aus (z. B. Braten) und wiederholen Sie den 2. Schritt.



4. SCHRITT: Garen beginnen

- Wählen Sie SYNC aus.
- Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- Die Zone mit kürzerer Garzeit wird WARMHALTEN ANZEIGEN.



HINWEIS: Die Garzeit wird automatisch pausiert, wenn eine Schublade geöffnet wird. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.

MATCH

Sie wollen in beiden Zonen das gleiche Essen zubereiten? Stellen Sie Zone 1 wie gewünscht ein und verwenden Sie MATCH, um die Einstellungen automatisch in Zone 2 zu duplizieren.



1. SCHRITT: Zone 1 programmieren

- Platzieren Sie die Zutaten in die Schubladen.
- Die Einheit verwendet standardmäßig Zone 1.
- Wählen Sie eine Garfunktion aus (z. B. Air Fry).



2. SCHRITT: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwenden Sie die TEMP-Pfeile, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwenden Sie die TIME-Pfeile, um die Garzeit einzustellen.



3. SCHRITT: Garen beginnen

- Wählen Sie MATCH aus.
- Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.



HINWEIS: Die Garzeit wird automatisch pausiert, wenn eine Schublade geöffnet wird. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.

Verwendung der DualZone-Technologie, Fortsetzung

Sie möchten zwei Gerichte zubereiten, die aber nicht gleichzeitig fertig sein müssen?
Befüllen Sie beide Zonen und programmieren Sie jede Zone manuell, sodass sie gleichzeitig mit dem Garen beginnen.



1. SCHRITT: Zone 1 programmieren

- Platzieren Sie die Zutaten in die Schubladen.
- Die Einheit verwendet standardmäßig Zone 1.
- Wählen Sie eine Garfunktion aus (z. B. Air Fry).



2. SCHRITT: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwenden Sie die TEMP-Pfeile, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwenden Sie die TIME-Pfeile, um die Garzeit einzustellen.



3. SCHRITT: Zone 2 programmieren

Wiederholen Sie für Zone 2 die Schritte 1 und 2.



4. SCHRITT: Garen beginnen

- Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.



HINWEIS: Die Garzeit wird automatisch pausiert, wenn eine Schublade geöffnet wird. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.

Verwendung einer einzelnen Zone

Sie wollen nur ein Gericht zubereiten?
Befüllen Sie eine einzelne Zone und verwenden Sie sie wie eine herkömmliche Luftfritteuse.



1. SCHRITT: Zone 1 programmieren

- Platzieren Sie die Zutaten in die Schubladen.
- Die Einheit verwendet standardmäßig Zone 1.
- Wählen Sie eine Garfunktion aus (z. B. Air Fry).



2. SCHRITT: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwenden Sie die TEMP-Pfeile, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwenden Sie die TIME-Pfeile, um die Garzeit einzustellen.



3. SCHRITT: Garen beginnen

- Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.



HINWEIS: Die Garzeit wird automatisch pausiert, wenn eine Schublade geöffnet wird. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.

Kochtabelle für Air Fry

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

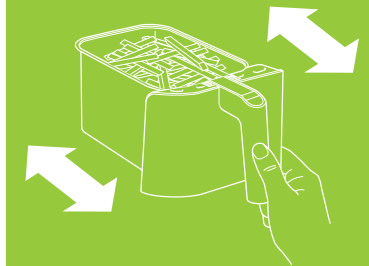
ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT
GEMÜSE					
Blumenkohl	600 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	2 EL	200 °C	15-20 Minuten
Brokkoli	400 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	1 EL	200 °C	9 Minuten
Butternusskürbis	500 -750 g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	20-25 Minuten
Grüne Bohnen	200 g	Enden abgeschnitten	1 EL	200 °C	8 Minuten
Grünkohl (für Chips)	100 g	In Stücke geteilt, Strünke entfernt	Kein Öl	150 °C	8 Minuten
Kartoffeln, weiß z. B. King Edward, Maris Piper oder Russet	750 g	In 2,5 cm große Spalten geschnitten	1 EL	200 °C	18-20 Minuten
	450 g	Handgeschnittene Chips*, dünn	1/2-3 EL Pflanzenöl	200 °C	20-24 Minuten
	450 g	Handgeschnittene Chips*, dick	1/2-3 EL Pflanzenöl	200 °C	23-26 Minuten
	4 ganze (je 1 kg)	3 x mit der Gabel eingestochen	Kein Öl	200 °C	25 Minuten
Maiskolben	4 Kolben	Ganze Kolben ohne Hülsen	1 EL	200 °C	12-15 Minuten
Möhren	500 g	Geschält und in 1,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	13-16 Minuten
Paprika	2 Paprikaschoten	Ganz	Kein Öl	200 °C	16 Minuten
Pilze	225 g	Geputzt, geviertelt	1 EL	200 °C	7 Minuten
Rosenkohl	500 g	Halbiert, Strunk entfernt	1 EL	200 °C	15-20 Minuten
Rote Bete	6 kleine oder 4 große (ca. 1 kg)	Ganz	Kein Öl	200 °C	35-45 Minuten
Spargel	200 g	Ganz, Enden der Stangen abgeschnitten	2 TL	200 °C	8-12 Minuten
Süßkartoffeln	750 g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	15-20 Minuten
	4 ganze (je 225 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	Kein Öl	200 °C	30-35 Minuten
Zucchini	500 g	Der Länge nach geviertelt, dann in 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	15-18 Minuten
GEFLÜGEL					
Entenbrust	2 Brüste (397g)	Brustseite nach unten, halb umdrehen	Kein Öl	200 °C	18 Minuten
Hähnchenbrust	2 Brüste (je 150 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	200 °C	15-18 Minuten
	4 Brüste (je 150 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	200 °C	18-22 Minuten
Hähnchenflügel	1 kg	Ober- und Unterflügelknochen	1 EL	200 °C	30-33 Minuten
Hähnchenschenkel	4 Schenkel (800 g)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	200 °C	22-28 Minuten
	4 Schenkel (600 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	200 °C	18-22 Minuten
FISCH UND MEERESFRÜCHTE					
Fischfrikadellen	2 Frikadellen (je 150 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	200 °C	12- 15 Minuten
Garnelen	16 große (165 g)	Ganz, geschält, mit Schwanz	1 EL	200 °C	3-4 Minuten
Kabeljaufilets	2 Filets (240 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	200°C	8-10 Minuten
Lachsfilets	2 Filets (260 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	200 °C	8-10 Minuten

* Nach dem Schneiden der Kartoffeln die rohen Pommes frites mindestens 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Pommes trocken tupfen. Je trockener die Pommes frites, desto besser sind die Ergebnisse.

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

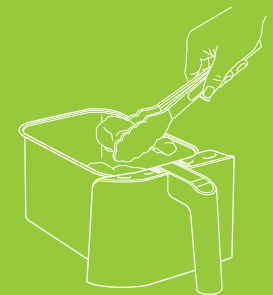
Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Mahlzeit schwenken



ODER

Wenden Sie es mit einer Silikonzange



Kochtabelle für Air Fry, Fortsetzung

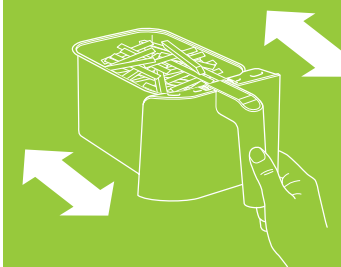
Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT
RIND					
Burger	4 (jeweils 125 g)	2,5 cm dick	Mit Öl bestrichen	190 °C	12 Minuten
Steaks	2 Steaks (jeweils 230 g)	Ganz	Kein Öl	200 °C	8-12 Minuten
SCHWEINEFLEISCH					
Bacon (Speck)	4 Streifen	Keine	Kein Öl	180 °C	9 Minuten
Schinkensteak	1 (225 g)	2 cm von der Rinde abschneiden, nach 5 Minuten wenden	Mit Öl bestrichen	190 °C	10 Minuten
Schweinefilets	2 (je 350-500g)	Keine	Mit Öl bestrichen	190 °C	20-27 Minuten
Schweinekoteletts	2 dick geschnittene Koteletts mit Knochen (jeweils 250 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	200 °C	18-19 Minuten
	4 entbeinte Koteletts (100 g)	18-19	Mit Öl bestrichen	200 °C	12-15 Minuten
Wurst	4 Würste	Ganz	Kein Öl	200 °C	7-9 Minuten
LAMM					
Lammkoteletts	4 (340 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	180 °C	12 Minuten
Lammsteak	3 (300 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	180 °C	12 Minuten
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL					
Chips aus Süßkartoffeln	500 g	Keine	Kein Öl	190 °C	20-24 Minuten
Fischfilets (in Backteig)	4 (440 g)	Nach halber Garzeit wenden	Kein Öl	180 °C	18 Minuten
Fischstäbchen	10 (280 g)	Keine	Kein Öl	200 °C	15 Minuten
Hähnchenstreifen	11 (270 g)	Keine	Kein Öl	190 °C	8 Minuten
Kartoffelecken	500 g	Keine	Kein Öl	180 °C	20 Minuten
Kartoffelpuffer	7 (390 g)	Einzelne Schicht	Kein Öl	200 °C	15 Minuten
Kiewer Kotelett	4 (500 g)	Keine	Kein Öl	180 °C	15 Minuten
Panierte Fischfilets	4 Filets (500 g)	Keine	Kein Öl	200 °C	20-22 Minuten
Panierte Knoblauch-Pilze	300 g	Keine	Kein Öl	190 °C	10-12 Minuten
Panierte Scampi	280 g	Keine	Kein Öl	180 °C	12 Minuten
Panierte Zwiebelringe	300 g	Keine	Kein Öl	190 °C	14 Minuten
Röstkartoffeln	700 g	Keine	Kein Öl	190 °C	20 Minuten
Steak-Pommes	500 g	Keine	Kein Öl	200 °C	22 Minuten
Tempura-Garnelen	8 Garnelen (140 g)	Nach halber Garzeit wenden	Kein Öl	190 °C	8-9 Minuten
Vegane Burger	4 (264 g)	Einzelne Schicht	Kein Öl	180 °C	10 Minuten
Vegane Nuggets	14 (320g)	Einzelne Schicht	Kein Öl	180 °C	12 Minuten
Vegane Wurst	6 (300g)	Keine	Kein Öl	180 °C	8 Minuten

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

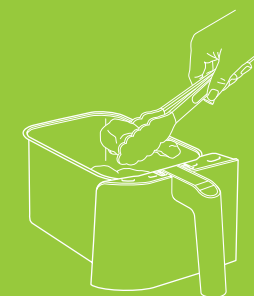
Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Mahlzeit schwenken



ODER

Wenden Sie es mit einer Silikonzange



Kochtabelle für Max Crisp, Ideal für Tiefkühlkost

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	GARZEIT
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL				
Hähnchenflügel	1 kg	Keine	1 EL	17 Minuten
Hähnchennuggets	350 g (24 Nuggets)	Keine	Kein Öl	8-10 Minuten
Pommes frites	500 g	Keine	Kein Öl	15 Minuten
Pommes frites	1 kg	Keine	Kein Öl	25 Minuten
Zwiebelringe	300 g	Keine	Kein Öl	9 Minuten

HINWEIS Bei der Max-Crisp-Funktion ist die Temperatureinstellung nicht verfügbar und auch nicht erforderlich.

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

DEUTSCH

Dehydrierungstabelle

ZUTATEN	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	DEHYDRIERUNGSZEIT
OBST UND GEMÜSE			
Ananas	Geschält, entkernt, in 3 mm-1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Äpfel	Kerngehäuse entfernt, in 3 mm große Spalten geschnitten, in Zitronensaft getaucht, trocken getupft	60 °C	7-8 Stunden
Aubergine	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Bananen	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	8-10 Stunden
Erdbeeren	Halbiert oder in 1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Frische Kräuter	Gewaschen, trocken getupft, Stiele entfernt	60 °C	4 Stunden
Ingwerwurzel	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6 Stunden
Mango	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, Kern entfernt	60 °C	6-8 Stunden
Pilze	Mit weicher Bürste gereinigt (nicht waschen)	60 °C	6-8 Stunden
Rote Bete	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Spargel	In 2,5 cm große Stücke geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Tomaten	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten oder gerieben; dämpfen, wenn Sie sie dehydrieren wollen	60 °C	6-8 Stunden
FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH			
Beef Jerky (Rind-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Chicken Jerky (Hähnchen-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Salmon Jerky (Lachs-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	3-5 Stunden
Turkey Jerky (Puten-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden

Verwendung der DualZone-Technologie: SYNC

Jetzt können Sie zwei verschiedene Gerichte mit zwei verschiedenen Garzeiten zubereiten und einfach zuschauen, wie sie sich gleichzeitig fertig werden. Programmieren Sie einfach jede Zone einzeln und lassen Sie die **SYNC**-Funktion den Rest erledigen.

HINWEIS: Alle Rezepte in diesem Diagramm sollten mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

ZWEI BELIEBIGE AUSWÄHLEN		FÜR JEDE ZONE DIE ZUTATEN FÜR EIN REZEPT HINZUFÜGEN		FÜR BEIDE ZONEN EINSTELLEN UND SYNC VERWENDEN	
REZEPT	MENGE	DIESE ZUTATEN VERMISCHEN ODER KOMBINIEREN		FUNKTION	TEMPERATUR/ZEIT
Buffalo-Hähnchenschenkel	4 frische entbeinte Hähnchenschenkel mit Haut (je 110-140 g)	240 ml Buffalo-Sauce, Hähnchen darin schwenken		Air Fry	200 °C 27 Minuten
Fischfrikadellen	2 Fischfrikadellen	Mit geschmolzener Butter bestreichen		Air Fry	200 °C 15 Minuten
Geröstete Tomaten in Balsamico	500 g Cherry-Tomaten	60 ml Balsamico-Essig 1 EL Pflanzenöl		Braten	200 °C 15 Minuten
Grüne Bohnen mit Mandeln	500 g grüne Bohnen, Enden abgeschnitten	2 EL Pflanzenöl 60 g gestiftelte Mandeln		Air Fry	200 °C 8-10 Minuten
Honig-Haselnuss-Rosenkohl	500 g Rosenkohl, halbiert	2 EL Pflanzenöl, 60 ml Honig, 60 g gehackte Haselnüsse		Air Fry	200 °C 23 Minuten
Lachs mit Miso-Glasur	3 Lachsfilets (je 170 g)	2 EL Miso-Paste, 1 Teelöffel Pflanzenöl Lachs damit einreiben		Air Fry	200 °C 15 Minuten
Maiskolben	4 Maiskolben	Mit geschmolzener Butter bestreichen		Braten	180°C 15 Minuten
Mediterraner Blumenkohl	1 Kopf Blumenkohl, in 1,5 cm große Röschen geschnitten	120 ml Tahini, 2 EL Pflanzenöl		Air Fry	200 °C 17-20 Minuten
Pommes frites	500 g Pommes frites	Nach Geschmack würzen		Air Fry	200 °C 20 Minuten
Russet-Kartoffeln mit Cajun-Gewürzen	4 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt	2 EL Pflanzenöl 2 EL Cajun-Gewürzmischung		Air Fry	200 °C 30 Minuten
Schweinekoteletts mit Honig und Salbei	2-3 entbeinte Koteletts (je 120 g)	1 EL Pflanzenöl 1 EL Honig		Braten	200 °C 17-20 Minuten
Vegetarischer „Fleisch“-Burger	500 g pflanzenbasiertes „Fleisch“ (4 Burger mit je 125 g)	1 EL gehackter Knoblauch, 1 EL gehackte Zwiebel		Air Fry	190 °C 20 Minuten

HINWEIS: Um die besten Ergebnisse zu erzielen, überprüfen Sie die Speisen erstmals 2 Minuten, bevor die Garzeit vorüber ist. Der Garvorgang kann jederzeit abgebrochen werden, wenn das gewünschte Maß an Knusprigkeit erreicht wurde. Dabei sollte aber sichergestellt werden, dass die Mahlzeit vollständig durchgegart ist.

HÄHNCHEN-FAJITAS MIT WÜRZIGEN RÖSTKARTOFFELN

PREP: 10 MIN | ROAST: 25 MIN | AIR FRY: 20 MIN



ZUTATEN

FAJITAS

- 3 Hähnchenbrüste
- 1 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Esslöffel gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel getrocknete Chiliflocken
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Saft von 1 Limette
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zwiebel, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
- 8 mittelgroße Tortillas
- 1 rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

WÜRZIGE KARTOFFELN

- 1 kg Babykartoffeln, geviertelt
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel scharfes Paprikapulver
- 1 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Esslöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Meersalz

ANLEITUNG

- 1 Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden.
- 2 Gewürze, Kräuter, Limettensaft und Öl in eine große Schüssel geben, nach Geschmack würzen und alles vermischen.
- 3 Hähnchenstücke und Paprika einrühren, alles gut vermischen, bis alles gut mit Marinade beschichtet ist.
- 4 In einer anderen Schüssel Kartoffeln in Öl und Gewürzen schwenken.
- 5 Die Crisper-Platte in beide Schubladen einsetzen. Hähnchen und Gemüse in die Schublade für Zone 1 und Kartoffeln in die Schublade für Zone 2 geben und in das Gerät einsetzen.
- 6 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. Für Zone 2 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. SYNC auswählen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 7 Nach 10 Minuten beide Schubladen etwas schütteln oder umrühren. Wiederholen Sie diesen Vorgang nach 15 Minuten erneut.
- 8 Wenn die Zeit in Zone 1 Null erreicht, überprüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Das Garen ist abgeschlossen, wenn die interne Temperatur mindestens 75 °C auf einem sofort ablesbaren Thermometer erreicht.
- 9 Hähnchen und Gemüse in den Tortillas servieren mit den Kartoffeln als Beilage.



BBQ-HÄHNCHEN NACH JÄGERART MIT POMMES FRITES

PREP: 10 MIN | ROAST: 25 MIN | AIR FRY: 25 MIN



ZUTATEN

- 600 g Kartoffeln, z. B. Maris Piper oder King Edward oder Rooster, in 1 cm dicke Stifte geschnitten
- 3 Esslöffel Öl
- 4 x 170 g Hähnchenbrust ohne Haut
- 4 Streifen geräucherter Speck
- 50 g geriebener Cheddar-Käse
- 4 Esslöffel BBQ-Sauce
- Meersalz

ANLEITUNG

- 1 Die geschnittenen Kartoffeln 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Gut abtropfen lassen und mit einem Papiertuch sorgfältig trocken tupfen.
- 2 In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust in eine ordentliche Form rollen und mit dem Speck einwickeln. Mit einem Zahnstocher fixieren.
- 3 Die Pommes frites mit dem Öl in eine große Rührschüssel geben und vermengen. Mindestens 1/2 Esslöffel Öl verwenden. Für mehr Knusprigkeit bis zu 3 Esslöffel Öl verwenden.
- 4 Die Hähnchenbrüste in die Schublade für Zone 1 legen und sie dann in die Einheit einsetzen. Pommes in die Schublade für Zone 2 geben und sie dann in die Einheit einsetzen.
- 5 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. Für Zone 2 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. SYNC auswählen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 6 Wenn die Zeit in Zone 1 10 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und den Käse auf das Hähnchen geben. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 7 Wenn die Zeit in Zone 2 20 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Schublade 10 Sekunden lang schütteln. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 8 Wenn die Zeit in Zone 2 10 Minuten erreicht, 10 Sekunden lang schütteln. Bei Bedarf Schublade wieder einsetzen, um weitere 5 Minuten lang zu garen. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.
- 9 Wenn die Zeit in Zone 1 Null erreicht, überprüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Das Garen ist abgeschlossen, wenn die interne Temperatur mindestens 75 °C auf einem sofort ablesbaren Thermometer erreicht. Mit BBQ-Sauce beträufeltes Hähnchen und Pommes servieren.



GEBRATENER LACHS MIT PARMESAN-SPARGEL

PREP: 15 MIN | ROAST: 15 MIN



ZUTATEN

3 Esslöffel Steak-Gewürzmischung
3 Esslöffel brauner Zucker
3 Lachsfilets, je 170 g
4 Esslöffel Pflanzenöl
450 g Gruener spargel, Enden abgetrennt
30 g geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer nach Geschmack

ANLEITUNG

- 1 Steak-Gewürzmischung und braunen Zucker in einer kleinen Schüssel vermischen.
- 2 Die Oberseite jedes Lachsfilet mit 1 Esslöffel Öl einreiben, dann die Filets großzügig mit der Zuckermischung bedecken und beiseitestellen.
- 3 In einer Schüssel den Spargel in dem verbleibenden 1 Esslöffel Öl, Salz und Pfeffer schwenken.
- 4 Die Crisper Platten in beide Schubladen einlegen. Die Filets mit der Haut nach unten in die Schublade für Zone 1 legen, dann die Schublade in die Einheit einsetzen. Den Spargel in die Schublade für Zone 2 geben und die Schublade dann in die Einheit einsetzen.
- 5 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. MATCH auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Wenn die Zeit in Zone 2 7 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und den Spargel mit einer Silikonzange wenden. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 7 Wenn die Zeit in Zone 2 2 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen, die Hälfte des Parmesans über den Spargel streuen und die Schublade leicht schwenken. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Filets und den Spargel auf einen Servierteller geben. Den restlichen Parmesan über den Spargel verteilen und servieren.



KNOBLAUCHGARNELEN UND ROSMARINTOMATEN

PREP: 10 MIN | AIR FRY: 15 MIN



ZUTATEN

450 g ungegarnte große Garnelen, geschält, entdarnt
 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
 1 Esslöffel frischer Thymian
 1/2 Teelöffel Chilipulver
 60 ml plus 1 Esslöffel Pflanzenöl, aufgeteilt
 Meersalz, nach Geschmack
 Gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
 300 g Cherry-Tomaten
 1 Esslöffel frischer Rosmarin

ANLEITUNG

- 1 In einer Schüssel die Garnelen in dem Knoblauch, dem Thymian, dem Chilipulver, 60 ml Öl, Salz und Pfeffer schwenken.
- 2 In einer separaten Schüssel die Tomaten in 1 Esslöffel Öl, Rosmarin, Salz und Pfeffer schwenken.
- 3 Garnelen in die Schublade für Zone 1 geben und die Schublade dann in die Einheit einsetzen. Die Tomaten in die Schublade für Zone 2 geben und die Schublade dann in die Einheit einsetzen.
- 4 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. Für Zone 2 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 10 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn die Zeit in Zone 1 7 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Schublade 10 Sekunden lang schütteln. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 6 Wenn die Zeit in Zone 2 5 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Schublade 10 Sekunden lang schütteln. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 7 Nach dem Garen sofort servieren.



KOKOSNUSS-LIMETTEN-KABELJAU MIT GRÜNER PAPRIKA UND BLUMENKOHLEIS

PREP: 10 MIN | MARINATE: 20 MIN | ROAST: 20 MIN



ZUTATEN

1 Dose (400 ml) ungesüßte Kokosmilch
 1 1/2 Teelöffel Limettensaft
 4 Kabeljaufilets (je 170 g)
 3 Teelöffel Meersalz, aufgeteilt
 1/2 weiße Zwiebel, geschält und gewürfelt
 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
 4 Teelöffel Pflanzenöl, aufgeteilt
 350 g Blumenkohlreis
 1/2 grüne Paprika, gehackt
 25 g frischer Koriander, Stiele entfernt, zum Garnieren
 75 g geröstete und gesalzene Cashewnüsse, gehackt, zum Garnieren

ANLEITUNG

- 1 Kokosnussmilch und Limettensaft in einer mittelgroßen Schüssel vermischen. Jedes Filet mit 1/2 Teelöffel Salz würzen, dann in die Kokosmilchmischung geben und 20 Minuten lang marinieren lassen.
- 2 In einer kleinen Schüssel die gewürfelte Zwiebel und das Knoblauchpulver mit 1 Teelöffel Rapsöl behutsam schwenken und in die Schublade für Zone 2 geben (ohne eingesetzte Crisper-Platte).
- 3 Für Zone 1 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. Für Zone 2 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 4 In einer weiteren mittelgroßen Schüssel den Blumenkohlreis, die Paprika, das verbleibende Salz und das verbleibende Rapsöl vorsichtig schwenken.
- 5 Wenn die Zeit in Zone 2 6 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen, die Blumenkohlreis-Mischung zur Zwiebel geben und durch Rühren gut vermischen. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Blumenkohlreis in einer Schüssel servieren und die Kabeljaufilets vorsichtig darauf legen. Wenn gewünscht mit frischem Koriander und gehackten Cashewnüssen garnieren.



SHELLFISCH-KROKETTEN

PREP: 30 MIN | AIR FRY: 10 MIN



ZUTATEN

75 g frische Semmelbrösel
2 Teelöffel Sherry
500 g rohe Schellfischfilets, flockig
3 Eier
1 Bund frische Petersilie, fein gehackt
1 1/2 Teelöffel getrockneter Koriander
1/2 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel weißer Pfeffer
Schale von 1 Zitrone
100 g Mehl
150 g getrocknete Semmelbrösel
Rapsöl zum Sprühen
Mit grünem Salat, Sauce Tartare und Zitronenecken servieren

TIPP: Man kann auch Schlagsahne verwenden, wenn man keinen Kochsherry zur Hand hat

ANLEITUNG

- 1 In einer Schüssel frische Semmelbrösel, flockige Fischfilets und Sherry hinzufügen. Gut zerdrücken, ein Ei schlagen und mit gehackter Petersilie, Koriander, Pfeffer, Salz und Zitronenschale untermischen. Gut mischen.
- 2 Drei flache Teller vorbereiten, um den Fisch zu panieren. Ein Teller mit Mehl, ein Teller mit den Semmelbröseln und ein Teller mit den restlichen 2 gut verquirlten Eiern. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 3 Hände einmehlen und ca. 5-7 cm lange Krokette aus der Mischung formen. Die Krokette zuerst im Mehl, dann im Ei und schließlich in den Semmelbröseln wälzen und auf das Backblech legen.
- 4 Die Crisper-Platten in die Schubladen für Zone 1 und 2 einsetzen. Die Platte mit Rapsöl besprühen. Die Krokette auf die Crisper-Platte legen und Krokette mit Öl besprühen. AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 10 Minuten einstellen. MATCH auswählen. Auf START/STOP drücken, um zu beginnen.
- 5 Wenn die Garzeit vorüber ist, eine silikonbeschichtete Zange verwenden, um die Krokette herauszunehmen und auf einen Servierteller zu legen.
- 6 Sofort mit Salat, Sauce Tartare und Zitrone servieren.



STEAK-HÄPPCHEN MIT PILZEN

PREP: 15 MIN + 20 MIN MARINATING | AIR FRY: 12 MIN



ZUTATEN

650 g Rib Eye Steak
4 Esslöffel Olivenöl, aufgeteilt
1 Teelöffel Sojasauce
2 Knoblauchzehen, zerdrückt, aufgeteilt
1 Teelöffel getrocknete gemischte Kräuter
1/2 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Pfeffer
400 g braune Champignons, ganz
Frisch gehackte Petersilie zum Garnieren

ANLEITUNG

- 1 Fett vom Steak entfernen und in 2,5 cm große Würfel schneiden. In eine große Schüssel geben. Pilze mit einem feuchten Küchenpapier abreiben und in eine separate Schüssel geben. Wenn die Pilze groß sind, diese halbieren.
- 2 In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Sojasauce, Knoblauch und Gewürze vermischen. Mischung auf Steak und Pilze aufteilen.
- 3 Die Crisper-Platte in beide Schubladen einsetzen. Steak in die Schublade für Zone 1 und Pilze in die Schublade für Zone 2 geben und beide Schubladen in das Gerät einsetzen.
- 4 Für Zone 1 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. Für Zone 2 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 9 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten. Beim Erreichen von 5 Minuten in Zonen 1 und 2, beide Schubladen einmal schütteln. Wenn die Garzeit vorüber ist, eine silikonbeschichtete Zange verwenden, um die Speisen herauszunehmen. Mit Petersilie garnieren und mit Salat servieren.



GEBRATENES SCHWEINEFLEISCH MIT POMMES AUS SÜSSKARTOFFELN UND COLESLAW

PREP: 20 MIN | ROAST: 15 MIN | AIR FRY: 20 MIN



ZUTATEN

SCHWEINEFLEISCH UND POMMES AUS SÜSSKARTOFFELN

240 g Mehl
1/2 Teelöffel Chilipulver
1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel Meersalz
1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
2 große Eier
2-4 Schweinekoteletts, ohne Knochen, längs halbiert auf 1 cm Dicke geklopft
450 g gefrorene Pommes aus Süßkartoffeln

ANLEITUNG

- 1 Mehl, Chilipulver, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- 2 Die Eier in eine flache Schüssel geben und 60 Sekunden lang gründlich mit dem Schneebesen umrühren. Das Mehl mit den Gewürzen in eine zweite flache Schüssel geben.
- 3 Die Schweinekoteletts eins nach dem anderen in das Ei tauchen, anschließend in das gewürzte Mehl, anschließend erneut in das Ei und erneut in das Mehl und beiseitestellen.
- 4 Die Schweinekoteletts in die Schublade für Zone 1 legen und dann die Schublade in die Einheit einsetzen. Die Pommes aus Süßkartoffeln in die Schublade für Zone 2 geben und sie dann in die Einheit einsetzen.
- 5 BRATEN auswählen (mit eingesetzter Crisper-Platte), die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. Für Zone 2 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Wenn die Zeit in Zone 2 10 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Schublade 10 Sekunden lang schütteln. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 7 Wenn die Zeit in Zone 1 7 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Schweinekoteletts mit einer Silikonzange wenden. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Schweinekoteletts auf einen Teller geben. Mit Pommes aus Süßkartoffeln servieren.



MIT KÄSE UND SPINAT GEFÜLLTE PILZE MIT GEMISCHTEM GEMÜSE

PREP: 25 MIN | ROAST: 17-20 MIN



ZUTATEN

PILZE

300 g gefrorener, gehackter Spinat, aufgetaut
60 g Frischkäse
30 g frisch geriebener Parmesan (oder vegetarisches Äquivalent)
120 g Mozzarella, aufgeteilt
1 Teelöffel fein gehackter Knoblauch
1 Teelöffel Muskatnuss
1/2 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
2 große Portobello-Pilze, geputzt, Stiele entfernt

GEMISCHTES GEMÜSE

2 Zucchini, mittelgroß gewürfelt
1 rote Paprika, mittelgroß gewürfelt
1 orangefarbene Paprika, groß gewürfelt
1 Aubergine, mittelgroß gewürfelt
4 dicke Spargelstangen, Enden abgeschnitten, in 1 cm große Stücke geschnitten
1 Esslöffel frischer Thymian
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel schwarzer Pfeffer

ANLEITUNG

- 1 Den Spinat in ein Baumwollhandtuch oder Papierhandtücher einwickeln und die überschüssige Flüssigkeit auswringen.
- 2 In einer Schüssel Frischkäse, Parmesan, 60 g Mozzarella, Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermischen. Spinat hinzufügen und gut vermischen.
- 3 Die Pilze mit der Spinat-Käse-Mischung füllen.
- 4 In einer weiteren Schüssel alle Zutaten für das gemischte Gemüse vermischen und gut schwenken.
- 5 Die vorbereiteten Pilze in die Schublade für Zone 1 geben und die Schublade dann in die Einheit einsetzen. Das Gemüse in die Schublade für Zone 2 geben und die Schublade dann in die Einheit einsetzen.
- 6 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. Für Zone 2 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 17-20 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 7 Wenn die Zeit in Zone 1 10 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und den verbleibenden Mozzarella auf die Pilze streuen. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 8 Wenn die Zeit in Zone 2 10 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und das Gemüse umrühren. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 9 Nach dem Garen sofort servieren.



TOFU SÜSS-SAUER MIT ASIATISCHEM GEMÜSE



PREP: 15 MIN | AIR FRY: 20 MIN | ROAST: 15 MIN



ZUTATEN

400 g fester Tofu, trocken getupft und in 2,5 cm große Würfel geschnitten
2 Esslöffel Maisstärke
650 g gefrorenes Mischgemüse
1 Esslöffel Pflanzenöl
120 g süß-saure Sauce (gekauft)
1 Teelöffel Knoblauchpulver
Meersalz, nach Geschmack
Gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

TIPP: Wenn Sie keine süß-saure Sauce mögen, ersetzen Sie diese einfach mit Ihrer Lieblingssauce, um dieses Rezept nach Ihren Wünschen anzupassen.

ANLEITUNG

- 1 In einer den Tofu in der Maisstärke schwenken, bis er beschichtet ist.
- 2 Legen Sie die Crisper Platten in beide Schubladen. Tofu in die Schublade für Zone 1 geben und die Schublade dann in die Einheit einsetzen. Das gefrorene Gemüse in die Schublade für Zone 2 geben und die Schublade dann in die Einheit einsetzen.
- 3 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. Für Zone 2 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 4 Wenn die Zeit in Zone 1 15 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Schublade 10 Sekunden lang schütteln. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen. Diesen Vorgang wiederholen, wenn die Zeit 7 Minuten erreicht.
- 5 Wenn die Zeit in Zone 2 5 Minuten erreicht, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Schublade 10 Sekunden lang schütteln. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Tofu in eine Schüssel überführen und in der süß-sauren Sauce schwenken, bis er beschichtet ist. Gemüse in eine andere Schüssel überführen und im Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer schwenken. Sofort servieren.



WÜRZIGE HALLOUMI POMMES FRITES & CHILLI MAISKOLBEN



PREP: 20 MIN | AIR FRY: 18 MIN | ROAST: 15 MIN



ZUTATEN

HALLOUMI POMMES FRITES

2 Blöcke Halloumi (je 225 g)
75 g Mehl
1 Zitrone
150 g natürlicher griechischer Joghurt
2 Esslöffel Koriander, gehackt
Kochspray oder Öl

FÜR DIE CHILI-MAISBUTTER

50 g Butter, weich
2 Teelöffel Tomatenketchup
1 Teelöffel Honig
1/2 Teelöffel Harissa
4 Maiskolben

TIPP: Wenn Sie einen würzigeren Geschmack bevorzugen, mischen Sie 1 Teelöffel Sumach und Za'atar mit dem Mehl.

ANLEITUNG

- 1 Halloumi entleeren und trocken tupfen. In dicke Pommes schneiden.
- 2 Mehl und Sumach in einer Schüssel mischen, Za'atar. Halloumi in das Mehl tauchen, um ihn leicht damit zu beschichten.
- 3 Crisper-Platten in beide Schubladen einsetzen. Schublade 1 großzügig mit Kochspray oder Öl besprühen, Halloumi hinzufügen und mit Öl besprühen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
- 4 Chilibutter zubereiten: Butter, Tomatenketchup, Honig und Harissa in eine Schüssel geben und glatt rühren. Mit einem Teigpinsel oder mit der Rückseite eines Teelöffels alle Kolben mit Butter bestreichen. Die restliche Butter durch Einlegen in Frischhaltefolie aufbewahren, zu einer Wurst formen, einwickeln und während des Kochens des Mais kalt stellen. Mais auf die Crisper-Platte in der Schublade für Zone 2 legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
- 5 Für Zone 1 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 18 Minuten einstellen. Für Zone 2 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf START/STOP drücken, um zu beginnen.
- 6 Wenn Zone 1 10 Minuten erreicht, Halloumi Pommes frites und Mais neu anrichten. Diesen Vorgang bei Erreichen von 6 Minuten in Zone 1 wiederholen.
- 7 Chilibutter in 4 Teile schneiden und auf den Mais legen. Mit Halloumi und griechischem Joghurt mit gehacktem Koriander servieren.



BLUMENKOHL-BÜFFELHAPPEN MIT GEBACKENEN SÜSSKARTOFFELN



PREP: 20 MIN | AIR FRY: 30 MIN



ZUTATEN

BLUMENKOHL-BÜFFELHAPPEN

400 g Blumenkohl
150 g Mehl
1 Teelöffel Zwiebelpulver
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel Paprikapulver
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
300 ml Milch
100 g Panko-Paniermehl
30 ml Sonnenblumenöl
90 ml Buffalo-Sauce

SÜSSKARTOFFELN

4 x 175 g Süßkartoffeln
1 Esslöffel Olivenöl
1 TL Meersalzkrystalle

ANLEITUNG

- 1 Blumenkohl in 2,5 cm große Röschen schneiden.
- 2 Mehl, Zwiebel, Knoblauch, Kümmel, Paprika in eine Schüssel geben und nach Geschmack würzen. Nach und nach Milch einrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- 3 Panko-Paniermehl in eine andere Schüssel geben.
- 4 Blumenkohlröschen zum Bestreichen in den Teig tauchen und dann in Paniermehl wenden, bis sie gut beschichtet sind.
- 5 Süßkartoffeln mehrmals mit einer Gabel oder einer Messerspitze einstechen. Kartoffelschalen mit Olivenöl einreiben und mit Meersalz bestreuen.
- 6 Die Crisper-Platte in beide Schubladen einsetzen. Blumenkohlhappchen in die Schublade für Zone 1 und Süßkartoffeln in die Schublade für Zone 2 geben und in das Gerät einsetzen. Für Zone 1 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. Für Zone 2 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 30 Minuten einstellen. SYNC auswählen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 7 In der Zwischenzeit Öl und Buffalo-Sauce mischen. Wenn Zone 1 15 Minuten erreicht hat, Schublade herausnehmen und Blumenkohl mit der Buffalo-Saucenmischung begießen. Süßkartoffeln gleichzeitig drehen. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 8 Blumenkohlhappchen mit Süßkartoffeln.



FALAFELN MIT GERÖSTETEM GEMÜSE UND GERÄUCHERTER PAPRIKA-MAYONNAISE



PREP: 10 MIN | AIR FRY: 20 MIN | ROAST: 25 MIN



ZUTATEN

FÜR DIE FALAFEL

400-g-Dose Kichererbsen, abgessogen und abgetropft
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 kleine rote Zwiebel, geschält und geviertelt
1 Knoblauchzehe, geschält
5 g frische Petersilie (glatte Blätter)
5 g frischer Koriander
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel gemahlener Koriander
1 Teelöffel Harissa-Paste
20 g Mehl
1/2 Teelöffel Salz
Kochspray

FÜR DAS GERÖSTETE GEMÜSE

300 g Butternusskürbis, 1,5 cm breit gewürfelt
150 g Zucchini, geschnitten in 2,5 cm große Stücke
4 Baby-Paprikaschoten, halbiert oder geviertelt
1 kleine rote Zwiebel, geschält und in Scheiben geschnitten
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt
1 Esslöffel frische Thymianblätter
1 Teelöffel Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer je nach Geschmack

ZUM SERVIEREN

Pita-Brot, Salatblätter und Mayonnaise, verrührt mit etwas geräuchertem Paprika

ANLEITUNG

- 1 Alle Falafel-Zutaten in eine Küchenmaschine geben und pulsieren, bis sie ziemlich glatt sind. (Die Textur sollte etwas grob sein.)
- 2 Mit feuchten Fingern die Mischung zu 6 Kugeln formen und auf ein Stück Backpapier legen, das etwas größer als die Crisper-Platte ist. Zum Festwerden 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 3 In der Zwischenzeit alles Gemüse in Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Thymian und Kreuzkümmel schwenken und nach Geschmack würzen. Darauf achten, dass sie gut beschichtet sind. Crisper-Platten in beide Schubladen einsetzen. Gemüse aus der Marinade nehmen (und die restliche Marinade aufbewahren), Gemüse in ein Schubfach für Zone 1 legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
- 4 Falafeln mit dem Backpapier als Tragetuch vorsichtig auf eine Crisper-Platte in der Schublade für Zone 2 legen. Mit Öl besprühen. Die Schublade in das Gerät einsetzen. Für Zone 1 ROAST auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 22 Minuten einstellen. Für Zone 2 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 17 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Auf START/STOP drücken, um zu beginnen.
- 5 Nach 10 Minuten geröstetes Gemüse schütteln oder umrühren. Mit der restlichen Marinade bestreichen. Diesen Vorgang nach 18 Minuten erneut wiederholen.
- 6 Falafeln, halbiert in salatgefülltem Pita-Brot mit Mayonnaise, bestreut mit geräuchertem Paprika und geröstetem Gemüse als Beilage servieren.



BANANEN-TOFFEE-MUFFINS



PREP: 15 MIN | **BAKE:** 15-20 MIN



ZUTATEN

200 g Mehl mit Backtriebmittel
1 Teelöffel Gewürzmischung
1/2 Teelöffel Salz
2 reife Bananen, ca. 320 g ungeschält
200 g hellbrauner Zucker
100 g Pflanzenöl
2 große Eier, geschlagen
1 Teelöffel Vanilleextrakt
50 g Schokoladensplitter
100 g zähes Karamell oder Dulce de leche
12 getrocknete Bananenchips zum Dekorieren

ANLEITUNG

- 1 Mehl, Gewürzmischung und Salz in die Schüssel sieben.
- 2 Die Bananen schälen und in einer großen Rührschüssel zerstampfen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Zucker, Öl, Eier und Vanilleextrakt einrühren und alles mit dem Schneebesen verrühren, bis das Öl gut eingearbeitet ist.
- 3 Die trockenen Zutaten langsam und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen in den Bananenbrei einrühren, dann die Schokoladensplitter einrühren.
- 4 6 Muffinförmchen mit doppelter Stärke in jede Schublade platzieren, die Teigmischung mit dem Löffel zwischen den Muffinförmchen aufteilen. Für Zone 1 BACKEN auswählen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. MATCH auswählen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Nach 15 Minuten überprüfen, ob die Muffins durchgebacken sind. Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn an einem Holzstäbchen, das in die Mitte gesteckt wird, beim Herausziehen kein Teig mehr anhaftet. Die Muffins aus der Schublade nehmen und 5 Minuten lang auf einem Gitterrost abkühlen lassen. Jeden Muffin mit einem Löffel Karamell und einem Bananenchip garnieren.



ERDNUSSBUTTER-SCHOKOLADEN-BROWNIES



PREP: 15 MINUTES | **BAKE:** 35-40 MINUTES



ZUTATEN

80 g Erdnussbutter, aufgeteilt
40 g Butter
120 g dunkle Schokolade, aufgeteilt
175 g goldgelber Streuzucker
2 große Eier, geschlagen
60 g Mehl mit Backtriebmittel
30 g Kakaopulver

ANLEITUNG

- 1 Die Schublade für Zone 1 (ohne eingesetzte Crisper-Platte) mit Kochspray oder Öl einsprühen und den Boden mit Backpapier auslegen.
- 2 40 g Erdnussbutter und 30 g Schokolade aufbewahren und beiseitestellen. Die dunkle Schokolade in Stücke zerbrechen und mit der Erdnussbutter und Bitter in einen Topf geben. Langsam schmelzen und dann abkühlen lassen. In einer großen Schüssel den Zucker und die Eier mit dem Schneebesen verrühren, bis die Masse eindickt und eine Konsistenz wie Mayonnaise hat. Die Schokoladenmischung dazugeben und mit dem Schneebesen gut vermengen.
- 3 Mehl und Kakaopulver zusammen in die Schüssel sieben und mit einem großen Metalllöffel unterheben. Das Brownie-Gemisch in die vorbereitete mit Backpapier ausgelegte Schublade löffeln. Erdnussbutter 40 Sekunden lang in einer Mikrowelle anschmelzen lassen. Auf den Brownie träufeln.
- 4 Die Schublade für Zone 1 in das Gerät einsetzen. Für Zone 1 BACKEN auswählen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 35-40 Minuten einstellen. Auf die START/STOP-Taste drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Nach 35 Minuten überprüfen, ob der Brownie durchgebacken ist. Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn sich der Brownie in der Mitte weich anfühlt.
- 6 Die restliche Schokolade 20 Sekunden lang in der Mikrowelle anschmelzen, dann umrühren dann weitere 20 Sekunden lang schmelzen lassen und umrühren. Die geschmolzene Schokolade über den Brownie träufeln. In der Schublade abkühlen lassen.
- 7 Nach dem Abkühlen entnehmen, indem das Backpapier wie ein Tragetuch verwendet wird. In Quadrate schneiden. Die Größe liegt bei Ihnen.



UTILISER VOTRE NINJA FRITEUSE À AIR CHAUD DUAL ZONE

6 PROGRAMMES PERSONNALISABLES

MAX CRISP

Le meilleur pour les ingrédients surgelés tels que les frites et les nuggets de poulet.

FRIRE À L'AIR CHAUD (AIR FRY)

Utilisez cette fonction pour donner du croustillant à vos aliments, avec peu ou pas d'huile.

RÔTIR (ROAST)

Utilisez cet appareil comme un four pour des viandes tendres.

RÉCHAUFFER (REHEAT)

Rendez à vos restes tout leur croustillant tout en les réchauffant en douceur.

DÉSHYDRATER (DEHYDRATE)

Déshydratez vos viandes, fruits et légumes pour des collations saines.

CUIRE AU FOUR (BAKE)

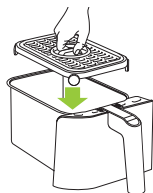
Créez des pâtisseries et des desserts gourmands.

POUR DES RÉSULTATS OPTIMAUX

PLAQUE DE CUISSON

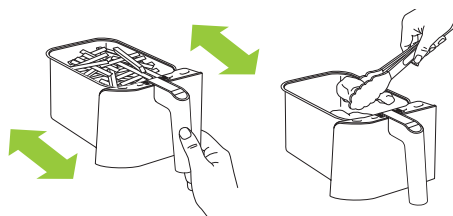
La plaque de cuisson permet de faire dorer les aliments de manière homogène. Sauf indication contraire, nous vous recommandons de l'utiliser à chaque fois que vous faites frire à l'air chaud et pour toutes les recettes figurant dans le présent guide.

Assurez-vous que la plaque de cuisson est insérée jusqu'au fond du tiroir avant d'ajouter des aliments, sauf si la recette indique que la plaque de cuisson n'est pas nécessaire.



SECOUER OU REMUER

Pour des résultats optimaux, secouez régulièrement les aliments ou mélangez-les à l'aide de pinces avec des embouts en silicone, afin de les rendre croustillants à souhait.



la nourriture végétarienne



QUANTITÉ

Pour plus de recettes, visitez notre site web: ninjakitchen.eu

Technologie DualZone

Des repas combinés avec 2 zones de cuisson indépendantes.

SYNC (SYNCHRONISER)



FRIRE À L'AIR CHAUD
200°C
33 MIN

RÔTIR
180°C
18 MIN

MATCH (DUPLIQUER)



FRIRE À L'AIR CHAUD
180°C
20 MIN

FRIRE À L'AIR CHAUD
180°C
20 MIN

Utilisation de la technologie DualZone

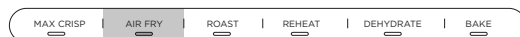
SYNC (SYNCHRONISER)

Vous faites cuire 2 aliments en utilisant 2 fonctions, températures ou temps de cuisson différents? Programmez chaque zone et utilisez le SYNC pour que les deux zones se terminent en même temps.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [Frire à l'air Chaud]).



ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Utilisez les flèches TEMP pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



ÉTAPE 3 : programmer la zone 2

- Sélectionnez la zone 2.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. ROAST [rôtir]) et répétez l'étape 2.



ÉTAPE 4 : commencer la cuisson

- Sélectionnez SYNC.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer la cuisson.
- La zone ayant la durée de cuisson la plus courte affichera HOLD (en attente).



REMARQUE : La cuisson s'arrête automatiquement lorsqu'un tiroir est retiré. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

MATCH (DUPLIQUER)

Vous cuisinez les mêmes aliments dans chaque zone? Réglez la zone 1 et utilisez MATCH pour appliquer automatiquement ces réglages à la zone 2.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [Frire à l'air Chaud]).



ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Utilisez les flèches TEMP pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



ÉTAPE 3 : commencer la cuisson

- Sélectionnez MATCH (même cuisson).
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer la cuisson.



REMARQUE : La cuisson s'arrête automatiquement lorsqu'un tiroir est retiré. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

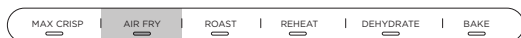
Utilisation de la technologie DualZone – suite

Vous souhaitez cuire deux aliments, mais vous ne voulez pas le faire l'un à la suite de l'autre? Remplissez les deux zones et programmez manuellement chacune d'entre elles afin que la cuisson commence en même temps.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [Frire à l'air Chaud]).



ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Utilisez les flèches TEMP (température) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



ÉTAPE 3 : programmer la zone 2

- Répétez les étapes 1 et 2 pour la zone 2.
- La fonction Air Broil (griller par convection) n'est pas disponible si elle est programmée dans la zone 1.



ÉTAPE 4 : commencer la cuisson

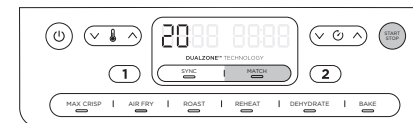
- Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/pause) pour commencer la cuisson.



REMARQUE : La cuisson s'arrête automatiquement lorsqu'un tiroir est retiré. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

Utilisation d'une seule zone

Vous ne souhaitez cuire qu'un aliment? Remplissez une seule zone et utilisez l'appareil comme une friteuse à air chaud traditionnelle.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [Frire à l'air Chaud]).



ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [Frire à l'air Chaud]).



ÉTAPE 3 : commencer la cuisson

- Utilisez les flèches TEMP (température) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



REMARQUE : La cuisson s'arrête automatiquement lorsqu'un tiroir est retiré. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

Tableau de cuisson de la Frîre à l'air Chaud

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

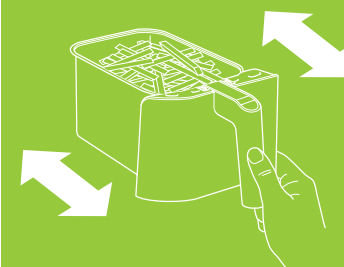
INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR ZONE	PRÉPARATION	AJOUT D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES					
Asperges	200g	Entières, parées	2 c. à thé	200 °C	8 à 12 min
Betteraves	6 petites ou 4 grande (1 kg)	Entières	Aucun	200 °C	35 à 45 min
Brocoli	400 g	Coupé en fleurons de 2 cm	1 c. à soupe	200 °C	9 min
Carottes	500 g	Pelées et coupées en morceaux de 1.5 cm	1 c. à soupe	200 °C	13 à 16 min
Champignons	225 g	Rincés, coupés en quartiers	1 c. à soupe	200 °C	7 min
Chou-fleur	600 g	Coupé en fleurons de 2 cm	2 c. à soupe	200 °C	17 à 20 min
Chou frisé (pour les croustilles)	100 g, bien tassé	Déchiré en morceaux, sans les tiges	Aucun	150 °C	8 min
Choux de Bruxelles	500 g	Coupés en deux, sans les tiges	1 c. à soupe	200 °C	15 à 20 min
Courge musquée	500-750 g	Coupée en morceaux de 2 à 5 cm	1 c. à soupe	200 °C	20 à 25 min
Courgettes	500 g	Coupés en quartier dans le sens de la longueur, puis coupés en morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe	200 °C	15 à 18 min
Haricots verts	200 g	Paré	1 c. à soupe	200 °C	8 à 10 min
Maïs à grains	4 épis	Sans l'enveloppe	1 c. à soupe	200 °C	12 à 15 min
Patates douces	750 g	Coupées en morceaux de 2 cm	1 c. à soupe	200 °C	15 à 20 min
	4 entières (225 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C	30 à 35 min
Poivrons	2 poivrons	Entiers	Aucun	200 °C	16 min
Pommes de terre, variété bintje (pour frites)	750 g	Coupées en quartiers de 2.5 cm	1 c. à soupe	200 °C	18 à 20 min
	450 g	Frites coupées à la main*, minces	1/2 à 3 cuillères à soupe Huile de colza	200 °C	20 à 24 min
	450 g	Frites coupées à la main*, épaisses	1/2 à 3 cuillères à soupe Huile de colza	200 °C	23 à 26 min
	4 (200 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C	25 min
VOLAILE					
Ailes de poulet	1 kg	Pilons et joints	1 c. à soupe	200 °C	30 à 33 min
Blancs de poulet	2 poitrines (150 g)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C	15 à 18 min
	4 poitrines (150 g)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C	18 à 22 min
Cuisses de poulet	4 cuisses (800 g)	Avec os	Badigeonnées d'huile	200 °C	22 à 28 min
	4 cuisses (600 g)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C	18 à 22 min
Poitrine de Canard	2 cuisses (397 g)	Poitrine vers le bas, retour à mi-chemin	Aucun	190°C	20 à 27 min
POISSON ET FRUITS DE MER					
Beignets de poisson	2 beignets (150 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	15 min
Crevette	16 grande (165 g)	Entières, pelées, avec les queues	1 c. à soupe	200 °C	3 à 4 min
Filets de cabillaud	2 filets (240 g)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	8 à 10 min
Filets de saumon	2 filets (130 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	8 à 10 min

* Après avoir coupé les pommes de terre, laissez tremper les frites crues dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'amidon inutile. Tamponnez pour les sécher. Plus les frites sont bien séchées, meilleurs sont les résultats.

Pour de meilleurs résultats, secouez ou mélangez souvent.

Nous vous recommandons de vérifier régulièrement vos aliments et de les secouer ou de les remuer pour des résultats optimaux.

Remuez vos aliments



OU

Mélangez à l'aide d'une pince avec extrémités en silicone

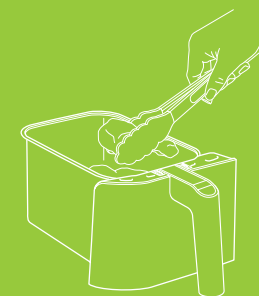


Tableau de cuisson de la Frire à l'air Chaud, suite

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

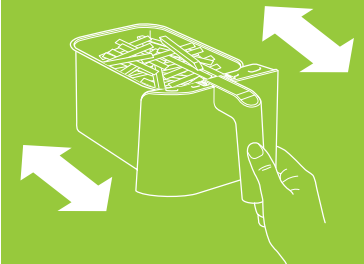
INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR ZONE	PRÉPARATION	AJOUT D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
BŒUF					
Biftecks	2 biftecks (230 g chacun)	Entiers	Badigeonnés d'huile	200 °C	8 à 12 min
Hamburgers	2 boulettes de 125 g, 80% maigre	Épaisseur de 25 mm	Aucun	200 °C	12 min
PORC					
Bacon	4 tranches, coupées en deux	Aucune	Aucun	180°C	8 à 10 min
Côtelettes de porc	2 côtelettes épaisses avec l'os (250 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	200 °C	18-19 min
	4 côtelettes désossées (100 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C	12 à 15 min
Fillets de porc	2 (350 à 500 g)	Aucune	Badigeonnées d'huile	190 °C	20 à 27 min
Saucisses	4 saucisses	Aucune	Aucun	200 °C	7 à 9 min
Steak de jambon fumé	1 steak (225 g)	couper le zeste	Badigeonnés d'huile	180 °C	10 min
AGNEAU					
Côtelettes d'agneau	4 (340 g)	Aucune	Badigeonnés d'huile	180 °C	12 min
Steaks d'agneau	2 (300 g)	Aucune	Badigeonnés d'huile	180 °C	12 min
ALIMENTS CONGELÉS					
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	Aucune	Aucun	200 °C	15 min
Burger végétarien	4 (264 g)	Une seule couche	Aucun	180 °C	10 min
Champignons panés	300 g	Aucune	Aucun	190 °C	10 à 12 min
Chips de four en morceaux	500 g	Aucune	Aucun	200 °C	22 min
Crevette tempura	8 (140 g)	Aucune	Aucun	190 °C	8 à 9 min
Épluchures de pommes de terre	500 g	Aucune	Aucun	180 °C	20 min
Frites de patate douce	500 g	Aucune	Aucun	200 °C	20 à 24 min
Filets de poisson	4 (440 g)	Aucune	Aucun	200 °C	18 min
Filets de poisson panés	4 (500 g)	Aucune	Aucun	200 °C	14 à 16 min
Goujons de poulet	11 (270 g)	Aucune	Aucun	190 °C	8 min
Langoustines en chapelure	280 g	Aucune	Aucun	180 °C	12 min
Pépites végétariennes	14 (320 g)	Une seule couche	Aucun	180 °C	12 min
Pommes de terre rissolées	7 (390 g)	Aucune	Aucun	200 °C	15 min
Pomme de terre rôtie	700 g	Aucune	Aucun	190 °C	20 min
Poulet à la Kiev	4 (500 g)	Aucune	Aucun	180 °C	15 min
Rondelles d'oignon	300 g	Aucune	Aucun	190 °C	14 min
Saucisse vegan	6 (300 g)	Aucune	Aucun	180 °C	8 min

REMARQUE : L'ingrédient que vous cherchez n'est pas dans les tableaux de cuisson ? Prenez le temps de cuisson de l'emballage et réduisez par 25%. Pour les meilleurs résultats, regardez la nourriture souvent et continuez la cuisson si nécessaire.

Pour de meilleurs résultats, secouez ou mélangez souvent.

Nous vous recommandons de vérifier régulièrement vos aliments et de les secouer ou de les remuer pour des résultats optimaux.

Remuez vos aliments



OU

Mélangez à l'aide d'une pince avec extrémités en silicone

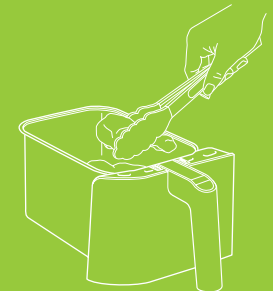


Tableau de Max Crisp, Idéal pour les aliments surgelés

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR ZONE	PRÉPARATION	AJOUT D'HUILE	TEMPS DE CUISSON
DES SURGELÉS				
Ailes de poulet	1 kg	Aucune	1 c. à soupe	17 min
Beignets d'oignons frits	300 g	Aucune	Aucun	9 min
Frites	500 g	Aucune	Aucun	15 min
Frites	1 kg	Aucune	Aucun	25 min
Nuggets de poulet	350 g (24 nuggets)	Aucune	Aucun	8 à 10 min

REMARQUE : il n'est pas possible ou nécessaire d'ajuster la température avec la fonction Max Crisp.

Pour de meilleurs résultats, secouez ou mélangez souvent.

Nous vous recommandons de vérifier régulièrement vos aliments et de les secouer ou de les remuer pour des résultats optimaux.

FRANÇAIS

Tableau de déshydratation

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
FRUITS ET LÉGUMES			
Ananas	Pelé, cœur retiré et coupé en tranches de 10 à 13 mm	60 °C	6 à 8 heures
Asperges	Coupées en morceaux de 2.5 cm, blanchies	60 °C	6 à 8 heures
Aubergine	Pelées, coupées en tranches de 3 mm	60 °C	6 à 8 heures
Bananes	Pelées et coupées en morceaux de 3 mm	60 °C	8 à 10 heures
Betteraves	Pelées et coupées en morceaux de 3 mm	60 °C	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyés à l'aide d'une brosse douce (non lavés)	60 °C	6 à 8 heures
Fines herbes	Rincées, tamponnées pour sécher, tiges retirées	60 °C	4 heures
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 13 mm d'épaisseur.	60 °C	6 à 8 heures
Mangues	Pelées et coupées en morceaux de 3 mm, noyau retiré	60 °C	6 à 8 heures
Pommes	Évidées, coupées en tranches de 3 mm, trempées dans de l'eau citronnée, séchées en tapotant	60 °C	7 à 8 heures
Racine de gingembre	Coupées en tranches de 3 mm d'épaisseur	60 °C	6 heures
Tomates	Couper en tranches de 3 mm ou râper, passer à la vapeur si une réhydratation est prévue	60 °C	6 à 8 heures
VIANDE, VOLAILLE, POISSON			
Charqui de bœuf (bœuf séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	70 °C	5 à 7 heures
Charqui de dinde (dinde séchée)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	70 °C	5 à 7 heures
Charqui de poulet (poulet séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	70 °C	5 à 7 heures
Charqui de saumon (saumon séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	70 °C	3 à 5 heures

Utilisation de la technologie DualZone: SYNC (SYNCHRONISER)

SYNC élimine le besoin de cuissons successives. Vous pouvez dorénavant cuire deux aliments différents ayant deux durées de cuisson différentes et constater que leur cuisson finit en même temps. Vous n'avez qu'à programmer chaque zone et laisser la fonction **SYNC** faire le reste.

REMARQUE : Pour toutes les recettes qui figurent dans ce tableau, assaisonnez avec du sel et du poivre, au goût.

CHOISISSEZ DEUX PLATS		AJOUTEZ UNE RECETTE PAR ZONE		RÉGLEZ LES DEUX ZONES ET UTILISEZ SYNC	
RECETTE	QUANTITÉ	MÉLANGEZ OU COMBINEZ CES INGRÉDIENTS	FONCTION	TEMPÉRATURE/DURÉE	
Beignets de crabe	2 beignets de crabe	Badigeonnez de beurre fondu	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 15 minutes	
Burger végétarien	450 g de « viande » hachée végétarienne (4 galettes de 125 g chacune)	1 c. à soupe d'ail émincé, 1 c. à soupe d'oignon émincé	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	190 °C 20 minutes	
Chou-fleur méditerranéen	1 tête de chou-fleur coupée en fleurons de 1-cm	120 g de tahini, 2 c. à soupe huile de colza ou de tournesol	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 17 minutes	
Choux de Bruxelles au miel et aux noisettes	500 g de choux de Bruxelles coupés en deux	2 c. à soupe huile de colza ou de tournesol, 60 g de miel, 60 g de noisettes hachées	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 23 minutes	
Côtelettes de porc à la sauge et à l'érable	2 ou 3 côtelettes désossées (120 g chacune)	1 c. à soupe huile de colza ou de tournesol 1 c. à soupe de sirop d'érable	Roast (rôtir)	200 °C 17 à 20 minutes	
Cuisses de poulet Buffalo	4 cuisses de poulet désossées avec la peau (110 à 140 g chacune)	240 ml de sauce buffalo, mélangez avec le poulet	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 27 minutes	
Frites	500 g de frites	Assaisonnez au goût	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 20 minutes	
Haricots verts aux amandes	500 g de haricots verts, extrémités coupées	2 c. à soupe huile de colza ou de tournesol 60 g d'amandes effilées	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 8 à 10 minutes	
Maïs à grains	4 petit épis	coups en deux Sans l'enveloppe Badigeonnez de beurre fondu	Roast (rôtir)	200 °C 15 minutes	
Pommes de Terre à la cajun	4 pommes de terre moyennes en dés	2 c. à soupe huile de colza ou de tournesol 2 c. à soupe d'assaisonnement cajun	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 30 minutes	
Saumon au glaçage miso	3 filets de saumon (170 g chacun)	2 c. à soupe de pâte de miso, 1 c. à café huile de colza ou de tournesol Badigeonnez le saumon	Air Fry (Frire à l'air Chaud)	200 °C 15 minutes	
Tomates grillées au vinaigre balsamique	500 g de tomates cerises	60 mL de vinaigre balsamique 1 c. à soupe huile de colza ou de tournesol	Roast (rôtir)	200 °C 15 minutes	

REMARQUE : Pour de meilleurs résultats, commencez à vérifier si les aliments sont cuits 2 minutes avant la fin de la durée de cuisson. Arrêtez la cuisson en tout temps lorsque le niveau de croustillant désiré est obtenu, mais assurez-vous que toute protéine crue a atteint une température sécuritaire.

FAJITAS DE POULET AVEC POMMES DE TERRE ÉPICÉES

PREP: 10 MIN | ROAST: 25 MIN | AIR FRY: 20 MIN



INGRÉDIENTS

FAJITAS

3 blancs de poulet
1 cuillère à soupe de paprika fumé
1 cuillère à soupe de coriandre hachée
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café d'ail en poudre
1/2 cuillère à café de piment séché moulu
1 cuillère à café d'origan séché
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Jus d'un citron vert
Sel et poivre noir fraîchement moulu
1 oignon, pelé et tranché
1 poivron rouge, épépiné et tranché
1 poivron jaune, épépiné et tranché
8 tortillas moyennes

POMMES DE TERRE ÉPICÉES

1 kg de pommes de terre nouvelles, coupées en quartiers
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à café de paprika piquant
1 cuillère à soupe de poudre d'ail
1 cuillère à soupe de paprika fumé
1 cuillère à café de sel de mer

INSTRUCTIONS

- 1 Couper les blancs de poulet en fines lanières.
- 2 Ajouter les épices, les herbes, le jus de citron vert et l'huile dans un grand bol, assaisonner et mélanger.
- 3 Mélanger les morceaux de poulet, l'oignon et les poivrons, remuer jusqu'à ce que tout soit recouvert de marinade.
- 4 Dans un autre bol, verser les pommes de terre dans l'huile et les épices.
- 5 Insérer une plaque de cuisson dans les deux tiroirs. Ajouter le poulet et les légumes dans le tiroir de la zone 1, les pommes de terre dans le tiroir de la zone 2 et insérer dans l'unité.
- 6 Sélectionner la zone 1, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 20 minutes. Sélectionner la zone 2, puis ROAST, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 25 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 7 Au bout de 10 minutes, remuer le contenu des deux tiroirs. Répéter l'opération après 15 minutes.
- 8 Lorsque la zone 1 atteint 0, vérifier que le poulet est cuit. La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint au moins 75 °C sur un thermomètre à lecture instantanée.
- 9 Servir le poulet et les légumes enveloppés dans les tortillas avec les pommes de terre sur le côté.



POULET CHASSEUR SAUCE BARBECUE ET FRITES

PREP: 10 MIN | ROAST: 25 MIN | AIR FRY: 25 MIN



INGRÉDIENTS

600 g de pommes de terre, par ex. Bintje, Manon ou Agria, coupées en bâtonnets de 1 cm
3 cuillères à soupe d'huile
4 tranches de bacon fumé
4 blancs de poulet (170 g chacun)
50 g de cheddar ou Comté râpé
4 cuillères à soupe de sauce barbecue
Sel de mer

INSTRUCTIONS

- 1 Faire tremper les pommes de terre coupées dans de l'eau froide pendant 30 minutes pour retirer l'excès d'amidon. Bien égoutter, puis tapoter avec de l'essuie-tout jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.
- 2 Pendant ce temps, rouler soigneusement les blancs de poulet et les envelopper de bacon. Fixer avec un pic à cocktail.
- 3 Placer les frites avec de l'huile dans un grand bol ; mélanger avec au moins 1/2 cuillère à soupe d'huile. Pour des résultats plus croustillants, utiliser jusqu'à 3 cuillères à soupe d'huile.
- 4 Insérer une plaque de cuisson dans les deux tiroirs. Placer les blancs de poulet dans la zone 1, puis insérer le tiroir dans l'unité. Placer les frites dans la zone 2, puis insérer le tiroir dans l'unité.
- 5 Sélectionner la zone 1, puis ROAST, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 25 minutes. Sélectionner la zone 2, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 25 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsque la zone 1 atteint 10 minutes, retirer le tiroir de l'unité et recouvrir le poulet de fromage. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 7 Lorsque la zone 2 atteint 20 minutes, retirer le tiroir de l'unité et le secouer pendant 10 secondes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 8 Lorsque la zone 2 atteint 10 minutes, secouer pendant 10 secondes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires si nécessaire. Saupoudrer de sel de mer avant de servir.
- 9 Lorsque la zone 1 atteint 0, vérifier que le poulet est cuit. La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint au moins 75 °C sur un thermomètre à lecture instantanée. Servir le poulet avec un filet de sauce barbecue et les frites.



GEBRATENER LACHS MIT PARMESAN-SPARGEL

PREP: 15 MIN | ROAST: 15 MIN



INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe d'assaisonnement pour steak

3 cuillères à soupe de sucre roux

3 filets de saumon (170 g chacun)

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

450 g d'asperges, extrémités coupées

30 g de parmesan râpé

Sel et poivre au goût

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélanger l'assaisonnement pour steak et le sucre roux.
- 2 Frotter le dessus de chaque filet de saumon avec 1 cuillère à soupe d'huile, puis couvrir généreusement les filets avec le mélange de sucre. Mettre de côté.
- 3 Dans un bol, mélanger les asperges avec la cuillère à soupe d'huile restante, le sel et le poivre.
- 4 Insérer des plaques de cuisson dans les deux tiroirs. Placer les filets dans le tiroir de la zone 1, peau vers le bas, puis insérer le tiroir dans l'unité. Placer les asperges dans le tiroir de la zone 2, puis insérer le tiroir dans l'unité.
- 5 Sélectionner ROAST, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner MATCH. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsque la zone 2 atteint 7 minutes, retirer le tiroir de l'unité et retourner les asperges à l'aide de pinces en silicone. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 7 Lorsque la zone 2 atteint 2 minutes, retirer le tiroir de l'unité, saupoudrer la moitié du parmesan sur les asperges et secouer légèrement le tiroir. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 8 Une fois la cuisson terminée, transférer les filets et les asperges sur un plateau de service. Saupoudrer le parmesan restant sur les asperges et servir.



CREVETTES À L'AIL ET TOMATES CONFITES AU ROMARIN

PREP: 10 MIN | AIR FRY: 15 MIN



INGRÉDIENTS

450 g de grosses crevettes crues, décortiquées, veines retirées
 2 gousses d'ail pelées et finement hachées
 1 cuillère à soupe de thym frais
 1/2 cuillère à café de poudre de piment
 60 ml + 1 cuillère à soupe d'huile végétale, séparée
 Sel de mer, au goût
 Poivre noir moulu, au goût
 300 g de tomates cerises
 1 cuillère à soupe de romarin frais

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélanger les crevettes avec l'ail, le thym, le piment, les 60 ml d'huile, le sel et le poivre.
- 2 Dans un bol séparé, mélanger les tomates avec 1 cuillère à soupe d'huile, le romarin, le sel et le poivre.
- 3 Insérer des plaques de cuisson dans les deux tiroirs. Placer les crevettes dans le tiroir de la zone 1, puis insérer le tiroir dans l'unité. Placer les tomates dans le tiroir de la zone 2, puis insérer le tiroir dans l'unité.
- 4 Sélectionner AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner la zone 2, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 10 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsque la zone 1 atteint 7 minutes, retirer le tiroir de l'unité et le secouer pendant 10 secondes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 6 Lorsque la zone 2 atteint 5 minutes, retirer le tiroir de l'unité et le secouer pendant 10 secondes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 7 Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement.



CABILLAUD À LA NOIX DE COCO ET CITRON VERT AVEC SON RIZ DE CHOU-FLEUR

PREP: 10 MIN | MARINATE: 20 MIN | ROAST: 20 MIN



INGRÉDIENTS

1 boîte (400 ml) de lait de coco sans sucre
 1 citron vert, zeste et jus
 4 filets de cabillaud (170 g chacun)
 3 cuillères à café de sel de mer (réserver une partie)
 1/2 oignon, pelé et coupé en dés
 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
 4 cuillères à café d'huile de colza (réserver une partie)
 350 g de riz de chou-fleur
 1/2 poivron vert haché
 25 g de coriandre fraîche, tiges retirées, pour la décoration
 75 g de noix de cajou grillées et salées, hachées, pour la décoration

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol moyen, mélanger le lait de coco avec le zeste et le jus de citron vert. Assaisonner chaque filet avec 1/2 cuillère à café de sel, puis placer dans le mélange de lait de coco et faire mariner pendant 20 minutes.
- 2 Dans un bol, mélanger délicatement l'oignon en dés et l'ail en poudre avec 1 cuillère à café d'huile de colza et placer dans le compartiment de zone 2 (sans plaque de cuisson).
- 3 Insérer une plaque de cuisson dans la zone 1. Retirer le cabillaud de la marinade et le placer sur la plaque de cuisson. Sélectionner la zone 1, puis ROAST, régler la température à 190 °C et la durée de cuisson à 20 minutes. Sélectionner la zone 2, puis ROAST, régler la température à 160 °C et la durée de cuisson à 12 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Dans un autre bol de taille intermédiaire, remuer délicatement le riz de chou-fleur, le poivron, le sel restant et l'huile de colza restante.
- 5 Lorsque la zone 2 atteint 6 minutes, retirer le tiroir de l'unité et ajouter le mélange de riz de chou-fleur à l'oignon et remuer pour mélanger. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, servir le riz de chou-fleur dans un bol, en plaçant délicatement les filets de cabillaud sur le dessus. Garnir de coriandre fraîche et de noix de cajou hachées, si désiré.



CROQUETTES DE HADDOCK

PREP: 30 MIN | AIR FRY: 10 MIN



INGRÉDIENTS

75 g de panure
2 cuillères à café de vin de Xérès
500 g de filets de haddock non cuits, sans peau
3 œufs
1 bouquet de persil frais finement haché
1 1/2 cuillère à café de coriandre séchée
1/2 cuillère à café de sel
1/4 cuillère à café de poivre blanc
Zeste de 1 citron
100 g de farine
150 g de chapelure
Huile de colza à vaporiser
Servir avec de la salade verte, une sauce tartare et des quartiers de citron

CONSEIL: vous pouvez utiliser de la crème fraîche épaisse si vous n'avez pas de vin de Xérès sous la main

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, ajouter la panure, les filets de poisson et le vin de Xérès. Bien mélanger, battre un œuf et l'ajouter avec le persil haché, la coriandre, le poivre, le sel et le zeste de citron. Bien mélanger.
- 2 Préparer trois plats peu profonds pour tremper le poisson : un plat avec la farine, un plat avec la chapelure et un plat avec les 2 œufs restants, bien battus. Placer du papier cuisson sur un plateau de cuisson.
- 3 Mettre de la farine sur ses mains et former des croquettes d'environ 5 à 7 cm de long avec le mélange. Rouler les croquettes dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Les placer sur le plateau.
- 4 Insérer les plaques de cuisson dans les tiroirs des zones 1 et 2. Vaporiser avec de l'huile de colza. Placer les croquettes sur la plaque de cuisson et les vaporiser avec de l'huile. Sélectionner AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 10 minutes. Sélectionner MATCH. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Une fois la cuisson terminée, utiliser des pinces en silicone pour déposer les croquettes sur un plat de service.
- 6 Servir immédiatement avec une salade, une sauce tartare et du citron.



BOUCHÉES DE BŒUF AUX CHAMPIGNONS

PREP: 15 MIN + 20 MIN MARINATING | AIR FRY: 12 MIN



INGRÉDIENTS

650 g de bifteck de faux-filet
4 cuillères à soupe d'huile, divisées
1 cuillère à café de sauce soja
2 gousses d'ail, écrasées, divisées
1 cuillère à café de mélange d'herbes séchées
1/2 cuillère à café de sel
1/4 cuillère à café de poivre
400 g de champignons de Paris, entiers
Persil haché frais pour décorer

INSTRUCTIONS

- 1 Retirer le gras du bifteck et le couper en cubes de 2,5 cm. Les placer dans un grand bol. Nettoyer les champignons avec de l'essuie-tout humide et les mettre dans un autre bol. Si les champignons sont gros, les couper en 2.
- 2 Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, la sauce soja, l'ail et les herbes. Diviser le mélange entre le bifteck et les champignons.
- 3 Insérer une plaque de cuisson dans les deux tiroirs. Ajouter le bifteck dans le tiroir de la zone 1 et les champignons dans le tiroir de la zone 2. Insérer les deux tiroirs dans l'unité.
- 4 Sélectionner la zone 1, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 12 minutes. Sélectionner la zone 2, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 9 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson. Lorsque les zones 1 et 2 atteignent 5 minutes, remuer le contenu des deux tiroirs. Une fois la cuisson terminée, utiliser des pinces en silicone pour prendre les aliments. Décorer de persil et servir avec une salade.



PORC FRIT ET FRITES DE PATATES DOUCES

PREP: 20 MIN | ROAST: 15 MIN | AIR FRY: 20 MIN



INGRÉDIENTS

PORC ET FRITES DE PATATES DOUCES

240 g de farine
1 cuillère à café de paprika fumé
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café de sel de mer
1 cuillère à café de poivre noir moulu
1/2 cuillère à café de poudre de piment
2 gros œufs
2 à 4 côtelettes de porc désossées, coupées en deux dans la longueur, 1 cm d'épaisseur
450 g de frites de patates douces surgelées

INSTRUCTIONS

- 1 Placer la farine, le paprika, la poudre d'ail, le sel, le poivre et la poudre de piment dans un bol et bien mélanger.
- 2 Placer les œufs dans un bol peu profond et fouetter pendant 60 secondes. Placer la farine assaisonnée dans un second bol peu profond.
- 3 Pièce par pièce, tremper les côtelettes de porc dans l'œuf, puis dans la farine assaisonnée, puis à nouveau dans l'œuf, puis à nouveau dans la farine. Mettre de côté.
- 4 Placer les côtelettes de porc dans le tiroir de la zone 1, puis insérer le tiroir dans l'unité. Placer les frites de patate douce dans le tiroir de la zone 2, puis insérer le tiroir dans l'unité.
- 5 Sélectionner la zone 1, sélectionner ROAST (avec plaque de cuisson insérée), régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner la zone 2, puis AIR FRY, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 20 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsque la zone 2 atteint 10 minutes, retirer le tiroir de l'unité et le secouer pendant 10 secondes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 7 Lorsque la zone 1 atteint 7 minutes, retirer le tiroir de l'unité et retourner les côtelettes de porc à l'aide de pinces en silicone. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 8 Une fois la cuisson terminée, transférer les côtelettes de porc dans une assiette. Servir avec les frites de patates douces.



CHAMPIGNONS FARCIS AU FROMAGE ET FARANDOLE DE LÉGUMES



PREP: 25 MIN | ROAST: 17-20 MIN



INGRÉDIENTS

CHAMPIGNONS

300 g d'épinards hachés décongelés
60 g de fromage à tartiner
30 g de parmesan râpé (ou équivalent vegan)
120 g de mozzarella (réserver une partie)
1 cuillère à café d'ail finement haché
1 cuillère à café de noix de muscade
1/2 cuillère à café de sel
1/2 de cuillère à café de poivre noir
2 grands champignons portobello, nettoyés, tiges enlevées

FARANDOLE DE LÉGUMES

350 g de courgettes, coupées en dés moyens
1 poivron rouge, coupé en dés moyens
1 poivron orange, coupé en gros dés
300 g d'aubergine, coupée en dés moyens
4 pointes d'asperges épaisses, extrémités coupées, détaillées en morceaux de 1 cm
1 cuillère à soupe de thym frais
2 cuillères à soupe d'huile végétale
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivre noir

INSTRUCTIONS

- 1 Envelopper les épinards dans une serviette en coton ou de l'essuie-tout pour éliminer l'excès de liquide.
- 2 Dans un bol, mélanger le fromage à tartiner, le parmesan, 60 g de mozzarella, l'ail, la noix de muscade, le sel et le poivre. Ajouter les épinards et bien mélanger.
- 3 Remplir les champignons avec le mélange d'épinards et de fromage.
- 4 Dans un bol séparé, verser tous les ingrédients de la farandole de légumes et bien mélanger.
- 5 Placer les champignons préparés dans le tiroir de zone 1, sans plaque de cuisson, puis insérer le tiroir dans l'unité. Placer les légumes sans plaque de cuisson dans le tiroir de zone 2, puis insérer le tiroir dans l'unité.
- 6 Sélectionner ROAST, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner la zone 2, puis ROAST, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 17-20 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 7 Lorsque la zone 1 atteint 10 minutes, retirer le tiroir de l'unité et déposer le reste de mozzarella sur les champignons. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 8 Lorsque la zone 2 atteint 10 minutes, retirer le tiroir de l'unité et mélanger les légumes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement.



TOFU AIGRE-DOUX ET LÉGUMES STYLE ASIATIQUE



PREP: 15 MIN | AIR FRY: 20 MIN | ROAST: 15 MIN



INGRÉDIENTS

400 g de tofu ferme, essoré, séché et coupé en cubes de 2,5 cm
2 cuillères à soupe de farine de maïs
650 g de légumes surgelés à faire sauter
1 cuillère à soupe d'huile végétale
120 g de sauce aigre-douce (achetée en magasin)
1 cuillère à café d'ail en poudre
Sel de mer, au goût
Poivre noir moulu, au goût

CONSEIL : si vous n'aimez pas la sauce aigre-douce, remplacez-la par votre sauce préférée pour adapter cette recette à vos envies.

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélanger le tofu avec la farine de maïs jusqu'à ce qu'il soit bien enduit.
- 2 Insérer une plaque de cuisson dans chaque tiroir. Placer le tofu dans le tiroir de la zone 1, puis insérer le tiroir dans l'unité. Placer les légumes surgelés et l'huile dans le tiroir de la zone 2, puis insérer le tiroir dans l'unité.
- 3 Sélectionner la zone 1, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 20 minutes. Sélectionner la zone 2, puis ROAST, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Lorsque la zone 1 atteint 15 minutes, retirer le tiroir de l'unité et secouer pendant 10 secondes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson. Répéter l'opération lorsque la zone 1 atteint 7 minutes.
- 5 Lorsque la zone 2 atteint 5 minutes, retirer le tiroir de l'unité et secouer pendant 10 secondes. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, présenter le tofu dans un saladier et mélanger avec la sauce aigre-douce jusqu'à ce qu'il soit bien enduit. Placer les légumes dans un autre saladier et mélanger avec l'ail en poudre, le sel et le poivre. Servir immédiatement.



FRITES ÉPICÉES DE FROMAGE HALLOUMI ET ÉPIS DE MAÏS FAÇON CHILI



PREP: 20 MIN | AIR FRY: 18 MIN | ROAST: 15 MIN



INGRÉDIENTS

FRITES DE FROMAGE HALLOUMI
2 blocs de fromage halloumi (225 g chacun)
75 g de farine
1 citron
150 g de yaourt grec nature
2 cuillères à soupe de coriandre hachée
Vaporisateur ou huile de cuisson

POUR LES ÉPIS DE MAÏS FAÇON CHILI

50 g de beurre en pomade
2 cuillères à café de ketchup
1 cuillère à café de miel
1/2 cuillère à café de harissa
4 épis de maïs

CONSEIL : si vous préférez votre plat plus épicé, mélangez une cuillère à café de sumac et de za'atar à la farine.

INSTRUCTIONS

- 1 Égoutter le fromage halloumi et le sécher. Le couper en frites épaisses.
- 2 Dans un bol, mélanger la farine, le sumac et le za'atar. Plonger le fromage halloumi dans la farine pour le recouvrir légèrement.
- 3 Insérer les plaques de cuisson dans les deux tiroirs. Vaporiser généreusement le tiroir 1 à l'aide du spray ou de l'huile de cuisson, ajouter le fromage halloumi et le vaporiser avec de l'huile. Insérer le tiroir dans l'unité.
- 4 Préparer le beurre façon chili : Placer le beurre, le ketchup, le miel et l'harissa dans un bol. Batta les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange lisse. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie ou d'une cuillère à café, étaler du beurre sur chaque épi. Réserver le reste de beurre dans un film alimentaire et former une saucisse. La mettre au réfrigérateur pendant la cuisson du maïs. Placer le maïs sur la plaque de cuisson dans le tiroir de zone 2. Insérer le tiroir dans l'unité.
- 5 Sélectionner la zone 1, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 18 minutes. Sélectionner la zone 2, puis ROAST, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner SYNC. Presser le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsque la zone 1 atteint 10 minutes de cuisson, réarranger les frites de halloumi et le maïs. Répéter l'opération après 6 minutes.
- 7 Couper le beurre façon chili en 4 et le placer sur le maïs. Servir le fromage halloumi recouvert de yaourt grec et de coriandre hachée.



BOUCHÉES BUFFALO AU CHOU-FLEUR ET À LA PATATE DOUCE



PREP: 20 MIN | AIR FRY: 30 MIN



INGRÉDIENTS

CHOU-FLEUR

400 g de chou-fleur
150 g de farine
1 cuillère à café d'oignon en poudre
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café de paprika
Sel et poivre noir fraîchement moulu au goût
300 ml de lait
100 g de chapelure panko
75g beurre fondu
2 cuillères à café de pâte de harissa

PATATES DOUCES

4 x 175 g de patates douces
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de gros sel

INGRÉDIENTS

- 1 Couper le chou-fleur en fleurons de 2,5 cm.
- 2 Mettre la farine, l'oignon, l'ail, le cumin et le paprika dans un bol et assaisonner au goût. Incorporer progressivement le lait jusqu'à obtention d'un mélange lisse.
- 3 Placer la chapelure panko dans un autre bol.
- 4 Tremper les fleurons de chou-fleur dans le mélange pour les recouvrir entièrement, puis les passer dans la chapelure jusqu'à ce qu'ils soient bien enduits.
- 5 Piquer les patates douces avec une fourchette ou la pointe d'un couteau à plusieurs endroits. Frotter l'huile d'olive sur la peau de la patate douce et saupoudrer de gros sel.
- 6 Installer la plaque de cuisson dans les deux tiroirs. Ajouter les bouchées de chou-fleur dans le tiroir de zone 1 et les patates douces dans le tiroir de zone 2 et insérer dans l'unité de cuisson. Sélectionner la zone 1, puis AIR FRY. Régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 25 minutes. Sélectionner la zone 2, puis AIR FRY. Régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 30 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 7 Pendant ce temps, mélanger beurre fondu et l'harissa. Lorsque la zone 1 atteint 15 minutes de cuisson, retirer le tiroir et arroser le chou-fleur avec le mélange de sauce Buffalo. Retourner les patates douces par la même occasion. Réinsérer les plaques pour reprendre la cuisson.
- 8 Servir les bouchées de chou-fleur avec les patates douces.



FALAFELS AVEC LÉGUMES RÔTIS ET MAYONNAISE AU PAPRIKA FUMÉ



PREP: 10 MIN | AIR FRY: 20 MIN | ROAST: 25 MIN



INGRÉDIENTS

POUR LES FALAFELS

400 g de pois chiches, égouttés et rincés
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
1 petit oignon rouge, pelé et coupé en quartiers
1 gousse d'ail pelée
5 g de feuilles de persil plat frais
5 g de coriandre fraîche
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café de coriandre hachée
1 cuillère à café de pâte de harissa
20 g de farine
1/2 cuillère à café de sel
Spray de cuisson

POUR LES LÉGUMES RÔTIS

300 g de courge butternut coupée en dés de 1,5 cm
150 g de courgettes coupées en morceaux de 2,5 cm
4 petits piments doux, coupés en deux ou en quatre
1 petit oignon rouge, pelé et tranché
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 gousse d'ail pelée et écrasée
1 cuillère à soupe de feuilles de thym frais
1 cuillère à café de cumin
Sel et poivre au goût

EN ACCOMPAGNEMENT

Pain pita, feuilles de salade et mayonnaise avec une pointe de paprika fumé

INGRÉDIENTS

- 1 Placer tous les ingrédients des falafels dans un robot de cuisine alimentaire et mixer jusqu'à obtention d'une pâte assez lisse. La texture doit rester un peu grossière.
- 2 Avec les doigts mouillés, former six boules et les placer sur une feuille de papier cuisson un peu plus grande que le plateau de cuisson. Mettre au réfrigérateur pendant 20 minutes pour que les boules durcissent.
- 3 Pendant ce temps, placer tous les légumes dans l'huile, le jus de citron, l'ail, le thym et le cumin. Assaisonner au goût. S'assurer qu'ils soient tous bien enduits. Placer les plaques de cuisson dans les deux tiroirs. Retirer les légumes de la marinade. Réserver le reste de marinade et placer les légumes dans le tiroir de la zone 1. Insérer le tiroir dans l'unité.
- 4 Sans les retirer du papier cuisson, placer soigneusement les falafels sur la plaque de cuisson dans le tiroir de zone 2. Vaporiser avec de l'huile. Insérer le tiroir dans l'unité. Sélectionner la zone 1, puis ROAST, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 22 minutes. Sélectionner la zone 2, puis AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 17 minutes. Sélectionner SYNC. Presser le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Après 10 minutes, remuer ou mélanger les légumes rôtis. Étaler au pinceau le reste de marinade sur les légumes. Répéter l'opération après 18 minutes.
- 6 Servir les falafels coupés en deux dans un pain pita rempli de salade, garni de mayonnaise au paprika fumé. Ajouter les légumes rôtis sur le côté.



MUFFINS BANANE ET CARMEL



PREP: 15 MIN | BAKE: 15-20 MIN



INGRÉDIENTS

200 g de farine de blé pour gâteau avec poudre à lever incorporée
1 cuillère à café de mélange d'épices
1/2 cuillère à café de sel
2 bananes mûres, environ 320 g avec la peau
200 g de sucre roux
100 g d'huile végétale
2 gros œufs, battus
1 cuillère à café d'essence de vanille
50 g de copeaux de chocolat
100 g de caramel épais ou de confiture de lait
12 rondelles de banane séchée pour la décoration

INSTRUCTIONS

- 1 Verser la farine, le mélange d'épices et le sel dans le bol.
- 2 Dans un grand bol, peler et écraser les bananes jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Mélanger avec le sucre, l'huile, les œufs, l'essence de vanille et fouetter jusqu'à ce que l'huile soit incorporée.
- 3 Ajouter lentement les ingrédients secs aux bananes et fouetter sans arrêt pour mélanger. Ajouter les copeaux de chocolat.
- 4 Sans plaque de cuisson, placer 6 moules à muffins à double épaisseur dans chaque tiroir, verser le mélange dans les moules à muffins et les remplir aux $\frac{3}{4}$. Sélectionner la zone 1, puis BAKE, régler la température à 160 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner MATCH. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsque la zone 1 atteint 5 minutes, vérifier si les muffins sont cuits. Les muffins sont cuits lorsqu'un pic en bois inséré au centre en ressort propre. Retirer les muffins du tiroir et les laisser refroidir sur une grille pendant 5 minutes avant de servir. Recouvrir chaque muffin d'une cuillère de caramel et une rondelle de banane.



BROWNIES AU CHOCOLAT ET BEURRE DE CACAHUÈTE



PREP: 15 MINUTES | BAKE: 35-40 MINUTES



INGRÉDIENTS

80 g de beurre de cacahuète (réserver une partie)
40 g de beurre
120 g de chocolat noir (réserver une partie)
175 g de sucre en poudre
2 gros œufs, battus
60 g de farine avec poudre à lever incorporée
30 g de poudre de cacao

INSTRUCTIONS

- 1 Vaporiser le tiroir de la zone 1 (sans plaque de cuisson installée) avec du spray de cuisson ou de l'huile et y placer un morceau de papier cuisson.
- 2 Réserver 40 g de beurre de cacahuètes et 30 g de chocolat. Casser le chocolat noir en morceaux dans une casserole et ajouter du beurre de cacahuètes et du beurre. Faire fondre doucement et laisser refroidir. Pendant ce temps, mélanger dans un grand bol le sucre et les œufs jusqu'à obtention d'un mélange épais et crémeux. La texture doit rappeler celle d'une vinaigrette. Ajouter le mélange de chocolat et fouetter.
- 3 Verser la farine et la poudre de cacao dans le bol et mélanger avec une grande cuillère en métal. Verser la préparation de brownie dans le tiroir avec le papier cuisson. Faire fondre le reste du beurre de cacahuètes dans un four à micro-ondes pendant 40 secondes. Verser sur le dessus du brownie.
- 4 Insérer le tiroir de zone 1 dans l'unité. Sélectionner la zone 1, puis BAKE, régler la température à 160 °C et la durée de cuisson à 35-40 minutes. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsque la zone 1 atteint 5 minutes, vérifier si le brownie est cuit. La cuisson est terminée lorsque le brownie est moelleux au centre.
- 6 Faire fondre le chocolat restant dans le four à micro-ondes pendant 20 s, puis mélanger pendant 20 s. Verser le chocolat fondu sur le dessus du brownie. Laisser refroidir dans le tiroir.
- 7 Laisser refroidir avant de démouler en faisant glisser à l'aide du papier cuisson. Couper en carrés.



NINJA

Dual Zone 7.6L Air Fryer

© 2025 Shark Ninja Operating LLC.

NINJA is a registered trademark in the European Union of SharkNinja Operating, LLC.

DZ300EU_UK_FR_DE_IG_QSG_MP_250117_Mv1