

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

NINJA®

FRIGGITRICE AD
ARIA MAX

GUIDA RAPIDA
ALL'UTILIZZO
E RICETTARIO



TABELLE DI COTTURA + 20 RICETTE IRRESISTIBILI



Sommario

Utilizzare le funzioni della friggitrice ad aria	1
Consigli e trucchi	2
Tabelle di cottura	3
Contorni	6
Piatti principali	15
Dessert	25

Simboli



Adatto per vegetariani.



UTILIZZARE LE FUNZIONI DELLA FRIGGITRICE AD ARIA

6 PROGRAMMI DI COTTURA

MAX CRISP <hr/> Rendi i tuoi piatti ancora più croccanti e fragranti.	AIR FRY (FRITTURA AD ARIA) <hr/> Croccantezza, senza i sensi di colpa della frittura ad olio.	ROAST (COTTURA ARROSTO) <hr/> Cuoci arrosto i cibi tradizionalmente cotti al forno, senza la piastra di frittura.
BAKE (COTTURA AL FORNO) <hr/> Cuoci i tuoi cibi preferiti, tradizionalmente cotti al forno.	REHEAT (RISCALDAMENTO) <hr/> Perfetto per riscaldare gli avanzi.	DEHYDRATE (ESSICCAZIONE) <hr/> Rimuovi delicatamente e lentamente l'acqua dai cibi per creare deliziosi snack fatti in casa.

FRITTURA AD ARIA

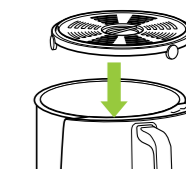
PRERISCALDAMENTO

Per i migliori risultati di cottura e croccantezza, preriscaldare sempre il Ninja® Air Fryer per 3 minuti.



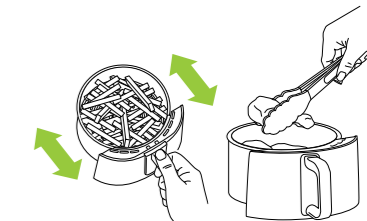
PIASTRA DI FRITTURA

La piastra di frittura garantisce una doratura omogenea. Raccomandiamo di utilizzarla per ogni frittura ad aria.



SCUOTI O MESCOLA

Per risultati ottimali, scuotere di frequente il cibo oppure mescolare usando delle pinze con punta in silicone, per ottenere la croccantezza desiderata.



CONSIGLI E TRUCCHI PER LA FRITTURA AD ARIA



SCUOTERE, SCUOTERE, SCUOTERE

Per una doratura omogenea, controllare il cibo e scuotere spesso la vaschetta.



CONVERTIRE LE RICETTE DA FORNO

Per convertire le ricette pensate per un forno, utilizzando la funzione Roast o Bake, ridurre la temperatura di 10 °C e controllare con frequenza il cibo per evitare di cuocerlo eccessivamente.



FRIGGERE AD ARIA INGREDIENTI FRESCI

Per risultati ottimali con verdure fresche, si consiglia di utilizzare almeno 1 cucchiaio di olio, ma tale quantità può essere aumentata o ridotta a seconda della croccantezza desiderata.



FISSARE I CIBI

Per evitare che gli ingredienti più leggeri vengano sollevati dalla ventola, fissarli con degli stuzzicadenti.



AUTO-STOP E START

L'unità mette in pausa la cottura appena la vaschetta viene estratta e riprende la cottura quando viene riposizionata.



RICETTE FREESTYLE

Per cucinare una quantità di cibo inferiore a quella della ricetta, bisogna ricordarsi di ridurre il tempo di cottura. Per quantità superiori, aumentare il tempo di cottura. Controllare con frequenza il cibo.



NON RIEMPIRE IN ECCESSO

Disporre e distanziare gli ingredienti in modo omogeneo per garantire una doratura uniforme.



DORATURA PIÙ OMOGENEA

Per una doratura più omogenea, utilizzare un olio spray o uno spray per cottura.

CONSIGLI E TRUCCHI PER L'ESSICCAZIONE



AFFETTARE

Utilizzare una mandolina per ottenere fette di frutta e verdura sottili e uniformi. Affettare frutta e verdura nel modo più sottile possibile, senza far rompere le fette.



PREVENIRE L'OSSIDAZIONE

Una volta affettati, frutti come le mele e le pere si ossidano in fretta. Per ritardare l'ossidazione, immergerli in acqua con una spruzzata di succo di limone per 5 minuti.



ASCIUGARE PRIMA DI ESSICCARE

Asciugare il più possibile frutta e verdura prima di posizionarle sulla griglia.



NON SOVRAPPORRE

Disporre gli ingredienti in piano e uno accanto all'altro, per ottimizzare lo spazio. Non sovrapporre le singole fette.



RIMUOVERE IL GRASSO

Prima di essiccare manzo o agnello, assicurarsi di rimuovere tutto il grasso, poiché non si essicca e potrebbe andare a male.



PASTORIZZARE LE STRISCE ESSICcate

Per dare il tocco finale a carne e pesce essiccati, pastorizzarli del tutto utilizzando la funzione Roast a 160 °C per 1 minuto.



PER QUANTO TEMPO ESSICCARE?

La maggior parte della frutta e della verdura richiede 6-8 ore, mentre le strisce di carne e pesce richiedono 5-7 ore. Quanto più a lungo si lasciano essiccare gli ingredienti, tanto maggiore sarà la loro croccantezza.



SISTEMAZIONE A RIPOSO

Per ottimizzare la conservazione, tenere i cibi essiccati a temperatura ambiente, in un contenitore ermetico, per massimo 2 settimane.

Tabella di cottura con frittura ad aria

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

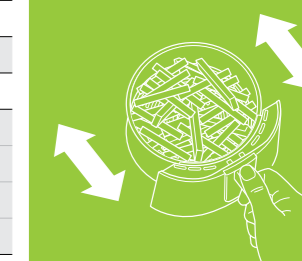
INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
VERDURE					
Asparagi	2 mazzi (500 g)	Interi, eliminare la parte finale	2 cucchiaini	200 °C	11-13 minuti
Barbabietole	6 piccole o 4 grandi (1 kg)	Intere	Nessuno	200 °C	45-60 minuti
Peperoni	4 peperoni (600 g)	Intere	Nessuno	200 °C	26-30 minuti
Broccoli	1 testa di broccoli (350 g)	Tagliare a cimette di 2,5 cm	1 cucchiaio	200 °C	13-16 minuti
Cavoletti di Bruxelles	1 kg	Tagliare a metà, togliendo il gambo	1 cucchiaio	200 °C	18-22 minuti
Zucca gialla	1 kg	Tagliare a pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaio	200 °C	23-26 minuti
Carote	1 kg	Pelare, tagliare a pezzi di 1,5 cm	1 cucchiaio	200 °C	20-24 minuti
Cavolfiore	2 teste (800 g)	Tagliare a cimette di 2,5 cm	2 cucchiari	200 °C	20-24 minuti
Pannocchie	4	Pannocchie intere, togliere la buccia	1 cucchiaio	200 °C	12-15 minuti
Zucchine	1 kg	Tagliare in quarti nel senso della lunghezza, quindi tagliare pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaio	200 °C	18-20 minuti
Fagiolini verdi	400 g	Tagliare le estremità	1 cucchiaio	200 °C	12-14 minuti
Cavolo nero (per chips)	200 g	Tagliare a pezzi, rimuovendo i gambi	Nessuno	150 °C	8-10 minuti
Funghi	250 g	Lavare, tagliare in quarti	1 cucchiaio	200 °C	10-12 minuti
Patate farinose, King Edward, Maris Piper o russet	1 kg	Tagliare a spicchi di 2,5 cm	1 cucchiaio	200 °C	20-25 minuti
	500 g	Tagliare a mano le patate*, sottili	1/2-3 cucchiari di olio vegetale	200 °C	20-24 minuti
	1 kg	Tagliare a mano le patate*, spesse	1/2-3 cucchiari di olio vegetale	200 °C	23-26 minuti
Patate dolci	4 intere (185 g-250 g)	Forare con una forchetta per 3 volte	Nessuno	200 °C	30-35 minuti
	1 kg	Tagliare a pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaio	200 °C	20-24 minuti
	185-250 g	Forare con una forchetta per 3 volte	Nessuno	200 °C	30-35 minuti
POLLAME					
Petti di pollo	2 (250 g ognuno)	Con osso	Spennellare con olio	190 °C	25-35 minuti
	2 (150-200 g)	Disossati	Spennellare con olio	190 °C	18-22 minuti
Cosce di pollo	4 (125-150 g ognuna)	Con osso	Spennellare con olio	200 °C	22-28 minuti
	4 (100-125 g ognuno)	Disossate	Spennellare con olio	200 °C	18-22 minuti
Alette di pollo	1 kg	Coscette di pollo	1 cucchiaio	200 °C	22-26 minuti
PESCE E FRUTTI DI MARE					
Tortini di pesce	2 (300 g)	Nessuna	Spennellare con olio	180 °C	12-15 minuti
Filetti di salmone	2 (130 g ognuno)	Nessuna	Spennellare con olio	200 °C	10-13 minuti
Gamberi	16 grandi	Interi, sgusciati, con la coda	1 cucchiaio	200 °C	9-11 minuti
MANZO					
Hamburger	4 (125 g ognuno)	Spessore 2,5 cm	Nessuno	190 °C	8-10 minuti
Bistecche	2 (225 g ognuna)	Intera	Nessuno	200 °C	10-20 minuti

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

Per risultati ottimali, scuotere o mescolare spesso.

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

Scuotere il cibo



OPPURE

Mescolare con pinze con punta in silicone



Tabella di cottura con frittura ad aria, continuazione

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

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
MAIALE					
Pancetta	4 fettine	Nessuno	Nessuno	180 °C	8-10 minuti
Bracirole di maiale	2 fette spesse con osso (250 g ognuna)	Con osso	Spennellare con olio	190 °C	14 minuti
	4 disossate (120 g ognuna)	Disossate	Spennellare con olio	190 °C	14-17 minuti
Filetti di maiale	2 (350-500 g)	Interi	Spennellare con olio	190 °C	25-30 minuti
Salsicce	6 (300 g)	Intere	Nessuna	200 °C	8-10 minuti
CIBI SURGELATI					
Scaloppine di pollo	5	Nessuna	Nessuno	200 °C	18-21 minuti
Pepite di pollo	1 kg (circa 50 pepite)	Nessuna	Nessuno	200 °C	20-22 minuti
Filetti di pesce	4 (440 g)	Nessuno	Nessuno	200 °C	14-16 minuti
Bastoncini di pesce	10 (280 g)	Nessuno	Nessuno	200 °C	12-14 minuti
Chips	1 kg	Nessuna	Nessuno	190 °C	20-22 minuti
Chips	500 g	Nessuna	Nessuno	180 °C	20-22 minuti
Funghi con panatura	300 g	Nessuno	Nessuno	170 °C	15-18 minuti
Polpettine	12 (310 g)	Nessuna	Spennellare con olio	160 °C	18-20 minuti
Involtoni di sfoglia con salsiccia	24 (400 g)	Spennellare con miscela di uovo	Nessuno	200 °C	12-13 minuti
Anelli di cipolla	375 g	Nessuno	Nessuno	180 °C	12 minuti
Patate dolci fritte	500 g	Nessuno	Nessuno	190 °C	20-22 minuti
Frittelle di patate	1 kg	Nessuna	Nessuno	180 °C	20 minuti

Tabella di cottura Max Crisp

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	OLIO DA AGGIUNGERE	TEMPO DI COTTURA
CIBI SURGELATI				
Pepite di pollo	24 (350 g)	Nessuna	Nessuno	9 minuti
Patatine fritte	500 g	Nessuno	Nessuna	15 minuti
Patatine fritte	1 kg	Nessuno	Nessuno	25 minuti
Alette di pollo	1 kg	Nessuno	1 cucchiaio	25 minuti
Bastoncini di mozzarella	700 g	Nessuno	Nessuna	6-8 minuti

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

Per risultati ottimali, scuotere o mescolare spesso.

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

Scuotere il cibo



OPPURE

Mescolare con pinze con punta in silicone



Tabella essiccazione

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

PATATE ALLA GRECA



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 18 MINUTI | **PROGRAMMA:** AIR FRY

INGREDIENTI

450 g di patate rosse, tagliate in quarti
2 cucchiaini di olio di oliva
1 cucchiaino di sale
2 cucchiaini di origano secco
2 cucchiaini di pepe nero
1 cucchiaino di paprica
60 g di cipolla rossa, tagliata a dadini
120 g di feta sbriciolata
1 pomodoro, tagliati a dadini
30 g di olive nere a fettine
2 cucchiaini di succo di limone
Aneto fresco per guarnire

ISTRUZIONI

- 1 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 2 In una ciotola capiente, mescolare le patate con olio di oliva, sale, origano, pepe e paprica.
- 3 Disporre le patate nella vaschetta; reinserire la vaschetta.
- 4 Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 18 minuti. Premere START/STOP per avviare. Scuotere la vaschetta a metà cottura.
- 5 Dopo 13 minuti, estrarre la vaschetta e aggiungere la cipolla rossa. Scuotere per amalgamare. Reinserire la vaschetta e continuare la cottura.
- 6 A cottura ultimata, trasferire le patate in una ciotola. Aggiungere feta, pomodori, olive e succo di limone e scuotere per amalgamare. Guarnire con aneto fresco e servire.



CAROTE ARROSTO E PISELLI CON BURRO, MIELE ED ERBE



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 20 MINUTI | **PROGRAMMA:** AIR FRY

INGREDIENTI

8 carote, tagliate a metà e affettate a mezzaluna
1 cucchiaio di olio di oliva
Sale marino in scaglie, a piacere
Pepe nero fresco macinato, a piacere
200 g di piselli surgelati
1 cucchiaio di burro
1 cucchiaio di miele
1 peperoncino rosso, senza semi e tagliato finemente a dadini
5 g di prezzemolo tritato grossolanamente

ISTRUZIONI

- 1 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 2 In una ciotola capiente, mescolare le carote con olio, sale e pepe.
- 3 Quando l'unità si è preriscaldata, estrarre la vaschetta e disporre le carote sulla piastra di frittura. Inserire la vaschetta nell'unità, selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 20 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 4 Dopo 15 minuti, estrarre la vaschetta e aggiungere i piselli, il burro e il miele. Scuotere bene la vaschetta, reinserirla nell'unità e cuocere per altri 5 minuti.
- 5 A cottura ultimata, cospargere le carote con il prezzemolo. Condire a piacere e servire.



MISTO DI VERDURE MEDITERRANEE CON SALSA VINAIGRETTE



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 15 MINUTI | **PROGRAMMA:** AIR FRY

INGREDIENTI

1 peperone rosso, tagliato a fette spesse 3 cm
1 peperone giallo, tagliato a fette spesse 3 cm
2 zucchine medie, tagliate a fette spesse 2 cm
1 cipolla rossa media, pelata e tagliata in pezzi da 5 cm
5 spicchi d'aglio, sbucciati e tritati
2 cucchiaini di olio di oliva, da ripartire
Sale marino in scaglie, a piacere
Pepe nero fresco macinato, a piacere
1 cucchiaino di aceto di vino rosso
1 cucchiaino di capperi
1/4 di cucchiaino di scaglie di peperoncino
Basilico fresco tritato

ISTRUZIONI

- 1 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 2 In una ciotola capiente, mescolare peperoni rossi, peperoni gialli, zucchine, cipolle rosse, aglio, 1 cucchiaino di olio di oliva, sale marino e pepe nero. Amalgamare bene.
- 3 Quando l'unità si è preriscaldata, rimuovere la vaschetta e disporre le verdure sulla piastra di frittura. Reinsere la vaschetta nell'unità e selezionare AIR FRY. Impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 15 minuti, e premere START/STOP per avviare.
- 4 A cottura ultimata, rimuovere la vaschetta e disporre le verdure cotte in una ciotola capiente con aceto, l'olio restante, capperi, scaglie di peperoncino e basilico. Amalgamare bene e aggiustare il condimento secondo i gusti.

PEPITE DI POLLO CON SALSA DI SENAPE AL MIELE



PREPARAZIONE: 30 MINUTI | **COTTURA:** 30 MINUTI | **PROGRAMMA:** AIR FRY

INGREDIENTI

2 uova, sbattute
2 cucchiaini di senape gialla
1 cucchiaino di salsa piccante
Sale marino in scaglie, a piacere
Pepe fresco macinato a piacere
60 g di farina 00
2 cucchiaini di polvere barbecue
500 g di petto di pollo tagliato a pezzetti di 3-4 cm
200 g di pangrattato dorato
Spray per cottura

SALSA

50 g di maionese
50 g di yogurt greco
3 cucchiaini di senape di Digione
Un pizzico di salsa piccante

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola poco profonda, mescolare uova, senape, sale marino e pepe a piacere e salsa piccante. In un'altra ciotola, mescolare la farina con la polvere barbecue e condire con sale e pepe a piacere. Mettere il pane grattugiato in una terza ciotola.
- 2 Lavorando un po' alla volta, mettere i pezzi di pollo nella miscela di farina. Picchiettare delicatamente il pollo per rimuovere la farina in eccesso, quindi immergerlo nella miscela d'uovo e ricoprire uniformemente. Infine, rigirare il pollo nel pangrattato fin quando è uniformemente ricoperto.
- 3 Ripetere il passaggio 2 fino a impanare tutte le pepite di pollo, poi spruzzare a piacere lo spray per cottura su tutti i lati.
- 4 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 5 Quando l'unità si è preriscaldata, estrarre la vaschetta e disporre 1/2 delle pepite di pollo sulla piastra di frittura. Reinsere la vaschetta nell'unità, selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 15 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 6 Cuocere il pollo per 15 minuti, agitando di tanto in tanto.
- 7 Ripetere i passaggi 5 e 6 con il restante pollo.
- 8 Mentre il pollo sta cuocendo, unire gli ingredienti per la salsa. A cottura ultimata servire le pepite con la salsa.

SUGGERIMENTO:
per una diversa impanatura delle pepite, nel passaggio 1 sostituire il pangrattato dorato con cornflakes tritati.



BASTONCINI DI ASPARAGI CROCCANTI



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **COTTURA:** 8 MINUTI | **PROGRAMMA:** AIR FRY

INGREDIENTI

60 g di farina 00
1 1/2 cucchiaino di sale marino
2 uova, leggermente sbattute
120 g di pangrattato condito
60 g parmigiano grattugiato o equivalente vegetariano
1 mazzo di asparagi jumbo, accorciati
Spray per cottura

SALSA SRIRACHA

2 cucchiai di salsa Sriracha
60 ml di salsa Ranch
1 cucchiaino di succo di lime

ISTRUZIONI

- 1 Unire la farina e il sale in una ciotola poco profonda o in un piatto e mescolare per incorporare. Sbattere le uova in un'altra ciotola. In una terza ciotola, unire il pangrattato e il parmigiano e mescolare per incorporare.
- 2 Lavorando un po' alla volta, ricoprire gli asparagi con lo spray per cottura e girarli nella farina. Picchiettare per rimuovere la farina in eccesso, quindi immergerli nell'uovo. Mettere gli asparagi nel pangrattato e scuotere fino a ricoprire uniformemente. Trasferire gli asparagi impanati su un vassoio o su un piatto.
- 3 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 4 Quando l'unità si è preriscaldata, disporre un singolo strato di asparagi sulla piastra di frittura (se lo spazio non è sufficiente, mettere da parte quelli in eccesso). Spruzzare con lo spray per cottura e reinserire la vaschetta.
- 5 Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 8 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 6 Dopo 4 minuti, estrarre la vaschetta e scuotere gli asparagi o mescolare usando le pinze con punta in silicone. Reinserire la vaschetta e continuare la cottura.
- 7 Durante la cottura degli asparagi, incorporare in una ciotola tutti gli ingredienti per la salsa. Ripetere i passaggi 4-6 per gli eventuali asparagi messi da parte.
- 8 A cottura ultimata, servire immediatamente gli asparagi con la salsa.



ALETTE DI POLLO CROCCANTI



PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **COTTURA:** 24 MINUTI | **PROGRAMMA:** MAX CRISP

INGREDIENTI

1 kg di alette di pollo congelate, crude
1 cucchiaio di olio vegetale
1 cucchiaio di sale marino
1 cucchiaino di pepe nero

ISTRUZIONI

- 1 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando MAX CRISP impostare il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 2 In una ciotola, mescolare le alette con olio, sale e pepe. Una volta preriscaldata l'unità, disporre le alette sulla piastra di frittura e reinserire la vaschetta.
- 3 Selezionare MAX CRISP e impostare il tempo a 24 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 4 Dopo 12 minuti, mescolare usando le pinze con punta in silicone. Reinserire la vaschetta e continuare la cottura.
- 5 A cottura ultimata, mescolare le alette con il condimento desiderato e servire.

CONDIMENTI

Senape di Digione al miele: con una frusta, incorporare 60 ml di senape di Digione, 60 ml di maionese e 2 cucchiai di miele. Servire con le alette a cottura completata.

Pepe e limone: prima di cuocere le alette, mescolarle con 2 cucchiai di condimento a base di pepe e limone essiccato, insieme a olio, sale e pepe. Cuocere le alette secondo le istruzioni.

Buffalo: con una frusta, incorporare 60 ml di salsa piccante con 2 cucchiai di burro fuso. Dopo la cottura, mescolare le alette nella salsa piccante e servire con la salsa al formaggio erborinato.

Soia e sesamo allo zenzero: con una frusta, incorporare 60 ml di salsa di soia con 60 ml di aceto di vino di riso, 2 cucchiai di zucchero di canna scuro, 2 cucchiai di zenzero macinato, 1 cucchiaino di semi di sesamo tostati e 1 cucchiaino di amido di mais. Dopo la cottura, mescolare le alette nella salsa.

Miele, Sriracha e lime: con una frusta, incorporare 2 cucchiai di Sriracha, 2 cucchiai di succo di lime fresco, 2 cucchiai di miele, 2 cucchiai di aceto di vino di riso e 1 cucchiaino di zucchero. Dopo la cottura, mescolare le alette nella salsa.



INVOLTINI DI PRUGNE E PANCETTA



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 13 MINUTI | **PROGRAMMA:** AIR FRY

INGREDIENTI

500 g di prugne denocciate (45 prugne)
23 fette di pancetta (spesse 3 mm)
Stuzzicadenti

ISTRUZIONI

- 1 Tagliare le fette di pancetta a metà e avvolgere ciascuna prugna con una fetta tagliata. Utilizzare uno stuzzicadenti per chiudere l'involtino.
- 2 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 13 minuti. Premere START/STOP per avviare e preriscaldare per 3 minuti.
- 3 Quando l'unità si è preriscaldata, disporre gli involtini di prugne e pancetta sulla piastra di frittura e reinserire la vaschetta nell'unità.
- 4 Dopo 2 minuti, estrarre la vaschetta dall'unità e scuotere gli involtini o mescolarli usando le pinze con punta in silicone. Reinserire la vaschetta e continuare la cottura.
- 5 Dopo 8 minuti, disporre gli involtini su un piatto da portata e gustare immediatamente.

SUGGERIMENTO:

per un sapore più deciso, immergere le prugne nel sidro per 30 minuti prima di avvolgerle con la pancetta.



CHIPS DI PATATE E CIPOLLE



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **AMMOLLO:** 45 MINUTI | **COTTURA:** 60 MINUTI | **PROGRAMMA:** AIR FRY

INGREDIENTI

1 kg di patate, tagliate a fette spesse 4-5 mm, divise a metà
200 g di cipolle dorate, pelate e tagliate a dadini, divise in due parti
2 cucchiaini di olio vegetale, da ripartire
Sale e pepe, a piacere

ISTRUZIONI

- 1 Immergere le patate tagliate in acqua fredda per 45 minuti per rimuovere l'amido in eccesso.
- 2 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura a 170 °C e il tempo a 30 minuti. Premere START/STOP per avviare e preriscaldare per 3 minuti.
- 3 Con un panno, tamponare 500 g di patate finché non sono completamente asciutte. Disporre le patate in una ciotola capiente con ½ cucchiaino di olio vegetale. Mescolare fino a ricoprire tutte le patate con l'olio.
- 4 Quando l'unità si è preriscaldata, disporre le patate e le cipolle sulla piastra di frittura. Dopo 5 minuti, estrarre la vaschetta dall'unità e scuotere le patate o mescolarle usando le pinze con punta in silicone. Reinserire la vaschetta e continuare la cottura.
- 5 Dopo 15 minuti, disporre le chips in un'altra ciotola e riprendere dal passaggio 3 con le patate e cipolle rimanenti.
- 6 Dopo la frittura ad aria di tutte le patate e cipolle, trasferirle nella stessa ciotola e aggiungere un cucchiaino di olio vegetale. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 190 °C e il tempo a 30 minuti. Premere START/STOP per avviare e preriscaldare per 3 minuti.
- 7 Quando l'unità si è preriscaldata, disporre tutte le patate nella vaschetta e continuare la cottura.
- 8 Dopo 5 minuti, estrarre la vaschetta dall'unità e scuotere le patate e le cipolle. Reinserire la vaschetta e continuare la cottura.
- 9 A cottura ultimata, condire con sale e pepe e servire immediatamente.

SUGGERIMENTO:

per ottenere patate alla Sarladaise, utilizzare grasso d'anatra al posto dell'olio vegetale e guarnire con prezzemolo.



PATATE DOLCI A SPICCHI



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **AMMOLLO:** 45 MINUTI | **COTTURA:** 60 MINUTI |
PROGRAMMA: AIR FRY

INGREDIENTI

1 kg di patate dolci pelate, tagliate a spicchi di 3 cm, da ripartire in due
3 cucchiaini di olio vegetale, da ripartire
2 cucchiaini di paprica, da ripartire
½ cucchiaino di timo fresco
1 cucchiaino di cumino macinato, da ripartire
½ cucchiaino di sale

ISTRUZIONI

- 1 Immergere le patate tagliate in acqua fredda per 45 minuti per rimuovere l'amido in eccesso.
- 2 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura a 150 °C e il tempo a 43 minuti. Premere START/STOP per avviare e preriscaldare per 3 minuti.
- 3 Con un panno, tamponare 500 g di patate dolci a spicchi finché non sono completamente asciutte. Disporre le patate in una ciotola capiente con 1 cucchiaino di olio vegetale e 1 cucchiaino di paprica. Mescolare fino a ricoprire uniformemente tutte le patate.
- 4 Quando l'unità si è preriscaldata, disporre le patate a spicchi sulla piastra di frittura. Dopo 5 minuti, estrarre la vaschetta dall'unità e scuotere le patate o mescolarle usando le pinze con punta in silicone. Reinserire la vaschetta e continuare la cottura.
- 5 Dopo 20 minuti, disporre le patate in un'altra ciotola e riprendere dal passaggio 3 a cuocere gli altri 500 g di patate dolci a spicchi rimanenti.
- 6 Dopo la frittura ad aria di tutte le patate a spicchi, trasferirle nella stessa ciotola e aggiungere un cucchiaino di olio vegetale con timo, sale e cumino. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 20 minuti. Premere START/STOP per avviare e preriscaldare per 3 minuti.
- 7 Quando l'unità si è preriscaldata, disporre tutte le patate a spicchi nella vaschetta e continuare la cottura.
- 8 Dopo 5 minuti, estrarre la vaschetta dall'unità e scuotere le patate a spicchi. Reinserire la vaschetta e continuare la cottura.
- 9 A cottura ultimata, servire immediatamente.



QUESADILLAS AL FORMAGGIO CON SALSA



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **COTTURA:** 20 MINUTI | **PROGRAMMA:** AIR FRY

INGREDIENTI

150 g di formaggio Cheddar grattugiato
150 g di formaggio Gouda affumicato, senza crosta e grattugiato
2 cipollotti, tagliati finemente
40 g di olive nere a fettine
5 g di coriandolo fresco, tritato grossolanamente
10 tortillas di farina (16 cm)
1 confezione di formaggio spalmabile (180 g)
Spray per cottura
Salsa già pronta, per servire
Guacamole, per servire
Panna acida, per servire
Salsa piccante, per servire

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola capiente, unire Cheddar, Gouda, cipolle, olive e coriandolo e mescolare bene.
- 2 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 3 Durante il preriscaldamento, disporre le tortillas su una superficie di lavoro pulita. Spruzzare l'olio su un lato di ciascuna tortilla e girarla. Distribuire uniformemente 1 cucchiaino di formaggio spalmabile su ciascuna tortilla.
- 4 Distribuire uniformemente la miscela ai formaggi su 5 tortillas, poi coprirle con le restanti 5 tortillas. La tortilla superiore deve avere il formaggio sul lato interno e l'olio sul lato esterno.
- 5 Quando l'unità si è preriscaldata, estrarre la vaschetta e disporre una quesadilla sulla piastra di frittura. Reinserire la vaschetta nell'unità, selezionare AIR FRY. Impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 20 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 6 Dopo 2 minuti, estrarre la vaschetta e girare la quesadilla usando le pinze con punta in silicone. Reinserire la vaschetta nell'unità e cuocere per altri 2 minuti.
- 7 Dopo 4 minuti totali, estrarre la vaschetta dall'unità e rimuovere la quesadilla dalla piastra di frittura usando le pinze con punta in silicone.
- 8 Ripetere questa procedura con le restanti 4 quesadillas.
- 9 A cottura ultimata, tagliare le quesadillas a spicchi e servire con salsa, guacamole, panna acida e salsa piccante.



SUGGERIMENTO:

per aggiungere un tocco piccante, nel passaggio 1 sostituire il Cheddar semplice con il Cheddar piccante al peperoncino.

FILETTI DI SALMONE CON SALSA AL POMODORO FRESCO E CETRIOLO



PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **COTTURA:** 7-10 MINUTI | **PROGRAMMA:** AIR FRY

INGREDIENTI

4 filetti di salmone, taglio centrale
1 cucchiaio di olio di oliva
Sale marino in scaglie, a piacere

SALSA AL POMODORO E CETRIOLO

150 g di pomodori ciliegini, tagliati in quarti
1/2 cetriolo grande, a pezzetti di 1 cm
1/2 cipolla rossa piccola, tagliata finemente a dadini
5 g di prezzemolo tritato
5 di aneto tritato
1 cucchiaio di aceto di vino rosso
2 cucchiari di olio di oliva

ISTRUZIONI

- 1 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 2 Durante il preriscaldamento, spennellare il salmone con olio di oliva e condire a piacere con sale marino in scaglie.
- 3 Quando l'unità si è preriscaldata, estrarre la vaschetta e disporre i filetti di salmone sulla piastra di frittura. Inserire la vaschetta nell'unità, selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 10 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 4 Durante la cottura del salmone, incorporare tutti gli ingredienti per la salsa e mescolare bene.
- 5 Dopo 7 minuti, verificare la cottura del salmone. Se necessario, cuocere al massimo per altri 3 minuti finché non sia ben cotto.
- 6 A cottura ultimata, estrarre il salmone dalla vaschetta e guarnire ciascun filetto con la salsa. Servire.



GAMBERONI CAJUN CON PATATE E MAIS



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 20-25 MINUTI | **PROGRAMMA:** AIR FRY

INGREDIENTI

500 g di patate novelle
1 cucchiaio di olio di oliva
4 pannocchie (250 g)
300 g di gamberoni non sgusciati
2 cucchiaini di spezie Cajun
1 cucchiaio di succo di limone fresco
2 cucchiari di burro non salato
2 cucchiaini di salsa Worcester
Pepe fresco macinato, a piacere
Sale marino in scaglie, a piacere
Limone a spicchi, per servire

FACOLTATIVAMENTE, PER SERVIRE

2 rametti di timo fresco, tritando grossolanamente solo le foglie
4 rametti di prezzemolo, tritati

ISTRUZIONI

- 1 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 2 In una ciotola, mescolare le patate con l'olio. In un'altra ciotola, incorporare mais, gamberi, spezie Cajun, succo di limone, burro, salsa Worcester, sale e pepe. Mescolare per amalgamare e mettere da parte.
- 3 Quando l'unità si è preriscaldata, estrarre la vaschetta e disporre le patate sulla piastra di frittura. Inserire la vaschetta nell'unità, selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 20 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 4 Dopo 15 minuti, estrarre la vaschetta e aggiungere il mix di gamberoni e mais. Mescolare bene per amalgamare, poi reinserire la vaschetta e continuare la cottura per altri 5 minuti.
- 5 Dopo un totale di 20 minuti, estrarre la vaschetta e disporre la pietanza su un piatto. A piacere, servire con spicchi di limone ed erbe aromatiche.



SUGGERIMENTO:
per un tocco di sapore in più, condire il piatto finito con eventuali resti di burro o salse di cottura.

POLLO ARROSTO IN SALSA BARBECUE



PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **COTTURA:** 30-35 MINUTI | **PROGRAMMA:** ROAST

INGREDIENTI

1 pollo intero (1,2 kg)
1 cucchiaio di olio di oliva
Sale marino in scaglie,
a piacere
Pepe nero fresco macinato,
a piacere
75 g di salsa barbecue

ISTRUZIONI

- 1 Legare le cosce e le ali di pollo con spago da cucina, spennellare con olio e condire a piacere con sale e pepe.
- 2 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura a 170 °C e il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 3 Quando l'unità si è preriscaldata, estrarre la vaschetta e disporre il pollo sulla piastra di frittura, con il petto rivolto verso l'alto. Reinserire la vaschetta nell'unità.
- 4 Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 170 °C e il tempo a 30 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 5 Dopo 20 minuti, aprire la vaschetta e iniziare a spennellare il pollo con la salsa barbecue ogni 5 minuti fino a fine cottura e fino a raggiungere la temperatura di 75 °C.
- 6 A cottura ultimata, estrarre il pollo dalla vaschetta. Affettare il pollo e servire.



INVOLTINI DI SFOGLIA CON WÜRSTEL



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **COTTURA:** 20 MINUTI | **PROGRAMMA:** AIR FRY

INGREDIENTI

3 würstel
300 g di pasta sfoglia
(già pronta)
2 cucchiaini di senape
di Digione
25 g di burro fuso
5 cucchiaini di semi
di papavero

ISTRUZIONI

- 1 Tagliare i würstel a metà. Poi, tagliare 6 strisce di pasta sfoglia spesse 2 cm e lunghe 20 cm. Spennellare le strisce con la senape.
- 2 Avvolgere i mezzi würstel nelle strisce di pasta sfoglia (dalla parte con la senape). Assicurarsi di sovrapporre la sfoglia di 3 mm intorno a tutta la salsiccia. Spennellare poi l'esterno della sfoglia con burro fuso e cospargere con i semi di papavero.
- 3 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura a 190 °C e il tempo a 23 minuti. Premere START/STOP per avviare e preriscaldare per 3 minuti.
- 4 Quando l'unità si è preriscaldata, disporre tutti gli involtini di würstel sulla piastra di frittura nella vaschetta, e la vaschetta nell'unità.
- 5 Dopo 4 minuti, estrarre la vaschetta dall'unità e girare gli involtini usando le pinze con punta in silicone. Reinserire la vaschetta e continuare la cottura. Ripetere ogni 4 minuti per ottenere una doratura omogenea su tutti i lati.
- 6 A cottura ultimata, inserire 6-8 stuzzicadenti negli involtini, a distanza di 1,5 cm. Prima di servire, tagliare gli involtini tra uno stuzzicadenti e l'altro.



SUGGERIMENTO:
per un tocco estivo,
sostituire la senape con
pesto di pomodori.

INSALATA CALDA DI PATATE E PANCETTA ARROSTO



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 20-25 MINUTI | **PROGRAMMA:** AIR FRY

INGREDIENTI

750 g di patate novelle, tagliate a metà se grandi
1 cucchiaino di olio di oliva
1 cucchiaino di sale marino in scaglie
pepe fresco macinato, a piacere
3 fette di pancetta affumicata, tagliate in pezzi di 1 cm
2 gambi di sedano, tagliati a fettine di 1 cm
3 cipollotti, tagliati finemente
40 g di maionese
50 g di panna acida
2 cucchiaini di aceto bianco

ISTRUZIONI

- 1 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 2 Mescolare le patate con olio, sale e pepe a piacere.
- 3 Quando l'unità si è preriscaldata, disporre le patate nella vaschetta. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 25 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 4 Dopo 10 minuti, estrarre la vaschetta, aggiungere la pancetta alle patate e scuotere la vaschetta per mescolare gli ingredienti. Reinscrivere la vaschetta e continuare la cottura.
- 5 Dopo 20 minuti, estrarre la vaschetta e controllare la cottura delle patate. Per una maggiore croccantezza, cuocere le patate altri 5 minuti.
- 6 A cottura ultimata, estrarre la vaschetta e mescolare le patate con gli altri ingredienti in una ciotola capiente. Amalgamare bene e servirle ancora calde.

SUGGERIMENTO:
per un sapore più deciso, nel passaggio 6 aggiungere 5 g di aneto fresco tritato e 1/2 cucchiaino di semi di sedano.



OMELETTE DI SALSICCE E FRITTELLE DI PATATE



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 25 MINUTI | **PROGRAMMA:** BAKE

INGREDIENTI

5 uova
60 ml di latte intero
Sale marino in scaglie, a piacere
Pepe nero fresco macinato, a piacere
Spray per cottura
170 g di salsiccia affumicata precotta, a fette sottili
115 g di formaggio Cheddar grattugiato
450 g di frittelle di patate congelate, tritate grossolanamente
Cipollotto fresco, a fettine, per servire

ISTRUZIONI

- 1 Estrarre la piastra di frittura dalla vaschetta. Preriscaldare l'unità selezionando BAKE, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 2 In una ciotola, con una frusta, mescolare le uova con latte, sale e pepe.
- 3 Quando l'unità si è preriscaldata, estrarre la vaschetta dall'unità e spruzzare lo spray per cottura. Versare il composto di uova nella vaschetta.
- 4 Reinscrivere la vaschetta e cuocere per 5 minuti. Dopo 5 minuti, estrarre la vaschetta e disporre uniformemente le salsicce a fettine sopra le uova, poi cospargerle con il formaggio. Creare un altro strato uniforme con le frittelle di patate congelate e reinscrivere la vaschetta nell'unità.
- 5 Selezionare BAKE, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 20 minuti; premere START/STOP per avviare.
- 6 A cottura ultimata, lasciar riposare per 2 minuti. Guarnire con cipollotto e servire.

SUGGERIMENTO:
nel passaggio 3, sostituire con qualsiasi tipo di salsiccia cotta.



LOMBATA DI MAIALE CON VERDURE ARROSTO



PREPARAZIONE: 20 MINUTI | **MARINATURA:** 2-4 ORE | **COTTURA:** 20 MINUTI
PROGRAMMA: ROAST

INGREDIENTI

1 lombata di maiale senza osso, cruda (675-900 g), tagliata a metà in larghezza
120 ml di condimento all'italiana
1 melanzana pelata, tagliata a pezzi di 2,5 cm
2 pomodori datterini, tagliati a dadini
1 zuccina, affettata a mezzaluna
1 cipolla rossa media pelata, tagliata in pezzi di 2,5 cm
1 peperone rosso, tagliato a dadini
3 spicchi d'aglio, sbucciati e tritati
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
30 g di basilico fresco tritato
2 cucchiaini di sale, da ripartire

ISTRUZIONI

- 1 Disporre la lombata di maiale in una ciotola. Immergere nel condimento all'italiana. Coprire e lasciar marinare in frigorifero per 2-4 ore.
- 2 In una ciotola capiente, mescolare melanzane, pomodori, zucchine, cipolla rossa e aglio con olio, basilico e 1 cucchiaino di sale.
- 3 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando ROAST, impostare la temperatura a 190 °C e il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 4 Durante il preriscaldamento, rimuovere il maiale dalla marinatura e condire con 1 altro cucchiaino di sale.
- 5 Quando l'unità si è preriscaldata, disporre il mix di verdure sulla piastra di frittura. Distribuire il maiale sopra alle verdure.
- 6 Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 190 °C e il tempo a 20 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 7 Dopo 10 minuti, estrarre la vaschetta. Mescolare le verdure e girare il maiale. Reinserire la vaschetta e continuare la cottura.
- 8 A cottura completata, lasciar riposare il maiale per 5 minuti prima di tagliarlo.



BISTECCA CON MARINATURA ALLE OLIVE



PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **COTTURA:** 6 MINUTI | **PROGRAMMA:** MAX CRISP

INGREDIENTI

2 bistecche di controfiletto, spesse 2 cm
2 cucchiaini di olio di oliva
Sale marino in scaglie, a piacere
Pepe nero fresco macinato, a piacere

MARINATURA

1 cucchiaino di aceto di vino rosso
2 spicchi d'aglio, tritati finemente
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
2 rametti di timo fresco, tritando grossolanamente solo le foglie
1 rametto di rosmarino fresco, foglie tritate finemente
40 g di olive Nocellara, denocciolate e tritate grossolanamente
90 g di rucola, per servire

ISTRUZIONI

- 1 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando MAX CRISP impostare il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 2 Durante il preriscaldamento, spennellare le bistecche con olio e condire a piacere con sale e pepe.
- 3 Quando l'unità si è preriscaldata, estrarre la vaschetta e disporre le bistecche sulla piastra di frittura. Inserire la vaschetta nell'unità, selezionare MAX CRISP e impostare il tempo a 6 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 4 Dopo 3 minuti, estrarre la vaschetta e girare le bistecche usando le pinze con punta in silicone. Reinserire la vaschetta nell'unità e continuare la cottura.
- 5 A cottura ultimata, rimuovere la bistecca dalla vaschetta e lasciar riposare per 5 minuti. Dopodiché, versare sulla bistecca metà della marinatura.
- 6 Affettare la bistecca e servire con la rucola e il resto della marinatura



SUGGERIMENTO:
attualmente è di tendenza versare la marinatura sulla carne dopo la cottura.

PETTI DI POLLO RIPIENI DI PROSCIUTTO E FORMAGGIO



PREPARAZIONE: 20 MINUTI | **COTTURA:** 26 MINUTI | **PROGRAMMA:** AIR FRY

INGREDIENTI

3 petti di polli disossati, senza pelle, crudi (170-225 g), aperti alibro
6 fette di prosciutto
1 mazzo di asparagi, accorciati
30 g di pomodori secchi sott'olio, scolati
150 g di mozzarella grattugiata, da ripartire
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di pepe nero macinato
Spray per cottura

ISTRUZIONI

- 1 Iniziare disponendo i petti di pollo aperti a libro su un'ampia area di lavoro. Con l'interno verso l'alto, disporre 2 fette di prosciutto su ciascun petto di pollo. Prendere un mazzetto di asparagi (circa 5 asparagi standard o 3 asparagi jumbo) e adagiarli sul prosciutto, verso un lato del petto di pollo. Aggiungere sui 3 petti di pollo i pomodori secchi. Spargere la mozzarella (75 g) sui 3 petti. Condire con sale e pepe.
- 2 Lavorando un po' alla volta, tenere gli asparagi con le dita e avvolgere il pollo sugli asparagi e sugli altri ingredienti. Ripetere con i restanti petti di pollo. Usare degli stuzzicadenti per fissare i petti di pollo ripieni.
- 3 Inserire la piastra di frittura nella vaschetta e la vaschetta nell'unità. Preriscaldare l'unità selezionando AIR FRY, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 4 Quando l'unità è preriscaldata, disporre il pollo ripieno sulla piastra di frittura. Spruzzare ciascun petto di pollo con lo spray per cottura.
- 5 Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 26 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 6 Dopo 12 minuti, estrarre la vaschetta e girare il pollo. Reinserrire la vaschetta e continuare la cottura.
- 7 Negli ultimi 2 minuti, estrarre la vaschetta e cospargere il pollo con la restante mozzarella. Reinserrire la vaschetta e continuare la cottura.
- 8 A cottura ultimata, lasciar riposare il pollo per 5 minuti prima di servire.

SUGGERIMENTO:

chiedere al proprio macellaio di aprire i petti di pollo a libro in caso di dubbi su come farlo.



TORTA ALLA BANANA CON FORMAGGIO SPALMABILE E COPERTURA AL MASCARPONE



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **COTTURA:** 30-35 MINUTI | **PROGRAMMA:** BAKE

INGREDIENTI

200 g di farina autolievitante
1 cucchiaino di spezie miste
1/2 cucchiaino di sale
2 banane grandi, molto mature (320 g con la buccia)
200 g di zucchero di canna chiaro
100 ml di olio vegetale
2 uova grandi
1 cucchiaino di essenza di vaniglia
Spray per cottura

COPERTURA

100 g di formaggio spalmabile
100 g di mascarpone
75 g di zucchero a velo

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola, mescolare la farina con le spezie e il sale.
- 2 Sbucciare le banane e schiacciarle con una forchetta in una ciotola capiente, fino a creare una massa uniforme. Aggiungere alle banane zucchero, olio, uova ed essenza di vaniglia, usando una frusta per incorporare.
- 3 Aggiungere gradualmente gli ingredienti secchi al composto di banana e continuare a mescolare con una frusta per amalgamare.
- 4 Estrarre la piastra di frittura dalla vaschetta. Preriscaldare l'unità selezionando BAKE, impostare la temperatura a 160 °C e il tempo a 3 minuti. Premere START/STOP per avviare.
- 5 Quando l'unità si è preriscaldata, estrarre la vaschetta e spruzzare a piacere lo spray per cottura. Disporre sul fondo della vaschetta un disco di carta di 20 cm, aggiungere il composto nella vaschetta sul disco di carta e reinserrire la vaschetta nell'unità.
- 6 Selezionare BAKE, impostare la temperatura a 160 °C e il tempo a 35 minuti.
- 7 Dopo 30 minuti, verificare la cottura della torta. Se necessario, cuocere al massimo per altri 5 minuti finché il centro della torta non sia ben cotto.
- 8 A cottura ultimata, estrarre la vaschetta e lasciarla riposare sulla gratella per 5 minuti. Dopo 5 minuti, estrarre con cura la torta e lasciarla raffreddare completamente.
- 9 In una ciotola, mescolare gli ingredienti per la copertura e distribuirli uniformemente sulla torta. Tagliare e servire.

SUGGERIMENTO:

guarnire con noci tritate.



NINJA[®]

NINJA è un marchio registrato di SharkNinja Operating LLC.

AF160EU_IG_MP_285x210mm_211115_IT_Mv1

© 2021 Shark Ninja Operating LLC