

Please make sure to read the enclosed Ninja® Instructions prior to using your unit.
Bitte lesen Sie die beigelegte Ninja®-Bedienungsanleitung durch, bevor Sie Ihr Gerät verwenden.
Assurez-vous de lire les instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.



NINJA® Foodi

**MULTIFUNCTION OVEN
MULTIFUNKTIONS-OFEN
FOUR MULTIFONCTION**

COOKING CHARTS +
IRRISISTIBLE RECIPES

KOCHTABELLEN +
UNWIDERSTEHICHE REZEPTE

TABLEAUX DE CUISINE +
RECETTES IRRISISTIBLES



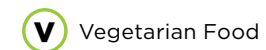
Your guide to cooking like a Foodi®

Welcome to the Ninja® Foodi® Multifunction Oven recipe book.

From here, you're just a few pages away from recipes, tips and tricks and helpful hints that will give you the confidence to be creative in the kitchen without having to use numerous appliances or wait for your traditional oven to preheat.

Recipe List

Kickstarter Recipes	8
Chicken Stir Fry	8
Lemon & Herb Chicken Traybake	10
Cooking Charts	12
Air Fry	12
Dehydrate	18
Mains	60
Spicy Turkey Sweet Potatoes & Broccoli	60
Steak Kebabs	63
Croque Monsieur	66
Mustardy Sausage, Pear & Vegetable Traybake	69
Pork Schnitzels with Apple	72
Homemade Pizza	75
Greek-style Potatoes	78
Cheesy Vegetable Nachos	81
Tomato, Ricotta & Basil Tart	84
Spicy Roasted Cauliflower & Lentils	87
Mediterranean Cod	90
Salmon & Asparagus	93
Desserts	96
Giant Chocolate Chip Cookie	96
Apple & Plum Galette	99



For more recipes and inspiration visit ninjakitchen.eu

Crisp Control Technology

Precision-controlled temperature, heat source and air flow for ultimate versatility and optimum cooking performance.

KEY:



Maximum fan speed



Medium fan speed



No fan

Air Fry



+ High heat from top and bottom



Fast, extra-crispy results with little to no oil.

Best for chicken wings, French fries (frozen or hand cut) and vegetables

Use air fry basket with or without oven tray

Roast



+ Even heat from top and bottom



Crispy outside, juicy inside.

Best for tray meals, whole proteins and vegetables

Use oven tray

Grill



+ High heat from top



Top-down heat for a crispy finish.

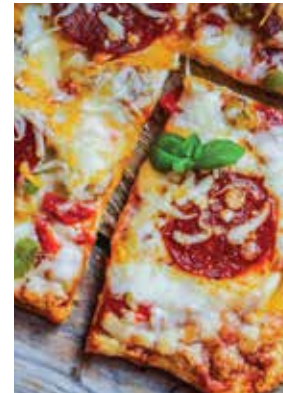
Best for steaks, fish, nachos and for finishing casseroles and gratins.

Use oven tray

Bake



+ High, even heat from top and bottom



Overall even cooking with light browning.

Best for cakes, cookies, and frozen pizza

Use oven tray

Toast



+ Even heat from top and bottom



Quick, even browning on both sides.

Best for bread, tea cakes, English muffins and frozen waffles

Use wire rack

Bagel



+ Slightly lower heat from top than bottom



Quick, even browning.

Best for bagels and artisan breads

Use wire rack

Dehydrate



+ Low Heat



Removes moisture for jerky and dried fruit.

Best for dried fruit and jerky.

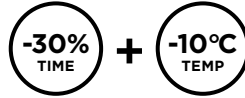
Use air fry basket with or without oven tray.

*Place ingredients in the air fry basket. If ingredients are fatty, oily, or marinated, place the oven tray under the basket first.

Tips & Tricks

PREHEAT

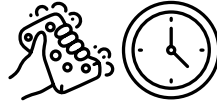
The unit preheats quickly, so prep all ingredients before preheating. Time will start counting down immediately after the unit is preheated. To add time simply turn the dial.



Food cooks faster with Roast so for traditional oven recipes, lower the cook time and temperature.



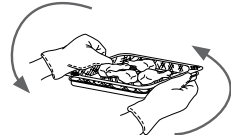
For greasy or battered items in the air fry basket, place the tray underneath it on the wire rack.



For deep cleaning, let accessories soak in warm, soapy water overnight and scrub with non-abrasive brush or sponge.



For marinades containing sugar, honey or other sweeteners, brush onto meat or fish halfway through grilling to avoid burning.



Halfway through cooking, rotate air fry basket 180° or flip ingredients for crispier results.



When using the Bagel function, place bagels cut-side up on the wire rack.



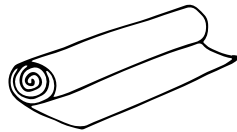
Spray air fry basket with non-stick cooking spray or brush with oil or butter to minimise sticking.



For tray bake meals, cut ingredients to the same size for optimal results.



Place ingredients in 1 layer when using the basket for air frying.



For best results with baked goods such as cookies, line the oven tray with baking paper. Do not use aluminium foil.



Master tray bake meal making

Cook a family-sized meal, full breakfast, lunch or dinner all on one tray in as little as 20 minutes. Enjoy quick cooking and easy clean-up.

How to build a tray bake meal

Using the Roast function and some guidelines below, create your own masterpieces in the Foodi® Multifunction Oven.

Pick a Protein

4 uncooked bone-in chicken thighs
(150g-225g each)

6 uncooked salmon fillets, 2.5cm thick
(150g each)

450g uncooked prawns
(fresh or frozen, thawed)

4 uncooked boneless skinless chicken breasts,
cut in 2.5cm pieces

450g uncooked sirloin steak,
cut in 1-2cm thick strips

Pick a Vegetable/Starch

2 bunches asparagus (400-500g),
cut in 2.5cm pieces, ends trimmed

3 medium bell peppers, cut in 2.5cm pieces

2 medium heads (600g) broccoli, cut in 2.5cm florets

500-600g brussel sprouts, cut in half, ends trimmed

500-600g butternut squash, cut 5cm pieces

500-600g carrots, cut in 2.5cm pieces

400g King Edward or Maris Piper potatoes,
cut in 2.5cm pieces



Season/Marinate

Barbecue

Teriyaki

Hoisin

Cajun blend

Piri Piri blend

Rosemary lemon marinade

Olive oil

Your favourite marinade
or spice blend

Toss It Up

Toss ingredients with seasonings or marinade, then spread them evenly in 1 layer on the tray.

Cook

Roast at 200°C for 10-20 minutes for fish and 20-30 minutes for poultry and red meat or until proteins reach a food safe internal temperature of 75°C and your desired level of crispiness.

Kickstarter Recipe

Chicken Stir Fry

PREP: 20 MINUTES | **ROAST:** 18-20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

500g chicken breasts, cut into cubes	150ml stir fry sauce
1 red bell pepper, thinly sliced	200g broccoli, cut into florets
1 yellow bell pepper, thinly sliced	1 teaspoon sesame seeds, for garnish
1 orange bell pepper, thinly sliced	
2 carrots, thinly sliced	

DIRECTIONS



In a large bowl, toss chicken, peppers, and carrots with stir fry sauce until evenly coated.



Arrange chicken, peppers, and carrots on the oven tray in a single layer.



Select ROAST, set temperature to 200°C, and set time to 18 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.



When unit has preheated, place tray in oven.



After 10 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Add broccoli to tray, return tray to oven, and press START/PAUSE to resume cooking for 8 more minutes.



Cooking is complete when the chicken's internal temperature reaches 75°C. If necessary, return tray to oven and cook for 2 more minutes. When cooking is complete, remove tray from oven.



Garnish with sesame seeds and allow to cool for 2 minutes before serving.



TIP Pork may be used instead of chicken

Kickstarter Recipe

Lemon & Herb Chicken Traybake

PREP: 10 MINUTES | **ROAST:** 30 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 tablespoon olive oil	1 teaspoon sea salt
6 garlic cloves, crushed	Freshly ground black pepper
½ lemon, zest and juice	800g red potatoes
2 sprigs of fresh rosemary, finely chopped	4 (250g each) chicken legs

DIRECTIONS



Place in bowl oil, garlic, rosemary, lemon zest and juice. Mix together and season to taste.



Cut potatoes into 1cm slices and add to bowl, making sure the potatoes are thoroughly coated.



Place potato slices in an even layer on the oven tray. Add chicken legs to oil mixture and making sure they are coated before placing on top of potato slices.



Turn unit ON. Select ROAST, set temperature to 190°C, and set time to 30 minutes. Select START/PAUSE to begin preheating.

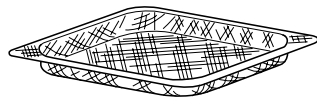


Once unit has preheated, place tray in oven. After 15 minutes, re-arrange or turn potatoes over.



When cooking is complete, serve hot sprinkled with chopped rosemary and green vegetables.

Air Fry Cooking Chart



TIP Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
FROZEN FOOD					
Chicken Nuggets	24 (380g)	None	None	200°C	18-20 mins
Chunky Chips	500g	None	None	200°C	19-21 mins
Fish Fillets (battered)	4 fillets (440g)	None	None	200°C	13-14 mins
Fish Fingers (breaded)	20 fingers (560g)	None	None	200°C	12-13 mins
French Fries	500g	None	None	200°C	20-24 mins
Garlic Slices	10 slices (260g)	None	None	200°C	5 mins
Hash Browns	700g	None	None	200°C	14 mins
Mozzarella Sticks	2 boxes (360g)	None	None	200°C	7-8 mins
Onion Rings	400g	None	None	200°C	12 mins
Pizza	1 (480g)	None	None	180°C	14-15 mins
Potato Waffles	9 waffles (500g)	None	None	200°C	10 mins
Potato Wedges	650g	None	None	200°C	13-15 mins
Roast Potatoes	700g	None	None	200°C	22 mins
Scampi	18 jumbo pieces (460g)	None	None	200°C	14 mins
Sweet Potato Fries	500g	None	None	200°C	15-18 mins
Veggie Burgers	4 burgers (350g)	None	None	200°C	13-15 mins
Veggie Sausages	12 sausages (540g)	None	None	200°C	12 mins

For best results, shake, flip or rotate often

Shake your food



OR

Toss or flip with silicone-tipped tongs



Remove food immediately after cook time is complete and your desired level of cook is achieved. We recommend using an instant-read thermometer to monitor the internal temperature of proteins.

Air Fry Cooking Chart – Continued

TIP Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
FRESH MEAT					
Bacon	6 rashers (225g)	None	None	200°C	5-6 mins
Bacon Loin Steaks	4 steaks (125g each)	None	None	200°C	8-10 mins
Burgers	8 patties (125g each)	None	None	190°C	10-12 mins
Chicken Thighs	6 thighs (1kg)	Pat dry	Brush with oil	200°C	18-20 mins
Chicken Legs	5 legs (1kg)	Pat dry	Brush with oil	200°C	22-35 mins
Chicken Wings	1kg	Pat dry	Brush with oil	200°C	18-20 mins
Gammon Steaks	2 steaks (225g each)	None	None	200°C	10-12 mins
Lamb Chops	8 chops (680g)	None	Brush with oil	200°C	12 mins
Pork Chops	4 chops (260g each)	None	Brush with oil	200°C	12 mins
Pork Steaks	4 steaks (480g)	None	Brush with oil	200°C	9-10 mins
Sausages	12 sausages	None	None	200°C	10-12 mins
Sirloin Steak	4 steaks (225g each)	None	Brush with oil	200°C	10 mins
FRESH FISH					
Cod Fillets	6 fillets	None	Brush with oil	200°C	7-8 mins
Crab Cakes	6 cakes (150g each)	None	Brush with oil	200°C	15-18 mins
Fish Cakes	6 cakes (150g each)	None	Brush with oil	200°C	15 mins
Red Bream	3-4 fillets (400g)	Wash, pat dry	Brush with oil	200°C	10-12 mins
Salmon Fillets	6 fillets (120g each)	Pat dry	Brush with oil	200°C	8-9 mins
Sea bass Fillets	4 fillets (360g)	Pat Dry	Brush with oil	200°C	5 mins
Trout	2 whole (250g each)	Gut, clean, pat dry, brush with oil inside and out	Brush with oil	200°C	17 mins
VEGETARIAN/ VEGAN					
Tofu	400g block	Press dry and cut into 1,5 cm cubes	Toss in 1 tbsp oil	200°C	20 mins

For best results, shake, flip or rotate often

Shake your food



OR

Toss or flip with silicone-tipped tongs



Remove food immediately after cook time is complete and your desired level of cook is achieved. We recommend using an instant-read thermometer to monitor the internal temperature of proteins.

Air Fry Cooking Chart – Continued

TIP Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
FRESH VEGETABLES					
Artichokes	Quartered (400g)	Spread out on basket	1 Tbsp	200°C	5-17 mins
Asparagus	2 bunches (450-500g)	Trim stems	Brush with oil	200°C	8-9 mins
Aubergine	500g	Cut in 3cm chunks	Brush with oil	200°C	12-14 mins
Beetroot	675g	Peel, cut in 1.25cm cubes	1 Tbsp	200°C	18-20 mins
Bell Peppers	4 peppers	Cut in quarters, remove seeds	1 Tbsp	200°C	12-15 mins
Butternut Squash	1kg	Peel, deseed and cut into 3cm chunks	1 Tbsp	200°C	13-15 mins
Carrots	450g	Peel, cut in 1.25cm rounds	1 Tbsp	200°C	10-15 mins
Cauliflower	1 head (400g)	Cut in 2.5-5cm florets	1 Tbsp	200°C	17-18 mins
Celeriac	1 head (600g)	Cut in 3cm chunks	1 Tbsp	200°C	20 mins
Courgette	500g	Cut in eighths lengthwise, then cut in half	1 Tbsp	200°C	12-15 mins
Hokkaido Pumpkin	Small, 800g	Peel, halve, deseed and slice into 1 cm slices	1 Tbsp	200°C	18 mins
Mushrooms	450g	Rinse, slice thinly	1 Tbsp	200°C	12 mins
Parsnip	500g	Peel, cut into ¾, approx 9cm lengths	1 Tbsp	200°C	14-16 mins
Turnip	500g	Peel and cut into quarters	1 Tbsp	200°C	14-15 mins
POTATOES					
Potatoes, King Edward/Maris Piper	675g	Cut in 2.5cm wedges	1 Tbsp	200°C	19-25 mins
Potatoes, King Edward/Maris Piper	450g	Hand-cut fries, soak 30 mins in cold water, then pat dry	½-3 Tbsp	200°C	19-25 mins
Potatoes, Sweet	500g	Hand-cut fries, soak 30 mins in cold water, then pat dry	1 Tbsp	200°C	18-25 mins

For best results, shake, flip or rotate often

Shake your food



OR

Toss or flip with silicone-tipped tongs



Remove food immediately after cook time is complete and your desired level of cook is achieved. We recommend using an instant-read thermometer to monitor the internal temperature of proteins.

Dehydrate Chart

TIP Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
FRUITS & VEGETABLES			
Apples	Cut in 3mm slices, remove core, rinse in lemon water, pat dry	60°C	7-8 hrs
Asparagus	Cut in 2.5cm pieces, blanch	60°C	6-8 hrs
Aubergine	Peel, cut in 3mm slices, blanch	60°C	6-8 hrs
Bananas	Peel, cut in 1cm slices	60°C	8-10 hrs
Beetroot	Peel, cut in 3mm slices	60°C	7-8 hrs
Fresh Herbs	Rinse, pat dry, remove stems	60°C	4-6 hrs
Ginger Root	Cut in 3mm slices	60°C	6 hrs
Mangoes	Peel, cut in 3mm slices, remove pit	60°C	6-8 hrs
Mushrooms	Cleaned with soft brush (do not wash)	60°C	6-8 hrs
Pineapple	Peel, cut in 3mm-6mm slices, remove core	60°C	6-8 hrs
Strawberries	Cut in half or in 3mm slices	60°C	6-8 hrs
Tomatoes	Cut in 3mm slices or grate; steam if planning to rehydrate	60°C	6-8 hrs
MEAT, POULTRY, FISH			
Beef Jerky	Cut in 4mm slices, remove all fat, marinate 8-24 hours	70°C	5-7 hrs
Chicken Jerky	Cut in 4mm slices, marinate overnight	70°C	5-7 hrs
Salmon Jerky	Cut in 4mm slices, marinate overnight	70°C	5-7 hrs
Turkey Jerky	Cut in 4mm slices, marinate overnight	70°C	5-8 hrs

Ihre Kochanleitung für Feinschmeckermahlzeiten mit dem Foodi®

Willkommen beim Rezeptbuch für den Foodi®-Multifunktionsofen von Ninja®. Von hier aus sind Sie nur ein paar Seiten von Rezepten, Tipps und Tricks und hilfreichen Hinweisen entfernt, die Ihnen das Selbstvertrauen geben, in der Küche kreativ zu werden, ohne dass Sie zahlreiche Geräte verwenden oder darauf warten müssen, dass Ihr herkömmlicher Ofen vorheizt.

Rezeptliste

Kickstarter-Rezept	28
Hähnchenpfanne	28
Zitronen-Kräuter-Hähnchen und rote Kartoffeln vom Blech	30
Kochtabellen	32
Kochtabellen für Air Fry	32
Dehydrierungstabelle	38
Hauptgerichte	61
Würziges Putenfleisch, Süsskartoffeln und Brokkoli	61
Steakspieße	64
Croque Monsieur (Schinken-Käse-Toast)	67
Ein-Blech-Gericht mit Senf, Würstchen, Birnen und Gemüse	70
Schweineschnitzel Mit Apfel	73
Hausgemachte Pizza	76
Frühkartoffeln Nach Griechischer Art	79
Nachos mit Käse und Gemüse	82
Quiche mit Tomate, Ricotta und Basilikum	85
Würziger Gerösteter Blumenkohl mit Linsen	88
Mediterraner Kabeljau	91
Lachs und Grüner Spargel	94
Nachspeisen	97
Riesen Chocolate Chip Cookie	97
Apfel-Pflaumen-Galette	100



Kontrolltechnologie für ideale Knusprigkeit

Präzisionsgesteuerte Temperatur, Wärmequelle und Luftzirkulation
für ultimative Vielseitigkeit und optimale Garleistung.

SCHLÜSSEL:



Maximale
Gebläsegeschwindigkeit



Mittlere
Gebläsegeschwindigkeit



Kein
Gebläse

Air Fry (Mit luft fritterian)



+ Intensive Hitze
von oben und unten



Schnelle, extraknusprige
Ergebnisse mit wenig bis
keinem Öl.

Am besten geeignet für Hähnchenflügel,
Pommes frites (gefroren oder
handgeschritten) und Gemüse

Luftfrittierkorb mit oder ohne
Backblech verwenden

Roast (Braten)



+ Gleichmäßige Hitze
von oben und unten



Außen knusprig,
innen saftig.

Am besten geeignet für Mahlzeiten vom
Blech, ganze Proteinquellen und Gemüse

Backblech
verwenden

Grill (Grillen)



+ Intensive Hitze
von oben



Hitze von oben
für ein knuspriges Finish.

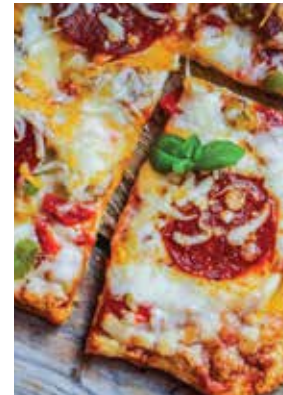
Am besten geeignet für Steaks, Fisch und
Nachos und für den letzten Schliff bei
Aufläufen und Gratins

Backblech
verwenden

Bake (Backen)



+ Intensive, gleich-
mäßige Hitze von
oben und unten



Überall einheitliches
Garen mit leichtem
Bräunungsgrad.

Am besten geeignet für
Kuchen, Kekse und gefrorene
Pizza

Backblech
verwenden

Toast (Toasten)



+ Gleichmäßige Hitze
von oben und unten



Schneller gleichmäßi-
ger Bräunungsvorgang
auf beiden Seiten.

Am besten geeignet für Brot,
Teegebäck, englische Muffins
und gefrorene Waffeln

Gitterrost
verwenden

Bagel



+ Etwas niedrigere
Hitze von oben
als unten



Schneller, gleichmäßiger
Bräunungsvorgang.

Am besten geeignet für
Bagels und hochwertiges Brot

Gitterrost
verwenden

Dehydrate (Dörren)



+ Niedrige Hitze



Entfernt Feuchtigkeit
für Jerky und
getrocknete Früchte.

Am besten geeignet für
getrocknete Früchte und Jerky

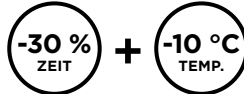
Luftfrittierkorb mit oder ohne
Backblech verwenden.

* Die Zutaten in den Luftfrittierkorb geben. Wenn die Zutaten fettig, ölig oder mariniert sind,
zunächst das Backblech unter den Korb platzieren.

Tipps und Tricks

VORHEIZEN

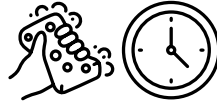
Die Einheit heizt schnell vor, daher sollten alle Zutaten bereits vor dem Vorheizen vorbereitet werden. Die Zeit beginnt sofort zu laufen, nachdem die Einheit vorgeheizt ist. Um Zeit hinzuzufügen, einfach am Einstellrad drehen.



Speisen garen mit der Funktion Roast schneller, daher sollte man bei Rezepten für herkömmliche Öfen die Garzeit und die Temperatur senken.



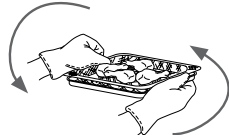
Bei fettigen oder panierten Artikeln im Frittierkorb, das Blech darunter auf einen Gitterrost stellen.



Weichen Sie die Zubehörteile für eine Tiefenreinigung über Nacht in warmem Seifenwasser ein und schrubben Sie sie danach mit einer nicht scheuernden Bürste oder einem nicht scheuernden Schwamm.



Bei Marinaden, die Zucker, Honig oder andere Süßungsmittel enthalten, das Fleisch oder den Fisch nach der Hälfte der Grillzeit bepinseln, um ein Anbrennen zu vermeiden.



Nach der Hälfte der Garzeit den Luftfrittierkorb um 180° drehen oder die Zutaten wenden, um knusprige Ergebnisse zu erzielen.



Bei Verwendung der Bagel-Funktion die Bagels mit der aufgeschnittenen Seite nach oben auf den Rost legen.



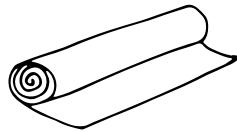
Sprühen Sie den Korb mit Antihaft-Kochspray ein oder pinseln Sie ihn mit Öl oder Butter, um ein Anhaften zu minimieren.



Für Mahlzeiten vom Backblech, die Zutaten für optimale Ergebnisse in gleich große Stücke schneiden.



Die Zutaten in 1 Schicht verteilen, wenn der Korb zum Heißluftfrittieren verwendet wird.



Für beste Ergebnisse bei Backwaren wie z. B. Keksen das Backblech mit Backpapier auslegen. Alufolie sollte nicht verwendet werden.



Werden Sie Experte für Mahlzeiten vom Blech

Bereiten Sie ein Essen für die ganze Familie oder ein reichhaltiges Frühstück, Mittag- oder Abendessen auf einem einzigen Blech in nur 20 Minuten zu. Erfreuen Sie sich am schnellen Kochen und einer einfachen Reinigung.



So bereiten Sie Gerichte auf dem Backblech zu

Mit der Funktion Roast und den folgenden Anleitungen können Sie im Foodi®-Multifunktionsofen Ihre eigenen Meisterwerke erschaffen.

Eine Proteinquelle auswählen

4 rohe Hähnchenschenkel mit Knochen
(150–225 g)

6 rohe Lachs-Filets, 2,5 cm dick
(je 150 g)

450 g rohe Garnelen
(frisch oder gefroren, aufgetaut)

4 rohe Hähnchenbrüste, entbeint, ohne Haut,
in 2,5 cm große Stücke geschnitten

450 g rohes Sirloin-Steak,
in 1–2 cm dicke Streifen geschnitten

Gemüse/Stärkequelle wählen

2 Bund Spargel (400–500 g),
in 2,5 cm große Stücke geschnitten, Enden entfernt

3 mittelgroße Paprikaschoten,
in 2,5 cm große Stücke geschnitten

2 mittelgroße Köpfe (600 g) Brokkoli,
in 2,5 cm große Röschen geschnitten

500–600 g Rosenkohl, halbiert,
Enden entfernt

500–600 g Butternusskürbis,
in 5 cm große Stücke geschnitten

500–600 g Karotten,
in 2,5 cm große Stücke geschnitten

400 g King-Edward- oder Maris-Piper-Kartoffeln,
in 2,5 cm große Stücke geschnitten



Würzen/Marinieren

Barbecue

Teriyaki

Hoisin

Cajun-Gewürzmischung

Piri-Piri-Gewürzmischung

Rosmarin-Zitronen-Marinade

Olivenöl

Ihre Lieblingsmarinade
oder Gewürzmischung



Schwenken

Zutaten in den Gewürzen
oder der Marinade schwenken
und dann gleichmäßig
in 1 Schicht auf dem
Backblech verteilen.



Garen

Die Funktion Roast auswählen
und Fisch 10–20 Minuten lang
bzw. Geflügel oder rotes Fleisch
20–30 Minuten lang bei 200 °C
garen oder bis zum Erreichen
einer lebensmittelsicheren
Innentemperatur von 75 °C und
der gewünschten Knusprigkeit.

Kickstarter-Rezept

Hähnchenpfanne

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN | **BRATEN:** 18-20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

500 g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten
1 rote Paprika, in dünne Scheiben geschnitten
1 gelbe Paprika, in dünne Scheiben geschnitten
1 orangefarbene Paprika, in dünne Scheiben geschnitten

2 Karotten, in dünne Scheiben geschnitten
150 ml Wok Sauce
200 g Brokkoli, in 3 cm große Röschen geschnitten
1 Teelöffel Sesamsamen, zum Garnieren

ANLEITUNG



In einer großen Schüssel, Hähnchenfleisch, Paprika und Karotten in der Sauce schwenken, bis alles gleichmäßig beschichtet ist.



Schweinefleisch, Paprika und Karotten in einer einzigen Schicht auf das Backblech geben.



ROAST auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 18 Minuten einstellen. Auf START/PAUSE drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen..



Wenn das Gerät vorgeheizt ist, das Blech in den Ofen schieben.



Nach 10 Minuten auf START/PAUSE drücken, um den Garvorgang der Einheit zu pausieren. Brokkoli auf das Blech geben, das Blech wieder in den Ofen schieben und auf START/PAUSE drücken, um den Garvorgang weitere 8 Minuten lang fortzusetzen.



Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn die Innentemperatur des Hähnchens 75 °C erreicht. Falls erforderlich, das Blech wieder in den Ofen geben und weitere 2 Minuten lang garen. Das Blech nach dem Garen aus dem Ofen nehmen.



Mit Sesamsamen garnieren und vor dem Servieren 2 Minuten lang abkühlen lassen.



TIPP Man kann statt Hähnchen auch Schweinefleisch verwenden.

Kickstarter-Rezept

Zitronen-Kräuter-Hähnchen und rote Kartoffeln vom Blech

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | MIT LUFT FRITTERIAN: 30 MINUTEN | ERGIBT: 4 PORTIONEN

ZUTATEN

1 Esslöffel Olivenöl	Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
6 Knoblauchzehen, zerdrückt	800 g rote Kartoffeln
Zeste und Saft von ½ Zitrone	4 Hähnchenkeulen (à 250 g)
2 Zweige frischer Rosmarin, fein gehackt	
1 Teelöffel Meersalz	

ANLEITUNG



Öl, Knoblauch, Rosmarin, Zitronenzeste und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Vermischen und nach Geschmack würzen.



Die Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in die Schüssel geben. Darauf achten, dass die Kartoffeln gut mit der Ölmischung benetzt sind.



Die Kartoffelscheiben in einer gleichmäßigen Schicht auf dem Blech verteilen. Die Hähnchenkeulen in die Ölmischung geben und gut benetzen, anschließend auf den Kartoffelscheiben arrangieren.



Das Gerät einschalten. ROAST auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 30 Minuten einstellen. START/PAUSE auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.

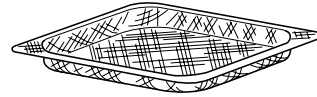


Wenn die Einheit vorgeheizt ist, das Blech in den Ofen schieben. Nach 15 Minuten neu arrangieren oder die Kartoffeln wenden.



Nach dem Garen mit gehacktem Rosmarin und grünem Gemüse garnieren und heiß servieren.

Kochtabelle für Air Fry



TIPP Verwenden Sie diese Kochzeiten als Orientierung, die Sie an Ihre Vorlieben anpassen können.

Für beste Ergebnisse häufig schütteln, wenden oder drehen

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL	TEMPERATUR	GARZEIT
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL					
Fischfilets (in Backteig)	1 Packung 4 Filets (440 g)	Keine	Kein Öl	200 °C	13-14 Minuten
Fischstäbchen (paniert)	20 (560 g)	Keine	Kein Öl	200 °C	12-13 Minuten
Geröstete Kartoffeln	700 g	Keine	Kein Öl	200 °C	22 Minuten
Hähnchennuggets	24 (380 g)	Keine	Kein Öl	200 °C	18-20 Minuten
Kartoffelecken	650 g	Keine	Kein Öl	200 °C	13-15 Minuten
Kartoffelpuffer	700 g	Keine	Kein Öl	200 °C	14 Minuten
Kartoffelwaffeln	9 (500 g)	Keine	Kein Öl	200 °C	10 Minuten
Mozzarella-Sticks	2 Packung (360 g)	Keine	Kein Öl	200 °C	7-8 Minuten
Panierte Scampi	18 (460 g)	Keine	Kein Öl	200 °C	14 Minuten
Pizza	1 (480 g)	Keine	Kein Öl	180 °C	14-15 Minuten
Pommes frites	500 g	Keine	Kein Öl	200 °C	20-24 Minuten
Pommes frites aus Süßkartoffeln	500 g	Keine	Kein Öl	200 °C	15-18 Minuten
Steak-Pommes	500 g	Keine	Kein Öl	200 °C	19-21 Minuten
Vegetarische Burger	4 (350 g)	Keine	Kein Öl	200 °C	13-15 Minuten
Vegetarische Würstchen	12 (540 g)	Keine	Kein Öl	200 °C	12 Minuten
Zwiebelringe	400 g	Keine	Kein Öl	200 °C	12 Minuten

Schütteln Sie Ihr Essen



UND

Schwenken oder wenden Sie es mit einer Silikonzange



Entfernen Sie die Speisen sofort nach Beendigung der Garzeit und wenn Sie wie gewünscht gegart sind. Wir empfehlen die Verwendung eines sofort ablesbaren Thermometers zur Überwachung der Innentemperatur von Proteinquellen.

Kochtabelle für Air Fry – Fortsetzung

TIPP Verwenden Sie diese Kochzeiten als Orientierung, die Sie an Ihre Vorlieben anpassen können.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL	TEMPERATUR	GARZEIT
FRISCHES FLEISCH					
Bacon (Speck)	6 (225 g)	Keine	Kein Öl	200 °C	5-6 Minuten
Burger	8 Pattys (125 g jeder)	Keine	Kein Öl	190 °C	10-12 Minuten
Hähnchenflügel	1 kg	Trocken tupfen	Mit Öl bestreichen	200 °C	18-20 Minuten
Hähnchenschenkel	6 (1 kg)	Trocken tupfen	Mit Öl bestreichen	200 °C	18-20 Minuten
Hühnerbeine	5 (1 kg)	Trocken tupfen	Mit Öl bestreichen	200 °C	22-35 Minuten
Lammkoteletts	8 (680 g)	Keine	Mit Öl bestreichen	200 °C	12 Minuten
Rinderleber	In 3-4 Stücke geschnitten, 1 cm dick	Membran entfernen, (in Milch einweichen - optional). Erst nach dem Kochen salzen.	Mit Öl bestreichen	180 °C	12-15 Minuten
Schinkensteak	2 (225 g jeder)	Keine	Kein Öl	200 °C	10-12 Minuten
Schweinelendensteaks	4 (480 g)	Keine	Mit Öl bestreichen	200 °C	9-10 Minuten
Schweinekoteletts	4 (260 g jeder)	Keine	Mit Öl bestreichen	200 °C	12 Minuten
Sirloin-Steak	4 (225 g jeder)	Keine	Mit Öl bestreichen	200 °C	10 Minuten
Specklendensteaks	4 (125 g jeder)	Keine	Kein Öl	200 °C	8-10 Minuten
Wurst	12	Keine	Kein Öl	200 °C	10-12 Minuten
FRISCHER FISCH					
Fischfrikadellen	6 Küchlein (150 g jeder)	Keine	Mit Öl bestreichen	200 °C	15 Minuten
Forelle	2 (250g each)	Ausnehmen, säubern, trocken tupfen, innen und außen mit Öl bestreichen	Mit Öl bestreichen	200 °C	17 Minuten
Kabeljau	6 Filets	Keine	Mit Öl bestreichen	200 °C	7-8 Minuten
Krabbenküchlein	6 Küchlein (150 g jeder)	Keine	Mit Öl bestreichen	200 °C	15-18 Minuten
Lachsfilets	6 Filets (120 g jeder)	Trocken tupfen	Mit Öl bestreichen	200 °C	8-9 Minuten
Rotbrasse (Rotbarsch)	3-4 Filets (400 g)	Waschen, trocken tupfen	Mit Öl bestreichen	200 °C	10-12 Minuten
Thunfisch Fillets	4 Filets (360 g)	Trocken tupfen	Mit Öl bestreichen	200 °C	5 Minuten
VEGETARISCH / VEGAN					
Tofu	400g block	Trocken tupfen und in 1,5 cm große Würfel schneiden	Mit Öl bestreichen	200 °C	20 Minuten

Für beste Ergebnisse häufig schütteln, wenden oder drehen

Schütteln Sie Ihr Essen



UND

Schwenken oder wenden Sie es mit einer Silikonzange



Entfernen Sie die Speisen sofort nach Beendigung der Garzeit und wenn Sie wie gewünscht gegart sind. Wir empfehlen die Verwendung eines sofort ablesbaren Thermometers zur Überwachung der Innentemperatur von Proteinquellen.

Kochtabelle für Air Fry – Fortsetzung

TIPP Verwenden Sie diese Kochzeiten als Orientierung, die Sie an Ihre Vorlieben anpassen können.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL	TEMPERATUR	GARZEIT
FRISCHES GEMÜSE					
Artischocken	Geviertelt (400 g)	Im Korb ausbreiten	1 EL	200 °C	5-17 Minuten
Aubergine	500 g	In 3cm Stücke schneiden, würzen	Mit Öl bestreichen	200 °C	12-14 Minuten
Blumenkohl	1 Kopf (400 g)	In 2,5-5 cm große Röschen schneiden	1 EL	200 °C	17-18 Minuten
Butternusskürbis	1 kg	n 2,5-5 cm große Stücke schneiden	1 EL	200 °C	13-15 Minuten
Hokkaido Kürbis	Klein, 800g	Schälen, halbieren, entkernen und in 1 cm große Scheiben schneiden	1 EL	200 °C	18 Minuten
Kohlrabi	450g (2-3 Stück je nach Größe)	Schälen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden	1 EL	200 °C	15 Minuten
Knollen Sellerie	1 Kopf (600 g)	Schälen, in 3 cm große Würfel schneiden	1 EL	200 °C	20 Minuten
Möhren	500 g	Schälen, in 1,25 cm große runde Scheiben schneiden	1 EL	200 °C	10-15 Minuten
Paprika	4	Geviertelt, gewürzt	1 EL	200 °C	12-15 Minuten
Pastinaken	500 g	Schälen, in Achtel schneiden, ca. 9 cm lang	1 EL	200 °C	14-16 Minuten
Pilze	450 g	Abspülen, dünn in Scheiben schneiden	1 EL	200 °C	12 Minuten
Rote Bete	675 g	Schälen, in 1,25 cm große Würfel schneiden	1 EL	200 °C	18-20 Minuten
Spargel	2 Bund (450-500 g)	Ganz, Enden abtrennen	Mit Öl bestreichen	200 °C	8-9 Minuten
Steckrübe	500 g	Geviertelt, gewürzt	1 EL	200 °C	14-15 Minuten
Zucchini	500 g	der Länge nach in Achtel schneiden, dann halbieren	1 EL	200 °C	12-15 Minuten
KARTOFFELN					
Kartoffeln, King Edward/Maris Piper	675 g	In 2,5 cm große Spalten schneiden	1 EL	200 °C	19-25 Minuten
Kartoffeln, King Edward/Maris Piper	450 g	Pommes frites von Hand schneiden, 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann trocken tupfen	1/2-3 EL	200 °C	19-25 Minuten

Für beste Ergebnisse häufig schütteln, wenden oder drehen

Schütteln Sie Ihr Essen



UND

Schwenken oder wenden Sie es mit einer Silikonzange



Entfernen Sie die Speisen sofort nach Beendigung der Garzeit und wenn Sie wie gewünscht gegart sind. Wir empfehlen die Verwendung eines sofort ablesbaren Thermometers zur Überwachung der Innentemperatur von Proteinquellen.

Dehydrierungstabelle

TIPP Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.


ZUTATEN	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	DEHYDRIERUNGSZEIT
OBST UND GEMÜSE			
Ananas	Schälen, in 3-6 mm dicke Scheiben geschnitten, Mittelstück entfernen	60 °C	6-8 Stunden
Äpfel	Kerngehäuse entfernen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden, in Zitronensaft tauchen, trocken tupfen	60 °C	7-8 Stunden
Aubergine	Schälen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden, blanchieren	60 °C	6-8 Stunden
Bananen	Schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden	60 °C	8-10 Stunden
Erdbeeren	Halbieren oder in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Frische Kräuter	Waschen, trocken tupfen, Stiele entfernen	60 °C	4-6 Stunden
Ingwerwurzel	In 3 mm dicke Scheiben schneiden	60 °C	6 Stunden
Mango	Schälen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden, Kern entfernen	60 °C	6-8 Stunden
Pilze	Mit weicher Bürste gereinigt (nicht waschen)	60 °C	6-8 Stunden
Rote Bete	Schälen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden	60 °C	7-8 Stunden
Spargel	In 2,5 cm große Stücke schneiden, blanchieren	60 °C	6-8 Stunden
Tomaten	In 3 mm dicke Scheiben schneiden oder reiben; dämpfen, wenn sie später rehydriert werden sollen	60 °C	6-8 Stunden
FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH			
Beef Jerky (Rind-Trockenfleisch)	In 4 mm dicke Scheiben schneiden, alles Fett entfernen, 8-24 Stunden marinieren lassen	70 °C	5-7 Stunden
Chicken Jerky (Hähnchen-Trockenfleisch)	In 4 mm dicke Scheiben schneiden, über Nacht marinieren lassen	70 °C	5-7 Stunden
Salmon Jerky (Lachs-Trockenfleisch)	In 4 mm dicke Scheiben schneiden, über Nacht marinieren lassen	70 °C	5-7 Stunden
Turkey Jerky (Puten-Trockenfleisch)	In 4 mm dicke Scheiben schneiden, über Nacht marinieren lassen	70 °C	5-8 Stunden

Votre guide pour cuisiner comme un Foodi®

Bienvenue dans le livre de recettes du four multifonction Ninja®
Foodi®. Ici, vous n'êtes plus qu'à quelques pages des recettes,
conseils et astuces qui vous donneront l'assurance d'être
créatif/ve dans la cuisine sans utiliser de nombreux appareils
ou attendre que votre four traditionnel préchauffe.

Liste des recettes

Recette pour démarrer	48
Sauté de poulet	48
Poulet au citron et aux herbes et pomme de terre rouges au four	50
Tableaux de cuisson	52
Tableaux de cuisson Air Fry	52
Tableaux de déshydratation	58
Plats principaux	62
Dinde Épicée, Patates Douces et Brocoli	62
Brochettes de Boeuf	65
Croque-monsieur	68
Saucisses, Poires et Légumes à La Moutarde	71
Escalopes de Porc Panées à la Pomme	74
Pizza Maison	77
Pommes de Terre Croustillantes à la Grecque	80
Nachos aux Légumes et au Fromage	83
Tarte aux Tomates, Ricotta Et Basilic	86
Chou-Fleur Rôti Épicé et Lentilles	89
Cabillaud à la Méditerranéenne	92
Saumon et Asperges	95
Desserts	98
Cookie Géant au Chocolat	98
Tarte aux Pommes et aux Prunes Sans Moule	101

 la nourriture végétarienne


Pour plus de recettes, visitez notre site web ninjakitchen.eu

Technologie Crisp Control

Contrôle précis de la température, de la source de chaleur et du flux d'air pour une polyvalence ultime et des performances de cuisson optimales.

LÉGENDE :  Vitesse maximale du ventilateur  Vitesse moyenne du ventilateur  Pas de ventilateur

Air Fry (Frire à l'air chaud)

 + Chaleur élevée en haut et en bas




Des résultats rapides et ultra-croustillants avec peu ou pas d'huile.

Idéal pour les ailes de poulet, les frites (congelées ou coupées à la main) et les légumes

Utilisez un panier Air Fry avec ou sans plaque de four

Roast (Rôtir)

 + Chaleur uniforme en haut et en bas




Croustillant à l'extérieur, fondant à l'intérieur.

Idéal pour les plateaux-repas, les protéines et les légumes entiers

Utilisez la plaque du four

Grill (Cuire au grill)

 + Chaleur élevée en haut




Chaleur descendante pour une finition croustillante.

Idéal pour les steaks, les poissons, les nachos, et pour faire dorer les cocottes et gratins.

Utilisez la plaque du four

Bake (Cuire au four)

 + Chaleur élevée, uniforme en haut et en bas




Cuisson uniforme légèrement dorée.

Idéal pour les gâteaux, les cookies, et les pizzas surgelées

Utilisez la plaque du four

Toast (Pain grillé)

 + Chaleur uniforme en haut et en bas



Un doré rapide et uniforme des deux côtés.

Idéal pour le pain, les biscuits, les muffins anglais et les gaufres surgelées

Utilisez la grille métallique

Bagel (Faire des bagels)

 + Chaleur légèrement inférieure en haut



Un doré rapide et uniforme.

Idéal pour les bagels et les pains artisanaux

Utilisez la grille métallique

Dehydrate (Déshydrater)

 + Chaleur faible



Élimine l'humidité pour faire de la viande séchée et des fruits secs.

Idéal pour les fruits secs et la viande séchée.

Utilisez le panier Air Fry avec ou sans plateau de four.

Conseils et astuces

PRÉCHAUFFAGE

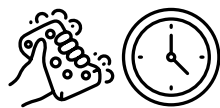
L'appareil préchauffe rapidement, nous conseillons donc de préparer tous les ingrédients avant de préchauffer. La minuterie démarre immédiatement après le préchauffage de l'unité. Pour ajouter du temps, tournez simplement la molette.



Les aliments cuisent plus rapidement avec la fonction Roast. Pour les recettes traditionnelles du four, nous conseillons donc de réduire le temps de cuisson et la température.



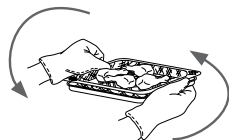
Placez la plaque en dessous du panier Air Fry, sur la grille, lorsque vous cuisinez des aliments gras ou panés.



Pour un nettoyage en profondeur, laissez tremper les accessoires dans de l'eau chaude et savonneuse pendant une nuit, puis nettoyez-les à l'aide d'une brosse non abrasive ou d'une éponge.



Pour les marinades contenant du sucre, du miel ou d'autres édulcorants, brossez la viande ou le poisson à la moitié du temps de cuisson pour éviter de le brûler.



À la moitié du temps de cuisson, faites tourner le panier Air Fry 180° ou mélangez les ingrédients pour de meilleurs résultats.



Lors de l'utilisation de la fonction Bagel, placez les bagels sur la grille.



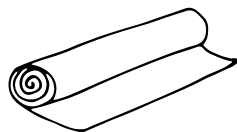
Vaporiser le panier Air Fry avec du spray de cuisson antiadhésif ou badigeonner avec de l'huile ou du beurre pour éviter que les aliments ne collent.



Pour les plats cuisinés sur la plaque de four, coupez les ingrédients de même taille pour obtenir des résultats optimaux.



Placez les ingrédients sur 1 couche lors de l'utilisation du panier Air Fry.



Pour de meilleurs résultats avec des produits de boulangerie comme les biscuits, préparez la plaque du four avec du papier sulfurisé. N'utilisez pas de papier aluminium.



Cuisson du plateau principal préparation de repas

Préparez un repas familial, un petit déjeuner complet, un déjeuner ou le dîner sur un seul plateau en seulement 20 minutes.
Profitez d'une cuisine rapide et d'un nettoyage facile.



Préparer un repas avec le plat de cuisson

Avec la fonction Roast et des conseils ci-dessous, créez vos propres chefs-d'œuvre dans le four multifonction Foodi®.

Choisir une protéine

4 cuisses de poulet non cuites
(150 à 225 g chacune)

6 filets de saumon non cuits de 2,5 cm d'épaisseur
(150 g chacun)

450 g de crevettes non cuites
(fraîches décongelées ou, congelées)

4 blancs de poulet crus sans peau et sans os,
coupés en morceaux de 2,5 cm

450 g de hampe de bœuf non cuit,
coupée en bandes de 1 à 2 cm

Choisir un légume/féculent

2 bouquets d'asperges (400 à 500 g),
coupées en morceaux de 2,5 cm et extrémités coupées

3 poivrons moyens, coupés en morceaux de 2,5 cm

2 têtes de brocoli (600 g) coupées en fleurettes de
2,5 cm

500 à 600 g de choux de Bruxelles coupés en deux,
extrémités coupées

500 à 600 g de courge butternut, coupée en
morceaux de 5 cm

500 à 600 g de carottes, coupées en morceaux de
2,5 cm

400 g de pommes de terre Bintje ou Manon, coupées
en morceaux de 2,5 cm



Assaisonner/Mariner

Barbecue

Teriyaki

Hoisin

Mélange cajun

Mélange pili-pili

Marinade au citron et au romarin

Huile d'olive

Votre marinade
ou mélange d'épices préféré



Mélanger

Mélanger les ingrédients
avec l'assaisonnement ou
la marinade, puis les répartir
uniformément en une seule
couche sur la plaque.



Cuire

Rôtir à 200 °C pendant
10 à 20 minutes pour le poisson
et 20 à 30 minutes pour la volaille
et la viande rouge, ou jusqu'à ce
que la protéine choisie atteigne
une température interne sûre
de 75 °C et le niveau souhaité
de croustillant.

Recette pour démarrer

Sauté de poulet

PRÉPARATION: 20 MINUTES | **RÔTIR:** 18 À 20 MINUTES | **QUANTITÉ:** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

500 g de blanc de poulet, coupé en cubes

1 poivron rouge finement tranché

1 poivron jaune finement tranché

1 poivron orange finement tranché

2 carottes finement tranchées

150 ml de sauce pour sauté

200 g de brocoli, coupé en fleurettes de 3 cm

1 cuillère à café de graines de sésame, pour décorer

INSTRUCTIONS



Dans un grand bol, mélanger le poulet, les poivrons et les carottes avec la sauce pour sauté jusqu'à ce que les ingrédients soient uniformément enduits.



Mettre le poulet, les poivrons et les carottes sur la plaque du four en une seule couche.



Sélectionner ROAST, régler la température sur 200 °C et la durée de cuisson sur 18 minutes. Appuyer sur le bouton START/PAUSE pour démarrer le préchauffage.



Lorsque l'unité est préchauffée, placer la plaque dans le four.



Après 10 minutes, appuyer sur START/PAUSE pour mettre l'unité en pause. Ajouter le brocoli au plateau, remettre la plaque au four, puis appuyer sur START/PAUSE pour prolonger la cuisson de 8 minutes.



La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet atteint 75 °C. Si nécessaire, remettre la plaque au four et cuire 2 minutes de plus. Lorsque la cuisson est terminée, retirer la plaque du four.



Garnir de graines de sésame et laisser refroidir pendant 2 minutes avant de servir.



CONSEIL: Il est possible d'utiliser du porc à la place du poulet

Recette pour démarrer

Poulet au citron et aux herbes et pommes de terre rouges au four

PRÉPARATION: 10 MINUTES | **FRIRE À L'AIR CHAUD:** 30 MINUTES | **QUANTITÉ:** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe d'huile d'olive	1 cuillère à café de sel de mer
6 gousses d'ail, écrasées	Poivre noir fraîchement moulu
½ citron, zeste et jus	800 g de pommes de terre rouges (de type Roseval)
2 branches de romarin frais, finement haché	4 cuisses de poulet (250 g chacune)

INSTRUCTIONS



Dans un saladier, mettre l'huile, l'ail, le romarin, le zeste et le jus de citron. Mélanger et assaisonner selon votre goût.



Couper les pommes de terre en tranches d'1 cm et placer dans le saladier. Bien mélanger pour que les pommes de terre soient complètement enrobées.



Placer les tranches de pommes de terres en une couche homogène sur la plaque du four. Ajouter les cuisses de poulet au mélange d'huile et de condiments et veiller à ce qu'elles soient bien enrobées avant de les placer au-dessus des pommes de terre.



Allumer l'unité. Sélectionner ROAST, régler la température sur 190 °C et la durée de cuisson sur 30 minutes. Sélectionner START/PAUSE pour commencer le préchauffage.

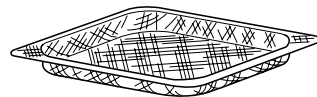


Une fois l'unité préchauffée, placer la plaque dans le four. Après 15 minutes, remuer ou retourner les pommes de terre.



Lorsque la cuisson est terminée, servir chaud parsemé de romarin haché et de légumes verts.

Tableau de cuisson Air Fry



CONSEIL Utilisez ces temps de cuisson comme guide, et ajustez-les à votre préférence.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
ALIMENTS SURGELÉS					
Bâtonnets de mozzarella	2 boîtes (360 g)	Aucun	Aucun	200 °C	7 à 8 min
Bâtonnets de poisson	1 boîte (560 g)	Aucun	Aucun	200 °C	12 à 13 min
Beignets d'oignons frits	400 g	Aucun	Aucun	200 °C	12 min
Filets de poisson (panés)	1 paquet (4 filets)	Aucun	Aucun	200 °C	13 à 14 min
Frites	500 g	Aucun	Aucun	200 °C	20 à 24 min
Frites de patates douces	500g	Aucun	Aucun	200 °C	15 à 18 min
Frites épaisses	500g	Aucun	Aucun	200 °C	19 à 21 min
Frites rustiques	650g	Aucun	Aucun	200 °C	13 à 15 min
Galettes de pomme de terre	700g	Aucun	Aucun	200 °C	14 min
Gaufres de pommes de terre	9 (500 g)	Aucun	Aucun	200 °C	10 min
Hamburgers végétariens	4 hamburgers (350 g)	Aucun	Aucun	200 °C	13 à 15 min
Lamelles d'ail	10 tranches (260 g)	Aucun	Aucun	200 °C	5 min
Nuggets de poulet	2 boîtes (675 g)	Aucun	Aucun	200 °C	18 à 20 min
Pizza	1 (480 g)	Aucun	Aucun	180 °C	14 à 15 min
Pommes de terre rôties	700g	Aucun	Aucun	200 °C	22 min
Saucisses végétariennes	12 saucisses (540 g)	Aucun	Aucun	200 °C	12 min
Scampis	18 scampis jumbos (460 g)	Aucun	Aucun	200 °C	14 min

Pour de meilleurs résultats, secouez, retournez, ou faites tourner régulièrement

Secouez vos aliments



ET

Mélangez ou retournez avec des pinces à embout en silicone



Retirez la nourriture immédiatement à la fin du temps de cuisson et lorsque le niveau de cuisson souhaité est atteint. Nous recommandons l'utilisation d'un thermomètre à lecture instantanée afin de contrôler la température interne des protéines.

Tableau de cuisson Air Fry – suite

CONSEIL Utilisez ces temps de cuisson comme guide, et ajustez-les à votre préférence.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
VIANDE FRAÎCHE					
Ailes de poulet	1 kg	Sécher en tamponnant avec un essuie-tout	1 cuillère à soupe	200 °C	18 à 20 min
Bacon	1/2 (225 g)	Aucun	Aucun	200 °C	5 à 6 min
Bâtonnets de poulet	6 bâtonnets	Sécher en tamponnant avec un essuie-tout	Étaler de l'huile au pinceau	200 °C	22 à 35 min
Burgers	8 patties (125 g chacun)	Aucun	Aucun	190 °C	10 à 12 min
Côtelettes d'agneau	8 côtelettes (680 g)	Aucun	Étaler de l'huile au pinceau	200 °C	12 min
Côtes de porc	4 côtes (260 g chacune)	Aucun	Étaler de l'huile au pinceau	200 °C	12 min
Cuisses de poulet	5 cuisses (1 kg)	Sécher en tamponnant avec un essuie-tout	Étaler de l'huile au pinceau	200 °C	22 à 28 min
Entrecôtes	4 steaks (225 g chacun)	Aucun	Étaler de l'huile au pinceau	200 °C	10 min
Foie de bœuf	600g, Coupé en 3 ou 4 tranches de 1 cm d'épaisseur	Nettoyer et retirer la membrane. (Vous pouvez ensuite laisser tremper dans du lait.) Ne pas saler avant la cuisson.	Brush with oil	180 °C	12 à 15 min
Saucisse	12 saucisses, entières	Aucun	Aucun	200 °C	12 à 14 min
Sirloin Steak	4 steaks (225 g each)	None	Brush with oil	200°C	10 mins
Steaks de jambon fumé	2 steaks (225 g chacun)	Aucun	Aucun	200 °C	10 à 12 min
Steaks de longe au bacon	4 steaks (125 g chacun)	Aucun	Aucun	200 °C	8 à 10 min
Steaks de porc	4 steaks (480 g)	Aucun	Étaler de l'huile au pinceau	200 °C	9 à 10 min
POISSON FRAIS					
Dorade sébaste	3-4 filets (400 g)	Laver et essuyer	Étaler de l'huile au pinceau	200 °C	10 à 12 min
Filets de bar	4 filets (360 g)	Secher en tamponnant avec un essuie-tout	Étaler de l'huile au pinceau	200 °C	5 min
Filets de cabillaud	6 filets	Aucun	Étaler de l'huile au pinceau	200 °C	7 à 8 min
Filets de saumon	5 filets (175 à 225 g chacun)	Aucun	Étaler de l'huile au pinceau	200 °C	18 à 20 min
Galettes de poisson	6 galettes (150 g chacune)	Aucun	Étaler de l'huile au pinceau	200 °C	15 min
Gâteaux de crabe	6 gâteaux (175 à 225 g chacun)	Aucun	Étaler de l'huile au pinceau	200 °C	15 à 18 min
Truite	2 (250 g each)	Gut, clean, pat dry, brush with oil inside and out	Étaler de l'huile au pinceau	200 °C	17 min
VÉGÉTARIEN / VÉGAN					
Tofu	Bloc de 400 g	Presser pour éliminer l'excédent d'eau et couper en cubes de 1,5 cm	Étaler de l'huile au pinceau	200 °C	20 min

Pour de meilleurs résultats, secouez, retournez, ou faites tourner régulièrement

Secouez vos aliments



ET

Mélangez ou retournez avec des pinces à embout en silicone



Retirez la nourriture immédiatement à la fin du temps de cuisson et lorsque le niveau de cuisson souhaité est atteint. Nous recommandons l'utilisation d'un thermomètre à lecture instantanée afin de contrôler la température interne des protéines.

Tableau de cuisson Air Fry – Suite

CONSEIL Utilisez ces temps de cuisson comme guide, et ajustez-les à votre préférence.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES FRAIS					
Artichauts	Coupé en quartiers (400 g)	Répartir dans le panier	1 cuillère a soupe	200 °C	5 à 17 min
Asperges	2 bouquets (450 à 500 g)	Coupées en deux, extrémités coupées	2 cuillères à soupe	200 °C	8 à 9 min
Aubergine	500 g	Coupée en morceaux de 3 cm	Etaler de l'huile au pinceau	200 °C	12 à 14 min
Betteraves	675 g	Pelées, coupées en cubes de 1,25 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	18 à 20 min
Carottes	450 g	Pelées, coupées en rondelles de 1,25 cm	1 cuillère à soupe	220 °C	10 à 15 min
Céleri	1 tete (600 g)	Coupé en morceaux de 3 cm	1 Tbsp	200 °C	20 min
Champignons	450 g	Rincés, tranchés finement	1 cuillère à soupe	200 °C	12 min
Chou-fleur	1 tête (400 g)	Coupée en fleurettes de 2,5 à 5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	17 à 18 min
Chou-rave	450 g	(2-3 pièces selon la taille)	1 Tbsp	200 °C	13 à 15 min
Courgette	450 g	Coupée en huit parties de même longueur, puis recoupée en deux	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 15 min
Courge musquée	1 kg	Pelée, égrenée et coupée en morceaux de 3 cm	1 Tbsp	200 °C	13 à 15 min
Panais	500 g	Pelé, coupé en 8, environ 9 cm de long	1 Tbsp	200 °C	14 à 16 min
Navet	500 g	Pelé et coupé en quartiers	1 Tbsp	200 °C	14 à 15 min
Poivrons (pour rôtir)	4 poivrons	Coupés en quartiers, graines retirées	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 15 min
Potimarron	Petit, 800 g	Pelé, épépiné et coupé en 2, en tranches de 1 cm	1 Tbsp	200 °C	18 min
POMMES DE TERRE					
Patates douces	450 g	Frites coupées à la main, trempées 30 minutes dans de l'eau froide, puis séchées à sec	1 cuillère à soupe	200 °C	18 à 25 min
Pommes de terre Bintje	675 g	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	19 à 25 min
Pommes de terre Bintje	450 g	Frites coupées à la main, trempées 30 minutes dans de l'eau froide, puis séchées à sec	1/2-3 cuillères à soupe.	200 °C	19 à 25 min

Pour de meilleurs résultats, secouez, retournez, ou faites tourner régulièrement

Secouez vos aliments



ET

Mélangez ou retournez avec des pinces à embout en silicone



Retirez la nourriture immédiatement à la fin du temps de cuisson et lorsque le niveau de cuisson souhaité est atteint. Nous recommandons l'utilisation d'un thermomètre à lecture instantanée afin de contrôler la température interne des protéines.

Tableau de déshydratation

CONSEIL Utilisez ces temps de cuisson comme guide, et ajustez-les à votre préférence.

INGRÉDIENTS	Préparation	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
FRUITS ET LÉGUMES			
Ananas	Peler, couper en tranches de 3 à 6 mm, retirer le trognon	60 °C	6 à 8 h
Asperges	Couper en morceaux de 2,5 cm, blanchir	60 °C	6 à 8 h
Aubergine	Peler, couper en tranches de 3 mm, blanchir	60 °C	6 à 8 h
Bananes	Peler, couper en tranches de 1 cm	60 °C	8 à 10 h
Betterave	Peler, couper en tranches de 3 mm	60 °C	7 à 8 h
Champignons	Nettoyer avec une brosse douce (ne pas laver)	60 °C	6 à 8 h
Fraises	Couper en deux ou en tranches de 3 mm	60 °C	6 à 8 h
Herbes fraîches	Rincer, sécher à sec, retirer les tiges	60 °C	4 à 6 h
Mangues	Peler, couper en tranches de 3 mm, retirer le noyau	60 °C	6 à 8 h
Pommes	Couper en tranches de 3 mm, retirer le trognon, rincer à l'eau citronnée, sécher à sec	60 °C	7 à 8 h
Racines de gingembre	Couper en tranches de 3 mm	60 °C	6 h
Tomates	Couper en tranches de 3 mm ou râper ; faire cuire à la vapeur si une réhydratation est prévue	60 °C	6 à 8 h
VIANDE, VOLAILLE, POISSON			
Bœuf séché	Couper en tranches de 4 mm, retirer toutes les matières grasses, faire mariner 8 à 24 heures	70 °C	5 à 7 h
Dinde séchée	Couper en tranches de 4 mm, faire mariner toute la nuit	70 °C	5 à 8 h
Poulet séché	Couper en tranches de 4 mm, faire mariner toute la nuit	70 °C	5 à 7 h
Saumon séché	Couper en tranches de 4 mm, faire mariner toute la nuit	70 °C	5 à 7 h

SPICY TURKEY, SWEET POTATOES & BROCCOLI

PREP: 15 MINUTES | **ROAST:** 16-18 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

450g uncooked boneless, skinless turkey breasts, cut in 3cm cubes
3 tablespoons oil, divided
1 tablespoon Cajun seasoning
2 medium sweet potatoes, peeled, cut in 3cm cubes
300g broccoli, cut into 3cm florets
1 teaspoon salt
1 teaspoon ground black pepper

DIRECTIONS

- 1 In a large bowl, toss chicken with 1 tablespoon oil and Cajun seasoning.
- 2 Place turkey, sweet potatoes, and broccoli on the oven tray. Drizzle sweet potatoes and broccoli with remaining olive oil and season with salt and pepper.
- 3 Select ROAST, set temperature to 210°C, and set time to 16-18 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 4 When unit has preheated, place tray in oven.
- 5 After 16 minutes, check turkey is cooked. Cooking is complete when internal temperature of turkey reaches 75°C and sweet potatoes are fork tender. If cooking is not complete, return tray to oven and cook for 2 more minutes.
- 6 When cooking is complete, remove tray from oven and allow to cool for 2 minutes before serving.



TIP Save prep time by buying pre-cut vegetables.

WÜRZIGES PUTENFLEISCH, SÜSSKARTOFFELN UND BROKKOLI

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **BRATEN:** 16-18 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

450 g rohe Putenbrust, ohne Knochen und Haut, in 3 cm große Würfel geschnitten
3 Esslöffel Öl, aufgeteilt
1 Esslöffel Cajun-Gewürzmischung
2 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält, in 3 cm Würfel geschnitten
300 g Brokkoli, in 3 cm große Röschen geschnitten
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

ANLEITUNG

- 1 In einer großen Schüssel Putenfleisch in 1 Esslöffel Öl und der Cajun-Gewürzmischung schwenken.
- 2 Putenfleisch, Süßkartoffeln und Brokkoli auf das Backblech geben. Süßkartoffeln und Brokkoli mit dem übrigen Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Das Gerät einschalten. ROAST auswählen, die Temperatur auf 210 °C und die Zeit auf 16-18 Minuten einstellen. Auf START/PAUSE drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 4 Wenn das Gerät vorgeheizt ist, das Blech in den Ofen schieben.
- 5 Nach 16 Minuten prüfen, ob das Putenfleisch durch ist. Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn die Innentemperatur des Putenfleischs 75 °C erreicht und die Süßkartoffeln sich leicht mit einer Gabel einstechen lassen. Wenn das Essen noch nicht gar ist, das Blech wieder in den Ofen geben und 2 weitere Minuten lang garen.
- 6 Nach dem Garen das Blech aus dem Ofen nehmen, 2 Minuten lang abkühlen lassen und anschließend servieren.



TIPP Man kann die Vorbereitungszeit verkürzen, indem man bereits geschnittenes Gemüse kauft.

DINDE ÉPICÉE, PATATES DOUCES ET BROCOLI

PRÉPARATION: 15 MINUTES | **RÔTIR:** 16-18 MINUTES | **QUANTITÉ:** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

450 g de blancs de dinde désossés sans peau, coupés en cubes de 3 cm
3 cuillères à soupe d'huile, séparées
1 cuillère à soupe d'assaisonnement cajun
2 patates douces moyennes, pelées, coupées en cubes de 3 cm
300 g de brocoli, coupé en fleurettes de 3 cm
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivre noir moulu

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un grand bol, mélanger la dinde avec 1 cuillère à soupe d'huile et d'assaisonnement cajun.
- 2 Placer la dinde, les patates douces et le brocoli sur la plaque du four. Arroser les patates douces et le brocoli avec l'huile restante, saler et poivrer.
- 3 Allumer l'unité. Sélectionner ROAST, régler la température sur 210 °C et la durée de cuisson sur 16-18 minutes. Appuyer sur le bouton START/PAUSE pour démarrer le préchauffage.
- 4 Lorsque l'unité est préchauffée, mettre au four.
- 5 Après 16 minutes, vérifier que la dinde est cuite. La cuisson est terminée lorsque la température interne de la dinde atteint 75 °C et que les patates douces sont tendres. Si la cuisson n'est pas terminée, remettre au four et cuire 2 minutes de plus.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirer la plaque du four et laisser refroidir 2 minutes avant de servir.

CONSEIL: Économiser du temps de préparation en achetant des légumes précoupés.



STEAK KEBABS

PREP: 30 MINUTES | **MARINATE:** 2-12 HOURS | **GRILL:** 12 MINUTES | **MAKES:** 6 KEBABS

INGRÉDIENTS

2 tablespoons soy sauce
2 tablespoons sunflower oil
2 tablespoons brown sugar
2 tablespoons tomato ketchup
2 tablespoons Worcestershire sauce
1 garlic clove, crushed
1 teaspoon dried mixed herbs
Salt and pepper to taste
600g sirloin steak, cut in 2.5cm cubes
1 yellow pepper, deseeded and cut in 2.5cm pieces
1 red pepper, deseeded and cut in 2.5cm pieces
1 red onion, cut in 2.5cm pieces
1 small courgette, cut in 2.5cm pieces
100g baby button mushrooms
6 wooden kebab skewers, soaked in water for at least 1 hour or Ninja Skewers*

Serve with rice

DIRECTIONS

- 1 In a bowl, mix together soy sauce, oil, brown sugar, tomato ketchup, Worcestershire sauce, garlic, herbs and season to taste.
- 2 Add steak and marinate for at least 2 hours or overnight.
- 3 Remove the skewers from the water. Beginning with steak, skewer the meat and vegetables, alternating each.
- 4 Brush the kebabs with additional marinade. Place on oven tray and place tray in oven on wire rack.
- 5 Turn unit ON. Select GRILL, select HI and set time to 12 minutes. Select START/PAUSE to begin.
- 6 When cooking is complete, serve hot on a bed of rice.



*Ninja Skewers are available to purchase at ninjakitchen.eu

STEAKSPIEßE

ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN | **MARINIEREN:** 2-12 STUNDEN | **GRILLEN:** 12 MINUTEN | **ERGIBT:** 6 SPIEßE

ZUTATEN

2 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
2 Esslöffel brauner Zucker
2 Esslöffel Tomatenketchup
2 Esslöffel Worcestershire-Sauce
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Teelöffel getrocknete gemischte Kräuter
Salz und Pfeffer je nach Geschmack
600 g Sirloin-Steak, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
1 gelbe Paprika, entkernt und in 2,5 cm große Stücke geschnitten
1 rote Paprika, entkernt und in 2,5 cm große Stücke geschnitten
1 rote Zwiebel, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
1 kleine Zucchini, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
100 g Champignons
6 Holzspieße, die mindestens 1 Stunde lang in Wasser eingeweicht wurden oder Ninja Edelstahl-Spieße*

Mit Reis servieren

*Ninja Edelstahl-Spieße können unter ninjakitchen.eu erworben werden.

ANLEITUNG

- 1 Sojasauce, Öl, brauner Zucker, Tomatenketchup, Worcestershire-Sauce, Knoblauch und Kräuter in einer Schüssel vermischen und je nach Geschmack nachwürzen.
- 2 Steak hinzugeben und mindestens 2 Stunden lang oder über Nacht marinieren lassen.
- 3 Die Spieße aus dem Wasser nehmen. Abwechselnd Fleisch und Gemüse auf die Spieße stecken, dabei mit dem Steak anfangen.
- 4 Die Spieße mit zusätzlicher Marinade bestreichen. Auf das Backblech legen und das Blech auf den Gitterrost im Ofen stellen.
- 5 Das Gerät einschalten. GRILL auswählen, HI auswählen und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. Zum Beginnen START/PAUSE auswählen.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, heiß auf einem Reisbett servieren.



BROCHETTES DE BŒUF

PRÉPARATION: 30 MINUTES | **MARINADE:** 2 À 12 HEURES | **CUIRE AU GRIL:** 12 MINUTES | **QUANTITÉ:** 6 BROCHETTES

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
2 cuillères à soupe de sucre roux
2 cuillères à café de ketchup
2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
1 gousse d'ail, écrasée
1 cuillère à café de mélange herbes de Provence
Sel et poivre à votre goût
600 g de faux-filet, coupé en cubes de 2,5 cm
1 poivron jaune, épépiné et coupé en morceaux de 2,5 cm
1 poivron rouge, épépiné et coupé en morceaux de 2,5 cm
1 oignon rouge, pelé, coupé en morceaux de 2,5 cm
1 petite courgette, coupée en morceaux de 2,5 cm
100 g de petits champignons de Paris
6 pics à brochettes en bois, trempés dans l'eau pendant au moins 1 heure ou les piques à brochettes Ninja*

Servir avec du riz

*Les piques à brochettes Ninja sont disponibles sur ninjakitchen.eu

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélanger la sauce soja, l'huile, le sucre roux, le ketchup, la sauce Worcestershire, l'ail et les herbes et assaisonner au goût.
- 2 Ajouter le steak et laisser mariner pendant au moins 2 heures ou toute la nuit.
- 3 Retirer les pics à brochettes de l'eau puis en commençant par la viande, alterner les morceaux de steak avec les légumes.
- 4 Brosser les brochettes avec plus de marinade. Placer les sur la plaque du four et poser la sur la grille du four.
- 5 Allumer l'unité. Sélectionner GRILL, puis HI, et régler la durée de cuisson sur 12 minutes. Sélectionner START/PAUSE pour démarrer.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, servir chaud sur un lit de riz.



CROQUE MONSIEUR

PREP: 15 MINUTES | **TOAST:** 5 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

40g butter
40g plain flour
400ml milk
Salt and pepper
8 freshly cut slices white bread
2 tablespoons Dijon mustard
4 slices ham
200g cheddar or emmental cheese, grated



DIRECTIONS

- 1** Melt butter in a pan, add flour and mix until it becomes a smooth paste. Drizzle the milk in and stir continuously to avoid lumps. Slowly bring up to the boil, whisking continuously. Reduce the heat and simmer for 3-5 minutes, stirring occasionally, until the sauce has thickened, and the flour has cooked out. Remove from the heat, season with salt and pepper.
- 2** Place 4 slices of bread on wire rack from the oven on a chopping board. Spread each slice with a thin layer of mustard. Cover the sauce with grated cheese and a slice of ham. Top with remaining slices of bread to sandwich together, press gently together, then spread another thin layer of white sauce over the top and sprinkle with remaining grated cheese.
- 3** Slide wire rack with croques into oven. Turn unit ON. Select TOAST, set slice 4 and set to level 4 darkness. Select START/PAUSE to begin. Halfway through toasting, turn croques around.
- 4** When cooking has finished. Remove from oven and serve immediately.

CROQUE MONSIEUR (SCHINKEN-KÄSE-TOAST)

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **TOASTEN:** 5 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

40 g Butter
40 g Mehl
400 ml Milch
Salz und Pfeffer
8 frisch geschnittene Scheiben Weißbrot
2 Esslöffel Dijon-Senf
4 Scheiben Schinken
200 g Cheddar oder Emmentaler, gerieben

ANLEITUNG

- 1** Butter in einer Pfanne schmelzen, Mehl hinzugeben und mischen, bis eine glatte Paste entsteht. Die Milch einrieseln lassen und kontinuierlich umrühren, um Klumpen zu vermeiden. Langsam zum Kochen bringen und kontinuierlich mit dem Schneebesen umrühren. Die Hitze reduzieren und 3-5 Minuten lang köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Sauce eindickt und das Mehl ausgekocht ist. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** 4 Brotscheiben vom Gitterrost aus dem Ofen auf ein Schneidebrett legen. Auf jede der Scheiben eine Schicht Senf. Die Sauce mit geriebenem Käse und einer Scheibe Schinken bedecken. Jeweils eine der verbleibenden Brotscheiben darauf legen, um so Sandwiches zu bilden, behutsam zusammendrücken, dann eine weitere dünne Schicht weißer Sauce darauf schmieren und mit dem übrigen geriebenen Käse bestreuen.
- 3** Den Gitterrost mit den Croques in den Ofen schieben. Das Gerät einschalten. TOAST auswählen, auf 4 Scheiben und die Bräunung auf Stufe 4 einstellen. Zum Beginnen START/PAUSE auswählen. Nach der Hälfte der Zubereitungszeit die Croques wenden.
- 4** Wenn die Zubereitungszeit vorüber ist. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.



CROQUE-MONSIEUR

PRÉPARATION: 15 MINUTES | **TOASTER:** 5 MINUTES | **QUANTITÉ:** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

40 g de beurre
40 g de farine
400 ml de lait
sel et poivre
8 tranches de pain blanc fraîchement coupées
2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
4 tranches de jambon
200 g de cheddar ou d'emmental râpé



INSTRUCTIONS

- 1 Faire fondre du beurre dans une casserole, ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Verser le lait et mélanger sans arrêt pour éviter les grumeaux. Porter lentement à ébullition. Amener lentement à ébullition en remuant continuellement. Réduire la chaleur et laisser mijoter pendant 3 à 5 minutes, mélanger occasionnellement jusqu'à obtenir une sauce épaisse et jusqu'à ce que la farine soit cuite. Retirer du feu, saler et poivrer.
- 2 Placer les 4 tranches de pain sur la grille du four ou sur une planche à découper. Étaler sur chaque tranche une fine couche de béchamel. Couvrir la sauce avec du fromage râpé et une tranche de jambon. Recouvrir avec les tranches de pain restantes pour faire un sandwich, appuyer doucement pour assembler, puis étaler une autre couche fine de sauce blanche sur le dessus et saupoudrer le reste de fromage râpé.
- 3 Glisser la grille avec les croques dans le four. Allumer l'unité. Sélectionner TOAST, régler le nombre de tranches sur 4 et le niveau de cuisson sur 4. Sélectionner START/PAUSE pour démarrer. À mi-cuisson, retourner les croques.
- 4 Une fois la cuisson terminée, retirer du four et servir immédiatement.

MUSTARDY SAUSAGE, PEAR & VEGETABLE TRAYBAKE

PREP: 15 MINUTES | **ROAST:** 25 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGRÉDIENTS

4 tablespoons olive oil
2 tablespoons cider vinegar
2 tablespoons wholegrain mustard
2 tablespoons demerara sugar
2 garlic cloves, crushed
3 bayleaves
1 teaspoon dried fennel seeds
1 teaspoon fresh thyme leaves
1 teaspoons sea salt
Freshly ground black pepper
12 pork sausages
500g baby charlotte potatoes, cut into half if too big
2 small red onions, quartered
2 firm pears, cut in quarters and core removed
1 green pepper, deseeded and cut into strips
Chopped flat leaf parsley to garnish

DIRECTIONS

- 1 Put oil, vinegar, mustard, sugar, garlic, bayleaves, fennel seeds, thyme and seasoning into a clean jam jar and shake together or mix in a bowl.
- 2 Place sausages, vegetables and pears on the oven tray. Drizzle over oil mixture and mix gently to coat.
- 3 Turn unit ON. Select ROAST, set temperature to 190°C, and set time to 20-25 minutes. Select START/PAUSE to begin preheating.
- 4 Once unit has preheated, place tray in oven. Turn sausages over halfway through cooking if necessary.
- 5 When cooking is complete, serve hot sprinkled with chopped flat leaf parsley.



EIN-BLECH-GERICHT MIT SENF, WÜRSTCHEN, BIRNEN UND GEMÜSE

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **BRATEN:** 25 MINUTEN | **ERGIBT:** 6 PORTIONEN

ZUTATEN

4 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Apfelessig
2 Esslöffel körniger Senf
2 Esslöffel brauner Zucker
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
3 Lorbeerblätter
1 Teelöffel getrocknete Fenchelsamen
1 Teelöffel frische Thymianblätter
1 Teelöffel Meersalz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
12 Schweinwürstchen
500 g Baby-Kartoffeln Charlotte, halbiert, wenn zu groß
2 kleine rote Zwiebeln, geviertelt
2 feste Birnen, geviertelt und Kerngehäuse entfernt
1 grüne Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
Gehackte, glatte Petersilie zum Garnieren

ANLEITUNG

- 1 Öl, Essig, Senf, Zucker, Knoblauch, Lorbeerblätter, Fenchelsamen, Thymian und Gewürze in ein sauberes Marmeladenglas oder ähnliches geben und durch Schütteln mixen oder in einer Schüssel vermischen.
- 2 Würstchen, Gemüse und Birnen auf das Backblech legen. Mit Öl beträufeln und vorsichtig vermengen, um alles zu beschichten.
- 3 Das Gerät einschalten. ROAST auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 20-25 Minuten einstellen. START/PAUSE auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 4 Wenn die Einheit vorgeheizt ist, das Blech in den Ofen schieben. Die Würstchen bei Bedarf nach der Hälfte der Garzeit wenden.
- 5 Wenn das Garen abgeschlossen ist, mit gehackter glatter Petersilie bestreut heiß servieren.



SAUCISSES, POIRES ET LÉGUMES À LA MOUTARDE

PRÉPARATION: 15 MINUTES | **RÔTIR:** 25 MINUTES | **QUANTITÉ:** 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
2 cuillères à soupe de moutarde en grains
2 cuillères à soupe de sucre roux de type demerara
2 gousses d'ail, écrasées
3 feuilles de laurier
1 cuillère à café de graines de fenouil séchées
1 cuillère à café de feuilles de thym frais
1 cuillère à café de sel de mer
Poivre noir fraîchement moulu
12 saucisses de porc
500 g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux si trop grandes
2 petits oignons rouges, coupés en quartiers
2 poires fermes, coupées en quartiers et pépins retirés
1 poivron vert, graines retirées et découpé en lanières
Persil plat haché pour décorer

INSTRUCTIONS

- 1 Verser l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sucre, l'ail, les feuilles de laurier, les graines de fenouil, le thym et l'assaisonnement dans un pot à confiture et secouer pour mélanger (ou bien mélanger dans un bol).
- 2 Placer les saucisses, les légumes et les poires sur la plaque du four. Arroser avec le mélange d'huile et mélanger doucement pour enrober tous les ingrédients.
- 3 Allumer l'unité. Sélectionner ROAST, régler la température sur 190 °C et la durée de cuisson sur 20-25 minutes. Sélectionner START/PAUSE pour commencer le préchauffage.
- 4 Une fois l'unité préchauffée, mettre au four. Retourner les saucisses à mi-cuisson, si nécessaire.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, servir chaud avec du persil plat haché.



PORK SCHNITZELS WITH APPLE

PREP: 10 MINUTES | **AIR FRY:** 12 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

INGREDIENTS

4 boneless pork loin medallions
2 gala apples, cored and cut into 5mm thick slices
25g plain flour
½ teaspoon paprika
½ teaspoon garlic salt
Salt and freshly ground black pepper
1 large egg, beaten
60g panko breadcrumbs
Oil for brushing
Cooking spray
Serve with lemon wedges and salad



DIRECTIONS

- 1 Place pork medallions between cling film and bash with a rolling pin until they are 5mm thick.
- 2 Set up 3 bowls, one with flour, paprika, salt and seasoning mixed together. One with egg and one with breadcrumbs. Firstly, dip apple slices into egg and then breadcrumbs. Then dip pork into flour, then egg and finally into breadcrumbs. Repeat with remaining medallions. Place onto air fry basket. Spray pork schnitzels with cooking spray on both sides, spray apples.
- 3 Turn unit on. Select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 12 minutes. Select START/PAUSE to begin preheating.
- 4 When unit has preheated, slide basket into oven.
- 5 After 5 minutes, rotate tray 180° and return basket to oven and cook for an additional 7 minutes.
- 6 When cooking is complete the pork should reach a temperature of 75°C, serve hot with apple, lemon wedges and salad.

SCHWEINESCHNITZEL MIT APFEL

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **MIT LUFT FRITTERIAN:** 12 MINUTEN | **ERGIBT:** 2-4 PORTIONEN

ZUTATEN

4 Schweinelendenmedaillons ohne Knochen
2 Gala-Äpfel, Gehäuse entfernt und in 5 mm dicke Scheiben geschnitten
25 g Mehl
½ Teelöffel Paprikapulver
½ Teelöffel Knoblauchpulver
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 großes Ei, verquirlt
60 g Paniermehl
10 Salbeiblätter
Öl zum Bestreichen
Kochspray
Mit Zitronenspalten und Salat servieren



ANLEITUNG

- 1 Die Schweinemedallions in in Klarsichtfolie einwickeln und mit einem Nudelholz weichklopfen, bis sie 5 mm dick sind.
- 2 3 Schüsseln bereitstellen, eine, in der Mehl, Paprikapulver, Salz und Gewürzen vermischt wurden. Eine mit Ei und eine mit Paniermehl. Zuerst die Apfelscheiben in das Ei und dann in Brösel tauchen. Dann das Schweinefleisch ins Mehl eintauchen, dann ins Ei und schließlich in Brösel. Diesen Vorgang mit den restlichen Medallions wiederholen. In den Frittierkorb legen. Die Schweineschnitzel von beiden Seiten mit Kochspray besprühen, Äpfel besprühen.
- 3 Das Gerät einschalten. AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. START/PAUSE auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 4 Wenn das Gerät vorgeheizt ist, den Korb in den Ofen schieben.
- 5 Nach 5 Minuten, das Blech um 180° drehen und den Korb 7 weitere Minuten lang wieder in den Ofen stellen.
- 6 Wenn die Garzeit vorüber ist, sollte das Schweinefleisch eine Kerntemperatur von 75 °C erreicht haben. Heiß mit Apfel, Zitronenspalten und Salat servieren.

ESCALOPES DE PORC PANEES À LA POMME

PRÉPARATION: 10 MINUTES | **FRIRE À L'AIR CHAUD:** 12 MINUTES | **QUANTITÉ:** 2 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 escalopes de porc désossés
2 pommes Gala coupées en tranches de 5 mm
25 g de farine
½ cuillère à café de paprika
½ cuillère à café de sel d'ail
Sel et poivre noir fraîchement moulu
1 gros œuf, battu
60 g de chapelure panko
Huile de cuisson à vaporiser
Servir avec des quartiers de citron et de la salade



INSTRUCTIONS

- 1 Placer les escalope de porc dans du film alimentaire et les aplatir avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'ils fassent 5 mm d'épaisseur.
- 2 Préparer 3 bols, l'un avec la farine, le paprika, le sel et l'assaisonnement mélangés ensemble. Placer l'œuf battu dans un autre bol et la chapelure dans le troisième. Tremper tout d'abord les tranches de pomme dans l'œuf, puis dans la chapelure. Plonger ensuite le porc dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Répéter l'opération avec les médaillons restants. Placer dans le panier Air Fry. Vaporiser les escalopes de porc panées avec du spray de cuisson des deux côtés, puis faire de même avec les pommes.
- 3 Allumer l'unité. Sélectionner AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 12 minutes. Sélectionner START/PAUSE pour commencer le préchauffage.
- 4 Lorsque l'unité est préchauffée, glisser le panier dans le four.
- 5 Après 5 minutes, tourner la plaque de 180°, remettre le panier au four et cuire pendant 7 minutes supplémentaires.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, le porc doit atteindre une température de 75 °C. Servir chaud avec les pommes, les quartiers de citron et la salade.

HOMEMADE PIZZA



PREP: 15 MINUTES | **REST:** 10 MINUTES | **ROAST:** 5-6 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

DOUGH

2 teaspoons dried active yeast
250ml warm water
300g strong white flour,
plus more for rolling
2 tablespoons olive oil
1 teaspoon sugar
1 teaspoon salt

TOPPINGS

175-200g Pizza sauce
200g grated mozzarella cheese
1 tablespoon olive oil
Fresh basil, chopped, for garnish

DIRECTIONS

- 1 In a medium bowl, stir together yeast and warm water until dissolved. Add remaining dough ingredients and stir vigorously to combine, then allow to rest for 10 minutes.
- 2 Lightly coat a rolling pin with flour, then roll dough into a 28 x 29cm square – almost fitting the tray.
- 3 Lightly grease the oven tray. Press rolled dough onto the tray and top with pizza sauce and cheese. Using a brush or your fingers, gently rub olive oil onto outer edge of crust.
- 4 Turn unit on. Select ROAST, set temperature to 220°C, and set time to 5-6 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 5 When unit has preheated, place tray in oven.
- 6 When cooking is complete, remove tray from oven and let cool for 5 minutes before serving. Garnish with fresh basil.



TIP No time to make your own dough? Buy it pre-made at the supermarket for a fast weeknight meal.

HAUSGEMACHTE PIZZA



ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | RUHEZEIT: 10 MINUTEN | BRATEN: 5-6 MINUTEN | MAKES: 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

DOUGH (TEIG)

- 2 Teelöffel Trockenhefe
- 250 ml warmes Wasser
- 300 g backstarkes weißes Mehl und etwas mehr zum Ausrollen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Salz

BELAG

- 175-200 g Pizza-Sauce
- 200 g geriebener Mozzarella
- 12-16 Scheiben Salami
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Frisches Basilikum, gehackt, zum Garnieren



ANLEITUNG

- 1 Die Hefe und das warme Wasser in einer mittelgroßen Schüssel zusammenrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Übrige Teigzutaten hinzufügen und kräftig rühren, um alles gut zu vermischen, dann 10 Minuten lang ruhen lassen.
- 2 Ein Nudelholz leicht mit Mehl beschichten, dann den Teig in ein 28 x 29 cm großes Quadrat ausrollen, das fast das ganze Backblech ausfüllt.
- 3 Das Backblech leicht einfetten. Den ausgerollten Teig auf das Backblech geben und mit Pizza-Sauce, Käse und Salami bedecken. Mit einem Pinsel oder den Fingern Olivenöl vorsichtig auf den äußeren Rand der Kruste streichen.
- 4 Das Gerät einschalten. ROAST auswählen, die Temperatur auf 220 °C und die Zeit auf 5-6 Minuten einstellen. Auf START/PAUSE drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 5 Wenn das Gerät vorgeheizt ist, das Blech in den Ofen schieben.
- 6 Nach dem Garen das Blech aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten lang abkühlen lassen und anschließend servieren. Mit frischem Basilikum garnieren.

TIPP Keine Zeit dafür, einen eigenen Teig zu machen? Im Supermarkt gibt es Fertigteig für eine schnelle Mahlzeit unter der Woche.

PIZZA MAISON



PRÉPARATION: 15 MINUTES | REPOS: 10 MINUTES | RÔTIR: 5 À 6 MINUTES | QUANTITÉ: 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

PÂTE À PIZZA

- 2 cuillères à café de levure active séchée
- 250 ml d'eau chaude
- 300 g de farine blanche, plus pour le pétrissage
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de sel

GARNITURES

- 175-200 g de sauce pizza
- 200 g de mozzarella râpée
- 12 à 16 tranches de pepperoni
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Basilic frais haché pour la garniture



INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol moyen, mélanger la levure et l'eau chaude jusqu'à dissolution. Ajouter les autres ingrédients pour la pâte et remuer vigoureusement pour mélanger, puis laisser reposer pendant 10 minutes.
- 2 Enduire légèrement un rouleau à pâtisserie avec de la farine, puis rouler la pâte dans un carré de 28 cm x 29 cm, proche des dimensions de la plaque du four.
- 3 Graisser légèrement la plaque du four et y déposer la pâte. Garnir de sauce pizza, de fromage et de pepperoni. À l'aide d'une brosse ou de vos doigts, frotter doucement les contours de la pâte avec de l'huile d'olive.
- 4 Allumer l'unité. Sélectionner ROAST, régler la température sur 220 °C et la durée de cuisson sur 5 à 6 minutes. Appuyer sur le bouton START/PAUSE pour démarrer le préchauffage.
- 5 Lorsque l'unité est préchauffée, mettre au four.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirer la plaque du four et laisser refroidir pendant 5 minutes avant de servir. Garnir de basilic frais.

CONSEIL Vous n'avez pas le temps de faire votre propre pâte ? Achetez-la au supermarché pour un dîner rapide de semaine.

GREEK-STYLE POTATOES



PREP: 15 MINUTES | AIR FRY: 30 MINUTES | MAKES: 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

POTATOES

1kg new potatoes
2 tablespoons olive oil
Salt and pepper to taste
200g crumbled feta cheese
4 tomatoes, de-seeded and diced
1 small red onion, diced
75g black olives, sliced
Fresh dill, for garnish

TZATZIKI SAUCE

250ml Greek whole milk yogurt
1 cucumber, grated
1 garlic clove, minced
2 tablespoons fresh lemon juice
3 tablespoons fresh dill, chopped, plus more for garnish
1/2 teaspoon salt
1/2 teaspoon freshly ground black pepper



DIRECTIONS

- 1 Cut new potatoes into quarters (around 2.5cm in size). In a large bowl, place the oil and seasoning. Add potatoes and toss together until well coated.
- 2 Select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 35-40 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 3 Place potatoes in a single layer in the air fry basket.
- 4 When unit has preheated, slide basket into the upper rails of the oven, with the oven tray underneath. After 15 minutes, remove basket from oven and gently turn potatoes. Return to oven for 15-20 more minutes, checking whether the potatoes are browning enough.
- 5 Press START/PAUSE to pause the unit. Remove basket and tray from oven and transfer potatoes to a large bowl. Toss with feta cheese, tomatoes, red onion and olives. Spread mixture out on the oven tray. Place tray in oven, and press START/PAUSE to resume cooking for 8 more minutes.
- 6 While potatoes are cooking, whisk together all Tzatziki sauce ingredients in a medium bowl. Set aside.
- 7 When cooking is complete, remove tray from oven and transfer potatoes to a serving bowl. Top with Tzatziki sauce and garnish with fresh dill.

TIP: In a rush? Swap out new potatoes for French fries or hash browns and cook for 5-10 minutes less.

FRÜHKARTOFFELN NACH GRIECHISCHER ART



ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN | MIT LUFT FRITTERIAN: 35-40 MINUTEN | ERGIBT: 4-6 PORTIONEN

KARTOFFELN

1 kg Frühkartoffeln
2 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer je nach Geschmack
200 g Feta-Käse, zerkrümelt
4 Tomaten, entkernt und gewürfelt
1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt
75 g schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
Frischer Dill, zum Garnieren

TZATZIKI

250 ml griechischer Vollmilchjoghurt /griechischer Joghurt
1 Gurke, gerieben
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 Esslöffel frischer Zitronensaft
3 Esslöffel frischer Dill, gehackt
und noch ein wenig mehr zum Garnieren
1/2 Teelöffel Salz
1 Teelöffel frisch geriebener schwarzer Pfeffer

TIPP In Eile? Die Frühkartoffeln einfach durch Pommes frites oder Kartoffelpuffer ersetzen und die Garzeit um 5-10 Minuten reduzieren.

ANLEITUNG

- 1 Die Frühkartoffeln in Viertel schneiden (etwa 2,5 cm groß). Öl und Gewürze in eine große Schüssel geben. Die Kartoffeln hinzugeben und schwenken, bis sie gut mit der Ölmischung benetzt sind.
- 2 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 35-40 Minuten einstellen. Auf START/PAUSE drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 3 Die Kartoffeln in einer einzelnen Schicht in den Frittierkorb geben.
- 4 Wenn das Gerät vorgeheizt ist, den Korb in die oberen Schienen des Ofens schieben und ein Backblech darunter platzieren. Nach 15 Minuten den Korb aus dem Ofen nehmen und die Kartoffeln vorsichtig wenden. Die Kartoffeln für weitere 15-20 Minuten in den Ofen geben und prüfen, ob die gewünschte Bräune erreicht ist.
- 5 Auf START/PAUSE drücken, um den Garvorgang der Einheit zu pausieren. Den Korb und das Blech aus dem Ofen nehmen und die Kartoffeln in eine große Schüssel überführen. Mit Feta-Käse, Tomaten, roter Zwiebel und Oliven schwenken. Die Mischung auf dem Backblech verteilen. Das Blech in den Ofen schieben, und auf START/PAUSE drücken, um den Garvorgang 8 weitere Minuten lang fortzusetzen.
- 6 Während die Kartoffeln garen, alle Tzaziki-Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Beiseitestellen.
- 7 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, das Blech aus dem Ofen nehmen und die Kartoffeln in eine Servierschüssel geben. Die Tzaziki -Sauce darüber geben und mit frischem Dill garnieren.

POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES À LA GRECQUE



PRÉPARATION: 20 MINUTES | **FRIRE À L'AIR CHAUD:** 35 À 40 MINUTES | **QUANTITÉ:** 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

POMMES DE TERRE

1 kg de pommes de terre nouvelles
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre au goût
200 g de feta émiettée
4 tomates, épépinées et coupées en dés
1 petit oignon rouge, coupé en dés
75 g d'olives noires, coupées en tranches
Aneth frais, pour décorer

TZATZIKI

250 ml de yaourt grec au lait entier/yaourt à la grecque
1 concombre râpé
1 gousse d'ail, émincée
2 cuillères à soupe de jus de citron frais
3 cuillères à soupe d'aneth frais ciselé, plus un peu pour la garniture
½ cuillère à café de sel
½ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
½ cuillère à café de sel
½ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu

CONSEIL ASTUCE Vous êtes pressé(e) ? Remplacer les pommes de terre nouvelles par des pommes sautées surgelées ou des galettes de pommes de terre et laisser cuire 5 à 10 minutes de moins.

INSTRUCTIONS

- 1 Couper les pommes de terre nouvelles en quartiers (d'environ 2,5 cm). Dans un grand saladier, verser l'huile et ajouter l'assaisonnement. Ajouter les pommes de terre et mélanger jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
- 2 Sélectionner AIR FRY, régler la température à 200 °C et la durée de cuisson à 35-40 minutes. Appuyer sur le bouton START/PAUSE pour démarrer le préchauffage.
- 3 Placer les pommes de terre en une seule couche dans le panier Air Fry.
- 4 Lorsque l'unité est préchauffée, faire glisser le panier dans les rails supérieurs du four, avec la plaque du four dessous. Après 15 minutes, retirer le panier du four et retourner délicatement les pommes de terre. Remettre au four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient suffisamment dorées.
- 5 Appuyer sur START/PAUSE pour mettre l'unité en pause. Retirer le panier et la plaque du four et transférer les pommes de terre dans un grand saladier. Mélanger avec la feta, les tomates, l'oignon rouge et les olives. Étaler le mélange sur la plaque du four. Placer la plaque dans le four, puis appuyer sur START/PAUSE pour prolonger la cuisson de 8 minutes.
- 6 Pendant que les pommes de terre cuisent, mélanger tous les ingrédients de la sauce Tzatziki dans un bol. Mettre de côté.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, retirer la plaque du four et transférer les pommes de terre dans un plat de service. Garnir de sauce Tzatziki et d'aneth frais.

CHEESY VEGETABLE NACHOS



PREP: 15 MINUTES | **ROAST:** 17 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

225g aubergine, cut into 3cm cubes
225g courgettes, cut into 3cm cubes
1 tablespoon olive oil
1 recipe Nacho Seasoning (recipe below or use store bought)
200g tortilla chips
1 can (400g) black beans
300g grated cheddar cheese
Avocado, sliced, for garnish
Sour cream, for garnish

NACHO SEASONING

1 tablespoon fresh lemon juice
1 tablespoon fresh lime juice
25g fresh coriander, finely chopped
2 teaspoons chilli powder
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon salt

TIP It's easy to make this a hearty dish by adding 200g of uncooked, boneless skinless chicken breasts, cut in cubes. Add the chicken to the tray and roast with vegetables, making sure it's cooked through after the 12 minutes.

DIRECTIONS

- 1 In a large bowl, toss vegetables with olive oil and nacho seasoning ingredients until evenly coated. Place on tray and evenly spread out.
- 2 Turn unit ON. Select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 12 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 3 When unit has preheated, place tray in oven.
- 4 After 12 minutes, remove vegetables from the tray; set aside.
- 5 Arrange tortilla chips on the tray in a single layer. Layer cooked vegetables, black beans and cheese on top of the chips.
- 6 Select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 5 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 7 When unit has preheated, place tray in oven.
- 8 When cooking is complete, remove tray from oven. Garnish with avocado and sour cream. Serve immediately.



NACHOS MIT KÄSE UND GEMÜSE



ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | BRATEN: 17 MINUTEN | ERGIBT: 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

225 g Aubergine, in 3 cm große Würfel geschnitten
225 g Zucchini, in 3 cm große Würfel geschnitten
1 Esslöffel Olivenöl
1 Rezept Nacho-Gewürzmischung
(Rezept unten oder verwenden Sie gekaufte)
200 g Tortilla-Chips
1 Dose (400 g) schwarze Bohnen
300 g geriebener Cheddar-Käse
Avocado, geschnitten, zum Garnieren
Sauerrahm, zum Garnieren

NACHO-GEWÜRZMISCHUNG

1 Esslöffel frischer Zitronensaft
1 Esslöffel frischer Limettensaft
25 g frischer Koriander, fein gehackt
2 Teelöffel Chilipulver
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel Zwiebelpulver
1 Teelöffel Salz



ANLEITUNG

- 1 In einer großen Schüssel das Gemüse in Olivenöl und Nacho-Gewürzmischung schwenken, bis es gleichmäßig beschichtet ist. Auf das Blech geben und gleichmäßig verteilen.
- 2 Das Gerät einschalten. ROAST auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. Auf START/PAUSE drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 3 Wenn das Gerät vorgeheizt ist, das Blech in den Ofen schieben.
- 4 Nach 12 Minuten das Gemüse vom Blech nehmen; beiseitestellen.
- 5 Tortilla-Chips auf dem Blech in einer einzigen Schicht verteilen. Das gegarte Gemüse, die schwarzen Bohnen und den Käse auf die Chips geben.
- 6 ROAST auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 5 Minuten einstellen. Auf START/PAUSE drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 7 Wenn das Gerät vorgeheizt ist, das Blech in den Ofen schieben.
- 8 Das Blech nach dem Garen aus dem Ofen nehmen. Mit Avocado und Sauerrahm garnieren. Sofort servieren.

TIPP Es ist einfach, dieses Gericht zu einem herzhaften Gericht zu machen, indem 200 g ungekochte Hähnchenbrust, gehäutet und ohne Knochen, in Würfel geschnitten werden. Das Huhn auf das Tablett geben und mit Gemüse braten. Dabei darauf achten, dass es nach 12 Minuten gar ist.

NACHOS AUX LÉGUMES ET AU FROMAGE



PRÉPARATION: 15 MINUTES | RÔTIR: 17 MINUTES | QUANTITÉ: 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

225 g d'aubergine, coupée en cubes de 3 cm
225 g de courgettes, coupées en cubes de 3 cm
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 dose d'assaisonnement Nacho
(recette ci-dessous ou acheter en magasin)
200 g de chips tortillas
1 boîte (400 g) de haricots noirs
300 g de cheddar râpé
Avocat, tranché, pour décorer
Crème aigre, pour décorer

ASSAISONNEMENT NACHO

1 cuillère à soupe de jus de citron frais
1 cuillère à soupe de jus de citron vert frais
25 g de coriandre fraîche finement hachée
2 cuillères à café de poudre de piment
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café d'oignon en poudre
1 cuillère à café de sel

CONSEIL Pour un repas complet, ajouter 200 g de blancs de poulet crus sans peau et sans os, coupés en cubes. Ajouter le poulet dans la plaque et rôtir avec les légumes, vérifier sa cuisson complète après 12 minutes.

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un grand bol, mélanger les légumes avec l'huile d'olive et les ingrédients d'assaisonnement nacho jusqu'à ce qu'ils soient uniformément enduits. Placer sur la plaque et répartir uniformément.
- 2 Allumer l'unité. Sélectionner ROAST, régler la température sur 180 °C et la durée de cuisson sur 12 minutes. Appuyer sur le bouton START/PAUSE pour démarrer le préchauffage.
- 3 Lorsque l'unité est préchauffée, placer la plaque dans le four.
- 4 Au bout de 12 minutes, retirer les légumes de la plaque ; réserver dans un bol.
- 5 Disposer les chips tortillas sur la plaque en une seule couche. Déposer les légumes cuits, les haricots noirs et le fromage au-dessus des chips.
- 6 Sélectionner ROAST, régler la température sur 180 °C et la durée de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur le bouton START/PAUSE pour démarrer le préchauffage.
- 7 Lorsque l'unité est préchauffée, mettre au four.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, retirer la plaque du four. Garnir d'avocat et de crème aigre. Servir immédiatement.

TOMATO, RICOTTA & BASIL TART



PREP: 15 MINUTES | **BAKE:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

250g ricotta cheese
320g ready rolled puff pastry
50g Parmesan cheese (or vegetarian equivalent)
2-3 large vine tomatoes, cut into thin slices
10 basil leaves, finely chopped
Salt and freshly ground black pepper
Basil leaves and extra virgin olive oil to garnish

DIRECTIONS

- 1** Drain off any liquid from ricotta cheese in a sieve over a bowl.
- 2** Unroll the pastry and paper onto oven tray. Trim to fit tray and prick pastry all over with a fork.
- 3** Mix ricotta, parmesan, basil leaves and seasoning together and then evenly spread onto pastry, leaving a border of roughly 2cm around the edge. Arrange tomato slices on top.
- 4** Turn unit ON. Select BAKE, set temperature to 190°C and set time to 20 minutes. Select START/PAUSE to begin preheating.
- 5** When the unit has preheated, place tray in oven.
- 6** When cooking is complete, remove tray from oven and let cool for 5 minutes before serving hot garnished with torn basil leaves and drizzled with olive oil.



QUICHE MIT TOMATE, RICOTTA UND BASILIKUM



ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **BACKEN:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

250 g Ricotta-Käse
320 g fertiger Blätterteig
50 g Parmesan (oder vegetarisches Äquivalent)
2-3 große Strauchtomaten, in dünne Scheiben geschnitten
10 Basilikumblätter, fein gehackt
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Basilikumblätter und extra natives Olivenöl zum Garnieren

ANLEITUNG

- 1** Ricotta-Käse in einem Sieb über einer Schüssel vollständig abtropfen lassen.
- 2** Den Blätterteig mit Backpapier auf dem Backblech ausrollen. Teigreste abtrennen, sodass er auf das Blech passt, mit einer Gabel Löcher in den ganzen Teig hineinstechen.
- 3** Ricotta, Parmesan, Basilikumblätter und Gewürzmischung vermischen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei einen Rand von etwa 2 cm lassen. Tomatenscheiben darauf verteilen.
- 4** Das Gerät einschalten. BAKE auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. START/PAUSE auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 5** Wenn das Gerät vorgeheizt ist, das Blech in den Ofen schieben.
- 6** Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, das Blech aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten lang abkühlen lassen, dann mit gezupften Basilikumblättern garniert und mit Olivenöl beträufelt heiß servieren.



TARTE AUX TOMATES, RICOTTA ET BASILIC

PRÉPARATION: 15 MINUTES | **CUIRE AU FOUR:** 20 MINUTES | **QUANTITÉ:** 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

250 g de ricotta
320 g de pâte feuilletée roulée prête à l'emploi
50 g de parmesan (ou équivalent végétarien)
2-3 grandes tomates grappe coupées en tranches fines
10 feuilles de basilic finement hachées
Sel et poivre noir fraîchement moulu
Feuilles de basilic et huile d'olive extra-vierge pour décorer



INSTRUCTIONS

- 1 Égoutter tout le liquide de la ricotta dans un tamis au-dessus d'un bol.
- 2 Dérouler la pâte et le papier sur la plaque du four. Couper pour ajuster si besoin et piquer la pâte avec une fourchette.
- 3 Mélanger la ricotta, le parmesan, les feuilles de basilic et l'assaisonnement, puis étaler uniformément sur la pâte, en laissant une bordure d'environ 2 cm autour du bord. Disposer les tranches de tomate sur le dessus.
- 4 Allumer l'unité. Appuyer sur BAKE, régler la température sur 190 °C et la durée de cuisson sur 20 minutes. Sélectionner START/PAUSE pour commencer le préchauffage.
- 5 Lorsque l'appareil est préchauffé, placer la plaque dans le four.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirer la plaque du four et laisser refroidir pendant 5 minutes avant de servir chaud garni de feuilles de basilic déchirées et arrosé d'huile d'olive.



SPICY ROASTED CAULIFLOWER & LENTILS

PREP: 15 MINUTES | **ROAST:** 14 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGRÉDIENTS

1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon mustard seeds
1 teaspoon ground coriander
1 teaspoon onion salt
½ teaspoon ground turmeric
½ teaspoon crushed chillies
1 tablespoon lemon juice
4 tablespoons olive oil
600g cauliflower florets, cut into 5cm florets
1 can (400g) green lentils, drained
10g fresh coriander leaves to garnish
Naan breads to serve



DIRECTIONS

- 1 In a large bowl place all the spices, lemon juice and oil, mix together. Add cauliflower and toss to make sure the cauliflower is well coated with mixture. Turn out onto oven tray.
- 2 Turn unit on. Select ROAST, set temperature to 200°C and set time to 14 minutes. Press START/PAUSE to begin preheating.
- 3 When unit has preheated, place tray in oven. After 7 minutes, add lentils and stir. Return tray to oven.
- 4 When cooking is complete, remove tray from oven, garnish with fresh coriander leaves and serve with naan bread.



WÜRZIGER GERÖSTETER BLUMENKOHL MIT LINSEN

ZUBEREITUNG: 15 MINUTES | BRATEN: 14 MINUTEN | ERGIBT: 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel Senfkörner
1 Teelöffel gemahlener Koriander
1 Teelöffel Zwiebelsalz
½ Teelöffel gemahlene Kurkuma
½ Teelöffel zerstoßene Chilis
1 Esslöffel Zitronensaft
4 Esslöffel Olivenöl
600 g Blumenkohl, in 5 cm große Röschen geschnitten
1 Dose (400 g) grüne Linsen, abgossen
10 g frische Korianderblätter zum Garnieren
Naan-Brote als Beilage



CHOU-FLEUR RÔTI ÉPICÉ ET LENTILLES



PRÉPARATION: 15 MINUTES | RÔTIR: 14 MINUTES | QUANTITÉ: 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café de graines de moutarde
1 cuillère à café de coriandre moulue
1 cuillère à café de sel d'oignon
½ cuillère à café de curcuma
½ cuillère à café de piments écrasés
1 cuillère à soupe de jus de citron
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
600 g de chou-fleur, coupé en fleurettes de 5 cm
1 boîte (400 g) de lentilles vertes, égouttées
10 g de feuilles de coriandre fraîche pour décorer
Pains nan pour servir



INSTRUCTIONS

- 1 Dans un grand bol, placer toutes les épices, le jus de citron et l'huile puis mélanger. Ajouter le chou-fleur et mélanger pour qu'il soit bien recouvert du mélange. Déposer le sur la plaque du four.
- 2 Allumer l'unité. Sélectionner ROAST, régler la température sur 200 °C et la durée de cuisson sur 14 minutes. Appuyer sur le bouton START/PAUSE pour démarrer le préchauffage.
- 3 Lorsque l'unité est préchauffée, placer la plaque dans le four. Au bout de 7 minutes, ajouter les lentilles et remuer. Remettre au four.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, garnir de feuilles de coriandre fraîche et servir avec du pain nan.

MEDITERRANEAN COD

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 18 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 jar (150g) black olives, drained
1 jar (540g) artichoke hearts, drained and quartered
1 bunch asparagus, (250g), trimmed and cut in 5cm pieces
1 can (400g) white beans, rinsed and drained
200g cherry tomatoes
1 tablespoon Dijon mustard
1 clove of garlic, minced
1 teaspoon dried oregano
1 teaspoon sea salt, plus more to taste
4 x cod fillets, (140g each)
8 lemon slices
2 tablespoons capers, for serving
50g crumbled feta cheese, for serving
Pepper, to season

DIRECTIONS

- 1 In a bowl, stir together olives, artichoke hearts, asparagus, white beans, cherry tomatoes, Dijon, oregano and salt. Toss to combine. Turn unit ON. Select ROAST, set temperature to 190°C and set time to 10 minutes. Select START/PAUSE to begin preheating.
- 2 Place mixture on the oven tray.
- 3 Once unit has preheated, place tray in oven and cook for 10 minutes.
- 4 After 10 minutes, remove tray from oven. Place cod fillets on top of olive mixture. Season with salt and place lemon slices on top. Drizzle with 1 tablespoon of olive oil.
- 5 Return tray to oven. Select GRILL-HI and set time to 8 minutes. Select START/PAUSE to begin.
- 6 After 8 minutes, remove tray from oven. Sprinkle with capers and feta before serving.



MEDITERRANER KABELJAU

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 18 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

1 Dose (150 g) schwarze Oliven, abgetropft
1 Dose (540 g) Artischockenherzen, abgetropft und geviertelt
1 Bund Spargel (250 g), Enden abgeschnitten und in 5 cm große Stücke geschnitten
1 Dose (400 g) weiße Bohnen, abgespült und abgetropft
200 g Cherry-Tomaten
1 Esslöffel Dijon-Senf
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Teelöffel getrockneter Oregano
1 Teelöffel Meersalz, je nach Geschmack auch etwas mehr
4 Kabeljaufilets (je 140 g)
8 Zitronenscheiben
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Kapern, zum Servieren
50 g zerkrümelter Feta-Käse, zum Servieren
Pfeffer, zum Servieren

ANLEITUNG

- 1 Oliven, Artischockenherzen, Spargel, weiße Bohnen, Cherry-Tomaten, Dijon-Senf, Knoblauch, Oregano und Salz in einer Schüssel zusammenrühren. Die Mischung schwenken, sodass alles gut vermischt ist. Das Gerät einschalten. ROAST auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 10 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Die Mischung auf das Backblech geben.
- 3 Sobald das Gerät vorgeheizt ist, das Blech in den Ofen schieben und 10 Minuten lang garen.
- 4 Nach 10 Minuten das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Kabeljaufilets auf die Olivenmischung legen. Mit Salz würzen und Zitronenscheiben darauf platzieren. Mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln.
- 5 Das Blech wieder in den Ofen schieben. GRILL-HI auswählen und die Zeit auf 8 Minuten einstellen. Zum Beginnen START/PAUSE auswählen.
- 6 Nach 8 Minuten das Blech aus dem Ofen nehmen. Vor dem Servieren mit Kapern und Feta bestreuen.



CABILLAUD À LA MÉDITERRANÉENNE

PRÉPARATION: 15 MINUTES | **CUISSON:** 18 MINUTES | **QUANTITÉ:** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 bocal (150 g) d'olives noires, égoutté
1 bocal (540 g) de cœurs d'artichauts, égouttés et coupés en quarts
1 bouquet d'asperges vertes (250 g), extrémités coupées et taillées en morceaux de 5 cm
1 boîte (400 g) de haricots blancs, rincés et égouttés
200 g de tomates cerises
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
1 gousse d'ail, émincée
1 cuillère à café d'origan séché
1 cuillère à café de sel de mer, voire plus selon le goût
4 filets de cabillaud (140 g chacun)
8 tranches de citron
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de câpres, pour servir
50 g de feta émiettée, pour servir
Poivre, pour assaisonner



INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélanger les olives, les cœurs d'artichaut, les asperges, les haricots blancs, les tomates cerises, la moutarde, l'ail, l'origan et le sel. Remuer pour bien mélanger. Allumer l'unité. Sélectionner ROAST, régler la température sur 190 °C et la durée de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 2 Placer le mélange sur la plaque du four.
- 3 Une fois l'unité préchauffée, mettre au four et cuire pendant 10 minutes.
- 4 Après 10 minutes, retirer la plaque du four. Placer les filets de cabillaud sur le mélange aux olives. Assaisonner avec du sel et placer les tranches de citron par-dessus. Arroser avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 5 Remettre au four. Sélectionner GRILL- HI et régler la durée de cuisson sur 8 minutes. Sélectionner START/PAUSE pour démarrer.
- 6 Après 8 minutes, retirer la plaque du four. Saupoudrer avec des câpres et la feta avant de servir.

SALMON & ASPARAGUS

PREP: 5 MINUTES | **BAKE:** 10-12 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS

INGRÉDIENTS

1 bunch asparagus, (250g) ends trimmed
1 tablespoon olive oil
1 teaspoon sea salt
1 teaspoon pepper
2 salmon fillets, (150g each), skin removed

DIRECTIONS

- 1 Turn unit ON. Select BAKE and preheat oven to 180°C. Set timer to 12 minutes. Select START/PAUSE to begin.
- 2 In a large bowl, toss asparagus with oil, salt and pepper.
- 3 Place salmon and asparagus onto the oven tray.
- 4 Once unit is preheated, insert tray into oven. After 10 minutes, check if fish is cooked (it should be opaque and easily flaked with a fork). Cooking is complete when internal temperature reaches 63°C. If it is not ready, reinsert tray and continue cooking for another 2 minutes.
- 5 When cooked, remove pan from oven and allow to cool for 2 minutes prior to serving.



LACHS UND GRÜNER SPARGEL

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **BACKEN:** 10-12 MINUTEN | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN

ZUTATEN

1 Bund Grüner Spargel (250 g), Enden abgetrennt
1 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Meersalz
1 Teelöffel Pfeffer
2 Lachsfilets, (je 150 g), enthäutet

ANLEITUNG

- 1 Das Gerät einschalten. BACKEN auswählen und Ofen auf 180 °C vorheizen. Timer auf 12 Minuten einstellen. Zum Beginnen START/PAUSE auswählen.
- 2 Den Spargel in einer großen Schüssel in Öl, Salz und Pfeffer schwenken.
- 3 Lachs und Spargel auf das Ninja-Backblech legen.
- 4 Wenn das Gerät vorgeheizt ist, das Blech in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten überprüfen, ob der Fisch gar ist (er sollte undurchsichtig sein und sich leicht mit einer Gabel durchtrennen lassen). Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn die Innentemperatur 63 °C erreicht. Wenn dies nicht der Fall ist, das Blech wieder in den Ofen schieben und weitere 2 Minuten lang garen.
- 5 Nach dem Garen das Gericht aus dem Ofen nehmen und 2 Minuten lang abkühlen lassen, danach servieren.



SAUMON ET ASPERGES VERTES

PRÉPARATION: 5 MINUTES | **CUIRE AU FOUR:** 10 À 12 MINUTES | **QUANTITÉ:** 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 bouquet d'asperges vertes (250 g),
extrémités coupées
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivre
2 filets de saumon (150 g chacun), sans peau

INSTRUCTIONS

- 1 Allumer l'unité. Sélectionner BAKE et préchauffer le four à 180 °C. Régler la minuterie sur 12 minutes. Sélectionner START/PAUSE pour démarrer.
- 2 Dans un grand bol, mélanger les asperges avec de l'huile, du sel et du poivre.
- 3 Placer le saumon et les asperges sur la plaque du four.
- 4 Une fois l'unité préchauffée, mettre au four. Après 10 minutes, vérifier si le poisson est cuit (il doit être opaque et se facilement avec une fourchette). La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 63 °C. Si elle n'est pas terminée, réinsérer la plaque et continuer à cuire 2 minutes de plus.
- 5 Lorsque le poisson est cuit, retirer le du four et laisser refroidir pendant 2 minutes avant de servir.



GIANT CHOCOLATE CHIP COOKIE



PREP: 15 MINUTES | **BAKE:** 12 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

75g butter, softened
75g caster sugar
75g soft light brown sugar
1 large egg, beaten
1 teaspoon vanilla extract
175g self raising flour
1 teaspoon baking powder
100g chocolate chips

DIRECTIONS

- 1 In a medium bowl, cream together the butter and sugars until light and fluffy. Beat in the egg a little at a time and stir in the vanilla. Sieve flour and raising agent together into bowl and fold in with chocolate chips.
- 2 Line the oven tray with baking parchment. Spoon cookie mixture onto centre of parchment. Press down gently to flatten to a circular shape around 24cm in diameter.
- 3 Turn unit ON. Select BAKE, set temperature to 170°C, and set time to 12 minutes. Select START/PAUSE to begin preheating.
- 4 Once unit has preheated, place tray in oven.
- 5 After 12 minutes, check if ready. It should be soft in middle.
- 6 Remove tray from oven and allow to cool on tray for several minutes before serving.



RIESEN CHOCOLATE CHIP COOKIE



ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **BACKEN:** 12 MINUTEN | **ERGIBT:** 6 PORTIONEN

ZUTATEN

75 g Butter, weich
75 g Puderzucker
75 g hellbrauner Zucker
1 großes Ei, verquirlt
1 Teelöffel Vanille-Extrakt
175 g Mehl mit Backtriebmittel
1 Teelöffel Backpulver
100 g Schokoladentropfen

ANLEITUNG

- 1 In einer mittelgroßen Schüssel die Butter und allen Zucker schaumig schlagen, bis die Mischung leicht und luftig ist. Das Ei nach und nach hineinschlagen und die Vanille einrühren. Mehl und Backtriebmittel zusammen in die Schüssel geben und mit den Schokoladentropfen unterheben.
- 2 Das Backblech mit Backpapier auslegen. Das Cookie-Gemisch mittig auf das Backpapier geben. Leicht andrücken, um einen flachen Kreis mit einem Durchmesser von etwa 24 cm formen.
- 3 Das Gerät einschalten. BAKE auswählen, die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. START/PAUSE auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 4 Wenn die Einheit vorgeheizt ist, das Blech in den Ofen schieben.
- 5 Nach 12 Minuten prüfen, ob alles fertig ist. Cookies sollten in der Mitte weich sein.
- 6 Das Blech aus dem Ofen nehmen, mehrere Minuten lang auf dem Blech abkühlen lassen und anschließend servieren.



COOKIE GÉANT AU CHOCOLAT



PRÉPARATION: 15 MINUTES | **CUIRE AU FOUR:** 12 MINUTES | **QUANTITÉ:** 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

75 g de beurre clarifié
75 g de sucre semoule
75 g de sucre roux
1 gros œuf, battu
1 cuillère à café d'extrait de vanille
175 g de farine à gâteau (avec poudre à lever)
1 cuillère à café de levure chimique
100 g de copeaux de chocolat

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol moyen, mélanger le beurre et les sucres jusqu'à obtention d'une crème légère et moelleuse. Ajouter lentement l'œuf battu, puis la vanille. Tamiser la farine et la levure dans le bol puis mélanger les avec les copeaux de chocolat.
- 2 Préparer la plaque du four avec du papier de cuisson. Verser la pâte à cookie au centre du papier de cuisson. Appuyer doucement pour aplatir et obtenir une forme circulaire d'environ 24 cm de diamètre.
- 3 Allumer l'unité. Appuyer sur BAKE, régler la température sur 170 °C et la durée de cuisson sur 12 minutes. Sélectionner START/PAUSE pour commencer le préchauffage.
- 4 Une fois l'unité préchauffée, insérer le dans le four.
- 5 Au bout de 12 minutes, vérifier la cuisson. Le cookie doit être mou au milieu.
- 6 Retirez la plaque du four et laisser refroidir pendant plusieurs minutes avant de servir.



APPLE & PLUM GALETTE



PREP: 15 MINUTES | **BAKE:** 25 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGRÉDIENTS

500g cooking or eating apples
3 red plums
50-75g soft brown sugar, depending on sweetness of fruit
1 teaspoon cinnamon
375g ready rolled shortcrust pastry
1 egg, beaten with 1 tablespoon milk
2 tablespoons demerara sugar
Serve with cream

DIRECTIONS

- 1 Peel and core apples. Remove stones from plums. Cut fruit into thin slices.
- 2 Place sugar and cinnamon into a bowl and stir together. Add apple and plum slices, stir until the fruit is coated with sugar and cinnamon.
- 3 Unroll pastry with paper and place on the oven tray. Drain off any juice and arrange fruit, in centre of pastry leaving a border of 4cm all around. Spread fruit out into corners. Fold pastry towards the centre all around the galette. Brush pastry top with egg wash and sprinkle pastry top with demerara sugar.
- 4 Select BAKE, set temperature to 200°C and set time to 25 minutes. Select START/ PAUSE to begin preheating.
- 5 Once unit has preheated, place in oven. Bake for 25 minutes.
- 6 When cooking is complete, remove galette from oven and let it cool slightly before serving with cream.



APFEL-PFLAUMEN-GALETTE

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | BACKEN: 25 MINUTEN | ERGIBT: 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

500 g Koch- oder Speiseäpfel
3 rote Pflaumen
50-75 g weicher brauner Zucker, je nach Süße der Frucht
1 Teelöffel Zimt
375 g fertiger Mürbeteig
1 Ei, mit 1 Esslöffel Milch verquirlt
2 Esslöffel brauner Zucker
Mit Sahne servieren



ANLEITUNG

- 1 Äpfel schälen und Gehäuse entfernen. Die Pflaumen entsteinen. Obst in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Zucker und Zimt in eine Schüssel geben und verrühren. Apfel- und Pflaumenscheiben hinzufügen, und rühren, bis das Obst mit Zucker und Zimt beschichtet ist.
- 3 Den Teig mit Backpapier auf dem Backblech ausrollen. Sämtlichen Saft abtropfen lassen und das Obst mittig darauf geben, dabei rundherum einen Rand von 4 cm lassen. Das Obst bis in die Ecken verteilen. Das Gebäck rund um die Galette in Richtung der Mitte falten. Den Teig oben mit der Eigelasur bestreichen und mit braunem Zucker bestreuen.
- 4 BAKE auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. START/PAUSE auswählen, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 5 Wenn die Einheit vorgeheizt ist, in den Ofen geben. 25 Minuten lang backen.
- 6 Nach dem Backen die Galette aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und anschließend mit Sahne servieren.



TARTE AUX POMMES ET AUX PRUNES SANS MOULE

PRÉPARATION: 15 MINUTES | CUIRE AU FOUR: 25 MINUTES | QUANTITÉ: 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

500 g de pommes (à cuire ou à manger)
3 prunes rouges
50 à 75 g de sucre brun, selon la douceur des fruits
1 cuillère à café de cannelle
375 g de pâte brisée roulée prête à l'emploi
1 œuf, battu avec 1 cuillère à soupe de lait
2 cuillères à soupe de sucre roux de type demerara
Servir avec de la crème

INSTRUCTIONS

- 1 Peler et vider les pommes. Retirer les noyaux des prunes. Couper les fruits en tranches fines.
- 2 Verser le sucre et la cannelle dans un bol et mélanger. Ajouter les tranches de pomme et de prune, remuer jusqu'à ce que les fruits soient recouverts de sucre et de cannelle.
- 3 Dérouler la pâte avec du papier cuisson et la placer sur la plaque du four. Égoutter le jus des fruits et placer les fruits au centre de la pâte, en laissant une bordure de 4 cm tout autour. Répartir les fruits dans les et replier la bande de pâte vers le centre tout autour de la tarte. Brosser le dessus de la pâte avec l'œuf battu puis le saupoudrer avec du sucre roux, idéalement de demerara.
- 4 Appuyer sur BAKE, régler la température sur 200 °C et la durée de cuisson sur 25 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
- 5 Une fois l'unité préchauffée, placer la plaque dans le four. Cuire pendant 25 minutes.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirer la tarte du four et laisser refroidir légèrement avant de la servir avec de la crème.



NINJA
Foodi

MULTIFUNCTION OVEN
MULTIFUNKTIONS- OFEN
FOUR MULTIFONCTION

SP101EU_IG_MP_200903_EN_DE_FR_Mv1

FOODI and NINJA are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.

© 2020 SharkNinja Operating LLC.

ninjakitchen.eu