

Assicurarsi di avere letto le Istruzioni di Ninja® in dotazione prima di utilizzare l'unità.

NINJA®

FRIGGITRICE AD ARIA

**GUIDA
RAPIDA
ALL'UTILIZZO
E ICETTARIO**



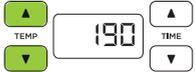
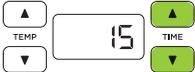
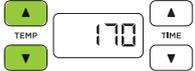
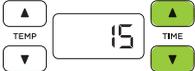
**+ TABELLE DI COTTURA
+ RICETTE IRRESISTIBILI**

UTILIZZARE LE FUNZIONI DELLA FRIGGITRICE AD ARIA

Tirare pasti croccanti fuori dal nulla.

La friggitrice ad aria Ninja fa girare aria estremamente calda intorno agli alimenti per rimuovere l'umidità dalla superficie e dar loro una croccantezza dorata.

RACCOMANDAZIONI PER IL PRERISCALDAMENTO: Lasciare preriscaldare l'unità per 3 minuti prima di aggiungere gli ingredienti.

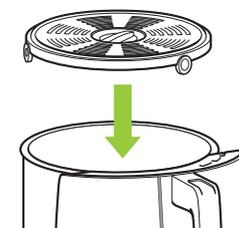
FUNZIONE	ACCESSORI	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
AIR FRY (FRITTURA AD ARIA) Croccantezza, senza i sensi di colpa della frittura ad olio.	 Piastra Di Frittura	 Regolare la temperatura in base alle esigenze	 Impostare il tempo, in minuti, e premere AVVIO/ARRESTO per iniziare
ROAST (COTTURA ARROSTO) Cuoci arrosto i cibi tradizionalmente cotti al forno, senza la piastra di frittura.		 Ajusta la temperatura según convenga	 Impostare il tempo, in minuti, e premere AVVIO/ARRESTO per iniziare
REHEAT (RISCALDAMENTO) Perfetto per riscaldare gli avanzi.	 Piastra Di Frittura	 Regolare la temperatura in base alle esigenze	 Impostare il tempo, in minuti, e premere AVVIO/ARRESTO per iniziare
DEHYDRATE (ESSICCAZIONE) Rimuovi delicatamente e lentamente l'acqua dai cibi per creare deliziosi snack fatti in casa.	 Piastra Di Frittura	 Ajusta la temperatura según convenga	 Impostare il tempo con incrementi di 15 minuti e premere START/STOP per iniziare

FRITTURA AD ARIA



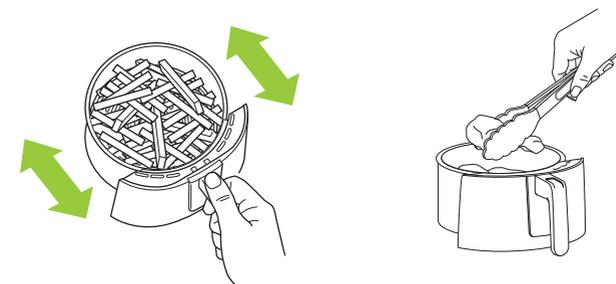
PRERISCALDAMENTO

Per i migliori risultati di cottura e croccantezza, preriscaldare sempre il Ninja® friggitrice ad aria per 3 minuti.



PIASTRA DI FRITTURA

La piastra di frittura garantisce una doratura omogenea. Raccomandiamo di utilizzarla per ogni frittura ad aria.



SCUOTI O MESCOLA

Per risultati ottimali, scuotere di frequente il cibo oppure mescolare usando delle pinze con punta in silicone, per ottenere la croccantezza desiderata.

Tabella di cottura con frittura ad aria

Utilizzare questi tempi di cottura come guida, regolandoli in base alle proprie preferenze.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
VERDURE					
Asparagi	1 mazzi (250 g)	Interi, eliminare la parte finale	2 cucchiaini	200 °C	8-12 minuti
Barbabietole	6 piccole o 4 grandi (1 kg)	Intere	Nessuno	200 °C	45-60 minuti
Peperoni	4 peperoni (600 g)	Intere	Nessuno	200 °C	25-30 minuti
Broccoli	1 testa di broccoli (350 g)	Tagliare a cimette di 2,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	10-12 minuti
Cavoletti di Bruxelles	500 g	Tagliare a metà, togliendo il gambo	1 cucchiaino	200 °C	15-20 minuti
Zucca gialla	500g-750 g	Tagliare a pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	20-25 minuti
Carote	500g	Pelare, tagliare a pezzi di 1,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	13-16 minuti
Cavolfiore	1 teste (400 g)	Tagliare a cimette di 2,5 cm	2 cucchiaini	200 °C	15-20 minuti
Pannocchie	4	Pannocchie intere, togliere la buccia	1 cucchiaino	200 °C	12-15 minuti
Zucchine	500 g	Tagliare in quarti nel senso della lunghezza, quindi tagliare pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	15-18 minuti
Fagiolini verdi	375 g	Tagliare le estremità	1 cucchiaino	200 °C	8-10 minuti
Cavolo nero (per chips)	225 g	Tagliare a pezzi, rimuovendo i gambi	Nessuno	150 °C	8-10 minuti
Funghi	225 g	Lavare, tagliare in quarti	1 cucchiaino	200 °C	7-9 minuti
Patate farinose, King Edward, Maris Piper o russet	750 g	Tagliare a spicchi di 2,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	18-20 minuti
	450 g	Tagliare a mano le patate*, sottili	1/2-3 cucchiaini di olio vegetale	200 °C	20-24 minuti
	450 g	Tagliare a mano le patate*, spesse	1/2-3 cucchiaini di olio vegetale	200 °C	23-26 minuti
Patate dolci	4 intere (185 g-250 g)	Forare con una forchetta per 3 volte	Nessuno	200 °C	30-35 minuti
	750 g	Tagliare a pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	15-20 minuti
	4 intere (185 g-250 g)	Forare con una forchetta per 3 volte	Nessuno	200 °C	30-35 minuti
POLLAME					
Petti di pollo	2 (250 g ognuno)	Con osso	Spennellare con olio	190 °C	25-35 minuti
	2 (250 g ognuno)	Disossati	Spennellare con olio	190 °C	18-22 minuti
Cosce di pollo	4 (125-150 g ognuna)	Con osso	Spennellare con olio	200 °C	22-28 minuti
	4 (125-150 g ognuna)	Disossate	Spennellare con olio	200 °C	18-22 minuti
Alette di pollo	1 kg	Coscette di pollo	1 cucchiaino	200 °C	22-26 minuti
PESCE E FRUTTI DI MARE					
Tortini di pesce	2 (300 g)	Nessuna	Spennellare con olio	180 °C	12-15 minuti
Filetti di salmone	2 (130 g ognuno)	Nessuna	Spennellare con olio	200 °C	10-13 minuti
Gamberi	16 grandi	Interi, sgusciati, con la coda	1 cucchiaino	200 °C	7-10 minuti

*Dopo aver tagliato le patate, lasciare le patate crude a bagno in acqua fredda per almeno 30 minuti per rimuovere l'amido in eccesso. Asciugare le patate. Più sono asciutte, migliori saranno i risultati.

Per risultati ottimali, scuotere o mescolare spesso.

Raccomandiamo di controllare spesso i cibi durante la cottura e di scuotere o mescolare per raggiungere i risultati desiderati.

Scuotere il cibo



OPPURE

Mescolare con pinze con punta in silicone



Tabella di cottura con frittura ad aria

continuazione

Utilizzare questi tempi di cottura come guida, regolandoli in base alle proprie preferenze.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
MANZO					
Hamburger	4 (125 g ognuno)	Spessore 2,5 cm	Nessuno	190 °C	8-10 minuti
Bistecche	2 (225 g ognuna)	Intera	Nessuno	200 °C	10-20 minuti
MAIALE					
Pancetta	4 fettine	Nessuno	Nessuno	180 °C	8-10 minuti
Braciole di maiale	2 fette spesse con osso (250 g ognuna)	Con osso	Spennellare con olio	190 °C	15-17 minuti
	4 disossate (120 g ognuna)	Disossate	Spennellare con olio	190 °C	14-17 minuti
Filetti di maiale	2 (350-500 g)	Interi	Spennellare con olio	190 °C	25-35 minuti
Salsicce	4 (200 g)	Intere	Nessuna	200 °C	8-10 minuti
CIBI SURGELATI					
Pepite di pollo	1 kg (circa 50 pepite)	Nessuna	Nessuno	200 °C	10-13 minuti
Filetti di pesce	4 (440 g)	Nessuno	Nessuno	200 °C	14-16 minuti
Bastoncini di pesce	10 (280 g)	Nessuno	Nessuno	200 °C	10-13 minuti
Chips	450 g	Nessuna	Nessuno	180 °C	20-25 minuti
Chips	1 kg	Nessuna	Nessuno	180 °C	28-32 minuti
Patate dolci fritte	450 g	Nessuno	Nessuno	190 °C	20-22 minuti
Frittelle di patate	450 g	Nessuna	Nessuno	180 °C	18-22 minuti

Per risultati ottimali, scuotere o mescolare spesso.

Raccomandiamo di controllare spesso i cibi durante la cottura e di scuotere o mescolare per raggiungere i risultati desiderati.

Scuotere il cibo



OPPURE

Mescolare con pinze con punta in silicone



CONSIGLI E TRUCCHI

- 1 Si consiglia di preriscaldare l'unità per 3 minuti. È possibile utilizzare il timer integrato per impostare un conto alla rovescia di 3 minuti.
- 2 Quando si cucina una quantità minore di alimenti, cuocere per un tempo più breve. Quando si cucina una quantità maggiore di alimenti, cuocere per un tempo più lungo. Controllare sempre il cibo con frequenza.
- 3 Per ottenere i migliori risultati con verdura fresca e patate, utilizzare almeno 1 cucchiaino d'olio. Aggiungere più olio in base alle esigenze per ottenere così il livello di croccantezza desiderato.
- 4 Utilizzare la piastra di frittura per rendere i cibi croccanti. La piastra di frittura solleva il cibo nella vaschetta permettendo all'aria di passare sotto alla piastra e conferire una croccantezza uniforme agli ingredienti.
- 5 Verificare che la vaschetta sia completamente inserita durante la cottura. Per una doratura omogenea disporre gli ingredienti in uno strato uniforme sul fondo della vaschetta senza sovrapposizioni.

- 6 È anche possibile impostare il tempo e la temperatura di cottura in qualsiasi momento durante la cottura. Premere semplicemente le frecce TIME o TEMP in su o in giù per regolare il tempo o la temperatura.
- 7 Per ottenere risultati migliori, controllare il cibo durante la cottura ed estrarlo non appena sia stato raggiunto il livello di rosolatura desiderato. Si consiglia di utilizzare un termometro a lettura istantanea per monitorare la temperatura interna degli alimenti. Estrarre il cibo subito dopo il completamento del tempo di cottura per evitare una cottura eccessiva.
- 8 Può capitare che la ventola della friggitrice ad aria sposti gli alimenti più leggeri all'interno del cestello. Per evitare questo inconveniente, fissare gli alimenti (ad esempio la fetta di pane della parte superiore di un panino) con degli stuzzicadenti.

Tabella essiccazione

INGREDIENTI	PREPARAZIONE	TEMPERATURA	TEMPO PER L'ESSICCAZIONE
FRUTTA E VERDURA			
Mele	Togliere il torsolo, tagliare a fette di 3 mm, risciacquare con acqua e limone, asciugare	60 °C	7-8 ore
Asparagi	Tagliare a fette di 2,5 cm, scottare	60 °C	6-8 ore
Banane	Pelare, tagliare a fette di 3 mm	60 °C	8-10 ore
Barbabietole	Pelare, tagliare a fette di 3 mm	60 °C	6-8 ore
Melanzana	Pelare, tagliare a fette di 3 mm, scottare	60 °C	6-8 ore
Erbe aromatiche	Risciacquare, asciugare e togliere i gambi	60 °C	4 ore
Radice di zenzero	Tagliare a fette di 3 mm	60 °C	6 ore
Mango	Pelare, tagliare a fette di 3 mm, togliere il nocciolo	60 °C	6-8 ore
Funghi	Pulire con una spazzola morbida (non lavare)	60 °C	6-8 ore
Ananas	Pelare, togliere la parte centrale, tagliare a fette di 3 mm - 1,25 cm	60 °C	6-8 ore
Fragole	Tagliare a metà oppure a fette di 1,25 cm	60 °C	6-8 ore
Pomodori	Tagliare a fette di 3 mm oppure grattugiare; cuocere a vapore se si desidera reidratare	60 °C	6-8 ore
CARNE, POLLAME, PESCE			
Strisce di carne di manzo secca	Tagliare a fette di 6 mm, lasciare marinare per una notte	70 °C	5-7 ore
Strisce di pollo secco	Tagliare a fette di 6 mm, lasciare marinare per una notte	70 °C	5-7 ore
Strisce di tacchino secco	Tagliare a fette di 6 mm, lasciare marinare per una notte	70 °C	5-7 ore
Strisce di salmone secco	Tagliare a fette di 6 mm, lasciare marinare per una notte	70 °C	3-5 ore

CONSIGLI E TRUCCHI

- 1 Utilizzare una mandolina da cucina per affettare frutta e verdura per ottenere pezzi sottili uniformi.
- 2 Nella maggior parte dei casi la frutta e la verdura dovrebbe essere affettata in modo che i pezzi siano più sottili possibile senza rompersi.
- 3 Alcuni frutti, come mele e pere, si ossidano e dovrebbero essere immersi per 5 minuti in acqua con una spruzzata di succo di limone. Ciò li aiuta a mantenere il loro colore bianco mentre si essiccano.
- 4 La frutta e la verdura devono essere asciugati il più possibile prima di essere caricati nella vaschetta.
- 5 Mettere gli alimenti crudi distesi sul fondo della vaschetta e della piastra di frittura. Gli alimenti devono essere disposti uno accanto all'altro, per ottimizzare lo spazio, senza che i pezzi singoli siano sovrapposti o impilati.
- 6 Per la maggior parte della frutta e della verdura sono necessarie da 6 a 8 ore (a 60 °C) per il processo di essiccazione. Quando si prova un alimento nuovo, iniziare a controllare la croccantezza a 6 ore e monitorare fino a quando è essiccato a piacimento.
- 7 Per aumentare al massimo la longevità, conservare gli alimenti essiccati a temperatura ambiente in un contenitore ermetico fino a 2 settimane.
- 8 Quando si essicano carne e pesce, si raccomanda di eseguire la Cottura arrosto a 160 °C per 1 minuto come fase finale al fine di pastorizzare completamente il cibo.
- 9 Per le strisce di carne secca più a lungo si esegue l'essiccazione, più croccante sarà.

CHIPS TAGLIATE A MANO

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 20-25 MINUTI | **PREPARA:** 4 PORZIONI
PROGRAMMA: AIR FRY (FRITTURA AD ARIA)

INGREDIENTI

500 g di patate bianche,
tagliate in bastoncini da 6 mm di
spessore e 5 cm di lunghezza
1/2-3 cucchiai di olio vegetale

ISTRUZIONI

- 1 Immergere le patate tagliate in acqua fredda per 30 minuti per rimuovere l'amido in eccesso. Asciugare bene, quindi tamponare con carta assorbente da cucina fino quando sono molto asciutte.
- 2 Mettere entrambi gli ingredienti in una ciotola capiente; mescolare. Usare almeno ½ cucchiaino di olio. Per risultati più croccanti, utilizzare fino a 3 cucchiaini di olio.
- 3 Inserire la piastra di frittura nella padella e quest'ultima nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostando la temperatura a 200 °C e il tempo su 3 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 4 Dopo 3 minuti, mettere le chips sulla piastra di frittura; reinserire la padella. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 25 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 5 Dopo 10 minuti, rimuovere la padella dall'unità e mescolare le chips o girarle usando delle pinze con le punte in silicone. Reinserire la padella per riprendere la cottura.
- 6 Controllare le chips dopo 20 minuti. Per chips più croccanti, continuare la cottura fino a un massimo di 25 minuti.
- 7 A cottura ultimata, servire immediatamente con la salsa preferita.

SUGGERIMENTO: Per friggere ad aria le chips tagliate a mano, usare almeno 1 cucchiaino di olio. Per risultati più croccanti, utilizzare fino a 3 cucchiaini di olio.

SUGGERIMENTO: Agitare le chips è fondamentale per renderle croccanti e dorate, pertanto mescolarle o girarle spesso usando pinze con punte in silicone.



ALETTE DI POLLO CON TERIYAKI

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **MARINATURA:** 1 ORA | **COTTURA:** 20 MINUTI
PREPARA: 2 PORZIONI | **PROGRAMMA:** AIR FRY (FRITTURA AD ARIA)

INGREDIENTI

500 g di alette di pollo
fresche crude
60 ml di salsa teriyaki

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola capiente, mescolare le alette di pollo con la salsa teriyaki. Coprire e refrigerare per 1 ora.
- 2 Inserire la piastra di frittura nella padella e quest'ultima nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura su 180 °C e il tempo su 3 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 3 Dopo 3 minuti, mettere le alette sulla piastra di frittura; reinserire la padella. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 20 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 4 Dopo 11 minuti, rimuovere la padella dall'unità e mescolare le alette o girarle usando delle pinze con le punte in silicone. Reinserire la padella per riprendere la cottura.
- 5 A cottura ultimata, rimuovere le alette dalla padella. Buon appetito.



PATATE ARROSTO CON MAIONESE SPEZIATA

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **COTTURA:** 25 MINUTI | **PREPARA:** 4-6 PORZIONI
PROGRAMMA: ROAST (COTTURA ARROSTO)

INGREDIENTI

500 g di patate novelle, tagliate in quarti
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
3 cucchiaini di paprica piccante, da ripartire
1 cucchiaino più 1 cucchiaino di paprica affumicata, da ripartire
1 cucchiaino più 1 cucchiaino di aglio in polvere, da ripartire
2 cucchiaini di sale marino, da ripartire
100 g di maionese
2 cucchiaini di pesto di pomodori secchi
2 cucchiaini di sherry o aceto di vino bianco
10 g di prezzemolo fresco, tritato finemente, per guarnire

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola capiente, mescolare le patate con olio d'oliva, 2 cucchiaini di paprica piccante, 1 cucchiaino di paprica affumicata, 1 cucchiaino di aglio in polvere e 1 cucchiaino di sale.
- 2 Inserire la piastra di frittura nella padella e quest'ultima nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando ROAST, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo su 5 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 3 Dopo 5 minuti, mettere le patate sulla piastra di frittura; reinserire la padella. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 25 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 4 Dopo 13 minuti, rimuovere la padella e mescolare le patate o girarle usando delle pinze con le punte in silicone. Reinserire la padella per riprendere la cottura.
- 5 Mentre le patate stanno cuocendo, in una ciotola piccola mescolare insieme la maionese, il pesto di pomodori, l'aceto, 1 cucchiaino di paprica piccante, 1 cucchiaino di paprica affumicata, 1 cucchiaino di aglio in polvere e 1 cucchiaino di sale.
- 6 A cottura ultimata, guarnire le patate con il prezzemolo e servirle tiepide con la maionese speziata.



BAGUETTE ALLA PIZZA

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **COTTURA:** 10 MINUTI | **PREPAR:** 4 PORZIONI
PROGRAMMA: ROAST (COTTURA ARROSTO)

INGREDIENTI

1 baguette (30 cm), tagliata a metà nel senso della lunghezza e poi di nuovo a metà di traverso in modo da creare 4 basi per la pizza
125 ml di salsa per pizza o marinara
110 g di mozzarella grattugiata, da ripartire

PER GUARNIRE

12 fettine di salamino o salsiccia in pezzi
½ peperone verde, tagliato a fettine sottili
2 funghi champignon tagliati a fettine sottili
Olive nere

PER GUARNIRE

Parmigiano grattugiato
Origano essiccato
Peperoncino schiacciato

ISTRUZIONI

- 1 Distribuire su ciascun pezzo di pane, sul lato tagliato, 2 cucchiaini di salsa per pizza, lasciando che il pane l'assorba.
- 2 Distribuire su ciascun pezzo di pane 2 cucchiaini di formaggio. Guarnire con ingredienti a piacere, quindi ricoprire con il resto del formaggio.
- 3 Inserire la piastra di frittura nella padella e quest'ultima nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando ROAST, impostare la temperatura a 200 °C e impostare il tempo su 3 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 4 Dopo 3 minuti, aggiungere 2 fette di pane nella padella; reinserire la padella. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo su 5 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 5 A cottura ultimata, rimuovere le pizze dalla padella. Ripetere con le pizze rimaste.
- 6 Servire le pizze tiepide guarnendo a piacere.



CAVOLETTI DI BRUXELLES E PANCETTA

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **COTTURA:** 15 MINUTI | **PREPARA:** 4-6 PORZIONI
PROGRAMMA: AIR FRY (FRITTURA AD ARIA)

INGREDIENTI

500 g di cavoletti di Bruxelles, tagliati a metà
5 strisce di pancetta non cotta, tagliata in pezzi da 5 mm
1 cucchiaino di aglio in polvere o 1 spicchio di aglio schiacciato
½ cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino di sale marino
1 cucchiaio di olio di oliva

ISTRUZIONI

- 1 Mettere gli ingredienti in una ciotola capiente; agitare per mescolare.
- 2 Inserire la piastra di frittura nella padella e quest'ultima nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostando la temperatura a 180 °C e il tempo su 5 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 3 Dopo 5 minuti, mettere i cavoletti di Bruxelles sulla piastra di frittura; reinserire la padella. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 180° C e il tempo su 15 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 4 Dopo 5 minuti, rimuovere la padella dall'unità e mescolare i cavoletti di Bruxelles o girarli usando delle pinze con le punte in silicone. Reinserire la padella per riprendere la cottura. Muovere ancora dopo altri 5 minuti.
- 5 A cottura ultimata, servire immediatamente.

SUGGERIMENTO: Per un simpatico e gustoso tocco agrodolce, aggiungere 1 cucchiaino di aceto balsamico nella ciotola prima di mescolare.

SUGGERIMENTO: Se non si desidera utilizzare la pancetta, aggiungere un cucchiaino in più di olio di oliva.



LONZA DI MAIALE CON VERDURE

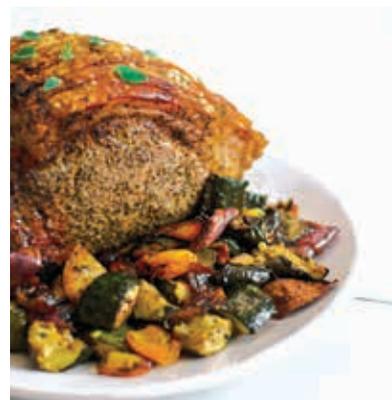
PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **COTTURA:** 50 MINUTI | **PREPARA:** 2 PORZIONI
PROGRAMMA: AIR FRY (FRITTURA AD ARIA)

INGREDIENTI

1 zuccina media tagliata in pezzi da 2,5 cm
1 peperone giallo tagliato in pezzi da 2,5 cm
1 cipolla rossa, sbucciata e tagliata in otto parti
3 cucchiaini di sale marino, da ripartire
3 cucchiaini di pepe nero macinato, da ripartire
2 cucchiaini di origano fresco tritato
1 cucchiaio di olio di oliva
1 taglio di lonza di maiale da arrosto (750 g)

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola capiente, mescolare insieme la zuccina, il peperone e la cipolla (assicurandosi di separare bene gli strati di cipolla) con 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di pepe, origano e olio d'oliva. Condire la lonza di maiale su tutti i lati con il sale e il pepe rimasti.
- 2 Inserire la piastra di frittura nella padella e quest'ultima nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostando la temperatura a 160 °C e il tempo su 3 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 3 Dopo 3 minuti, mettere le verdure sulla piastra di frittura. Disporre la carne di maiale, con il grasso rivolto verso il basso, in cima alle verdure; reinserire la padella.
- 4 Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 160 °C e il tempo a 50 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 5 Dopo 20 minuti, rimuovere la padella dall'unità e girare la lonza di maiale. Reinserire la padella per riprendere la cottura.
- 6 La cottura è ultimata quando la temperatura interna raggiunge 75 °C. Rimuovere la padella e lasciare raffreddare l'arrosto di lonza per 5-10 minuti prima di servire.



MERLUZZO IN CROSTA DI PANKO AL LIMONE ED ERBETTE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **COTTURA:** 12 MINUTI | **PREPARA:** 2 PORZIONI
PROGRAMMA: AIR FRY (FRITTURA AD ARIA)

INGREDIENTI

2 filetti di merluzzo crudi
(170 g cadauno)
1 ½ cucchiaino di sale marino, da
ripartire
75 g di pangrattato giapponese
panko
2 cucchiari di burro fuso
5 g di prezzemolo tritato
Succo e scorza di 1 limone

ISTRUZIONI

- 1 Condire ogni filetto di merluzzo su ambo i lati con ½ cucchiaino di sale.
- 2 In una ciotola, mescolare insieme il pangrattato, il burro, il prezzemolo, la scorza e il succo di limone e il sale rimasto. Mescolare bene per amalgamare il pangrattato con il limone e il burro.
- 3 Impanare generosamente il lato superiore di ogni filetto di merluzzo con la mistura di pangrattato.
- 4 Inserire la piastra di frittura nella padella e quest'ultima nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostando la temperatura a 170 °C e il tempo su 3 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 5 Dopo 3 minuti, mettere i filetti con il lato impanato rivolto verso l'alto nella padella. Inserire la padella nell'unità.
- 6 Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 170 °C e il tempo su 12 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 7 La cottura è ultimata quando la temperatura interna raggiunge 65 °C. Rimuovere i filetti e servire immediatamente.



SUGGERIMENTO: Se non si vuole mangiare il merluzzo subito, è anche possibile farlo raffreddare a temperatura ambiente e riscaldarlo a 75 °C in un secondo momento.

MANZO CON BROCCOLI

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **MARINATURA:** 30 MINUTI | **COTTURA:** 11 MINUTI
PREPARA: 4 PORZIONI | **PROGRAMMA:** ROAST (COTTURA ARROSTO)

INGREDIENTI

1 cucchiaino di aglio in polvere
o 1 spicchio grande di aglio
schiacciato
90 ml di salsa di soia dolce
1 cucchiaino di peperoncini
schiacciati (facoltativo)
500 g di bistecca di controfiletto
non cotta, tagliata sottile
300 ml di salsa teriyaki o
marinatura, da ripartire
1 testa di broccoli (250 g),
tagliando le cime in pezzi
da 2 cm
1 cucchiaino di olio vegetale
1 cucchiaino di sale marino
1 cucchiaino di pepe nero
macinato
2 cucchiari di acqua
Riso cotto, per servire

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola grande, mescolare l'aglio, la salsa di soia dolce, i peperoncini schiacciati, la bistecca e metà della marinatura. Lasciare marinare in frigorifero per almeno 30 minuti o per un massimo di 24 ore. Dopo la marinatura, far scolare la bistecca ed eliminare la marinatura in eccesso.
- 2 In una ciotola grande, immergere i broccoli nell'olio vegetale, il sale e il pepe
- 3 Rimuovere la piastra di frittura dalla padella. Preriscaldare l'unità selezionando ROAST, impostando la temperatura a 190 °C e il tempo su 5 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 4 Dopo 5 minuti, aggiungere acqua e i broccoli; reinserire la padella. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 190 °C e il tempo a 11 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 5 Dopo 6 minuti, rimuovere la padella. Aggiungere il manzo in cima ai broccoli e riprendere la cottura.
- 6 Far cucinare il manzo e i broccoli per altri 5 minuti, girare una volta dopo 2 minuti e di nuovo dopo 4 minuti.
- 7 A cottura ultimata, servire immediatamente aggiungendo la salsa teriyaki e il riso cotto a vapore.



FUNGHI CHAMPIGNON RIPIENI DI SALSICCIA

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 15 MINUTI | **PREPARA:** 2-4 PORZIONI
PROGRAMMA: AIR FRY (FRITTURA AD ARIA)

INGREDIENTI

4 funghi champignon medi,
lavati e asciugati
250 g di salsiccia di maiale cruda
25 g di parmigiano grattugiato
2 cucchiaini di pinoli
2 cucchiaini di brodo di pollo
5 g di prezzemolo fresco, tritato
Scorza di 1 limone
1 cucchiaino di sale marino
½ cucchiaino di semi di
finocchietto macinati
25 g di pangrattato condito con
aglio e prezzemolo secchi

ISTRUZIONI

- 1 Staccare con delicatezza i gambi dai cappelli dei funghi e metterli da parte. Rimuovere le lamelle scure all'interno dei cappelli con un cucchiaino di piccole dimensioni e gettarle via.
- 2 Tritare grossolanamente i gambi dei funghi e metterli in una ciotola capiente. Aggiungere i restanti ingredienti, tranne i cappelli dei funghi champignon, e amalgamare mescolando.
- 3 Riempire i cappelli dei funghi in modo che la miscela di salsiccia formi una collinetta in cima a ogni cappello di fungo.
- 4 Inserire la piastra di frittura nella padella e quest'ultima nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostando la temperatura a 170 °C e il tempo su 5 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 5 Dopo 5 minuti, mettere i funghi sulla piastra di frittura; reinserire la padella. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 170 °C e il tempo a 15 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare. La cottura è completa quando la temperatura interna raggiunge i 70 °C.
- 6 A cottura ultimata, lasciar raffreddare per 5 minuti prima di servire.

SUGGERIMENTO: Potrebbe essere necessario cucinare i funghi in due tornate, a causa delle diverse dimensioni dei funghi.



PETTI DI POLLO CON CHIMICHURRI

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **COTTURA:** 35-40 MINUTI | **PREPARA:** 2 PORZIONI
PROGRAMMA: AIR FRY (FRITTURA AD ARIA)

INGREDIENTI

1 cucchiaino di sale marino
1 cucchiaino di paprica macinata
1 cucchiaino di peperoncino in
polvere
1 cucchiaino di finocchietto
macinato
1 cucchiaino di pepe nero
appena macinato
1 cucchiaino di cipolla in polvere
1 cucchiaino di aglio in polvere
1 cucchiaino di cumino macinato
2 petti di pollo con osso e pelle
(375-625 g cadauno)

CHIMICHURRI

60 ml di olio d'oliva
½ ciuffo di foglie di coriandolo
fresche
½ ciuffo di prezzemolo fresco
1 scalogno, sbucciato e tagliato
in quarti
4 spicchi d'aglio, sbucciati
Succo e scorza di 1 limone
1 cucchiaino di sale marino

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola piccola mescolare insieme tutte le spezie secche.
- 2 Tamponare i petti di pollo per asciugarli e condirli generosamente su tutti i lati con la miscela di spezie.
- 3 Inserire la piastra di frittura nella padella e quest'ultima nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostando la temperatura a 150 °C e il tempo su 3 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 4 Dopo 3 minuti, mettere il pollo nella padella; reinserire la padella. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 150 °C e il tempo su 35 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 5 Mentre il pollo sta cuocendo, unire gli ingredienti del chimichurri in un robot e lavorare fino a quando non sono finemente macinati, facendo attenzione a non lavorarli eccessivamente.
- 6 La cottura è ultimata quando la temperatura interna raggiunge i 75 °C. Rimuovere la padella e lasciare raffreddare il pollo per 5 minuti, quindi servire con una generosa quantità di chimichurri.



POLLO AL LIMONE ED ERBETTE CON VERDURE

PREPARAZIONE: 20 MINUTI | **COTTURA:** 35 MINUTI | **PREPARA:** 2 PORZIONI
PROGRAMMA: ROAST (COTTURA ARROSTO)

INGREDIENTI

2 patate Golden, pelate e tagliate a cubetti
1 carota grande, pelata e tagliata a cubetti
1 cipolla, pelata, tagliata a fettine sottili
3 cucchiaini di olio di oliva, da ripartire
2 cucchiaini di scorza di limone grattugiata, da ripartire
2 cucchiaini di timo fresco, tritato, da ripartire
¾ cucchiaino di sale marino, da ripartire
1 cucchiaino di pepe nero macinato
3 cucchiaini di succo di limone
1 cucchiaino di rosmarino fresco, tritato
2 petti di polli disossati, senza pelle, crudi (225 g cadauno)

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola capiente, unire le patate, la carota, la cipolla, 1 cucchiaino di olio, 1 cucchiaino di scorza di limone, 1 cucchiaino di timo, ¼ cucchiaino di sale e ½ cucchiaino di pepe. Mescolare per unire gli ingredienti.
- 2 Mettere gli ingredienti rimanenti, tranne il pollo, in una ciotola poco profonda. Mescolare per unire gli ingredienti. Aggiungere i petti di pollo e agitare per coprirli.
- 3 Inserire la piastra di frittura nella padella e quest'ultima nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando ROAST, impostare la temperatura a 170 °C e il tempo su 5 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 4 Dopo 5 minuti, mettere il mix di verdure sulla piastra di frittura formando un singolo strato. Disporre i petti di pollo in cima alle verdure. Reinserrare la padella.
- 5 Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 170 °C e il tempo su 35 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 6 Dopo 20 minuti, rimuovere la padella. Rimuovere il pollo e mescolare le verdure. Rimettere il pollo nella padella, girandolo per farlo cuocere in modo uniforme. Reinserrare la padella per riprendere la cottura.
- 7 La cottura è ultimata quando la temperatura interna del pollo raggiunge 75 °C. A cottura ultimata, servire il pollo con le verdure arrosto.



SALMONE IN CROSTA DI DIGIONE

PREPARAZIONE: 20 MINUTI | **COTTURA:** 35 MINUTI | **PREPARA:** 2 PORZIONI
PROGRAMMA: ROAST (COTTURA ARROSTO)

INGREDIENTI

50 g di pangrattato giapponese panko
2 cucchiaini di prezzemolo fresco, tritato
1 cucchiaino di olio di oliva
¼ cucchiaino di sale marino, più altro a piacere
¼ cucchiaino di pepe nero macinato, più altro a piacere
2 cucchiaini di senape di Digione, divisa
4 filetti di salmone senza pelle crudi (170 g cadauno)
Limone a spicchi, per servire

ISTRUZIONI

- 1 Ungere la piastra da frittura. Inserire la piastra di frittura imburrata nella padella e quest'ultima nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando ROAST, impostare la temperatura a 170 °C e il tempo su 5 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 2 In una ciotola, mescolare insieme il pangrattato, il prezzemolo, l'olio d'oliva, il sale e il pepe fino a quando sono ben mischiati. Mettere da parte.
- 3 Spalmare ½ cucchiaino di senape di Digione su tutti i lati del filetto di salmone. Condire i filetti con il sale e il pepe, quindi ricoprire uniformemente ogni filetto con la miscela di pangrattato.
- 4 Una volta che l'unità si è preriscaldata, disporre i filetti ricoperti sulla piastra di frittura. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 170 °C e il tempo su 20 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 5 La cottura è completa quando la temperatura interna raggiunge i 65 °C e il pangrattato è dorato. A cottura ultimata, servire i filetti con una spruzzata di limone.



PATATE HASSELBACK CON PEPERONCINO, LIMONE E SOMMACCO

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **COTTURA:** 30 MINUTI | **PREPARA:** 4 PORZIONI
PROGRAMMA: ROAST (COTTURA ARROSTO)

INGREDIENTI

800 g di patate piccole, con incisioni hasselback
2 cucchiai di olio di oliva
1 cucchiaino di sommacco o scorza di limone
1 cucchiaino di succo di limone
½ cucchiaino di scaglie di peperoncino
sale e pepe

ISTRUZIONI

- 1 Mescolare l'olio d'oliva con il sommacco, il succo di limone, le scaglie di peperoncino, sale e pepe. Spennellare le patate con la miscela di olio.
- 2 Inserire la piastra di frittura nella padella e quest'ultima nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando ROAST, impostando la temperatura a 190 °C e il tempo su 3 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.
- 3 Dopo 3 minuti, disporre le patate nella padella; reinsertare la padella. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 190 °C e il tempo su 30 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 4 Dopo 15 minuti, rimuovere la padella e spennellare di nuovo le patate con il mix di olio. Reinsertare la padella per riprendere la cottura per altri 10-15 minuti.
- 5 A cottura ultimata, servire le patate immediatamente.

NOTA: Le patate hasselback vengono tagliate in modo tale che i bordi risultino piacevolmente croccanti. Il modo più semplice per tagliare le patate è porle in un cucchiaio di legno di grandi dimensioni e tagliarle con un coltello affilato in fettine regolari spesse ½ cm per tutta la lunghezza, accertandosi che la lama tocchi il cucchiaio anziché tagliare completamente la patata.



WIENER SCHNITZEL

PREPARAZIONE: 20 MINUTI | **COTTURA:** 24-42 MINUTI | **PREPARA:** 4-8 PORZIONI
PROGRAMMA: AIR FRY (FRITTURA AD ARIA)

INGREDIENTI

100 g di farina multiuso
3 uova
2 cucchiai di acqua
1 cucchiaino di senape di Digione
200 g di pangrattato
2 cucchiaini di semi di cumino tostati e macinati
1 cucchiaino di sale marino
4-8 cotolette di maiale (100 g cadauna), battute fino a renderle sottili

ISTRUZIONI

- 1 Mettere la farina in una ciotola o in un piatto poco profondo. Aggiungere le uova, l'acqua e la senape di Digione in un'altra ciotola, sbattendo per amalgamare. In una terza ciotola, mescolare insieme il pangrattato, i semi di cumino e il sale.
- 2 Passare una alla volta le cotolette di maiale nella farina. Rimuovere la farina in eccesso, quindi ricoprire la cotoletta con il composto di uova. Trasferire la cotoletta nel composto di pangrattato, agitando per ricoprire uniformemente. Mettere da parte e ripetere con le cotolette rimanenti.
- 3 Inserire la piastra di frittura nella padella e quest'ultima nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostando la temperatura a 190 °C e il tempo su 3 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 4 Una volta che l'unità si è preriscaldata, aggiungere 2 cotolette impanate sulla piastra di frittura. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 190 °C e il tempo a 42 minuti.
- 5 Dopo 7 minuti, rimuovere la padella dall'unità e girare le cotolette. Reinsertare la padella per riprendere la cottura per altri 7 minuti.
- 6 Ripetere i passaggi 4 e 5 con le cotolette rimaste.
- 7 A cottura ultimata, il maiale è pronto da servire.

SUGGERIMENTO: Per una crosta ancora più dorata, spruzzare su ciascuna cotoletta dell'olio d'oliva spray appena prima della cottura



MELE AL FORNO CON SALSA DI VANIGLIA

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 25 MINUTI | **PREPARA:** 5 PORZIONI
PROGRAMMA: ROAST (COTTURA ARROSTO)

INGREDIENTI

45 g di uva sultanina (uva passa dorata)
1 cucchiaino di rum o bourbon
1/3 tazzina di noci, tritate
1 cucchiaino di gelatina di mele
1 cucchiaino di miele
¼ cucchiaino di cannella macinata
Un pizzico di sale marino
5 mele, private del torsolo
1 ½ cucchiaini di burro, tagliato in 5 pezzi
50 g di zucchero a velo
1 cucchiaino di olio
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

ISTRUZIONI

- 1 Mettere l'uva sultanina e il rum in una ciotola piccola adatta al forno a microonde. Lasciare in funzione il microonde fino a quando il liquido sobbolle, circa 30 secondi. Mettere da parte.
- 2 Inserire la piastra di frittura nella padella e quest'ultima nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando ROAST, impostare la temperatura a 160 °C e il tempo su 5 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 3 In una ciotola, mescolare insieme le noci, la gelatina, il miele, la cannella, il sale e l'uvetta imbevuta. Mettere da parte.
- 4 Disporre le mele su un pezzo grande di stagnola ripiegata in modo da creare una ciotola.
- 5 Mettere la stagnola con le mele nell'unità. Usando un cucchiaino, farcire equamente il centro delle mele con le noci e terminare aggiungendo un pezzo di burro in cima a ogni mela. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 160 °C e il tempo a 25 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 6 Mentre le mele stanno cuocendo, in una piccola ciotola, unire lo zucchero a velo, il latte e la vaniglia.



NINJA[®]

AF100EU_Series_IG_QSG_IT_220124_Mv1
NINJA è un marchio registrato di SharkNinja Operating LLC.