

Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy zapoznać się z załączoną instrukcją obsługi Ninja®.

NINJA® **Foodi®** **MAX**

Dual Zone
9.5L Air Fryer

**SKRÓCONA INSTRUKCJA
OBSŁUGI I PRZEWODNIK
Z PRZEPISAMI**



TABELE KULINARNE - PRZEPISY, KTÓRYM NIE MOŻNA SIĘ OPRZEĆ



Spis treści

Korzystanie z urządzenia Ninja® Foodi® Max Dual Zone Air Fryer	3
Korzystanie z technologii DualZone	4
Funkcja SYNC	4
Funkcja MATCH	4
Gotowanie w pojedynczej strefie	5
Tabele kulinarne	6
Dania główne	32
Przekąski i dodatki	56
Desery	64

Symbole



Potrawy wegetariańskie



Porcje

Zdajemy sobie sprawę, że składniki i smaki różnią się w zależności od kraju, dlatego w stosownych przypadkach dostosowaliśmy przepisy. Z tego powodu może się zdarzyć, że przepis w danym języku nie będzie odpowiadał przepisom w innych językach.

KORZYSTANIE Z FRYTKOWNICY BEZTŁUSZCZOWEJ NINJA® FOODI® MAX DUAL ZONE AIR FRYER

6 PROGRAMÓW GOTOWANIA

MAX CRISP (MAKSYMALNA CHRUPKOŚĆ)

Najlepszy do przygotowania niewielkich ilości mrożonek, które mogą wymagać wysokiej temperatury.

AIR FRY (SMAŻENIE BEZTŁUSZCZOWE)

Najlepszy do świeżej żywności, takiej jak skrzydełka kurczaka i ulubione mrożone przekąski

ROAST (OPIEKANIE)

Idealny do pieczenia warzyw i mięs

REHEAT (PODGRZEWANIE)

Idealny do wykorzystania resztek jedzenia

DEHYDRATE (ODWADNIANIE)

Najlepszy do chipsów warzywnych/owocowych i suszonych potraw

BAKE (PIECZENIE)

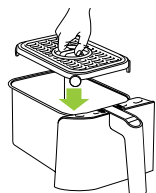
Idealny do przygotowywania ciast i innych pieczonych deserów

ABY UZYSKAĆ NAJLEPSZE REZULTATY

TACKA

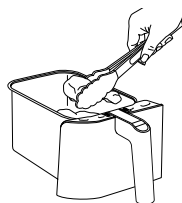
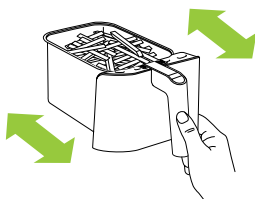
Tacka umożliwia całościowe przyrumienienie. Zalecamy używanie przy każdym beztłuszczowym smażeniu i do wszystkich przepisów w tym przewodniku, chyba że zaznaczono inaczej.

Upewnij się, że tacka jest umieszczona w dolnej części komory przed dodaniem żywności, chyba że w przepisie określono, że tacka nie jest wymagana.



POTRZĄSAJ LUB MIESZAJ

Aby uzyskać najlepszy efekt, często potrząsaj potrawą lub podrzucaj ją szczypcami z silikonowymi końcówkami, aby uzyskać chrupiące rezultaty.



WSKAZÓWKI: Aby usmażyć gorącym powietrzem wilgotne, panierowane składniki, należy przygotować odpowiednią panierkę. Ważne jest, aby najpierw obtoczyć żywność w mące, następnie w jajku, a na końcu w bułce tartej lub panierce. Mocno dociśnij panierkę do panierowanych składników, aby wentylator nie zdmuchnął wiórków.

Technologia DualZone

FUNKCJA SYNC

Gotujesz 2 potrawy przy użyciu 2 różnych funkcji, temperatur lub czasów gotowania? Zaprogramuj każdą strefę i użyj funkcji SYNC, aby obie strefy zakończyły pracę w tym samym czasie.



FUNKCJA MATCH

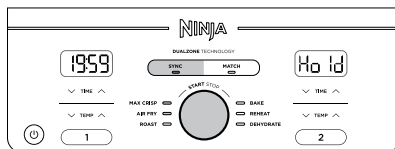
Gotujesz tę samą potrawę w każdej strefie? Ustaw strefę 1 i użyj funkcji MATCH, aby automatycznie powielić ustawienia do strefy 2.



Korzystanie z technologii DualZone

FUNKCJA SYNC

Gotujesz 2 potrawy przy użyciu 2 różnych funkcji, temperatur lub czasów gotowania?
Zaprogramuj każdą strefę i użyj funkcji SYNC, aby obie strefy zakończyły pracę w tym samym czasie.



KROK 1: Ustaw program strefy 1

- Włóż jedzenie do komór.
- Urządzenie domyślnie wybiera strefę 1.
- Obróć pokrętkę, aby wybrać funkcję gotowania (np. AIR FRY).



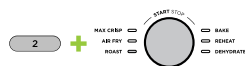
KROK 2: Ustaw czas i temperaturę

- Użyj strzałek TEMP, aby ustawić temperaturę.
- Użyj strzałek TIME, aby ustawić czas.



KROK 3: Ustaw program strefy 2

- Wybierz strefę 2.
- Obróć pokrętkę, aby wybrać funkcję gotowania (np. ROAST) i powtórz krok 2.



KROK 4: Rozpocznij gotowanie

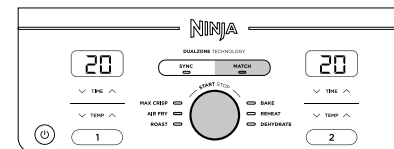
- Wybierz funkcję SYNC.
- Naciśnij pokrętkę, aby rozpocząć gotowanie.
- Strefa z krótszym czasem gotowania będzie wyświetlać HOLD.



UWAGA: Czas gotowania zostanie automatycznie wstrzymany po otwarciu komory. Ponownie włóż komorę, aby wznowić program gotowania.

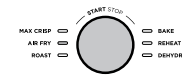
FUNKCJA MATCH

Gotujesz tę samą potrawę w każdej strefie?
Ustaw strefę 1 i użyj funkcji MATCH, aby automatycznie powielić ustawienia do strefy 2.



KROK 1: Ustaw program strefy 1

- Włóż jedzenie do komór.
- Urządzenie domyślnie wybiera strefę 1.
- Obróć pokrętkę, aby wybrać funkcję gotowania (np. AIR FRY).



KROK 2: Ustaw czas i temperaturę

- Użyj strzałek TEMP, aby ustawić temperaturę.
- Użyj strzałek TIME, aby ustawić czas.



KROK 3: Rozpocznij gotowanie

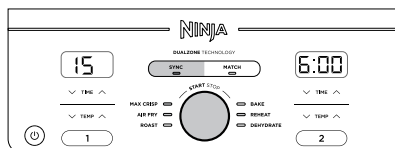
- Wybierz funkcję MATCH.
- Naciśnij pokrętkę, aby rozpocząć gotowanie.



UWAGA: Czas gotowania zostanie automatycznie wstrzymany po otwarciu komory. Ponownie włóż komorę, aby wznowić program gotowania.

Korzystanie z technologii DualZone cd.

Chcesz przygotować dwie potrawy, ale gotowanie nie musi zakończyć się w tym samym czasie?
Wypełnij obie strefy i ręcznie zaprogramuj każdą z nich tak, aby uruchamiały się w tym samym czasie.



KROK 1: Ustaw program strefy 1

- Włóż jedzenie do komór.
- Urządzenie domyślnie wybiera strefę 1.
- Obróć pokrętkę, aby wybrać funkcję gotowania (np. AIR FRY).



KROK 2: Ustaw czas i temperaturę

- Użyj strzałek TEMP, aby ustawić temperaturę.
- Użyj strzałek TIME, aby ustawić czas.



KROK 3: Ustaw program strefy 2

Powtórz kroki 1 i 2 dla strefy 2.



KROK 4: Rozpocznij gotowanie

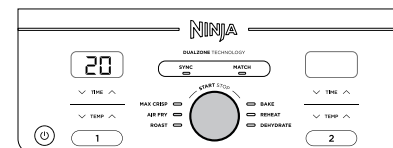
- Naciśnij pokrętkę, aby rozpocząć gotowanie.



UWAGA: Czas gotowania zostanie automatycznie wstrzymany po otwarciu komory. Ponownie włóż komorę, aby wznowić program gotowania.

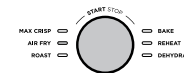
Gotowanie w jednej strefie

Gotujesz tylko jedną potrawę?
Wypełnij jedną strefę i używaj jej, jak tradycyjnej frytkownicy beztłuszczowej.



KROK 1: Ustaw program strefy 1

- Włóż jedzenie do komór.
- Urządzenie domyślnie wybiera strefę 1.
- Obróć pokrętkę, aby wybrać funkcję gotowania (np. AIR FRY).



KROK 2: Ustaw czas i temperaturę

- Użyj strzałek TEMP, aby ustawić temperaturę.
- Użyj strzałek TIME, aby ustawić czas.



KROK 3: Rozpocznij gotowanie

- Naciśnij pokrętkę, aby rozpocząć gotowanie.



UWAGA: Czas gotowania zostanie automatycznie wstrzymany po otwarciu komory. Ponownie włóż komorę, aby wznowić program gotowania.

Tabela kulinarna smażenia beztłuszczowego

Podane czasy gotowania należy traktować orientacyjnie, dostosowując je do własnych preferencji.

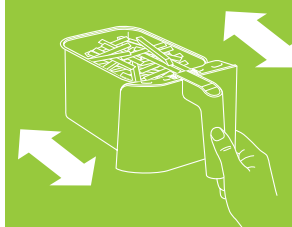
SKŁADNIK	ILOŚĆ	PRZYGOTOWANIE	OLEJ	TEMP.	CZAS GOTOWANIA
ŚWIEŻE WARZYWA					
Szparagi	400 g	W całości, łodygi przycięte	2 łyżeczki	200°C	6-8 min
Buraki	6 małych lub 4 duże (1 kg)	W całości	Nie	200°C	40-60 min
Papryka	4 (600 g)	W całości	Nie	200°C	15-16 min
Brokuły	400 g	Pocięte na 2,5 cm różyczki	1 łyżka	200°C	11 min
Bruksełka	640 g	Przekroić na pół, usunąć łodygę	2 łyżki	200°C	13-15 min
Dynia piżmowa	500-750 g	Pokroić na 2,5 cm kawałki	1 łyżka	200°C	16-18 min
Marchewki	500 g	Obrane, pokrojone na 1,5 cm kawałki	1 łyżka	200°C	14-16 min
Kalafior	600 g	Pokroić na 2,5 cm różyczki	2 łyżki	200°C	10-12 min
Seler	600 g	Obrać i pokroić w 1,5 cm kostkę, 2 łyżki oleju	1 łyżka	200°C	14-16 min
Kolba kukurydzy	4 kolby	Całe kolby, bez łusek, końcówki przycięte	1 łyżka	200°C	15-18 min
Cukinia	500 g	Pokrojona wzdłuż na ćwiartki, następnie na kawałki 2,5 cm	1 łyżka	200°C	8-10 min
Fasolka szparagowa cienka	400 g	Obrana	1 łyżka	200°C	7-8 min
Jarmuż (na chipsy)	225 g	Porwany na kawałki, łodygi usunięte	Nie	150°C	9 min
Pieczarki	300 g	Oczyszczone, pokrojone na ćwiartki	1 łyżka	200°C	10 min
Pieczarki Portobello	250 g	W całości, posmarowane olejem	1 łyżka	180°C	10-12 min
Pasternak	500 g	Obrać i pokroić na kawałki o długości 1,5 cm, 1 łyżka oleju	1 łyżka	200°C	12-14 min
	1 kg	Pokroić w 2,5 cm łódeczki	1 łyżka	200°C	22-26 min
Ziemniaki, białe, np. King Edward, Maris Piper lub Russet	500 g	Ręcznie krojone frytki*, cienkie	1/2-3 łyżki oleju roślinnego	200°C	16-18 min
	500 g	Ręcznie krojone frytki*, grube	1/2-3 łyżki oleju roślinnego	200°C	18-20 min
	500 g	Pokroić na kawałki równej wielkości	2 łyżki oleju roślinnego	200°C	15-20 min
	4 w całości (185-250 g każdy)	Nakłuć widelcem 3 razy	1 łyżka	200°C	36-40 min
Bataty	1 kg	Pokroić na 2,5 cm kawałki	1 łyżka	200°C	18-20 min
	4 w całości (185-250 g każdy)	Nakłuć widelcem 3 razy	1 łyżka	200°C	32-40 min
Rzepa	500 g	Obrać i pokroić w 1,5 cm kostkę, 2 łyżki oleju	1 łyżka	200°C	15-17 min
ŚWIEŻY DRÓB					
Piersi z kurczaka	4 (600 g)	Nie	Posmarowane olejem	200°C	15-16 min
Udka z kurczaka	6 udek (125-150 g każde/750-900 g)	Z kością/ze skórą	Posmarowane olejem	200°C	19-22 min
	6-8 udek (100 g każde/600-800 g)	Bez kości/bez skóry	Posmarowane olejem	200°C	15-16 min
Skrzydółka z kurczaka	1 kg	Nie	Posmarowane olejem	200°C	27-30 min
Piersi z kaczki	2 (400 g)	Naciąć skórę, smażyć piersią do dołu, obrócić w połowie	Posmarowane olejem	200°C	18-22 min
RYBY I OWOCE MORZA					
Filety z dorsza	4 (480 g)	Nie	Posmarowane olejem	200°C	6-8 min
Kotleciki rybne	2 (145 g każdy)	Nie	Nie	200°C	12 min
Krewetki	16 jumbo (165 g)	Nie	1 łyżka	200°C	3-4 min
Filety z łososia	4 (520 g)	Nie	Posmarowane olejem	200°C	12-14 min

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, często wstrząsaj lub mieszaj.

Zalecamy częste sprawdzanie potraw i potrząsanie w celu zapewnienia pożądaných rezultatów.

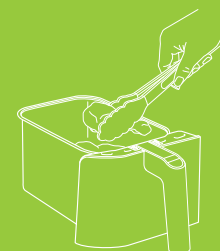
UWAGA: o ile nie określono inaczej w instrukcjach, często mieszaj lub wstrząsaj składniki.

Potrząśnij składnikami



LUB

Mieszaj szczypcami z silikonową końcówką



*Po pokrojeniu ziemniaków, surowe frytki należy moczyć w zimnej wodzie przez co najmniej 30 minut, aby usunąć skrobię. Osuszyć frytki. Im bardziej suche frytki, tym lepszy efekt.

Tabela kulinarna smażenia beztłuszczowego cd.

Podane czasy gotowania należy traktować orientacyjnie, dostosowując je do własnych preferencji.

SKŁADNIK	ILOŚĆ	PRZYGOTOWANIE	OLEJ	TEMP.	CZAS GOTOWANIA
ŚWIEŻA WOŁOWINA					
Burgery	4 (113 g każdy)	2,5 cm grubości	Nie	190°C	11-12 min
Steki*	2 (230 g każdy)	W całości	Posmarowane olejem	200°C	8-12 min
ŚWIEŻA WIEPRZOWINA					
Boczek	4 plastry	Nie	Nie	220°C	6 min
Stek wieprzowy	1 (225 g)	Odciać skórę na 2 cm, obrócić po 5 minutach	Posmarowane olejem	190°C	10-12 min
Kotlety wieprzowe	2 z kością (250 g każdy)	Nie	Posmarowane olejem	200°C	12-13 min
	4 bez kości (100 g)	Nie	Posmarowane olejem	200°C	10-12 min
	2 polędwiczki wieprzowe (350-500 g każda)	Nie	Posmarowane olejem	190°C	22-27 min
Kiełbasy	4 (205 g)	Nie	Nie	200°C	8 min
	8 (410 g)	Nie	Nie	200°C	10 min
ŚWIEŻA JAGNIĘCINA					
Kotlety jagnięce	4 (340 g)	Nie	Posmarowane olejem	180°C	11-12 min
Steki jagnięce	3 (300 g)	Nie	Posmarowane olejem	180°C	12-13 min
MROŻONKI					
Filety rybne z panierce	4 (440 g)	W połowie obrócić	Nie	200°C	13-15 min
Pieczarki w czosnkowej panierce	300 g	Nie	Nie	190°C	10-12 min
Paluszki z kurczaka (goujons)	11 (270 g)	Nie	Nie	190°C	8 min
Kotlety de volaille	4 (500 g)	Nie	Nie	180°C	15 min
Nuggetsy z kurczaka	24 (400 g)	Nie	Nie	200°C	13-15 min
Filety rybne w cieście	4 (440 g)	W połowie obrócić	Nie	180°C	18 min
Paluszki rybne	10 (280 g)	Nie	Nie	200°C	15 min
Hash browns	7 (390 g)	Pojedyncza warstwa	Nie	200°C	15 min
Krokiety ziemniaczane	550 g	Nie	Nie	190°C	18-19 min
Krewetki w tempurze	8 (140 g)	W połowie obrócić	Nie	190°C	8-9 min
Pieczone ziemniaki	700 g	Nie	Nie	190°C	20 min
Krewetki królewskie w panierce	280 g	Nie	Nie	180°C	12 min
Wegańskie burgery	4 (265 g)	Pojedyncza warstwa	Nie	180°C	10 min
Wegańskie nuggetsy	14 (320 g)	Pojedyncza warstwa	Nie	180°C	12 min
Wegetariańskie kiełbaski	6 (270 g)	Nie	Nie	190°C	9-10 min
Yorkshire pudding	8 (150 g)	Nie	Nie	180°C	3-4 min

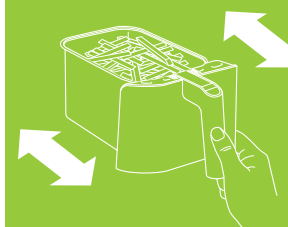
* Jeśli wolisz mniej wysmażony stek, wybierz minimalny czas, a jeśli wolisz dobrze wysmażony stek, smaż przez maksymalny czas.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, często wstrząsaj lub mieszaj.

Zalecamy częste sprawdzanie potraw i potrząsanie w celu zapewnienia pożądaných rezultatów.

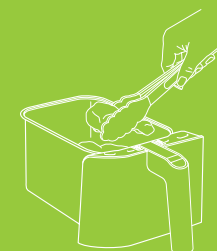
UWAGA: o ile nie określono inaczej w instrukcjach, często mieszaj lub wstrząsaj składniki.

Potrząśnij składnikami



LUB

Mieszaj szczypcami z silikonową końcówką



UWAGA: Nie widzisz poszukiwanej potrawy na liście? Skróć czas gotowania podany na opakowaniu o 25%. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, często sprawdzaj potrawę i w razie potrzeby wydłużaj czas gotowania.

Tabela kulinarna smażenia beztłuszczowego cd.

Podane czasy gotowania należy traktować orientacyjnie, dostosowując je do własnych preferencji.

SKŁADNIK	ILOŚĆ	PRZYGOTOWANIE	OLEJ	TEMP.	CZAS GOTOWANIA
FRYTKI					
Domowe frytki, grubość 1 cm	500 g	Moczyć w wodzie przez 30 minut, osuszyć	1-3 łyżki oleju	200°C	16-18 min
Domowe frytki, grubość 2 cm	500 g	Moczyć w wodzie przez 30 minut, osuszyć	1-3 łyżki oleju	200°C	18-20 min
Mrożone grube frytki z piekarnika	500 g	Nie	Nie	200°C	20 min
Mrożone frytki karbowane	500 g	Nie	Nie	210°C	18-20 min
Mrożone frytki kręcone	700 g	Nie	Nie	210°C	18-20 min
Mrożone frytki długie i cienkie	500 g	Nie	Nie	180°C	20 min
Mrożone frytki proste i grube	700 g	Nie	Nie	220°C	22 min
Mrożone łódeczki ziemniaczane	650 g	Nie	Nie	190°C	20 min
Mrożone frytki ze skórką	500 g	Nie	Nie	200°C	18-20 min
Mrożone frytki proste	500 g	Nie	Nie	200°C	18 min
Mrożone frytki z batatów	500 g	Nie	Nie	180°C	22-24 min



Domowe frytki



Krótkie proste frytki



Frytki karbowane



Długie cienkie frytki



Łódeczki ziemniaczane



Frytki z batatów

Tabele kulinarne Max Crisp Idealne do mrozonek

Podane czasy gotowania należy traktować orientacyjnie, dostosowując je do własnych preferencji.

SKŁADNIK	ILOŚĆ	PRZYGOTOWANIE	OLEJ	CZAS GOTOWANIA
MROŻONKI				
Krażki cebulowe w cieście	300 g	Nie	Nie	9-10 min
Kąski z kurczaka w cieście	400 g	Nie	Nie	9-10 min
Nuggetsy z kurczaka	400 g	Nie	Nie	10 min
Rybne goujons	275 g	Nie	Nie	10 min
Długie cienkie frytki	500 g	Nie	Nie	14 min
Paluszki serowe	180 g	Nie	Nie	7-8 min
Kulki z kurczaka	500 g	Nie	Nie	12 min
Kulki ziemniaczane	500 g	Nie	Nie	12 min
Kratki ziemniaczane	550 g	Nie	Nie	14-16 min

UWAGA: Podczas korzystania z funkcji Max Crisp regulacja temperatury nie jest dostępna/konieczna.

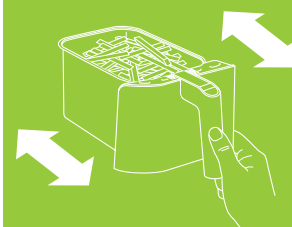
UWAGA: Najlepszy do przygotowania niewielkich ilości mrozonek, które mogą wymagać wysokiej temperatury.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, często wstrząsaj lub mieszaj.

Zalecamy częste sprawdzanie potraw i potrząsanie w celu zapewnienia pożądanego rezultatu.

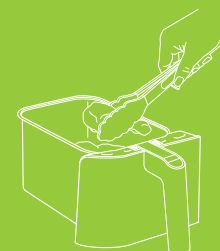
UWAGA: o ile nie określono inaczej w instrukcjach, często mieszaj lub wstrząsaj składniki.

Potrząśnij składnikami



LUB

Mieszaj szczypcami z silikonową końcówką



UWAGA: W przypadku przygotowywania mniejszych porcji należy stosować zalecaną temperaturę, ale skrócić czas. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, sprawdzaj jedzenie i często je mieszaj lub podrzucaj, do momentu osiągnięcia pożądanego rezultatu.

Tabele kulinarne dla programu Roast

SKŁADNIK	ILOŚĆ	PRZYGOTOWANIE	OLEJ	TEMP.	CZAS GOTOWANIA
ŚWIEŻE MIĘSO					
Kurczak, w całości	1,38 kg	Związać nogi	Posmarować olejem	170°C	50 min
Wołowina, górna część biodrowki	750 g	Nie	Posmarować olejem	160°C	45-50 min (średnio wysmażona)
Schab wieprzowy bez kości	800 g	Nie	Pocięty tłuszcz	180°C	60 min

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, często wstrząsaj lub mieszaj.

Zalecamy częste sprawdzanie potraw i potrząsanie w celu zapewnienia pożądaných rezultatów.

UWAGA: o ile nie określono inaczej w instrukcjach, często mieszaj lub wstrząsaj składniki.

Tablice dot. odwadniania/suszenia

SKŁADNIKI	PRZYGOTOWANIE	TEMP.	CZAS SUSZENIA
ŚWIEŻE WARZYWA I OWOCE			
Jabłka	Usunąć środek, pokroić w 3 mm plastry, opłukać w wodzie z cytryną, osuszyć	60°C	7-8 godz.
Szparagi	Pokroić na 2,5 cm kawałki, zblanszować	60°C	6-8 godz.
Banany	Obrać, pokroić w plastry 3 mm	60°C	8-10 godz.
Buraki	Obrać, pokroić w plastry 3 mm	60°C	6-8 godz.
Bakłażan	Obrać, pokroić w plastry 3 mm, zblanszować	60°C	6-8 godz.
Świeże zioła	Opłukane, osuszone, łodygi usunięte	60°C	4 godz.
Korzeń imbiru	Pokroić na plastry 3 mm	60°C	6 godz.
Mango	Obrać, pokroić na plastry 3 mm, bez pestki	60°C	6-8 godz.
Pieczarki	Wyczyścić miękką szczotką (nie myć)	60°C	6-8 godz.
Ananas	Obrać, wydrążyć, pokroić w plastry 3 mm - 1,25 cm	60°C	6-8 godz.
Truskawki	Przekroić na pół lub w plastry o grubości 1,25 cm	60°C	6-8 godz.
Pomidory	Pokroić w plastry o grubości 3 mm lub zetrzeć na tarce; można ugotować na parze	60°C	6-8 godz.
ŚWIEŻE MIĘSO, DRÓB, RYBY			
Suszona wołowina, kurczak, indyk	Pokroić na plastry 6 mm, marynować przez noc	70°C	5-7 godz.
Suszony łosoś	Pokroić na plastry 6 mm, marynować przez noc	70°C	3-5 godz.

Korzystanie z technologii DualZone: SYNC

Teraz możesz gotować dwie różne potrawy z dwoma różnymi czasami gotowania i mieć pewność, że gotowanie zakończy się o tej samej porze. Wystarczy włączyć program dla każdej ze stref, a funkcja **SYNC** zajmie się resztą.

UWAGA: Wszystkie dania wymienione w tej tabeli należy doprawić solą i pieprzem według uznania.

WYBIERZ DOWOLNE DWA		DODAJ JEDEN PRZEPIS NA STREFĘ		USTAW OBIE STREFY I UŻYJ FUNKCJI SYNC	
PRZEPISY	ILOŚĆ	ZMIESZAJ LUB ŁĄCZ TE SKŁADNIKI	FUNKCJA	TEMP./CZAS	
Kotleciki rybne	2 kotleciki rybne	Posmarować roztopionym masłem	Air Fry	200°C 12-15 minut	
Pomidory pieczone w sosie balsamicznym	500 g pomidorków koktajlowych	60 ml octu balsamicznego 1 łyżka oleju roślinnego	Roast	200°C 15 minut	
Kotlety wieprzowe z miodem i szałwią	2-3 kotlety wieprzowe bez kości (120 g każdy)	1 łyżka oleju roślinnego 1 łyżka miodu, 1/2 łyżeczki suszonej szałwii	Roast	200°C 17-20 minut	
Ziemniaki Cajun	4 średnie ziemniaki, pokrojone w kostkę	2 łyżki oleju roślinnego 2 łyżki przyprawy Cajun	Air Fry	200°C 30 minut	
Fasolka szparagowa z migdałami	500 g fasolki szparagowej, końcówki przycięte	2 łyżki oleju roślinnego 60 g pokrojonych migdałów	Air Fry	200°C 8-10 minut	
Łosoś w glazurze miso	3 filety z łososia (170 g każdy)	2 łyżki pasty miso, 1 łyżeczka oleju roślinnego Natrzeć łososia	Air Fry	200°C 12-14 minut	
Brukselka z orzechami laskowymi	500 g brukselki, przekrojonej na pół	2 łyżki oleju roślinnego, 60 ml miodu, 60 g posiekanych orzechów laskowych	Air Fry	200°C 13-15 minut	
Udka z kurczaka Buffalo	4 udka z kurczaka bez kości, ze skórą (110-140 g każde)	240 ml sosu buffalo, wymieszać z kurczakiem	Air Fry	200°C 15-20 minut	
Bezmięсны burger	4 burgery (125 g każdy) z roślinnego mięsa mielonego	1 łyżka rozdrobnionego czosnku, 1 łyżka rozdrobnionej cebuli	Air Fry	190°C 12 minut	
Kalafior po śródziemnomorsku	1 kalafior, pokrojony w 1,5 cm różyczki	120 ml tahini, 2 łyżki oleju roślinnego	Air Fry	200°C 17-20 minut	
Mrożone frytki długie i cienkie	500 g	Przyprawić wg. uznania	Air Fry	180°C 20 minut	
Kolba kukurydzy	4	Posmarować roztopionym masłem	Roast	180°C 15 minut	

UWAGA: Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy rozpocząć sprawdzanie potrawy na 2 minuty przed zakończeniem gotowania. Przerwij gotowanie w dowolnym momencie, jeśli pożądaný poziom chrupkości został osiągnięty, ale upewnij się, że żywność uzyskała bezpieczną temperaturę.

UWAGI

KURCZAK FAJITAS I PIKANTNE PIECZONE ZIEMNIAKI



PRZYGOT.: 10 MINUT | **AIR FRY:** 20 MINUT | **ROAST:** 25 MINUT



SKŁADNIKI

FAJITAS

3 piersi z kurczaka
1 łyżka wędzonej papryki
1 łyżka mielonej kolendry
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1 łyżeczka suszonego czosnku
½ łyżeczki suszonych płatków chilli
1 łyżeczka suszonego oregano
4 łyżki oliwy z oliwek
Sok z 1 limonki
Sól i świeżo zmielony pieprz
1 cebula, pokrojona w plasterki
1 czerwona papryka, pokrojona w plasterki
1 żółta papryka, pokrojona w plasterki
8 średnich tortilli

PIKANTNE ZIEMNIAKI

1 kg młodych ziemniaków, pokrojonych na ćwiartki
3 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżeczki ostrej papryki
1 łyżka suszonego czosnku
1 łyżka wędzonej papryki
1 łyżeczka soli morskiej

INSTRUKCJA

- 1 Pokrój piersi z kurczaka w cienkie paski.
- 2 Do dużej miski dodaj przyprawy, zioła, sok z limonki i oliwę, dopraw do smaku i wymieszaj.
- 3 Dodaj kawałki kurczaka, cebulę i papryki, wymieszaj wszystko razem, aż wszystkie składniki zostaną pokryte marynatą.
- 4 W innej misce wymieszaj ziemniaki z oliwą i przyprawami.
- 5 Włóż tacki do obu komór. Dodaj kurczaka i warzywa do komory strefy 1, a ziemniaki do komory strefy 2 i włóż do urządzenia.
- 6 Wybierz strefę 1, za pomocą pokrętła wybierz program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 20 minut. Wybierz strefę 2, za pomocą pokrętła wybierz program ROAST i ustaw temperaturę na 180°C, a czas na 25 minut. Wybierz funkcję SYNC. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 7 Po 10 minutach wstrząśnij obie komory lub przemieszaj składniki. Powtórz tę czynność po 15 minutach.
- 8 Gdy czas strefy 1 osiągnie 0, sprawdź, czy kurczak jest gotowy. Gotowanie jest zakończone, gdy temperatura wewnątrz kurczaka osiągnie co najmniej 75°C.
- 9 Podawaj kurczaka i warzywa zawinięte w tortille z dodatkiem ziemniaków.

PIECZONY KURCZAK Z WARZYWAMI



PRZYGOT.: 15 MINUT | **AIR FRY:** 35 MINUT | **ROAST:** 50 MINUT



SKŁADNIKI

Kurczak w całości 1,35 kg
1½ łyżki oliwy z oliwek light
Kilka gałązek tymianku
½ cytryny, pokrojona na 4 części
4 ząbki czosnku, obrane i zgniecione nożem
Sól i pieprz do smaku

WARZYWA

450 g ziemniaków Charlotte (ok. 8 sztuk), przekrojonych wzdłuż na pół
250 g małych marchewek (ok. 4), obranych i przekrojonych wzdłuż na pół
250 g średniej wielkości pasternaku (ok. 2), obranego i pokrojonego wzdłuż na 4 części
2 średnie czerwone cebule, obrane i pokrojone na 4 ćwiartki
3 łyżki oliwy z oliwek light
Kilka gałązek rozmarynu, grubo posiekanych

INSTRUKCJA

- 1 Przypraw wnętrze kurczaka solą i pieprzem. Umieść cytrynę, tymianek i czosnek w środku. Natrzyj kurczaka oliwą i przypraw z zewnątrz.
- 2 Umieść przygotowane warzywa w misce z 3 łyżkami oliwy i dopraw do smaku. Pomiń rozmaryn, który dodasz później.
- 3 Włóż tackę do komory strefy 1 i umieść w niej kurczaka. Włóż tackę do komory strefy 2 i umieść w niej warzywa.
- 4 Wybierz strefę 1, za pomocą pokrętła wybierz program ROAST i ustaw temperaturę na 190°C, a czas na 50 minut. Wybierz strefę 2, za pomocą pokrętła wybierz program AIR FRY i ustaw temperaturę na 190°C, a czas na 35 minut. Wybierz funkcję SYNC. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 5 Po 25 minutach wybierz strefę 1 i ustaw temperaturę na 160°C. Naciśnij pokrętło, aby kontynuować gotowanie.
- 6 Obróć warzywa w strefie 2 i dodaj do nich rozmaryn.
- 7 Sprawdź i obróć warzywa ponownie kilka razy przed upływem czasu gotowania, aby równomiernie się ugotowały i zrumieniły. Gotowanie jest zakończone, gdy kurczak osiągnie temperaturę 75°C.
- 8 Pokrój i podawaj kurczaka z warzywami.

WSKAZÓWKI

Wykorzystaj soki, które zebrały się na dnie komory, aby przygotować pyszny sos.

DOMOWY KURCZAK CORDON-BLEU I PODSMAŻANA CUKINIA

PRZYGOT.: 20 MINUT | AIR FRY: 20 MINUT | ROAST: 20 MINUT



SKŁADNIKI

1 kg cukinii
1 łyżka suszonych ziół
prowansalskich lub innej
mieszanki ziół
Sól i pieprz
2 łyżeczki oliwy z oliwek
4 piersi z kurczaka
(około 600 g)
2 duże plastry gotowanej
szynki
200 g sera ementaler,
pokrojonego w plastry
(12 plasterów)
20 g mąki pszennej
2 jajka
100 g bułki tartej

INSTRUKCJA

- 1 Cukinię pokrój w półplasty o grubości 1 cm. Umieść je w komorze strefy 1, dodaj zioła, sól, pieprz i 2 łyżeczki oliwy z oliwek. Wymieszaj i włóż komorę do urządzenia.
- 2 Umieść filety z kurczaka na desce do krojenia, przetnij je nożem nie przecinając do końca i otwórz jak książkę, dociskając, aby je spłaszczyć. Dopraw do smaku.
- 3 Na każdą pierś z kurczaka połóż pół plasterka szynki, dodaj 3 plasterki sera ementaler złożone na pół i ułożone na wierzchu każdego fileta. Zawień mięso wokół sera i zepnij wykałaczkami.
- 4 Przygotuj trzy płytkie miski. W jednej umieść mąkę z solą i pieprzem, w drugiej roztrzep jajka, a w trzeciej bułkę tartą. Zanurz kurczaka w mące, obracając go, aby dobrze go obtoczyć, następnie w jajku i na koniec w bułce tartej. Powtórz zanurzanie w jajkach, a następnie w bułce tartej i umieść je w komorze strefy 2 na tacce. Włóż komorę do urządzenia.
- 5 Wybierz strefę 1, za pomocą pokrętła wybierz program ROAST i ustaw temperaturę na 190°C, a czas gotowania na 20 minut. Wybierz strefę 2, za pomocą pokrętła wybierz program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas gotowania na 20 minut. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 6 Po 10 minutach wymieszaj cukinię i obróć cordon bleu. Przemieszaj cukinię ponownie po kolejnych 5 minutach.
- 7 Po zakończeniu pieczenia wyjmij cordon bleu i ostrożnie usuń wykałaczki. Podawaj od razu z cukinią.

WSKAZÓWKI

Gdy mięso jest rozłożone, najlepiej jest położyć na nim papier do pieczenia i uderzyć tłuczkiem do mięsa lub wałkiem do ciasta, aby uzyskać cienkie kotlety, lub poprosić rzeźnika o ich przygotowanie.

WSKAZÓWKI

Można zastąpić ementaler serem cheddar, aby uzyskać głębszy smak.



KOFTA Z WOŁOWINY I PIECZONE WARZYWA



PRZYGOT.: 20 MINUT | **ROAST:** 25 MINUT | **MAX CRISP:** 10 MINUT



SKŁADNIKI

WARZYWA

500 g obranych marchewek
1 czerwona cebula, obrana i pokrojona w kostkę
2 ząbki czosnku, rozdrobnione
250 g ciecierzycy (odsączonej)
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
½ łyżeczki mielonej kolendry
1 łyżeczka soli
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
Sok z połowy cytryny

KOFTA

500 g mielonej wołowiny
50 g natki pietruszki (liście i łodygi)
2 gałązki mięty, same liście
1 cebula, obrana i posiekana
3 ząbki czosnku
3 łyżki oliwy z oliwek
½ łyżeczki ziela angielskiego
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
½ łyżeczki mielonej kolendry
1 łyżeczka soli

INSTRUKCJA

- 1 Połącz obraną i pokrojoną w plasterki marchewkę, posiekaną cebulę, czosnek, ciecierzycę i przyprawy. Umieść warzywa w komorze strefy 1, wymieszaj i włóż do urządzenia.
- 2 Aby przygotować koftę, włóż mięso do miski. Obierz czerwoną cebulę i ząbki czosnku. Posiekaj je razem z natką pietruszki i listkami mięty i przełóż do miski. Dodaj przyprawy, sól i olej i ugniataj czystymi rękami, aż dobrze się połączą. Uformuj 8 podłużnych kulek o podobnej wielkości i umieść je na tacce w komorze strefy 2. Włóż do urządzenia.
- 3 Wybierz strefę 1, za pomocą pokrętła wybierz program ROAST i ustaw temperaturę na 190°C, a czas gotowania na 25 minut. Wybierz strefę 2, za pomocą pokrętła wybierz program MAX CRISP i ustaw czas gotowania na 10 minut. Wybierz funkcję SYNC. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 4 Po 10 minutach przemieszaj warzywa. Po 20 minutach powtórz tę czynność i obróć kofty.
- 5 Po zakończeniu gotowania dodaj posiekaną natkę pietruszki i sok z cytryny do warzyw i podawaj z koftami.

KIEŁBASKI I PIECZONE ZIEMNIAKI Z SEREM



PRZYGOT.: 10 MINUT | **ROAST:** 30 MINUT

SKŁADNIKI

1 kg młodych ziemniaków,
pokrojonych na ćwiartki
500 g białej części pora,
pokrojonej w plasterki
2 ząbki czosnku, posiekane
400 g kiełbasy tuluskiej
(Saucisse de Toulouse)
pokrojonej w 2 cm plasterki
1 kiełbasa Montbéliard
pokrojona w 1 cm plasterki
200 g sera pleśniowego,
pokrojonego w kostkę
Sól i pieprz
1 łyżka oleju

INSTRUKCJA

- 1 Umieść ziemniaki w dużej misce z plasterkami pora, posiekany ząbkami czosnku, solą, pieprzem i olejem. Wymieszaj i rozłóż na tackach w komorach.
- 2 Włóż komory do urządzenia. Za pomocą pokrętła wybierz program ROAST i ustaw temperaturę na 190°C, a czas gotowania na 30 minut i wybierz funkcję MATCH. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 3 Po 10 minutach wymieszaj warzywa i podziel plasterki kiełbasy między obie komory. Wymieszaj ponownie po 10 minutach. Na 5 minut przed końcem gotowania ponownie wymieszaj i posyp pokrojonym w kostkę serem.
- 4 Po zakończeniu gotowania podawaj z sałatką.

WSKAZÓWKA

Możesz użyć tylko kiełbasy tuluskiej, ale kiełbasa Montbéliard nada potrawie głębszego, wędzonego smaku.

PIECZONA ŁOPATKA JAGNIĘCA I SMAŻONE BEZTŁUSZCZOWO WARZYWA PO PROWANSALSKU



PRZYGOT.: 20 MINUT | **AIR FRY:** 40 MINUT | **ROAST:** 40 MINUT



SKŁADNIKI

2 gałązki rozmarynu
1 główka czosnku + 3 ząbki
1,3 kg łopatki jagnięcej z kością
1 cebula
1 bakłażan
1 cukinia
2 czerwone i zielone papryki
2 pomidory
2 łyżeczki ziół prowansalskich lub innej mieszanki suszonych ziół
20 ml passaty pomidorowej
Sól i pieprz
3 łyżki oliwy z oliwek, podzielić

INSTRUKCJA

- 1 Posiekaj liście rozmarynu i 1 ząbek czosnku. Wymieszaj w misce z 2 łyżkami oliwy z oliwek, solą i pieprzem i natrzyj mieszanką łopatkę jagnięcą. Pozostaw do zamarynowania w temperaturze pokojowej na 30 minut.
- 2 Porozdzielaj ząbki z całej główki czosnku i umieść je w komorze w strefie 1 wyposażonej w tackę, dodaj 125 ml wody i umieść nad łopatką jagnięcą ze skórą na wierzchu. Włóż do urządzenia.
- 3 Obierz i posiekaj 2 ząbki czosnku i cebulę. Pokrój bakłażana, cukinię i paprykę w kostkę o wielkości 1,5 cm, a pomidory w ósemki. Umieść wszystko w komorze strefy 2, dodaj zioła prowansalskie, sos pomidorowy, sól, pieprz i 1 łyżeczkę oliwy z oliwek. Wymieszaj i włóż do urządzenia.
- 4 Wybierz strefę 1, za pomocą pokrętła wybierz program ROAST i ustaw temperaturę na 210°C, a czas gotowania na 40 minut. Wybierz strefę 2, za pomocą pokrętła wybierz program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas gotowania na 40 minut. Wybierz funkcję SYNC. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 5 Po 20 minutach połącz warzywa i obróć łopatkę jagnięcą. Ponownie wymieszaj warzywa 10 minut później i obróć łopatkę jagnięcą po raz ostatni 5 minut przed końcem gotowania.
- 6 Po zakończeniu gotowania pozwól mięsu odpocząć przez 5 minut, a następnie pokrój je i podawaj z warzywami i sokiem z czosnkiem zebrany z dna komory, w której piekła się łopatka.

WSKAZÓWKA

Sprawdź stopień upieczenia mięsa, wkładając termometr przez najgrubszy kawałek: 60-63°C dla efektu różowego mięsa i 70°C dla efektu dobrze wysmażonego mięsa.

PIERŚ Z KACZKI Z PIECZARKAMI I NATKĄ PIETRUSZKI



PRZYGOT.: 10 MINUT | **ROAST:** 34 MINUTY

SKŁADNIKI

2 łyżki octu balsamicznego
4 łyżki sosu sojowego
1 łyżka skrobi kukurydzianej
1 łyżka oleju
Sól i pieprz
1 kg oczyszczonych
pieczarek, większych
przekrojonych na pół
2 ząbki czosnku, posiekane
1 pęczek posiekanej natki
pietruski (100 g)
2 piersi z kaczki,
(350–400 g jedna)

INSTRUKCJA

- 1 W misce wymieszaj ocet balsamiczny, sos sojowy, skrobię kukurydzianą i olej z pieprzem. Umieść grzyby w komorze strefy 1, dodaj czosnek, pietruszkę i sos, a następnie wymieszaj, aby obtoczyć grzyby.
- 2 Wykonaj 5 nacięć na skórze piersi kaczki, nie sięgając do samego mięsa. Dopraw każdą z nich solą i pieprzem. Włóż tackę do komory strefy 2 i ułóż piersi kaczki skórą do góry.
- 3 Włóż komory do urządzenia. Wybierz strefę 1, za pomocą pokrętła wybierz program ROAST i ustaw temperaturę na 180°C, a czas gotowania na 20 minut. Wybierz strefę 2, za pomocą pokrętła wybierz program ROAST i ustaw temperaturę na 210°C, a czas gotowania na 14 minut. Wybierz funkcję SYNC. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 4 Po 10 minutach wymieszaj grzyby i potwórz po 3 minutach. W połowie pieczenia piersi z kaczki, obróć je mięsem do góry.
- 5 Po zakończeniu gotowania odstaw piersi na 5 minut przed pokrojeniem ich w plastry. Podawaj z grzybami i sokiem, który powstał przy gotowaniu.



WSKAZÓWKA

Jeśli wolisz piersi o średnim stopniu wysmażenia, a nie różowe, wydłuż czas gotowania o kilka minut.

PIECZONE ZIEMNIAKI Z SEREM

PRZYGOT.: 15 MINUT | **AIR FRY:** 23 MINUTY | **ROAST:** 40 MINUT



SKŁADNIKI

4 duże ziemniaki do pieczenia
(250 g do 300 g każdy)
1 cebula, obrana i pokrojona w kosteczkę
200 g wędzonego boczku, pokrojonego na małe kawałki
100 g startego sera cheddar
100 g sera cheddar, w plasterkach
2 łyżki crème fraîche
Sól
Pieprz

INSTRUKCJA

- 1 Oplucz ziemniaki, zostaw je w całości ze skórką i nakłuj w kilku miejscach widelcem. Obierz i pokrój cebulę w kostkę. Włóż tackę do komory strefy 1 i umieść w niej ziemniaki. Umieść cebulę i boczek w komorze strefy 2, wymieszaj i włóż do urządzenia. Nie używaj tacki.
- 2 Wybierz strefę 1, następnie za pomocą pokrętła wybierz program ROAST i ustaw temperaturę na 200°C, a czas gotowania na 40 minut. Wybierz strefę 2, następnie za pomocą pokrętła wybierz program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas gotowania na 15 minut. Wybierz funkcję SYNC. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 3 Po 20 minutach obróć ziemniaki. Po kolejnych 15 minutach przemieszaj zawartość drugiej komory.
- 4 Po zakończeniu gotowania sprawdź, czy ziemniaki są miękkie, wbijając w nie końcówkę noża. Po ostudzeniu przekrój ziemniaki na pół i wybierz środek łyżką.
- 5 W misce rozgnieć farsz ziemniaczany, crème fraîche, boczec, cebulę, starty cheddar, dopraw solą i pieprzem. Nadziewaj skórki ziemniaczane przygotowanym farszem. Na górę każdego ziemniaka połóż plaster sera cheddar.
- 6 Włóż tackę do komory w strefie 2, podziel ziemniaki między dwie komory i włóż do urządzenia. Za pomocą pokrętła wybierz program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas gotowania na 8 minut. Wybierz funkcję MATCH. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 7 Po zakończeniu gotowania, za pomocą silikonowych szczypiec przetłóż ziemniaki na talerz i natychmiast podawaj z sałatką.

WSKAZÓWKA

Ziemniaki możesz przygotować wcześniej i tuż przed podaniem włożyć na ostatnie minuty programu Air Fry.



KULKI RYŻOWE ARANCINI Z PIECZARKAMI, SZYNKĄ I SEREM



PRZYGOT.: 45 MINUT (PLUS 30 MINUT NA OSTUDZENIE) | **AIR FRY:** 20 MINUT



SKŁADNIKI

250 g ryżu Arborio
50 g niesolonego masła
50 g startego parmezanu
2 łyżeczki oliwy z oliwek
250 g brązowych pieczarek,
grubo posiekanych
2 ząbki czosnku,
rozdrobione
90 g szynki w grubych
plastrach, pokrojonej w
kwadraty o wielkości 1 cm
25 g natki pietruszki
2 średnie jajka, roztrzepane
około 50 g sera Gruyère,
pokrojonego w kostkę 12 x
2 cm
Sól i pieprz do smaku
Olej w sprayu

PANIERKA

75-100 g panierki panko

INSTRUKCJA

- 1 Rozpocznij od ugotowania ryżu w osolonej wodzie do miękkości (ok. 15 minut) i dobrze go odsącz. Zmieszaj masło i parmezan. Rozłóż mieszankę na płytce tacy i pozostaw do ostygnięcia.
- 2 Podgrzej oliwę z oliwek na nieprzywierającej patelni i podsmażaj pieczarki, aż płyn odparuje. Dodaj czosnek i smaż przez 2 minuty. Odstaw do ostudzenia.
- 3 Gdy ryż ostygnie, dodaj pieczarki, szynkę, natkę pietruszki i jajka, a następnie dopraw do smaku. Rozłóż masę cienką warstwą i pozostaw do ostygnięcia.
- 4 Podziel masę na 12 równych części. Umieść trochę zimnej wody w misce i zwilż ręce wodą, formując każdą porcję w kulkę. Zrób małe wgłębienie w każdej kulce i umieść w nim kostkę sera. Zamknij masę ryżową tuż nad serem. Umieść każdą kulkę na tacy wyłożonej papierem do pieczenia.
- 5 Włóż tacki do komór. Spryskaj tacki olejem i odstaw na bok.
- 6 Każdą kulkę obtocz w bułce tartej panko i umieść w komorach. Spryskaj kulki ryżowe olejem i włóż obie komory do urządzenia.
- 7 Wybierz strefę 1, za pomocą pokrętła wybierz program AIR FRY i ustaw temperaturę na 190°C, a czas na 20 minut. Wybierz funkcję MATCH. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 8 Gdy kulki ryżowe będą gotowe, podawaj jeszcze gorące.

WSKAZÓWKA

Można je podawać w niezmienionej postaci, ale świetnie sprawdzą się również z sosem pomidorowym w stylu neapolitańskim – z dodatkiem płatków chili, jeśli masz ochotę na coś pikantnego.

KREWETKI CZOSNKOWE I POMIDORY Z ROZMARYNEM



PRZYGOT.: 10 MINUT | **AIR FRY:** 25 MINUT

SKŁADNIKI

450 g surowych dużych krewetek, obranych i oczyszczonych
2 ząbki czosnku, obrane, drobno posiekane
1 łyżka świeżego tymianku
½ łyżeczki chili w proszku
60 ml plus 1 łyżka stołowa oleju roślinnego, podzielić
Sól morską, według uznania
Mielony pieprz, według uznania
300 g pomidorków koktajlowych
1 łyżka świeżego rozmarynu

INSTRUKCJA

- 1 Wymieszaj w misce krewetki z czosnkiem, tymiankiem, chili w proszku, 60 ml oliwy, solą i pieprzem.
- 2 W osobnej misce wymieszaj pomidory z 1 łyżką oliwy, rozmarynem, solą i pieprzem.
- 3 Włóż tacki do obu komór. Umieść krewetki w komorze strefy 1, a następnie włóż komorę do urządzenia. Umieść pomidory w komorze strefy 2, a następnie włóż komorę do urządzenia.
- 4 Za pomocą pokrętła wybierz program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 15 minut. Za pomocą pokrętła wybierz strefę 2, program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 10 minut. Wybierz funkcję SYNC. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 5 Gdy czas strefy 1 pokaże 7 minut, wyjmij komorę z urządzenia i potrząśnij nią przez 10 sekund. Włóż komorę ponownie, aby kontynuować gotowanie.
- 6 Gdy czas strefy 2 pokaże 5 minut, wyjmij komorę z urządzenia i potrząśnij nią przez 10 sekund. Włóż komorę ponownie, aby kontynuować gotowanie.
- 7 Podawaj od razu po zakończeniu gotowania.



PIECZONY ŁOSOŚ I SZPARAGI Z PARMEZANEM



PRZYGOT.: 15 MINUT | **ROAST:** 15 MINUT



SKŁADNIKI

3 łyżki przyprawy do steków
3 łyżki brązowego cukru
3 filety z łososia (170 g każdy)
4 łyżki oliwy z oliwek
450 g szparagów,
końcówki przycięte
30 g startego parmezanu
Sól i pieprz do smaku

INSTRUKCJA

- 1 W małej misce wymieszaj przyprawę do steków i brązowy cukier.
- 2 Posmaruj wierzch każdego filetu z łososia 1 łyżką oliwy, a następnie obficie pokryj filety mieszanką z cukrem. Odłóż je na bok.
- 3 W misce wymieszaj szparagi z pozostałą 1 łyżką oliwy, solą i pieprzem.
- 4 Włóż tacki do obu komór. Umieść filety w komorze strefy 1, skórą do dołu, a następnie włóż komorę do urządzenia. Włóż szparagi do komory strefy 2, a następnie włóż komorę do urządzenia.
- 5 Za pomocą pokrętła wybierz program ROAST i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 15 minut. Wybierz funkcję MATCH. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 6 Po 8 minutach wyjmij komorę strefy 2 z urządzenia i odwróć szparagi za pomocą szczyptec z silikonową końcówką. Włóż komorę ponownie, aby kontynuować gotowanie.
- 7 Po 13 minutach wyjmij komorę strefy 2 z urządzenia i posyp szparagi połową parmezanu, a następnie lekko potrząśnij komorą. Włóż komorę ponownie, aby kontynuować gotowanie.
- 8 Po zakończeniu gotowania przełóż filety i szparagi na talerz do podania. Posyp szparagi pozostałym parmezanem i podawaj.

WSKAZÓWKA

Przed podaniem skrop świeżą cytryną, aby uzyskać dodatkową warstwę smaku.

FILET Z DORSZA W PANIERCE I PIECZONE WARZYWA (CUKINIA, MARCHEWKA, POMIDOR)

PRZYGOT.: 15 MINUT | **AIR FRY:** 20 MINUT | **ROAST:** 15 MINUT



SKŁADNIKI

DORSZ

500 g grubego fileta z dorsza
(około 3 cm grubości)
60 g bułki tartej
20 g startego parmezanu
3 łyżki posiekanego świeżego szczypiorku
1 łyżeczka musztardy
50 g masła

PIECZONE WARZYWA

2 cukinie pokrojone w plastry 0,5 cm
2 marchewki, obrane, przepołowione i pokrojone w plasterki
3 pomidory pokrojone w 4 ćwiartki
2 szalotki, obrane i pokrojone w cienkie plasterki
1 cytryna pokrojona w plastry o grubości 0,5 cm
5 gałązek tymianku
1 łyżeczka oliwy z oliwek
1 łyżeczka soli
Sól i pieprz do smaku

INSTRUKCJA

- 1 Umieść warzywa w komorze strefy 1, dodaj tymianek, 1 łyżkę soli, 1 łyżeczkę oliwy z oliwek i wymieszaj. Włóż do urządzenia.
- 2 Pokrój dorsza na 4 równe kawałki. W misce wymieszaj bułkę tartą, parmezan, szczypiorek i musztardę.
- 3 Włóż masło do komory w strefie 2, a następnie przełóż do urządzenia. Wybierz strefę 2, za pomocą pokrętła wybierz program ROAST i ustaw czas gotowania na 3 minuty. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 4 Wlej roztopione masło do miski z bułką tartą i wymieszaj. Rozprowadź mieszankę na 4 kawałkach ryby, dociskając, aby przywarła do ryby i ułóż na tacce w komorze strefy 2.
- 5 Wybierz strefę 1, za pomocą pokrętła wybierz program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas gotowania na 20 minut. Wybierz strefę 2, za pomocą pokrętła wybierz program ROAST i ustaw temperaturę na 180°C, a czas gotowania na 12 minut. Wybierz funkcję SYNC. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 6 Po 10 minutach zmieszaj warzywa.
- 7 Pod koniec gotowania delikatnie zdejmij skórę z dorsza i od razu podawaj z warzywami i dodatkowymi kawałkami cytryny.

WSKAZÓWKA

Szczypiorek można zastąpić estragonem lub natką pietruszki.



FALAFELE I PIECZONE WARZYWA



PRZYGOT.: 10 MINUT | **AIR FRY:** 17 MINUT | **ROAST:** 22 MINUTY



SKŁADNIKI

FALAFEL

400 g ciecierzycy z puszki, odsączonej i opłukanej
2 łyżki oleju słonecznikowego
1 mała czerwona cebula, obrana i pokrojona na ćwiartki
1 ząbek czosnku, obrany
5 g świeżej natki pietruszki
5 g świeżej kolendry
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1 łyżeczka mielonej kolendry
1 łyżeczka pasty harissa
20 g mąki pszennej
½ łyżeczki soli
Olej w sprayu

PIECZONE WARZYWA

300 g dyni piżmowej, pokrojonej w kostkę o wielkości 1,5 cm
150 g cukinii, pokrojonej na 2,5 cm kawałki
4 mini słodkie papryki, pokrojone na połówki lub ćwiartki
1 mała czerwona cebula, obrana i pokrojona w plasterki
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka soku z cytryny
1 ząbek czosnku, obrany i zmiądzony
1 łyżka świeżego tymianku
1 łyżeczka kminu rzymskiego
Sól i pieprz do smaku

DO PODANIA

Chleb pita, liście sałaty i majonez z odrobiną wędzonej papryki

INSTRUKCJA

- 1 Umieść wszystkie składniki falafela w robocie kuchennym i zmiksuj, aż uzyskasz dość gładką konsystencję. (Tekstura powinna być trochę gruboziarnista.)
- 2 Mokrymi palcami uformuj z masy 6 kulek i umieść je na kawałku papieru do pieczenia nieco większym niż blacha do pieczenia. Wstaw do lodówki na 20 minut, aby stwardniały.
- 3 W międzyczasie wymieszaj wszystkie warzywa z oliwą, sokiem z cytryny, czosnkiem, tymiankiem, kminem rzymskim i dopraw do smaku. Upewnij się, że przyprawy je pokrywają. Włóż tacki do obu komór. Wyjmij warzywa z marynaty (zachowaj pozostałą marynatę) i umieść je w komorze strefy 1. Włóż komorę do urządzenia.
- 4 Używając papieru do pieczenia, ostrożnie przełóż falafele na tackę w komorze strefy 2. Spryskaj olejem. Włóż komorę do urządzenia. Wybierz strefę 1, za pomocą pokrętki wybierz program ROAST i ustaw temperaturę na 180°C, a czas na 22 minuty. Wybierz strefę 2, za pomocą pokrętki wybierz program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 17 minut. Wybierz funkcję SYNC. Naciśnij pokrętkę, aby rozpocząć gotowanie.
- 5 Po 10 minutach wstrząśnij lub wymieszaj opiekane warzywa. Posmaruj pozostałą marynatą. Powtórz tę czynność po 18 minutach.
- 6 Falafele podawaj przekrojone na pół w chlebkach pita z sałatką, majonezem, posypane wędzoną papryką oraz pieczonymi warzywami.

BAKŁAŻAN NADZIEWANY MOZZARELLĄ

PRZYGOT.: 10 MINUT | **AIR FRY:** 10 MINUT | **ROAST:** 20 MINUT



SKŁADNIKI

2 duże lub 3 średnie bakłażany (ok. 800 g)
2 łyżki oliwy z oliwek
150 g sosu pomidorowego z bazylią
200 g pomidorków koktajlowych, pokrojonych na ćwiartki
15 dużych liści bazylii, posiekanych
200 g mozzarelli, pokrojonej w kostkę
Sól i pieprz do smaku

INSTRUKCJA

- 1 Przekrój bakłażany wzdłuż na pół, usuwając szypułkę. Posmaruj miąższ oliwą z oliwek, dopraw solą i pieprzem.
- 2 Włóż do każdej komory tackę, umieść w komorach bakłażany przekrojoną stroną do dołu i włóż komory do urządzenia.
- 3 Za pomocą pokrętki wybierz program ROAST i ustaw temperaturę na 190°C, a czas gotowania na 20 minut i wybierz funkcję MATCH. Naciśnij pokrętkę, aby rozpocząć gotowanie.
- 4 Po zakończeniu gotowania wyjmij bakłażany za pomocą silikonowych szczypiec i delikatnie wydrąż miąższ łyżką. W misce wymieszaj miąższ z bakłażanów z sosem pomidorowo-bazyliowym, pomidorkami koktajlowymi, mozzarellą i posiekanymi liśćmi bazylii. Dopraw solą i pieprzem. Użyj mieszanki do nadziewania bakłażanów. Umieść nadziewane połówki bakłażana w komorach nadzieniem do góry.
- 5 Włóż komory do urządzenia. Za pomocą pokrętki wybierz program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas gotowania na 10 minut i wybierz funkcję MATCH. Naciśnij pokrętkę, aby rozpocząć gotowanie.
- 6 Po zakończeniu gotowania podawaj bakłażany za pomocą silikonowej łopatkę z sałatką lub makaronem.



FRYTKI Z ZIOŁAMI PROWANSALSKIMI



PRZYGOT.: 10 MINUT + 30 MINUT NAMACZANIA | **AIR FRY:** 25 MINUT

SKŁADNIKI

1 kg ziemniaków King Edward
lub Maris Piper, pokrojonych
w frytki o szerokości 1 cm
4 łyżki oleju
2 łyżki ziół prowansalskich
2 łyżki suszonego czosnku
2 łyżeczki soli morskiej

INSTRUKCJA

- 1** Namocz pokrojone ziemniaki w dużej misce z zimną wodą przez 30 minut, aby usunąć nadmiar skrobi. Odcedź je i dokładnie osusz w czystej ściereczce.
- 2** Do czystej miski dodaj olej, zioła, czosnek i wymieszaj, aby dobrze obtoczyć frytki.
- 3** Włóż tacki do obu komór. Rozdziel frytki i włóż do urządzenia. Za pomocą pokrętła wybierz program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas gotowania na 25 minut i wybierz funkcję MATCH. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 4** Po 10 minutach przemieszaj frytki w koszach. Po kolejnych 10 minutach powtórz mieszanie.
- 5** Po zakończeniu gotowania osól frytki i od razu podawaj.



KOZI SER W PANIERCE Z POMIDORKAMI



PRZYGOT.: 15 MINUT | **MAX CRISP:** 23 MINUTY



SKŁADNIKI

KOZI SER

6 małych pojedynczych serów kozich o grubości około 2 cm / 1 rolada koziego sera

15 g mąki

85 g bułki tartej

2 jajka

POMIDORY

500 g pomidorków koktajlowych na gałązce

1 łyżka octu balsamicznego

2 łyżeczki cukru

2 łyżeczki tymianku, poszatkowanego

Sól i pieprz

Oliwa z oliwek

Salatka z mieszanki sałat z ulubionym dressingiem

INSTRUKCJA

- 1 Włóż kozi ser do zamrażarki na co najmniej 30 minut.
- 2 Ułóż pomidory w komorze strefy 1. Skrop octem i oliwą, potrząśnij komorą, aby obtoczyć równomiernie pomidorki, a następnie posyp cukrem, solą i pieprzem. Włóż do urządzenia.
- 3 Przygotuj trzy płytkie pojemniki, w jednym umieść mąkę, w drugim roztrzepane jajka ze szczyptą soli, a w ostatnim bułkę tartą z tymiankiem, solą i pieprzem. Zanurzaj kozi ser w mące, następnie w roztrzępym jajku i na koniec w bułce tartej. Obtocz je w jajku i w bułce tartej, sprawdzając, czy kozi ser nie jest już widoczny. Włóż do komory strefy 2 z tacką. Skrop wierzch serów ilością oleju odpowiadającą 1 łyżeczce. Włóż do urządzenia.
- 4 Wybierz strefę 1, za pomocą pokrętła wybierz program MAX CRISP i ustaw czas gotowania na 15 minut. Wybierz strefę 2, za pomocą pokrętła wybierz program MAX CRISP i ustaw czas gotowania na 8 minut. Wybierz funkcję SYNC. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 5 Trzy minuty przed końcem gotowania delikatnie obróć kozi ser w panierce.
- 6 Podawaj natychmiast po zakończeniu gotowania, z dodatkiem przyprawionej sałatki zielonej i pomidorów.

WSKAZÓWKA

Zastąp pojedyncze kozie sery roladą koziego sera, którą pokrój na 2 cm plastry przed umieszczeniem ich w zamrażarce.

BABECZKI Z BANANEM I TOFFI

PRZYGOT.: 15 MINUT | **BAKE:** 15 MINUT



SKŁADNIKI

200 g mąki samorosnącej
1 łyżeczka przypraw korzennych
½ łyżeczki soli
2 dojrzałe banany, ok. 320 g ze skórką
200 g jasnobrązowego cukru
100 g oleju roślinnego
2 duże jajka, roztrzepane
1 łyżeczka esencji waniliowej
50 g wiórków czekolady
100 g gęstego karmelu lub kajmaku
12 suszonych chipsów bananowych do dekoracji

INSTRUKCJA

- 1 Przesiej mąkę, przyprawy korzenne i sól do miski.
- 2 Do dużej miski wrzuć obrane banany i roznieć na gładką masę. Wymieszaj cukier, olej, jajka, esencję waniliową i ubijaj razem, aż olej się połączy.
- 3 Powoli dodawaj suche składniki do bananów i ciągle ubijaj do połączenia składników, dodaj wiórki czekoladowe.
- 4 Nie używaj tacki. Umieść 6 podwójnej grubości foremek na babeczki w każdej komorze, nałóż masę łyżką do foremek, wypełniając je w $\frac{3}{4}$ wysokości. Wybierz strefę 1, za pomocą pokrętła wybierz program BAKE i ustaw temperaturę na 160°C, a czas na 15 minut. Wybierz funkcję MATCH. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 5 Po 12 minutach wyjmij komorę strefy 1 i sprawdź, czy babeczki są upieczone. Gotowanie jest zakończone, gdy drewniany szpikulec wkładany do babeczki wychodzi z niej czysty. Wyjmij babeczki z komory i odstaw na kratkę do ostygnięcia na 5 minut przed podaniem. Każdą babeczkę udekoruj łyżką karmelu i chipsem bananowym.



CZEKOLADOWE BROWNIE Z MASŁEM ORZECHOWYM



PRZYGOT.: 15 MINUT | **BAKE:** 40 MINUT



SKŁADNIKI

80 g masła orzechowego,
podzielić
40 g masła
120 g gorzkiej czekolady,
podzielić
175 g drobnego brązowego
cukru
2 duże jajka, roztrzepane
60 g mąki samorosnącej
30 g kakao

INSTRUKCJA

- 1 Spryskaj komorę strefy 1 (nie wkładaj tacki) olejem w sprayu i wyłóż każde dno arkuszem papieru do pieczenia.
- 2 Zachowaj 40 g masła orzechowego i 30 g czekolady. Połam ciemną czekoladę na kawałki, dodaj do rondla z masłem orzechowym i masłem. Ostrożnie rozpuść i pozostaw do ostygnięcia. W międzyczasie ubij cukier i jajka w dużej misce do uzyskania gęstej, kremowej konsystencji. Dodaj mieszankę czekoladową i wymieszaj.
- 3 Przesiej mąkę i kakao do miski i wymieszaj dużą metalową łyżką. Przetłóć masę brownie do przygotowanej komory. Rozpuszczaj masło orzechowe w kuchence mikrofalowej przez 40 sekund. Polej masą wierzch brownie.
- 4 Włóż komorę strefy 1 do urządzenia. Wybierz strefę 1, za pomocą pokrętła wybierz program BAKE i ustaw temperaturę na 160°C, a czas na 40 minut. Naciśnij pokrętło, aby rozpocząć gotowanie.
- 5 Po 30 minutach wyjmij komorę strefy 1 i sprawdź, czy brownie jest upieczone. Gotowanie jest zakończone, gdy brownie jest miękkie na środku.
- 6 Rozpuszczaj pozostałą czekoladę w kuchence mikrofalowej przez 20 sekund, mieszaj, następnie powtórz rozpuszczanie i mieszanie przez kolejne 20 sekund. Polej roztopioną czekoladą wierzch brownie. Odstaw do ostygnięcia w komorze.
- 7 Gdy wystygnie wyciągnij brownie pociągając papier do pieczenia. Pokrój na kwadraty.



Więcej przepisów i inspiracji
znajdziesz na stronie przepisyninjakitchen.pl



FOODI i NINJA są zarejestrowanymi znakami towarowymi SharkNinja Operating LLC.