

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



**NINJA**  
**Foodi.**

**FORNO  
MULTIFUNZIONE**

TABELLE DI COTTURA E  
RICETTE IRRESISTIBILI



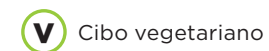
# La tua guida per cuocere come un Foodi®

Benvenuto nel ricettario del forno multifunzione Ninja® Foodi®.

Ti trovi a distanza di poche pagine da ricette, suggerimenti,  
trucchi e consigli utili che aumenteranno la tua sicurezza  
e creatività in cucina, senza dover ricorrere a troppe  
apparecchiature o attendere che il forno classico si preriscaldi.

## Indice delle ricette

<b>Ricette iniziali</b>	<b>8</b>
Pollo saltato in padella	8
Teglia di pollo con limone ed erbe aromatiche	10
<b>Tabelle di cottura</b>	<b>12</b>
Frittura ad aria	12
Essiccazione	18
<b>Piatti principali</b>	<b>20</b>
Tacchino piccante con patate dolci e broccoli	20
Spiedini di bistecca	21
Croque Monsieur	22
Teglia di salsicce alla senape con pere e verdure	23
Cotolette di maiale alle mele	24
Pizza fatta in casa	25
Patate alla greca	26
Nachos al formaggio con verdure	27
Torta rustica con pomodoro, basilico e ricotta	28
Cavolfiore piccante arrosto con lenticchie	29
Merluzzo alla mediterranea	30
Salmone e asparagi	31
<b>Dessert</b>	<b>32</b>
Cookie gigante con gocce di cioccolato	32
Galette con mele e prugne	33



Cibo vegetariano

# Tecnologia Crisp Control

CHIAVE:



Ventola a velocità massima



Ventola a velocità media



Senza ventola

Temperatura, fonte di calore e flusso d'aria controllati con precisione per la massima versatilità e la migliore esperienza di cottura.

## Frittura ad aria



+ Calore elevato dall'alto e dal basso



Massima croccantezza in tempi rapidi, con poco olio o senza.

Ideale per alette di pollo, patatine fritte (surgelate o fresche) e verdure

Utilizzare il cestello di frittura con o senza vassoio del forno

## Cottura arrosto



+ Calore uniforme dall'alto e dal basso



Croccante fuori, succoso dentro.

Ideale per cibi in teglia, proteine complete e verdure

Utilizzare il vassoio del forno

## Cottura alla griglia



+ Calore elevato dall'alto



Calore dall'alto al basso per una doratura croccante.

Ideale per bistecche, pesce e nachos e per completare stufati e gratin.

Utilizzare il vassoio del forno

## Cottura al forno



+ Calore elevato e uniforme dall'alto e dal basso



Cottura uniforme con leggera doratura.

Ideale per torte, biscotti e pizza surgelata

Utilizzare il vassoio del forno

## Toast



+ Calore uniforme dall'alto e dal basso



Doratura rapida e uniforme su entrambi i lati.

Ideale per pane, torte morbide, English muffin e waffles congelati

Utilizzare la griglia

## Bagel



+ Calore leggermente meno elevato dall'alto



Doratura rapida e uniforme.

Ideale per bagel e pane artigianale

Utilizzare la griglia

## Essiccazione



+ Calore basso



Rimuove l'umidità, per ottenere strisce di carne secca e frutta essiccata.

Ideale per frutta essiccata e strisce di carne secca.

Utilizzare il cestello di frittura con o senza la teglia da forno.

\*Disporre gli ingredienti nel cestello per friggere ad aria. Se gli ingredienti sono grassi, oleosi o marinati, posizionare prima il vassoio del forno sotto il cestello.

# Consigli e trucchi

## PRERISCALDAMENTO:

Preparare tutti gli ingredienti prima del preriscaldamento, poiché l'unità si preriscalda rapidamente. Il timer inizierà non appena il preriscaldamento è completato. Per aggiungere altro tempo, ruotare semplicemente la manopola.



Poiché con la funzione Roast il cibo cuoce più rapidamente, per le ricette da forno tradizionali occorre ridurre sia il tempo di cottura sia la temperatura.



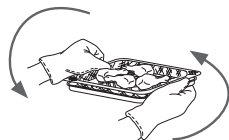
Nel caso di ingredienti unti o in pastella nel cestello di frittura, disporre il vassoio tra il cestello e la griglia.



Per una detersione profonda, lasciare gli accessori in ammollo in acqua calda e sapone durante la notte e strofinare con una spazzola o una spugna non abrasive.



Nel caso di marinature contenenti zucchero, miele o altri dolcificanti, attendere metà cottura prima di applicarle su carne o pesce, per evitare bruciature.



A metà cottura, per un risultato croccante, ruotare il cestello di frittura di 180° o girare gli ingredienti.



Quando si utilizza la funzione Bagel, disporre i bagel sulla griglia con il lato tagliato rivolto verso l'alto.



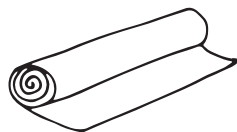
Per evitare che i cibi si attacchino, ungere il cestello di frittura ad aria con spray da cucina antiaderente, oppure con olio o burro.



Per risultati ottimali con cibi cotti in teglia, tagliare gli ingredienti in pezzi di dimensioni uguali.



Quando si utilizza il cestello per la frittura ad aria, disporre gli ingredienti su di un unico strato.



Per ottenere risultati migliori con prodotti da forno come i biscotti, rivestire il vassoio con carta da forno. Non utilizzare carta stagnola.



## Scopri i segreti della cottura in teglia

Impara a preparare pasti per tutta la famiglia, colazione, pranzi o cene complete su un'unica teglia in soli 20 minuti. Per una cottura rapida e una pulizia semplice.

# Come realizzare un pasto cotto in teglia

Crea i tuoi capolavori personali con il forno multifunzione Foodi®, utilizzando la funzione Roast e le linee guida riportate di seguito.



## Scegliere un tipo di proteina

4 cosce di pollo non cotte, con osso (150-225 g ognuna)

6 filetti di salmone crudo, spessi 2,5 cm (150 g ognuno)

450 g di gamberi crudi (freschi o scongelati)

4 petti di pollo crudi, disossati e senza pelle, tagliati in pezzi di 2,5 cm

450 g di bistecche di controfiletto, tagliate a strisce di 1-2 cm

## Scegliere un tipo di verdura/amido

2 mazzi di asparagi (400-500 g), tagliati in pezzi di 2,5 cm, con i gambi accorciati

3 peperoni medi, tagliati in pezzi da 2,5 cm

2 teste di broccolo medie (600 g), tagliate a cimette di 2,5 cm

500-600 g di cavoletti di Bruxelles, tagliati a metà, con i gambi accorciati

500-600 g di zucca gialla, tagliata in pezzi di 5 cm

500-600 g di carote, tagliate in pezzi di 2,5 cm

400 g di patate farinose King Edward o Maris Piper, tagliate in pezzi di 2,5 cm

## Condimento/marinatura

Barbecue

Teriyaki

Hoisin

Mix di spezie Cajun

Mix di spezie Piri Piri

Marinatura rosmarino e limone

Olio di oliva

La marinatura o il mix di spezie che preferisci

## Mescolamento

Mescolare gli ingredienti per incorporare il condimento o la marinatura e disporli uniformemente sulla teglia in un unico strato.

## Cottura

Arrostire a 200°C per 10-20 minuti, se si cuoce pesce, mentre nel caso di pollame o carne rossa per 20-30 minuti, o fino a una temperatura interna adeguata di 75°C o fino a raggiungere il livello di croccantezza desiderato.

# Ricetta iniziale

## Pollo saltato in padella

**PREPARAZIONE:** 20 MINUTII | **COTTURA ARROSTO:** 18-20 MINUTI | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI

### INGREDIENTI

500 g di petti di pollo, tagliati a cubetti	150 ml di salsa per soffriggere
1 peperone rosso, a fette sottili	200 g di broccoli, tagliati a cimette
1 peperone giallo, a fette sottili	1 cucchiaino di semi di sesamo, per guarnire
1 peperone arancione, a fette sottili	
2 carote, a fette sottili	

### ISTRUZIONI



In una ciotola capiente, mescolare pollo, peperoni e carote con la salsa per soffriggere, fino a incorporarli uniformemente.



Disporre il pollo, i peperoni e le carote sul vassoio del forno in un unico strato.



Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 200°C e il tempo a 18 minuti. Premere il pulsante START/PAUSE per iniziare il preriscaldamento.



Quando l'unità si è preriscaldata, inserire la teglia nel forno.



Dopo 10 minuti, premere START/PAUSE per mettere in pausa l'unità. Aggiungere i broccoli alla teglia, rimetterla nel forno e premere START/PAUSE per continuare la cottura per altri 8 minuti.



La cottura è completa quando la temperatura interna del pollo raggiunge 75°C. Se necessario, rimettere la teglia nel forno e cuocere per altri 2 minuti. A cottura ultimata, rimuovere la teglia dal forno.



Guarnire con semi di sesamo e lasciar raffreddare per 2 minuti prima di servire.



**SUGGERIMENTO:** al posto del pollo può essere utilizzata anche carne di maiale.

# Ricetta iniziale

## Teglia di pollo con limone ed erbe aromatiche

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | COTTURA ARROSTO: 30 MINUTI | QUANTITÀ: 4 PORZIONI

### INGREDIENTI

1 cucchiaio di olio di oliva	1 cucchiaino di sale marino
6 spicchi di aglio, schiacciati	Pepe nero macinato fresco
½ limone, scorza e succo	800 g di patate rosse
2 rametti di rosmarino fresco, tritato finemente	4 cosce di pollo (250 g ognuna)

### ISTRUZIONI



In una ciotola, collocare olio, aglio, rosmarino e scorza e succo di limone. Mescolare e condire a piacere.



Tagliare le patate a fette di 1 cm e aggiungerle nella ciotola, assicurandosi di amalgamarle uniformemente con la marinatura.



Disporre le patate a fette sul vassoio del forno, in un unico strato uniforme. Aggiungere le cosce di pollo alla marinatura e assicurarsi che siano ben amalgamate prima di collocarle sulle patate.



Accendere l'unità. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 190 °C e il tempo a 30 minuti. Selezionare START/PAUSE per iniziare il preriscaldamento.



Quando l'unità si è preriscaldata, inserire la teglia nel forno. Dopo 15 minuti, mescolare o girare le patate.



A cottura ultimata, guarnire con rosmarino tritato e verdure e servire caldo.

# Tabella di cottura con frittura ad aria



**SUGGERIMENTO:** utilizzare questi tempi di cottura come guida, regolandoli in base alle proprie preferenze.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
<b>CIBI SURGELATI</b>					
Pepite di pollo	24 (380 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	18-20 minuti
Fette spesse	500 g	Nessuno	Nessuno	200°C	19-21 minuti
Filetti di pesce (in pastella)	4 filetti (440 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	13-14 minuti
Bastoncini di pesce (con panatura)	20 bastoncini (560 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	12-13 minuti
Patatine fritte	500 g	Nessuno	Nessuno	200°C	20-24 minuti
Aaglio a fette	10 fette (260 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	5 minuti
Patate hash brown	700 g	Nessuno	Nessuno	200°C	14 minuti
Bastoncini di mozzarella	2 confezioni (360 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	7-8 minuti
Anelli di cipolla	400 g	Nessuno	Nessuno	200°C	12 minuti
Pizza	1 (480 g)	Nessuno	Nessuno	180°C	14-15 minuti
Waffles di patate	9 waffles (500 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	10 minuti
Patate a spicchi	650 g	Nessuno	Nessuno	200°C	13-15 minuti
Patate arrosto	700 g	Nessuno	Nessuno	200°C	22 minuti
Scampi	18 scampi formato jumbo (460 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	14 minuti
Patate dolci fritte	500 g	Nessuno	Nessuno	200°C	15-18 minuti
Burger vegetariani	4 burger (350 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	13-15 minuti
Salsicce vegetariane	12 salsicce (540 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	12 minuti

**Per risultati ottimali, scuotere, girare o mescolare spesso.**

**Scuotere il cibo**



**OPPURE**

**mescolare utilizzando pinze con punta in silicone**



Togliere immediatamente il cibo a cottura ultimata, o quando si raggiunge il livello di cottura desiderato. Si consiglia di utilizzare un termometro a lettura istantanea per monitorare la temperatura interna del pesce o della carne.



# Tabella di cottura per frittura ad aria, continuazione

**SUGGERIMENTO:** utilizzare questi tempi di cottura come guida, regolandoli in base alle proprie preferenze.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
<b>CARNE FRESCA</b>					
Pancetta	6 fette (225 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	5-6 minuti
Bistecche di lonza	4 bistecche (125 g ognuna)	Nessuno	Nessuno	200°C	8-10 minuti
Hamburger	8 polpette (125 g ognuno)	Nessuno	Nessuno	190°C	10-12 minuti
Sovracosce di pollo	6 sovracosce (1 kg)	Tamponare per asciugare	Spennellare con olio	200°C	18-20 minuti
Cosce di pollo	5 cosce (1 kg)	Tamponare per asciugare	Spennellare con olio	200°C	22-35 minuti
Alette di pollo	1 kg	Tamponare per asciugare	Spennellare con olio	200°C	18-20 minuti
Bistecche di prosciutto	2 bistecche (225 g ognuna)	Nessuno	Nessuno	200°C	10-12 minuti
Costolette d'agnello	8 costolette (680 g)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	12 minuti
Bracioline di maiale	4 bracioline (260 g ognuna)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	12 minuti
Bistecche di maiale	4 bistecche (480 g)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	9-10 minuti
Salsicce	12 salsicce	Nessuno	Nessuno	200°C	10-12 minuti
Bistecca di controfiletto	4 bistecche (225 g ognuna)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	10 minuti
<b>PESCE FRESCO</b>					
Filetti di merluzzo	6 filetti	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	7-8 minuti
Tortini di granchio	6 tortini (150 g ognuno)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	15-18 minuti
Tortini di pesce	6 tortini (150 g ognuno)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	15 minuti
Orata rossa	3-4 filetti (400 g)	Lavare e asciugare tamponando	Spennellare con olio	200°C	10-12 minuti
Filetti di salmone	6 filetti (120 g ognuno)	Tamponare per asciugare	Spennellare con olio	200°C	8-9 minuti
Filetti di branzino	4 filetti (360 g)	Tamponare per asciugare	Spennellare con olio	200°C	5 minuti
Trota	2 intere (250 g ognuna)	Eviscerare, asciugare tamponando e ungere con olio dentro e fuori	Spennellare con olio	200°C	17 minuti
<b>VEGETERIANO/VEGANO</b>					
Tofu	Blocco da 400 g	Premere per asciugare e tagliare in cubetti da 1,5 cm	Mescolare con 1 cucchiaino di olio	200°C	20 minuti

**Per risultati ottimali, scuotere, girare o mescolare spesso.**

Scuotere il cibo



**OPPURE**

mescolare utilizzando pinze con punta in silicone



Togliere immediatamente il cibo a cottura ultimata, o quando si raggiunge il livello di cottura desiderato. Si consiglia di utilizzare un termometro a lettura istantanea per monitorare la temperatura interna del pesce o della carne.

## Tabella di cottura per frittura ad aria, continuazione

**SUGGERIMENTO:** utilizzare questi tempi di cottura come guida, regolandoli in base alle proprie preferenze.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
<b>VERDURE FRESCHE</b>					
Carciofi	Tagliati in quarti (400 g)	Distribuire nel cestello	1 cucchiaino	200°C	5-17 minuti
Asparagi	2 mazzi (450-500 g)	Accorciare i gambi	Spennellare con olio	200°C	8-9 minuti
Melanzana	500 g	Tagliare in pezzi di 3 cm	Spennellare con olio	200°C	12-14 minuti
Barbabietole	675 g	Pelare, tagliare a cubetti di 1,25 cm	1 cucchiaino	200°C	18-20 minuti
Peperoni	4 peperoni	Tagliare in quarti, rimuovere i semi	1 cucchiaino	200°C	12-15 minuti
Zucca gialla	1 kg	Pelare, togliere i semi e tagliare in pezzi di 3 cm	1 cucchiaino	200°C	13-15 minuti
Carote	450 g	Pelare e tagliare a rondelle di 1,25 cm	1 cucchiaino	200°C	10-15 minuti
Cavolfiore	1 testa (400 g)	Tagliare a cimette di 2,5-5 cm	1 cucchiaino	200°C	17-18 minuti
Sedano rapa	1 testa (600 g)	Tagliare in pezzi di 3 cm	1 cucchiaino	200°C	20 minuti
Zucchine	500 g	Tagliare in ottavi nel senso della lunghezza, poi a metà	1 cucchiaino	200°C	12-15 minuti
Zucca Hokkaido	Piccola, 800 g	Pelare, tagliare a metà, rimuovere i semi e tagliare a fette di 1 cm	1 cucchiaino	200°C	18 minuti
Funghi	450 g	Pulire e tagliare a fettine sottili	1 cucchiaino	200°C	12 minuti
Pastinaca	500 g	Pelare, tagliare in $\frac{1}{2}$ di circa 9 cm di lunghezza	1 cucchiaino	200°C	14-16 minuti
Rapa	500 g	Pelare e tagliare in quarti	1 cucchiaino	200°C	14-15 minuti
<b>PATATE</b>					
Patate farinose, King Edward/Maris Piper	675 g	Tagliare a spicchi di 2,5 cm	1 cucchiaino	200°C	19-25 minuti
Patate farinose, King Edward/Maris Piper	450 g	Tagliare le patate a mano, immergere per 30 minuti in acqua fredda e asciugare tamponando	$\frac{1}{2}$ -3 cucchiaini	200°C	19-25 minuti
Patate, dolci	500 g	Tagliare le patate a mano, immergere per 30 minuti in acqua fredda e asciugare tamponando	1 cucchiaino	200°C	18-25 minuti

**Per risultati ottimali, scuotere, girare o mescolare spesso.**

**Scuotere il cibo**



**OPPURE**

**mescolare utilizzando pinze con punta in silicone**



Togliere immediatamente il cibo a cottura ultimata, o quando si raggiunge il livello di cottura desiderato. Si consiglia di utilizzare un termometro a lettura istantanea per monitorare la temperatura interna del pesce o della carne.

# Tabella essiccazione

**SUGGERIMENTO:** utilizzare questi tempi di cottura come guida, regolandoli in base alle proprie preferenze.

INGREDIENTI	PREPARAZIONE	TEMPERATURA	TEMPO PER L'ESSICCAZIONE
<b>FRUTTA E VERDURA</b>			
Mele	Tagliare a fette di 3 mm, togliere il torsolo, risciacquare con acqua e limone, asciugare tamponando	60°C	7-8 ore
Asparagi	Tagliare a fette di 2,5 cm, scottare	60°C	6-8 ore
Melanzana	Sbucciare, tagliare a fette di 3 mm, scottare	60°C	6-8 ore
Banane	Pelare, tagliare a fette di 1 cm	60°C	8-10 ore
Barbabietole	Pelare, tagliare a fette di 3 mm	60°C	7-8 ore
Erbe aromatiche	Risciacquare, asciugare, togliere i gambi	60°C	4-6 ore
Radice di zenzero	Tagliare a fette di 3 mm	60°C	6 ore
Mango	Sbucciare, tagliare a fette di 3 mm, rimuovere il nocciolo	60°C	6-8 ore
Funghi	Pulire con una spazzola morbida (non lavare)	60°C	6-8 ore
Ananas	Pelare, tagliare a fette di 3-6 mm, rimuovere il gambo	60°C	6-8 ore
Fragole	Tagliare a metà oppure a fette di 3 mm	60°C	6-8 ore
Pomodori	Tagliare a fette di 3 mm oppure grattugiare; usare il vapore se si desidera reidratare	60°C	6-8 ore
<b>CARNE FRESCA, POLLAME, PESCE</b>			
Strisce di carne di manzo secca	Tagliare a fette di 4 mm, rimuovere tutto il grasso, lasciar marinare per 8-24 ore	70°C	5-7 ore
Strisce di pollo secco	Tagliare a fette di 4 mm, lasciar marinare per una notte	70°C	5-7 ore
Strisce di salmone secco	Tagliare a fette di 4 mm, lasciar marinare per una notte	70°C	5-7 ore
Strisce di tacchino secco	Tagliare a fette di 4 mm, lasciar marinare per una notte	70°C	5-8 ore

# TACCHINO PICCANTE CON PATATE DOLCI E BROCCOLI

**PREPARAZIONE:** 15 MINUTI | **COTTURA ARROSTO:** 16-18 MINUTI | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI

## INGREDIENTI

450 g di petti di tacchino crudi, disossati e senza pelle, tagliati a cubetti di 3 cm  
3 cucchiaini di olio, da ripartire  
1 cucchiaino di condimento Cajun  
2 patate dolci medie, pelate, tagliate a cubetti di 3 cm  
300 g di broccoli, tagliati a cimette di 3 cm  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di pepe nero macinato

## ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola capiente, mescolare il pollo con 1 cucchiaino di olio e di condimento Cajun.
- 2 Disporre il tacchino, le patate dolci e i broccoli nel vassoio del forno. Cospargere le patate dolci e i broccoli con il restante olio di oliva e condire con sale e pepe.
- 3 Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 210°C e il tempo a 16-18 minuti. Premere il pulsante START/PAUSE per iniziare il preriscaldamento.
- 4 Quando l'unità si è preriscaldata, inserire la teglia nel forno.
- 5 Dopo 16 minuti, controllare la cottura del tacchino. La cottura è completa quando la temperatura interna del tacchino raggiunge 75°C e le patate dolci risultano morbide inserendo una forchetta. Se la cottura non è completa, rimettere la teglia nel forno e cuocere per altri 2 minuti.
- 6 A cottura ultimata, togliere la teglia dal forno e lasciarla raffreddare per 2 minuti prima di servire.

**SUGGERIMENTO:** ridurre il tempo di preparazione acquistando verdure pre-tagliate.



# SPIEDINI DI BISTECCA

**PREPARAZIONE:** 30 MINUTI | **MARINATURA:** 2-12 ORE | **COTTURA ALLA GRIGLIA:** 12 MINUTI | **QUANTITÀ:** 6 SPIEDINI

## INGREDIENTI

2 cucchiaini di salsa di soia  
2 cucchiaini di olio di semi di girasole  
2 cucchiaini di zucchero di canna  
2 cucchiaini di ketchup  
2 cucchiaini di salsa Worcester  
1 spicchio di aglio, schiacciato  
1 cucchiaino di erbe miste essiccate  
Sale e pepe, a piacere  
600 g di bistecca di controfiletto, tagliata a cubetti di 2,5 cm  
1 peperone giallo, privato dei semi e tagliato in pezzi di 2,5 cm  
1 peperone rosso, privato dei semi e tagliato in pezzi di 2,5 cm  
1 cipolla rossa, tagliata in pezzi di 2,5 cm  
1 zucchina piccola, tagliata in pezzi di 2,5 cm  
100 g di funghi champignon  
6 supporti per spiedini in legno, lasciati in acqua per almeno 1 ora, o supporti per spiedini Ninja (Ninja Skewers)\*.

Servire con riso

\*i supporti per spiedini Ninja possono essere acquistati su [ninjakitchen.eu](http://ninjakitchen.eu)

## ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola, mescolare salsa di soia, olio, zucchero di canna, ketchup, la salsa Worcester, aglio ed erbe aromatiche e condire a piacere.
- 2 Aggiungere la bistecca e marinare per almeno 2 ore o per tutta la notte.
- 3 Rimuovere i supporti per spiedini dall'acqua. Iniziando dalla bistecca, riempire i supporti per spiedini alterando pezzi di carne e di verdure.
- 4 Ungere gli spiedini con ulteriore marinatura. Disporre sul vassoio del forno e inserire la teglia nella griglia.
- 5 Accendere l'unità. Selezionare GRILL, selezionare HI e impostare il tempo a 12 minuti. Selezionare START/PAUSE per iniziare.
- 6 A cottura ultimata, servire gli spiedini caldi accompagnati da un letto di riso.



# CROQUE MONSIEUR

**PREPARAZIONE:** 15 MINUTI | **TOSTATURA:** 5 MINUTI | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI

## INGREDIENTI

40 g di burro  
40 g di farina  
400 ml di latte  
sale e pepe  
8 fette di pane bianco appena tagliato  
2 cucchiai di senape di Digione  
4 fette di prosciutto  
200 g di formaggio Cheddar o Emmental, grattugiato



## ISTRUZIONI

- 1 Sciogliere il burro in una padella, aggiungere la farina e mescolare fino a ottenere un composto liscio. Versare a filo il latte e continuare a mescolare per evitare che si formino grumi. Portare lentamente a bollore, continuando a mescolare. Ridurre il calore e cuocere a fuoco lento per 3-5 minuti, mescolando di tanto in tanto finché la salsa non si è addensata e la farina si è cotta. Togliere dal fuoco e aggiustare di sale e pepe.
- 2 Prendere 4 fette di pane dalla griglia da forno e disporle su di un tagliere. Spalmare un sottile strato di senape su ciascuna fetta. Coprire la salsa con formaggio gratinato e con una fetta di prosciutto. Aggiungere le restanti fette di pane per formare dei sandwich e premere delicatamente per chiuderli; spalmare sulla parte esterna un altro sottile strato di salsa bianca e aggiungere il restante formaggio gratinato.
- 3 Mettere la teglia con le croques nel forno. Accendere l'unità. Selezionare TOAST, impostare fetta 4 e livello di intensità 4. Selezionare START/PAUSE per iniziare. A metà tostatura, girare le croques.
- 4 A cottura ultimata, rimuovere dal forno e servire immediatamente

# TEGLIA DI SALSICCE ALLA SENAPE CON PERE E VERDURE

**PREPARAZIONE:** 15 MINUTI | **COTTURA ARROSTO:** 25 MINUTI | **QUANTITÀ:** 6 PORZIONI

## INGREDIENTI

4 cucchiari di olio di oliva  
2 cucchiari di aceto di sidro  
2 cucchiari di senape integrale  
2 cucchiari di zucchero demerara  
2 spicchi di aglio, tritati  
3 foglie di alloro  
1 cucchiaino di semi di finocchio essiccati  
1 cucchiaino di foglie di timo fresco  
1 cucchiaino di sale marino  
pepe nero macinato fresco  
12 salsicce di maiale  
500 g di patate Baby Charlotte, tagliate a metà se troppo grandi  
2 cipolle rosse piccole, tagliate in quarti  
2 pere sode, tagliate in quarti e private del torsolo  
1 peperone verde, privato dei semi e tagliato a listarelle prezzemolo a foglia piatta, tritato, per guarnire

## ISTRUZIONI

- 1 Collocare olio, aceto, senape, zucchero, aglio, alloro, semi di finocchio, timo e condimento in un barattolo di marmellata pulito e agitare, oppure mescolare in una ciotola.
- 2 Disporre le salsicce, le verdure e le pere sul vassoio del forno. Versare sulla teglia la miscela di olio e mescolare delicatamente per incorporare.
- 3 Accendere l'unità. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 190°C e il tempo a 20-25 minuti. Selezionare START/PAUSE per iniziare il preriscaldamento.
- 4 Quando l'unità si è preriscaldata, inserire la teglia nel forno. A metà cottura, se necessario, girare le salsicce.
- 5 A cottura ultimata, guarnire con il prezzemolo tritato e servire calde.



# COTOLETTE DI MAIALE CON MELE

**PREPARAZIONE:** 10 MINUTI | **COTTURA AD ARIA:** 12 MINUTI | **QUANTITÀ:** 2-4 PORZIONI

## INGREDIENTI

4 medaglioni di lonza di maiale, disossati  
2 mele gala, private del torsolo e tagliate a fette spesse di 5 mm  
25 g di farina 00  
½ cucchiaino di paprica  
½ cucchiaino di sale all'aglio  
sale e pepe nero macinato fresco  
1 uovo grande, sbattuto  
60 g di pangrattato panko  
Olio per spennellare  
Spray da cucina  
Servire con spicchi di limone e insalata



## ISTRUZIONI

- 1 Disporre i medaglioni di maiale tra la pellicola e schiacciarli con un mattarello fino a ottenere uno spessore di 5 mm.
- 2 Preparare 3 ciotole, e in una di esse mescolare farina, paprica, sale e condimenti. In un'altra, mettere l'uovo, e nell'ultima il pangrattato. Per prima cosa, immergere le fettine di mela nell'uovo e poi nel pangrattato. Dopodiché, immergere il maiale nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato. Ripetere con i medaglioni rimanenti. Collocare nel cestello di frittura ad aria. Ungere con lo spray da cottura entrambi i lati delle cotolette di maiale, e anche le mele.
- 3 Accendere l'unità. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 200°C e il tempo a 12 minuti. Selezionare START/PAUSE per iniziare il preriscaldamento.
- 4 Quando l'unità si è preriscaldata, inserire il cestello nel forno.
- 5 Dopo 5 minuti, ruotare la teglia di 180°, rimettere il cestello nel forno e cuocere per altri 7 minuti.
- 6 A cottura ultimata, il maiale deve aver raggiunto una temperatura di 75°C; servire caldo con mela, spicchi di limone e insalata.

# PIZZA FATTA IN CASA



**PREPARAZIONE:** 15 MINUTI | **TEMPO DI RIPOSO:** 10 MINUTI | **COTTURA ARROSTO:** 5-6 MINUTI | **QUANTITÀ:** 4-6 PORZIONI

## INGREDIENTI

### IMPASTO

2 cucchiaini di lievito attivo essiccato  
250 ml di acqua tiepida  
300 g di farina bianca forte, più altra per stendere l'impasto  
2 cucchiai di olio di oliva  
1 cucchiaino di zucchero  
1 cucchiaino di sale

### PER GUARNIRE

175-200 g di sugo per pizza  
200 g di mozzarella grattugiata  
1 cucchiaio di olio di oliva  
basilico fresco, tritato, per guarnire



## ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola media, mescolare l'acqua tiepida con il lievito, fino a quando non si è sciolto. Aggiungere gli altri ingredienti dell'impasto e mescolare con forza per amalgamare, quindi lasciar riposare per 10 minuti.
- 2 Coprire un mattarello con un sottile strato di farina, poi stendere l'impasto per ottenere un rettangolo di 28x29 cm, fino a riempire quasi del tutto la teglia.
- 3 Ungere leggermente la teglia da forno. Stendere la pasta arrotolata sulla teglia e condirla con il sugo per la pizza e il formaggio. Usando un pennello o le dita, unger delicatamente con olio di oliva il bordo esterno della crosta.
- 4 Accendere l'unità. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 220°C e il tempo a 5-6 minuti. Premere il pulsante START/PAUSE per iniziare il preriscaldamento.
- 5 Quando l'unità si è preriscaldata, inserire la teglia nel forno.
- 6 A cottura ultimata, rimuovere la teglia dal forno e lasciarla raffreddare per 5 minuti prima di servire. Guarnire con basilico fresco.

**SUGGERIMENTO:** non hai tempo per l'impasto fatto in casa? Per una rapida cena infrasettimanale, compra al supermercato un impasto già pronto.

# PATATE ALLA GRECA

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | FRITTURA AD ARIA: 30 MINUTI | QUANTITÀ: 4-6 PORZIONI

## INGREDIENTI

### PATATE

1 kg di patate novelle  
2 cucchiaini di olio di oliva  
sale e pepe, a piacere  
200 g di feta sbriciolata  
4 pomodori, privati dei semi e tagliate a dadini  
1 cipolla rossa piccola, tagliata a dadini  
75 g di olive nere, a fettine  
aneto fresco per guarnire

### SALSA TZATZIKI

250 ml di yogurt greco intero  
1 cetriolo, grattugiato  
1 spicchio di aglio, tritato  
2 cucchiaini di succo di limone fresco  
3 cucchiaini di aneto fresco, tritato, più altro per guarnire  
½ cucchiaino di sale  
½ cucchiaino di pepe nero macinato fresco



## ISTRUZIONI

- 1 Tagliare le patate novelle in quarti (di circa 2,5 cm). In una ciotola capiente, versare l'olio e il condimento. Aggiungere le patate e mescolare bene per incorporare.
- 2 Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 200°C e il tempo a 35-40 minuti. Premere il pulsante START/PAUSE per iniziare il preriscaldamento.
- 3 Disporre le patate su un unico strato nel cestello di frittura.
- 4 Quando l'unità si è preriscaldata, inserire il cestello nella parte superiore del forno, con la teglia in basso. Dopo 15 minuti, rimuovere il cestello dal forno e ruotare delicatamente le patate. Rimettere nel forno per 15-20 minuti, controllando il livello di cottura delle patate.
- 5 Premere START/PAUSE per mettere in pausa l'unità. Rimuovere il cestello e la teglia dal forno e trasferire le patate in una ciotola capiente. Mescolare con feta, pomodorini, cipolle rosse e olive. Spargere il mix su tutto il vassoio del forno. Inserire la teglia nel forno, premere START/PAUSE e continuare la cottura per altri 8 minuti.
- 6 Mentre le patate stanno cuocendo, mescolare insieme tutti gli ingredienti della salsa Tzatziki in una ciotola media. Mettere da parte.
- 7 A cottura ultimata, togliere la teglia dal forno e trasferite le patate in una ciotola da portata. Servire con la salsa Tzatziki e guarnire con aneto fresco.

**SUGGERIMENTO:** sei di fretta? Al posto delle patate novelle, utilizza patatine fritte o patate hash brown e risparmi 5-10 minuti di cottura.



# NACHOS AL FORMAGGIO CON VERDURE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | COTTURA ARROSTO: 17 MINUTI | QUANTITÀ: 4-6 PORZIONI

## INGREDIENTI

225 g di melanzane, tagliate a cubetti di 3 cm  
225 g di zucchine, tagliate a cubetti di 3 cm  
1 cucchiaino di olio di oliva  
1 porzione di condimento per nachos (con la ricetta indicata di seguito, oppure acquistato)  
200 g di tortilla chips  
1 barattolo (400 g) di fagioli neri  
300 g di formaggio Cheddar grattugiato  
Avocado, a fettine, per guarnire  
Panna acida, per guarnire

### CONDIMENTO PER I NACHOS

1 cucchiaino di succo di limone fresco  
1 cucchiaino di succo di lime fresco  
25 g di coriandolo fresco, tritato finemente  
2 cucchiaini di peperoncino in polvere  
1 cucchiaino di cumino macinato  
1 cucchiaino di cipolla in polvere  
1 cucchiaino di sale

**SUGGERIMENTO:** per renderlo un piatto più sostanzioso, aggiungere semplicemente 200 g di petti di pollo crudi, disossati e senza pelle, tagliati a cubetti. Aggiungere il pollo sulla teglia e arrostitire con le verdure, verificando la cottura dopo 12 minuti.

## ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola capiente, mescolare le verdure con l'olio di oliva e gli ingredienti del condimento per nachos, fino a incorporarle uniformemente. Disporre sulla teglia e distribuire uniformemente.
- 2 Accendere l'unità. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 180°C e il tempo a 12 minuti. Premere il pulsante START/PAUSE per iniziare il preriscaldamento.
- 3 Quando l'unità si è preriscaldata, inserire la teglia nel forno.
- 4 Dopo 12 minuti, rimuovere le verdure dalla teglia e mettere da parte.
- 5 Disporre i nachos sulla teglia in un unico strato. Sopra ai nachos, disporre le verdure, i fagioli neri e il formaggio.
- 6 Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 180°C e il tempo a 5 minuti. Premere il pulsante START/PAUSE per iniziare il preriscaldamento.
- 7 Quando l'unità si è preriscaldata, inserire la teglia nel forno.
- 8 A cottura ultimata, rimuovere la teglia dal forno. Guarnire con avocado e panna acida. Servire immediatamente.



# TORTA RUSTICA CON POMODORO, BASILICO E RICOTTA

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | COTTURA AL FORNO: 20 MINUTI | QUANTITÀ: 4-6 PORZIONI

## INGREDIENTI

250 g di ricotta  
320 g di pasta sfoglia già arrotolata  
50 g di parmigiano (o equivalente vegetariano)  
2-3 pomodori a grappolo grandi, tagliati a fettine sottili  
10 foglie di basilico, tritate finemente  
sale e pepe nero macinato fresco  
foglie di basilico e olio extra vergine di oliva, per guarnire



## ISTRUZIONI

- 1 Scolare l'eventuale liquido dalla ricotta, utilizzando un setaccio su una ciotola.
- 2 Srotolare la sfoglia con la carta sul vassoio del forno. Tagliare in base alle dimensioni della teglia e forare in vari punti con una forchetta.
- 3 Mescolate ricotta, parmigiano, foglie di basilico e condimento e distribuire uniformemente sulla sfoglia, lasciando un bordo esterno di circa 2 cm. Disporre le fette di pomodoro sulla sfoglia.
- 4 Accendere l'unità. Selezionare BAKE, impostare la temperatura a 190°C e il tempo a 20 minuti. Selezionare START/PAUSE per iniziare il preriscaldamento.
- 5 Quando l'unità si è preriscaldata, inserire la teglia nel forno.
- 6 A cottura ultimata, togliere la teglia dal forno e lasciar raffreddare per 5 minuti prima di servire calda, guarnendo con foglie di basilico a pezzetti e un filo di olio di oliva.



# CAVOLFIORE PICCANTE ARROSTO CON LENTICCHE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | COTTURA ARROSTO: 14 MINUTI | QUANTITÀ: 4-6 PORZIONI

## INGREDIENTI

1 cucchiaino di cumino macinato  
1 cucchiaino di semi di senape  
1 cucchiaino di coriandolo macinato  
1 cucchiaino di sale alla cipolla  
½ cucchiaino di curcuma macinata  
½ cucchiaino di peperoncino tritato  
1 cucchiaio di succo di limone  
4 cucchiari di olio d'oliva  
600 g di cavolfiore, tagliato a cimette di 5 cm  
1 barattolo (400 g) di lenticchie verdi, scolate  
10 g di foglie di coriandolo fresco, per guarnire  
pane Naan, per servire



## ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola capiente, unire tutte le spezie, il succo di limone e l'olio, e amalgamare. Aggiungere il cavolfiore e mescolare per assicurarsi che sia ben ricoperto con il mix di spezie. Disporre sul vassoio del forno.
- 2 Accendere l'unità. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 200°C e il tempo a 14 minuti. Premere il pulsante START/PAUSE per iniziare il preriscaldamento.
- 3 Quando l'unità si è preriscaldata, inserire la teglia nel forno. Dopo 7 minuti, aggiungere le lenticchie e mescolare. Rimettere la teglia nel forno.
- 4 A cottura ultimata, rimuovere la teglia dal forno, guarnire con foglie di coriandolo fresco e servire con pane Naan.





# MERLUZZO ALLA MEDITERRANEA

**PREPARAZIONE:** 15 MINUTI | **COTTURA:** 18 MINUTI | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI

## INGREDIENTI

1 vasetto (150 g) di olive nere, scolate  
1 vasetto (540 g) di cuori di carciofo, sgocciolati e tagliati in quarti  
1 mazzetto di asparagi (250 g), accorciati e tagliati in pezzi di 5 cm  
1 barattolo (400 g) di fagioli bianchi, sciacquati e scolati  
200 g di pomodorini  
1 cucchiaino di senape di Digione  
1 spicchio di aglio, tritato  
1 cucchiaino di origano essiccato  
1 cucchiaino di sale marino, più altro a piacere  
4 filetti di merluzzo, (140 g ognuno)  
8 fette di limone  
2 cucchiaini di capperi, per servire  
50 g di feta sbriciolata, per servire  
pepe, per condire



## ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola, mescolare olive, cuori di carciofo, gli asparagi, fagioli bianchi, pomodorini, senape di Digione, origano e sale. Mescolare per accorpere. Accendere l'unità. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 190°C e il tempo a 10 minuti. Selezionare START/PAUSE per iniziare il preriscaldamento.
- 2 Disporre il mix sul vassoio del forno.
- 3 Quando l'unità si è preriscaldata, inserire la teglia nel forno e cuocere per 10 minuti.
- 4 Dopo 10 minuti, rimuovere la teglia dal forno. Disporre i filetti di merluzzo in cima al mix di olive. Condire con sale e coprire con le fette di limone. Aggiungere 1 cucchiaino di olio di oliva.
- 5 Rimettere la teglia nel forno. Selezionare GRILL-HI e impostare il tempo a 8 minuti. Selezionare START/PAUSE per iniziare.
- 6 Dopo 8 minuti, rimuovere la teglia dal forno. Cospargere con capperi e feta prima di servire.

# SALMONE E ASPARAGI

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI | **COTTURA AL FORNO:** 10-12 MINUTI | **QUANTITÀ:** 2 PORZIONI

## INGREDIENTI

1 mazzetto di asparagi, (250 g) con le estremità accorciate  
1 cucchiaino di olio d'oliva  
1 cucchiaino di sale marino  
1 cucchiaino di pepe  
2 filetti di salmone (150 g ciascuno), senza pelle



## ISTRUZIONI

- 1 Accendere l'unità. Selezionare BAKE e preriscaldare il forno a 180°C. Impostare il tempo a 12 minuti. Selezionare START/PAUSE per iniziare.
- 2 In una ciotola capiente, mescolare gli asparagi con olio, sale e pepe.
- 3 Disporre il salmone e gli asparagi sul vassoio del forno.
- 4 Quando l'unità si è preriscaldata, inserire la teglia nel forno. Dopo 10 minuti, controllare la cottura del pesce (dovrebbe apparire opaco e facile da tagliare con una forchetta). La cottura è completa quando la temperatura interna raggiunge i 63°C. Se non è completa, reinserire la teglia e proseguire la cottura per altri 2 minuti.
- 5 A cottura ultimata, rimuovere la vaschetta dal forno e lasciar raffreddare per 2 minuti prima di servire.

# COOKIE GIGANTE CON GOCCE DI CIOCCOLATO



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | COTTURA AL FORNO: 12 MINUTI | QUANTITÀ: 6 PORZIONI

## INGREDIENTI

75 g di burro, ammorbidito  
75 g di zucchero semolato  
75 g di zucchero di canna chiaro, morbido  
1 uovo grande, sbattuto  
1 cucchiaino di estratto di vaniglia  
175 g di farina autolievitante  
1 cucchiaino di lievito in polvere  
100 g di gocce di cioccolato



## ISTRUZIONI

- 1** In una ciotola media, amalgamare il burro e lo zucchero fino ad ottenere un composto leggero e morbido. Sbattere l'uovo un po' alla volta e mescolare con la vaniglia. In una ciotola, setacciare la farina e il lievito e incorporare le gocce di cioccolato.
- 2** Ricoprire la teglia con la carta da forno. Versare il composto del biscotto al centro della carta da forno. Premere leggermente per appiattire, ottenendo una forma circolare di circa 24 cm di diametro.
- 3** Accendere l'unità. Selezionare BAKE, impostare la temperatura a 170°C e impostare il tempo su 12 minuti. Selezionare START/PAUSE per iniziare il preriscaldamento.
- 4** Quando l'unità si è preriscaldata, inserire la teglia nel forno.
- 5** Dopo 12 minuti, controllare la cottura. Dovrebbe essere morbido al centro.
- 6** Rimuovere la teglia dal forno e lasciare raffreddare sulla teglia per alcuni minuti prima di servire.

# GALETTE CON MELE E PRUGNE



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | COTTURA AL FORNO: 25 MINUTI | QUANTITÀ: 4-6 PORZIONI

## INGREDIENTI

500 g di mele  
3 prugne rosse  
50-75 g zucchero di canna delicato, a seconda della dolcezza della frutta  
1 cucchiaino di cannella  
375 g di pasta frolla già pronta  
1 uovo sbattuto con 1 cucchiaino di latte  
2 cucchiaini di zucchero demerara  
servire con panna

## ISTRUZIONI

- 1** Sbucciare le mele e rimuovere il torsolo. Rimuovere il nocciolo dalle prugne. Tagliare la frutta a fette sottili.
- 2** Mettere lo zucchero e la cannella in una ciotola e mescolare. Aggiungere le fette di mela e prugna e mescolare per incorporare la frutta con lo zucchero e la cannella.
- 3** Srotolare la sfoglia con la carta e disporla sul vassoio del forno. Scolare l'eventuale succo e disporre la frutta al centro della sfoglia, lasciando un bordo di 4 cm tutto intorno. Distribuire la frutta fino agli angoli. Ripiegare la sfoglia verso il centro, tutto intorno alla galette. Spennellare la parte superiore della sfoglia con l'uovo sbattuto e cospargerla con lo zucchero demerara.
- 4** Selezionare BAKE, impostare la temperatura a 200°C e il tempo a 25 minuti. Selezionare START/PAUSE per iniziare il preriscaldamento.
- 5** Quando l'unità si è preriscaldata, inserire nel forno. Cuocere al forno per 25 minuti.
- 6** A cottura ultimata, estrarre la galette dal forno e lasciarla raffreddare leggermente prima di servire con la panna.



**NINJA**<sup>®</sup>  
**Foodi**

**FORNO MULTIFUNZIONE**

FOODI e NINJA sono marchi registrati di SharkNinja Operating LLC.  
© 2021 SharkNinja Operating LLC.

[ninjakitchen.eu](http://ninjakitchen.eu)

SP101EU\_IG\_MP\_210908\_IT\_Mv1