

Please make sure to read the enclosed Ninja instructions prior to using your unit.
Bitte lesen Sie die beiliegende Ninja-Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.
Veuillez à prendre connaissance des instructions Ninja incluses avant d'utiliser votre appareil.

NINJA

MAX

**Dual Zone
9.5L Air Fryer**

**QUICK START &
RECIPE GUIDE**

**SCHNELLSTART- UND
REZEPTANLEITUNG**

**GUIDE DE
DÉMARRAGE
RAPIDE ET DE
RECETTES**



**COOKING CHARTS - IRRESISTIBLE RECIPES
KOCHTABELLEN - UNWIDERSTEHICHE REZEPTE
TABLEAUX DE CUISSON - RECETTES IRRÉSISTIBLES**



Contents

Using your Ninja Max Dual Zone Air Fryer	3
Using DualZone Technology	4
SYNC	4
MATCH	4
Cooking in a Single Zone	5
Cooking Charts	6
Main Dishes	12
Snacks & Sides	20
Desserts	28

Symbols

 Vegetarian Food

 Servings

For more recipes, visit our website: ninjakitchen.co.uk

NINJA
TEST
KITCHEN


SCAN FOR
MORE RECIPES

www.ninjatestkitchen.eu

We recognise that ingredients and tastes vary from country to country so we have adapted recipes where needed. This is why you might not always find that the recipe in your language matches the other languages.

USING YOUR NINJA MAX DUAL ZONE AIR FRYER

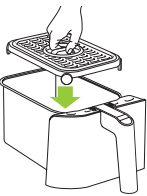
6 COOKING PROGRAMS

MAX CRISP Best for cooking smaller quantities of frozen food which may need a high temperature	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

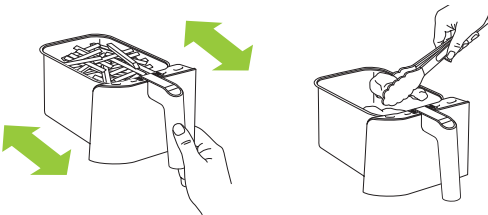
FOR BEST RESULTS

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.



TIP: To air fry wet, battered ingredients, use the proper breading technique. It is important to coat foods first with flour, then with egg and then with breadcrumbs. Press the breadcrumbs firmly onto the battered ingredients, so crumbs won't be blown off by the fan.

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

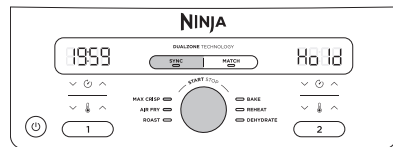
Cooking the same food in each zone?
Set Zone 1 and use MATCH to automatically duplicate settings to Zone 2.



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.
- Turn the dial to select a cooking function (e.g., AIR FRY).



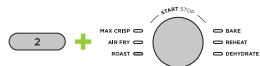
STEP 2: Set Time & Temperature

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



STEP 3: Program Zone 2

- Select Zone 2.
- Turn the dial to select a cooking function (e.g., ROAST), and repeat Step 2.



STEP 4: Begin Cooking

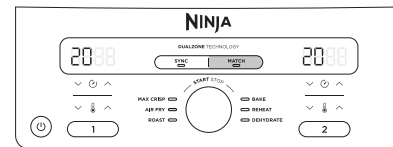
- Select SYNC.
- Press the dial to begin cooking.
- The Zone with the shorter cook time will display HOLD.



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.
- Turn the dial to 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

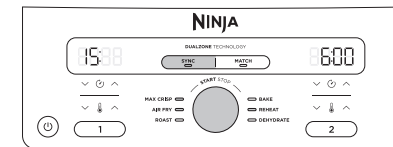
- Select MATCH.
- Press the dial to begin cooking.



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

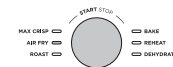
Using DualZone Technology cont.

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.
- Turn the dial to 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

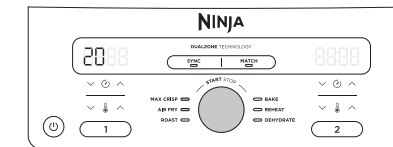
- Press dial to begin cooking.



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.
- Turn the dial to 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 dial 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.

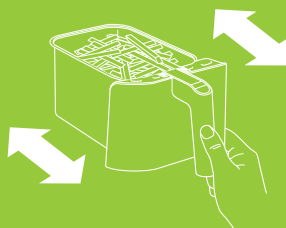
INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
FRESH VEGETABLES					
Asparagus	400g	Whole, stems trimmed	2 tsp	200°C	6-8 mins
Beetroot	6 small or 4 large (about 1kg)	Whole	None	200°C	40-60 mins
Bell Peppers	4 (600g)	Whole	None	200°C	15-16 mins
Broccoli	400g	Cut in 2.5cm florets	1 Tbsp	200°C	11 mins
Brussels Sprouts	640g	Cut in half, stem removed	2 Tbsp	200°C	13-15 mins
Butternut squash	500-750g	Cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	16-18 mins
Carrots	500g	Peeled, cut in 1.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	14-16 mins
Cauliflower	600g	Cut into 2.5cm florets	2 Tbsp	200°C	10-12 mins
Celeriac	600g	Peel and cut into 1.5cm cubes, 2 tbsp oil	1 Tbsp	200°C	14-16 mins
Corn on the cob	4 ears	Whole ears, husks removed, ends trimmed	1 Tbsp	200°C	15-18 mins
Courgette	500g	Cut in quarters lengthwise, then cut into 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	8-10 mins
Fine Green Beans	400g	Trimmed	1 Tbsp	200°C	7-8 mins
Kale (for chips)	225g	Torn in pieces, stems removed	None	150°C	9 mins
Mushrooms	300g	Wiped, cut in quarters	1 Tbsp	200°C	10 mins
Portobello mushrooms	250g	Whole, brush with oil	1 Tbsp	180°C	10-12 mins
Parsnips	500g	Peel and cut into 1.5cm lengths, 1 tbsp oil	1 Tbsp	200°C	12-14 mins
Potatoes, white e.g. King Edward, Maris Piper or Russet	1kg	Cut in 2.5cm wedges	1 Tbsp	200°C	22-26 mins
	500g	Hand-cut chips*, thin	1/2-3 Tbsp, vegetable oil	200°C	16-18 mins
	500g	Hand-cut chips*, thick	1/2-3 Tbsp, vegetable oil	200°C	18-20 mins
	500g	Cut into even sized pieces	2 Tbsp, vegetable oil	200°C	15-20 mins
	4 whole (185-250g each)	Pierced with fork 3 times	1 Tbsp	200°C	36-40 mins
Potatoes, sweet	1kg	Cut in 2.5cm chunks	1 Tbsp	200°C	18-20 mins
	4 whole (185-250g each)	Pierced with fork 3 times	1 Tbsp	200°C	32-40 mins
Turnip	500g	Peel and cut into 1.5cm cubes, 2 tbsp oil	1 Tbsp	200°C	15-17 mins
FRESH POULTRY					
Chicken breasts	4 (600g)	None	Brushed with oil	200°C	15-16 mins
Chicken thighs	6 thighs (125-150g each/750-900g)	Bone in/skin on	Brushed with oil	200°C	19-22 mins
	6-8 thighs (100g each/600-800g)	Boneless/skinless	Brushed with oil	200°C	15-16 mins
Chicken wings	1kg	None	Brushed with oil	200°C	27-30 mins
Duck breasts	2 (400g)	Slash skin, cook breast side down, turn over halfway	Brushed with oil	200°C	18-22 mins
FRESH FISH & SEAFOOD					
Cod fillets	4 (480g)	None	Brushed with oil	200°C	6-8 mins
Fish cakes	2 (145g each)	None	None	200°C	12 mins
Prawns	16 jumbo (165g)	None	1 Tbsp	200°C	3-4 mins
Salmon fillets	4 (520g)	None	Brushed with oil	200°C	12-14 mins

For best results, shake or toss often.

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

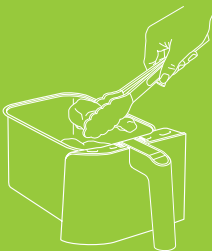
NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, shake or toss often.

Shake your food



OR

Toss with silicone-tipped tongs



*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.

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 BEEF					
Burgers	4 (113g each)	2.5cm thick	None	190°C	11-12 mins
Steaks*	2 (230g each)	Whole	Brushed with oil	200°C	8-12 mins
FRESH PORK					
Bacon	4 rashers	None	None	220°C	6 mins
Gammon steak	1 (225g)	Cut rind at 2cm, turn over after 5 mins	Brushed with oil	190°C	10-12 mins
	2 bone-in (250g each)	None	Brushed with oil	200°C	12-13 mins
	4 boneless (100g)	None	Brushed with oil	200°C	10-12 mins
	2 Pork Tenderloins (350-500g each)	None	Brushed with oil	190°C	22-27 mins
Sausages	4 (205g)	None	None	200°C	8 mins
	8 (410g)	None	None	200°C	10 mins
FRESH LAMB					
Lamb chops	4 (340g)	None	Brushed with oil	180°C	11-12 mins
Lamb steaks	3 (300g)	None	Brushed with oil	180°C	12-13 mins
FROZEN FOODS					
Breaded fish fillets	4 (440g)	Turn halfway	None	200°C	13-15 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
Chicken nuggets	24 (400g)	None	None	200°C	13-15 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 croquettes	550g	None	None	190°C	18-19 mins
Prawn tempura	8 (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
Vegan burgers	4 (265g)	Single layer	None	180°C	10 mins
Vegan nuggets	14 (320g)	Single layer	None	180°C	12 mins
Vegetarian sausages	6 (270g)	None	None	190°C	9-10 mins
Yorkshire pudding	8 (150g)	None	None	180°C	3-4 mins

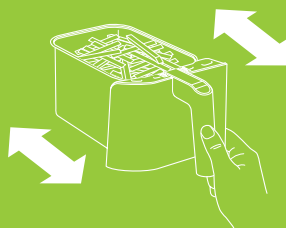
* If you prefer a rarer steak, choose the min time and if you prefer a well done steak, cook to max time

For best results, shake or toss often.

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

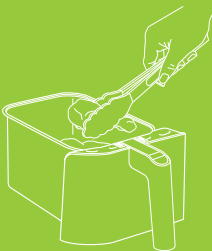
NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, shake or toss often.

Shake your food



OR

Toss with silicone-tipped tongs



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.

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
CHIPS					
Home made chips, 1cm thick	500g	Soak in water for 30 mins, pat dry	1-3 Tbsp oil	200°C	16-18 mins
Home made chips, 2cm thick	500g	Soak in water for 30 mins, pat dry	1-3 Tbsp oil	200°C	18-20 mins
Frozen chunky oven chips	500g	None	None	200°C	20 mins
Frozen crinkle chips	500g	None	None	210°C	18-20 mins
Frozen curly fries	700g	None	None	210°C	18-20 mins
Frozen French fries	500g	None	None	180°C	20 mins
Frozen gastro chips	700g	None	None	220°C	22 mins
Frozen potato wedges	650g	None	None	190°C	20 mins
Frozen skin on fries	500g	None	None	200°C	18-20 mins
Frozen straight cut chips	500g	None	None	200°C	18 mins
Frozen sweet potato fries	500g	None	None	180°C	22-24 mins



Homemade chips



Chunky Chips



Crinkle Chips



French Fries



Potato Wedges



Sweet Potato Fries

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				
Battered onion rings	300g	None	None	9-10 mins
Chicken dippers	400g	None	None	9-10 mins
Chicken nuggets	400g	None	None	10 mins
Fish goujons	275g	None	None	10 mins
French Fries	500g	None	None	14 mins
Mozzarella sticks	180g	None	None	7-8 mins
Popcorn chicken	500g	None	None	12 mins
Potato pops	500g	None	None	12 mins
Waffle fries	550g	None	None	14-16 mins

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

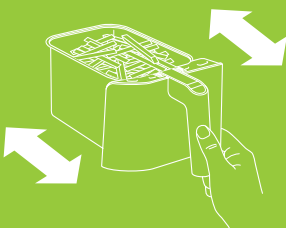
NOTE: Best for cooking smaller quantities of frozen food which may need a high temperature.

For best results, shake or toss often.

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

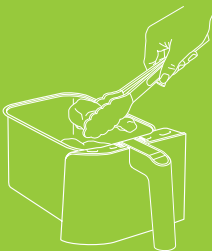
NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, shake or toss often.

Shake your food



OR

Toss with silicone-tipped tongs



NOTE: If cooking smaller amounts of food, use the recommended temperature, but reduce the time. For best results, check food and shake or toss it often until it reaches the desired outcome.

Roast Chart

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
FRESH MEAT					
Chicken, whole	1.38kg	Truss legs	Brush with oil	170°C	50 mins
Beef, top rump joint	750g	None	Brush with oil	160°C	45-50 mins (medium)
Pork, loin, boneless	800g	None	Score fat	180°C	60 mins

For best results, shake or toss often.

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

NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, shake or toss often.

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
Bananas	Peeled, cut in 3mm slices	60°C	8-10 hours
Beetroot	Peeled, cut in 3mm slices	60°C	6-8 hours
Aubergine	Peeled, cut in 3mm slices, blanched	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, Chicken, Turkey 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

CHICKEN FAJITAS & SPICY ROAST POTATOES

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



INGREDIENTS

FAJITAS

- 3 chicken breasts
- 1 tablespoon smoked paprika
- 1 tablespoon ground coriander
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon dried chilli flakes
- 1 teaspoon dried oregano
- 4 tablespoons 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, turn the dial to select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 20 minutes. Select Zone 2 and turn the dial to select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 25 minutes. Select SYNC. Press the dial to begin cooking.
- 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.

ROAST CHICKEN WITH ROOT VEGETABLES

PREP: 15 MINUTES | AIR FRY: 35 MINUTES | ROAST: 50 MINUTES



INGREDIENTS

- 1,35kg whole chicken
- 1½ tablespoon light olive oil
- Few sprigs thyme
- ½ lemon, cut in to 4
- 4 garlic cloves, unpeeled and bashed with back of a knife
- Salt and pepper, to taste

FOR VEGETABLES

- 450g charlotte potatoes (approx. 8), cut in half lengthways
 - 250g small carrots (approx. 4), peeled and cut in half lengthways
 - 250g medium parsnips (approx. 2), peeled and cut into 4 lengthways
 - 2 medium red onions, peeled and each cut into 4 wedges
 - 3 tablespoon light olive oil
 - Few sprigs rosemary, roughly torn
- 1 Seasoning the cavity of the chicken with salt and pepper. Stuff the lemon, thyme and garlic into the cavity. Brush oil over the chicken and season the outside.
 - 2 Place the prepared vegetables into a bowl with the 3 tablespoons of oil and season to taste. Omit rosemary to be added later.
 - 3 Insert the crisper plate into the Zone 1 drawer and place the chicken inside. Insert the crisper plate into the Zone 2 drawer and place the vegetables inside.
 - 4 Select Zone 1, turn the dial to select ROAST, set temperature to 190°C and set time to 50 minutes. Select Zone 2, turn the dial to select AIR FRY, set temperature to 190°C and set time to 35 minutes. Select SYNC. Press the dial to begin cooking.
 - 5 After 25 minutes select Zone 1 and set temperature to 160°C. Press the dial to continue cooking.
 - 6 Add the rosemary to the vegetables in Zone 2 and give them a turn.
 - 7 Check and turn the vegetables again a couple of times before the cooking time is up so they cook and brown more evenly. Cooking is complete when chicken reaches 75°C.
 - 8 Carve and serve the chicken with the vegetables.

TIP
Use the juices that have collected in the bottom of the drawer to make a delicious gravy.



HOME MADE CORDON-BLEU CHICKEN AND SAUTÉED COURGETTES

PREP: 20 MINUTES | AIR FRY: 20 MINUTES | ROAST: 20 MINUTES



INGREDIENTS

- 1kg courgettes
- 1 tablespoon dried herbs de Provence or mixed herbs
- Salt and pepper
- 2 teaspoons olive oil
- 4 chicken breasts (about 600 g)
- 2 large slices of cooked ham
- 200g emmental cheese, sliced (12 slices)
- 20g plain flour
- 2 eggs
- 100g dried breadcrumbs

DIRECTIONS

- 1 Cut the courgette into 1cm half-slices. Place them in the drawer of Zone 1, add the herbs salt, pepper and 2 teaspoons olive oil. Mix and insert drawer into the unit.
- 2 Place the chicken fillets on a cutting board, cut them with a knife without cutting all the way through and open like a book, pressing down to flatten them. Season to taste.
- 3 Place half a slice of ham on each chicken breast add 3 slices of Emmental cheese folded in half and stacked on top of each fillet. Roll meat around cheese and secure with toothpicks.
- 4 Take three shallow bowls. Put the flour with salt and pepper in one, beat the eggs in another and the breadcrumbs in the third. Dip the chicken in the flour, turning them to coat them well, then in the eggs and finally in the breadcrumbs. Repeat dipping again in the eggs then in the breadcrumbs and place them in the Zone 2 drawer fitted with the crisper plate. Insert drawer into the unit.
- 5 Select Zone 1, turn the dial to select ROAST, set the temperature to 190°C and the cooking time to 20 minutes. Select Zone 2, turn the dial to select AIR FRY, set the temperature to 200°C and the cooking time to 20 minutes. Press the dial to begin cooking.
- 6 After 10 minutes, mix the courgettes and turn the cordon bleu. Toss the courgettes again 5 minutes later.
- 7 When cooking is complete, take out the cordon bleu and carefully remove the toothpicks. Serve immediately with the courgette.

TIP
Ideally, once opened like a book, place baking parchment on the meat and tap with a meat tenderiser or rolling pin to obtain thin cutlets, or ask the butcher to prepare them for you.

TIP
You can replace emmental with cheddar for more flavour.

BEEF KOFTA AND ROASTED VEGETABLES

PREP: 20 MINUTES | ROAST: 25 MINUTES | MAX CRISP: 10 MINUTES



INGREDIENTS

FOR THE VEGETABLES

- 500g carrots, peeled
- 1 red onion, peeled and diced
- 2 garlic cloves, minced
- 250g chickpeas, (drained)
- 1 teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon ground coriander
- 1 teaspoon salt
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons chopped flat leaf parsley
- ½ lemon, juiced

FOR THE KOFTA

- 500g minced beef
- 50g flat leaf parsley (leaves & stems)
- 2 sprigs of mint, leaves removed
- 1 onion, peeled and chopped
- 3 garlic cloves
- 3 tablespoons olive oil
- ½ teaspoon all spice
- 1 teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon ground coriander
- 1 teaspoon salt

DIRECTIONS

- 1 Combine peeled and sliced carrots, chopped onion, garlic, chickpeas and spices. Place vegetables into the Zone 1 drawer, mix and insert into the unit.
- 2 For the kofta, put the meat in a bowl. Peel the red onion and garlic cloves. Chop them with the parsley and mint leaves and place into the bowl. Add the spices, salt and oil and knead with clean hands until well combined. Form 8 elongated balls of equivalent size and place them on the crisper plate in the drawer in Zone 2. Insert into the unit.
- 3 Select Zone 1, turn the dial to select ROAST, set the temperature to 190°C and the cooking time to 25 minutes. Select Zone 2, turn the dial to select MAX CRISP, set the cooking time to 10 minutes. Select SYNC. Press the dial to start cooking.
- 4 After 10 minutes, shake the vegetables. Repeat after 20 minutes and flip the kofta.
- 5 When cooking is finished, add the chopped parsley and lemon juice to the vegetables and serve with the kofta.



SAUSAGES AND ROAST POTATOES WITH CHEESE

PREP: 10 MINUTES | ROAST: 30 MINUTES



INGREDIENTS

- 1 kg of baby potatoes, cut into four
- 500 g leek whites, cut into slices
- 2 garlic cloves, chopped
- 400g sausage cut into 2 cm slices
- 1 Chorizo sausage cut into 1 cm slices
- 200 g blue cheese, diced
- Salt and pepper
- 1 tablespoon oil

DIRECTIONS

- 1 Place the potatoes in a large bowl with the leek slices, chopped garlic cloves, salt, pepper and oil. Mix and distribute in the two drawers fitted with the crisper plates.
- 2 Insert the drawers into the unit. Turn the dial to select ROAST, set the temperature to 190°C and the cooking time to 30 minutes and select MATCH. Press the dial to begin cooking.
- 3 After 10 minutes, mix the vegetables and divide the sausage rings between the two drawers. Mix again after 10 minutes. And 5 minutes before the end of cooking, stir again and over sprinkle diced cheese.
- 4 As soon as the cooking is finished, serve with a salad.

TIP
You can opt to use only sausage, but adding Chorizo adds a little smoky taste to your pan.



ROASTED SHOULDER OF LAMB AND AIR-FRIED PROVENCAL VEGETABLES

PREP: 20 MINUTES | AIR FRY: 40 MINUTES | ROAST: 40 MINUTES



INGREDIENTS

- 2 sprigs of rosemary
- 1 garlic bulb + 3 cloves
- 1.3kg shoulder of lamb with bone
- 1 onion
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 red and green peppers
- 2 tomatoes
- 2 teaspoons herbs of Provence or mixed dried herbs
- 20ml tomato passata
- Salt and pepper
- 3 tablespoons olive oil, divided

DIRECTIONS

- 1 Chop the rosemary leaves and 1 garlic clove. Mix in a bowl with 2 tablespoons olive oil, salt and pepper and coat the shoulder of lamb with the mixture. Let marinate at room temperature for 30 minutes.
- 2 Detach the cloves from the head of garlic, place them in the drawer in Zone 1 fitted with the crisper plate, add 125ml of water and place over the shoulder of lamb with skin on top. Insert into the unit.
- 3 Peel and mince 2 garlic cloves and the onion. Cut the aubergine, courgette and peppers into 1.5 cm cubes, and the tomatoes into eighths. Put everything in the drawer of Zone 2, add the Provence herbs, the tomato coulis, salt, pepper and 1 tsp. olive oil. Mix and insert into the unit.
- 4 Select Zone 1, turn the dial to select ROAST, set the temperature to 210°C and the cooking time to 40 minutes. Select Zone 2, turn the dial to select AIR FRY, set the temperature to 200°C and the cooking time to 40 minutes. Select SYNC. Press the dial to start cooking.
- 5 After 20 minutes, combine the vegetables and turn the shoulder of lamb. Stir again the vegetables 10 minutes later and turn the shoulder of lamb one last time for the last 5 minutes of cooking.
- 6 At the end of cooking, let the meat rest for 5 minutes then cut it up and serve with the vegetables and the garlic juice collected from the bottom of the drawer in which the shoulder was cooked.

TIP
Check the doneness of the meat by inserting a thermometer through the thickest piece: 60-63°C for pink meat and 70°C for well-done meat.



DUCK BREAST WITH PARSLEY MUSHROOMS

PREP: 10 MINUTES | ROAST: 34 MINUTES



INGREDIENTS

- 2 tablespoons balsamic vinegar
- 4 tablespoons soy sauce
- 1 tablespoon cornstarch
- 1 tablespoon oil
- Salt and pepper
- 1kg of cleaned button mushrooms, the larger ones cut in half
- 2 garlic cloves, chopped
- 1 bunch of chopped parsley (100g)
- 2 duck breasts, (350-400g each)

DIRECTIONS

- 1 In a bowl, combine the balsamic vinegar, soy sauce, cornstarch and oil with pepper. Place the mushrooms in the Zone 1 drawer, add the garlic, parsley and sauce and toss to coat the mushrooms.
- 2 Make 5 cuts in the skin of the duck breasts, without going all the way to the flesh. Season generously with salt and pepper. Insert the crisper plate in the Zone 2 drawer and place the duck breasts skin side up.
- 3 Insert the drawers into the unit. Select Zone 1, turn the dial to select ROAST, set the temperature to 180° C and the cooking time to 20 minutes. Select Zone 2, turn the dial to select ROAST, set the temperature to 210°C and the cooking time to 14 minutes. Select SYNC. Press the dial to begin cooking.
- 4 After 10 minutes, stir the mushrooms and 3 minutes later. Halfway through cooking the duck breasts, turn them flesh side up.
- 5 At the end of cooking, let the breasts rest for 5 minutes before cutting them into slices. Serving with the mushrooms and their juice.

TIP
If you prefer medium breasts rather than pink, increase the cooking time by a few minutes.

CHEESY BAKED POTATOES

PREP: 15 MINUTES | AIR FRY: 23 MINUTES | ROAST: 40 MINUTES



INGREDIENTS

- 4 large baking potatoes (250g to 300 g each)
- 1 onion, peeled and diced
- 200g smoked bacon, cut into little pieces
- 100g Cheddar cheese, grated
- 100g Cheddar cheese, cut in slices
- 2 tablespoons crème fraîche
- Salt
- Pepper

DIRECTIONS

- 1 Rinse the potatoes, leave them whole with the skin on and prick them in several places with a fork. Peel and dice the onion. Insert crisper plate in the Zone 1 drawer and place the potatoes inside. Without the crisper plate, put the onions and bacon in the Zone 2 drawer, mix and insert into the unit.
- 2 Select Zone 1, then turn the dial to select ROAST, set the temperature to 200°C and the cooking time to 40 minutes. Select Zone 2, then turn the dial to select AIR FRY, set the temperature to 200°C and the cooking time to 15 minutes. Select SYNC. Press the dial to start cooking.
- 3 After 20 minutes, turn the potatoes. After another 15 minutes, stir the contents of drawer 2.
- 4 When cooking is complete, check that the potatoes are tender by sticking the tip of a knife into them. Let the potatoes cool, then cut them in half and scoop potato with a spoon.
- 5 In a bowl, mash the potato filling, crème fraîche, bacon, onion, grated cheddar, add with salt and pepper. Stuff the potato skins with mixture. Used the sliced cheddar to top each stuffed potato.
- 6 Insert a crisper plate in the drawer in Zone 2, divide the potatoes between the two drawers and insert into the unit. Turn the dial to select AIR FRY, set the temperature to 200°C and the cooking time to 8 minutes. Select MATCH. Press the dial to start cooking.
- 7 Once cooking is complete, use silicone tongs to place the potatoes on a plate and serve immediately with a salad.

TIP
These are great to make ahead by preparing the potatoes and leaving the last round of air fry for right before serving.



MUSHROOM, HAM & CHEESE ARANCINI



PREP: 45 MINUTES (PLUS 30 MINUTES CHILLING TIME) | **AIR FRY:** 20 MINUTES



INGREDIENTS

250g Arborio rice
50g unsalted butter
50g Parmesan, grated
2 teaspoons olive oil
250g chestnut mushrooms, roughly chopped
2 cloves garlic, minced
90g thick sliced ham, chopped into 1cm squares
25g bunch parsley
2 medium eggs, beaten
Approx. 50g Gruyère cheese, cut into 12 x 2cm cubes
Salt and pepper, to taste
Oil cooking spray

CRUMBING MIXTURE

75-100g panko breadcrumbs

DIRECTIONS

- 1 Begin by boiling the rice in salted water until tender (approx. 15 minutes) and draining it well. Mix in the butter and Parmesan. Spread the mixture out onto a shallow tray and allow it to cool.
- 2 Heat olive oil in a non-stick frying pan and sauté the mushrooms until liquid has evaporated. Add garlic and cook for 2 minutes. Set aside to cool.
- 3 When the rice has cooled down, mix in the mushrooms, ham, parsley and eggs and season to taste. Spread mixture in a thin layer and allow to cool.
- 4 Divide the mixture into 12 even amounts. Place some cold water into a bowl and dampen your hands with water as you shape each amount into a ball. Make a small indent into each ball and place a cube of cheese inside. Close rice mixture nearly over the cheese. Place each ball onto a parchment lined tray as you go.
- 5 Insert the crisper plates into both drawers. Spray the plates with oil and set aside.
- 6 Roll each ball directly into panko breadcrumbs and place into the drawers. Spray the rice balls with oil and insert both drawers into unit.
- 7 Select Zone 1, turn the dial to select AIR FRY, set temperature to 190C and set time to 20 minutes. Select MATCH. Press the dial to begin cooking.
- 8 When the rice balls are cooked, serve them hot.

TIP

These can be served as they are but would also be great served with a Neapolitan-style tomato sauce, with added chilli flakes, if desired.

GARLIC PRAWNS & BLISTERED ROSEMARY TOMATOES



PREP: 10 MINUTES | **AIR FRY:** 25 MINUTES



INGREDIENTS

450g uncooked large prawns, peeled, de-veined
2 garlic cloves, peeled, finely chopped
1 tablespoon fresh thyme
½ 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 Turn the dial to select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Turn the dial to select Zone 2, AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 10 minutes. Select SYNC. Press the dial 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.

ROASTED SALMON & PARMESAN ASPARAGUS

PREP: 15 MINUTES | ROAST: 15 MINUTES



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 Insert crisper plates in both drawers. 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 Turn the dial to select ROAST, set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Select MATCH. Press the dial to begin cooking.
- 6 After 8 minutes, remove Zone 2 drawer from unit and flip asparagus using silicone-tipped tongs. Reinsert drawer to continue cooking.
- 7 After 13 minutes, remove Zone 2 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.

TIP
Top with fresh lemon before serving for another layer of flavour.



COD FILLET IN A CRUST AND ROASTED VEGETABLES (COURGETTE, CARROT, TOMATO)

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



INGREDIENTS

- FOR THE COD**
- 500g thick cod fillet (about 3 cm thick)
- 60g breadcrumbs
- 20g grated Parmesan
- 3 tablespoons chopped fresh chives
- 1 teaspoon mustard
- 50g butter

FOR THE ROASTED VEGETABLES

- 2 courgettes cut into 0.5cm slices
- 2 carrots, peeled, halved and sliced
- 3 tomatoes cut into 4 wedges
- 2 shallots, peeled and thinly sliced
- 1 lemon cut into 0.5cm slices
- 5 sprigs of thyme
- 1 teaspoon olive oil
- 1 teaspoon salt
- Salt and pepper to taste

TIP
Substitute tarragon or parsley for the chives.



DIRECTIONS

- 1 Put the vegetables in the drawer of Zone 1, add the thyme, 1 tbsp. salt, 1 tsp. olive oil and mix. Insert into the unit.
- 2 Cut the piece of cod into 4 equal pieces. In a bowl, mix the breadcrumbs, Parmesan, chives and mustard.
- 3 Put the butter in the drawer in Zone 2, insert into the unit. Select Zone 2, turn the dial to select ROAST, set the cooking time to 3 minutes. Press the dial to begin cooking.
- 4 Pour the melted butter into the bowl with the breadcrumbs and mix. Distribute the mixture over the 4 pieces of fish, pressing down to make them adhere and place them on the crisper plate in the Zone 2 drawer.
- 5 Select Zone 1, turn the dial to select AIR FRY, set the temperature to 200°C and the cooking time to 20 minutes. Select Zone 2, turn the dial to select ROAST, set the temperature to 180°C and the cooking time to 12 minutes. Select SYNC. Press the dial to begin cooking.
- 6 After 10 minutes, mix the vegetables.
- 7 At the end of cooking, gently remove the cod skin and serve them immediately with the vegetables and additional lemon wedges.

FALAFELS & ROASTED VEGETABLES

PREP: 10 MINUTES | AIR FRY: 17 MINUTES | ROAST: 22 MINUTES



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
½ teaspoon salt
Cooking spray

FOR THE ROASTED VEGETABLES

300g butternut squash, 1.5cm 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, turn the dial to select ROAST set temperature to 180°C and time for 22 minutes. Select Zone 2, turn the dial to select AIR FRY set temperature to 200°C and time to 17 minutes. Select SYNC. Press the dial to begin cooking.
- 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.

STUFFED AUBERGINE WITH MOZZARELLA

PREP: 10 MINUTES | AIR FRY: 10 MINUTES | ROAST: 20 MINUTES



INGREDIENTS

2 large or 3 medium aubergines (approx. 800g)
2 tablespoons olive oil
150g tomato and basil sauce
200g cherry tomatoes, cut in quarters
15 large basil leaves, chopped
200g mozzarella, cut in cubes
Salt and pepper to taste

DIRECTIONS

- 1 Cut the aubergines in half lengthwise, removing the stalk. Brush the flesh with olive oil, season with salt and pepper.
- 2 Insert a crisper plate in each drawer, place the aubergines cut side down in the drawers and insert drawers into the unit.
- 3 Turn the dial to select ROAST, set the temperature to 190°C and the cooking time to 20 minutes and select MATCH. Press the dial to start cooking.
- 4 When cooking is complete, remove the aubergines using silicone tongs and lightly hollow out the flesh with a spoon. In a bowl, mix the flesh from the aubergines with the tomato and basil sauce, cherry tomatoes, mozzarella and the chopped basil leaves. Season with salt and pepper. Use this mixture to stuff the aubergines. Place the stuffed aubergines halves into the drawers with filling uppermost.
- 5 Insert the drawers into the unit. Turn the dial to select AIR FRY, set the temperature to 200°C and the cooking time to 10 minutes and select MATCH. Press the dial to start cooking.
- 6 Once cooking is complete, use a silicone spatula to serve the aubergines and enjoy without delay, with a salad or pasta.



FRIES WITH HERBES DE PROVENCE

PREP: 10 MINUTES + 30 MINUTES SOAKING TIME | **AIR FRY:** 25 MINUTES



INGREDIENTS

1kg King Edward or Maris Piper potatoes, cut into 1cm wide fries
4 tablespoons oil
2 tablespoons herbes de Provence
2 tablespoons garlic powder
2 teaspoons sea salt

DIRECTIONS

- 1 Soak the cut potatoes in a large bowl of cold water for 30 minutes to remove excess starch. Drain and dry them perfectly in a clean tea towel.
- 2 In a clean bowl, add the oil, herbs, garlic and mix to coat the fries well.
- 3 Insert the crisper plates into the two drawers. Divide the fries and insert into the unit. Turn the dial the select AIR FRY, set the temperature to 200°C and the cooking time to 25 minutes and select MATCH. Press the dial to begin cooking.
- 4 After 10 minutes, shake the fries in the baskets. Repeat after another 10 minutes.
- 5 At the end of cooking, salt the fries and serve immediately.



BREADED GOAT'S CHEESE AND TOMATOES

PREP: 15 MINUTES | **MAX CRISP:** 23 MINUTES



INGREDIENTS

FOR THE GOAT'S CHEESE
6 small individual goat's cheeses, about 2 cm thick /1 log of goat's cheese
15g flour
85g breadcrumbs
2 eggs

FOR THE TOMATOES

500g cherry tomatoes on the vine
1 tablespoon balsamic vinegar
2 teaspoons sugar
2 teaspoons thyme, chopped
Salt and pepper
Olive oil

Green salad and dressing of your choice

DIRECTIONS

- 1 Place the goat's cheese in the freezer for at least 30 minutes.
- 2 Arrange the tomatoes in the drawer in Zone 1. Drizzle with the vinegar and oil, shake the drawer to coat the tomatoes, then sprinkle with the sugar, salt and pepper. Insert into the unit.
- 3 Take three shallow containers, place the flour in one, the beaten eggs with a pinch of salt in the other and the breadcrumbs with thyme, salt and pepper in the last. Dip the goat's cheese in the flour, then in the beaten egg and finally in the breadcrumbs. Iron them once in the egg and once in the breadcrumbs, checking that the goat's is no longer visible. Place them in the Zone 2 drawer fitted with the cooking plate. Drizzle the top of the cheeses with the equivalent of 1 teaspoon of oil. Insert into the unit.
- 4 Select Zone 1, turn the dial to select MAX CRISP, set the cooking time to 15 minutes. Select Zone 2, turn the dial to select MAX CRISP, set the cooking time to 8 minutes. Select SYNC. Press the dial to begin cooking.
- 5 Three minutes before the end of cooking, gently turn the breaded goat's cheese.
- 6 As soon as the cooking is finished, serve immediately, with a seasoned green salad and the tomatoes.

TIP
Replace the individual goat's cheeses with a goat log that you cut into 2 cm slices before placing them in the freezer.



BANANA & TOFFEE MUFFINS

PREP: 15 MINUTES | BAKE: 15 MINUTES



INGREDIENTS

200g self-raising flour
1 teaspoon mixed spice
½ 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 ¾ full. Select Zone 1, turn the dial to select BAKE, set temperature to 160°C and set time to 15 minutes. Select MATCH. Press the dial to begin cooking.
- 5 After 12 minutes, remove Zone 1 drawer, 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: 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, turn the dial to select BAKE, set temperature to 160°C and set time to 40 minutes. Press the dial to begin cooking.
- 5 After 30 minutes, remove Zone 1 drawer, 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.





Inhalt

Gebrauch Ihrer Ninja-Zwei-Zonen-Heissluftfritteuse	31
Verwendung der DualZone-Technologie	32
Sync	32
Match	32
Verwendung einer einzelnen Zone	33
Kochtabelle	34
Hauptgerichte	40
Beilagen und Vorspeisen	48
Dessert	56

Symbole

V

Vegetarisches Essen

Ergibt

Für mehr Rezepte, besuchen Sie unsere Website: ninjakitchen.eu

NINJA

TEST

KITCHEN

FÜR WEITERE

REZEPTE

SCANNEN

www.ninjatestkitchen.eu

Wir wissen, dass Zutaten und Geschmäcker von Land zu Land variieren. Daher haben wir die Rezepte bei Bedarf angepasst. Es ist möglich, dass ein Rezept in Ihrer Sprache nicht immer mit den anderen Sprachen übereinstimmt.

GEBRAUCH IHRER NINJA-ZWEI-ZONEN-HEISSLUFTFRITTEUSE

6 KOCHPROGRAMME

MAX CRISP

Am besten geeignet für kleinere Mengen an tiefgefrorenen Speisen, die eventuell eine höhere Temperatur benötigen

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)

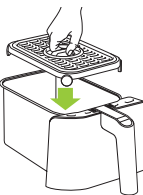
Optimal für Gemüse-/Früchtechips und Jerky

BACKEN (BAKE)

Optimal für Kuchen und andere gebackene Desserts

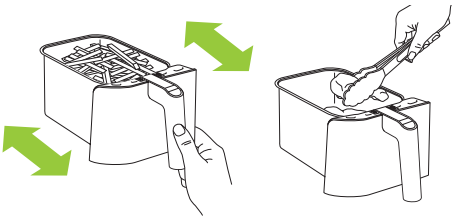
FÜR OPTIMALE ERGEBNISSE

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.

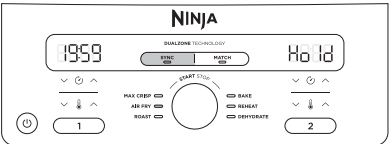


TIPP: Verwenden Sie die richtige Technik zum Panieren und Frittieren von feuchten, mit Ausbackteig überzogenen Zutaten. Es ist wichtig, Lebensmittel zuerst mit Mehl, dann mit Ei und dann mit Semmelbröseln zu panieren. Drücken Sie die Panade fest auf die Zutaten, damit durch den Ventilator keine Krümel aufgewirbelt werden.

DualZone-Technologie : Sync & Match

Mix & Match Mahlzeiten mit zwei unabhängigen Kochbereichen

SYNC



MIT LUFT FRITTIEREN
200°C
33 MINS

BRATEN
180°C
18 MINS

MATCH



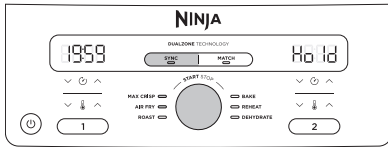
MIT LUFT FRITTIEREN
180°C
20 MINS

MIT LUFT FRITTIEREN
180°C
20 MINS

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.
- Drehen Sie den Drehknopf, um eine Kochfunktion auszuwählen (z. B. AIR FRY).



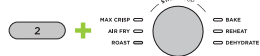
2. SCHRITT: Zeit und Temperatur einstellen

- 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.
- Drehen Sie den Drehknopf, um eine Kochfunktion auszuwählen (z. B. ROAST) und wiederholen Sie Schritt 2.



4. SCHRITT: Garen beginnen

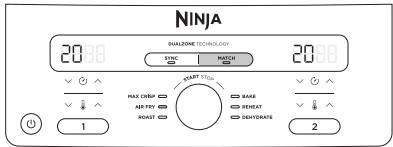
- Wählen Sie SYNC aus.
- Drücken Sie den Drehknopf, um mit dem Kochen zu beginnen.
- Die Zone mit kürzerer Garzeit wird WARMHALTEN ANZEIGEN.



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.
- Drehen Sie den Drehknopf, um eine Kochfunktion auszuwählen (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

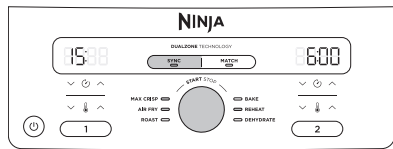
- Wählen Sie MATCH aus.
- Drücken Sie den Drehknopf, um mit dem Kochen zu beginnen.



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.
- Drehen Sie den Drehknopf, um eine Kochfunktion auszuwählen (z. B. AIR FRY).



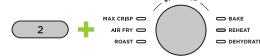
2. SCHRITT: Zeit und Temperatur einstellen

- 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 den Drehknopf, um mit dem Kochen zu beginnen.



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.
- Drehen Sie den Drehknopf, um eine Kochfunktion auszuwählen (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 den Drehknopf, um mit dem Kochen zu beginnen.



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.

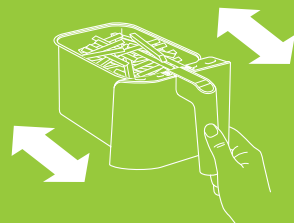
ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT
GEMÜSE					
Blumenkohl	600 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	2 EL	200 °C	10-12 Minuten
Brokkoli	400 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	1 EL	200 °C	11 Minuten
Butternusskürbis	500 -750 g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	16-18 Minuten
Grüne Bohnen	400 g	Enden abgeschnitten	1 EL	200 °C	7-8 Minuten
Grünkohl (für Chips)	225 g	In Stücke geteilt, Strünke entfernt	Kein Öl	150 °C	9 Minuten
Kartoffeln, weiß z. B. King Edward, Maris Piper oder Russet	1 kg	In 2,5 cm große Spalten geschnitten	1 EL	200 °C	22-26 Minuten
	500 g	Handgeschnittene Chips*, dünn	1/2-3 EL Pflanzenöl	200 °C	16-18 Minuten
	500 g	Handgeschnittene Chips*, dick	1/2-3 EL Pflanzenöl	200 °C	23-26 Minuten
	500 g	In gleichmäßige Stücke schneiden	2 EL Pflanzenöl	200 °C	15-20 Minuten
	4 ganze (je 185-250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	1 EL	200 °C	36-40 Minuten
Maiskolben	4 Kolben	Ganze Kolben ohne Hülsen	1 EL	200 °C	15-18 Minuten
Möhren	500 g	Geschält und in 1,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	14-16 Minuten
Paprika	4 (600g)	Ganz	Kein Öl	200 °C	15-16 Minuten
Pilze	300 g	Geputzt, geviertelt	1 EL	200 °C	10 Minuten
Rosenkohl	640 g	Halbiert, Strunk entfernt	1 EL	200 °C	13-15 Minuten
Rote Bete	6 kleine oder 4 große (ca. 1 kg)	Ganz	Kein Öl	200 °C	40-60 Minuten
Spargel	400 g	Ganz, Enden der Stangen abgeschnitten	2 TL	200 °C	6-8 Minuten
Süßkartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	18-20 Minuten
	4 ganze (je 185-250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	Kein Öl	200 °C	32-40 Minuten
Zucchini	500 g	Der Länge nach geviertelt, dann in 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	8-10 Minuten
GEFLÜGEL					
Entenbrust	2 Brüste (400 g)	Haut einschneiden, mit der Brust nach unten braten, nach der Hälfte der Garzeit umdrehen	Kein Öl	200 °C	18-22 Minuten
Hähnchenbrust	4 (600 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	200 °C	15-16 Minuten
Hähnchenflügel	1 kg	Keine	Mit Öl bestrichen	200 °C	27-30 Minuten
Hähnchenschenkel	6 Schenkel (je 125-150 g/750-900 g)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	200 °C	19-22 Minuten
	6-8 Schenkel (je 100/600-800 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	200 °C	15-16 Minuten
FISCH UND MEERESFRÜCHTE					
Fischfrikadellen	2 Frikadellen (je 145 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	200 °C	12 Minuten
Garnelen	16 große (165 g)	Ganz, geschält, mit Schwanz	1 EL	200 °C	3-4 Minuten
Kabeljaufilets	2 Filets (280 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	200°C	6-8 Minuten
Lachsfilets	4 Filets (520 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	200 °C	12-14 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.

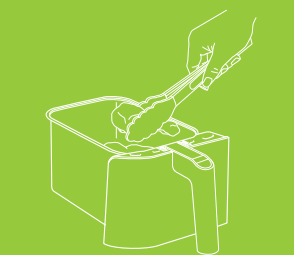
HINWEIS: Sofern in der Spalte zur Zubereitung nicht anders angegeben, häufig wenden und schwenken.

Mahlzeit schwenken



ODER

Wenden Sie es mit einer Silikonzange



* 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.

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 113 g)	2,5 cm dick	Kein Öl	190 °C	11-12 Minuten
Steaks*	2 Steaks (jeweils 230 g)	Ganz	Mit Öl bestrichen	200 °C	8-12 Minuten
SCHWEINEFLEISCH					
Bacon (Speck)	4 Streifen	Keine	Kein Öl	220 °C	6 Minuten
Schinkensteak	1 (225 g)	2 cm von der Rinde abschneiden, nach 5 Minuten wenden	Mit Öl bestrichen	190 °C	10-12 Minuten
Schweinefilets	2 (je 350-500g)	Keine	Mit Öl bestrichen	190 °C	22-27 Minuten
Schweinekoteletts	2 dick geschnittene Koteletts mit Knochen (jeweils 250 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	200 °C	12-13 Minuten
	4 entbeinte Koteletts (100 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	200 °C	10-12 Minuten
Wurst	4 Würste (205 g)	Ganz	Kein Öl	200 °C	8 Minuten
	8 Würste (410 g)	Ganz	Kein Öl	200 °C	10 Minuten
LAMM					
Lammkoteletts	4 (340 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	180 °C	11-12 Minuten
Lammsteak	3 (300 g)	Keine	Mit Öl bestrichen	180 °C	12-13 Minuten
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL					
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
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 (440 g)	Keine	Kein Öl	200 °C	13-15 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
Röstkartoffeln	700 g	Keine	Kein Öl	190 °C	20 Minuten
Tempura-Garnelen	8 Garnelen (140 g)	Nach halber Garzeit wenden	Kein Öl	190 °C	8-9 Minuten
Vegane Burger	4 (265 g)	Einzelne Schicht	Kein Öl	180 °C	10 Minuten
Vegane Nuggets	14 (320 g)	Einzelne Schicht	Kein Öl	180 °C	12 Minuten
Vegane Wurst	6 (270 g)	Keine	Kein Öl	190 °C	9-10 Minuten

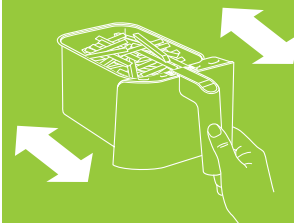
* Wenn Sie ein roheres Steak bevorzugen, wählen Sie die minimale Zeit, und wenn Sie ein gut durchgebratenes Steak bevorzugen, garen Sie es bis zur maximalen Zeit.

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.

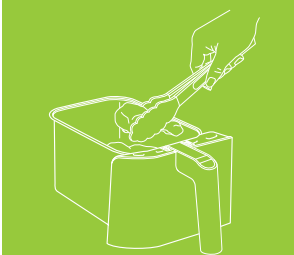
HINWEIS: Sofern in der Spalte zur Zubereitung nicht anders angegeben, häufig wenden und schwenken.

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	TEMPERATUR	GARZEIT
POMMES FRITES					
Handgeschnittene Pommes frites, 1 cm dick	500 g	30 min in Wasser legen, trocken tupfen	1-3 EL Pflanzenöl	200 °C	16-18 Minuten
Handgeschnittene Pommes frites, 2 cm dick	500 g	30 min in Wasser legen, trocken tupfen	1-3 EL Pflanzenöl	200 °C	18-20 Minuten
Tiefgefrorene, grob geschnittene Pommes frites	500 g	Keine	Keine	200 °C	20 Minuten
Tiefgefrorene Pommes frites mit Wellenschnitt	500 g	Keine	Keine	210 °C	18-20 Minuten
Tiefgefrorene Pommes frites in Spiralenform	700 g	Keine	Keine	210 °C	18-20 Minuten
Tiefgefrorene Pommes frites	500 g	Keine	Keine	180 °C	20 Minuten
Tiefgefrorene Gastro Pommes frites	700 g	Keine	Keine	220 °C	22 Minuten
Tiefgefrorene Kartoffelecken	650 g	Keine	Keine	190 °C	20 Minuten
Tiefgefrorene Pommes frites mit Schale	500 g	Keine	Keine	200 °C	18-20 Minuten
Tiefgefrorene, dünn geschnittene Pommes frites	500 g	Keine	Keine	200 °C	18 Minuten
Tiefgefrorene Süßkartoffelpommes	500 g	Keine	Keine	180 °C	22-Minuten



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				
Hähnchennuggets	400 g	Keine	Kein Öl	10 Minuten
Pommes frites	500 g	Keine	Kein Öl	14 Minuten
Panierte Zwiebelringe	300 g	Keine	Kein Öl	9-10 Minuten
Chicken Dippers	400 g	Keine	Kein Öl	9-10 Minuten
Fischstreifen	275 g	Keine	Kein Öl	10 Minuten
Mozzarella-Sticks	180 g	Keine	Kein Öl	7-8 Minuten
Popcorn-Hähnchen	500 g	Keine	Kein Öl	12 Minuten
Kartoffel-Pops	500 g	Keine	Kein Öl	12 Minuten
Waffelförmige Pommes frites	550 g	Keine	Kein Öl	14-16 Minuten

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

HINWEIS: Am besten geeignet für kleinere Mengen an tiefgefrorenen Speisen, die eventuell eine höhere Temperatur benötigen.

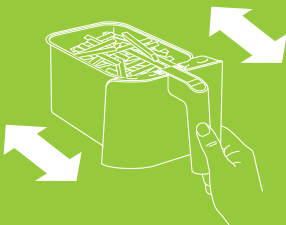
Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

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.

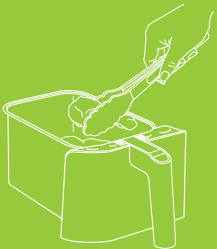
HINWEIS: Sofern in der Spalte zur Zubereitung nicht anders angegeben, häufig wenden und schwenken.

Mahlzeit schwenken



ODER

Wenden Sie es mit einer Silikonzange



HINWEIS: Wenn Sie kleinere Mengen kochen, reduzieren Sie die Garzeit, jedoch nicht die Temperatur. Um beste Ergebnisse zu erzielen, prüfen Sie die Speisen häufig und drehen oder schwenken Sie sie, bis das gewünschte Resultat erreicht ist.

Bratentabelle

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT
FRISCHES FLEISCH					
Hähnchen, ganz	1.38 kg	Keulen zusammenbinden	Mit Öl bestreichen	170 °C	50 Minuten
Rindfleisch, oberes Rumpsteak	750 g	Keine	Mit Öl bestreichen	160 °C	45-50 Minuten (mittel)
Schweinelende ohne Knochen	800 g	Keine	Fett einschneiden	180 °C	60 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

HINWEIS: Sofern in der Spalte zur Zubereitung nicht anders angegeben, häufig wenden und schwenken.

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, Chicken, Turkey Jerky (Rind, Hähnchen, Puten-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

HÄHNCHEN-FAJITAS MIT WÜRZIGEN RÖSTKARTOFFELN



VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **AIR FRY:** 20 MINUTEN | **ROAST:** 25 MINUTEN



ZUTATEN

FAJITAS

- 1 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Esslöffel gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ 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

ANWEISUNG

- 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 Zone 1 auswählen, den Drehregler auf AIR FRY drehen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. Zone 2 auswählen und den Drehregler auf ROAST drehen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Drücken Sie den Drehknopf, um den Garvorgang zu starten.
- 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.

BRATHÄHNCHEN MIT WURZELGEMÜSE



VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **AIR FRY:** 35 MINUTEN | **ROAST:** 50 MINUTEN



ZUTATEN

- 1 ganzes Huhn (1,35 kg)
- 1½ Esslöffel mildes Olivenöl
- Einige Zweige Thymian
- ½ Zitronen, geviertelt
- 4 ungeschälte Knoblauchzehen, mit der Rückseite eines Messers zerdrückt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

FÜR DAS GEMÜSE

- 450 g Kartoffeln (ca. 8), der Länge nach halbiert
 - 250 g kleine Karotten (ca. 4), geschält und der Länge nach halbiert
 - 250 g mittelgroße Pastinaken (ca. 2), geschält und der Länge nach geviertelt
 - 2 mittelgroße rote Zwiebeln, geschält und geviertelt
 - 3 Esslöffel mildes Olivenöl
 - Einige Zweige Rosmarin, grob gezupft
- 1 Das Hähncheninnere mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone, Thymian und Knoblauch in das Hähnchen füllen. Das Hähnchen mit Öl bestreichen und von außen würzen.
 - 2 Das vorbereitete Gemüse mit 3 Esslöffeln Öl in eine Schüssel geben und nach Geschmack würzen. Der Rosmarin wird erst später zugegeben.
 - 3 Die Knusperbleche in den Korb für Zone 1 einsetzen und das Hähnchen hineinlegen. Die Knusperbleche in den Korb für Zone 2 einsetzen und das Gemüse hineinlegen.
 - 4 Zone 1 auswählen und den Drehknopf auf ROAST drehen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 50 Minuten einstellen. Zone 2 auswählen und den Drehknopf auf AIR FRY drehen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 35 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Den Drehknopf drücken, um den Garvorgang zu starten.
 - 5 Nach 25 Minuten Zone 1 auswählen und die Temperatur auf 160 °C einstellen. Den Drehknopf drücken, um den Garvorgang fortzusetzen.
 - 6 Den Rosmarin zu dem Gemüse in Zone 2 geben und vermischen.
 - 7 Das Gemüse vor Ende der Garzeit einige Male prüfen und wenden, damit es gleichmäßig gar und braun wird. Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn das Hähnchen 75° C erreicht.
 - 8 Das Hähnchen tranchieren und mit dem Gemüse anrichten.

TIPP
Bereiten Sie aus dem Bratensaft in der Korb eine leckere Sauce zu.

HAUSGEMACHTES HÄHNCHEN CORDON BLEU MIT GEDÜNSTETER ZUCCHINI

VORBEREITUNG: 20 MINUTEN | AIR FRY: 20 MINUTEN | ROAST: 20 MINUTEN



ZUTATEN

1 kg Zucchini
1 Esslöffel getrocknete
Kräuter der Provence oder
Kräutermischung
Salz und Pfeffer
2 Teelöffel Olivenöl
4 Hähnchenbrüste
(ca. 600 g)
2 große Scheiben gekochter
Schinken
200 g Emmentaler, in
Scheiben (12 Scheiben)
20 g Mehl
2 Eier
100 g Paniermehl

ANWEISUNG

- 1 Zucchini in 1 cm dicke, halbe Scheiben schneiden. Zucchini-Scheiben in den Korb für Zone 1 legen, mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und 2 Teelöffel Olivenöl hinzufügen. Vermengen und der Korb in das Gerät schieben.
- 2 Die Hähnchenbrüste auf ein Schneidebrett legen, seitlich einschneiden, ohne dabei bis zum Ende durchzuschneiden, dann wie ein Buch öffnen und flach drücken. Nach Geschmack würzen.
- 3 Eine halbe Scheibe Schinken und drei in der Mitte gefaltete Scheiben Emmentaler auf jede Hähnchenbrust übereinander legen. Das Fleisch über den Käse legen und mit Zahnstochern fixieren.
- 4 Drei flache Schalen bereitstellen. Das Mehl mit Salz und Pfeffer in die erste Schale geben, die Eier in der zweiten Schale etwas aufschlagen und das Pniermehl in die dritte Schale füllen. Das Hähnchen erst vollständig mehlieren, dann im Ei und schließlich in den Paniermehl wälzen. Nochmals in den Eiern und dann in den Paniermehl wälzen und auf dem Knusperblech in den Korb für Zone 2 legen. Der Korb in das Gerät schieben.
- 5 Zone 1 auswählen, den Drehknopf auf ROAST drehen, die Temperatur auf 190 °C und die Garzeit auf 20 Minuten einstellen. Zone 2 auswählen, den Drehknopf auf AIR FRY drehen, die Temperatur auf 200 °C und die Garzeit auf 20 Minuten einstellen. Den Drehknopf drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Nach 10 Minuten die Zucchini umrühren und das Cordon bleu wenden. Die Zucchini nach 5 Minuten erneut durchmischen.
- 7 Nach Ende der Garzeit das Cordon bleu herausnehmen und die Zahnstocher vorsichtig entfernen. Sofort mit den Zucchini servieren.

TIPP

Wenn das Fleisch wie ein Buch geöffnet ist, können Sie am besten etwas Backpapier darauf legen und es mit einem Fleischklopfer oder einem Nudelholz flach klopfen, um dünne Schnitzel zu erhalten. Oder bitten Sie Ihren Metzger, das Fleisch entsprechend vorzubereiten.

TIPP

Sie können anstelle von Emmentaler auch einen würzigeren Cheddar-Käse verwenden.

RINDFLEISCH-KÖFTE MIT GERÖSTETEM GEMÜSE

VORBEREITUNG: 20 MINUTEN | ROAST: 25 MINUTEN | MAX CRISP: 10 MINUTEN



ZUTATEN

FÜR DAS GEMÜSE

500 g Karotten, geschält
1 rote Zwiebel, geschält und
gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
250 g Kichererbsen
(abgetropft)
1 Teelöffel gemahlener
Kreuzkümmel
½ Teelöffel gemahlener
Koriander
1 Teelöffel Salz
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel glatte Petersilie,
gehackt
Saft einer ½ Zitrone

FÜR DIE KÖFTE

500 g Rinderhack
50 g glatte Petersilie (Blätter
und Stängel)
2 Zweige Minze, Blätter
abgezupft
1 Zwiebel, geschält und
gehackt
3 Knoblauchzehen
3 Esslöffel Olivenöl
½ Teelöffel Piment
1 Teelöffel gemahlener
Kreuzkümmel
½ Teelöffel gemahlener
Koriander
1 Teelöffel Salz

ANWEISUNG

- 1 Geschälte und in Scheiben geschnittene Karotte, gehackte Zwiebel, Knoblauch, Kichererbsen und Gewürze miteinander vermischen. Das Gemüse in den Korb der Zone 1 legen, vermengen und in das Gerät schieben.
- 2 Für die Köfte das Fleisch in eine Schüssel geben. Die rote Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen. Zusammen mit der Petersilie und den Minzblättern hacken und in die Schüssel geben. Gewürze, Salz und Öl zugeben und mit sauberen Händen kneten, bis alles gut vermischt ist. 8 längliche, gleich große Bällchen formen und auf dem Knusperblech in den Korb in Zone 2 legen. Der Korb in das Gerät schieben.
- 3 Zone 1 auswählen, den Drehknopf auf ROAST drehen, die Temperatur auf 190 °C und die Garzeit auf 25 Minuten einstellen. Zone 2 auswählen, den Drehknopf auf MAX CRISP drehen und die Garzeit auf 10 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Den Drehknopf drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 4 Das Gemüse nach 10 Minuten schütteln. Nach 20 Minuten wiederholen und die Köfte wenden.
- 5 Nach Ende der Garzeit die gehackte Petersilie und den Zitronensaft zum Gemüse geben und mit den Köfte servieren.



BRATWURST UND BRATKARTOFFELN MIT KÄSE

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | ROAST: 30 MINUTEN



ZUTATEN

- 1 kg kleine Kartoffeln, geviertelt
- 500 g Lauch (nur den weißen Abschnitt), in Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 400 g Bratwurst, in 2 cm dicke Ringe geschnitten
- 400 g Mettwurst, in 1 cm dicke Ringe geschnitten
- 200 g Blauschimmelkäse, in Würfeln
- Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Öl

ANWEISUNG

- 1 Kartoffeln, Lauch, gehackte Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Öl in eine Schüssel geben. Vermengen und aur die beiden mit Knusperblech in den Korb.
- 2 Die Garkorbe in das Gerät schieben. Den Drehknopf auf ROAST drehen, die Temperatur auf 190 °C und die Garzeit auf 30 Minuten einstellen und MATCH auswählen. Den Drehknopf drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 3 Nach 10 Minuten das Gemüse umrühren und die Wurstringe auf die beiden Korben verteilen. Nach 10 Minuten erneut umrühren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit erneut umrühren und mit Käsewürfeln bestreuen.
- 4 Nach Ende der Garzeit sofort mit einem Salat servieren.



GEBRATENE LAMMSCHULTER MIT HEISSLUFT-FRITTIERTEN PROVENZALISCHEM GEMÜSE

VORBEREITUNG: 20 MINUTEN | AIR FRY: 40 MINUTEN | ROAST: 40 MINUTEN



ZUTATEN

- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchknolle + 3 Knoblauchzehen
- 1,3 kg Lammschulter mit Knochen
- 1 Zwiebel
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 2 rote und grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 2 Teelöffel getrocknete Kräuter derof Provence oder Kräutermischung
- 20 ml passierte Tomaten
- Salz und Pfeffer
- 3 Esslöffel Olivenöl, aufgeteilt

ANWEISUNG

- 1 Rosmarin und 1 Knoblauchzehe hacken. In einer Schüssel mit 2 Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und die Lammschulter mit der Marinade bestreichen. Bei Zimmertemperatur 30 Minuten marinieren.
- 2 Die Knoblauchzehen von der Knoblauchwurzel lösen, in den Korb für Zone 1 mit dem Knusperblech legen, 125 ml Wasser zugeben und die Lammschulter mit der Hautseite nach oben hineinlegen. In das Gerät schieben.
- 3 2 Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und hacken. Aubergine, Zucchini und Paprika in 1,5 cm große Würfel schneiden und die Tomaten achtern. Alles in die Schublade für Zone 2 legen und die Kräuter der Provence, die Tomatensauce, Salz, Pfeffer 1 Teelöffel Olivenöl hinzufügen. Vermengen und in das Gerät schieben.
- 4 Zone 1 auswählen und den Drehknopf auf ROAST drehen, die Temperatur auf 210 °C und die Garzeit auf 40 Minuten einstellen. Zone 2 auswählen und den Drehknopf auf AIR FRY drehen, die Temperatur auf 200 °C und die Garzeit auf 40 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Den Drehknopf drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Nach 20 Minuten das Gemüse umrühren und die Lammschulter wenden. Das Gemüse nach 10 Minuten erneut umrühren und die Lammschulter 5 Minuten vor Ende der Garzeit noch einmal wenden.
- 6 Das Fleisch nach Ende der Garzeit 5 Minuten ruhen lassen, dann schneiden und mit dem Gemüse und dem Knoblauchbratensaft aus der Schublade mit der Schulter servieren.



TIPP
Prüfen Sie, ob das Fleisch gar ist, indem Sie an der dicksten Stelle ein Temperaturfühler in das Fleisch stecken: 60-63 °C für rosa Fleisch und 70 °C für durchgebratenes Fleisch.

ENTENBRUST MIT PETERSILIEN-CHAMPIGNONS

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | ROAST: 34 MINUTEN



ZUTATEN

- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 4 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Maisstärke
- 1 Esslöffel Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 kg gesäuberte Champignons, die größeren halbiert
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Bund frische Petersilie (100 g), gehackt
- 2 Entenbrüste, (je 350-400 g)

ANWEISUNG

- 1 Balsamico-Essig, Sojasauce, Maisstärke, Öl und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Champignons in den Korb für Zone 1 legen, Knoblauch, Petersilie und die Sauce hinzufügen und gut vermischen.
- 2 Die Haut der Entenbrust 5 Mal einschneiden, nicht ganz durchschneiden. Mit Salz und Pfeffer großzügig würzen. Das Knusperblech in den Korb für Zone 2 einsetzen und die Entenbrüste mit der Hautseite nach oben darauf legen.
- 3 Die Korb in das Gerät schieben. Zone 1 auswählen, den Drehrknopf auf ROAST drehen, die Temperatur auf 180 °C und die Garzeit auf 20 Minuten einstellen. Zone 2 auswählen, den Drehrknopf auf ROAST drehen, die Temperatur auf 210 °C und die Garzeit auf 14 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Den Drehrknopf drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 4 Nach 10 Minuten die Champignons umrühren und nach 3 Minuten nochmals. Die Entenbrüste nach der Hälfte der Garzeit wenden, sodass die Fleischseite oben ist.
- 5 Die Entenbrüste nach Ende der Garzeit 5 Minuten ruhen lassen und dann in Scheiben schneiden. Mit den Champignons und der Sauce servieren.



MIT KÄSE ÜBERBACKENE OFENKARTOFFELN

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | AIR FRY : 23 MINUTEN | BRATEN : 40 MINUTEN



ZUTATEN

- 4 große Ofenkartoffeln (jeweils 250 g bis 300 g)
- 1 Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 200 g Räucherspeck
- 100 g Cheddar oder anderer würziger Käse, gerieben
- 100 g Cheddar oder anderer würziger Käse, in Scheiben
- 2 Esslöffel Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

ANWEISUNG

- 1 Kartoffeln waschen und ungeschnitten sowie ungeschält mehrfach mit einer Gabel einstechen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Knusperblech in den Korb für Zone 1 einschieben und die Kartoffeln darauflegen. Die Zwiebeln und den Speck ohne den Knusperblech in den Korb für Zone 2 legen und in das Gerät schieben.
- 2 Zone 1 auswählen, dann den Drehrknopf auf ROAST drehen, die Temperatur auf 200 °C und die Garzeit auf 40 Minuten einstellen. Zone 2 auswählen, dann den Drehrknopf auf AIR FRY drehen, die Temperatur auf 200 °C und die Garzeit auf 15 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Den Drehrknopf drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 3 Die Kartoffeln nach 20 Minuten wenden. Nach weiteren 15 Minuten den Inhalt von Korb 2 umrühren.
- 4 Nach Ende der Garzeit mit einer Messerspitze in die Kartoffeln stechen, um zu prüfen, ob sie weich sind. Die Kartoffeln abkühlen lassen, halbieren und mit einem Löffel aushöhlen.
- 5 Die ausgehöhlte Kartoffelmasse, Crème fraîche, Speck, Zwiebel und den geriebenen Cheddar in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelschalen mit der Masse füllen. Die gefüllten Kartoffeln mit den Käsescheiben belegen.
- 6 Eine Knusperblech in den Korb für Zone 2 legen, die Kartoffeln über beide Korbe verteilen und in das Gerät schieben. Den Drehrknopf auf AIR FRY drehen, die Temperatur auf 200 °C und die Garzeit auf 8 Minuten einstellen. MATCH auswählen. Den Drehrknopf drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 7 Die Kartoffeln nach der Garzeit mit Silikonzangen auf einen Teller legen und sofort mit einem Salat servieren.

TIPP
Diese eignen sich großartig, um sie im Voraus zuzubereiten, indem Sie die Kartoffeln vorbereiten und den letzten Schritt des Luftbratens direkt vor dem Servieren vornehmen.



PILZ-, SCHINKEN- UND KÄSE-ARANCINI



VORBEREITUNG: 45 MINUTEN (PLUS 30 MINUTEN RUHEZEIT) | **AIR FRY:** 20 MINUTEN



ZUTATEN

250 g Arborio-Reis
50 g ungesalzene Butter
50 g Parmesan, gerieben
2 Teelöffel Olivenöl
250 g Kastanienchampignons, grob gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
90 g dicke Scheiben Schinken, geschnitten in 1 cm große Würfel
25 g Bund Petersilie
2 mittelgroße Eier, geschlagen
Ca. 50 g Gruyère, geschnitten in 12 große Würfel à 2 cm
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Kochspray

PANIERMISCHUNG

75-100 g Pankobrösel

TIPP

Sie können pur oder mit einer Sauce Napoli serviert werden, mit Chiliflocken, falls gewünscht.

ANWEISUNG

- 1 Zuerst den Reis in Salzwasser weich kochen (ca. 15 Minuten) und gut abtropfen lassen. Mit Butter und Parmesan verrühren. Die Masse auf ein flaches Blech verteilen und abkühlen lassen.
- 2 Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Knoblauch hinzufügen und 2 Minuten garen. Zum Abkühlen beiseitestellen.
- 3 Wenn der Reis abgekühlt ist, Pilze, Schinken, Petersilie und Eier vermengen und nach Geschmack würzen. Die Masse in einer dünnen Schicht verteilen und abkühlen lassen.
- 4 Die Masse in 12 gleiche Teile teilen. Etwas kaltes Wasser in eine Schüssel geben, die Hände mit dem Wasser anfeuchten und 12 Bällchen formen. In jedes Bällchen eine kleine Mulde drücken und einen Käsewürfel hineinlegen. Die Reismasse über dem Käse fast vollständig zusammendrücken. Die fertigen Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- 5 Die Knusperbleche in beide Korbe einsetzen. Die Platten mit Öl besprühen und beiseitestellen.
- 6 Jedes Bällchen sofort durch den Paniermehl rollen und in die Schubladen legen. Die Reiskugeln mit Öl besprühen und beide Schubladen in das Gerät schieben.
- 7 Zone 1 auswählen, den Drehknopf auf AIR FRY drehen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. MATCH auswählen. Den Drehknopf drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 8 Wenn die Reiskugeln gar sind, heiß servieren.

KNOBLAUCHGARNELEN UND ROSMARINTOMATEN



VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **AIR FRY:** 25 MINUTEN



ZUTATEN

450 g ungegarnte große Garnelen, geschält, entdarmt
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

ANWEISUNG

- 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 Den Drehregler auf AIR FRY drehen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. Den Drehregler auf Zone 2, AIR FRY drehen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 10 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Drücken Sie den Drehknopf, 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.

GEBRATENER LACHS MIT PARMESAN-SPARGEL

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | ROAST: 15 MINUTEN



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

ANWEISUNG

- 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 Den Drehregler auf ROAST drehen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. MATCH auswählen. Drücken Sie den Drehknopf, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Nach 8 Minuten die Schublade für Zone 2 aus dem Gerät nehmen und den Spargel mit einer Silikonzange wenden. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 7 Nach 13 Minuten die Schublade für Zone 2 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.

TIPP
Vor dem Servieren mit einer Scheibe frischer Zitrone belegen, um noch mehr Geschmack zu erhalten.

KABELJAUFILET IN EINER KRUSTE MIT GERÖSTETEM GEMÜSE (ZUCCHINI, KAROTTE, TOMATE)

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | AIR FRY: 20 MINUTEN | ROAST: 15 MINUTEN



ZUTATEN

- FÜR DEN KABELJAU**
- 500 g dickes Kabeljaufilet (ca. 3 cm dick)
- 60 g Semmelbrösel
- 20 g geriebener Parmesan
- 3 Esslöffel gehackten frischen Schnittlauch
- 1 Teelöffel Senf
- 50 g Butter

FÜR DAS GERÖSTETE GEMÜSE

- 2 Zucchini in 0.5 cm Scheiben geschnitten
- 2 Karotten geschält, halbiert und in Scheiben geschnitten
- 3 Tomaten in 4 Scheiben geschnitten
- 2 Schalotten geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Zitrone in 0.5 cm Scheiben geschnitten
- 5 Zweige Thymian
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

TIPP
Verwenden Sie anstelle von Schnittlauch Estragon oder Petersilie.

ANWEISUNG

- 1 Das Gemüse in die Schublade für Zone 1 geben, Thymian, 1 EL Salz, 1 TL Olivenöl hinzufügen und vermengen. In das Gerät schieben.
- 2 Das Kabeljaufilet in 4 gleich große Stücke schneiden. Die Semmelbrösel mit dem Parmesan, Schnittlauch und Senf in einer Schüssel vermengen.
- 3 Die Butter in die Schublade für Zone 2 geben und in das Gerät schieben. Zone 2 auswählen, den Drehregler auf ROAST drehen und die Garzeit auf 3 Minuten einstellen. Den Drehknopf drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 4 Die geschmolzene Butter in die Schüssel mit den Semmelbröseln gießen und vermengen. Die Masse über die vier Fischstücke verteilen, andrücken und auf das Crisper Platten in die Schublade für Zone 2 legen.
- 5 Zone 1 auswählen, den Drehregler auf AIR FRY drehen, die Temperatur auf 200 °C und die Garzeit auf 20 Minuten einstellen. Zone 2 auswählen, den Drehregler auf ROAST drehen, die Temperatur auf 180 °C und die Garzeit auf 12 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Den Drehknopf drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Nach 10 Minuten das Gemüse umrühren.
- 7 Nach dem Ende der Garzeit die Kabeljaufilets vorsichtig herausnehmen und sofort mit dem Gemüse und Zitronenspalten servieren.



FALAFELN MIT GERÖSTETEM GEMÜSE UND GERÄUCHERTER PAPRIKA-MAYONNAISE

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | AIR FRY: 17 MINUTEN | ROAST: 22 MINUTEN



ZUTATEN

ZUTATEN FÜR DIE FALAFEL

400-g-Dose Kichererbsen, abgossen 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

ANWEISUNG

- 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. Zone 1 auswählen, den Drehregler auf ROAST drehen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 22 Minuten einstellen. Zone 2 auswählen, den Drehregler auf AIR FRY drehen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 17 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Drücken Sie den Drehknopf, um den Garvorgang zu starten.
- 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.

MIT MOZZARELLA GEFÜLLTE AUBERGINE

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | AIR FRY: 10 MINUTEN | ROAST: 20 MINUTEN



ZUTATEN

2 große oder 3 mittelgroße Auberginen (ca. 800 g)
2 Esslöffel Olivenöl
150 g Tomaten-Basilikum-Sauce
200 g Kirschtomaten, geviertelt
15 große Basilikumblätter, gehackt
200 g Mozzarella, gewürfelt
Salz und Pfeffer nach Geschmack

ANWEISUNG

- 1 Die Auberginen der Länge nach halbieren und den Stil entfernen. Das Fruchtfleisch mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 In jeden Korb einen Knusperblech legen, die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten in die Korbe legen und in das Gerät schieben.
- 3 Den Drehknopf auf ROAST drehen, die Temperatur auf 190 °C und die Garzeit auf 20 Minuten einstellen und MATCH auswählen. Den Drehknopf drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 4 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Auberginen mit Silikonzangen herausnehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig entfernen. Das Fruchtfleisch der Auberginen in einer Schüssel mit der Tomaten-Basilikum-Sauce, Kirschtomaten, Mozzarella und den gehackten Basilikumblättern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dieser Masse die Auberginen füllen. Die gefüllten Auberginenhälften mit der Füllung nach oben in die Schubladen legen.
- 5 Die Korbe in das Gerät schieben. Den Drehknopf auf AIR FRY drehen, die Temperatur auf 200 °C und die Garzeit auf 10 Minuten einstellen und MATCH auswählen. Den Drehknopf drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Auberginen mit einem Pfannenwender herausnehmen und sofort mit einem Salat oder mit Pasta servieren.



POMMES FRITES MIT KRÄUTERN DER PROVENCE



VORBEREITUNG: 10 MINUTEN + 30 MINUTEN EINWEICHZEIT | **AIR FRY:** 25 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 kg Kartoffeln, geschnitten in 1 cm dicke Pommes frites
- 4 Esslöffel Öl
- 2 Esslöffel Kräuter der Provence oder Kräutermischung
- 2 Esslöffel Knoblauchpulver
- 2 Teelöffel Meersalz

ANWEISUNG

- Die geschnittenen Kartoffeln 30 Minuten lang in einer großen Schüssel in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Abtropfen lassen und mit einem sauberen Geschirrtuch gut abtrocknen.
- Die Pommes in einer sauberen Schüssel mit Öl, Kräutern und Knoblauch gut vermengen.
- Knusperbleche in beide Körben einsetzen. Die Pommes frites auf die Bleche verteilen und in das Gerät schieben. Den Drehknopf auf AIR FRY drehen, die Temperatur auf 200 °C und die Garzeit auf 25 Minuten einstellen und MATCH auswählen. Den Drehknopf drücken, um den Garvorgang zu starten.
- Die Pommes frites in den Körben nach 10 Minuten schwenken. Nach weiteren 10 Minuten erneut schwenken.
- Die Pommes frites nach der Garzeit salzen und sofort servieren.



PANIERTER ZIEGENKÄSE MIT TOMATEN



VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **MAX CRISP:** 23 MINUTEN

ZUTATEN

- FÜR DEN ZIEGENKÄSE**
- 6 kleine einzelne Ziegenkäse, ca. 2 cm dick
- /1 Ziegenkäserolle
- 15 g Mehl
- 85 g Paniermehl
- 2 Eier

FÜR DIE TOMATEN

- 500 g Kirschtomaten an der Rispe
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 2 Teelöffel Zucker
- 2 Teelöffel Thymian, gehackt
- Salz und Pfeffer
- Oliveöl

Grüner Salat und ein Dressing Ihrer Wahl

ANWEISUNG

- Den Ziegenkäse mindestens 30 Minuten lang in den Gefrierschrank legen.
- Die Tomaten in den Korb für Zone 1 verteilen. Essig und Öl darüber träufeln, der Korb schütteln, bis die Tomaten bedeckt sind, und dann mit Zucker, Salz und Pfeffer bestreuen. In das Gerät schieben.
- Drei flache Schalen bereitstellen. In die erste Schale das Mehl, in die zweite die geschlagenen Eier mit einer Prise Salz und in die dritte Schale den Paniermehl mit Thymian, Salz und Pfeffer geben. Den Ziegenkäse im Mehl, dann im geschlagenen Ei und zuletzt in den Paniermehl wälzen. Noch einmal in das Ei und in den Paniermehl legen, bis der Käse nicht mehr sichtbar ist. Den Ziegenkäse in den Korb für Zone 2 mit der Grillplatte legen. Den Käse mit 1 Teelöffel Öl beträufeln. In das Gerät schieben.
- Zone 1 auswählen, den Drehknopf auf MAX CRISP drehen und die Garzeit auf 15 Minuten einstellen. Zone 2 auswählen, den Drehknopf auf MAX CRISP drehen und die Garzeit auf 8 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Den Drehknopf drücken, um den Garvorgang zu starten.
- Die panierten Ziegenkäse drei Minuten vor Ende der Garzeit vorsichtig wenden.
- Servieren Sie die panierten Ziegenkäse sofort nach Ende der Garzeit mit einem angemachten grünen Salat und den Tomaten.

TIPP
Nehmen Sie statt der einzelnen Ziegenkäse eine Ziegenkäserolle, die Sie in 2 cm dicke Scheiben schneiden, bevor Sie sie in den Gefrierschrank legen.



BANANEN-TOFFEE-MUFFINS

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | BAKE: 15 MINUTEN



ZUTATEN

- 200g Weizenmehl 405
- 1 Teelöffel Lebkuchengewürzmischung
- 1/2 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 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

ANWEISUNG

- 1 Mehl, Lebkuchengewürzmischung 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. Zone 1 auswählen, den Drehregler auf BAKE drehen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. MATCH auswählen. Drücken Sie den Drehknopf, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Nach 12 Minuten die Schublade für Zone 1 entnehmen und 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

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | BAKE: 40 MINUTEN



ZUTATEN

- 80 g Erdnussbutter, aufgeteilt
- 40 g Butter
- 120 g dunkle Schokolade, aufgeteilt
- 175 g Streuzucker
- 2 große Eier, geschlagen
- 60g Weizenmehl 405
- 30 g Kakaopulver

ANWEISUNG

- 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 ausgelegt 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. Zone 1 auswählen, den Drehregler auf BAKE drehen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 40 Minuten einstellen. Drücken Sie den Drehknopf, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Nach 30 Minuten die Schublade für Zone 1 entnehmen und 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 geschmolzenen 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.





Sommaire

Utiliser Votre Friteuse Sans Huile Dual Zone Ninja	59
Utilisation De La Technologie Dual Zone	60
Synchroniser	60
Dupliquer	60
Utilisation D'une Seule Zone	61
Tableau De Caisson	62
Plats Principaux	68
En-cas Et Accompagnements	76
Desserts	84

Symbols

La nourriture végétarienne

Quantité

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

NINJA

TEST

KITCHEN

SCANNEZ POUR PLUS DE RECETTES

www.ninjatestkitchen.eu

Nous savons que les ingrédients et les goûts varient d'un pays à l'autre, et avons adapté les recettes lorsque cela était nécessaire. Voilà pourquoi vous constaterez que certaines recettes dans votre langue ne correspondent pas tout à fait aux recettes dans d'autres langues.

UTILISER VOTRE FRITEUSE SANS HUILE DUAL ZONE NINJA

6 PROGRAMMES PERSONNALISABLES

MAX CRISP

Parfait pour cuisiner de petites quantités d'aliments surgelés qui nécessitent peut-être une forte température.

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)

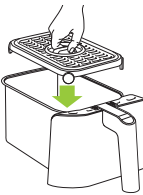
Déshydratez vos viandes, fruits et légumes pour des collations saines.

CUIRE AU FOUR (BAKE)

Créez des pâtisseries et des desserts gourmands.

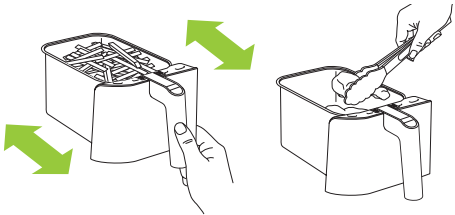
POUR DES RÉSULTATS OPTIMAUX

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.

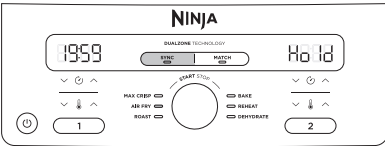


CONSEIL : pour frire à l'air chaud des ingrédients fraîchement panés, assurez-vous de les paner selon la bonne technique. Il est important de tremper les aliments d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Pressez la chapelure afin qu'elle adhère bien aux aliments, pour que les miettes ne soient pas détachées par le ventilateur.

Technologie Dual Zone

Cuisinez des repas complets ou de grandes quantités d'un même plat grâce aux deux zones de cuisson indépendantes.

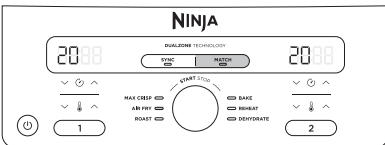
SYNC (SYNCHRONISER)



FRIRE SANS HUILE
200 °C
33 MIN

RÔTIR
180 °C
18 MIN

MATCH (DUPLIQUER)



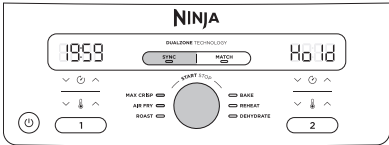
FRIRE SANS HUILE
180 °C
20 MIN

FRIRE SANS HUILE
180 °C
20 MIN

Utilisation de la technologie Dual Zone

SYNC (SYNCHRONISER)

Vous souhaitez cuire des aliments différents dans chaque tiroir avec des modes, températures ou temps de cuisson différents ? Programmez chaque zone comme vous le souhaitez puis utilisez le bouton SYNC pour synchroniser les fins de cuisson des deux tiroirs et déguster vos aliments en même temps.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les tiroirs.
- Par défaut, l'appareil est réglé sur la zone 1.
- Tournez le bouton central pour sélectionner un programme de cuisson (par ex. AIR FRY).



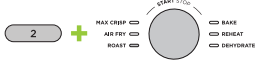
ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- 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.
- Tournez le bouton central pour sélectionner un programme de cuisson (p. ex. ROAST), et répétez l'étape 2.



ÉTAPE 4 : commencer la cuisson

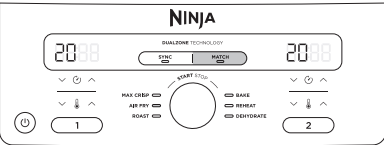
- Sélectionnez SYNC.
- Appuyez sur le bouton central pour lancer la cuisson.
- La zone ayant la durée de cuisson la plus courte affichera HOLD (en attente).



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

MATCH (DUPLIQUER)

Vous souhaitez cuire les mêmes aliments dans les deux tiroirs afin de doubler les quantités ou cuire des aliments différents avec les mêmes réglages de cuisson ? Programmez la zone 1 puis utilisez le bouton MATCH pour dupliquer les réglages sur la zone 2.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les tiroirs.
- Par défaut, l'appareil est réglé sur la zone 1.
- Tournez le bouton central pour sélectionner un programme de cuisson (par ex. AIR FRY).



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

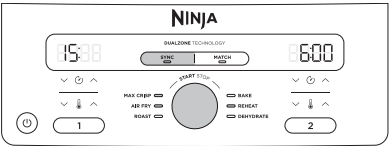
- Sélectionnez MATCH (même cuisson).
- Appuyez sur le bouton central pour lancer la cuisson.



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

Utilisation de la technologie Dual Zone – suite

Vous souhaitez cuire deux aliments différents en même temps mais ne voulez pas synchroniser les fins de cuisson ? Remplissez les deux tiroirs et programmez manuellement chaque zone afin que la cuisson commence en même temps.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les tiroirs.
- Par défaut, l'appareil est réglé sur la zone 1.
- Tournez le bouton central pour sélectionner un programme de cuisson (par ex. AIR FRY).



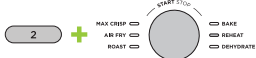
ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- 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 Fry (frire sans huile) n'est pas disponible si elle est programmée dans la zone 1.



ÉTAPE 4 : commencer la cuisson

- Appuyez sur le bouton central pour lancer 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

Remplissez l'un des deux tiroirs puis programmez-le pour faire cuire les aliments de votre choix.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les tiroirs.
- Par défaut, l'appareil est réglé sur la zone 1.
- Tournez le bouton central pour sélectionner un programme de cuisson (par ex. AIR FRY).



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 : commencer la cuisson

- Appuyez sur le bouton central pour lancer la cuisson.



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

Tableau de cuisson de la friteuse sans huile

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

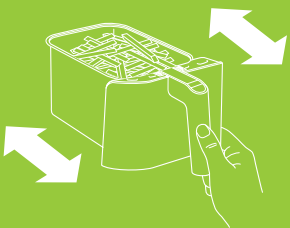
INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR ZONE	PRÉPARATION	AJOUT D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES					
Asperges Vertes	400 g	Entières, parées	2 c. à thé	200 °C	6 à 8 min
Betteraves	6 petites ou 4 grande (1 kg)	Entières	Aucun	200 °C	40 à 60 min
Brocoli	400 g	Coupé en fleurons de 2.5 cm	1 c. à soupe	200 °C	11 min
Carottes	500 g	Pelées et coupées en morceaux de 1,5 cm	1 c. à soupe	200 °C	14 à 16 min
Champignons	300 g	Rincés, coupés en quartiers	1 c. à soupe	200 °C	10 min
Chou-fleur	600 g	Coupé en Fleurettes de 2.5 cm	2 c. à soupe	200 °C	10 à 12 min
Chou frisé (pour les chips)	225 g	Déchiré en morceaux, sans les tiges	Aucun	150 °C	9 min
Choux de Bruxelles	640 g	Coupés en deux, sans les tiges	2 c. à soupe	200 °C	13 à 15 min
Courge musquée	500-750 g	Coupée en morceaux de 2 à 5 cm	1 c. à soupe	200 °C	16 à 18 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	8 à 10 min
Croquettes de pommes de terre	550 g	Aucun	Aucun	190 °C	18 à 19 min
Haricots verts	400 g	Parées	1 c. à soupe	200 °C	7 à 8 min
Maïs à grains	4 épis	Sans l'enveloppe	1 c. à soupe	200 °C	15 à 18 min
Patates douces	1 kg	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe	200 °C	18 à 20 min
	4 entières (185-250 g chacun)	Piquées 3 fois avec une fourchette	1 c. à soupe	200 °C	32 à 40 min
Poivrons	4 (600 g)	Entiers	Aucun	200 °C	15 à 16 min
Pommes de terre, variété bintje (pour frites)	1 kg	Coupées en quartiers de 2.5 cm	1 c. à soupe	200 °C	22 à 26 min
	500 g	Frites coupées à la main*, minces	½ à 3 cuillères à soupe Huile de colza	200 °C	16 à 18 min
	500 g	Frites coupées à la main*, épaisses	½ à 3 cuillères à soupe Huile de colza	200 °C	18 à 20 min
	500 g	Couper en morceaux de taille égale	2 cuillères à soupe Huile de colza	200 °C	15 à 20 min
	4 (185-250 g chacun)	Piquées 3 fois avec une fourchette	1 c. à soupe	200 °C	36 à 40 min
VOLAILLE					
Ailes de poulet	1 kg	Aucun	Badigeonnées d'huile	200 °C	27 à 30 min
Blancs de poulet	4 (600 g)	Aucun	Badigeonnées d'huile	200 °C	15 à 16 min
Cuisses de poulet	6 poitrines (125-150 g chacun/750-900 g)	Avec os	Badigeonnées d'huile	200 °C	19 à 22 min
	6-8 poitrines (100 g chacun/600-800 g)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C	15 à 16 min
Filet de canard	2 filets (400 g)	Entailler la peau, cuire côté chair, retourner à mi-cuisson	Badigeonnées d'huile	200 °C	18 à 22 min
POISSON ET FRUITS DE MER					
Beignets de poisson	2 beignets (145 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	12 min
Crevette	16 grande (165 g)	Entières, pelées, avec les queues	1 c. à soupe	200 °C	3 à 4 min
Filets de cabillaud	4 filets (480 g)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	6 à 8 min
Filets de saumon	4 filets (520 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	12 à 14 min

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.

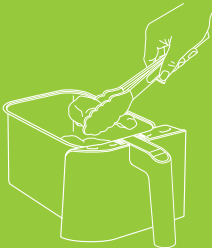
REMARQUE : à moins d'autres instructions dans la colonne Préparation, mélangez ou remuez régulièrement vos ingrédients.

Remuez vos aliments



OU

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



* 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.

Tableau de cuisson de la friteuse sans huile, 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
Steaks Hachés*	4 steaks hachés de 113 g	Épaisseur de 2.5 mm	Aucun	190 °C	11 à 12 min
PORC					
Poitrine fumée	4 tranches, coupées en deux	Aucune	Aucun	220 °C	6 min
Côtelettes de porc	2 côtelettes épaisses avec l'os (250 g chacune)	Aucune	Badigeonnées d'huile	200 °C	12 à 13 min
	4 côtelettes désossées (100 g chacune)	Aucune	Badigeonnées d'huile	200 °C	10 à 12 min
Filets de porc	2 (350-500g chacun)	Aucune	Badigeonnées d'huile	190 °C	22 à 27 min
Saucisses	4 (205 g)	Aucune	Aucun	200 °C	8 min
	8 (410 g)	Aucune	Aucun	200 °C	10 min
AGNEAU					
Côtelettes d'agneau	4 (340 g)	Aucune	Badigeonnés d'huile	180 °C	11 à 12 min
Tranches de gigot	3 (300 g)	Aucune	Badigeonnés d'huile	180 °C	12 à 13 min
ALIMENTS CONGELÉS					
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	Aucune	Aucun	200 °C	15 min
Burger végétarien	2 (225 g)	Une seule couche	Aucun	200 °C	10 min
Champignons panés	300 g	Aucune	Aucun	190 °C	10 à 12 min
Cordon-Bleu	4 (500 g)	Aucune	Aucun	180 °C	15 min
Crevette tempura	8 (140 g)	Retourner à mi-cuisson	Aucun	190 °C	8 à 9 min
Filets de poisson	4 (440 g)	Aucune	Aucun	180 °C	18 min
Filets de poisson panés	4 (440 g)	Aucune	Aucun	200 °C	13 à 15 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)	Une seule couche	Aucun	200 °C	15 min
Pomme de terre rôtie	700 g	Aucune	Aucun	190 °C	20 min
Saucisse vegan	6 (270 g)	Aucune	Aucun	190 °C	9 à 10 min
Tenders de poulet	11 (270 g)	Aucune	Aucun	190 °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 meilleures résultats, regardez la nourriture souvent et continuez la cuisson si nécessaire.

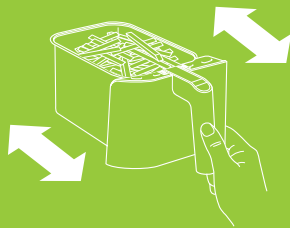
* Si vous aimez votre steak saignant, réglez le temps de cuisson au minimum. Si vous le préférez à point, réglez-le au maximum.

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.

REMARQUE : à moins d'autres instructions dans la colonne Préparation, mélangez ou remuez régulièrement vos ingrédients.

Remuez vos aliments



OU

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

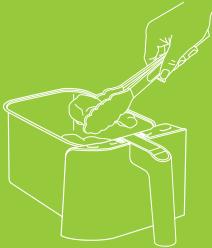


Tableau de cuisson de la friteuse sans huile, suite

INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR ZONE	PRÉPARATION	AJOUT D’HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
FRITES					
Frites faites maison, 1 cm d'épaisseur	500 g	Faire tremper dans l'eau pendant 30 min, sécher en tamponnant avec un essuie-tout	1 à 3 cuillères à soupe Huile de colza	200 °C	16 à 18 min
Frites faites maison, 2 cm d'épaisseur	500 g	Faire tremper dans l'eau pendant 30 min, sécher en tamponnant avec un essuie-tout	1 à 3 cuillères à soupe Huile de colza	200 °C	18 à 20 min
Frites épaisses surgelées pour cuisson au four	500 g	Aucun	Aucun	200 °C	20 min
Frites ondulées surgelées	500 g	Aucun	Aucun	210 °C	18 à 20 min
Frites spirales surgelées	700 g	Aucun	Aucun	210 °C	18 à 20 min
Frites surgelées	500 g	Aucun	Aucun	180 °C	20 min
Frites belges surgelées	700 g	Aucun	Aucun	220 °C	22 min
Potatoes surgelées	650 g	Aucun	Aucun	190 °C	20 min
Frites rustiques (avec la peau) surgelées	500 g	Aucun	Aucun	200 °C	18 à 20 min
Frites surgelées à coupe régulière	500 g	Aucun	Aucun	200 °C	18 min
Frites de patate douce surgelées	500 g	Aucun	Aucun	180 °C	22 à 24 min



Tableau de cuisson Max Crisp, Idéal pour les aliments surgelés

INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR ZONE	PRÉPARATION	AJOUT D’HUILE	TEMPS DE CUISSON
ALIMENTS SURGELES				
Beignets d'oignons frits	300 g	Aucune	Aucune	9 à 10 min
Frites	500 g	Aucune	Aucune	14 min
Nuggets de poulet	400 g	Aucune	Aucune	10 min
Bâtonnets de poulet panés	400 g	Aucune	Aucune	9-10 mins
Bâtonnets de poisson frit	275 g	Aucune	Aucune	10 mins
Bâtonnets de mozzarella	180 g	Aucune	Aucune	7-8 mins
Poulet au maïs soufflé	500 g	Aucune	Aucune	12 mins
Croquettes de pomme de terre	500 g	Aucune	Aucune	12 mins
Pommes gaufrettes	550g	Aucune	Aucune	14-16 mins

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

REMARQUE : Parfait pour cuisiner de petites quantités d'aliments surgelés qui nécessitent peut-être une forte température.

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.

REMARQUE : à moins d'autres instructions dans la colonne Préparation, mélangez ou remuez régulièrement vos ingrédients.

Remuez vos aliments

OU

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

REMARQUE : Lorsque vous cuisinez en petite quantité, suivez la température recommandée, mais réduisez le temps de cuisson. Pour de meilleurs résultats, surveillez la cuisson et mélangez ou remuez régulièrement jusqu'à obtenir la cuisson désirée.

Tableau des viandes rôties

INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR ZONE	PRÉPARATION	AJOUT D’HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
VIANDE FRAÎCHE					
Poulet entier	1.38 kg	Ficeler le poulet	Badigeonner d'huile	170 °C	50 mins
Rôti de bœuf	750 g	Aucun	Badigeonner d'huile	160 °C	45-50 mins (moyen)
Longe de porc désossée	800 g	Aucun	Entailler le gras	180 °C	60 mins

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 boeuf, dinde, poulet (boeuf, dinde, poulet séchée)	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

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.

REMARQUE : à moins d'autres instructions dans la colonne Préparation, mélangez ou remuez régulièrement vos ingrédients.

FAJITAS DE POULET AVEC POMMES DE TERRE ÉPICÉES



PRÉPARATION: 10 MINUTES | **AIR FRY:** 20 MINUTES | **ROAST:** 25 MINUTES

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
½ 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 d'ail en poudre
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 Verser les épices, les herbes le jus de citron vert et l'huile dans un saladier, saler et poivrer.
- 3 Ajouter les morceaux de poulet, l'oignon et les poivrons, mélanger 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, Tournez le bouton central pour sélectionner AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 20 minutes. Sélectionner la zone 2, tournez le bouton central pour sélectionner ROAST, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 25 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyez sur le bouton central pour lancer 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 RÔTI ET LEGUMES RACINES



PRÉPARATION: 15 MINUTES | **AIR FRY:** 35 MINUTES | **ROAST:** 50 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 poulet entier de 1,4 kg environ (pas plus gros sinon il risque de ne pas rentrer dans le tiroir)
1,5 c. à soupe d'huile d'olive
Quelques brins de thym frais
½ citron, coupé en 4
4 gousses d'ail, avec la peau et écrasées avec le plat du couteau
Sel et poivre

POUR LES LÉGUMES

8 pommes de terre Charlotte (environ. 450 g), coupées en 2 dans la longueur
4 petites carottes (environ. 250 g), épluchées et coupées en 2 dans la longueur
2 panais moyens (environ. 250 g), épluchés et coupés en 4 dans la longueur
2 oignons rouges moyens, épluchés et coupés en 4 quartiers
3 c. à soupe d'huile d'olive
Quelques brins de romarin, grossièrement coupés

INSTRUCTIONS

- 1 Commencer par saler et poivrer l'intérieur du poulet et farcir avec les morceaux de citron, le thym et les gousses d'ail. Badigeonner la peau du poulet avec l'huile d'olive, saler et poivrer.
- 2 Mettez les légumes dans un saladier avec les 3 cuillères d'huile d'olive, saler, poivrer et mélanger. Ajouter le romarin plus tard.
- 3 Insérer les plaques de cuisson dans les deux tiroirs. Disposer le poulet dans le tiroir de la zone 1 et les légumes dans le tiroir de la zone 2. Insérer les tiroirs dans l'unité.
- 4 Sélectionner la zone 1, puis ROAST, régler la température à 190 °C et la durée de cuisson à 50 minutes. Sélectionner la zone 2, puis AIR FRY, régler la température à 190 °C et la durée de cuisson à 35 minutes. Appuyer sur SYNC. Appuyer sur le bouton pour lancer la cuisson.
- 5 Après 25 minutes, sélectionner la zone 1 et baisser la température à 160 °C. Appuyer sur le bouton central pour reprendre la cuisson. Ajouter le romarin avec les légumes et mélanger.
- 6 Ajouter le romarin aux légumes dans la zone 2 et les retourner.
- 7 Découper le poulet et le servir avec les légumes et le jus récupéré dans le fond du tiroir dans lequel a cuit le poulet. La cuisson est terminée lorsque le poulet atteint 75 °C.
- 8 Découper et servir le poulet accompagné des légumes.

ASTUCE

Utiliser les jus collectés dans le fond du tiroir pour préparer une sauce délicieuse.

CONSEIL

Variez les légumes, utilisez par exemple des patates douces, du céleri-rave et de grosses échalotes.



CORDON-BLEUS MAISON ET COURGETTES SAUTÉES

PRÉPARATION: 20 MINUTES | AIR FRY: 20 MINUTES | ROAST: 20 MINUTES



INGRÉDIENTS

- 1 kg de courgettes
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- Sel et poivre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 filets de poulet (600 g environ)
- 2 grandes tranches de jambon cuit
- 200 g d'emmental en tranches (12 tranches)
- 20 g farine
- 2 œufs
- 100 g de chapelure

INSTRUCTIONS

- Couper les courgettes en demi-rondelles d'1 cm. Les placer dans le tiroir de la zone 1, ajouter les herbes de Provence, 1 c. à café de sel, du poivre et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Mélanger et insérer dans l'unité.
- Placer les filets de poulet sur une planche à découper, les inciser au couteau dans l'épaisseur sans couper jusqu'au bout et les ouvrir en portefeuille en appuyant pour les aplatir. Saler et poivrer.
- Placer une demi-tranche de jambon sur chaque escalope de poulet, ajouter au centre de chaque filet 3 tranches d'emmental repliées en deux et superposées. Replier la viande autour du fromage et sécuriser à l'aide de cure-dents.
- Prendre trois assiettes creuses. Mettre la farine avec du sel et du poivre dans l'une, battre les œufs dans une autre et mettre la chapelure dans la troisième. Passer les cordon-bleus dans la farine en les tournant pour bien les enrober, puis dans les œufs et enfin dans la chapelure. Repasser une fois dans les œufs puis dans la chapelure et les déposer dans le tiroir de la zone 2 muni de la plaque de cuisson. Insérer dans l'unité.
- Sélectionner la zone 1, tournez le bouton central pour sélectionner ROAST, régler la température sur 190°C et la durée de cuisson à 20 minutes. Sélectionner la zone 2, tournez le bouton central pour sélectionner AIR FRY, régler la température sur 200°C et la durée de cuisson à 20 minutes. Appuyez sur le bouton central pour lancer la cuisson.
- A bout de 10 minutes, mélanger les courgettes et retourner les cordon-bleus. Mélanger de nouveau les courgettes 5 minutes plus tard.
- A la fin de la cuisson, sortir les cordon-bleus et retirer délicatement les cure-dents. Servir sans attendre avec les courgettes.

ASTUCE

Idéalement, une fois ouvert en portefeuille, placer un papier cuisson sur la viande et tapez à l'aide d'un attendrisseur à viande ou d'une petite casserole pour obtenir des escalopes fines, ou demandez au boucher de vous préparer les filets.

ASTUCE

Vous pouvez remplacer l'emmental par du comté pour plus de goût.

KEFTA DE BŒUF ET LÉGUMES À L'ORIENTALE

PRÉPARATION: 20 MINUTES | ROAST: 25 MINUTES | MAX CRISP: 10 MINUTES



INGRÉDIENTS

POUR LES LÉGUMES

- 500 g de carottes, épluchées et coupées en fines rondelles
- 1 oignon rouge, épluché et émincé
- 2 gousses d'ail, épluchées et émincées
- 1 boîte de pois chiche égouttés (250 g net)
- 2 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de sel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de persil haché
- le jus d'½ citron

POUR LES KEFTA

- 500 g de viande hachée de bœuf
- ½ botte de persil plat, feuilles et tiges (50 g)
- les feuilles de 2 brins de menthe
- 1 oignon, épluché
- 3 gousses d'ail, épluchées
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de 4 épices
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 1 c. à café de sel

INSTRUCTIONS

- Préparer les légumes : mettre tout les ingrédients sauf le persil haché et le jus de citron dans le tiroir de la zone 1 et insérer dans l'unité.
- Pour les kefta : mettre la viande dans un saladier. Hacher l'oignon et les gousses d'ail avec le persil et les feuilles de menthe et verser ce hachis dans le saladier. Ajouter les épices, le sel et l'huile et malaxer avec les mains propres jusqu'à avoir un mélange homogène. Former 8 boules allongées de taille équivalente et les placer sur la plaque de cuisson dans le tiroir de la zone 2. Insérer dans l'unité.
- Sélectionner la zone 1, tourner le bouton central pour sélectionner ROAST, régler la température sur 190°C et la durée de cuisson à 25 minutes. Sélectionner la zone 2, tourner le bouton central pour sélectionner MAX CRISP et régler la durée de cuisson à 10 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer le bouton central pour démarrer la cuisson.
- Au bout de 10 minutes, mélanger les légumes. Répéter l'opération après 10 minutes et retourner les kefta.
- Lorsque la cuisson est terminée, ajouter le persil haché et le jus de citron aux légumes et servir avec les kefta.



Saucisses et Poêlée de Pommes de terre au Fromage



PRÉPARATION: 10 MINUTES | ROAST: 30 MINUTES



INGRÉDIENTS

- 1 kg de pomme de terre grenaille coupées en quatre
- 500 g de blancs de poireau coupés en rondelles
- 2 gousses d'ail hachées
- 400 g de saucisse de Toulouse coupée en rondelles de 2 cm
- 1 saucisse de Montbéliard coupée en rondelles de 1 cm
- 200 g de fromage bleu coupé en dés
- Sel
- Poivre
- 1 c. à soupe d'huile

INSTRUCTIONS

- Mettre les pommes de terre dans un grand saladier avec les rondelles de poireau, les gousses d'ail hachées, du sel, du poivre et l'huile. Mélanger et répartir dans les deux tiroirs munis des plaques de cuisson.
- Insérer les tiroirs dans l'unité. Tournez le bouton central pour sélectionner ROAST, régler la température sur 190 °C et la durée de cuisson à 30 minutes et sélectionner MATCH. Appuyez sur le bouton central pour lancer la cuisson.
- Après 10 minutes, mélanger les légumes et répartir les rondelles de saucisses dans les deux tiroirs. Mélanger de nouveau après 10 minutes. Et 5 minutes avant la fin de la cuisson, mélanger une dernière fois puis parsemer les dés de fromage.
- Dès la fin de la cuisson, servir avec une salade.

ASTUCE
Vous pouvez n'utiliser que de la saucisse de Toulouse, mais la Montbéliard ajoute un petit goût fumé à votre poêlée.

Epaule d'agneau rôtie et Poêlée de légumes du soleil



PRÉPARATION: 20 MINUTES | AIR FRY: 40 MINUTES | ROAST: 40 MINUTES



INGRÉDIENTS

- 2 brins de romarin
- 1 tête d'ail + 3 gousses
- 1 épaule d'agneau avec os (1,3 kg)
- 1 oignon
- 1 aubergine
- 2 poivrons rouge et vert
- 1 courgette
- 2 tomates
- 2 c. à café d'herbes de Provence
- 2 cl de coulis de tomate
- Sel et poivre
- Huile d'olive

INSTRUCTIONS

- Hacher les feuilles de romarin et 1 gousse d'ail. Mélanger dans un bol avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre et enrober l'épaule d'agneau du mélange. Laisser mariner à température ambiante pendant 30 minutes.
- Détacher les gousses de la tête d'ail, les placer dans le tiroir de la zone 1 muni de la plaque de cuisson, ajouter 125 ml d'eau et poser par-dessus l'épaule d'agneau, peau au dessus. Insérer dans l'unité.
- Eplucher et émincer 2 gousses d'ail et l'oignon. Couper les aubergines, les courgettes et les poivrons en cubes de 1,5 cm, et les tomates en huit. Mettre le tout dans le tiroir de la zone 2, ajouter les herbes de Provence, le coulis de tomate, du sel, du poivre et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Mélanger et insérer dans l'unité.
- Sélectionner la zone 1, tourner le bouton central pour sélectionner ROAST, régler la temperature sur 210 °C et la durée de cuisson à 40 minutes. Sélectionner la zone 2, tourner le bouton central pour sélectionner AIR FRY, régler la temperature sur 200 °C et la durée de cuisson à 40 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyez sur le bouton central pour lancer la cuisson.
- Au bout de 20 minutes, mélanger les légumes et retourner l'épaule d'agneau. Remuer de nouveau les légumes 10 minutes plus tard et retourner l'épaule d'agneau une dernière fois pour les 5 dernières minutes de cuisson.
- A la fin de la cuisson, laisser reposer la viande pendant 5 minutes puis la découper et servir avec les légumes et le jus à l'ail récupéré dans le fond du tiroir dans lequel a cuit l'épaule.

ASTUCE
Vérifiez la cuisson de la viande en piquant un thermomètre à coeur : on compte 60-63 °C pour une viande rosée et 70 °C pour une viande bien cuite.

MAGRET DE CANARD ET CHAMPIGNONS PERSILLÉS

PRÉPARATION: 10 MINUTES | ROAST: 34 MINUTES



INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- Sel et poivre
- 1 kg de champignons de Paris lavés, les plus gros coupés en deux
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 bouquet de persil haché (100 g)
- 2 magrets de canard (350-400 g chacun)

INSTRUCTIONS

- Dans un bol, mélanger le vinaigre balsamique, la sauce soja, la fécule de maïs et l'huile avec du poivre. Mettre les champignons dans le tiroir de la zone 1, ajouter l'ail, le persil et la sauce et mélanger pour enrober les champignons.
- Faire 5 entailles dans la peau des magrets, sans aller jusqu'à la chair. Saler et poivrer généreusement. Insérer la plaque de cuisson dans le tiroir de la zone 2 et y déposer les magrets côté peau au-dessus.
- Insérer les tiroirs dans l'unité. Sélectionner la zone 1, tourner le bouton central pour sélectionner ROAST, régler la température sur 180°C et la durée de cuisson à 20 minutes. Sélectionner la zone 2, tourner le bouton central pour sélectionner ROAST, régler la température sur 210°C et la durée de cuisson à 14 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyez sur le bouton central pour lancer la cuisson.
- Au bout de 10 minutes, mélanger les champignons et 3 minutes plus tard, à mi-cuisson des magrets, les retourner côté chair au-dessus.
- A la fin de la cuisson, laisser reposer les magrets 5 minutes avant de les couper en tranches et de servir avec les champignons et leur jus.

ASTUCE

Si vous préférez les magrets à point plutôt que rosés, augmentez le temps de cuisson de quelques minutes.

POMMES DE TERRE FARCIES FAÇON TARTIFLETTE

PRÉPARATION: 15 MINUTES | AIR FRY: 23 MINUTES | RÔTIR: 40 MINUTES



INGRÉDIENTS

- 4 grosses pommes de terre spéciales Four (250 g à 300 g chaque)
- 1 oignon pelé et coupé en dés
- 200 g de lardons fumés
- ½ reblochon (200 g)
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- Sel et poivre

INSTRUCTIONS

- Rincer les pommes de terre, les laisser entières avec la peau et les piquer en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette. Peler l'oignon et le couper en dés. Insérer la plaque de cuisson dans le tiroir de la zone 1 et placer les pommes de terre dedans. Mettre les oignons et le bacon dans le tiroir de la zone 2 sans la plaque de cuisson, mélanger et insérer dans l'appareil.
- Sélectionner la zone 1, tourner le bouton central pour sélectionner ROAST, régler la température sur 200°C et la durée de cuisson à 40 minutes. Sélectionner la zone 2, tourner le bouton central pour sélectionner AIR FRY, régler la température sur 200°C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyer sur le bouton central pour démarrer la cuisson.
- Au bout de 20 minutes, retourner les pommes de terre. Après 15 minutes, mélanger les ingrédients dans le tiroir 2.
- Lorsque la cuisson est terminée, planter la pointe d'un couteau dans les pommes de terre pour vérifier qu'elles soient tendres. Laisser tiédir puis les couper en deux et les creuser à l'aide d'une petite cuillère.
- Dans un bol, écraser la pulpe des pommes de terre, la crème fraîche, le bacon, les oignons, le fromage râpé, et ajouter un peu de sel et de poivre. Fourrer la peau des pommes de terre avec le mélange. Recouvrir chaque pomme de terre fourrée d'une tranche de fromage.
- Insérer une plaque de cuisson dans le tiroir de la zone 2, répartir les pommes de terre entre les deux tiroirs et insérer dans l'appareil. Sélectionner le mode AIR FRY en faisant tourner le bouton, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 8 minutes. Sélectionner MATCH. Appuyer sur le bouton central pour démarrer la cuisson.
- Une fois la cuisson terminée, servir sans attendre avec une salade.

CONSEIL

Faites cuire vos pommes de terre à l'avance et effectuez la dernière cuisson en mode AIR FRY juste avant de servir.



ARANCINI AUX CHAMPIGNONS, JAMBON ET FROMAGE



PRÉPARATION: 45 MINUTES (+ 30 MINUTES DE REPOS AU RÉFRIGÉRATEUR)
AIR FRY: 20 MINUTES



INGRÉDIENTS

250 g de riz à risotto Arborio (ou 635 g de restes de riz Arborio cuit)
50 g de beurre
50 g de Parmesan râpé
2 cuillères à café d'huile d'olive
250 g de champignons de Paris, découpés grossièrement
2 gousses d'ail, émincées
90 g de tranches épaisses de jambon cuit, coupées en carrés de 1 cm
25 g de persil
2 oeufs moyens, battus
Environ 50 g de Gruyère râpé, découpé en cubes de 12 x 2 cm
Sel, poivre
Huile de tournesol

POUR LA CROÛTE

75 g de farine
2 oeufs moyens, battus avec 2 c. à soupe d'eau froide
75-100 g de chapelure

CONSEIL

Vous pouvez servir ces boulettes de riz avec une sauce tomate au basilic ou à l'Arrabiata.

INSTRUCTIONS

- 1 Commencer par faire bouillir le riz dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'il soit tendre (environ 15 minutes) et bien l'essorer. Ajouter le beurre et le Parmesan. Étaler le mélange sur une plaque creuse et laisser refroidir.
- 2 Faire chauffer de l'huile dans une poêle anti-adhésive et faire revenir les champignons jusqu'à évaporation totale du liquide. Ensuite, ajouter l'ail et faire cuire pendant 2 minutes. Réserver.
- 3 Lorsque le riz a suffisamment refroidi, mélanger les champignons, le jambon, le persil et les œufs. Saler et poivrer à votre convenance. Étaler le mélange en couches fines et laisser refroidir.
- 4 Diviser le mélange en 12 parts égales. Mettre de l'eau froide dans un bol et humidifier vos mains afin de former une boule avec chaque part. Creuser un léger trou dans chaque boule et insérer un cube de fromage dedans. Recouvrir soigneusement le fromage avec du riz. Placer chaque boule sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 5 Insérer les plaques de cuisson dans les deux tiroirs. Vaporiser les plaques avec de l'huile et mettre de côté.
- 6 Rouler chaque boule directement dans la chapelure Panko et placer dans les tiroirs. Vaporiser les boules de riz avec de l'huile et insérer les deux tiroirs dans l'appareil.
- 7 Sélectionner la zone 1, puis AIR FRY, régler la température à 190 °C et la durée de cuisson à 20 minutes. Appuyer sur MATCH. Appuyer sur le bouton pour lancer la cuisson.
- 8 A la fin de la cuisson, servir les boulettes de riz sans attendre.

CREVETTES À L'AIL ET TOMATES CONFITES AU ROMARIN



PRÉPARATION: 10 MINUTES | **AIR FRY:** 25 MINUTES



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
½ cuillère à café de poudre de piment
60 ml + 1 cuillère à soupe d'huile végétale
Sel, 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 Tournez le bouton central pour sélectionner AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner la zone 2, tournez le bouton central pour sélectionner AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 10 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyez sur le bouton central pour lancer 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.

SAUMON RÔTI ET ASPERGES AU PARMESAN

PRÉPARATION: 15 MINUTES | ROAST: 15 MINUTES



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 vertes, extrémités coupées
- 30 g de Parmesan râpé
- Sel et poivre au gout

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. Appuyer sur MATCH. Appuyer sur le bouton pour lancer la cuisson.
- 6 Après 8 minutes, retirer le tiroir de la zone 2 et retourner les asperges à l'aide de pinces en silicone. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 7 Après 13 minutes, retirer le tiroir de la zone 2, 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.

CONSEIL

Pour plus de saveurs, ajoutez un trait de jus de citron juste avant de servir.



DOS DE CABILLAUD EN CROÛTE ET PETITS LÉGUMES RÔTIS (COURGETTE, CAROTTE, TOMATE)

PRÉPARATION: 15 MINUTES | AIR FRY: 20 MINUTES | ROAST: 15 MINUTES



INGRÉDIENTS

POUR LE CABILLAUD

- 500 g de dos de cabillaud bien épais (environ 3 cm d'épaisseur)
- 60 g de chapelure
- 20 g de Parmesan
- 3 c. à soupe de ciboulette hachée
- 1 c. à soupe de moutarde
- 50 g de beurre

POUR LES PETITS LÉGUMES RÔTIS

- 2 courgettes coupées en rondelles de 0,5 cm
- 2 carottes coupées en deux puis en rondelles
- 3 tomates coupées en 4 quartiers
- 2 échalotes épluchées et émincées
- 1 citron coupé en rondelles de 0,5 cm
- 5 brins de thym
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre les légumes dans le tiroir de la zone 1, ajouter le thym, 1 c. à café de sel, 1 c. à soupe d'huile d'olive et mélanger. Insérer dans l'unité.
- 2 Couper le morceau de cabillaud en 4 tronçons équivalents. Dans un bol, verser la chapelure, le Parmesan, la ciboulette et la moutarde.
- 3 Mettre le beurre dans le tiroir de la zone 2, insérer dans l'unité. Sélectionner la zone 2, tourner le bouton central pour sélectionner ROAST, régler la durée de cuisson à 3 minutes. Appuyez sur le bouton central pour lancer la cuisson.
- 4 Verser le beurre fondu dans le bol avec la chapelure et mélanger. Répartir le mélange sur les 4 morceaux de poisson, en tassant pour faire adhérer et les déposer sur la plaque de cuisson dans le tiroir de la zone 2.
- 5 Sélectionner la zone 1, tourner le bouton central pour sélectionner AIR FRY, régler la température sur 200°C et la durée de cuisson à 20 minutes. Sélectionner la zone 2, tourner le bouton central pour sélectionner ROAST, régler la température sur 180°C et la durée de cuisson à 12 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyez sur le bouton central pour lancer la cuisson.
- 6 A bout de 10 minutes, mélanger les légumes.
- 7 A la fin de la cuisson, sortir délicatement les dos de cabillaud et les servir sans attendre avec les légumes et des quartiers de citron supplémentaires.

ASTUCE

Remplacez la ciboulette par de l'estragon ou du persil.



FALAFELS AVEC LÉGUMES RÔTIS ET MAYONNAISE AU PAPRIKA FUMÉ

PRÉPARATION: 10 MINUTES | **AIR FRY:** 17 MINUTES | **ROAST:** 22 MINUTES



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
½ cuillère à café de sel
Huile

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 gout

EN ACCOMPAGNEMENT

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

INSTRUCTIONS

- 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. Badigeonner d'huile. Insérer le tiroir dans l'unité. Sélectionner la zone 1, tournez le bouton central pour sélectionner ROAST, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 22 minutes. Sélectionner la zone 2, tournez le bouton central pour sélectionner AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 17 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyez sur le bouton central pour lancer la cuisson.
- 5 Après 10 minutes, 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.

AUBERGINES FARCIES À LA MOZZARELLA

PRÉPARATION: 10 MINUTES | **AIR FRY:** 10 MINUTES | **ROAST:** 20 MINUTES



INGRÉDIENTS

2 grosses aubergines ou 3 moyennes (environ 800 g), coupées en deux dans la longueur en retirant le pédoncule
2 c. à soupe d'huile d'olive
150 g de sauce tomate cuisinée au basilic
200 g de tomates cerises, coupées en 4
15 grandes feuilles de basilic, ciselées
200 g de mozzarella, coupée en cubes
Sel et poivre au gout

INSTRUCTIONS

- 1 Badigeonner la chair des aubergines d'huile d'olive, saler et poivrer.
- 2 Insérer une plaque de cuisson dans les deux tiroirs, y placer les aubergines faces coupées vers le bas et insérer dans l'unité.
- 3 Sélectionner la zone 1, tourner le bouton central pour sélectionner ROAST, régler la température sur 190°C et la durée de cuisson à 20 minutes. Sélectionner MATCH. Appuyer sur le bouton central pour démarrer la cuisson.
- 4 Quand la cuisson est terminée, retirer les aubergines à l'aide de pinces en silicone et creuser légèrement la chair à l'aide d'une petite cuillère. Dans un saladier, mélanger la chair ainsi récupérée des aubergines avec la sauce tomate, les tomates cerises, la mozzarella et les feuilles de basilic. Saler, poivrer et garnir les aubergines de la préparation. Les remettre dans les deux tiroirs, farce au-dessus.
- 5 Insérer les tiroirs dans l'unité. Sélectionner la zone 1, tourner le bouton central pour sélectionner AIR FRY, régler la température sur 200°C et la durée de cuisson à 10 minutes. Sélectionner MATCH. Appuyer sur le bouton central pour démarrer la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, utiliser une spatule en silicone pour servir les aubergines et déguster sans attendre, avec une salade ou des pâtes.



FRITES AUX HERBES DE PROVENCE

PRÉPARATION: 10 MINUTES + 30 MINUTES D'ATTENTE | AIR FRY: 25 MINUTES



INGRÉDIENTS

- 1 kg de pommes de terre à Frites coupées en frites d'1 cm de large
- 4 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe d'herbes de Provence
- 2 c. à soupe d'ail semoule
- 2 c. à café de fleur de sel

INSTRUCTIONS

- 1 Faire tremper pendant 30 minutes les pommes de terre découpées dans un grand saladier d'eau froide pour retirer l'excès d'amidon. Les égoutter et les sécher parfaitement dans un torchon propre.
- 2 Les remettre dans le saladier sec, ajouter l'huile, les herbes de Provence, l'ail semoule et mélanger pour bien enrober les frites.
- 3 Insérer les plaques de cuisson dans les deux tiroirs. Y répartir les frites et insérer dans l'unité. Tourner le bouton central pour sélectionner AIR FRY, régler la température sur 200°C et la durée de cuisson à 25 minutes et sélectionner MATCH. Appuyez sur le bouton central pour lancer la cuisson.
- 4 Après 10 minutes, mélanger les frites. Recommencer après 10 minutes supplémentaires.
- 5 A la fin de la cuisson, saler les frites et servir sans attendre.



SALADE DE CHÈVRE PANÉ ET TOMATES CONFITES

PRÉPARATION: 15 MINUTES | MAX CRISP: 23 MINUTES



INGRÉDIENTS

POUR LE CHÈVRE PANÉ

- 6 petits fromages individuels de chèvre de 2 cm d'épaisseur environ
- 15 g de farine
- 85 g de chapelure
- 2 œufs

POUR LES TOMATES CONFITES

- 500 g de tomates cerises sur la tige
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à café de sucre
- 2 c. à café de thym
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

Salade verte et vinaigrette au choix

INSTRUCTIONS

- 1 Placer les fromages de chèvre au moins 30 minutes au congélateur.
- 2 Disposer les tomates dans le tiroir de la zone 1. Arroser avec le vinaigre et l'huile, secouer le tiroir pour enrober les tomates, puis saupoudrer avec le sucre, du sel et du poivre. Insérer dans l'unité.
- 3 Prendre trois contenants creux, placer la farine dans l'un, les œufs battus avec une pincée de sel dans l'autre et la chapelure avec le thym, du sel et du poivre dans le dernier. Passer les chèvres dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure. Les repasser une fois dans l'œuf et une fois dans la chapelure en vérifiant qu'on ne voit plus le chèvre. Les disposer dans le tiroir de la zone 2 muni de la plaque de cuisson. Arroser le dessus des fromages avec l'équivalent d'1 c. à café d'huile. Insérer dans l'unité.
- 4 Sélectionner la zone 1, tourner le bouton central pour sélectionner MAX CRISP, régler la durée de cuisson à 15 minutes. Sélectionner la zone 2, tourner le bouton central pour sélectionner MAX CRISP, régler la durée de cuisson à 8 minutes. Sélectionner SYNC. Appuyez sur le bouton central pour lancer la cuisson.
- 5 3 minutes avant la fin de la cuisson, retourner délicatement les chèvres panés.
- 6 Dès la fin de la cuisson, servir les chèvres panés sans attendre, avec une salade verte assaisonnée et les tomates confites.

ASTUCE

Remplacez les fromages de chèvre individuels par une bûche de chèvre que vous couperez en tranches de 2 cm avant de les placer au congélateur. Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec des Saint-Marcellin.



MUFFINS BANANE ET CARMEL

PRÉPARATION: 15 MINUTES | BAKE: 15-20 MINUTES



INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de blé pour gâteau avec poudre à lever incorporée
- 1 cuillère à café de mélange à pain d'épices
- ½ 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 oeufs, battus
- 1 cuillère à café d'essence de vanille
- 50 g de pépites 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 oeufs, 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 pépites de chocolat.
- 4 Sans plaque de cuisson, placer dans chaque tiroir 6 caissettes à muffin en papier épais (ou sinon en superposer deux à chaque fois), et les remplir aux ¾. Sélectionner la zone 1, puis BAKE, régler la température à 160 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Appuyer sur MATCH. Appuyer sur le bouton pour lancer la cuisson.
- 5 Après 12 minutes, retirer le tiroir de la zone 1, 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

PRÉPARATION: 15 MINUTES | BAKE: 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 oeufs, battus
- 60 g de farine avec poudre à lever incorporée
- 30 g de poudre de cacao

INSTRUCTIONS

- 1 Badigeonner d'huile le tiroir de la zone 1 (sans plaque de cuisson) 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 et ajouter le reste du beurre de cacahuète et le beurre. Faire fondre doucement et laisser refroidir. Pendant ce temps, mélanger dans un grand bol le sucre et les oeufs 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, tournez le bouton central pour sélectionner BAKE, régler la température à 160 °C et la durée de cuisson à 40 minutes. Appuyez sur le bouton central pour lancer la cuisson.
- 5 Après 30 minutes, retirer le tiroir de la zone 1, 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.





© 2025 Shark Ninja Operating LLC.

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

DZ400EU_UK_FR_DE_IG_MP_285x210mm_250217_Mv1