

Assicurarsi di avere letto le Istruzioni di Ninja® in dotazione prima di utilizzare il prodotto.



NINJA®

ROBOT

RICETTE FACILI E VELOCI

CON AUTO-IQ®



SOMMARIO

PROGRAMMI AUTO-IQ® 1

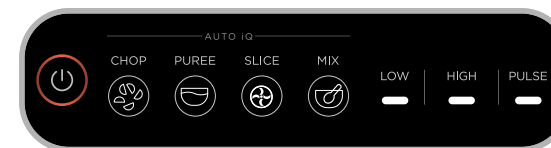
IDEE PER RICETTE SALATE 2

IDEE PER RICETTE DOLCI 22



PROGRAMMI AUTO-IQ®

Questi programmi preimpostati intelligenti combinano sequenze uniche di impulsi, miscelazione e pausa che svolgono il lavoro al posto tuo. Una volta selezionato, il programma Auto-iQ® viene avviato immediatamente e si arresta automaticamente al termine della lavorazione. Per interrompere la lavorazione prima della fine di un programma, premere nuovamente il pulsante attivo.



CHOP (TRITA)

Gli impulsi e le pause temporizzati assicurano risultati di taglio uniformi quando si trita. Eseguire una volta per un taglio in parti grandi, due volte per un taglio in parti piccole e tre volte per un taglio ancora più fine.

PUREE (PUREA)

Permette di ottenere da salse delicate a hummus perfetti.

SLICE (AFFETTA)

Utilizzare con la lama a forma di disco reversibile per tagliare o grattugiare rapidamente formaggi e verdure con uno sforzo minimo.

MIX (MISCELA)

Mescola rapidamente impasti e pastelle per pizze, pane, pasticcini e torte.

PROGRAMMI MANUALI LOW and HIGH (BASSA e ALTA)

Una volta selezionate, queste velocità vengono mantenute fino allo spegnimento manuale. Non funzionano insieme ai programmi Auto-iQ® preimpostati.

PULSE (IMPULSO)

Consente un maggior controllo degli impulsi e della lavorazione. Funziona solo quando si preme PULSE. Premere brevemente per impulsi brevi, oppure a lungo per impulsi lunghi.





BURGER VEGETARIANI

PROGRAMMA: HIGH
PREPARAZIONE: 15 MINUTI
RAFFREDDARE: 30 MINUTI
COTTURA: 5-6 MINUTI
PREPARA: 4 HAMBURGER

INGREDIENTI

1 cipolla piccola, sbucciata e tagliata in quarti
1 spicchio d'aglio, sbucciato
400 g di ceci in scatola, scolati e sciacquati
250 g di patate dolci cotte, tagliate a pezzettoni
Barattolo da 100 g di peperoni rossi arrostiti, scolati
1 cucchiaino di cumino macinato
1 cucchiaino di coriandolo macinato
½ cucchiaino di paprica affumicata
½ cucchiaino di sale
Olio di girasole per friggere o ungere
Farina o polenta per l'infarinatura

ISTRUZIONI

- 1 Installare la lama da taglio nella ciotola robot. Aggiungere tutti gli ingredienti, tranne l'olio di girasole, nella ciotola e tenere premuto HIGH per 15 secondi.
- 2 Staccare i frammenti che aderiscono alla parete con una spatola e tenere nuovamente premuto HIGH per 15 secondi o fino al raggiungimento della consistenza desiderata.
- 3 Dividere il preparato in 4 palline e appiattirlo per creare delle polpette. Infarinare nella farina o nella polenta e lasciare raffreddare per 30 minuti affinché si rassodi.
- 4 Scaldare 1 cucchiaio di olio in una padella a fuoco basso. Friggere per 5-6 minuti su entrambi i lati.





FALAFEL CON SALSA TAHINA

PROGRAMMA: CHOP/PUREE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 30 MINUTI

PREPARA: 10-12 FALFEL

INGREDIENTI

FALAFEL

2 cucchiai di olio di semi di girasole

1 cipolla piccola, sbucciata e tagliata in quarti

1 spicchio d'aglio, sbucciato

400 g di ceci in scatola, scolati e sciacquati

5 g di prezzemolo fresco

1 uovo piccolo

1 cucchiaino di cumino macinato

1 cucchiaino di coriandolo macinato

½ cucchiaino di pepe di cayenna

40 g di farina

½ cucchiaino di sale

olio di girasole per ungere

SALSA

4 cucchiai di salsa tahina

2 cucchiai di succo di limone

1 spicchio d'aglio, sbucciato

½ cucchiaino di sale

100 ml di acqua

ISTRUZIONI

- 1 Preriscaldare il forno a 200°C o impostare a 6 in caso di forno a gas.
- 2 Installare la lama da taglio nella ciotola robot. Aggiungere tutti gli ingredienti per i falafel nella ciotola e premere CHOP.
- 3 Staccare i frammenti che aderiscono alla parete con una spatola e premere di nuovo CHOP.
- 4 Con un porzionatore da gelato, modellare il composto creando delle palline e posizionarle su una teglia rivestita con carta da forno. Ungere o spennellare con olio. Mettere in forno e lasciare cucinare per 30 minuti o fino a quando assumono una colorazione ben dorata.
- 5 Mentre i falafel cuociono, lavare la ciotola e installare nuovamente la lama da taglio. Aggiungere tutti gli ingredienti e premere PUREE.
- 6 Una volta completata la cottura, servire con la salsa.



INSALATA MAROCCHINA ALLE CAROTE

PROGRAMMA: MANUAL/SLICE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

PREPARA: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

CONDIMENTO

3 cucchiai di olio di oliva

½ cucchiaino di cumino macinato

2 cucchiaini di miele

¼ cucchiaino di acqua ai fiori d'arancio

Buccia e succo di mezzo limone

Sale e pepe nero appena macinato

INSALATA

500 g di carote, pelate e tagliate con una lunghezza di 6,5 cm

15 g di foglie di menta

LAMA DA
TAGLIO

DISCO PER
SFILACCIARE/
GRATTUGGIARE



ISTRUZIONI

- 1 Installare la lama da taglio nella ciotola robot. Versare gli ingredienti del condimento nella ciotola e tenere premuto HIGH per circa 10 secondi.
- 2 Togliere la lama da taglio e mettere da parte il condimento.
- 3 Installare l'adattatore rotondo nella ciotola robot. Posizionare la lama a disco, con la grattugia verso l'alto, sull'adattatore.
- 4 Installare il coperchio dello scivolo di alimentazione e inserire le carote per il lungo nello scivolo di inserimento. Premere SLICE, quindi usare lo spingitore per spingere le carote all'interno dello scivolo.
- 5 Ripetere fino a tagliare tutte le carote. Rimuovere le carote grattugiate dalla ciotola, versarle in un piatto da portata, mescolare con la menta, condire e servire.



FRITTELLE DI PATATE E SALMONE

PROGRAMMA: CHOP

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

RAFFREDDARE: 30 MINUTI

COTTURA: 3-4 MINUTI

PREPARA: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

300 g di patate cotte, tagliate grossolanamente

300 g di filetti di salmone cotti, senza pelle e lische

100 g di piselli congelati

10 foglie di menta

Scorza di 1 limone

Sale e pepe nero appena macinato

1 cucchiaio pieno di farina 00

2 uova, sbattute

100 g di pangrattato

2 cucchiai di olio di semi di girasole

LAMA DA
TAGLIO



ISTRUZIONI

- 1** Installare la lama da taglio nella ciotola robot. Aggiungere le patate, il salmone, i piselli, la menta e la buccia di limone e condire a piacere. Premere CHOP due volte. Quando il programma è terminato, togliere il coperchio e la lama.
- 2** Dividere il mix in otto palline della stessa misura e creare delle frittelle con le mani. Posizionare su un vassoio rivestito di carta da forno o di carta oleata e coprire con la pellicola trasparente. Lasciare in frigorifero a raffreddare per 30 minuti affinché si rassodi.
- 3** Passare le frittelle di pesce nella farina, eliminare la farina in eccesso scuotendo, quindi immergerle nell'uovo sbattuto. Passare le frittelle nel pangrattato su tutti i lati, quindi adagiarle su una teglia.
- 4** Posizionare una padella grande su fuoco medio e aggiungere l'olio.
- 5** Adagiare con attenzione le 4 polpette di pesce nella padella e cucinare ogni lato per 3-4 minuti oppure fino a farle diventare croccanti e dorate, girando con attenzione con una paletta da cucina. Ripetere la procedura con le polpette di pesce rimanenti.



SALSA

PROGRAMMA: PULSE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

PREPARA: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

1 spicchio d'aglio, sbucciato

½ cipolla rossa piccola, sbucciata e tagliata in quarti

1 peperoncino piccolo, senza semi

¼ di peperone rosso, senza semi

250 g di pomodori, senza semi e tagliati in quarti

Succo di mezzo lime

10 g di coriandolo fresco

Un pizzico di sale e pepe

Un pizzico di zucchero

LAMA DA
TAGLIO



ISTRUZIONI

- 1** Installare la lama da taglio nella ciotola robot. Mettere tutti gli ingredienti nella ciotola robot. Premere PULSE fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 2** Servire con pane pitta.



INSALATA DI CAVOLO CON CONDIMENTO A BASE DI SENAPE E MIELE

PROGRAMMA: HIGH/SLICE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

PREPARA: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

PER IL CONDIMENTO

6 cucchiaini di olio di semi di girasole

2 cucchiaini di aceto di mele

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di senape con grani

Sale e pepe nero appena macinato

PER L'INSALATA DI CAVOLO

2 carote grandi, pelate e tagliate a strisce lunghe 7 cm

300 g di cavolo rosso, tagliato a pezzi da inserire nello scivolo di alimentazione

1 cipolla sbucciata

LAMA DA
TAGLIO



DISCO PER
SFILACCIARE/
GRATTUGGIARE



ISTRUZIONI

- 1 Installare la lama da taglio nella ciotola robot. Versare gli ingredienti del condimento nella ciotola e tenere premuto HIGH per circa 10 secondi. Togliere la lama da taglio e mettere da parte il condimento.
- 2 Installare l'adattatore rotondo nella ciotola robot. Posizionare la lama a disco, con la grattugia verso l'alto, sull'adattatore. Installare il coperchio dello scivolo di alimentazione e inserire le carote per il lungo nello scivolo di inserimento. Premere SLICE, quindi usare lo spingitore per spingere le carote all'interno dello scivolo. Ripetere il procedimento con la carota rimanente. Togliere con attenzione la lama a disco e l'adattatore. Rimuovere le carote grattugiate dalla ciotola e versarle in un piatto da portata.
- 3 Installare l'adattatore rotondo nella ciotola robot. Posizionare la lama a disco sull'adattatore con il lato per affettare verso l'alto. Installare il coperchio con scivolo di inserimento e inserire la cipolla nello scivolo di inserimento. Premere SLICE, quindi usare lo spingitore per spingere le cipolle all'interno dello scivolo. Ripetere con il cavolo fino ad affettarlo completamente. Togliere le verdure dalla ciotola e adagiarle su un piatto da portata.
- 4 Versare il condimento e mescolare l'insalata di cavolo prima servire.



ROSTI DI PATATE

PROGRAMMA: SLICE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

PREPARA: 4 ROSTI

INGREDIENTI

2 patate farinose grandi, pelate e tagliate in pezzi da inserire nel senso della larghezza nello scivolo di alimentazione

1 cipolla piccola, sbucciata e tagliata a metà

1 cucchiaino di aglio in polvere

½ cucchiaino di cumino essiccato

Sale e pepe nero appena macinato

3 cucchiaini di olio di semi di girasole

DISCO PER
SFILACCIARE/
GRATTUGGIARE



ISTRUZIONI

- 1** Installare l'adattatore rotondo nella ciotola robot. Posizionare la lama a disco, con la grattugia verso l'alto, sull'adattatore. Installare il coperchio dello scivolo di alimentazione e inserire le patate per il lungo nello scivolo di inserimento. Premere SLICE, quindi usare lo spingitore per spingere le patate all'interno dello scivolo. Ripetere fino ad affettare tutte le patate, quindi grattugiare le cipolle.
- 2** Versare il mix di patate su un panno pulito e strizzare per eliminare quanto più liquido possibile.
- 3** Versare il tutto in una ciotola, mescolare e condire a piacere. Formare 4 polpettine con le mani.
- 4** Scaldare l'olio in una padella a fuoco moderato. Friggere il rosti su un lato per 10 minuti, quindi girarlo e friggere l'altro lato, aggiungendo altro olio se necessario.



CURRY DI PATATE DOLCI E BROCCOLI

PROGRAMMA: PUREE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

PREPARA: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

Un pezzo di 5 cm di zenzero fresco pelato

2 spicchi d'aglio, sbucciato

2 cipolle grandi, sbucciate e tagliate in quarti

1 o 2 peperoncini rossi freschi a seconda dei gusti

Un mazzetto di foglie e gambi di coriandolo

2 cucchiaini di olio di semi di girasole

400 g di patate dolci, pelate e tagliate a cubetti

1 cucchiaino di curcuma macinata

1 cucchiaino di coriandolo macinato

1 cucchiaio di cumino

1 cucchiaino di sale

400 g di polpa di pomodoro

200 ml di acqua

400 g di ceci in scatola, scolati e sciacquati

150 g di cimette di broccoli

LAMA DA
TAGLIO



ISTRUZIONI

- 1** Installare la lama da taglio nella ciotola robot. Aggiungere lo zenzero, l'aglio, le cipolle, il peperoncino e il coriandolo e premere PUREE.
- 2** Versare l'olio in una padella grande e riscaldare con fiamma medio-alta. Aggiungere la pasta di curry e cucinare per 1-2 minuti.
- 3** Aggiungere la patata dolce e cucinare per 5 minuti.
- 4** Cospargere di curcuma, coriandolo, cumino e sale, aggiungere i pomodori, i ceci e l'acqua, coprire e abbassare la fiamma. Cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Aggiungere i broccoli e cuocere a fuoco lento per altri 15-20 minuti o fino a quando le patate dolci sono cotte.
- 5** Servire con riso basmati.



PANINI ALL'AGLIO

PROGRAMMA: MIX/CHOP

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA AL FORNO: 20-25 MINUTI

PREPARA: 18-20

INGREDIENTI

PER L'IMPASTO

400 g di farina bianca 0

Bustina da 7 g di lievito facilmente miscelabile

2 cucchiaini di sale

2 cucchiari di olio di oliva

250 ml di acqua tiepida

PER IL BURRO ALL'AGLIO

2 spicchi d'aglio, sbucciato

7 g di prezzemolo fresco a foglia piatta

50 g di burro

LAMA PER
IMPASTARE



LAMA DA
TAGLIO



ISTRUZIONI

- 1 Preriscaldare il forno a 200°C o impostare a 6 in caso di forno a gas.
- 2 Ungere una teglia.
- 3 Installare la lama per impastare nella ciotola robot. Aggiungere la farina, il lievito, il sale e l'olio. Installare il coperchio e premere MIX. Versare l'acqua nello scivolo di alimentazione fino a quando l'impasto inizia a formare una palla attorno alla lama. Premere nuovamente MIX per impastare.
- 4 Togliere l'impasto, tagliarlo in due parti e dividere in 20 pezzi della dimensione di una pallina da golf. Far rotolare i pezzi per creare dei panini e posizionarle distanziandole sulla teglia. Lasciare lievitare per 30 minuti oppure fino a quando raddoppiano di misura.
- 5 Cucinare in forno riscaldato per 15-20 minuti.
- 6 Nel frattempo, installare la lama da taglio nella ciotola robot e mettere l'aglio e il prezzemolo nella ciotola. Premere CHOP. Rimuovere con attenzione la lama. Sciogliere il burro e mescolare l'aglio e il prezzemolo.
- 7 Spennellare i panini con burro all'aglio non appena vengono tolti dal forno. Servire caldo.



PASTA FROLLA

PROGRAMMA: CHOP/LOW

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

QUANTITÀ: 350 G

INGREDIENTI

100 g di burro freddo, tagliato a cubetti

200 g di farina

3-4 cucchiaini di acqua

LAMA DA
TAGLIO



ISTRUZIONI

- 1** Installare la lama da taglio nella ciotola robot. Versare il burro e la farina nella ciotola e premere CHOP due volte oppure fino a quando il preparato assomiglia a un pangrattato sottile.
- 2** Versare l'acqua nello spingitore dello scivolo di alimentazione, premere LOW e versare l'acqua lentamente fino a quando il preparato inizia a formare una palla attorno alla lama e la ciotola è pulita.
- 3** Rimuovere con attenzione l'impasto dalla lama e rovesciarlo su un ripiano infarinato e impastare leggermente. Avvolgere l'impasto con della carta da forno e lasciare raffreddare per 30 minuti prima dell'uso.



TORTA ALLA BANANA

PROGRAMMA: PULSE/MIX

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 50-60 MINUTI

PREPARA: 6-8 PORZIONI

INGREDIENTI

200 g di farina autolievitante

1 cucchiaino di Mixed Spice (miscela di spezie per dolci)

½ cucchiaino di sale

1 cucchiaino di lievito per dolci

2 banane mature, circa 320 g con la buccia

200 g di zucchero semolato

100 g di olio di girasole

2 uova grandi

ISTRUZIONI

- 1** Preriscaldare il forno a 180°C o impostare a 4 in caso di forno a gas.
- 2** Ungere e rivestire una teglia a cassetta da 500 g.
- 3** Installare la lama per impastare nella ciotola robot. Aggiungere la farina, le spezie, il sale e il lievito in polvere. Premere PULSE due volte per mescolare.
- 4** Pelare le banane e versarle nella ciotola con lo zucchero, l'olio e le uova. Installare il coperchio e premere MIX.
- 5** Versare l'impasto nella teglia e infornare per 50-60 minuti oppure finché uno stuzzicadenti inserito nella torta esce pulito.
- 6** Lasciare raffreddare su una griglia.

LAMA PER
IMPASTARE





CRUMBLE DI MELE E MORE

PROGRAMMA: CHOP/SLICE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 30 MINUTI

PREPARA: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

CRUMBLE

75 g di burro, tagliato a cubetti

150 g di farina 00

75 g di zucchero di canna demerara

RIPIENO

800 g di mele da cuocere, pelate e private del torsolo

200 g di more

2 cucchiaini di acqua

75 g di zucchero semolato

GUARNIZIONE

2 cucchiaini di zucchero di canna demerara

10 g di mandorle in scaglie

LAMA DA
TAGLIO



DISCO PER
SFILACCIARE/
GRATTUGGIARE



ISTRUZIONI

- 1 Preriscaldare il forno a 190°C o impostare a 5 in caso di forno a gas.
- 2 Installare la lama da taglio nella ciotola robot. Versare il burro e la farina in una ciotola e premere CHOP.
- 3 Aggiungere lo zucchero e premere di nuovo CHOP.
- 4 Togliere la lama da taglio dalla ciotola e mettere da parte l'impasto del crumble.
- 5 Installare l'adattatore disco nella ciotola. Posizionare la lama a disco, con il lato per affettare verso l'alto, sull'adattatore.
- 6 Installare il coperchio con scivolo di inserimento e inserire i quarti di mela nello scivolo di alimentazione. Premere SLICE, quindi usare lo spingitore per spingere le mele all'interno dello scivolo.
- 7 Quando tutte le mele sono state affettate, interrompere il programma e adagiare le fette di mela su una teglia da forno poco profonda con le more, l'acqua e lo zucchero semolato.
- 8 Cospargere con l'impasto per crumble e guarnire con zucchero di canna demerara.
- 9 Cuocere in forno per 30 minuti fino a quando assume una colorazione ben dorata.



TORTA DI CAROTE

PROGRAMMA: SLICE/CHOP/MIX/PULSE

PREPARAZIONE: 20 MINUTI

COTTURA: 50-60 MINUTI

PREPARA: 4-6 PORZIONI

INGREDIENTI

TORTA

140 g di carote, pelate

50 g di noci

3 uova grandi

175 g di zucchero di canna

180 ml di olio di girasole

175 g di farina autolievitante

1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

1 cucchiaino di cannella macinata

100 g di uvetta

GUARNIZIONE

200 g di formaggio spalmabile

50 g di burro ammorbidito

90 g di zucchero a velo

Mezze noci per la decorazione

DISCO PER
SFILACCIARE/
GRATTUGGIARE



LAMA DA
TAGLIO



LAMA PER
IMPASTARE



ISTRUZIONI

- 1 Preriscaldare il forno a 180°C o impostare a 4 in caso di forno a gas.
- 2 Ungere e foderare una teglia per dolci rotonda del diametro di 20 cm con carta forno.
- 3 Installare l'adattatore rotondo nella ciotola robot. Posizionare la lama a disco, con la grattugia verso l'alto, sull'adattatore. Installare il coperchio dello scivolo di alimentazione e inserire le carote nello scivolo di inserimento.
- 4 Premere SLICE, quindi usare lo spingitore per spingere le carote all'interno dello scivolo. Rimuovere le carote grattugiate dalla ciotola e metterle da parte.
- 5 Installare la lama da taglio nella ciotola. Aggiungere le noci e premere CHOP. Quando il programma è terminato, togliere il coperchio e la lama.
- 6 Installare la lama per impastare. Aggiungere le uova, lo zucchero, l'olio, il bicarbonato di sodio, il sale e la cannella. Installare il coperchio e premere MIX.
- 7 Al termine del programma, togliere il coperchio e aggiungere le uvette e le carote. Riposizionare il coperchio e premere PULSE per quattro volte fino a ottenere un composto omogeneo.
- 8 Versare l'impasto nella teglia e infornare per 50-60 minuti oppure finché uno stuzzicadenti inserito nella torta esce pulito. Lasciare raffreddare su una griglia.
- 9 Installare la lama per impastare nella ciotola. Aggiungere il formaggio spalmabile, il burro e lo zucchero a velo. Installare il coperchio e premere MIX.
- 10 Al termine del programma, togliere il coperchio, cospargere la torta raffreddata con la glassa e decorare con le mezze noci.

NINJA[®]

ROBOT

CON AUTO-IQ[®]

BN650EU_30_20Recipe_MP_IT_211104_MV1

AUTO-IQ e NINJA sono marchi registrati di SharkNinja Operating LLC.

© 2021 SharkNinja Operating LLC