

NINJA AF400EU

TABELE KULINARNE

NINJA
Foodi
MAX
Dual Zone
9.5L Air Fryer



Tabela kulinarna smażenia beztłuszczowego

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

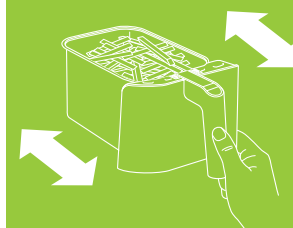
SKŁADNIK	ILOŚĆ	PRZYGOTOWANIE	OLEJ	TEMP.	CZAS GOTOWANIA
ŚWIEŻE WARZYWA					
Szparagi	400 g	W całości, łodygi przycięte	2 łyżeczki	200°C	6-8 min
Buraki	6 małych lub 4 duże (1 kg)	W całości	Nie	200°C	40-60 min
Papryka	4 (600 g)	W całości	Nie	200°C	15-16 min
Brokuły	400 g	Pocięte na 2,5 cm różyczki	1 łyżka	200°C	11 min
Brukselka	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
Ziemniaki, białe, np. King Edward, Maris Piper lub Russet	1 kg	Pokroić w 2,5 cm łódeczki	1 łyżka	200°C	22-26 min
	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 pożądanych rezultatów.

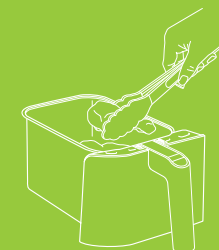
UWAGA: o ile nie określono inaczej w instrukcjach, często mieszaj lub wstrząsaj składniki.

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

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)	Odciąć 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 JAGNĘCINA					
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

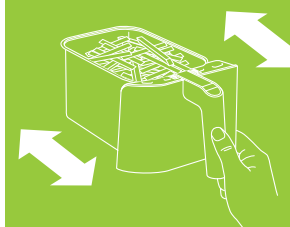
* Jeśli wolisz mniej wysmażony stek, wybierz minimalny czas, a jeśli wolisz dobrze wysmażony stek, smaż przez maksymalny czas.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, często wstrząsaj lub mieszaj.

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

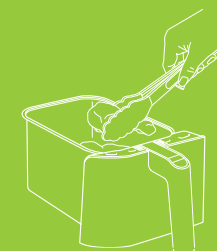
UWAGA: o ile nie określono inaczej w instrukcjach, często mieszaj lub wstrząsaj składniki.

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 mrożonek

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.

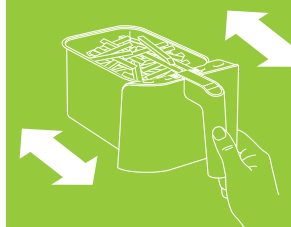
UWAGA: Najlepszy do przygotowania niewielkich ilości mrożonek, które mogą wymagać wysokiej temperatury.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, często wstrząsaj lub mieszaj.

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

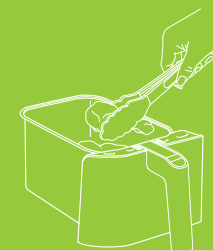
UWAGA: o ile nie określono inaczej w instrukcjach, często mieszaj lub wstrząsaj składniki.

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.

Tabela kulinarna 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 biodrówki	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 pożądanych rezultatów.

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

Tabela kulinarna dotycząca odwadniania/suszenia

SKŁADNIKI	PRZYGOTOWANIE	TEMP.	CZAS SUSZENIA
ŚWIEŻE WARZYWA I OWOCE			
Jabłka	Usunąć środek, pokroić w 3 mm plastry, optukać 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	Optukane, 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

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

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.

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.