

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

NINJA®

Foodi®

MAX

**Friggitrice Ad Aria
Dual Zone Da 9,5 L**

**GUIDA
RAPIDA**



**+ TABELLE DI COTTURA
+ RICETTE IRRESISTIBILI**

CONTENTS

Utilizzare La Friggitrice Ad Aria a Due Zone Ninja® Foodi®	3
Utilizzare la tecnologia DualZone	4
SYNC	4
MATCH	5
Cucinare in un'unica zona	7
Tablelle di cottura	8
Tabella di cottura con frittura ad aria	8
Tabella di cottura con Max Crisp	12
Tabella di cottura con cottura arrosto	14
Tabella essiccazione	14
Utilizzare la tecnologia DualZone: SYNC	16
Recipes	18

SIMBOLI



Cibo vegetariano



Porzioni



UTILIZZARE LA FRIGGITRICE AD ARIA A DUE ZONE NINJA® FOODI®

6 PROGRAMMI DI COTTURA

MAX CRISP

Indicato per i cibi surgelati come patatine fritte e pepite di pollo

FRITTURA AD ARIA (AIR FRY)

Indicato per i cibi freschi come alette di pollo e per i tuoi snack congelati preferiti

ROAST (COTTURA ARROSTO)

Indicato per verdure e carni cucinate arrosto

REHEAT (RISCALDARE)

Indicato per riscaldare il cibo avanzato

DEHYDRATE (ESSICCAZIONE)

Indicato per preparare frutta, verdura e carne essicata

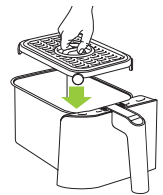
BAKE (COTTURA AL FORNO)

Indicato per preparare torte e altri dessert al forno

PER RISULTATI MIGLIORI

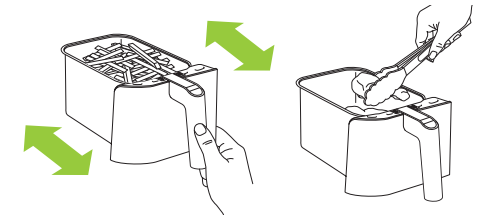
PIASTRA DI FRITTURA

La piastra di frittura consente di realizzare una doratura uniforme. Consigliamo di usarla ogni qual volta si frigge ad aria e per tutte le ricette di questa guida, salvo diversa indicazione. Assicurarsi che la piastra di frittura sia inserita sul fondo del cestello prima di aggiungere il cibo, ad eccezione delle ricette in cui tale accessorio non è richiesto.



SCUOTI O MESCOLA

Per risultati ottimali, scuotere di frequente il cibo oppure mescolare con le pinze con punta in silicone per ottenere la croccantezza desiderata. È possibile aprire i cestelli e interrompere automaticamente la cottura.

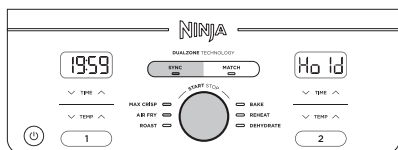


SUGGERIMENTO: Per friggere ad aria gli ingredienti pastellati, usare la tecnica di impanatura corretta. È importante innanzitutto infarinare i cibi per poi passarli nell'uovo e infine impanarli. Premere forte l'impanatura sugli ingredienti pastellati in modo che non venga rimossa dalla ventola.

Utilizzare la tecnologia DualZone

SYNC

Cucinare 2 alimenti usando 2 funzioni, temperature o tempi di cottura diversi?
Programma ogni zona e utilizza SYNC per far sì che entrambe le zone terminino la cottura contemporaneamente.



PASSAGGIO 1: Programma Zona 1

- Mettere il cibo nei cestelli.
- L'unità passa automaticamente alla Zona 1.
- Selezionare una funzione di cottura (ad es. Air Fry).



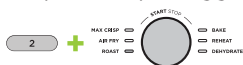
PASSAGGIO 2: Impostare la temperatura e il tempo

- Utilizzare le frecce TEMP per impostare la temperatura.
- Utilizzare le frecce TIME per impostare il tempo.



PASSAGGIO 3: Programma Zona 2

- Selezionare la Zona 2.
- Selezionare una funzione di cottura (ad es. Roast), e ripetere il passaggio 2.



PASSAGGIO 4: Avviare la cottura

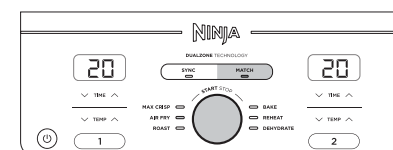
- Selezionare SYNC.
- Premere START/STOP per avviare la cottura.
- Nella zona con il tempo di cottura più breve apparirà la scritta HOLD.



NOTA: La cottura si mette in pausa automaticamente quando viene aperto un cestello. Reinserrire il cestello per riprendere la cottura.

MATCH

Cucinare lo stesso cibo in ogni zona?
Imposta Zona 1 e utilizza MATCH per duplicare automaticamente le impostazioni nella Zona 2.



PASSAGGIO 1: Programma Zona 1

- Mettere il cibo nei cestelli.
- L'unità passa automaticamente alla Zona 1.
- Selezionare una funzione di cottura (ad es. Air Fry).



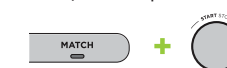
PASSAGGIO 2: Impostare la temperatura e il tempo

- Utilizzare le frecce TEMP per impostare la temperatura.
- Utilizzare le frecce TIME per impostare il tempo.



PASSAGGIO 3: Avviare la cottura

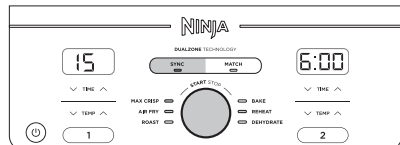
- Selezionare MATCH.
- Premere START/STOP per avviare la cottura.



NOTA: La cottura si mette in pausa automaticamente quando viene aperto un cestello. Reinserrire il cestello per riprendere la cottura.

Utilizzare la tecnologia DualZone, continuazione

Vuoi cucinare due cibi, ma non hai bisogno che entrambi terminino la cottura contemporaneamente?
Riempi entrambe le zone e programma manualmente ogni zona affinché inizino allo stesso tempo.



PASSAGGIO 1: Programma Zona 1

- Mettere il cibo nei cestelli.
- L'unità passa automaticamente alla Zona 1.
- Selezionare una funzione di cottura (ad es. Air Fry).



PASSAGGIO 2: Impostare la temperatura e il tempo

- Utilizzare le frecce TEMP per impostare la temperatura.
- Utilizzare le frecce TIME per impostare il tempo.



PASSAGGIO 3: Programma Zona 2

Ripeti i passaggi 1 e 2 per la Zona 2.



PASSAGGIO 4: Avviare la cottura

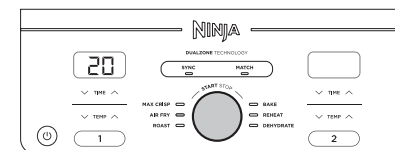
- Premere START/STOP per avviare la cottura.



NOTA: La cottura si mette in pausa automaticamente quando viene aperto un cestello. Reinserrire il cestello per riprendere la cottura.

Cucinare in un'unica zona

Vuoi cucinare una sola pietanza?
Riempi una sola zona e usala come una friggitrice ad aria tradizionale.



PASSAGGIO 1: Programma Zona 1

- Mettere il cibo nei cestelli.
- L'unità passa automaticamente alla Zona 1.
- Selezionare una funzione di cottura (ad es. Air Fry).



PASSAGGIO 2: Impostare la temperatura e il tempo

- Utilizzare le frecce TEMP per impostare la temperatura.
- Utilizzare le frecce TIME per impostare il tempo.



PASSAGGIO 3: Avviare la cottura

- Premere START/STOP per avviare la cottura.



NOTA: La cottura si mette in pausa automaticamente quando viene aperto un cestello. Reinserrire il cestello per riprendere la cottura.

Tabella di cottura con frittura ad aria

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

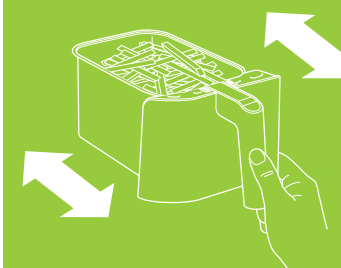
INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA	
VERDURE FRESCHE						
Asparagi	400 g	Interi, eliminare la parte finale	2 cucchiaini	200°C	6-8 minuti	
Barbabietole	6 piccole o 4 grandi (circa 1 kg)	Intero	Nessuno	200°C	40-60 minuti	
Peperoni	4 (600 g)	Intero	Nessuno	200°C	15-16 minuti	
Broccoli	400 g	Tagliare a cimette di 2,5 cm	1 cucchiaio	200°C	11 minuti	
Cavoletti di Bruxelles	640 g	Tagliare a metà, togliendo il gambo	1 cucchiaio	200°C	13-15 minuti	
Zucca gialla	500-750 g	Tagliare a pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaio	200°C	16-18 minuti	
Carote	500 g	Pelate, tagliate a pezzi di 1,5 cm	1 cucchiaio	200°C	14-16 minuti	
Cavolfiore	600 g	Tagliare a cimette di 2,5 cm	2 cucchiai	200°C	10-12 minuti	
Sedano rapa	600 g	Pelare, tagliare a cubetti di 1,5 cm	1 cucchiaio	200°C	14-16 minuti	
Pannocchie	4 pannocchie	Pannocchie intere, togliere la buccia	1 cucchiaio	200°C	15-18 minuti	
Zucchine	500 g	Tagliare in quarti nel senso della lunghezza, quindi tagliare pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaio	200°C	8-10 minuti	
Fagiolini fini	400 g	Tagliare le estremità	Nessuno	200°C	7-8 minuti	
Cavolo nero (croccante)	225 g	Tagliare a pezzi, rimuovendo i gambi	1 cucchiaio	150°C	9 minuti	
Funghi	300 g	Pulito, tagliato in quarti	1 cucchiaio	200°C	10 minuti	
Funghi Portobello	250 g	Interi, spennellare con olio d'oliva	1 cucchiaio	180°C	10-12 minuti	
Pastinache	500 g	Pelare e tagliare in fette da 1,5 cm, 1 cucchiaio d'olio	1 cucchiaio	200°C	12-14 minuti	
	1 kg	Tagliare a spicchi di 2,5 cm	1 cucchiaio	200°C	22-26 minuti	
	500 g			200°C	16-18 minuti	
Patate bianche o gialle	500 g	Patatine tagliate a mano, sottili*	1/2-3 cucchiaini di olio vegetale	200°C	18-20 minuti	
	500 g	Patatine tagliate a mano, spesse*	1/2-3 cucchiaini di olio vegetale	200°C	15-20 minuti	
	4 intere (185-250 g ognuna)	Forare con una forchetta per 3 volte	Nessuno	200°C	36-40 minuti	
Patate dolci	1 kg	Tagliate a pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaio	200°C	18-20 minuti	
	4 intere (185-250 g ognuna)	Forare con una forchetta per 3 volte	Nessuno	200°C	32-40 minuti	
POLLAME FRESCO						
Petti di pollo	4 (600 g)		Nessuno	Spennellare con olio	200°C	15-16 minuti
Sovracosce di pollo	6 sovracosce (125-150 g ognuno/750-900g)	Con osso		Spennellare con olio	200°C	19-22 minuti
	6-8 sovracosce (100g ognuno/600-800g)	Disossate		Spennellare con olio	200°C	15-16 minuti
Alette di pollo	1 kg	Coscette di pollo		Spennellare con olio	200°C	27-30 minuti
MANZO FRESCO						
Filetti di merluzzo	4 (480 g)		Nessuno	Spennellare con olio	200°C	6-8 minuti
Tortini di pesce	2 (145 g ognuna)		Nessuno	Nessuno	200°C	12 minuti
Gamberi	16 jumbo (165 g)		Nessuno	1 cucchiaio	200°C	3-4 minuti
Filetti di salmone	4 (520 g)		Nessuno	Spennellare con olio	200°C	12-14 minuti

Per risultati ottimali, scuotere o mescolare spesso.

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

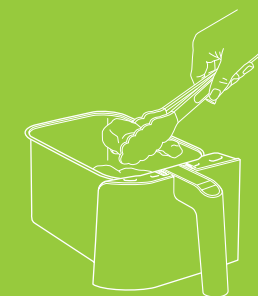
Scuotere il cibo

Consigliamo di scuotere il cibo almeno due volte durante il ciclo di cottura per risultati ottimali.



OPPURE

Mescolare con pinze con punta in silicone



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

Tabella di cottura con frittura ad aria, continuazione

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

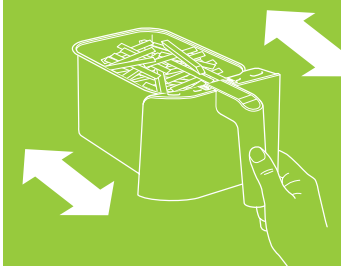
INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
MAIALE FRESCO					
Pancetta	4 fettine	Nessuno	Nessuno	180°C	9 minuti
Bistecca di prosciutto	1 bistecca (225 g)	Tagliare la cotenna a 2 cm, girare dopo 5 minuti	Spennellare con olio	180°C	10 minuti
Cotolette di maiale	2 cotolette tagliate spesse con osso (250 g ognuna)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	18-19 minuti
	4 cotolette disossate (100 g)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	12-15 minuti
2 filetti di maiale	(350-500 g ognuno)	Nessuno	Spennellare con olio	190°C	20-27 minuti
Salsicce	4 salsicce	Intero	Nessuno	200°C	7-9 minuti
	8 (410 g)	Intero	Nessuno	200°C	10 minuti
AGNELLO FRESCO					
Costolette d'agnello	4 costolette (340 g)	Nessuno	Spennellare con olio	180°C	12 minuti
Bistecche d'agnello	3 bistecche (300 g)	Nessuno	Spennellare con olio	180°C	12 minuti
PESCE FRESCO					
Filetti di merluzzo	2 filetti (240 g)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	8-10 minuti
Tortini di pesce	2 frittelle (150 g ognuna)	Nessuno	Nessuno	200°C	12-15 minuti
Gamberi	16 jumbo (165 g)	Interi, sgucciati, con la coda	1 cucchiaino	200°C	3-4 minuti
Filetti di salmone	2 filetti (260 g)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	8-10 minuti
CIBI SURGELATI					
Filetti di pesce con panatura	4 filetti (500 g)	Girare a metà cottura	Nessuno	200°C	20-22 minuti
Funghi all'aglio con panatura	300 g	Nessuno	Nessuno	190°C	10-12 minuti
Bocconcini di pollo	11 (270 g)	Nessuno	Nessuno	190°C	8 minuti
Pollo alla Kiev	4 (500 g)	Nessuno	Nessuno	180°C	15 minuti
Filetti di pesce in pastella	4 (440 g)	Girare a metà cottura	Nessuno	180°C	18 minuti
Bastoncini di pesce	10 (280 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	15 minuti
Patate hash brown	7 (390 g)	Strato singolo	Nessuno	200°C	15 minuti
Tempura di gamberi	8 gamberi (140 g)	Girare a metà cottura	Nessuno	190°C	8-9 minuti
Patate arrosto	700 g	Nessuno	Nessuno	190°C	20 minuti
Scampi impanati	280 g	Nessuno	Nessuno	180°C	12 minuti
Hamburger vegani	4 (264 g)	Strato singolo	Nessuno	180°C	10 minuti
Pepite vegane	14 (320 g)	Strato singolo	Nessuno	180°C	12 minuti
Salsicce vegane	6 (300 g)	Nessuno	Nessuno	180°C	8 minuti

Per risultati ottimali, scuotere o mescolare spesso.

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

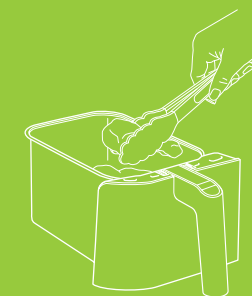
Scuotere il cibo

Consigliamo di scuotere il cibo almeno due volte durante il ciclo di cottura per risultati ottimali.



OPPURE

Mescolare con pinze con punta in silicone



NOTA: Non trovi il cibo che stai cercando nelle tabelle? Ridurre il tempo di cottura indicato sulla confezione del 25%. Per risultati ottimali, controllare il cibo spesso e aumentare il tempo di cottura se necessario.

* Se preferisci una bistecca a cottura media, scegli il tempo minimo, mentre se preferisci una bistecca ben cotta imposta sul tempo massimo

Tabella di cottura con frittura ad aria, continuazione

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

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
CHIPS					
Patatine fatte in casa, spessore 1 cm	500 g	Mettere in ammollo per 30 minuti, tamponare per asciugare	1-3 cucchiaini d'olio	200°C	16-18 minuti
Patatine fatte in casa, spessore 2 cm	500 g	Mettere in ammollo per 30 minuti, tamponare per asciugare	1-3 cucchiaini d'olio	200°C	18-20 minuti
Patatine spesse surgelate da forno	500 g	Nessuno	Nessuno	200°C	20 minuti
Patatine ondulate surgelate	500 g	Nessuno	Nessuno	210°C	18-20 minuti
Patatine arricciate surgelate	700 g	Nessuno	Nessuno	210°C	18-20 minuti
Patatine fritte surgelate	500 g	Nessuno	Nessuno	180°C	20 minuti
Patatine rustiche surgelate	700 g	Nessuno	Nessuno	220°C	22 minuti
Patate a spicchi surgelate	650 g	Nessuno	Nessuno	190°C	20 minuti
Patatine fritte con buccia surgelate	500 g	Nessuno	Nessuno	200°C	18-20 minuti
Patatine a bastoncino surgelate	500 g	Nessuno	Nessuno	200°C	18 minuti
Patate dolci fritte surgelate	500 g	Nessuno	Nessuno	180°C	22-24 minuti



Patatine fatte in casa



Patatine spesse



Patatine ondulate



Patatine fritte



Patate a spicchi



Patate dolci fritte

Tabella di cottura con Max Crisp, Indicato per i cibi surgelati

Ideale per cuocere piccole quantità di cibo surgelato che potrebbero richiedere una temperatura più elevata.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPO DI COTTURA
CIBI SURGELATI				
Anelli di cipolle pastellati	300 g	Nessuno	Nessuno	9-10 minuti
Crocchette di pollo	400 g	Nessuno	Nessuno	9-10 minuti
Pepite di pollo	400 g	Nessuno	Nessuno	10 minuti
Goujon di pesce	275 g	Nessuno	Nessuno	10 minuti
Patatine fritte	500 g	Nessuno	Nessuno	14 minuti
Bastoncini di mozzarella	180 g	Nessuno	Nessuno	7-8 minuti
Popcorn di pollo	500 g	Nessuno	Nessuno	12 minuti
Tocchetti di patate	500 g	Nessuno	Nessuno	12 minuti
Waffle di patate	550 g	Nessuno	Nessuno	14-16 minuti

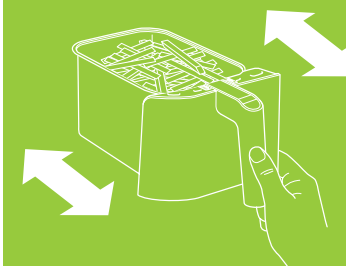
NOTA Quando si usa la funzione Max Crisp, non è possibile o necessario regolare la temperatura.

Per risultati ottimali, scuotere o mescolare spesso.

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

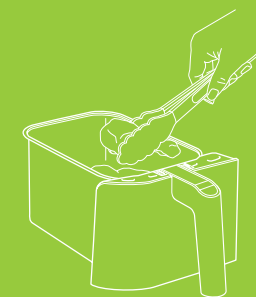
Scuotere il cibo

Consigliamo di scuotere il cibo almeno due volte durante il ciclo di cottura per risultati ottimali.



OPPURE

Mescolare con pinze con punta in silicone



NOTA: Non trovi il cibo che stai cercando nelle tabelle? Ridurre il tempo di cottura indicato sulla confezione del 25%.

Tabella di cottura con cottura arrosto

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
CARNE FRESCA					
Pollo, intero	1.38 kg	Legare le zampe	Spennellare con olio	170°C	50 minuti
Manzo, scamone	750 g	Nessuno	Spennellare con olio	160°C	45-50 minuti (medio)
Maiale, lonza, disossato	800 g	Nessuno	Incidere il grasso	180°C	60 minuti

Per risultati ottimali, scuotere o mescolare spesso.

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

Tabella essiccazione

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

Utilizzare la tecnologia DualZone: SYNC

Ora puoi cucinare dure cibi diversi con due diversi tempi di cottura e vederli concludere contemporaneamente. Dovrai solo programmare ogni zona e lasciare che l'impostazione **SYNC** faccia tutto il resto.

NOTA: Per tutte le ricette di questa tabella, condire con sale e pepe a piacere.

SCEGLI UNO DEI DUE RICETTA	AGGIUNGI UNA RICETTA PER ZONA		IMPOSTARE ENTRAMBE LE ZONE E USARE SYNC	
	PARTICELLE	MESCOLA O UNISCI GLI INGREDIENTI	FUNZIONE	TEMPERATURA/TEMPO
Pomodori arrosto all'aceto balsamico	500 g di pomodorini	60 ml di aceto balsamico 1 cucchiaio di olio vegetale	Cottura arrosto	200°C 12-15 minuti
Sovracosce di pollo Buffalo	4 sovracosce di pollo disossate con la pelle (110-140 g ognuna)	240 ml di salsa buffalo, da mescolare con il pollo	Frittura ad aria	200°C 15 minuti
Patate con condimento Cajun	4 patate medie, a cubetti	2 cucchiai di olio vegetale 2 cucchiai di condimento di Cajun	Frittura ad aria	200°C 17-20 minuti
Pannocchie	4 pannocchie	Spennellare con burro fuso	Cottura arrosto	200°C 30 minuti
Tortini di pesce	2 tortini di pesce	Spennellare con burro fuso	Frittura ad aria	200°C 8-10 minuti
Patatine fritte	500 g di patatine fritte	Condite a piacere	Frittura ad aria	200°C 12-14 minuti
Fagiolini verdi con mandorle	500 g di fagiolini fini, tagliare le estremità	2 cucchiai di olio vegetale 60 g di mandorle affettate	Frittura ad aria	200°C 13-15 minuti
Cavoletti di Bruxelles con miele e nocciole	500 g di cavoletti di Bruxelles, tagliati a metà	2 cucchiai di olio vegetale, 60 ml di miele, 60 g di nocciole tritate	Frittura ad aria	200°C 15-20 minuti
Braciole di maiale con miele e salvia	2-3 braciole di maiale disossate (120 g ciascuna)	1 cucchiaio di olio vegetale 1 cucchiaio di miele, 1/2 cucchiaino di salvia essiccata	Cottura arrosto	190°C 12 minuti
Cavolo alla mediterranea	1 testa di cavolfiore, tagliata a cimette di 1,5 cm	120 ml salsa tahina, 2 cucchiai di olio vegetale	Frittura ad aria	200°C 17-20 minuti
Salmone glassato al miso	3 filetti di salmone (170 g ognuno)	2 cucchiai di pasta di miso, 1 cucchiaio di olio vegetale Spalmare sul salmone	Frittura ad aria	180°C 20 minuti
Hamburger di "carne" vegetale	500 g di "carne" macinata vegetale (4 hamburger da 125 g)	1 cucchiaio di aglio tritato, 1 cucchiaio di cipolla tritata	Frittura ad aria	180°C 15 minuti

NOTA: Per risultati ottimali, controllare il cibo 2 minuti prima della fine del tempo di cottura. Interrompere la cottura in qualsiasi momento quando si raggiunge il livello di croccantezza desiderato, accertandosi che il cibo abbia raggiunto una temperatura adeguata.

FAJITAS DI POLLO CON PATATE ARROSTO PICCANTI

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **FRITTURA AD ARIA (AIR FRY):** 20 MINUTI
COTTURA ARROSTO (ROAST): 25 MINUTI



INGREDIENTI

FAJITAS

3 petti di pollo
1 cucchiaino di paprica affumicata
1 cucchiaio di coriandolo macinato
1 cucchiaino di cumino macinato
1 cucchiaino di aglio in polvere
½ cucchiaino di fiocchi di peperoncino tritato
1 cucchiaino di origano secco
4 cucchiari di olio di oliva
Succo di 1 lime
Sale e pepe nero appena macinato
1 cipolla a fette
1 peperone rosso a fette
1 peperone giallo a fette
8 tortillas medie

PATATE SPEZIATE

1 kg di patate novelle, tagliate in quarti
3 cucchiari di olio di oliva
2 cucchiaini di paprica piccante
1 cucchiaio di aglio in polvere
1 cucchiaino di paprica affumicata
1 cucchiaino di sale marino

ISTRUZIONI

- 1 Tagliare i petti di pollo in strisce sottili.
- 2 Versare le spezie, le erbe aromatiche, il succo di un lime e l'olio in una ciotola grande, condire a piacimento e mescolare insieme.
- 3 Aggiungere i pezzi di pollo, la cipolla e i peperoni, mescolare fino a ricoprire tutto con la marinatura.
- 4 In un'altra ciotola, mescolare le patate con l'olio e le spezie.
- 5 Inserire la piastra di frittura in entrambi i cestelli. Versare il pollo e le verdure nel cestello della zona 1 e le patate nel cestello della zona 2, quindi inserire nell'unità.
- 6 Selezionare la Zona 1, ruotare la manopola fino a AIR FRY e impostare la temperatura su 200 °C e il tempo di cottura su 20 minuti. Selezionare la Zona 2, ruotare la manopola fino a ROAST e impostare la temperatura su 180 °C e il tempo di cottura su 25 minuti. Selezionare SYNC. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 7 Dopo 10 minuti, mescolare o scuotere entrambi i cestelli. Ripetere dopo 15 minuti.
- 8 Quando il timer della zona 1 arriva a 0, controllare che il pollo sia cotto. La cottura è completa quando la temperatura interna raggiunge almeno 75°C su un termometro a lettura istantanea.
- 9 Servire il pollo e le verdure dopo averle avvolte con le tortillas e le patate come contorno.



POLLO ARROSTO CON ORTAGGI A RADICE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | COTTURA ARROSTO (ROAST): 50 MINUTI
FRITTURA AD ARIA (AIR FRY): 35 MINUTI



INGREDIENTI

1 pollo intero (1,35 kg)
1 cucchiaio e mezzo di olio di oliva
Alcuni rametti di timo
½ limone, tagliato in quattro
4 spicchi d'aglio, non sbucciati e schiacciati con il dorso del coltello
Sale e pepe secondo i gusti

PER LE VERDURE

450 g di patate Charlotte (ca. 8), tagliate a metà nel senso della lunghezza
250 g di carote piccole (ca. 4), sbucciate e tagliate a metà nel senso della lunghezza
250 g di pastinache di media grandezza (ca. 2), sbucciate e tagliate in quattro nel senso della lunghezza
2 cipolle rosse di media grandezza, sbucciate e tagliate ciascuna in 4 spicchi
3 cucchiai di olio di oliva
Alcuni rametti di rosmarino, spezzettati grossolanamente



ISTRUZIONI

- 1 Condire la cavità del pollo con sale e pepe. Farcire la cavità con il limone, il timo e l'aglio. Spennellare l'olio sul pollo e condire la parte esterna.
- 2 Sistemare le verdure preparate in una ciotola con 3 cucchiai di olio e condire a piacere. Lasciare da parte il rosmarino per aggiungerlo dopo.
- 3 Inserire la piastra di frittura nel cestello della Zona 1 e mettere il pollo all'interno. Inserire la piastra di frittura nel cestello della Zona 2 e mettere le verdure all'interno.
- 4 Selezionare la Zona 1, ruotare la manopola per selezionare ROAST, impostare la temperatura su 190 °C e il tempo su 50 minuti. Selezionare la Zona 2, ruotare la manopola per selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 190 °C e il tempo su 35 minuti. Selezionare SYNC. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 5 Dopo 25 minuti selezionare la Zona 1 e impostare la temperatura su 160 °C. Premere la manopola per continuare la cottura.
- 6 Aggiungere il rosmarino alle verdure nella Zona 2 e dare una mescolata.
- 7 Controllare e girare le verdure ancora un paio di volte prima della fine del tempo impostato per una cottura e doratura più uniformi. La cottura è completa quando il pollo raggiunge i 75 °C.
- 8 Affettare e servire il pollo con le verdure.

SUGGERIMENTO: Usare la marinatura rimasta sul fondo del cestello per fare un delizioso brodo.

CORDON-BLEU DI POLLO FATTI IN CASA CON ZUCCHINE SALTATE

PREPARAZIONE: 20 MINUTI | FRITTURA AD ARIA (AIR FRY): 20 MINUTI
COTTURA ARROSTO (ROAST): 20 MINUTI



INGREDIENTI

1 kg di zucchine
1 cucchiaio di erbe aromatiche provenzali o miste essiccate
Sale e pepe
2 cucchiai di olio di oliva
4 petti di pollo (circa 600 g)
2 fette di prosciutto cotto
200 g di formaggio emmental a fette (12 fette)
20 g di farina
2 uova
100 g di pangrattato

SUGGERIMENTO: Una volta tagliato il pollo a metà come un libro, è preferibile adagiarvi sopra della carta da forno e picchiettarlo con un batticarne o un mattarello per ottenere delle fette sottili, oppure puoi chiedere al macellaio di prepararle per te.



ISTRUZIONI

- 1 Tagliare le zucchine a fette di 1 cm. Inserirle nel cestello della Zona 1, aggiungere le erbe aromatiche, il sale, il pepe e 2 cucchiai di olio d'oliva. Mescolare e inserire il cestello nell'unità.
- 2 Disporre i filetti di pollo su un tagliere, tagliarli con un coltello, ma non completamente, così da poterli aprire a libro, premendo per appiattirli. Condire a piacimento.
- 3 Adagiare su ogni petto di pollo mezza fetta di prosciutto e 3 fette di Emmental piegate a metà. Ripiegare la carne sul formaggio e fissarla con uno stuzzicadenti.
- 4 Prendere tre contenitori poco profondi: uno per la farina condita con sale e pepe, uno per sbattere le uova e l'ultimo per il pangrattato. Infarinare accuratamente i pezzi di pollo, passarli nell'uovo e infine nel pangrattato. Ripetere il passaggio nell'uovo e nel pangrattato e collocarli nel cestello della Zona 2 con la piastra per frittura. Inserire il cestello nell'unità.
- 5 Selezionare la Zona 1, ruotare la manopola fino a ROAST e impostare la temperatura su 190 °C e il tempo di cottura su 20 minuti. Selezionare la Zona 2, ruotare la manopola fino a AIR FRY e impostare la temperatura su 200 °C e il tempo di cottura su 20 minuti. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 6 Dopo 10 minuti, girare le zucchine e il cordon bleu. Girare nuovamente le zucchine dopo 5 minuti.
- 7 A cottura ultimata, togliere il cordon bleu e rimuovere con cura gli stuzzicadenti. Servire immediatamente con le zucchine.

SUGGERIMENTO: Per un sapore più intenso puoi sostituire l'emmental con il cheddar.

KOFTA DI MANZO E VERDURE ARROSTITE

PREPARAZIONE: 20 MINUTI | COTTURA ARROSTO (ROAST): 25 MINUTI
MAX CRISP: 10 MINUTI



INGREDIENTI

INGREDIENTI PER LE VERDURE

500 g di carote, pelate
1 cipolla rossa, pelata e tagliata a dadini
2 spicchi d'aglio, tritati
250 g di ceci (scolati)
1 cucchiaino di cumino macinato
½ cucchiaino di coriandolo macinato
1 cucchiaino di sale
2 cucchiari di olio di oliva
2 cucchiari di foglie di prezzemolo, tritate
½ limone, spremuto

PER LE KOFTA

500 g di macinato bovino
50 g di prezzemolo fresco (foglie e gambi)
2 rametti di menta, senza foglie
1 cipolla, sbucciata e tritata
3 spicchi d'aglio
3 cucchiari di olio di oliva
½ cucchiaino di pepe garofanato
1 cucchiaino di cumino macinato
½ cucchiaino di coriandolo macinato
1 cucchiaino di sale

ISTRUZIONI

- 1 Unire le carote pelate e affettate, la cipolla tritata, l'aglio, i ceci e le spezie. Versare le verdure nel cestello della Zona 1, mescolare e inserire nell'unità.
- 2 Per le kofta, sistemare la carne in una ciotola. Sbucciare la cipolla rossa e gli spicchi d'aglio. Tritarli insieme al prezzemolo e alle foglie di menta, e versare nella ciotola. Aggiungere le spezie, il sale e l'olio e impastare con le mani pulite fino a ottenere un composto omogeneo. Formare polpette dalla forma allungata di dimensioni uguali e sistemarle sulla piastra di frittura del cestello della Zona 2. Inserire nell'unità.
- 3 Selezionare la Zona 1, ruotare la manopola fino a ROAST e impostare la temperatura su 190 °C e il tempo di cottura su 25 minuti. Selezionare la Zona 2, ruotare la manopola fino a MAX CRISP e impostare il tempo di cottura su 10 minuti. Selezionare SYNC. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 4 Dopo 10 minuti, scuotere le verdure. Ripetere dopo 20 minuti e girare le kofta.
- 5 A fine cottura, aggiungere alle verdure il prezzemolo tritato e il succo di limone e servire insieme alle kofta.



SUGGERIMENTO : Servire con 250 g di yogurt greco mescolato a 1 cucchiaino di harissa.

SALSICCIA E PATATE ARROSTO AL FORMAGGIO

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | COTTURA ARROSTO (ROAST): 30 MINUTI



INGREDIENTI

1 kg di patate novelle, tagliate in quattro
500 g di porri (parte bianca), tagliati a fettine
2 spicchi d'aglio tritati
400 g di salsiccia di Tolosa tagliata a fette di 2 cm
1 salsiccia di Montbéliard tagliata a fette di 1 cm
200 g di formaggio erborinato, a dadini
Sale e pepe
1 cucchiaino d'olio

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola capiente mettere le patate con le fettine di porro, gli spicchi d'aglio tritati, il sale, il pepe e l'olio. Meschiare il tutto e distribuirlo nei due cestelli con le piastre per frittura.
- 2 Inserire entrambi i cestelli nell'unità. Ruotare la manopola per selezionare ROAST, impostare la temperatura su 190 °C, il tempo di cottura su 30 minuti e selezionare MATCH. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 3 Dopo 10 minuti mescolare le verdure e dividere i pezzi di salsiccia nei due cestelli. Rimescolare dopo 10 minuti. 5 minuti prima della fine della cottura, mescolare nuovamente e cospargere con il formaggio a dadini.
- 4 Servire a cottura terminata con un'insalata.

SUGGERIMENTO : Puoi usare anche solo la salsiccia di Tolosa, ma aggiungendo quella di Montbéliard il tuo piatto avrà un gusto affumicato.

SPALLA D'AGNELLO ARROSTITA CON VERDURE ALLA PROVENZALE FRITTE AD ARIA

PREPARAZIONE: 20 MINUTI | FRITTURA AD ARIA (AIR FRY): 40 MINUTI
COTTURA ARROSTO (ROAST): 40 MINUTI



INGREDIENTI

2 rametti di rosmarino
1 testa d'aglio + 3 spicchi
1,3 kg di spalla d'agnello con l'osso
1 cipolla
1 melanzana
1 zucchina
2 peperoni (1 rosso e 1 verde)
2 pomodori
2 cucchiaini di erbe aromatiche provenzali o miste essiccate
20 ml di passata di pomodoro
Sale e pepe
3 cucchiai di olio di oliva, da ripartire

ISTRUZIONI

- 1 Tritare le foglie di rosmarino con 1 spicchio d'aglio. Mescolare il tutto in una ciotola con 2 cucchiai di olio d'oliva, sale e pepe e cospargere la spalla d'agnello. Lasciare marinare a temperatura ambiente per 30 minuti.
- 2 Inserire gli spicchi della testa d'aglio sfusi nel cestello della Zona 1 con la piastra per frittura, aggiungere 125 ml d'acqua e adagiare sopra la spalla d'agnello posizionata con la pelle verso l'alto. Inserire nell'unità.
- 3 Sbucciare e tritare i 2 spicchi d'aglio restanti e la cipolla. Tagliare la melanzana, la zucchina e i peperoni a cubetti di 1,5 cm e i pomodori in otto pezzi. Inserire il tutto nel cestello della Zona 2, aggiungere le erbe provenzali, la passata di pomodoro, sale, pepe e 1 cucchiaino di olio d'oliva. Mescolare e inserire nell'unità.
- 4 Selezionare la Zona 1, ruotare la manopola fino a ROAST e impostare la temperatura su 210 °C e il tempo di cottura su 40 minuti. Selezionare la Zona 2, ruotare la manopola fino a AIR FRY e impostare la temperatura su 200 °C e il tempo di cottura su 40 minuti. Selezionare SYNC. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 5 Dopo 20 minuti unire le verdure alla spalla d'agnello e girarla. Rigarare le verdure dopo 10 minuti e un'ultima volta la spalla d'agnello negli ultimi 5 minuti di cottura.
- 6 A fine cottura far riposare la carne per 5 minuti, tagliarla a pezzi e servirla con le verdure e il succo d'aglio raccolto dal fondo del cestello in cui è stata cotta la spalla.

SUGGERIMENTO: Controllare la cottura della carne inserendo un termometro nella parte più spessa: Tra i 60 e i 63°C si avrà una cottura rosé e a 70°C la carne sarà ben cotta.



PETTO D'ANATRA E FUNGHI AL PREZZEMOLO

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | COTTURA ARROSTO (ROAST): 34 MINUTI



INGREDIENTI

2 cucchiai di aceto balsamico
4 cucchiai di salsa di soia
1 cucchiaino di amido di mais
1 cucchiaino d'olio
Sale e pepe
1 kg di funghi champignon (i più grandi tagliati a metà)
2 spicchi d'aglio tritati
1 mazzetto di prezzemolo tritato (100 g)
2 petti d'anatra (350 - 400 g ciascuno)

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola mescolare l'aceto balsamico, la salsa di soia, l'amido di mais, l'olio e il pepe. Inserire i funghi nel cestello della Zona 1, aggiungere l'aglio, il prezzemolo e la salsa di soia e agitare il cestello per condirli completamente.
- 2 Fare 5 tagli nella pelle dei petti d'anatra, senza intaccare la carne. Condire con abbondante sale e pepe. Inserire la piastra per frittura nel cestello della Zona 2 e disporre i petti d'anatra con la pelle verso l'alto.
- 3 Inserire entrambi i cestelli nell'unità. Selezionare la Zona 1, ruotare la manopola fino a ROAST e impostare la temperatura su 180 °C e il tempo di cottura su 20 minuti. Selezionare la Zona 2, ruotare la manopola fino a ROAST e impostare la temperatura su 210 °C e il tempo di cottura su 14 minuti. Selezionare SYNC. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 4 Dopo 10 minuti girare i funghi e ripetere l'operazione dopo 3 minuti. A metà cottura, girare i petti d'anatra dal lato della carne.
- 5 A cottura ultimata, lasciare riposare i petti d'anatra per 5 minuti prima di tagliarli. Servire con i funghi e il loro sugo.

SUGGERIMENTO: Se preferisci il petto ben cotto piuttosto che rosé, aumenta il tempo di cottura di qualche minuto.



PATATE FARCITE AL FORMAGGIO

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **FRITTURA AD ARIA (AIR FRY):** 23 MINUTI
COTTURA ARROSTO (ROAST): 40 MINUTI



INGREDIENTI

4 patate grandi (da 250 a 300 g ciascuna)
1 cipolla, pelata e tagliata a dadini
200 g di pancetta affumicata, tagliata a pezzettini
100 g di formaggio Cheddar, grattugiato
100 g di formaggio Cheddar, tagliato a fette
2 cucchiaini di crème fraîche (panna acida)
Sale e pepe

ISTRUZIONI

- 1 Lavare le patate intere e, senza sbucciarle, bucherellarne la superficie in vari punti con una forchetta. Pelare e ridurre a dadini la cipolla. Inserire la piastra di frittura nel cestello della Zona 1 e mettere le patate all'interno. Prima di inserire la piastra di frittura, mettere le patate e la pancetta nel cestello della Zona 2, mescolare e inserire nell'unità.
- 2 Selezionare la Zona 1, quindi ruotare la manopola per selezionare ROAST, impostare la temperatura su 200 °C e il tempo di cottura su 40 minuti. Selezionare la Zona 2, poi ruotare la manopola fino a AIR FRY e impostare la temperatura su 200 °C e il tempo di cottura su 15 minuti. Selezionare SYNC. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 3 Dopo 20 minuti, girare le patate. Dopo altri 15 minuti, mescolare il contenuto del cestello 2.
- 4 A cottura ultimata, controllare che le patate siano morbide infilando la punta di un coltello. Lasciare raffreddare le patate, quindi tagliarle a metà e con un cucchiaino svuotarle.
- 5 In una ciotola, schiacciare la polpa delle patate, la crème fraîche, la pancetta, la cipolla, il formaggio grattugiato; poi condire con sale e pepe. Riempire la buccia svuotata delle patate con il preparato. Mettere il cheddar a fette su ogni patata farcita.
- 6 Inserire la piastra di frittura nel cestello della Zona 2, dividere le patate nei due cestelli e introdurre nell'unità. Ruotare la manopola fino a AIR FRY e impostare la temperatura su 200 °C e il tempo di cottura su 8 minuti. Selezionare MATCH. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 7 Al termine della cottura, usare pinze con punta in silicone per posizionare le patate su un piatto e servire immediatamente con dell'insalata.

SUGGERIMENTO : Ottime da preparare in anticipo, basta lasciare la fase di frittura ad aria delle patate per l'ultimo momento, prima di metterle a tavola



ARANCINI AL FORMAGGIO, PROSCIUTTO E FUNGHI

PREPARAZIONE: 45 MINUTI (PIÙ 30 MINUTI PER IL RAFFREDDAMENTO)
FRITTURA AD ARIA (AIR FRY): 20 MINUTI



INGREDIENTI

250 g di riso Arborio
50 g di burro non salato
50 g di parmigiano grattugiato,
2 cucchiaini di olio di oliva
250 g di funghi champignon tritati grossolanamente, 2 spicchi d'aglio tritati
90 g di prosciutto tagliato a fette spesse, sminuzzato in quadretti da 1 cm
25 g di prezzemolo a mazzetti
2 uova medie, sbattute
Ca. 50 g di formaggio Gruyère, tagliato in 12 dadini da 2 cm
Sale e pepe secondo i gusti
Olio staccante in spray

MISCELA PER IMPANATURA

75-100 g di pangrattato giapponese panko

ISTRUZIONI

- 1 Innanzitutto, fare bollire il riso in acqua salata e poi, quando è cotto (ca. 15 minuti), scolarlo bene. Unire e amalgamare il burro e il parmigiano. Spalmare il preparato su un vassoio poco profondo e lasciare raffreddare.
- 2 Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente e fare saltare i funghi finché l'acqua non è evaporata. Aggiungere l'aglio e lasciare cuocere per 2 minuti. Mettere da parte e far raffreddare.
- 3 Quando il riso si è raffreddato, mescolarvi i funghi, il prosciutto, il prezzemolo e le uova e condire a piacere. Spalmare uno strato sottile del preparato e lasciare raffreddare.
- 4 Dividere il preparato in 12 porzioni uguali. Riempire una ciotola con acqua fredda e immergere ogni volta le mani prima di formare delle palline con il preparato. Fare un piccolo incavo in ogni pallina e riempirlo con un cubetto di formaggio. Chiudere e sigillare il formaggio con il preparato di riso. Posizionare man mano ogni pallina su un vassoio ricoperto con carta da forno.
- 5 Inserire la piastra di frittura in entrambi i cestelli. Spruzzare le piastre con olio e mettere da parte.
- 6 Fare rotolare ogni pallina direttamente sul pangrattato giapponese panko e posizionarla sui cestelli. Spruzzare dell'olio sulle palline di riso e inserire entrambi i cestelli sull'unità.
- 7 Selezionare la Zona 1, ruotare la manopola per selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 190 °C e il tempo su 20 minuti. Selezionare MATCH. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 8 Quando le palline di riso sono cotte, servirle ben calde.

SUGGERIMENTO : Si possono servire semplicemente così, ma sono eccellenti anche accompagnati da una salsa di pomodoro alla napoletana, con un pizzico di scaglie di peperoncino, se gradito.



GAMBERI ALL'AGLIO CON POMODORI AL ROSMARINO

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | FRITTURA AD ARIA (AIR FRY): 25 MINUTI



INGREDIENTI

450 g di gamberi grandi crudi, sgucciati e privati dell'intestino

2 spicchi d'aglio sbucciati e finemente tritati

1 cucchiaino di timo fresco

½ cucchiaino di peperoncino in polvere

60 ml più 1 cucchiaino di olio vegetale, ripartito

Sale marino, secondo i gusti

Pepe nero macinato, secondo i gusti

300 g di pomodorini

1 cucchiaino di rosmarino fresco

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola mescolare i gamberi con l'aglio, il timo, il peperoncino in polvere, 60 ml di olio, sale e pepe.
- 2 In un'altra ciotola, mescolare i pomodori con 1 cucchiaino d'olio, rosmarino, sale e pepe
- 3 Inserire le piastre per frittura in entrambi i cestelli. Disporre i gamberi nel cestello della Zona 1 e inserirlo nell'unità. Disporre i pomodori nel cestello della Zona 2 e inserirlo nell'unità.
- 4 Ruotare la manopola fino a AIR FRY e impostare la temperatura su 200°C e il tempo di cottura su 15 minuti. Ruotare la manopola per selezionare la Zona 2, AIR FRY e impostare la temperatura su 200°C e il tempo di cottura su 10 minuti. Selezionare SYNC. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 5 Quando il timer della Zona 1 raggiunge i 7 minuti, rimuovere il cestello dall'unità e agitarlo per 10 secondi. Reinserrire il cestello per continuare la cottura.
- 6 Quando il timer della Zona 2 raggiunge i 5 minuti, rimuovere il cestello dall'unità e agitarlo per 10 secondi. Reinserrire il cestello per continuare la cottura.
- 7 A cottura ultimata, servire immediatamente.



SALMONE ARROSTO CON ASPARAGI AL PARMIGIANO

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | COTTURA ARROSTO (ROAST): 15 MINUTI



INGREDIENTI

3 cucchiaini di spezie per insaporire il pesce

3 cucchiaini di zucchero di canna

3 filetti di salmone (170 g ognuno)

4 cucchiaini di olio di oliva

450 g di asparagi, tagliare la parte finale

30 g di parmigiano grattugiato

Sale e pepe secondo i gusti

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola piccola mescolare le spezie per insaporire il pesce con lo zucchero di canna.
- 2 Aggiungere sulla parte superiore dei filetti di salmone un cucchiaino di olio, poi coprirli con una quantità abbondante di miscela a base di zucchero. Mettere da parte.
- 3 In una ciotola, mescolare gli asparagi con il cucchiaino di olio restante, il sale e il pepe.
- 4 Inserire le piastre per frittura in entrambi i cestelli. Disporre i filetti nel cestello della Zona 1, con la pelle verso il basso e inserire il cestello nell'unità. Disporre gli asparagi nel cestello della Zona 2 e inserire il cestello nell'unità.
- 5 Girare la manopola fino a ROAST e impostare la temperatura 200 °C e il tempo di cottura su 15 minuti. Selezionare MATCH. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 6 Dopo 8 minuti, rimuovere il cestello della Zona 2 dall'unità e girare gli asparagi usando delle pinze con punta in silicone. Reinserrire il cestello per continuare la cottura.
- 7 Dopo 13 minuti, rimuovere il cestello della Zona 2 dall'unità, cospargere gli asparagi con la metà del parmigiano e agitare leggermente il cestello. Reinserrire il cestello per continuare la cottura.
- 8 A cottura ultimata, disporre i filetti e gli asparagi su un piatto da portata. Cospargere gli asparagi con il parmigiano restante e servire.



FALAFEL CON VERDURE ARROSTO E MAIONESE ALLA PAPRICA AFFUMICATA



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **FRITTURA AD ARIA (AIR FRY):** 17 MINUTI
COTTURA ARROSTO (ROAST): 22 MINUTI

INGREDIENTI

PER I FALAFEL

400 g di ceci in scatola, scolati e sciacquati
2 cucchiai di olio di semi di girasole
1 cipolla rossa piccola, sbucciata e tagliata in quarti
1 spicchio d'aglio, sbucciato
5 g di prezzemolo fresco
5 g di coriandolo fresco
1 cucchiaino di cumino macinato
1 cucchiaino di coriandolo macinato
1 cucchiaino di harissa
20 g di farina
½ cucchiaino di sale
Spray per cottura

PER LE VERDURE ARROSTO

300 g di zucca gialla, tagliata a dadini da 1,5 cm
150 g di zucchine, tagliate a pezzi da 2,5 cm
4 peperoni dolci, tagliati a metà o in quarti
1 cipolla rossa piccola, sbucciata e tagliata a rondelle
2 cucchiai di olio di oliva
1 cucchiaio di succo di limone
1 spicchio d'aglio, sbucciato e schiacciato
1 cucchiaio di foglie di timo fresco
1 cucchiaio di cumino
Sale e pepe secondo i gusti

PER SERVIRE

Pane pita, foglie di insalata e maionese con una spolverata di paprica affumicata

ISTRUZIONI

- 1 Collocare tutti gli ingredienti dei falafel in un robot da cucina e azionare fino a ottenere un composto abbastanza omogeneo. (La consistenza dovrebbe essere ancora leggermente grossolana.)
- 2 Dopo aver inumidito le dita, con il mix formare 6 palline e adagiarle su un foglio di carta da forno poco più largo della piastra di frittura. Lasciare riposare in frigorifero per 20 minuti per farle rassodare.
- 3 Nel frattempo, mescolare tutte le verdure con olio, succo di limone, aglio, timo e cumino e condire a piacere. Assicurarsi che siano ben impastate. Inserire le piastre di frittura in entrambi i cestelli. Togliere le verdure dalla marinatura (e conservare la marinatura rimasta), mettere le verdure nel cestello della zona 1. Inserire il cestello nell'unità.
- 4 Usando la carta da forno come base, adagiare con cura i falafel sulla piastra per frittura del cestello della Zona 2. Spruzzare con olio. Inserire il cestello nell'unità. Selezionare la Zona 1, girare la manopola fino a ROAST e impostare la temperatura su 180 °C e il tempo di cottura su 22 minuti. Selezionare la Zona 2, girare la manopola fino a AIR FRY e impostare la temperatura su 200 °C e il tempo di cottura su 17 minuti. Selezionare SYNC. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 5 Dopo 10 minuti, mescolare o scuotere le verdure arrosto. Spennellare con la marinatura rimanente. Ripetere dopo 18 minuti.
- 6 Servire i falafel, tagliare a metà il pane pita, riempirlo di insalata, guarnirlo con la maionese con la paprica affumicata e servire le verdure arrosto come contorno.



FILETTO DI MERLUZZO IN CROSTA E VERDURE ARROSTITE (ZUCCHINE, CAROTE E POMODORI)

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **FRITTURA AD ARIA (AIR FRY):** 20 MINUTI
COTTURA ARROSTO (ROAST): 15 MINUTI



INGREDIENTI

PER IL MERLUZZO

500 g di filetto di merluzzo (spesso circa 3 cm)
60 g di pangrattato
20 g di Parmigiano grattugiato
3 cucchiaini di erba cipollina fresca finemente tritata
1 cucchiaino di senape
50 g di burro

PER LE VERDURE ARROSTO

2 zucchine tagliate a fette di 0,5 cm
2 carote pelate, dimezzate e affettate
3 pomodori tagliati in 4 spicchi
2 scalogni sbucciati e affettati sottilmente
1 limone tagliato a fette di 0,5 cm
5 rametti di timo
1 cucchiaino di olio di oliva
1 cucchiaino di sale
Sale e pepe, a piacere



ISTRUZIONI

- 1 Inserire le verdure nel cestello della Zona 1, aggiungere il timo, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di olio d'oliva e mescolare. Inserire nell'unità.
- 2 Tagliare il filetto di merluzzo in 4 pezzi uguali. In una ciotola mescolare il pangrattato, il parmigiano, l'erba cipollina e la senape.
- 3 Mettere il burro nel cestello della Zona 2 e inserirlo nell'unità. Selezionare la Zona 2, ruotare la manopola fino a ROAST e impostare il tempo di cottura su 3 minuti. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 4 Versare il burro fuso nella ciotola con il pangrattato e mescolare. Distribuire il composto sui 4 pezzi di pesce con una leggera pressione per assicurare una migliore aderenza e disporli sulla piastra di frittura nel cestello della Zona 2.
- 5 Selezionare la Zona 1, ruotare la manopola fino a AIR FRY e impostare la temperatura su 200 °C e il tempo di cottura su 20 minuti. Selezionare la Zona 2, ruotare la manopola fino a ROAST e impostare la temperatura su 180 °C e il tempo di cottura su 12 minuti. Selezionare SYNC. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 6 Dopo 10 minuti, mescolare le verdure
- 7 A fine cottura, rimuovere delicatamente la pelle del merluzzo e servirlo immediatamente con le verdure e qualche spicchio di limone.

SUGGERIMENTO: Sostituire il dragoncello o il prezzemolo con l'erba cipollina.

MELANZANE RIPIENE CON MOZZARELLA



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **FRITTURA AD ARIA (AIR FRY):** 10 MINUTI
COTTURA ARROSTO (ROAST): 20 MINUTI



INGREDIENTI

2 melanzane grandi o 3 melanzane medie (circa 800 g)
2 cucchiaini di olio d'oliva
150 g di salsa di pomodoro e basilico
200 g di pomodorini, tagliati in quarti
15 g di foglie di basilico, tritate
200 g di mozzarella, tagliata a cubetti
Sale e pepe, a piacere

ISTRUZIONI

- 1 Tagliare le melanzane a metà nel senso della lunghezza, rimuovendo il gambo. Spennellare la polpa con l'olio d'oliva e condire con sale e pepe
- 2 Inserire la piastra di frittura in ogni cestello, posizionare le melanzane tagliate e rivolte verso il basso nei cestelli e inserire questi ultimi nell'unità.
- 3 Ruotare la manopola per selezionare ROAST, impostare la temperatura su 190 °C, il tempo di cottura su 20 minuti e selezionare MATCH. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 4 A cottura ultimata, rimuovere le melanzane usando delle pinze con punta in silicone e togliere piano piano la polpa con un cucchiaio svuotandole. In una ciotola, mescolare la polpa delle melanzane con la salsa al pomodoro e basilico, la mozzarella e le foglie di basilico tritate. Condire con sale e pepe. Usare questo preparato per farcire le melanzane. Mettere le metà delle melanzane farcite nei cestelli con il ripieno verso l'alto.
- 5 Inserire entrambi i cestelli nell'unità. Ruotare la manopola per selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 200 °C e il tempo di cottura su 10 minuti e selezionare MATCH. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 6 Al termine della cottura, usare una spatola in silicone per servire subito le melanzane e gustarle calde con dell'insalata o della pasta.



PATATE ALLA PROVENZALE



PREPARAZIONE: 10 MINUTI + 30 MINUTI DI AMMOLLO
FRITTURA AD ARIA (AIR FRY): 25 MINUTI



INGREDIENTI

1 kg di patate King Edward o Maris Piper, tagliate in bastoncini di 1 cm
4 cucchiai d'olio
2 cucchiari di erbe provenzali
2 cucchiari di aglio in polvere
2 cucchiaini di sale marino

ISTRUZIONI

- 1 Immergere le patate tagliate in una ciotola capiente con acqua fredda per 30 minuti in modo da rimuovere l'amido in eccesso. Scolarle e asciugarle perfettamente con uno strofinaccio pulito.
- 2 Collocarle in una ciotola pulita con l'olio, le erbe aromatiche e l'aglio e mescolare per condirle uniformemente.
- 3 Inserire le piastre per frittura in entrambi i cestelli. Dividere le patatine e inserirle nell'unità. Ruotare la manopola fino a AIR FRY, impostare la temperatura su 200 °C, il tempo di cottura su 25 minuti e selezionare MATCH. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 4 Dopo 10 minuti, agitare il cestello con le patatine. Ripetere l'operazione dopo altri 10 minuti.
- 5 A cottura ultimata, salare le patatine e servirle immediatamente.



FORMAGGIO DI CAPRA IMPANATO E POMODORI



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **MAX CRISP:** 23 MINUTI



INGREDIENTI

PER IL FORMAGGIO DI CAPRA
6 piccoli caprini singoli o 1 tronchetto di formaggio di capra tagliato a fette di circa 2 cm
15 g di farina
85 g di pangrattato
2 uova

PER I POMODORI

500 g di pomodorini ciliegini
1 cucchiaino di aceto balsamico
2 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini di timo tritato
Sale e pepe
Olio di oliva

Insalata verde e condimento a proprio gusto

ISTRUZIONI

- 1 Mettere il formaggio di capra in congelatore per almeno 30 minuti.
- 2 Disporre i pomodori nel cestello della Zona 1. Irrorare con l'aceto e l'olio, agitare il cestello per condire completamente i pomodori e successivamente cospargere con lo zucchero, il sale e il pepe. Inserire nell'unità.
- 3 Prendere tre contenitori poco profondi: uno per la farina, uno per sbattere le uova con un pizzico di sale e l'altro per il pangrattato aromatizzato con timo, sale e pepe. Passare il formaggio di capra nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Immergere i singoli pezzi nell'uovo e poi impanarli col pangrattato, controllando che il formaggio sia completamente ricoperto. Inserirli nel cestello della Zona 2 con la piastra di cottura. Irrorare i formaggi con un 1 cucchiaino di olio. Inserire nell'unità.
- 4 4 Selezionare la Zona 1, ruotare la manopola fino a MAX CRISP e impostare il tempo di cottura su 15 minuti. Selezionare la Zona 2, ruotare la manopola fino a MAX CRISP e impostare il tempo di cottura su 8 minuti. Selezionare SYNC. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 5 Tre minuti prima della fine della cottura, girare delicatamente i formaggini di capra impanati.
- 6 A cottura ultimata, servire immediatamente con un'insalata verde e i pomodori.



SUGGERIMENTO : Sostituisci i singoli caprini con un tronchetto di capra da tagliare a fette di 2 cm prima di inserirlo nel congelatore.

MUFFIN ALLA BANANA E AL TOFFEE



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | COTTURA: 15-20 MINUTI



INGREDIENTI

200 g di farina autolievitante
1 cucchiaino di Mixed Spice (miscela di spezie per dolci)
½ cucchiaino di sale
2 banane mature, circa 320 g con la buccia
200 g di zucchero di canna chiaro
100 ml di olio vegetale
2 uova grandi, sbattute
1 cucchiaino di essenza di vaniglia
50 g di gocce di cioccolato
100 g di caramello denso o dolce de leche
12 scaglie di banane essiccate per decorare

ISTRUZIONI

- 1 Setacciare la farina, il mix di spezie e il sale in una ciotola.
- 2 In una ciotola grande, sbucciare e schiacciare le banane fino a ottenere un composto omogeneo. Mescolare lo zucchero, l'olio, le uova, l'essenza di vaniglia e sbattere fino a incorporare l'olio.
- 3 Aggiungere gradualmente gli ingredienti secchi al composto di banana e mescolare con una frusta, aggiungendo le gocce di cioccolato.
- 4 Senza inserire la piastra per frittura. Disporre 6 stampi per muffin a doppio spessore in ciascun cestello, versare il composto negli stampi riempiendoli per 3/4. Selezionare la Zona 1, ruotare la manopola fino a Bake e impostare la temperatura su 160 °C e il tempo di cottura su 15 minuti. Selezionare MATCH. Premere la manopola per avviare la cottura.
- 5 Dopo 12 minuti, rimuovere il cestello della Zona 1 e controllare se i muffin sono cotti. La cottura è ultimata se, dopo aver inserito uno stuzzicadenti nel centro, lo si estrae pulito. Rimuovere i muffin dal cestello a lasciarli raffreddare su una griglia per 5 minuti prima di servirli. Guarnire ciascun muffin con un cucchiaino di caramello e un pezzetto di banana.



BROWNIE AL CIOCCOLATO E BURRO DI ARACHIDI



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | COTTURA: 35-40 MINUTI



INGREDIENTI

80 g di burro di arachidi, ripartito
40 g di burro
120 g di cioccolato fondente, ripartito
175 g di zucchero semolato
2 uova grandi, sbattute
60 g di farina autolievitante
30 g di cacao in polvere

ISTRUZIONI

- 1 Ungere il cestello della zona 1 (senza la piastra di frittura inserita) con lo spray per cottura o l'olio, rivestire la base con un pezzo di carta da forno.
- 2 Tenere da parte 40 g di burro di arachidi e 30 g di cioccolato. Spezzettare il cioccolato fondente e aggiungerlo in una padella insieme al burro di arachidi e al burro. Fondere lentamente e lasciare raffreddare. Nel frattempo, in una ciotola grande, sbattere insieme lo zucchero e le uova fino a ottenere un composto denso e cremoso. Aggiungere il mix di cioccolato e mescolare insieme.
- 3 Setacciare la farina insieme al cacao in polvere in una ciotola e incorporare con un cucchiaino di metallo grande. Versare con un cucchiaino il mix per brownie nel cestello precedentemente rivestito. Sciogliere il burro di arachidi lasciandolo nel forno a microonde per 40 secondi. Cospargere la parte superiore dei brownie.
- 4 Inserire il cestello della zona 1 nell'unità. Selezionare zona 1, selezionare BAKE, impostare la temperatura su 160°C e il tempo su 35-40 minuti. Premere il pulsante START/STOP per avviare la cottura.
- 5 Dopo 30 minuti, rimuovere il cestello della Zona 1 e controllare se il brownie è cotto. La cottura è ultimata se il brownie è morbido al tatto nella parte centrale.
- 6 Sciogliere il cioccolato restante lasciandolo nel forno a microonde per 20 secondi, mescolare per 20 secondi e mescolare nuovamente. Cospargere i brownie di cioccolato sciolto. Lasciare raffreddare nel cestello.
- 7 Lasciare raffreddare prima di estrarre, utilizzando la carta da forno per farli scivolare. Tagliare a quadretti.



NINJA[®]
Foodi[®]
MAX

**Friggitrice Ad Aria
Dual Zone Da 9,5 L**

AF400EU_IG_IT_MP_220311_Mv1

© 2022 Shark Ninja Operating LLC.

FOODI and NINJA sono marchi registrati di SharkNinja Operating LLC.