

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

NINJA® Foodi®

FLEXDRAWER

10.4L Air Fryer

**SKRÓCONA
INSTRUKCJA OBSŁUGI
+ KSIĄŻKA Z PRZEPISAMI**



TABELE KULINARNE - PRZEPISY, KTÓRYM NIE MOŻNA SIĘ OPRZEC

SPIS TREŚCI

Korzystanie z urządzenia Ninja® Foodi® Flexdrawer Air Fryer	3
Korzystanie z technologii MegaZone	4
Korzystanie z technologii DualZone	6
Stwórz posiłek pieczony na tacy	8
Przepisy	10
Kurczak	
Pieczony kurczak z warzywami	10
Kurczak po myśliwsku z młodymi ziemniakami	12
Mięso	
Boczek wieprzowy z kapustą sojowo-imbirową	13
Udziec jagnięcy z warzywami po grecku	14
Fajitas ze stekiem i warzywami	16
Kofta jagnięca i pikantne bataty	17
Toad in the Hole	18
Ryba	
Fish 'n' Chips	19
Szaszłyki z łososia z chili i warzywami imbirowo-sojowymi	20
Wegetariańskie	
Pikantne tofu z zielonymi warzywami	22
Frittata z ziemniakami, suszonymi pomidorami i dymką	23
Przekąski	
Paszteciki z serem, ziemniakami i groszkiem oraz Paszteciki z kurczakiem w sosie curry	24
Tosty z potrojnym serem i sosem chutney	25
Desery	
Babka z jagodami i cytryną	26
Blondie z malinami i białą czekoladą	27
Tabele kulinarne	28
Air Fry	28
Max Crisp	32
Roast	34
Dehydrate	34
Korzystanie z technologii DualZone: SYNC	36

KORZYSTANIE Z URZĄDZENIA NINJA® FOODI® FLEXDRAWER AIR FRYER

7 PROGRAMÓW GOTOWANIA

MAX CRISP (MAKSYMALNA CHRUPOKOŚĆ)

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

BAKE (PIECZENIE)

Idealny do przygotowywania ciast i innych pieczonych deserów

REHEAT (PODGRZEWANIE)

Idealny do wykorzystania resztek jedzenia

DEHYDRATE (ODWADNIANIE)

Najlepszy do chipsów warzywnych/owocowych i suszonych potraw

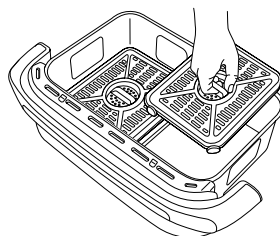
PROVE

Stwórz warunki do odpoczynku i wyrastania ciasta.

ABY UZYSKAĆ NAJLEPSZE REZULTATY

TACKA

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



UWAGA: Umieść tackę z zaokrąglonymi krawędziami na zewnątrz komory

Czyszczenie:

Zawsze zalecamy przeprowadzenie czyszczenia między użyciami, aby zapobiec przywieraniu pozostałości jedzenia.

Szybkie czyszczenie:

Wyjmij tacki i przegrodę, a następnie umyj je w zlewie. Odsącz lub wytrzyj tłuszcz z komory. Napełnij komorę wrzącą wodą z dodatkiem płynu do mycia naczyń. Za pomocą szczotki do mycia naczyń ostrożnie usuń resztki jedzenia. Wylej wodę do zlewu i spłucz świeżą wodą. Odcedź i wysusz.

Dokładne czyszczenie:

Wyjmij tacki i przegrodę. Dokładnie umyj komorę i akcesoria w zlewie LUB umieść komorę i akcesoria w zmywarce.



Potrawy wegetariańskie

Korzystanie z funkcji MEGAZONE

TRANSFORMACJA Z KOMORY MEGAZONE DO DUAL ZONE

Gotuj w 1 dużej komorze lub podziel na 2 niezależne strefy gotowania



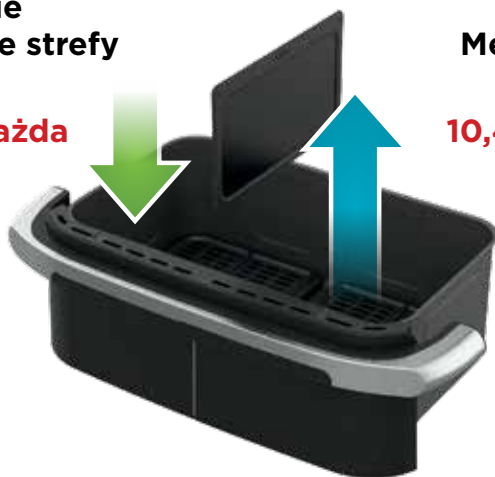
WSZECHESTRONNA, DUŻA KOMORA MEGAZONE

Dwie niezależne strefy

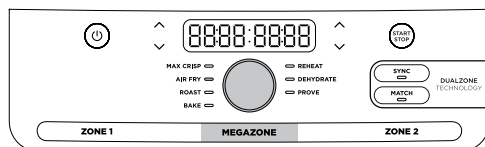
5,2 l każda

Jedna MegaZone

10,4 l łącznie

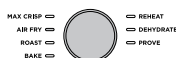


Aby przygotować dużą porcję jednej potrawy, zdejmij przegrodę i wykorzystaj całą przestrzeń do gotowania, jak w tradycyjnej frytkownicy beztłuszczowej.



KROK 1: Wybierz MEGAZONE

- Włóż jedzenie do komory.
- Obróć pokrętkę, aby wybrać funkcję gotowania (np. AIR FRY).



KROK 2: Ustaw czas i temperaturę

- Użyj strzałek TEMP po lewej stronie pokrętki, aby ustawić temperaturę.
- Użyj strzałek TIME po prawej stronie pokrętki, aby ustawić temperaturę.



KROK 3: Rozpocznij gotowanie

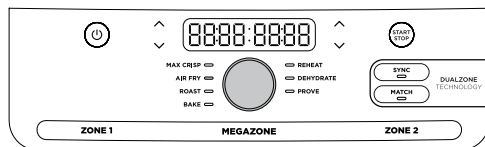
- Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.

WSKAZÓWKA: 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.

Korzystanie z technologii DualZone

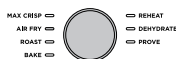
FUNKCJA SYNC

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



KROK 1: Ustaw program strefy 1

- Włóż przegrodę na środku komory.
- Włóż składniki do komory.
- Urządzenie domyślnie wybiera strefę 1.
- Obróć pokrętkę, aby wybrać funkcję gotowania (np. AIR FRY).



KROK 2: Ustaw czas i temperaturę

- Użyj strzałek TEMP po lewej stronie pokrętki, aby ustawić temperaturę.
- Użyj strzałek TIME po prawej stronie pokrętki, aby ustawić temperaturę.



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

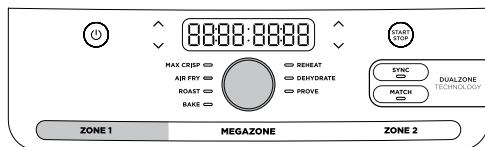
- Wybierz funkcję SYNC.
- Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.
- Strefa z krótszym czasem gotowania będzie wyświetlać HOLD.



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

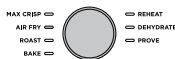
FUNKCJA MATCH

Gotujesz tę samą potrawę w każdej strefie?
Włóż przegrodę, ustaw Strefę 1 i użyj funkcji MATCH, aby automatycznie powielić ustawienia do Strefy 2.



KROK 1: Ustaw program strefy 1

- Włóż przegrodę na środku komory.
- Włóż składniki do komory.
- Urządzenie domyślnie wybiera strefę 1.
- Obróć pokrętkę, aby wybrać funkcję gotowania (np. AIR FRY).



KROK 2: Ustaw czas i temperaturę

- Użyj strzałek TEMP po lewej stronie pokrętki, aby ustawić temperaturę.
- Użyj strzałek TIME po prawej stronie pokrętki, aby ustawić temperaturę.



KROK 3: Rozpocznij gotowanie

- Wybierz funkcję MATCH.
- Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.



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

Jak stworzyć potrawę pieczoną na tacy

Korzystając z funkcji Roast i kilku poniższych wskazówek, stwórz własne arcydzieła we frytkownicy beztłuszczowej Flexdrawer Air Fryer.

Wybierz rodzaj białka

8 udek z kurczaka, z kością i skórą
(125 g każdy)

4 kotlety wieprzowe z kością
(175 g każdy)

8 kotletów jagnięcych z kością
(85 g każdy)

4 filety z łososia
(120 g każdy)

400 g twardego tofu, odsączonego,
osuszonego i pokrojonego według
uznania

12 kiełbasek roślinnych
(60 g każda)

4 roślinne burgery
(170 g każdy)

Wybierz warzywo

300 g brokuł, pokrojonych na
5 cm różyczki

500 g brukselki, przyciętej,
przepołowionej,
jeśli jest duża

400 g dyni piżmowej, obranej i
pokrojonej
na 2,5 cm kawałki

400 g kalafiora, pokrojonego na
5 cm różyczki

500 g marchewki, obranej, pokrojonej
wzdłuż na 2,5 cm kawałki

500 g młodych ziemniaków,
przekrojonych na pół,
jeśli są duże

500 g pasternaku, obranego,
pokrojonego na ćwiartki
i kawałki o długości 7 cm

2 papryki, pozbawione nasion, pokrojone
w paski o szerokości 3 cm

500 g batatów, obranych
i pokrojonych na 3 cm kawałki



Przyprawa/marynata

Teriyaki

Oliwa z oliwek

Hoisin

Cytryna i rozmaryn

Sos BBQ

Sos Peri Peri

Wybrane przyprawy
lub marynata

Przygotowanie

Wymieszaj składniki z przyprawami
lub marynatami.

Włóż obie tacki
i wyjmij komorę, a następnie
dodaj składniki do komory MegaZone.

Wybierz MEGAZONE, następnie program ROAST,
ustaw temperaturę na 190°C i
czas w zależności od rodzaju białka.

10-15 minut dla ryby

15-20 minut dla wieprzowiny, jagnięciny
lub białka roślinnego.

20-25 minut dla drobiu

PIECZONY KURCZAK Z WARZYWAMI

PROGRAM: ROAST | **PRZYGOT.:** 15 MINUT | **CZAS GOTOWANIA:** 55 MINUT
WIELKOŚĆ PORCJI: 4-6 PORCJI

SKŁADNIKI

KURCZAK

1 kurczak w całości (1,6–2 kg)

Sól i mielony pieprz,
według uznania

½ cytryny, pokrojonej na ćwiartki

5 gałązek tymianku

5 gałązek rozmarynu

Główka czosnku, przekrojona
wzdłuż na pół

1½ łyżki oliwy z oliwek

WARZYWA

600 g ziemniaków Charlotte,
przekrojonych wzdłuż na pół
lub na ćwiartki w przypadku
większych ziemniaków

350 g małych marchewek,
obranych i przekrojonych wzdłuż
na pół

350 g dużego pasternaku,
obranego i pokrojonego wzdłuż
na ćwiartki

2 łyżki oleju

1 łyżeczka soli morskiej

Kilka gałązek rozmarynu,
grubo posiekanych

SOS

2 łyżki mąki pszennej

300 g bulionu z kurczaka,
lub więcej w razie potrzeby

INSTRUKCJA

- 1 Dopraw wnętrze kurczaka solą i pieprzem, a następnie włóż do niego cytrynę, tymianek, rozmaryn i czosnek. Posmaruj kurczaka olejem i dopraw solą oraz mielonym czarnym pieprzem według uznania.
- 2 W dużej misce wymieszaj przygotowane warzywa z olejem, solą i gałązkami rozmarynu.
- 3 Włóż obie tacki do komory. Umieść kurczaka na środku i włóż komorę do urządzenia.
- 4 Wybierz MEGAZONE, następnie program ROAST i ustaw temperaturę na 190°C, a czas na 55 minut. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.
- 5 Gdy czas na wyświetlaczu pokaże 18 minut, otwórz komorę i rozłóż warzywa wokół kurczaka. Zamknij komorę, aby kontynuować gotowanie. Używając silikonowych szczypiec, podrzuć warzywa 2–3 razy podczas gotowania.
- 6 Gotowanie jest zakończone, gdy temperatura wewnątrz kurczaka osiągnie 75°C. Przełóż kurczaka na deskę i pozwól mu odpocząć przez 10 minut przed krojeniem.
- 7 Podawaj kurczaka z warzywami i sosem.

WSKAZÓWKA: Aby przygotować sos, dodaj sos z dna komory do małego rondelka wraz z mąką. Gdy sos zacznie bulgotać, powoli wlej bulion drobiowy i ponownie doprowadź do wrzenia. Dodaj pozostały sos z kurczaka i gotuj na wolnym ogniu przez 4 minuty.



KURCZAK PO MYŚLIWSKU Z MŁODYMI ZIEMNIAKAMI

PROGRAM: AIR FRY | **PRZYGOT.:** 5 MINUT | **CZAS GOTOWANIA:** 24 MINUTY
WIELKOŚĆ PORCJI: 4 PORCJE

SKŁADNIKI

4 piersi z kurczaka 150 g
8 plastrów wędzonego boczku
750 g młodych ziemniaków,
przekrojonych na pół, jeśli są duże
1 łyżeczka oleju roślinnego
Sól i zmielony pieprz,
według uznania
100 g startego sera cheddar
4 łyżki sosu BBQ

INSTRUKCJA

- 1 Każdą pierś z kurczaka owiń dwoma kawałkami boczku.
- 2 W średniej misce wymieszaj ziemniaki z olejem i dopraw solą i pieprzem według uznania.
- 3 Włóż do komory przegrodę i obie tacki. Umieść piersi z kurczaka w strefie 1, a ziemniaki w strefie 2, a następnie włóż komorę do urządzenia.
- 4 Wybierz strefę 1, następnie program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 24 minuty. Wybierz strefę 2, następnie program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 22 minuty. Wybierz funkcję SYNC. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.
- 5 Gdy pozostanie 10 minut, otwórz komorę i posyp kurczaka serem. Wymieszaj ziemniaki silikonowymi szczypcami i zamknij komorę, aby kontynuować gotowanie.
- 6 Gotowanie jest zakończone, gdy temperatura wewnątrz kurczaka osiągnie 75°C. Podawaj kurczaka skropionego sosem BBQ z młodymi ziemniaczkami.



BOCZEK WIEPRZOWY Z KAPUSTĄ SOJOWO-IMBIROWĄ

PROGRAM: AIR FRY | ROAST | **PRZYGOT.:** 10 MINUT | **MARYNOWANIE:** 2 GODZINY
CZAS GOTOWANIA: 22 MINUTY | **WIELKOŚĆ PORCJI:** 4 PORCJE

SKŁADNIKI

WIEPRZOWINA

2 łyżki sosu sojowego
1 łyżka oleju sezamowego
1 ząbek czosnku, obrany i pokrojony w plasterki
2,5 cm świeżego imbiru, obranego i pokrojonego w plasterki
¼ łyżeczki mielonego pieprzu
4 x 125 g pasków boczku wieprzowego, każdy pasek pokrojony na 3 części

SOS

50 g sosu ostrygowego
1 łyżka miodu
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżeczka octu ryżowego
1 łyżeczka oleju sezamowego

KAPUSTA SOJOWO-IMBIROWA

1 średnia kapusta włoska, usunięty głąb, pokrojona w paski ½ cm
1 łyżka oleju sezamowego
25 ml sosu sojowego
1,5 cm świeżego imbiru, obranego i rozdrobnionego
Mielony pieprz, według uznania

INSTRUKCJA

- 1 W dużej misce wymieszaj sos sojowy, olej sezamowy, czosnek, imbir i pieprz. Dodaj wieprzowinę do miski, zalej sosem i marynuj w lodówce przez 2 godziny.
- 2 W małej misce wymieszaj wszystkie składniki sosu, a następnie odstaw na bok.
- 3 W dużej misce wymieszaj wszystkie składniki kapusty, aż kapusta będzie równomiernie pokryta.
- 4 Włóż do komory przegrodę i obie tacki. Umieść wieprzowinę w strefie 1, a kapustę w strefie 2, a następnie włóż komorę do urządzenia.
- 5 Wybierz strefę 1, następnie program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 22 minuty. Wybierz strefę 2, następnie program ROAST, ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 11 minut. Wybierz funkcję SYNC. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.
- 6 Gdy w strefie 1 pozostanie 11 minut, otwórz komorę i odwróć wieprzowinę, zamknij komorę i kontynuuj gotowanie.
- 7 Gdy pozostanie 6 minut w każdej strefie, otwórz komorę, posmaruj wieprzowinę przygotowanym sosem i wymieszaj kapustę. Zamknij komorę, aby kontynuować gotowanie.
- 8 Po zakończeniu gotowania podawaj wieprzowinę z kapustą na boku.



WSKAZÓWKĄ: Podawaj z ryżem lub makaronem i świeżą kolendrą

UDZIEC JAGNIĘCY Z WARZYWAMI PO GRECKU

PROGRAM: ROAST | **PRZYGOT.:** 20 MINUT | **MARYNOWANIE:** 30 MINUT
CZAS GOTOWANIA: 1 GODZ. 10 MINUT | **WIELKOŚĆ PORCJI:** 6 PORCJI

SKŁADNIKI

2 kg udźca jagnięcego
Sól i zmielony pieprz, według uznania
2 łyżki suszonego oregano, podzielić na pół
1 duża czerwona cebula, obrana, pokrojona w plastry o grubości 1 cm
2 czerwone papryki, pokrojone na kawałki 2,5 cm
1 żółta papryka, pokrojona na 2,5 cm kawałki
1 bakłażan, pokrojony wzdłuż na ćwiartki i na 1 cm kawałki
2 cukinie, przekrojone wzdłuż na pół i na 1 cm kawałki
2 łyżki oliwy z oliwek
150 g sera feta, pokrojonego w kostkę o wielkości 1 cm
Sok z połowy cytryny

INSTRUKCJA

- 1 Dopraw jagnięcinę solą, pieprzem i oregano. Pozostaw do zamarynowania w temperaturze pokojowej na 30 minut.
- 2 Włóż obie tacki do komory. Umieść jagnięcinę tłustą stroną do dołu, na środku i włóż komorę do urządzenia.
- 3 Wybierz MEGAZONE, następnie program ROAST i ustaw temperaturę na 190°C, a czas na 1 godz. 10 minut. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.
- 4 Gdy pozostanie 25 minut, otwórz komorę i odwróć jagnięcinę. Zamknij komorę, aby kontynuować gotowanie.
- 5 W dużej misce dodaj cebulę, paprykę, bakłażana, cukinię, oliwę, 1 łyżkę oregano, sól i pieprz i wymieszaj do równomiernego połączenia.
- 6 Gdy pozostanie 35 minut, otwórz komorę i umieść warzywa wokół jagnięciny. Zamknij komorę, aby kontynuować gotowanie.
- 7 Podczas całego cyklu gotowania otwieraj komorę i podrzucaj warzywa, aby zapewnić równomierne pieczenie. Jeśli jagnięcina będzie zbyt brązowa, przykryj ją folią.
- 8 Gotowanie jest zakończone, gdy temperatura wewnątrz jagnięciny wynosi 60°C. Przełóż jagnięcinę na deskę i luźno przykryj folią. Odstaw na 10 do 20 minut przed pokrojeniem.
- 9 Dodaj fetę i sok z cytryny do warzyw i podawaj z pokrojoną jagnięciną i miętowym jogurtem, jeśli masz ochotę.

WSKAZÓWKA: Podawaj z miętowym sosem jogurtowym, mieszając 150 ml jogurtu greckiego z garścią posiekanej mięty i solą według uznania.



FAJITAS ZE STEKIEM I WARZYWAMI

PROGRAM: AIR FRY | **PRZYGOT.:** 15 MINUT | **CZAS GOTOWANIA:** 17 MINUT
WIELKOŚĆ PORCJI: 4 PORCJE

SKŁADNIKI

MARYNATA FAJITA

2 łyżki wędzonej papryki
1 łyżka mielonej kolendry
1½ łyżki mielonego kminu rzymskiego
1 łyżka suszonego oregano
4 łyżka oliwy z oliwek
Sok z połowy limonki
2 łyżeczki soli morskiej
Mielony pieprz, według uznania

FAJITAS

200 g steeku z polędwicy,
pokrojonego w ½ cm plastry
2 cebule, obrane,
pokrojone w 1 cm paski
2 czerwone papryki,
pokrojone w 1 cm paski
2 żółte papryki,
pokrojone w 1 cm paski
250 g pieczarek Portobello,
pokrojonych w plasterki
8 średnich tortilli, do podania

INSTRUKCJA

- 1 W dużej misce wymieszaj wszystkie składniki marynaty, a następnie rozdziel je pomiędzy dwie duże miski.
- 2 Do jednej miski dodaj steki, połowę cebuli i połowę obu papryk. Do drugiej miski dodaj pieczarki, pozostałą cebulę i resztę papryki. Dokładnie wymieszaj składniki, aby upewnić się, że są pokryte marynatą.
- 3 Włóż do komory przegrodę i obie tacki. Umieść steki w strefie 1, a pieczarki w strefie 2. Włóż komorę do urządzenia.
- 4 Wybierz strefę 1, następnie program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 17 minut. Wybierz MATCH. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.
- 5 Gdy pozostanie 10 minut, otwórz komorę i używając szczypiec z silikonową końcówką, przemieszaj składniki, a następnie zamknij komorę, aby kontynuować gotowanie.
- 6 Po zakończeniu gotowania podawaj fajitas zawinięte w miękkie tortille i udekoruj według uznania.



WSKAZÓWKA: Podawaj z kwaśną śmietaną, wyciśniętą limonką, papryczkami jalapeno i świeżą kolendrą.

KOFTA JAGNIĘCA I PIKANTNE BATATY

PROGRAM: AIR FRY | **PRZYGOT.:** 20 MINUT | **CZAS GOTOWANIA:** 20 MINUT
WIELKOŚĆ PORCJI: 4 PORCJE

SKŁADNIKI

400 g mielonej jagnięciny
20 g świeżej bułki tartej, krótko namoczonej w zimnej wodzie i wyciśniętej
1 cebula dymka, drobno posiekana
1 ząbek czosnku, obrany i rozdrobniony
2 łyżeczki mieszanki przypraw Baharat
1½ łyżki kolendry, drobno posiekanej
1½ łyżki pietruszki, drobno posiekanej
Sól i mielony pieprz, według uznania
700 g batatów, obranych i pokrojonych w łódeczki 1,25 cm
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka czerwonej papryki
Dodatkowa grubo posiekana natka pietruszki i kolendra, do dekoracji
Olejek w sprayu
Ciepły chlebek pita, do podania

INSTRUKCJA

- 1 W dużej misce wymieszaj mieloną jagnięcinę, bułkę tartą, dymkę, czosnek, przyprawę Baharat, kolendrę, natkę pietruszki, sól i pieprz. Dodaj sól i mielony pieprz, według uznania. Podzieli masę na cztery równe porcje i równomiernie nałóż na każdy patyczek do szaszłyków, pozostawiając 4 cm na każdym końcu patyczka.
- 2 W dużej misce wymieszaj bataty z oliwą z oliwek, solą, pieprzem i papryką.
- 3 Włóż do komory przegrodę i obie tacki. Spryskaj strefę 1 olejem w sprayu, a następnie dodaj szaszłyki. Włóż łódeczki z batatów do strefy 2. Włóż komorę do urządzenia.
- 4 Wybierz strefę 1, następnie program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 12 minut. Wybierz strefę 2, następnie program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 20 minut. Wybierz funkcję SYNC. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.
- 5 Gdy pozostanie 10 minut, otwórz komorę i za pomocą szczyptec z silikonową końcówką odwróć szaszłyki i przemieszaj ziemniaki.
- 6 Po zakończeniu gotowania udekoruj jagnięcinę i bataty kolendrą. Podawaj ciepłe z chlebkiem pita.



WSKAZÓWK: Podawaj z miętowym sosem jogurtowym, mieszając 150 ml jogurtu greckiego z garścią posiekanej mięty i solą według uznania.

TOAD IN THE HOLE - KIEŁBASA ZAPIEKANA W CIEŚCIE

PROGRAM: ROAST | **PRZYGOT.:** 10 MINUT | **CZAS GOTOWANIA:** 18 MINUT
WIELKOŚĆ PORCJI: 4 PORCJE

SKŁADNIKI

8 kiełbasek wieprzowych
1 łyżka oleju roślinnego
130 g mąki pszennej
¼ łyżeczki soli
2 duże jajka, roztrzepane
180 ml półtłustego mleka

INSTRUKCJA

- 1 Umieść kiełbaski w naczyniu żaroodpornym o wymiarach 20 x 25 cm i wymieszaj z olejem.
- 2 Włóż obie tacki do komory. Dodaj naczynie żaroodporne i zamknij komorę.
- 3 Wybierz MEGAZONE, następnie program ROAST, ustaw temperaturę na 210°C i czas na 18 minut. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.
- 4 Do dużej miski wsyp mąkę i sól. Powoli dodawaj ubite jajka i mleko, aż powstanie gładkie ciasto.
- 5 Gdy pozostanie 11 minut, otwórz komorę, odwróć kiełbaski i ostrożnie wlej mieszankę ciasta do naczynia żaroodpornego. Zamknij komorę, aby kontynuować gotowanie.
- 6 Po zakończeniu pieczenia wyjmij naczynie żaroodporne. Pozostaw do ostygnięcia na kilka minut przed podaniem.



WSKAZÓWKA: W wersji bezmięsnej można użyć kiełbasek wegańskich lub wegetariańskich.

WSKAZÓWKA: Podawaj z wybranym sosem.

FISH 'N' CHIPS

PROGRAM: AIR FRY | ROAST | **PRZYGOT.:** 40 MINUT | **CZAS GOTOWANIA:** 24-26 MINUT
WIELKOŚĆ PORCJI: 4 PORCJE

SKŁADNIKI

FRYTKI

1 kg ziemniaków King Edward
 lub Maris Piper, obranych
 i pokrojonych na frytki
 o grubości 1,5 cm
 2 łyżki oleju słonecznikowego
 Sól i mielony pieprz,
 według uznania
 2 łyżeczki semoliny (opcjonalnie)

RYBA

2 kromki czerstwego chleba, bez
 skórki, porwane na kawałki
 1 ząbek czosnku, obrany
 Skórka z 1 cytryny
 5 g świeżej pietruszki, liście i
 łodygi
 Sól i mielony pieprz, według
 uznania
 4 x 120 g 2,5 cm filetów z dorsza
 bez skóry, osuszonych
 2 łyżki oleju słonecznikowego
 Olej w sprayu
 Sos tatarski (opcjonalnie)
 Purée z groszku (opcjonalnie)

DODATKI (OPCJONALNIE)
 Ćwiartki cytryny
 Posiekana natka pietruszki

INSTRUKCJA

- 1 Umieść frytki w dużej misce, zalej zimną wodą i pozostaw do namoczenia na 30 minut, aby usunąć nadmiar skrobi. Opłucz i osusz ziemniaki.
- 2 Przełóż frytki do dużej miski i wymieszaj z olejem, solą, pieprzem i semoliną, aż będą równomiernie pokryte. Włóż do komory przegrodę i obie tacki. Dodaj frytki do strefy 1.
- 3 Do robota kuchennego dodaj chleb, czosnek, skórkę z cytryny, natkę pietruszki, sól i pieprz, a następnie zmiksuj do uzyskania drobnej konsystencji. Przełóż do płytkiej miski.
- 4 Równomiernie posmaruj filety olejem, a następnie wciśnij w mieszankę bułki tartej. Spryskaj tackę w strefie 2 olejem w sprayu, a następnie dodaj filety. Włóż komorę do urządzenia.
- 5 Wybierz strefę 1, następnie program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 26 minut. Wybierz strefę 2, następnie program ROAST, ustaw temperaturę na 170°C i czas na 14 minut. Wybierz funkcję SYNC. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.
- 6 Używając szczypiec z silikonową końcówką, podrzuć frytki kilka razy podczas cyklu pieczenia, aby zapewnić równomierne przyrumienienie. Po 2 minutach sprawdź, czy są upieczone.
- 7 Po zakończeniu pieczenia wyjmij rybę i frytki, udekoruj częstkami cytryny, natką pietruszki i podawaj z sosem tatarskim i purée z groszku.



SZASZŁYKI Z ŁOSOSIA Z CHILI I WARZYWAMI IMBIROWO-SOJOWYMI

PROGRAM: AIR FRY | **PRZYGOT.:** 10 MINUT | **MARYNOWANIE:** 1 GODZINA
CZAS GOTOWANIA: 15 MINUT | **WIELKOŚĆ PORCJI:** 4 PORCJE

SKŁADNIKI

ŁOSOŚ

2 łyżki sosu sojowego
1 łyżka miodu
1 łyżka sosu sriracha
½ łyżeczki oleju sezamowego
600 g filetu z łososia,
pokrojonego na 2,5 cm kawałki

WARZYWA

2,5 cm kawałek imbiru, obrany,
rozdrobiony
1 mały ząbek czosnku, obrany,
rozdrobiony
1 łyżka oleju sezamowego
2 łyżki sosu sojowego
1½ łyżeczki chińskiej przyprawy
5 smaków
800 g mieszanki warzyw: fasolka
szparagowa, brokuły i młoda
kukurydza, pokrojone na 3 cm
kawałki

SOS

4 łyżki sosu sojowego
½ łyżki octu ryżowego
2,5 cm kawałek imbiru,
obranego, rozdrobnionego
1½ łyżki miodu
1 łyżka sosu sriracha

Do tego przepisu potrzebne będą
cztery namoczone drewniane
patyczki do szaszłyków
o długości 25 cm.

INSTRUKCJA

- 1 W dużej misce wymieszaj sos sojowy, miód, sos sriracha i olej sezamowy. Umieść łososia w marynacie i równomiernie przykryj. Przełóż miskę do lodówki i marynuj łososia przez 1 godzinę. Po zamarynowaniu podziel łososia na cztery porcje i nałóż równomiernie na cztery szaszłyki.
- 2 W dużej misce wymieszaj imbir, czosnek, olej sezamowy, sos sojowy i chińską przyprawę 5 smaków. Dodaj warzywa i marynuj przez 10 minut.
- 3 Włóż obie tacki do komory. Umieść warzywa w komorze, a następnie ułóż na nich szaszłyki. Włóż komorę do urządzenia.
- 4 Wybierz MEGAZONE, następnie program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 15 minut. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.
- 5 Gdy pozostanie 9 minut, obróć łososia i przemieszaj warzywa. Zamknij komorę i kontynuuj gotowanie.
- 6 W małej misce wymieszaj wszystkie składniki sosu.
- 7 Po zakończeniu gotowania podawaj szaszłyki z łososia z warzywami i skrop imbirowo-sojowym sosem. Można podawać z ryżem.



PIKANTNE TOFU Z ZIELONYMI WARZYSWAMI



PROGRAM: AIR FRY | ROAST | **PRZYGOT.:** 10 MINUT | **AIR FRY:** 18 MINUT
ROAST: 15 MINUT | **WIELKOŚĆ PORCJI:** 4 PORCJE

SKŁADNIKI

MARYNATA SOJOWO-IMBIROWA

2 łyżki drobno
posiekanej kolendry
3 łyżki sosu sojowego
2 łyżki oliwy z oliwek
3 łyżki miodu
3 łyżki oleju sezamowego
3 łyżki octu ryżowego
1 ząbek czosnku,
obrane, rozdrobnione
2,5 cm kawałek świeżego imbiru,
obrane, rozdrobnione
Sól i mielony pieprz,
według uznania

WARZYWA

250 g brokułów, pokrojonych
w 2,5 cm różyczki
150 g groszku cukrowego
250 g fasolki szparagowej,
przekrojonej na pół

TOFU

2 łyżki mąki kukurydzianej
½ łyżki chińskiej przyprawy 5
smaków
¼ łyżeczki pieprzu cayenne
½ łyżeczki soli
600 g twardego tofu, osuszyć i
pokroić w kostkę o wielkości 2 cm

INSTRUKCJA

- 1 W dużej misce wymieszaj wszystkie składniki marynaty. Dodaj warzywa, wymieszaj, aby równomiernie się pokryły i marynuj przez 10 minut.
- 2 W dużej misce wymieszaj mąkę kukurydzianą, chińską przyprawę 5 smaków, pieprz cayenne i sól. Dodaj tofu i dobrze wymieszaj.
- 3 Włóż do komory przegrodę i tacki. Umieść tofu w strefie 1, a warzywa w strefie 2, zachowując marynatę. Włóż komorę do urządzenia.
- 4 Wybierz strefę 1, następnie program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 18 minut. Wybierz strefę 2, następnie program ROAST, ustaw temperaturę na 200°C i czas na 15 minut. Wybierz funkcję SYNC. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.
- 5 Gdy pozostanie 7 minut, otwórz komorę i za pomocą silikonowych szczyptec wymieszaj zarówno tofu, jak i warzywa. Zamknij komorę, aby kontynuować gotowanie.
- 6 Po zakończeniu gotowania przełóż warzywa do miski, posyp chrupiącym tofu i skrop pozostałą marynatą sojowo-imbirową. Od razu podawaj.



FRITTATA Z ZIEMNIAKAMI, SUSZONYMI POMIDORAMI I DYMKA

PROGRAM: AIR FRY | **PRZYGOT.:** 10 | **CZAS GOTOWANIA:** 20 MINUT |
WIELKOŚĆ PORCJI: 4-6 PORCJI

SKŁADNIKI

8 dużych jajek
60 ml śmietany kremówki
15 g natki pietruszki, drobno posiekanej
5 g szczypiorku, drobno posiekanego
1 łyżka kaparów, odsączonych, drobno posiekanych
40 g suszonych pomidorów, odsączonych i drobno posiekanych
4 cebule dymki, drobno pokrojone
30 g startego sera cheddar
1 łyżeczka soli
½ łyżeczki mielonego pieprzu
350 g ugotowanych ziemniaków, pokrojonych w 1 cm plastry

INSTRUKCJA

- 1 Wyłóż naczynie żaroodporne o wymiarach 20 x 25 cm papierem do pieczenia.
- 2 W dużej misce ubij jajka ze śmietaną, natką pietruszki, szczypiorkiem, kaparami, suszonymi pomidorami, dymką, serem cheddar, solą i pieprzem, aż składniki się połączą.
- 3 Rozłóż równomiernie ziemniaki w przygotowanym naczyniu i przykryj je masą jajeczną.
- 4 Włóż tacki do komory. Umieść naczynie w komorze i włóż komorę do urządzenia.
- 5 Wybierz MEGAZONE, następnie program AIR FRY i ustaw temperaturę na 180°C, a czas na 20 minut. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.
- 6 Gdy pozostanie 5 minut, otwórz komorę i przykryj naczynie folią. Zamknij komorę, aby kontynuować gotowanie.
- 7 Po zakończeniu pieczenia wyjmij naczynie żaroodporne i przenieś na deskę. Pozostaw do ostygnięcia na 5 minut przed pokrojeniem. Podawaj z zieloną sałatą i chrupiącym pieczywem.



PASZTECIKI Z SEREM, ZIEMIANKAMI I GROSZKIEM ORAZ PASZTECIKI Z KURCZAKIEM W SOSIE CURRY

PROGRAM: AIR FRY | **PRZYGOT.:** 15 MINUT | **CZAS GOTOWANIA:** 20 MINUT
WIELKOŚĆ PORCJI: 4 PORCJE

SKŁADNIKI

2 x 320 g gotowego ciasta kruchego

2 jajka, roztrzepane

Olejek w sprayu

PASZTECIKI Z SEREM, ZIEMIANKAMI I GROSZKIEM

150 g sera śmietankowego z czosnkiem i ziołami

1 łyżeczka soku z cytryny

½ łyżeczki soli

Mielony pieprz, według uznania

50 g startego sera cheddar

200 g ugotowanych ziemniaków, pokrojonych w kostkę o wielkości 2 cm

2 cebule dymki, pokrojone w plasterki

70 g mrożonego groszku, rozmrożonego

PASZTECIKI Z KURCZAKIEM W SOSIE CURRY

250 g gotowanej piersi z kurczaka, rozdrobnionej

2 łyżki rodzynek sułtańskich

2 łyżeczki curry w proszku

1 łyżka świeżej kolendry, posiekanej

2 łyżki chutney z mango

1 łyżeczka soku z cytryny

1 łyżka pasty korma

120 g crème fraîche

½ łyżeczki soli

Mielony pieprz, według uznania

INSTRUKCJA

- 1 Aby przygotować serowe paszteciki z ziemniakami i groszkiem, wymieszaj serek śmietankowy i sok z cytryny w dużej misce. Następnie dodaj pozostałe składniki i wymieszaj do równomiernego połączenia.
- 2 Aby przygotować paszteciki z kurczakiem w sosie curry, umieść wszystkie składniki w dużej misce i wymieszaj do równomiernego połączenia.
- 3 Rozwiń arkusze ciasta i przetnij oba na pół, aby utworzyć cztery prostokąty o wymiarach ok. 17 cm x 23 cm. Posmaruj brzegi każdego arkusza mieszanką jajeczną.
- 4 Połowę serowej mieszanki ziemniaczanej wyłóż na jedną stronę arkusza ciasta, pozostawiając 2 cm odstępu. Złóż arkusz nad nadzieniem i dociśnij krawędzie, aby je zamknąć. Mocno wsuń górną krawędź pod spód i ściśnij razem. Posmaruj wierzch mieszanką jajeczną i za pomocą widelca zrób kilka otworów, aby uwolnić parę.
- 5 Powtórz krok 4 z pozostałą mieszanką serowo-ziemniaczaną i mieszanką kurczaka w sosie curry.
- 6 Włóż do komory przegrodę i obie tacki. Spryskaj tacki olejem w sprayu. Dodaj 2 paszteciki do każdej strefy, włóż komorę do urządzenia.
- 7 Wybierz strefę 1, następnie program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 20 minut. Wybierz MATCH i naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie. Po upływie 5 minut odwróć paszteciki, aby uzyskać chrupiące wykończenie.
- 8 Po zakończeniu pieczenia paszteciki będą złociste i chrupiące.



TOSTY Z POTRÓJNYM SEREM I SOSEM CHUTNEY

PROGRAM: AIR FRY | **PRZYGOT.:** 15 MINUT | **CZAS GOTOWANIA:** 10 MINUT
WIELKOŚĆ PORCJI: 4-6 TOSTÓW, W ZALEŻNOŚCI OD ROZMIARU CHLEBA

SKŁADNIKI

100 g tartego sera Gruyère
 100 g tartego sera ementaler
 150 g tartego sera cheddar
 2 łyżki szczypiorku, drobno posiekanego
 Sól i mielony pieprz, według uznania
 8 grubych kromek chleba na zakwasie
 4 łyżeczki niesolonego, miękkiego masła
 2 łyżeczki musztardy Dijon
 4 łyżki ulubionego chutney

INSTRUKCJA

- 1 W średniej misce wymieszaj sery, szczypiorek, sól i pieprz.
- 2 Aby złożyć kanapki, posmaruj każdą kromkę chleba masłem, a następnie połóż chleb masłem do dołu na desce. Na wierzchu 4 kawałków chleba ułóż musztardę i przygotowaną mieszankę serów. Rozsmaruj chutney na pozostałych 4 kromkach. Złóż kanapki, stroną z masłem na zewnątrz.
- 3 Włóż obie tacki do komory i umieść na nich przygotowane kanapki. Włóż komorę do urządzenia.
- 4 Wybierz MEGAZONE, następnie program AIR FRY i ustaw temperaturę na 200°C, a czas na 10 minut. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.
- 5 Po upływie 5 minut wyjmij komorę z urządzenia i za pomocą szczypiec z silikonową końcówką ostrożnie obróć tosty. Zamknij komorę, aby kontynuować gotowanie.
- 6 Po zakończeniu gotowania wyjmij tosty z komory i delektuj się nimi na gorąco.



BABKA Z JAGODAMI I CYTRYNĄ



PROGRAM: BAKE | **PRZYGOT.:** 15 MINUT | **CZAS GOTOWANIA:** 50 MINUT
WIELKOŚĆ PORCJI: 1 BABKA

SKŁADNIKI

1 łyżeczka oleju słonecznikowego,
do smarowania

200 g mąki samorosnącej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

$\frac{3}{4}$ łyżeczki soli morskiej

Skórka z 1 cytryny

2 łyżeczki esencji waniliowej

125 g drobnego brązowego cukru

100 ml oleju słonecznikowego

100 ml jogurtu naturalnego

2 duże jajka, roztrzepane

100 g borówek

DO SPRYSKANIA

Sok z 1 cytryny

60 g drobnego cukru

INSTRUKCJA

- 1 Natłuść olejem foremkę Ninja lub foremkę o wymiarach 23 x 12,5 cm lub wyłóż ją papierem do pieczenia.
- 2 Do dużej miski przesiej mąkę, proszek do pieczenia i sól. Dodaj skórkę z cytryny, wanilię, cukier, olej, jogurt i jajka, aż do równomiernego połączenia. Delikatnie włączaj borówki, a następnie przelej masę do przygotowanej formy.
- 3 Włóż obie tacki do komory. Umieść formę z babką w środku i zamknij komorę.
- 4 Wybierz MEGAZONE, następnie program BAKE i ustaw temperaturę na 160°C, a czas na 50 minut. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie.
- 5 Gdy pozostanie 20 minut, otwórz komorę i przykryj formę folią, aby zapobiec nadmiernemu zrumienieniu. Zamknij komorę, aby kontynuować gotowanie.
- 5 W małej misce wymieszaj składniki na płyn do spryskania, aż cukier się rozpuści.
- 7 Pieczenie jest zakończone, gdy do drewnianego patyczka do szaszłyków, nie przykleją się kawałki ciasta.
- 8 Po upieczeniu babki, za pomocą patyczka do szaszłyków nakłuj wierzch ciasta i polej przygotowanym wcześniej płynem. Przed podaniem pozostaw do ostygnięcia w foremce.



WSKAZÓWKA: Użyj rękawic kuchennych, aby wyjąć formę z babką.

BLONDIE Z MALINAMI I BIAŁĄ CZEKOLADĄ



PROGRAM: BAKE | **PRZYGOT.:** 10 MINUT | **CZAS GOTOWANIA:** 23-24 MINUTY
WIELKOŚĆ PORCJI: 8-10 PORCJI

SKŁADNIKI

170 g roztopionego,
solonego masła plus
1 łyżka do posmarowania
200 g jasnobrązowego
miękkiego cukru
2 średnie jajka
1½ łyżeczki esencji waniliowej
200 g mąki pszennej
½ łyżeczki soli
150 g wiórków białej
czekolady
70 g świeżych lub mrożonych
malin

INSTRUKCJA

- 1 Natłuść i wyłóż papierem do pieczenia płytkie naczynie żaroodporne o wymiarach 20 x 25 cm.
- 2 W dużej misce wymieszaj roztopione masło, cukier, jajka i wanilię do uzyskania gładkiej konsystencji. Wymieszaj mąkę i sól, aż do połączenia składników. Dodaj kawałki białej czekolady i maliny. Następnie przelej ciasto do przygotowanego naczynia.
- 3 Włóż obie tacki do komory i umieść naczynie w komorze.
- 4 Wybierz MEGAZONE, następnie program BAKE i ustaw temperaturę na 160°C, a czas na 24-25 minut. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć gotowanie. Wydłuż pieczenie o 2 minuty, aby uzyskać bardziej ciągnące się ciasto.
- 5 Po zakończeniu pieczenia ostrożnie wyjmij i pozostaw do ostygnięcia, a następnie pokrój na 8 do 10 kawałków.



Tabela kulinarna smażenia beztłuszczowego

SKŁADNIK	ILOŚĆ	PRZYGOTOWANIE
ŚWIEŻE WARZYWA		
Szparagi	400 g	W całości, łodygi przycięte
Buraki	6 małych lub 4 duże (1 kg)	W całości
Papryka	4 (600 g)	W całości
Brokuły	400 g	Pocięte na 2,5 cm różyczki
Brukselka	640 g	Przekroić na pół, usunąć łodygę
Dynia piżmowa	500-750 g	Pokroić na 2,5 cm kawałki
Marchewki	500 g	Obrane, pokrojone na 1,5 cm kawałki
Kalafior	600 g	Pokroić na 2,5 cm różyczki
Seler	600 g	Obrać i pokroić w 1,5 cm kostkę, 2 łyżki oleju
Kolba kukurydzy	4 kolby	Całe kolby, bez łusek, końcówki przycięte
Cukinia	500 g	Pokrojona wzdłuż na ćwiartki, następnie na kawałki 2,5 cm
Fasolka szparagowa cienka	400 g	Kończówki przycięte
Jarmuż (na chipsy)	225 g	Porwany na kawałki, łodygi usunięte
Pieczarki	300 g	Oczyszczone, pokrojone na ćwiartki
Pieczarki Portobello	250 g	W całości, posmarowane olejem
Pasternak	500 g	Obrać i pokroić na kawałki o długości 1,5 cm, 1 łyżka oleju
Ziemniaki, białe, np. King Edward, Maris Piper lub Russet	1 kg	Pokroić w 2,5 cm tódeczki
	500 g	Ręcznie krojone frytki*, cienkie
	500 g	Ręcznie krojone frytki*, grube
	500 g	Pokroić na równe kawałki
	4 w całości (185-250 g każdy)	Nakłuć widelcem 3 razy
Bataty	1 kg	Pokroić na 2,5 cm kawałki
	4 w całości (185-250 g każdy)	Nakłuć widelcem 3 razy
Rzepa	500 g	Obrać i pokroić w 1,5 cm kostkę, 2 łyżki oleju
ŚWIEŻY DRÓB		
Piersi z kurczaka	4 (600 g)	Nie
Udka z kurczaka	6 udek (125-150 g każde/750-900 g)	Z kością/ze skórą
	6-8 udek (100 g każde/600-800 g)	Bez kości/bez skóry
Skrzydółka z kurczaka	1 kg	Nie
Piersi z kaczki	2 (400 g)	Naciąć skórę, smażyć piersią do dołu, obrócić w połowie
RYBY I OWOCE MORZA		
Filety z dorsza	4 (480 g)	Nie
Kotleciki rybne	2 (145 g każdy)	Nie
Krewetki	16 jumbo (165 g)	Nie
Filety z łososia	4 (520 g)	Nie

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

OLEJ	TEMP.	CZAS GOTOWANIA POJEDYNCZO LUB MEGAZONE
2 łyżeczki	200°C	6-8 min
Nie	200°C	40-60 min
Nie	200°C	15-16 min
1 łyżka	200°C	11 min
2 łyżka	200°C	13-15 min
1 łyżka	200°C	16-18 min
1 łyżka	200°C	14-16 min
2 łyżka	200°C	13-15 min
1 łyżka	200°C	14-16 min
1 łyżka	200°C	15-18 min
1 łyżka	200°C	8-10 min
1 łyżka	200°C	8-10 min
Nie	150°C	9 min
1 łyżka	200°C	10 min
1 łyżka	180°C	9-10 min
1 łyżka	200°C	12-14 min
1 łyżka	200°C	22-26 min
1/2-3 łyżki oleju roślinnego	200°C	16-18 min
1/2-3 łyżki oleju roślinnego	200°C	18-20 min
2 łyżki oleju roślinnego	200°C	15-20 min
1 łyżka	180°C	43-48 min
1 łyżka	200°C	20 min
1 łyżka	180°C	32-40 min
1 łyżka	200°C	15-17 min
Posmarowane olejem	200°C	18-20 min
Posmarowane olejem	200°C	19-22 min
Posmarowane olejem	200°C	15-16 min
Posmarowane olejem	200°C	30-32 min
Posmarowane olejem	200°C	18-22 min
Posmarowane olejem	200°C	8-10 min
Nie	180°C	17-18 min
1 łyżka	200°C	4 min
Posmarowane olejem	210°C	12-14 min

MEGAZONE

Podczas korzystania z funkcji MegaZone należy podwoić ilość jedzenia i używać tego samego czasu gotowania.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, często mieszaj jedzenie szczypcami z silikonowymi końcówkami.



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

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

*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.

SKŁADNIK	IŁOŚĆ	PRZYGOTOWANIE
ŚWIEŻA WOŁOWINA		
Burgery	4 (115 g każdy)	2,5 cm grubości
Steki*	2 (230 g każdy)	W całości
ŚWIEŻA WIEPRZOWINA		
Bacon	4 plastry	Nie
Stek wieprzowy	1 (225 g)	Odciąć skórę na 2 cm, obrócić po 5 minutach
Kotlety wieprzowe	2 z kością (250 g każdy)	Nie
	4 bez kości (100 g)	Nie
	2 filety wieprzowe (350–500 g każdy)	Nie
Kiełbasy	8 (410 g)	Nie
	16 (820 g)	Nie
ŚWIEŻA JAGNIĘCINA		
Kotlety jagnięce	4 (340 g)	Nie
Steki jagnięce	3 (300 g)	Nie
MROŻONKI		
Filety rybne z panierce	4 (440 g)	W połowie obrócić
Pieczarki w czosnkowej panierce	300 g	Nie
Paluszki z kurczaka (goujons)	15 (270 g)	Nie
Kotlety de volaille	4 (500 g)	Nie
Nuggetsy z kurczaka	24 (400 g)	Nie
Filety rybne w cieście	4 (440 g)	W połowie obrócić
Paluszki rybne	10 (280 g)	Nie
Hash browns	7 (390 g)	Pojedyncza warstwa
Krokiety ziemniaczane	550 g	Nie
Krewetki w tempurze	8 (140 g)	W połowie obrócić
Pieczone ziemniaki	700 g	Nie
Krewetki królewskie w panierce	280 g	Nie
Wegańskie burgery	4 (265 g)	Pojedyncza warstwa
Wegańskie nuggetsy	14 (320 g)	Pojedyncza warstwa
Wegetariańskie kiełbaski	6 (270 g)	Nie
Yorkshire pudding	8 (150 g)	Nie

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

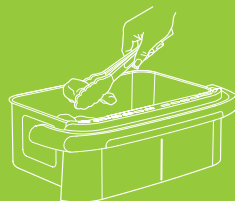
Podane czasy gotowania należy traktować orientacyjnie,
dostosowując je do własnych preferencji.

OLEJ	TEMP.	CZAS GOTOWANIA POJEDYNCZO LUB MEGAZONE
Nie	190°C	12-14 min
Posmarowane olejem	200°C	7-10 min
Nie	210°C	6 min
Posmarowane olejem	190°C	10-12 min
Posmarowane olejem	200°C	12-13 min
Posmarowane olejem	200°C	10-12 min
Posmarowane olejem	190°C	22-27 min
Nie	200°C	13-15 min
Nie	200°C	13-15 min
Posmarowane olejem	180°C	11-12 min
Posmarowane olejem	180°C	12-13 min
Nie	200°C	13-15 min
Nie	190°C	10-12 min
Nie	190°C	9-10 min
Nie	180°C	20-22 min
Nie	200°C	10-12 min
Nie	180°C	18 min
Nie	200°C	9-10 min
Nie	200°C	15 min
Nie	190°C	18-19 min
Nie	190°C	8-9 min
Nie	190°C	20 min
Nie	200°C	9-10 min
Nie	200°C	11 min
Nie	200°C	8 min
Nie	190°C	9-10 min
Nie	180°C	3-4 min

MEGAZONE

Podczas korzystania z funkcji MegaZone należy podwoić ilość jedzenia i używać tego samego czasu gotowania.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, często mieszaj jedzenie szczypcami z silikonowymi końcówkami.



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

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

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.

SKŁADNIK	ILOŚĆ	PRZYGOTOWANIE
FRYTKI		
Domowe frytki, grubość 1 cm	500 g	Moczyć w wodzie przez 30 minut, osuszyć
Domowe frytki, grubość 2 cm	500 g	Moczyć w wodzie przez 30 minut, osuszyć
Mrożone grube frytki z piekarnika	500 g	Nie
Mrożone frytki karbowane	500 g	Nie
Mrożone frytki kręcone	700 g	Nie
Mrożone frytki długie i cienkie	500 g	Nie
Mrożone frytki proste i grube	700 g	Nie
Mrożone łódeczki ziemniaczane	650 g	Nie
Mrożone frytki ze skórką	500 g	Nie
Mrożone frytki proste	500 g	Nie
Mrożone frytki z batatów	500 g	Nie



Domowe frytki



Krótkie proste frytki



Frytki karbowane



Długie cienkie frytki

Tabele kulinarne Max Crisp, Idealne do mrożonek

SKŁADNIK	ILOŚĆ	PRZYGOTOWANIE
MROŻONKI		
Krążki cebulowe w cieście	300 g	Nie
Kąski z kurczaka w cieście	400 g	Nie
Skrzydółka z kurczaka	1 kg	Nie
Nuggetsy z kurczaka	400 g	Nie
Rybne goujons	275 g	Nie
Długie cienkie frytki	500 g	Nie
Paluszki serowe	180 g	Nie
Kulki z kurczaka	500 g	Nie
Kulki ziemniaczane	500 g	Nie
Kratki ziemniaczane	550 g	Nie

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

UWAGA Nadaje się najlepiej do przygotowania niewielkich ilości mrożonek, które mogą wymagać wysokiej temperatury.

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

OLEJ	TEMP.	CZAS GOTOWANIA POJEDYNCZO LUB MEGAZONE
1-2 łyżki oleju	200°C	16-18 min
1-2 łyżki oleju	200°C	18-20 min
Nie	200°C	20 min
Nie	210°C	18-20 min
Nie	210°C	18-20 min
Nie	180°C	20-22 min
Nie	210°C	22 min
Nie	190°C	20 min
Nie	200°C	18-20 min
Nie	200°C	18 min
Nie	180°C	22-24 min



Łódeczki ziemniaczane



Frytki z batatów

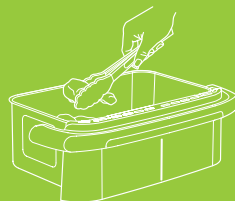
Podane czasy gotowania należy traktować orientacyjnie, dostosowując je do własnych preferencji.

OLEJ	CZAS GOTOWANIA POJEDYNCZO LUB MEGAZONE
Nie	10 min
Nie	12 min
Nie	30 min
Nie	9-10 min
Nie	10 min
Nie	14-16 min
Nie	7-8 min
Nie	12 min
Nie	12 min
Nie	14-16 min

MEGAZONE

Podczas korzystania z funkcji MegaZone należy podwoić ilość jedzenia i używać tego samego czasu gotowania.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, często mieszaj jedzenie szczypcami z silikonowymi końcówkami.



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

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

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

Tabele kulinarne dla programu Roast

SKŁADNIK	ILOŚĆ	PRZYGOTOWANIE	OLEJ
ŚWIEŻE MIĘSO			
Kurczak, w całości	2,2 kg	W razie potrzeby przewiązać, obrócić w połowie	Posmarować olejem
Pieczeń wołowa, zrolowana	1,4 kg	Brak, odwrócić w połowie, zabezpieczyć folią	Posmarować olejem
Schab wieprzowy bez kości	1 kg	Brak, odwrócić w połowie	Pocięty tłuszcz
Rolada z łopatki wieprzowej	2,3 kg	Brak, odwrócić w połowie,	Posmarować olejem
Udziec jagnięcy w całości	2 kg	Brak, odwrócić w połowie	Posmarować olejem

Tablice dot. odwadniania/suszenia

SKŁADNIKI	PRZYGOTOWANIE
ŚWIEŻE WARZYWA I OWOCE	
Jabłka	Usunąć środek, pokroić w 3 mm plastry, opłukać w wodzie z cytryną, osuszyć
Szparagi	Pokroić na 2,5 cm kawałki, zblanszować
Banany	Obrać, pokroić w plastry 3 mm
Buraki	Obrać, pokroić w plastry 3 mm
Bakłażan	Obrać, pokroić w plastry 3 mm, zblanszować
Świeże zioła	Opłukane, osuszone, łodygi usunięte
Korzeń imbiru	Pokroić na plastry 3 mm
Mango	Obrać, pokroić na plastry 3 mm, bez pestki
Pieczarki	Wyczyścić miękką szczotką (nie myć)
Ananas	Obrać, wydrążyć, pokroić w plastry 3 mm – 1,25 cm
Truskawki	Przekroić na pół lub w plastry o grubości 1,25 cm
Pomidory	Pokroić na plastry 3 mm
ŚWIEŻE MIĘSO, DRÓB, RYBY	
Suszona wołowina, kurczak, indyk	Pokroić na plastry 6 mm, marynować przez noc
Suszony łosoś	Pokroić na plastry 6 mm, marynować przez noc

TEMP.	CZAS GOTOWANIA MEGAZONE
190°C	40-45 min
160°C	55 min (średnio wypieczona)
190°C	50 min
180°C	1 godz. 30 minut
190°C	1 godz. 10 minut (dobrze wypieczona)

MEGAZONE

Podczas korzystania z funkcji MegaZone należy podwoić ilość jedzenia i używać tego samego czasu gotowania.

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

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

TEMP.	CZAS SUSZENIA
60°C	7-8 godz.
60°C	6-8 godz.
60°C	8-10 godz.
60°C	6-8 godz.
60°C	6-8 godz.
60°C	4 godz.
60°C	6 godz.
60°C	6-8 godz.
60°C	6-8 godz.
60°C	6-8 godz.
60°C	6-8 godz.
60°C	6-8 godz.
70°C	5-7 godz.
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.

WYBIERZ DOWOLNE DWA	DODAJ JEDEN PRZEPIS NA STREFĘ
PRZEPISY	IŁOŚĆ
Kotleciki rybne	4 kotleciki rybne (145 g każdy)
Pomidory pieczone w sosie białym	500 g pomidorków koktajlowych
Steki wieprzowe z miodem i szalwą	2-3 steki wieprzowe bez kości (120 g każdy)
Ziemniaki Cajun	4 średnie ziemniaki, pokrojone w kostkę (800 g)
Szparagi z cytryną	400 g w całości
Łosoś w glazurze miso	4 filety z łososia (120 g każdy)
Brukselka z orzechami laskowymi	500 g brukselki, przekrojonej na pół
Udka z kurczaka Buffalo	6 udek z kurczaka bez kości i skóry (110-140 g każde)
Burger roślinny	4 burgery (125 g każdy) z roślinnego mięsa mielonego
Kalafior po śródziemnomorsku	600 g kalafiora, pokrojonego w 2,5 cm różyczki
Mrożone frytki długie i cienkie	500 g
Kolba kukurydzy	4

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.

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

ZMIESZAJ LUB ŁĄCZ TE SKŁADNIKI	FUNKCJA	USTAW OBIE STREFY I UŻYJ FUNKCJI SYNC
		TEMP/CZAS
Nie	Air Fry	200°C 12-15 minut
60 ml octu balsamicznego 1 łyżka oleju roślinnego	Roast	200°C 10-15 minut
1 łyżka oleju roślinnego 1 łyżka miodu, 1/2 łyżeczki suszonej szalwii	Roast	200°C 15-17 minut
2 łyżki oleju roślinnego 2 łyżki przyprawy Cajun	Air Fry	200°C 30 minut
Posmarować roztopionym masłem i 1 łyżeczką soku z cytryny	Air Fry	200°C 6-8 minut
2 łyżki pasty miso, 1 łyżeczka oleju roślinnego Natrzeć łososia	Air Fry	200°C 12-14 minut
2 łyżki oleju roślinnego, 60 ml miodu, 60 g posiekanych orzechów laskowych	Air Fry	200°C 13-15 minut
150 ml sosu buffalo, wymieszać z kurczakiem	Air Fry	200°C 20-22 minut
4 łyżeczki sosu BBQ	Air Fry	190°C 12 minut
120 ml tahini, 4 łyżki oleju roślinnego	Air Fry	200°C 13-15 minut
Przyprawić wg. uznania	Air Fry	180°C 20 minut
Posmarować roztopionym masłem	Roast	180°C 15-17 minut

UWAGI

[illegible]

NINJA®
Foodi®
FLEXDRAWER
10.4L Air Fryer

Więcej przepisów i inspiracji
znajdziesz na stronie przepisyninjakitchen.pl



AF500EU_IG_QSG_MP_230522_Mv2_PL

© 2023 Shark Ninja Operating LLC.

FOODI i NINJA są zarejestrowanymi w Wielkiej Brytanii znakami towarowymi SharkNinja Operating LLC.
DUALZone jest zarejestrowanym w Wielkiej Brytanii znakiem towarowym firmy SharkNinja Operating LLC.