

Будь ласка, прочитайте додані інструкції Ninja® перед використанням Вашого пристрою.



NINJA® Foodi® MAX

**Корисний гриль та
аеропічка**

Смачненькі рецепти та таблиці
для необмежених можливостей



Ваш гід до професійного грилювання

Ласкаво просимо до посібника з рецептів гриля та аеропічки Ninja®Foodi® Max Health Тут на Вас очікують декілька сторінок із рецептами, порадами та корисними підказками. Тепер відкрийте кришку і почнемо грилювати.

Список рецептів

Маринади	11	Баранина	24
Суміші спецій	12	Бараняча ніжка	24
Соуси	13	Свинина	26
Рецепти з кікстартеру	14	Грильований сніданок	26
Стейки з філе на грилі та спаржа	14	Джгутик ковбасок	28
Основні страви	16	Риба	29
Яловичина	16	Цілий лосось	29
Біф Веллінгтон	16	Вегетаріанське	30
Бургери фаршировані сиром	17	Фалафель	30
Курка	18	Закуски та гарніри	32
Курячі грудки глазуровані медовою гірчицею та барбекю	18	Смажені овочі	32
Каджунські курячі кебаби	20	Картопля Дофинуа	33
Половинка курки натерта гірчицею	22	Гостро-солоні картопляні клинки	34
		Фокачча з морською сіллю	35
		Таблиці приготування	38

Підказки до рецептів

Ми відмітили рецепти цими іконками, щоб Вам легше було знайти потрібний.


Цифровий
зонд для
приготування


10 хвилин
чи менше


Від замороженого
до засмаженого


Підходить для
дітей


Безглютеновий


Безлактозний


Кето


Вегетаріанський

ТЕХНОЛОГІЯ ЦИКЛОНІЧНОГО ГРИЛЮВАННЯ

Ідеально готуйте їжу всередині та обсмажуйте на грилі з усіх боків за допомогою надзвичайно гарячої технології циклонічного грилю. Камера для гриля дасть Вам швидкі, соковиті результати, приготовані на грилі, поєднуючи унікальну пластину гриля високої щільності з циклонічним повітрям, яке швидко циркулює навколо їжі.

Тепер за допомогою системи **Smart Cook** Ви можете досягти ідеального рівня кулінарії без здогадок.



Грильовані улюбленці

Швидкі та легкі страви

*Бургери фаршировані сиром,
сторінка 17*



Грилювання без перегортання

Більше ніякого
розвалювання,

Ціле філе лосося, сторінка 29



Ідеальне приготування

Без здогадок

*Стейки з філе на грилі та
спаржа, сторінка 14*



Гострі відчуття

*Фокачча з морською сіллю,
сторінка 36*



Від замороженого до засмаженого

Розморожування не
потрібне

*Глазуровані курячі грудки медовою
гірчицею та барбекю, сторінка 18*

Більше смаку. Менше диму.

Після сотень годин тестування рецептів наші кухарі поєднали Ваші улюблені страви з рекомендованою температурою, яка дозволить максимізувати смак гриля та мінімізувати дим.


LO
200°C

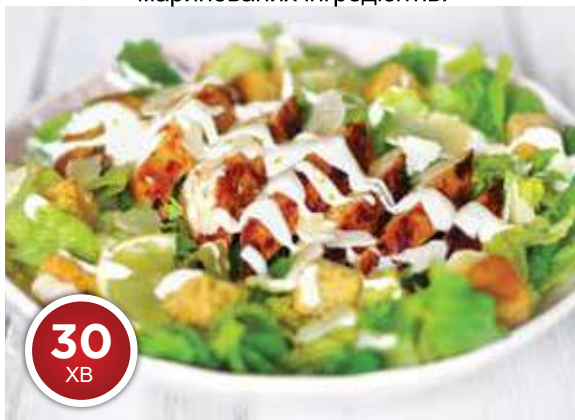
Найкраще підходить для бекону та ковбас, а також при використанні більш густих соусів для барбекю.



Грильований сніданок
Сторінка 19


MED
230°C

Найкраще підходить для замороженого м'яса та партій маринованих інгредієнтів.



Глазуровані курячі грудки
медовою гірчицею та
барбекю
Сторінка 18


HI
250°C

Найкраще для стейків, курки та бургерів.



Стейки з філе на
грилі та спаржа
Сторінка 14


MAX
260°C

Найкраще для овочів, фруктів, свіжих та заморожених морепродуктів та піци.



Кукурудза на початку
Сторінка 40

Ідеальне приготування з цифровим щупом

Ваші страви ніколи не будуть сирими або переготованими знов.



Технологія подвійного сенсору

Цифровий зонд для приготування постійно контролює температуру в двох місцях для отримання більш точних результатів приготування. Гриль та аеропіч Ninja®Foodi®Max Health дозволяє Вам знати, коли настав час зняти їжу з гриля та дати їй відпочити.

Для отримання додаткової інформації про те, як користуватися зондом, зверніться до брошури інструкцій.

Як вставляти щуп

Вибравши функцію приготування, температуру, тип білка та спосіб, яким Ви хочете, щоб він готувався, **вставте цифровий кулінарний зонд у найтовстішу частину білка**, поки гриль попередньо нагрівається.

ТИП ЇЖИ	РОЗМІЩЕННЯ	ПРАВИЛЬНО	НЕПРАВИЛЬНО
Стейки Свинячі котлети Телячі котлети Курячі грудки Бургери Вирізки філе риби	- Вставте зонд горизонтально в центр найтовстішої частини м'яса. - Переконайтесь, що кінчик зонда вставлений прямо в центр м'яса, а не під кутом до його нижньої або верхньої частини. - Переконайтесь, що зонд знаходиться близько (але не торкається) кістки та подалі від будь-якого жиру чи шкірки. ПРИМІТКА: Найтовща частина м'яса може бути не в центрі. Важливо, щоб кінець зонда потрапляв у найтовстішу частину, щоб досягти бажаного результату.	A diagram showing a thermometer probe inserted horizontally into the center of a steak.	A diagram showing a thermometer probe inserted at an angle into a steak, marked with a red 'X' in a circle.
Ціла курка	- Вставте зонд горизонтально в найтовстішу частину грудки, паралельно, але не торкаючись кістки. - Переконайтесь, що верхівка досягає центру найтовстішої частини грудки і не проходить весь шлях через грудку до порожнини.	A diagram showing a thermometer probe inserted horizontally into the center of a whole chicken's breast.	A diagram showing a thermometer probe inserted at an angle into a whole chicken, marked with a red 'X' in a circle.

НЕ використовуйте зонд із замороженим білком або для шматочків м'яса товщиною менше 1,5см або для м'яса на кістці, як курячі гомілки або ребра.

Гід з приготування яловичини Ninja®

Уявлення кожного про шкалу приготування різне. Цей посібник показує, що Ви можете очікувати від кожного з наших попередньо встановлених налаштувань приготування яловичини.



Приготування з відпочинком

Ви знали? М'ясо продовжує готуватися, коли Ви виймаєте його з гриля.

Щоб уникнути перегрівання, пристрій подасть звуковий сигнал безпосередньо перед тим, як Ваша їжа досягне потрібного встановленого рівня кулінарної обробки, враховуючи відпочинок. Перекладіть м'ясо з вставленим зондом на тарілку і дозвольте білку доготуватися і відпочити протягом 3-5 хвилин.

Якщо відмовитися від відпочинку та нарізати їжу, це може призвести до більш сирого результату приготування.

Причини чому м'ясо може приготуватися по-різному

Немає двох однакових шматочків м'яса, і з цієї причини вони ніколи не будуть готуватися однаково. Ось чому ми рекомендуємо приділяти пильну увагу розмірам м'яса, вказаним у наших кулінарних таблицях. Ось ще кілька порад, щоб забезпечити чудовий досвід приготування їжі.



Розмір зрізу

М'ясо буває різної форми та розміру, що вимагає різного часу приготування. Якщо Ви готуєте різні розміри, спочатку зондуйте менший шматок, оскільки він приготується швидше, ніж більший. Для зрізів 5см або товще (наприклад, філе міньйон) ми рекомендуємо вибрати нижчу температуру в межах необхідного рівня приготування (наприклад, Rare 1, замість Rare 2).

Температура м'яса

Для Вашої зручності були створені схеми приготування їжі з холодним м'ясом прямо з холодильника.

Для більш соковитих результатів

Якщо дозволяє час, нехай м'ясо нагріється до кімнатної температури протягом приблизно 30 хвилин, перш ніж готувати, щоб отримати більш соковитий центр.

Зрощування смаку

Смачні маринади, пікантні суміші спецій та неперевершені соуси

Для наступних рецептів додайте всі інгредієнти в миску і добре перемішайте.

Ці маринади та суміші спецій вимагають крупної солі - переконайтеся, що ви використовуєте її, а не дрібнозернисту сіль.

Щедро використовуйте суміші спецій. Рясно приправте м'ясо або овочі і дайте відлежатись при кімнатній температурі протягом 30 хвилин перед грилюванням - це сприятиме рівномірному та швидшому приготуванню.

Від замороженого до засмаженого

Готуючи на грилі заморожене м'ясо, готуйте його до смаку та послідовно з обраним Вами маринадом.

Щоб отримати найкращі текстури та смаки замороженого м'яса, перед смаженням приправте його улюбленою сумішшю спецій.

Маринади

КІЛЬКІСТЬ: ПРИБЛИЗНО 250МЛ | ЧАС МАРИНУВАННЯ: 2-12 ГОДИН | ЗБЕРІГАННЯ: У ХОЛОДИЛЬНИКУ ДО 4 ДНІВ



Маринад Теріякі

80мл соєвого соусу
80мл води
80г коричневого цукру
3 столових ложки рисового білого оцту
1 столова ложка меду
2 зубчики часнику, очистити, подрібнити



Маринад з часником і травами

60мл оливкової олії extra virgin
60мл яблучного оцту
10г свіжих трав (таких як петрушка, розмарин, орегано, чебрець або шавлія), подрібнити
5 зубчиків часнику, очистити, подрібнити
Сік 1 лимону (десь 3 столові ложки соку)
1 чайна ложка меленого чорного перцю
1 чайна ложка солі



Простий маринад для стейку

60мл Вустерширського соусу
60мл соєвого соусу
60мл бальзамічного оцту
2 столові ложки Діжонської гірчиці
3 зубчики часнику, очистити, подрібнити
1 чайна ложка меленого чорного перцю
1 чайна ложка солі

ПОРАДА Коли Ви використовуєте мариновані продукти на функції гриля, ми рекомендуємо Medium, а якщо використовуєте густіші маринади/соуси, використовуйте LO.

Суміші спецій

КІЛЬКІСТЬ: ПРИБЛИЗНО 240Г | ПРИПРАВИТИ: ЩЕДРО

ЗБЕРІГАННЯ: ДО 6 МІСЯЦІВ В ЩІЛЬНО ЗАКРИТОМУ КОНТЕЙНЕРІ ПОДАЛІ ВІД СВІТЛА І ТЕПЛА



Проста суміш спецій Барбекю

Найкраще підходить для птиці, яловичини, креветок, цвітної капусти, брокколі, моркви

- 60г коричневого цукру
- 28г копченої паприки
- 3 столові ложки меленого чорного перцю
- 2 столові ложки солі
- 2 чайні ложки часникового порошку
- 2 чайні ложки цибулевого порошку



Суміш спецій на кожен день

Найкраще підходить для птиці, яловичини, свинини, баранини, телятини, морепродуктів, овочів

- 3 столові ложки порошку чилі
- 2 столові ложки білого цукру
- 1 столова ложка солі
- 1 столова ложка меленого кмину
- 1 столова ложка меленого чорного перцю
- 1 столова ложка сушеного орегано



Суміш сухих спецій

Найкраще підходить для птиці, свинини, баранини, морепродуктів, овочів

- 1 столова ложка солі
- 1 столова ложка сушеного чебрецю
- 1 столова ложка сушеного розмарину
- 1 столова ложка сушеного орегано
- 1 чайна ложка гірчичного порошку
- 1 чайна ложка меленого чорного перцю
- 1 чайна ложка подрібненого червоного перцю

Соуси

КІЛЬКІСТЬ: ПРИБЛИЗНО 240МЛ | ЗБЕРІГАННЯ: У ХОЛОДИЛЬНИКУ ДО 4 ДНІВ



Соус Чімічуррі

Найкраще підходить для птиці, яловичини, свинини, риби, овочів

- 1/2 пучка свіжого коріандру (близько 15г), подрібнити
- 1/2 пучка свіжої петрушки (близько 15г), подрібнити
- 5 зубчиків часнику, очистити, подрібнити
- 1 невелика цибулина-шалот, очистити від шкірки, подрібнити
- Цедра і сік 1 лимона (близько 80мл соку)
- 60 мл оливкової олії extra virgin
- 1 чайна ложка меленого чорного перцю
- сіль, за смаком



Лимонно-часниковий чилі майонез

Найкраще підходить для птиці, яловичини, свинини, баранини, телятини, морепродуктів, овочів

- 240мл майонезу
- Сік 1/2 лимону (близько 2 столових ложок соку)
- 1 столова ложка паприки
- 1 чайна ложка часникового порошку
- сіль, за смаком



Ямайський кетчуп з джеркі

Найкраще підходить для птиці, яловичини, креветок

- 240мл кетчупу
- 3 столових ложки приправ для джеркі
- 1 стиглий банан, очистити, розтерти в пюре

Рецепты з кікстартеру

Стейки з філе на грилі та спаржа

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ПІДГРІВ: ПРИБЛИЗНО 10 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ: ЗАЛЕЖНО ВІД БАЖАНОГО РЕЗУЛЬТАТУ | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4



К

ІНГРЕДІЄНТИ

4 сирих стейки з філе
(по 280г)

3 столові ложки рослинної олії,
розділити

Морська сіль, за смаком

Мелений чорний перець, за смаком

2 пучки спаржі, обрізати

ПРИГОТУВАННЯ



Підключіть шуп до пристрою. Вставте тарілку для гриля в пристрій і закрийте кришку. Виберіть GRILL. За замовчуванням на пристрої встановлено значення HI, що є правильним налаштуванням температури для цього рецепту. Виберіть RESET. Оберіть BEEF, за допомогою стрілок ліворуч на дисплеї, встановіть бажаний рівень варіння. Натисніть START/STOP, щоб розпочати попереднє нагрівання.



Поки пристрій попередньо розігрівається, змастіть кожен стейк з усіх боків 1/2 столової ложки рослинної олії, а потім приправте сіллю і перцем за смаком. Киньте спаржу з рослинною олією, що залишилася, а потім приправте сіллю і перцем за смаком.



Вставте шуп горизонтально в центр одного із стейків (див. інструкції з розміщення шупу на сторінці 7).



Коли пристрій подасть звуковий сигнал, щоб позначити, що він розігрівся, покладіть стейки на тарілку для гриля, обережно натискаючи, щоб максимізувати сліди гриля. Закрийте кришку над шнуром шупа. Коли пристрій подасть звуковий сигнал, а на дисплеї з'явиться повідомлення FLIP, використайте щипці із силіконовими наконечниками, щоб перевернути стейки. Закрийте кришку, щоб продовжувати готувати.



Коли пристрій подасть звуковий сигнал, щоб позначити, що він розігрівся, покладіть стейки на тарілку для гриля, обережно натискаючи, щоб максимізувати сліди гриля. Закрийте кришку над шнуром шупа. Коли пристрій подасть звуковий сигнал, а на дисплеї з'явиться повідомлення FLIP, використайте щипці із силіконовими наконечниками, щоб перевернути стейки. Закрийте кришку, щоб продовжувати готувати.



Поки стейки відпочивають, покладіть спаржу на решітку для гриля. Виберіть GRILL і встановіть значення HI. За допомогою стрілок праворуч від дисплея встановіть час на 4 хвилини. Натисніть START/STOP для початку. Пропустіть попереднє нагрівання, натиснувши кнопку REHEAT.



Коли приготування їжі та відпочинок закінчені, зніміть шуп зі стейків. Нарізані стейки подавати зі спаржею.

БІФ ВЕЛЛІНГТОН

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **РОЗІГРІВ:** ПРИБЛИЗНО 5 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 18 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 3-4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 320г готового розкатаного здобного листкового тіста
- 1 столова ложка оливкової олії
- 500г філе яловичини
- Чорний мелений перець за смаком
- 75г гладкого паштету з курячої печінки
- 1 яйце, збити для глазуровання

ПРИГОТУВАННЯ

- Вистеліть кошик хрусткості пергаментом для випічки. Розгорніть тісто і відріжте одну третину. Якщо потрібно, розкачайте третину тіста, лише трохи більше довжини та ширини яловичого філе. Покладіть на кошик хрусткості і добре попроколюйте виделкою. Остудіть в холодильнику протягом 15 хвилин.
- Вставте каструлю в пристрій і закрийте кришку. Виберіть BAKE, встановіть температуру на 180C і час на 8 хвилин. Натисніть START/STOP, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- Коли пристрій подасть звуковий сигнал, що означатиме, що він попередньо нагрівся, покладіть в каструлю кошик хрусткості. Закрийте кришку і варіть протягом 8 хвилин або до коричневого кольору і хрусткої скоринки. Дістаньте з духовки і дайте охолонути.
- На сильному вогні у великій сковороді розігрійте 1 столову ложку олії. Приправте яловичину свіжомеленим чорним перцем, потім покладіть на сковороду і обсмажуйте по 1 хвилині з кожного боку, до повного зарум'янювання. Відкладіть в сторону для охолодження.
- Покладіть охолоджену яловичину поверх тіста. Зверху і з боків накрийте паштетом. Покладіть поверх розгорнутого тіста зверху, підклавши його до основи виробу, щоб закріпити. Наріжте будь-які обрізки на довжину і покладіть поверх них, щоб створити ефект діаманта, а потім обробіть тісто збитим яйцем.

- Підключіть шуп до пристрою. Вставте горщик в пристрій і закрийте кришку. Оберіть ROAST, встановіть температуру на 180C, а потім виберіть RESET. Використовуйте стрілки праворуч на дисплеї, щоб вибрати BEEF, а потім стрілки ліворуч, щоб вибрати MED RARE або бажану готовність. Натисніть START/STOP, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- Поки пристрій попередньо нагрівається, вставте шуп в центр яловичини (див. інструкцію з розміщення шупа на сторінці 7).
- Коли пристрій подасть звуковий сигнал, що означатиме, що він попередньо розігрівся, покладіть яловичину в кошик хрусткості, а його в казан. Закрийте кришку над шнуром шупа.
- Коли пролунає одиничний звуковий сигнал це означатиме що яловичина майже готова, використовуйте рукавички для духовки, щоб знати шуп з яловичини. Потім перегладіть біф велінгтон на дошку і дайте відпочити до 10 хвилин перед подачею.



к

БУРГЕРИ ФАРШИРОВАНІ СИРОМ

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **РОЗІГРІВАННЯ:** ПРИБЛИЗНО 7 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** ЗАЛЕЖНО ВІД БАЖАНОГО РЕЗУЛЬТАТУ | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 6

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1кг яловичого фаршу
- 3 чайні ложки сухої суміші трав
- 2 чайні ложки часникового порошку
- 1 чайна ложка цибулевої солі
- Свіжомелений чорний перець за смаком
- 3 скибочки сиру
- 6 булочок для гамбургерів
- Приправи за бажанням



ПРИГОТУВАННЯ

- У великій мисці змішати яловичину з зеленню та спеціями. Розділіть яловичину на 12 котлеток по 10см. Помістіть половинку скибочки сиру, складену навпіл в центр 6 котлеток. Покладіть решту 6 котлет поверх сиру і стисніть, щоб запечатати сир всередині. Поставте в холодильник на 30 хвилин.
- Підключіть шуп до блоку. Вставте тарілку для гриля в пристрій і закрийте кришку. Виберіть GRILL. За замовчуванням пристрою встановлено значення HI, це правильне значення температури для цього рецепта. Виберіть RESET. Виберіть BEEF за допомогою стрілок ліворуч на дисплеї, встановіть MED WELL. Натисніть START/STOP, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- Поки пристрій попередньо нагрівається, вставте зонд горизонтально в центр однієї з котлет (див. інструкцію з розміщення шупа на сторінці 7).
- Коли пристрій подасть сигнал про попереднє нагрівання, розмістіть котлетки на тарілці гриля. Закрийте кришку над шнуром.
- Готуйте бургери, не перегортаючи, доки пристрій не подасть звуковий сигнал, сигналізуючи про те, що вони досягли бажаної готовності. Використовуйте рукавички, щоб вийняти шуп з бургера та вийняти бургери з пристрою.
- За бажанням підсмажте булочки прямо на тарілці гриля, вибравши GRILL, встановивши температуру на HI і час на 1 хвилину. Насолоджуйтесь гамбургерами з приправами та начинками на Ваш вибір.

ПОРАДА Формуючи гамбургери, великим пальцем зробіть відступ 1,5см у центрі кожної котлетки. Це допоможе гамбургерам зберегти форму під час готування.



к



КУРЯЧІ ГРУДКИ ГЛАЗУРОВАНІ МЕДОВОЮ ГІРЧИЦЕЮ ТА БАРБЕКЮ



ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | **РОЗІГРІВАННЯ:** ПРИБЛИЗНО 9 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 27–30 ХВИЛИН |
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 6

ІНГРЕДІЄНТИ

6 заморожених грудок без кісток і шкіри (230г)
3 столові ложки рослинної олії, розділити
Морська сіль, за смаком
Чорний мелений перець, за смаком
240мл медово-гірничного соусу
240мл соусу барбекю

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Вставте тарилку для гриля в пристрій і закрийте кришку. Виберіть GRILL, і встановіть температуру на MED і встановіть час на 30 хвилин. Виберіть START/STOP, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- 2 Поки апарат попередньо розігрівається, рівномірно змащуйте кожну курячу грудку 1/2 столової ложки рослинної олії. Потім приправте сіллю і перцем за смаком.
- 3 Коли пристрій подасть звуковий сигнал, що означає, що пристрій розігрівся, покладіть курячі грудки на тарілку для гриля. Закрийте кришку і готуйте 10 хвилин.
- 4 Поки курка готується, з'єднайте два соуси і перемішайте до повного змішування. Через 10 хвилин переверніть курку. Закрийте кришку, щоб продовжувати готувати ще протягом 5 хвилин.
- 5 Через 5 хвилин залийте курку сумішшю соусів, переверніть і залийте з іншої сторони. Закрийте кришку, щоб продовжити готувати ще протягом 5 хвилин,
- 6 Через 5 хвилин повторіть крок 5. Закрийте кришку і варіть ще 5 хвилин.
- 7 При необхідності знову обсмажте курку і варіть ще 3 хвилини або поки центральна точка курки не досягне внутрішньої температури 75C.
- 8 Після закінчення приготування видаліть курку з пристрою і дайте відпочити 5 хвилин перед подачею.
- 9 Після закінчення приготування вийміть курку з пристрою і дайте відпочити 5 хвилин, перш ніж нарізати під нахилом. Подавати з салатом.

ПОРАДА Перевірте внутрішню температуру курячих грудок, вставивши шуп. Потім натисніть і утримуйте кнопку MANUAL.

КАДЖУНСЬКІ КУРЯЧІ КЕБАБИ НА ГРИЛІ З ПЕРЦЕМ



ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **МАРИНУВАТИ:** 1 ГОДИНУ | **ПІДГРІВАТИ:** ПРИБЛИЗНО 6 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 10 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 6

ІНГРЕДІЄНТИ

4 столові ложки соняшникової олії

2 столові ложки соку лайма

2 чайні ложки меленого кмину

2 чайні ложки меленого коріандру

2 чайні ложки паприки

1 чайна ложка орегано

½ чайної ложки пластівців чилі

Сіль і свіжомелений чорний перець, за смаком

600г курячих стегенець, нарізати кубиками по 2,5см

1 червоний перець, нарізати на чверті, очистити від насіння і нарізати шматочками 2,5см

1 жовтий перець, нарізати на чверті, очистити від насіння і нарізати шматочками 2,5см

1 зелений перець, нарізати на чверті, очистити від насіння і нарізати шматочками 2,5см

2 невеликі червоні цибулини, очистити від шкірки і нарізати шматочками 2,5см

ВАМ ТАКОЖ ЗНАДОБИТЬСЯ:

6 дерев'яних шпажок, замочити у воді на 30 хвилин

ПРИГОТУВАННЯ

1 В мисці змішуємо олію, сік лайма, кмин, коріандр, паприку, орегано, пластівці чилі, сіль і чорний перець за смаком. Додати курячі кубики і перемішати. Накрийте кришкою і залиште маринуватися в холодильнику принаймні на 1 годину.

2 Вставте тарілку для гриля в пристрій і закрийте кришку. Виберіть GRILL, встановіть температуру на MED і встановіть час на 10 хвилин. Виберіть START/STOP, щоб розпочати попереднє нагрівання.

3 Поки пристрій попередньо нагрівається, збирайте шампури в такому порядку, поки вони майже не заповняться: курка, перець та цибуля. Переконайтеся, що інгредієнти майже повністю висунуті до кінця шампурів. Залиште будь-який маринад для покриття.

4 Після того, як пристрій видав звуковий сигнал, це означає, що він попередньо розігрівся, покладіть шашлик на тарілку гриля. Закрийте кришку.

5 Коли пристрій подає звуковий сигнал, а на дисплеї з'являється повідомлення FLIP на половині часу, відкрийте кришку і полийте відкриту сторону страви маринадом. Використовуючи силіконові щипці, переверніть шпажки і знову нагрівайте. Закрийте кришку, щоб продовжувати готувати.

6 Приготування закінчується, коли курка досягає внутрішньої температури 75°C. Відкрийте кришку і зніміть шпажки. Покладіть кебаб на блюдо і подавайте з рисом або салатом.



ПОРАДА Якщо Ви віддаєте перевагу вегетаріанському варіанту, поміняйте курку на тофу і готуйте 6 хвилин.



ПОЛОВИНА КУРКИ НАТЕРТА ГІРЧИЦЕЮ ЗІ СМАЖЕНИМИ КОРЕНЕПЛОДАМИ



ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | **РОЗІГРІВАННЯ:** ПРИБЛИЗНО 4 ХВИЛИНИ | **ПРИГОТУВАННЯ:** 48 ХВИЛИН |
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4–6

ІНГРЕДІЄНТИ

ГІРЧИЧНА КУРКА

90мл Діжонської гірчиці

90мл рослинної олії

1 чайна ложка морської солі

½ чайної ложки чорного меленого перцю

1 чайна ложка сухого орегано

1 чайна ложка сухих італійських приправ

½ лимону, цедра та сік

1.8кг цілої курки, розрізаної навпіл або

1.8кг цілої курки, розкладеної половинами

СМАЖЕНІ ОВОЧІ

800г суміші коренеплодів, таких як морква,
пастернак, картопля, ріпа, нарізати довжиною 4-5 см

1 столова ложка свіжого листя чебрецю

½ чайної ложки морської солі

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 У мисці змішую всі інгредієнти, крім курки. Обмажте курку з усіх боків гірчичним соусом і відкладіть.
- 2 Підключіть шуп до пристрою. Вставте горщик в пристрій і закрийте кришку. Виберіть ROAST, встановіть температуру на 180C, а потім виберіть PRESET. За замовчуванням для пристрою буде SKICKEN WELL, щоб готувати до безпечної для харчових продуктів температури. Натисніть START/STOP, щоб почати попереднє нагрівання.
- 3 Поки пристрій попередньо нагрівається, вставте шуп в центр курячої грудки (див. інструкції з розміщення шупа на сторінці 7).
- 4 Коли пристрій подає звуковий сигнал, щоб позначити, що він попередньо розігрітий, покладіть у горщик курку шкіркою вниз. Закрийте кришку над шнуром шупа.
- 5 Коли пристрій подає сигнал про те, що курку потрібно перевернути, зробіть це, обмажте ще соусом і додайте овочі, переконавшись, що вони покриті гарячою жирною сумішшю. Посипте листям чебрецю і морською сіллю. Закрийте кришку, щоб продовжувати готувати.
- 6 Коли пристрій подає звуковий сигнал, який сигналізує про те, що курятина готова, використайте рукавиці для духовки, щоб видалити зонд з курки. Потім перекладіть курку на обробну дошку і дайте відпочити накритою 10 хвилин перед подачею.
- 7 Тим часом перевірте, чи достатньо приготовані овочі, якщо ні, виберіть ROAST, встановіть температуру 180C і встановіть час на 10 хвилин. Виберіть попередній нагрів, щоб скасувати. Виберіть START/STOP для початку.
- 8 Як тільки овочі готові, подавайте з куркою.



БАРАНЯЧА НІЖКА З КАРТОПЛЕЮ ПАРМЕНТЬЄ



ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **ПІДГРІВ:** ПРИБЛИЗНО 3 ХВИЛИНИ | **ПРИГОТУВАННЯ:** 50 ХВИЛИН |
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 кг баранячої ніжки з кісткою
- 2 зубчики часнику, очистити від шкірки і нарізати шматочками
- Свіжі гілочки розмарину
- 1 столова ложка соняшникової олії
- Сіль і свіжомелений чорний перець, за смаком
- 900г картоплі, очистити

ПРИГОТУВАННЯ

- Зв'яжіть баранину в акуратну круглу форму за допомогою кулінарного джгута для рівномірного приготування. За допомогою гострого кінчика ножа зробіть глибокі порізи на шкірці баранини і вставте шматочки часнику та гілочки розмарину. Приправте за смаком.
- Підключіть шуп до пристрою. Вставте каструлю в пристрій. додайте олію та закрийте кришку. Виберіть ROAST. Виберіть PRESET. Виберіть LAMB, за допомогою стрілок ліворуч від дисплея встановіть MED WELL. Виберіть START/STOP, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- Коли пристрій подає звуковий сигнал, що означає, що він попередньо нагрівся, помістіть туди баранину. Вставте шуп горизонтально в найтовстішу частину баранини (див. інструкції з розміщення шупа на сторінці 7). Закрийте кришку.
- Наріжте картоплю кубиками 2см, промийте у воді, щоб видалити крохмаль, злийте і обсушіть.
- Через 25 хвилин переверніть баранину і додайте картоплю, гілочки розмарину та приправи. Переконайтесь, що картопля кинута в олію. Закрийте кришку.
- Коли пристрій подає звуковий сигнал, що приготування закінчено. За допомогою рукавичок вийміть зонд з баранини, зніміть її і залиште відпочивати на 10 хвилин.
- Перевірте, чи картопля достатньо коричнева, якщо ні, виберіть ROAST, встановіть температуру на 180C і встановіть час на 5-10 хвилин. Виберіть PREHEAT, щоб обійти попереднє нагрівання. Виберіть START/STOP для початку.
- Подавайте картоплю з бараниною.



ГРИЛЬОВАНИЙ СНІДАНОК



ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | **ПІДГРІВАННЯ:** ПРИБЛИЗНО 4 ХВИЛИНИ | **ПРИГОТУВАННЯ:** 10-12 ХВИЛИН |
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

4 шампіньйони
1 чайна ложка оливкової олії
8 ковбасок
4 скибочки товстого копченого бекону
2 великих помідора, розрізати навпіл
Подавати зі смаженими яйцями та запеченою квасолею

ПРИГОТУВАННЯ

- 1** Вставте тарілку для гриля в пристрій і закрийте кришку. Виберіть GRILL, встановіть температуру на LO та встановіть час на 12 хвилин. Виберіть START/STOP, щоб розпочати нагрівання.
- 2** Поки пристрій попередньо нагрівається, змастіть гриби олією.
- 3** Після того, як пристрій видає сигнал, що він попередньо розігрітий, покладіть ковбаски та гриби на тарілку для грилю. Закрийте кришку.
- 4** Коли пристрій подає звуковий сигнал, а на дисплеї з'явиться повідомлення FLIP на половині часу, відкрийте кришку, переверніть ковбаски, додайте бекон та помідори. Закрийте кришку, щоб продовжувати готувати.
- 5** Приготування закінчується, коли ковбаски досягають внутрішньої температури 75C. За бажанням подавайте сніданок з яйцями та запеченою квасолею.

ДЖГУТИК КОВБАСОК



ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **РОЗІГРІВАННЯ:** ПРИБЛИЗНО 2 ХВИЛИНИ | **ПРИГОТУВАННЯ:** 30 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 6

ІНГРЕДІЄНТИ

- 400г свинячих ковбасок
- 2 столові ложки карамелізованого цибулевого чатні
- 1 столова ложка свіжого листа шавлії, подрібнити
- 250г листового тіста
- Сіль і чорний мелений перець, за смаком
- 1 яйце, збити для глазурування



ПРИГОТУВАННЯ

- Вставте каструлю в пристрій і закрийте кришку. Виберіть BAKE, встановіть температуру на 160C та час на 30 хвилин. Виберіть START/STOP, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- Поки пристрій попередньо нагрівається, покладіть у велику миску ковбаски, чатні, листя шавлії, сіль та перець за смаком. Ретельно перемішайте. Сформуйте в товсту ковбаску довжиною близько 22см.
- Вистеліть пергамент для випічки в кошик хрусткості. На злегка присипаній борошном поверхні розкачайте тісто до прямокутника розміром 24см x 30 см і покладіть у кошик хрусткості.
- Розкладіть ковбаски повередині, залишаючи на кожному кінці 2,5см проміжку. Гострим ножем виріжте діагональні смужки, розташовані на відстані 5см, ухдовж довжини тіста.
- Складіть кінці, а потім заплітайте смужки тіста чергуючи, щоб акуратно покритик ковбасну начинку. Обріжте зайве тісто і промажте все збитим яйцем.
- Коли пристрій подасть звуковий сигнал, що означатиме що він нагрівся, покладіть в каструлю кошик хрусткості. Закрийте кришку і готуйте 30 хвилин.
- Коли приготування закінчене подавайте гарячим або холодним з салатом.

ЦІЛЕ ФІЛЕ ЛОСОСЯ З ЛИМОННИМ МАЙОНЕЗОМ



ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | **РОЗІГРІВАННЯ:** ПРИБЛИЗНО 7 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** WELL DONE АБО БАЖАНИЙ ФІНІШ | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 сире філе лосося (600г), зі шкіркою
- 1 столова ложка оливкової олії
- Морська сіль, за смаком
- Мелений чорний перець, за смаком
- 1 лимон, тонко нарізати скибочками
- 1 столова ложка свіжого лимонного соку
- 100мл майонезу
- 2 столові ложки діжонської гірчиці
- 1 зубчик часнику, очистити і подрібнити
- 1 столова ложка свіжої петрушки, подрібнити



ПРИГОТУВАННЯ

- Підключіть щуп до пристрою. Вставте тарілку для гриля в пристрій і закрийте кришку. Виберіть GRILL. За замовчуванням для пристрою встановлено значення HI, це правильне значення температури для цього рецепта. Виберіть PRESET. Оберіть FISH, за допомогою стрілок ліворуч на дисплеї встановіть WELL DONE. Натисніть START/STOP, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- Поки пристрій попередньо нагрівається, обмажте шкірку лосося олією. Переверніть і приправте м'якоть сіплю і перцем і покладіть скибочки лимона в ряд по центру.
- Коли пристрій подає звуковий сигнал, який означає, що він попередньо нагрівся, покладіть лосось на тарілку грилю шкіркою донизу і закрийте кришку. Вставте щуп горизонтально в найтовстішу частину лосося (див. Інструкції з розміщення щупу на сторінці 7).
- Тим часом у середній мисці з'єднайте лимонний сік, майонез, гірчицю, часник, сіль і перець. Відкладіть.
- Коли пристрій подає звуковий сигнал, а на дисплеї з'являється повідомлення FLIP на половині часу, не перегортайте лосось, замість цього накладіть тонким шаром поверх м'ясної частини філе майонез. Закрийте кришку, щоб продовжувати готувати.
- Коли пристрій подає звуковий сигнал, що приготування закінчено, використайте рукавички для печі, щоб видалити щуп з лосося. Видаліть лосось і подайте з майонезом, що залишився, і прикрасьте подрібненою петрушкою.



ФАЛАФЕЛЬ



ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН + 30 ХВИЛИН ВІДЛЕЖУВАННЯ | **РОЗІГРІВАННЯ:** 2 ½ ХВИЛИНИ | **ПРИГОТУВАННЯ:** 20 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 6

ІНГРЕДІЄНТИ

ФАЛАФЕЛЬ

- 2 столові ложки соняшникової олії
- 1 велика цибулина, очистити від шкірки і нарізати на 8 частин
- 2 зубчики часнику, очистити від шкірки
- 2 (400г) нуту, зчідити і промити
- 15г свіжого коріандру, листя і плодоніжки
- 1 невелике яйце
- 2 чайні ложки меленого кмину
- 2 чайні ложки меленого коріандру
- ½-1 чайна ложка порошку чилі
- 40г нутового борошна
- ½ чайної ложки солі
- Кулінарний спрей або соняшникова олія для обприскування

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1** Покладіть усі інгредієнти фалафелю в кухонний комбайн і пульсуйте до досить однорідної консистенції, але все ще ~~щодо~~ грубої.
- 2** За допомогою ложки для морозива або мокрих пальців сформуйте суміш у 18 кульок. Покладіть на пергамент для випікання на деко і охолодіть фалафелі в холодильнику принаймні 30 хвилин, щоб вони застигли. Збризніть кошик хрусткості олією. Помістіть фалафель в кошик.
- 3** Вставте каструлю в пристрій і закрийте кришку. Виберіть ВАКЕ, встановіть температуру на 180С і час на 20 хвилин. Виберіть START/STOP, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- 4** Збризніть або змастіть фалафелі олією. Коли пристрій подасть звуковий сигнал про попереднє нагрівання, покладіть в котел кошик хрусткості і закрийте кришку. Перевірте фалафелі приблизно через 15 хвилин.
- 5** Після закінчення приготування подавайте фалафель гарячим або холодним з соусом.

ПОРАДА Подавайте з соусом тахіні та поєднуйте з гострими солодкими картопляними клинками на стор. 35.

СМАЖЕНІ ОВОЧІ З ТРАВАМИ

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | РОЗІГРІВАННЯ: ПРИБЛИЗНО 3 ХВИЛИНИ | ПРИГОТУВАННЯ: 20 ХВИЛИН |
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 6



ІНГРЕДІЄНТИ

300г мускатного гарбуза, очистити і нарізати шматочками по 3см
300г кабачків, нарізати похило на шматочки 1,5см
100г товстих кінчиків спаржі
2 червоних перці, очистити від насіння і нарізати товстими скибочками
2 маленькі червоні цибулини, очистити від шкірки і навіпіл
2 зубчики часнику, очистити від шкірки і подрібнити
2 столові ложки оливкової олії
2 столові ложки свіжого чебрецю, подрібнити
1 столова ложка свіжого розмарину, подрібнити
Сіль і свіжомелений чорний перець за смаком
4 помідори



ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Вставте каструлю в пристрій і закрийте кришку. Виберіть ROAST, встановіть температуру на 180C і час на 20 хвилин. Виберіть START/STOP, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- 2 Поки пристрій попередньо нагрівається, покладіть у велику миску всі овочі, крім помідорів. Додайте олію, зелень і часник. Потім приправте сіллю і перцем за смаком. Підкидайте разом, поки всі овочі не покриються.
- 3 Коли пристрій подасть звуковий сигнал, що означає попереднє нагрівання, покладіть овочі в каструлю. Закрийте кришку і варіть 20 хвилин.
- 4 За 10 хвилин перемішайте овочі та помідори. Закрийте кришку, щоб продовжувати готувати протягом 10 хвилин.
- 5 Коли приготування завершено, відразу ж подавайте.

КАРТОПЛЯ ДОФІНУА



ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | РОЗІГРІВАННЯ: НЕМАЄ | ПРИГОТУВАННЯ: 50 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 6

ІНГРЕДІЄНТИ

1кг картоплі, очистити від шкірки
2 зубчики часнику, очистити від шкірки
50г вершкового масла
300мл вершків
200мл цільного молока
½ чайної ложки тертого мускатного горіха
Сіль і чорний перець за смаком
150г сиру Грюєр, натерти
Гілочки чебрецю для подачі



ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Наріжте картоплю тонкими скибочками (це можна зробити в кухонному комбайні або мандоліною) і тримайте замоченою у воді.
- 2 Використовуйте очищений часник, щоб протерти внутрішню частину каструлі. Часник, що залишився, наріжте шматочками. Злегка змастіть посуд вершковим маслом. Масло, що залишилося, наріжте невеликими кубиками.
- 3 Змішайте вершки, молоко та мускатний горіх разом та влийте трохи в каструлю.
- 4 Зцідіть картоплю. Покладіть скибочки картоплі в блюдо з часником, маслом, сіллю і перцем. Залийте вершковою сумішшю. Посипте сиром.
- 5 Виберіть BAKE, встановіть температуру на 150C і час на 50 хвилин. Натисніть START/STOP, щоб розпочати та пропустити попереднє нагрівання, натиснувши PREHEAT. Помістіть каструлю в пристрій. Закрийте кришку.
- 6 Після закінчення приготування прикрасьте гілочками чебрецю і дайте йому постояти кілька хвилин, перш ніж подавати гарячим як супровід до м'яса.



ГОСТРО-СОЛОНІ КАРТОПЛЯНІ КЛИНКИЗ



ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **РОЗІГРІВ:** 2 ½ ХВИЛИНИ | **ПРИГОТУВАННЯ:** 20 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ
ПОРЦІЙ:** 6

ІНГРЕДІЄНТИ

600г солодкої картоплі
2 столові ложки кукурудзяного борошна
3 столові ложки оливкової олії
1 столова ложка свіжого розмарину,
подрібнити
1 чайна ложка солодкої паприки
1/4 чайної ложки кайенського перцю
1 зубчик часнику, подрібнити
Сіль і чорний мелений перець, за смаком
Подрібнена петрушка для подачі

ПРИГОТУВАННЯ

- 1** Почистіть картоплю та наріжте на форми клину товщиною близько 1см.
- 2** Вставте каstrулю в пристрій і закрийте кришку.
Виберіть AIR FRY, встановіть температуру на 200C та час на 20 хвилин. Натисніть START/STOP, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- 3** Поки пристрій попередньо нагрівається. Покладіть нарізану солодку картоплю у велику миску, запиліть кукурудзяним борошном, як можна тоншим шаром. Струсіть або відмийте зайве кукурудзяне борошно і покладіть на тарілку. Приберіть зайве кукурудзяне борошно з миски. Додайте в миску оливкову олію, розмарин, паприку, кайенський перець, часник, сіль і чорниц перець, перемішайте. Покладіть картоплю назад у миску і перекиньте в олії.
- 4** Покладіть в кошик хрусткості.
- 5** Коли пристрій подасть звуковий сигнал про попереднє нагрівання, покладіть каstrулю в кошик хрусткості. Закрийте кришку і готуйте 20 хвилин.
- 6** Коли приготування закінчене, подавайте гарячою, прикрасивши петрушкою.



ФОКАЧЧА З МОРСЬКОЮ СІЛЛЮ



ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН + НАСТОЮВАННЯ ТІСТА ПРОТЯГОМ ДЕСЬ 1 ГОДИНИ | **РОЗІГРІВАННЯ:** 2 ½ ХВИЛИНИ | **ПРИГОТУВАННЯ:** 15 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 6

ІНГРЕДІЄНТИ

400г борошна з твердих сортів пшениці

1 пакетик швидкодіючих дріжджів

1 1/4 чайних ложок солі

3 столові ложки оливкової олії першого віджиму, розділити

250мл-300мл прохолодної води

Морська сіль в пластівцях, для посипання

ПОРАДА Додайте аромату, посипавши розмарином, нарізаною цибулею, половинками помідорів чері та оливками.

ПРИГОТУВАННЯ

- 1** У велику миску для перемішування покладіть борошно, дріжджі, сіль, 2 столові ложки оливкової олії і поступово перемішуйте у воді руками, поєднувши тісто не почне формуватися в кульку. Воно може бути трохи липким.
- 2** Виверніть на присипану борошном поверхню і вимішуйте 10 хвилин, поки тісто не стане однорідним.
- 3** Вистеліть кошик хрусткості пергаментом для випікання приблизно на 5см по боках. Не потрібно робити це акуратно та ідеально. Візьміть тісто і покладіть його в кошик хрусткості, розклавши приблизно по кутах. (Воно буде поширюватися далі і наповнювати кошик під час настоювання).
- 4** Накрийте кошик хрусткості харчовою плівкою та залиште відстоюватися при кімнатній температурі мінімум на 1 годину або до подвоєння розміру.
- 5** Вставте каструлю в пристрій і закрийте кришку. Виберіть BAKE, встановіть температуру на 180C і час на 15 хвилин. Виберіть START/STOP, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- 6** Полийте олію на поверхню фокаччі. Двома руками витріть тісто по всій поверхні, прокопавши кінчики пальців. Посипте пластівцями морської солі.
- 7** Коли пристрій подасть звуковий сигнал, який означає, що він попередньо нагрівся, покладіть в каструлю кошик хрусткості і закрийте кришку. Перевірте фокачу приблизно через 12 хвилин. При постукуванні буде лунає порожнеча і зверху має бути красиво підрум'янені. Коли фокача приготується, обережно підніміть кошик хрусткості з блоку та вийміть фокачку на пергаменті для випікання. Перенесіть фокачку на охолоджувальну стійку, вийнявши пергамент з-під неї. Подавайте гарячою або теплою.

Таблиця Grill

ПОРАДА Використовуйте цифровий щуп з білками на таблицях нижче, щоб приготувати страви за Вашим уподобанням, не турбуючись про час приготування.

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ	ІНСТРУКЦІЇ
ПТИЦЯ				
Графа часу призначена для приготування птиці до внутрішньої температури 75C				
Курячі грудки	6 грудок без кісток (кожен 200-250г)	HIGH	16–20 хвилин	Перегорнути на середині часу
Куряче філе міні	9 філешок (900г)	HIGH	7–8 хвилин	Перегорнути на середині часу
Курячі стегна	8 стегон без кісток (кожне 100г)	HIGH	10–12 хвилин	Перегорнути на середині часу
Курячі крильця	14 крилець (1кг)	HIGH	9–10 хвилин	Перегорнути на середині часу
Качині грудки	4 грудки, 800г	HIGH	13-14 хвилин	Перегорнути на середині часу
Індичі котлети	6 котлет, 1.5cm товщиною	HIGH	5–9 хвилин	Немає потреби перегортати
ЯЛОВИЧИНА				
Графа часу призначена для приготування яловичини до внутрішньої температури 63C.				
Котлети	4 котлети (до 125г кожна), 2cm товщиною	HIGH	7–9 хвилин	Немає потреби перегортати
Філе міньйон	6 стейків (170-230г кожен), 3cm товщиною	HIGH	7–12 хвилин	Перегорнути на середині часу
Фланк стейк	1 стейк (500-700г кожен), 3cm товщиною	HIGH	11-15 хвилин	Перегорнути на середині часу
Філе	4 стейки (225-280г кожен), 2cm товщиною	HIGH	9–12 хвилин	Перегорнути на середині часу
Антрекот	3 стейки (225-280г кожен), 2cm товщиною	HIGH	9–12 хвилин	Перегорнути на середині часу
Задня частина	3 стейки (225-280г кожен), 2cm товщиною	HIGH	9–12 хвилин	Перегорнути на середині часу
Скерт-стейк (діафрагма)	4 стейки (280-340г кожен), 2cm товщиною	HIGH	7–11 хвилин	Перегорнути на середині часу
Стейк на кістці	2 стейки (400-500г кожен), 3cm товщиною	HIGH	9–12 хвилин	Перегорнути на середині часу
СВИНИНА, БАРАНИНА				
рафа часу призначена для приготування свинини та баранини до внутрішньої температури 75 °C				
Свинячі реберця	1 rack, divided in half (10-13 bones)	HIGH	20-22 хвилини	Перегорнути на середині часу
Бекон	8 rashers, thick cut	LOW	5–8 хвилин	Немає потреби перегортати
Хот доги	15 hot dogs (750g)	HIGH	3-5 хвилин	Перегорнути на середині часу
Баранячі відбивні	8 chops (550g)	HIGH	4–5 хвилин	Перегорнути на середині часу
Свинячі відбивні	4 thick-cut, bone-in chops (250g each)	HIGH	13–17 хвилин	Перегорнути на середині часу
Стріплойн стейк	6 steaks (120g each)	HIGH	4–5 хвилин	Перегорнути на середині часу
Свиняча вирізка	2 whole fillets (350g-500g each)	HIGH	15–20 хвилин	Перегорнути на середині часу
Ковбаски	12 sausages	LOW	7–10 хвилин	Перегорнути на середині часу

ПОРАДА Для меншої кількості диму, ми рекомендуємо чистити захисник бризок після кожного використання.

Таблиця Grill,
продовження



ПОРАДА Для меншої кількості диму, ми рекомендуємо чистити захисник бризок після кожного використання.

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ	ІНСТРУКЦІЇ
МОРЕПРОДУКТИ	Графа часу призначена для приготування морепродуктів до внутрішньої температури 75C			
Тріска або пікша	6 філешок (125г кожна)	MAX	4–6 хвилин	Немає потреби в перегортанні
Палтус	6 філешок (110-170г кожна)	MAX	4–6 хвилин	Немає потреби в перегортанні
Королівські креветки	560г (46 штук)	MAX	1–3 хвилини	Витерти насухо, приправити
Філе лосося	6 філешок (110г кожна)	MAX	6–8 хвилин	Немає потреби в перегортанні
Гребінці	38 (600г)	MAX	5–8 хвилин	Витерти насухо, приправити
Морський окунь	4 філешки (380г)	MAX	6–8 хвилин	Немає потреби в перегортанні
Тунець	4 стейки (110-170г кожен)	MAX	6–8 хвилин	Немає потреби в перегортанні
ЗАМОРОЖЕНА ПТИЦЯ	Графа часу призначена для приготування птицю до внутрішньої температури 75C			
Курячі грудки	6 грудок без кісток (200г кожна)	MED	22–25 хвилин	Перегорнути 2 чи 3 рази під час приготування
Курячі стегенця	6 стегенець з кісткою (850г)	MED	25–28 хвилин	Перегорнути 2 чи 3 рази під час приготування
Індичі котлети	6 котлет (110-170г кожна)	MED	11–13 хвилин	Перегорнути на середині часу, за бажанням
ЗАМОРОЖЕНА ЯЛОВИЧИНА	Графа часу призначена для приготування яловичини до внутрішньої температури 75C			
Філе	4 стейки (350-400г), 3см товщиною	MED	18–26 хвилин	Перегорнути 2 чи 3 рази під час приготування
Котлети	6 заморожених котлет (750г)	MED	10 хвилин	Перегорнути 2 чи 3 рази під час приготування
ЗАМОРОЖЕНА СВИНИНА	Графа часу призначена для приготування свинини до внутрішньої температури 75C			
Ковбаски	12 ковбасок (600г)	LOW	9–12 хвилин	Перегорнути 2 чи 3 рази під час приготування
ЗАМОРОЖЕНІ МОРЕПРОДУКТИ	Графа часу призначена для приготування морепродуктів до внутрішньої температури 75C			
Тріска	6 філешок (90г кожна)	MAX	6–8 хвилин	Немає потреби в перегортанні
Палтус	6 філешок (170г кожна)	MAX	10–12 хвилин	Перегорнути на середині часу, за бажанням
Лосось	6 філешок (90г кожна)	MAX	6–8 хвилин	Перегорнути на середині часу, за бажанням
Креветки	450г великих (приблизно 46 штук)	MAX	3–4 хвилини	Немає потреби в перегортанні
ЗАМОРОЖЕНІ ОВОЧЕВІ КОТЛЕТИ				
Овочеві котлети	4	HIGH	7-9 хвилин	Перегорнути на середині часу, за бажанням

Таблиця Grill,
продовження



ПОРАДА Для меншої кількості диму, ми рекомендуємо чистити захисник бризок після кожного використання.

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ	ІНСТРУКЦІЇ
ОВОЧІ					
Спаржа	400г	Цілі, обрізані стебла	MAX	5–8 хвилин	Немає потреби в перегортанні
Баклажани	500г	Порізати на шматочки по 5см, приправити	MAX	8-10 хвилин	Перегорнути на середині часу
Болгарський перець	4 (750г)	Порізати на чверті, приправити	MAX	6–9 хвилин	Перегорнути на середині часу
Брюсельська капуста	1кг	Ціла, обрізати стебла	MAX	12–16 хвилин	Перегорнути на середині часу
Морква	1кг	Почистити, нарізати шматочками по 5см, заправити	MAX	10-12 хвилин	Немає потреби в перегортанні
Кукурудза на початку	4	Ціла, видалити лущиння	MAX	7–10 хвилин	Перегорнути на середині часу
Кабачок	2–3 (500г)	Порізати на чверті вздовж, приправити	MAX	10-12 хвилин	Перегорнути на середині часу
Гриби	750г	Порізати навпіл, приправити	MAX	5–7 хвилин	Немає потреби в перегортанні
Цибуля, біла або червона (поріzana навпіл)	6 (600г)	Очистити, порізати навпіл, приправити	HIGH	7 хвилин	Перегорнути на середині часу
Цибуля, біла або червона (слайсами)	3	Очистити шкірку, нарізати скибочками по 2,5см, приправити	HIGH	6-8 хвилин	Перегорнути на середині часу
Шампінйони	6 (350-450г)	Полийте маслом, змастіть, приправте	MAX	7–9 хвилин	Перегорнути на середині часу
Помідори	6–10 (360г)	Поріжте навпіл, приправте	MAX	7 хвилин	Немає потреби в перегортанні
ФРУКТИ					
Авокадо	До 3 авокадо	Порізати навпіл, видалити кістку	MAX	4-5 хвилин	Немає потреби в перегортанні
Лимони та лайми	5	Розріжте навпіл уздовж, натисніть на плиту гриля	MAX	4–5 хвилин	Немає потреби в перегортанні
Манго	4–6	Ніжно натисніть на плиту гриля	MAX	4–6 хвилин	Немає потреби в перегортанні
Диня	6 скибочок (10-15см кожна)	Ніжно натисніть на плиту гриля	MAX	4–6 хвилин	Немає потреби в перегортанні
Ананас	6–8 шматочків або скибочок	Порізати шматочками по 5см	MAX	7–10 хвилин	Перегорнути 2 чи 3 рази під час приготування
Фрукти з кісточкою (наприклад персики)	4–6	Порізати навпіл, видалити кістку, притиснути ніжно на плитку гриля	MAX	3-5 хвилин	Немає потреби в перегортанні
ХЛІБ ТА СИР					
Хліб (наприклад багет та чабатта)	30-40см буханка	Вручну нарізати скибочки по 4см, змастити рослинною олією	MAX	2–3 хвилин	Немає потреби в перегортанні
Сир Халумі	700g-1кг	Порізати слайсами по 3см	MAX	2–4 хвилин	Немає потреби в перегортанні

Таблиця Air Fry

Використовуйте цей час приготування як орієнтир, пристосовуючи до своїх уподобань.

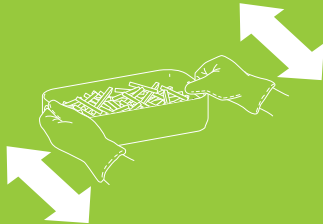
ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ОЛІЯ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
ОВОЧІ					
Спаржа	2 пучки	Ціла, обрізати стебла	2 чайні ложки	200°C	6-7 хвилин
Буряк	8 маленьких or 6 великих (1кг)	Цілий	-	200°C	30-40 хвилин
Болгарський перець	5 (750г)	Очистити, розрізати на чверті, приправити	1 столова ложка	200°C	18-22 хвилин
Брюсельська капуста	1кг	Розрізати навпіл, видалити стебла	1 столова ложка	200°C	15-18 хвилин
Гарбуз	1.5кг	Порізати на шматочки 2,5-5см	2 столові ложки	200°C	15-18 хвилин
Мокрва	1кг	Очистити, порізати на шматочки по 1см	1 столова ложка	200°C	12-14 хвилин
Цвітна капуста	800г	Порізати на суцвіття по 2,5см	2 столових ложки	200°C	9-11 хвилин
Кукурудза на початку	6	Ціла, видалити лушпиння	1 столова ложки	200°C	12-15 хвилин
Кабачок	1кг	Розрізати на чверті вздовж, а потім на шматки 2,5см	1 столова ложка	200°C	15-18 хвилин
Зелені боби	1кг	Обрізати	1 столова ложка	200°C	10-12 хвилин
Кале (для чипсів)	225г	Розірвати на шматочки, видалити стебла	-	150°C	10-12 хвилин
Гриби	700г	Порізати на чверті	2 столові ложки	200°C	10 хвилин
Пастернак	500г	Очистити, порізати на шматочки по 1см	1 столова ложка	200°C	10-12 хвилин
Картопля, король Едвард	1.5кг	Порізати на клинки по 2,5см	2 столові ложки	200°C	22-25 хвилин
	1кг	Тонко порізати вручну	1/2-3 столові ложки рослинної	200°C	18-22 хвилин
	1кг	Товсто порізати вручну	1/2-3 столові ложки рослинної	200°C	20-24 хвилин
	6 цілих (185-250г кожна)	Пронизати виделкою 3 рази	-	200°C	32-38 хвилин
Картопля, солодка	750г	Нарізати шматочками 2,5см	1 столова ложка	200°C	15-20 хвилин
	6 цілих (185-250г кожна)	Пронизати виделкою 3 рази	-	200°C	25-30 хвилин
ПТИЦЯ					
Курячі грудки	4 грудок	-	Змастити олією	190°C	18-22 хвилин
Курячі стегенця	6 стегенець	З кісткою	Змастити олією	200°C	22-28 хвилин
	6 стегенець	Без кістки	Змастити олією	200°C	18-22 хвилин
Курячі крильця	1.5кг (цілих або половинок)	З кісткою	1 столова ложка	200°C	22-26 хвилин

*Нарізвавши картоплю , дайте їх замочитись у холодній воді принаймні 30 хвилин, щоб видалити непотбірний крохмаль. Витріть насухо. Чим сухіша картопля, тим кращий результат.

Для кращих результатів трусіть або часто перекидайте

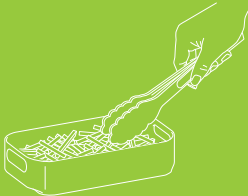
Ми рекомендуємо часто перевіряти їжу і струшувати або підкидати її для забезпечення бажаних результатів.

Трусіть свою їжу

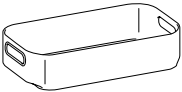


АБО

Перекидайте силіконовими щипцями



ТаблицяAir Fry,



продовження

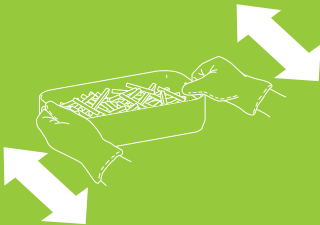
ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ОЛІЯ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
СВИНИНА					
Бекон	6 товстих скибочок (220г)	-	-	180°C	6–7 хвилин
Свинячі відбивні	3 товстих з кісткою	З кісткою	Вкрити олією	190°C	14 хвилин
	6 без кістки	Без кістки	Вкрити олією	190°C	14–17 хвилин
Свиняча вирізка	2 вирізки	Ціла	Вкрити олією	190°C	25–30 хвилин
Ковбаски	12 ковбасок	-	-	200°C	8–10 хвилин
ЗАМОРОЖЕНА ЇЖА					
Паніровані гриби	300г, 17 грибів	-	-	170°C	12–14 хвилин
Курячі котлети	6 котлет (125г кожна)	-	-	200°C	14–15 хвилин
Курячі гужони	22 гужонів (всього 540г)	-	-	190°C	12–15 хвилин
Курячі нагетси	900г (приблизно 60 нагетсів)	-	-	200°C	17–22 хвилин
Картопля фрі	500г	-	-	200°C	10–12 хвилин
Чипси	1кг	-	-	200°C	15 хвилин
Рибне філе (в тісті)	4 філешки (440г)	-	-	200°C	11 хвилин
Рибні палички	1 коробка (10 паличок)	-	-	200°C	7–10 хвилин
Хеш брауни	900г	-	-	180°C	20 хвилин
Чипси (хрусткі)	500г	-	-	180°C	15–18 хвилин
Цибулеві кільця	375г	-	-	200°C	8–9 хвилин
Картопляні клинки	500г	-	-	180°C	15–18 хвилин
Креветка темпура	16 креветок (всього 280г)	-	-	190°C	9–10 хвилин
Смажена картопля	700г	-	-	200°C	15–18 хвилин
Скампі в паніровці	440г	-	-	200°C	8–9 хвилин
Солодка картопля фрі	500г	-	-	190°C	18–20 хвилин
Веганські нагетси	24 нагетси (476г)	-	-	200°C	10 хвилин
Веганські ковбаски	12 ковбасок (всього 540г)	-	-	180°C	8 хвилин

Використовуйте цей час приготування як орієнтир, пристосовуючи до своїх уподобань.

Для кращих
результатів трустіть
або часто
перекидайте

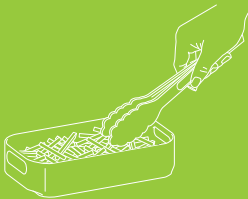
Ми рекомендуємо часто
перевіряти їжу і струшувати або
підкидати її для забезпечення
бажаних результатів.

Трустіть свою їжу



АБО

Перекидайте
силіконовими
щипцями



Таблиця Dehydrate

Використовуйте цей час приготування як орієнтир, пристосовуючи до своїх уподобань.

ІНГРЕДІЄНТИ	ПІДГОТОВКА	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС СУШІННЯ
ФРУКТИ ТА ОВОЧІ			
Яблука	Серцевину видалити, нарізати скибочками 3мм, промити у лимонній воді, просушити	60°C	6–8 годин
Спаржа	Порізати шматочками 2,5мм, бланширувати	60°C	6–8 годин
Баклажани	Очистити, нарізати шматочками 3мм, бланширувати	60°C	6–8 годин
Банани	Очистити, порізати слайсами 3мм	60°C	6-8 годин
Буряк	Очистити, порізати слайсами 3мм	60°C	6–8 годин
Свіжі трави	Промити, висушити насухо, видалити стебло	60°C	4 години
Корінь імбиру	Порізати слайсами 3мм	60°C	6 годин
Манго	Очистити, порізати слайсами 3мм, видалити кістку	60°C	6–8 годин
Гриби	Очистити м'якою щіткою (не мити)	60°C	6–8 годин
Ананас	Очистити, видалити серцевину, нарізати скибочками 3мм-1,25см	60°C	6–8 годин
Полуниці	Порізати навпіл або слайсами 1,25см	60°C	6–8 годин
Помідори	Порізати слайсами 3мм або натерти; пропарити, якщо плануєте регідрувати	60°C	6–8 годин
М'ЯСО, ПТИЦЯ, РИБА			
Яловичі джеркі	Порізати слайсами 6мм, замаринувати на ніч	70°C	5–7 годин
Курячі джеркі	Порізати слайсами 6мм, замаринувати на ніч	70°C	5–7 годин
Індичі джеркі	Порізати слайсами 6мм, замаринувати на ніч	70°C	5–7 годин
Лососеві джеркі	Порізати слайсами 6мм, замаринувати на ніч	70°C	3–5 годин



**З питань та реєстрації Вашого продукту
завітайте до нас онлайн на shark-ninja.com.ua**

© 2020 Shark Ninja Operating LLC.
FOODI та NINJA зареєстровані торгові марки SharkNinja Operating LLC.

AG551UK_IG_MP_200630_Mv4