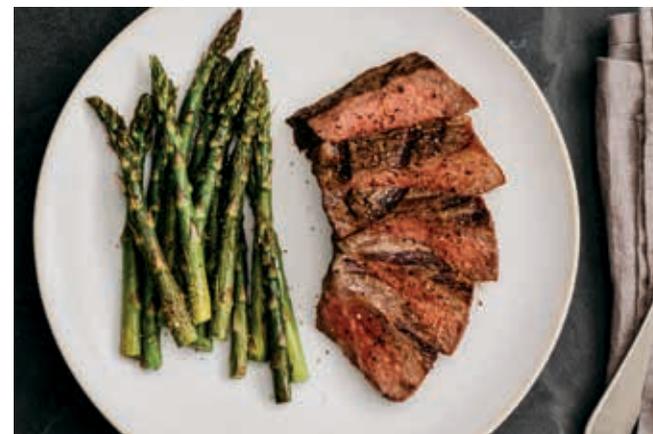


Assicurarsi di avere letto le Istruzioni di Ninja® in dotazione prima di utilizzare il prodotto.



NINJA® Foodi® Griglia e friggitrice ad aria

Tabelle di cottura
+ 20 ricette irresistibili





Sommario

Marinature	6
Mix di spezie	7
Salse	7
Ricette iniziali	8
Tabelle di cottura	12
Piatti principali	18
Snack e contorni	30
Dessert	33

Simboli del ricettario

Nel ricettario abbiamo utilizzato i seguenti simboli per aiutarti a trovare le ricette più adatte a te.



10 minuti
o meno



Dal congelatore
al barbecue



Cibi adatti
ai bambini



Senza
glutine



Senza lattosio



Keto



Vegetariano



La tua guida per grigliate da professionista

Benvenuto nel ricettario della griglia Ninja® Foodi®. Ti trovi a distanza di poche pagine da ricette, suggerimenti, trucchi e consigli utili.

Poiché siamo consapevoli che gli ingredienti e i gusti variano da paese a paese, abbiamo adattato le ricette ove necessario. Per questo può accadere che la ricetta nella tua lingua non corrisponda a quella descritta in altre lingue.

Apri il coperchio e inizia a grigliare!

TECNOLOGIA Cyclonic Grilling

Cuoce perfettamente l'interno dei cibi e griglia ogni lato con la tecnologia ad aria calda Cyclonic Grilling. Il vano griglia consente di ottenere in poco tempo il succulento effetto barbecue che desideri, combinando l'esclusiva griglia ad alta densità con l'aria ciclonica che circola rapidamente intorno ai cibi.



Dal congelatore al barbecue

Senza dover scongelare
Petti di pollo al barbecue, pagina 11



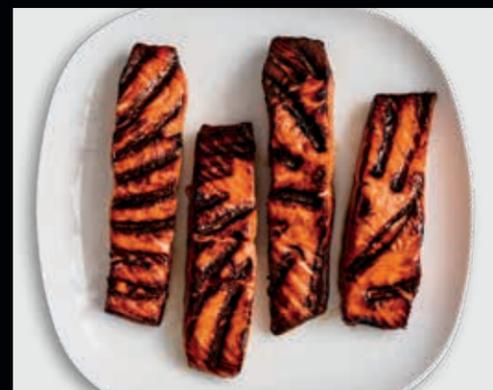
Sorprese alla griglia

Le ricette che non ti aspetti
Spiedini di carne e verdure, pagina 23



Classici della griglia

Piatti semplici e veloci
Cheeseburger classici, pagina 9



Grigliare senza girare

Niente più cibo che si sfalda
Salmona marinato in salsa Teriyaki, pagina 10

Più sapore. Meno fumo.

Dopo centinaia di ore a sperimentare ricette, i nostri chef hanno abbinato i vostri piatti preferiti alle impostazioni di temperatura raccomandate, così da ottimizzare i sapori e minimizzare il fumo.

Utilizzare sempre le varietà di olio raccomandate

Per ridurre il fumo, utilizzare varietà di olio con punto di fumo elevato anziché olio di oliva, ad esempio olio vegetale, olio di cocco, olio di vinaccioli o di avocado. Cuocere ingredienti a temperature elevate con olio di oliva può causare un aumento del fumo.



LOW (200°C)

Ideale per pancetta, salsicce e calzoni, e quando si usano salse barbecue più dense.



8
MINUTI

Salsicce
Pagina 12



MED (240°C)

Ideale per carni congelate e porzioni di ingredienti marinati.



25
MINUTI

Petti di pollo al barbecue
Pagina 11



HIGH (260°C)

Ideale per bistecche, pollo e hamburger.



12
MINUTI

Bistecche di controfiletto e asparagi alla griglia
Pagina 8



MAX (265°C)

Ideale per verdure, frutta, pesce fresco e congelato, e pizza.



12
MINUTI

Pannocchia alla messicana
Pagina 30

Buone pratiche di cottura

Due pezzi di carne non sono mai uguali, e per questo non cuoceranno allo stesso modo. Consigliamo quindi di prestare molta attenzione ai tagli di carne elencati nelle nostre tabelle di cottura. Si tratta di tempi di cottura minimi, e prima di consumare l'alimento raccomandiamo di assicurarsi che abbia raggiunto una temperatura adeguata (fare riferimento alle tabelle a pagina 12).

Motivi per cui la carne può cuocere in modi diversi

Dimensioni del taglio

I tagli di carne hanno forme e dimensioni diverse, che richiedono tempi di cottura diversi. Pertanto, per ottenere il livello di cottura desiderato, può essere necessario aumentare o diminuire i tempi di cottura raccomandati.

Temperatura della carne

Per praticità sono state create tabelle di cottura da utilizzare con carni fredde, direttamente dal frigorifero.

Per risultati ancor più succulenti

Per ottenere un centro più succoso, e se si ha abbastanza tempo, fate cuocere la carne dopo averla tenuta a temperatura ambiente. (In questo caso, consigliamo di ridurre di 2 minuti il tempo indicato nella tabella di cottura.)

L'importanza del termometro per la carne

Per risultati ottimali, utilizzare un termometro per alimenti digitale (sonda) per misurare con precisione la temperatura interna della carne.

Cottura di riporto

Avviene quando la carne continua a cuocere dopo essere stata rimossa dalla griglia. Per massimizzare i risultati, consigliamo di rimuovere la carne quando mancano ancora 5°C alla temperatura interna desiderata. Vedere la tabella di seguito.

ALIMENTO	COTTURA FINO ALLA TEMPERATURA INTERNA DI:	COTTURA DI RIPORTO FINO ALLA TEMPERATURA INTERNA DI:
Pesce	60°C	65°C
Pollame	70°C	75°C o superiore
Maiale	70°C	75°C
Bistecca		
Al sangue	50°C	55°C
Media - al sangue	55°C	60°C
Media	60°C	70°C
Media - cotta	65°C	65°C
Ben cotta	70°C	75°C
Carne di manzo macinata	70°C	75°C o superiore
Carne di maiale macinata	70°C	75°C

Per un risultato succulento e morbido,

lasciar riposare la carne per 5 minuti dopo la cottura. Nel caso di arrostiti, mezzi polli e bistecche grandi, consigliamo di lasciar riposare per 10 minuti



Inserire la sonda nel punto più spesso e centrale del pezzo di carne. Se la carne è con l'osso, inserire la sonda molto vicino all'osso (ma non a contatto).

Poiché la griglia cuoce a temperature elevate, la carne potrebbe in poco tempo cuocere eccessivamente. Raccomandiamo di controllare la temperatura interna della carne, soprattutto durante le fasi finali della cottura.

Creare sapori

Gustose marinature, vivaci mix di spezie e irresistibili salse

Per le seguenti ricette, unire tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare bene.

Le marinature e i mix di spezie descritti di seguito richiedono il sale grosso: assicurarsi di non utilizzare il sale fino.

Utilizzare i mix di spezie secondo i propri gusti. Condire generosamente la carne o le verdure e lasciar riposare a temperatura ambiente per 30 minuti prima di grigliare: ciò favorirà una cottura uniforme e più rapida.

Dal congelatore al barbecue

Quando si grigliano carni congelate, immergerle liberamente e omogeneamente nella marinatura di propria scelta.

Per una consistenza e un sapore ottimale, prima di grigliare carni congelate raccomandiamo di cospargerle a piacere con i mix di spezie.

Marinature



Marinatura Teriyaki

80 ml di salsa di soia
80 ml di acqua
80 g di zucchero di canna scuro
3 cucchiaini di aceto di vino di riso
1 cucchiaio di miele
2 spicchi di aglio, pelati e tritati



Marinatura con aglio ed erbe aromatiche

60 ml di olio extra vergine di oliva
60 ml di aceto di mele
10 g di erbe aromatiche fresche tritate (ad es. prezzemolo, rosmarino, origano, timo o salvia)
5 spicchi di aglio, sbucciati e tritati
Succo di 1 limone (circa 4 cucchiaini di succo)
1 cucchiaino di pepe nero macinato
1 cucchiaino di sale



Marinatura semplice per bistecca

60 ml di salsa Worcester
60 ml di salsa di soia
60 ml di aceto balsamico
2 cucchiaini di senape di Digione
3 spicchi di aglio, sbucciati e tritati
1 cucchiaino di pepe nero macinato
1 cucchiaino di sale

Mix di spezie

QUANTITÀ: CIRCA 240 G | CONDIMENTO: ABBONDANTE
CONSERVAZIONE: FINO A 6 MESI IN UN CONTENITORE ERMETICO, LONTANO DA FONTI DI LUCE E DI CALORE



Semplice mix di spezie per barbecue

Ideale per pollame, manzo, gamberi, cavolfiori, broccoli, carote
60 g di zucchero di canna scuro
28 g di paprica affumicata
3 cucchiaini di pepe nero macinato
2 cucchiaini di sale
2 cucchiaini di aglio in polvere
2 cucchiaini di cipolla in polvere



Semplice mix di spezie per barbecue

Ideale per pollame, manzo, maiale, agnello, vitello, pesce, verdure
3 cucchiaini di peperoncino in polvere
2 cucchiaini di zucchero bianco
1 cucchiaio di sale
1 cucchiaio di cumino macinato
1 cucchiaino di pepe nero macinato
1 cucchiaino di origano essiccato

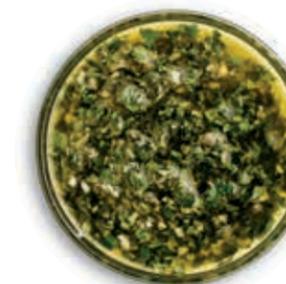


Mix di erbe aromatiche essiccate

Ideale per pollame, maiale, agnello, pesce, verdure
1 cucchiaio di sale
1 cucchiaio di timo essiccato
1 cucchiaio di rosmarino essiccato
1 cucchiaino di origano essiccato
1 cucchiaino di senape in polvere
1 cucchiaino di pepe nero macinato
1 cucchiaino di peperoncino tritato

Salse

QUANTITÀ: CIRCA 240 ML | CONSERVAZIONE: IN FRIGORIFERO FINO A 4 GIORNI



Salsa Chimichurri

Ideale per pollame, manzo, maiale, pesce, verdure
1/2 mazzetto di coriandolo fresco tritato (circa 15 g)
1/2 mazzetto di prezzemolo fresco tritato (circa 15 g), 5 spicchi di aglio, pelati e tritati
1 scalogno piccolo, pelato e tritato
Scorza e succo di 1 limone (circa 60 ml di succo)
60 ml di olio extra vergine di oliva
1 cucchiaino di pepe nero macinato
sale a piacere



Maionese chilli con aglio e limone

Ideale per pollame, manzo, maiale, agnello, vitello, pesce, verdure
240 ml di maionese
succo di 1/2 limone (circa 2 cucchiaini di succo)
1 cucchiaino di paprica
1 cucchiaino di aglio in polvere
sale, a piacere



Ketchup al jerk giamaicano

Ideale per pollame, manzo, gamberi
240 ml di ketchup
3 cucchiaini di condimento jerk essiccato
1 banana matura, sbucciata e schiacciata

SUGGERIMENTO Per cuocere cibi marinati con la funzione Grill, consigliamo di selezionare il livello MED; per cuocere con marinature/salse più spesse consigliamo il livello LOW.

Ricetta iniziale

Bistecca di controfiletto e asparagi alla griglia

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** CIRCA 8 MINUTI | **COTTURA:** 12 MINUTI
QUANTITÀ: 2-4 PORZIONI | **PROGRAMMA:** GRILL



INGREDIENTI

2 bistecche di controfiletto crude
(da 280 g)
2 cucchiaini di olio vegetale,
da ripartire

sale, a piacere
pepe nero macinato, a piacere
250 g di asparagi, accorciati



ISTRUZIONI



Ungere ciascuna bistecca su tutti i lati con 1 cucchiaino di olio vegetale, quindi condire a piacere con sale e pepe. Mescolare gli asparagi con il restante olio vegetale, quindi condire a piacere con sale e pepe.



Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura a HIGH e il tempo a 12 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.



Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, disporre le bistecche sulla griglia e premere delicatamente per ottenere i segni della griglia. Chiudere il coperchio e cuocere per 4 minuti.



Dopo 4 minuti, girare le bistecche. Chiudere il coperchio e continuare la cottura per altri 4 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 50°C.



Rimuovere le bistecche dalla griglia e lasciate riposare 10 minuti; in tal modo continueranno a cuocere fino a una temperatura adeguata. Utilizzare una sonda di cottura per assicurarsi che venga raggiunta una temperatura adeguata.



Nel frattempo, disporre gli asparagi sulla griglia. Chiudere il coperchio e cuocere per 4 minuti.



Al termine della cottura e del riposo, rimuovere la sonda dalle bistecche. Tagliare le bistecche e servire con gli asparagi.

SUGGERIMENTO Nel passaggio 1, sostituire a piacere con qualsiasi altro condimento.

Ricetta iniziale

Cheeseburger classici

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** CIRCA 8 MINUTI | **COTTURA:** 8 MINUTI
QUANTITÀ: 4 PORZIONI | **PROGRAMMA:** GRILL



INGREDIENTI

700 g di carne di manzo macinata
cruda (20% di grasso)
sale, a piacere
pepe nero macinato, a piacere
4 fette di formaggio
4 panini per hamburger

PER GUARNIRE
Lattuga
cipolla rossa
pomodori
cetrioli sottaceto
condimenti

ISTRUZIONI



Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura su HIGH e il tempo su 8 minuti per ottenere hamburger medio-cotti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.



Mentre l'unità si sta preriscaldando, dividere il macinato in 4 porzioni e formare con le mani, senza pressare troppo, degli hamburger di circa 10 cm.



Usare il pollice per creare una fossetta di 2,5 cm al centro di ogni hamburger (questo li aiuterà a mantenere una forma ben definita durante la cottura). Condire gli hamburger con sale e pepe secondo i gusti.



Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, disporre gli hamburger sulla griglia e premere delicatamente per ottenere i segni della griglia. Chiudere il coperchio e cuocere per 6 minuti.



Dopo 6 minuti, collocare una fetta di formaggio su ciascun hamburger. Chiudere il coperchio per continuare la cottura per 1 altro minuto.



Dopo 1 minuto, rimuovere gli hamburger dalla griglia. Collocare i panini sulla griglia. Chiudere il coperchio e cuocere per l'ultimo minuto.



A cottura ultimata, servire i cheeseburger nei panini tostati sulla griglia.

SUGGERIMENTO Per un sapore più deciso, grigliare verdure come cipolle, peperoni o funghi e utilizzarli come condimenti per gli hamburger.



Ricetta iniziale

Salmone marinato in salsa Teriyaki

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **MARINATURA:** 1-12 ORE | **PRERISCALDAMENTO:** CIRCA 8 MINUTI | **COTTURA:** 7-9 MINUTI | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI | **PROGRAMMA:** GRILL



INGREDIENTI

4 filetti di salmone, crudi e senza pelle

240 ml di marinatura Teriyaki

ISTRUZIONI



Collocare i filetti di salmone e la salsa Teriyaki in un sacchetto di plastica richiudibile o contenitore capiente. Muovere i filetti in modo da ricoprirli uniformemente con la salsa. Tenere in frigorifero per almeno 1 ora e fino a 12 ore.



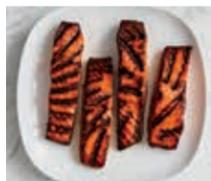
Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura a MAX e il tempo a 8 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.



Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, disporre i filetti sulla griglia e premere delicatamente per ottenere i segni della griglia. Chiudere il coperchio e cuocere per 6 minuti. Non è necessario girare i filetti durante la cottura.



Dopo 6 minuti, controllare il livello di cottura dei filetti; la temperatura interna dovrebbe essere 60°C. Se necessario, chiudere il coperchio e continuare a cuocere per massimo altri 2 minuti.



A cottura ultimata, servire i filetti immediatamente.

SUGGERIMENTO Nel passaggio 1, sostituire la salsa Teriyaki con qualsiasi altra marinatura in base ai propri gusti.



Ricetta iniziale

Petti di pollo al barbecue

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** CIRCA 8 MINUTI | **COTTURA:** 23-25 MINUTI | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI | **PROGRAMMA:** GRILL



INGREDIENTI

4 petti di pollo congelati, disossati e senza pelle
2 cucchiaini di olio vegetale, da ripartire
sale, a piacere

pepe nero macinato, a piacere
240 ml di salsa barbecue pronta

ISTRUZIONI



Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura a MEDIUM e impostare il tempo a 25 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.



Durante il preriscaldamento dell'unità, ungere in maniera uniforme ciascun petto con 1/2 cucchiaino di olio vegetale. Quindi, condire con sale e pepe a piacere.



Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, disporre i petti di pollo sulla griglia. Chiudere il coperchio e cuocere per 10 minuti.



Dopo 10 minuti, girare i petti di pollo. Chiudere il coperchio per continuare la cottura per 5 minuti.



Dopo 5 minuti, irrorare abbondantemente il pollo con la salsa barbecue, girare e irrorare l'altro lato. Chiudere il coperchio per continuare la cottura per 5 minuti.



Dopo 5 minuti, ripetere il passaggio 5. Chiudere il coperchio e cuocere per altri 2 minuti.



Se necessario, irrorare nuovamente il pollo e cuocere per altri 3 minuti fino a quando la parte centrale del pollo raggiunge una temperatura interna di 75°C.



Lasciar riposare il pollo per 5 minuti prima di servire.

SUGGERIMENTO Per preparare un pasto completo, abbinare il pollo a qualsiasi verdura grigliata, tra quelle indicate nelle tabelle di cottura alla griglia sul retro di questo libretto.



Tabella di cottura alla griglia

SUGGERIMENTO Per ridurre il fumo, consigliamo di ungere i cibi con olio vegetale prima di grigliarli.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA	ISTRUZIONI
POLLAME				
Petti di pollo	2 con ossa (250 g)	HIGH	16-20 minuti	Girare a metà cottura
	4 disossate (200-250 g)	HIGH	14-18 minuti	Girare a metà cottura
Mezzo pollo	1/2 pollo, con ossa (750 g)	HIGH	22-28 minuti	Girare a metà cottura
Quarti di coscia di pollo	2 con ossa (500 g)	HIGH	20-24 minuti	Girare a metà cottura
Salsicce di pollo, pronte	340 g	HIGH	5-6 minuti	Girare a metà cottura
Mini filetti di pollo	9 (400 g)	HIGH	7-10 minuti	Girare a metà cottura
Sovracosce di pollo	4 con osso (125-150 g ognuna)	HIGH	14-16 minuti	Girare a metà cottura
	4 disossate (100 g ognuna)	HIGH	10-13 minuti	Girare a metà cottura
Alette di pollo	14 (1 kg)	HIGH	10-14 minuti	Girare a metà cottura
MANZO				
Hamburger	4 (125 ognuno), spessi 2,5 cm	HIGH	4-6 minuti	Girare a metà cottura
Filet mignon	4 bistecche (170-230 g ognuna), spesse 2,5 cm	HIGH	12-15 minuti	Girare a metà cottura
Fianchetto o bavette	2 bistecche (475 g ognuna), spesse 2,5 cm	HIGH	7-10 minuti	Girare a metà cottura
Costata di manzo	2 bistecche (225-280 g ognuna), spesse 2,5 cm	HIGH	8-10 minuti	Girare a metà cottura
Bistecca con l'osso	2 bistecche (400-500 g ognuna), spesse 2,5 cm	HIGH	9-12 minuti	Girare a metà cottura
MAIALE, AGNELLO E VITELLO				
Costine di maiale	4, in pezzi con 3 ossa	HIGH	20-22 minuti	Girare a metà cottura
Pancetta	5 fette spesse	LOW	9-11 minuti	Non occorre girare
Carré di agnello	1/2 carré (4 ossa)	HIGH	12-14 minuti	Girare a metà cottura
Braciola di maiale	2 fette spesse con osso (250 g ognuna)	HIGH	15-18 minuti	Girare a metà cottura
	4 disossate (200 g ognuna)	HIGH	14-16 minuti	Girare a metà cottura
Filetto di maiale	2 (350-500g)	HIGH	15-20 minuti	Girare a metà cottura
Salsicce	6 (300 g)	LOW	8-12 minuti	Girare a metà cottura
Costine di vitello	4 costine con osso (250-300 g ognuna)	HIGH	8-12 minuti	Girare a metà cottura

NOTA: tutti i tempi indicati sono da intendersi come tempi minimi. Prima di consumare, assicurarsi che l'alimento abbia raggiunto una temperatura sicura e adeguata. Per ulteriori dettagli, fare riferimento alle tabelle a pagina 5.

Tabella di cottura alla griglia, continuazione

SUGGERIMENTO Per ridurre il fumo, consigliamo di ungere i cibi con olio vegetale prima di grigliarli.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA	ISTRUZIONI
PESCE				
Merluzzo	4 filetti (125 g ognuno)	MAX	4-6 minuti	Non occorre girare
Halibut	4 filetti (120 g ognuno)	MAX	6-9 minuti	Non occorre girare
Capesante	450 g	MAX	5-8 minuti	Girare a metà cottura
Gamberi	450 g di gamberi jumbo (16-18 unità)	MAX	3-5 minuti	Asciugare, condire
Salmone	4 filetti (130 g ognuno)	MAX	6-8 minuti	Non occorre girare
Tonno	4 bistecche (110-170 g ognuna)	MAX	6-7 minuti	Non occorre girare
POLLO CONGELATO				
Petti di pollo	4 disossati (200 g ognuno)	MEDIUM	22-26 minuti	Girare 2 o 3 volte durante la cottura
Sovracosce di pollo	4 con ossa (125-150 g ognuna)	MEDIUM	25-28 minuti	Girare 2 o 3 volte durante la cottura
Hamburger di tacchino	4 (125 g ognuna)	MEDIUM	11-13 minuti	Girare a metà cottura, se lo si desidera
MANZO CONGELATO				
Hamburger	4 (125 g ognuno)	MEDIUM	10-12 minuti	Girare a metà cottura, se lo si desidera
Bistecca di controfiletto	2 (225-300 g ognuna)	MEDIUM	18-24 minuti	Girare 2 o 3 volte durante la cottura
Bistecca di manzo	2 (225-300 g ognuna)	MEDIUM	18-22 minuti	Girare 2 o 3 volte durante la cottura
Filetto	2	MEDIUM	15-17 minuti	Girare 2 o 3 volte durante la cottura
MAIALE CONGELATO				
Braciola di maiale	4 con osso (250 g ognuna)	MEDIUM	20-23 minuti	Girare 2 o 3 volte durante la cottura
Filetto di maiale	1 (350-500g)	MEDIUM	20 minuti	Girare 2 o 3 volte durante la cottura
Salsiccia, cruda	6 (300 g)	LOW	10-14 minuti	Girare a metà cottura
PESCE CONGELATO				
Merluzzo	4 filetti (90 g)	MAX	14-16 minuti	Girare a metà cottura, se lo si desidera
Salmone	4 filetti (90 g ognuno)	MAX	10-13 minuti	Girare a metà cottura, se lo si desidera
Gamberi	450 g di gamberi jumbo (16-18 unità)	MAX	4-5 minuti	Non occorre girare
BURGER VEGETARIANI CONGELATI				
Burger vegetariani	4	HIGH	8-10 minuti	Girare a metà cottura, se lo si desidera

NOTA: tutti i tempi indicati sono da intendersi come tempi minimi. Prima di consumare, assicurarsi che l'alimento abbia raggiunto una temperatura sicura e adeguata. Per ulteriori dettagli, fare riferimento alle tabelle a pagina 5.

Tabella di cottura alla griglia, continuazione

SUGGERIMENTO Per ridurre il fumo, consigliamo di ungere i cibi con olio vegetale prima di grigliarli.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA	ISTRUZIONI
VERDURE					
Asparagi	1 mazzo di asparagi (250 g)	Interi, accorciare i gambi	MAX	5-7 minuti	Non occorre girare
Peperoni	3 (450 g)	Tagliare in quarti, condire	MAX	10-12 minuti	Girare a metà cottura
Broccoli	2 teste (700 g)	Tagliare a cimette di 5 cm	MAX	10 minuti	Non occorre girare
Cavoletti di Bruxelles	1 kg	Interi, accorciare i gambi	MAX	12-15 minuti	Girare a metà cottura
Carote	675 g	Pelare, tagliare a pezzi di 5 - 7,5 cm e condire	MAX	12 minuti	Non occorre girare
Cavolfiore	1 testa (450 g)	Tagliare a cimette di 5 cm	MAX	12-15 minuti	Non occorre girare
Pannocchie	4-5	Intere, sbucciate	MAX	10-13 minuti	Girare a metà cottura
Zucchine	680 g	Tagliare in quarti nel senso della lunghezza, condire	MAX	12-16 minuti	Girare a metà cottura
Funghi champignon	500 g	Tagliare a metà, condire	MAX	5-7 minuti	Non occorre girare
Melanzana	500 g	Tagliare in pezzi di 5 cm, condire	MAX	10-12 minuti	Girare a metà cottura
Fagiolini verdi	400 g	Accorciare le estremità, condire	MAX	8-10 minuti	Non occorre girare
Cipolle, bianche o rosse (tagliate a metà)	5 (500 g)	Pelare, tagliare a metà, condire	MAX	6-8 minuti	Non occorre girare
Cipolle, bianche o rosse (tagliate a fette)	1-2	Pelare, tagliare a fette di 2,5 cm, condire	MAX	2-4 minuti	Girare a metà cottura
Funghi Portobello	4 (250 g)	Rimuovere i gambi, raschiare le lamelle con un cucchiaino, condire	MAX	8 minuti	Girare a metà cottura
Pomodori	5 (200 g)	Tagliare a metà, condire	MAX	8-10 minuti	Non occorre girare
FRUTTA					
Avocado	Fino a 3 avocado	Tagliare a metà, togliere il nocciolo	HIGH	4-5 minuti	Non occorre girare
Limoni e lime	5	Tagliare a metà nel senso della lunghezza e premere contro la griglia	MAX	3 minuti	Non occorre girare
Mango	4-6	Tagliare a metà e togliere il nocciolo. Premere contro la griglia	MAX	4 minuti	Non occorre girare
Melone	6 fette (10 cm ognuna)	Premere delicatamente contro la griglia	MAX	4 minuti	Non occorre girare
Frutta con nocciolo	4-6	Tagliare a metà e togliere il nocciolo. Premere contro la griglia	MAX	10-12 minuti	Non occorre girare
PANE E FORMAGGI					
Formaggio Halloumi	500 g	Tagliare a fette di 2,5 cm	HIGH	4 minuti	Non occorre girare
Pane	2 fette	Ungere con olio vegetale	MAX	3-4 minuti	Non occorre girare

NOTA: tutti i tempi indicati sono da intendersi come tempi minimi. Prima di consumare, assicurarsi che l'alimento abbia raggiunto una temperatura sicura e adeguata. Per ulteriori dettagli, fare riferimento alle tabelle a pagina 5.

Tabella di cottura per la 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, accorciare i gambi	2 cucchiaini	200°C	12-14 minuti
Barbabietole	6 piccole o 4 grandi	Intere	No	200°C	45-60 minuti
Peperoni (da arrostiti)	4 (600 g)	Interi	No	200°C	20-25 minuti
Broccoli	2 teste (700 g)	Tagliare a cimette di 2,5 cm	1 cucchiaino	200°C	12-16 minuti
Cavoletti di Bruxelles	1 kg	Tagliare a metà, togliendo il gambo	1 cucchiaino	200°C	15-18 minuti
Zucca gialla	1,3 kg	Tagliare a pezzi di 2,5-5 cm	1 cucchiaino	200°C	30 minuti
Carote	1 kg	Pelare, tagliare a pezzi di 1 cm	1 cucchiaino	200°C	16-18 minuti
Cavolfiore	2 teste (900 g)	Tagliare a cimette di 2,5 cm	2 cucchiaini	200°C	20-24 minuti
Pannocchie	5	Intere, sbucciate	1 cucchiaino	200°C	12-15 minuti
Fagiolini verdi	400 g	Accorciare	1 cucchiaino	200°C	10-12 minuti
Cavolo nero (croccante)	200 g	Dividere in pezzi, rimuovere i gambi	No	150°C	10-12 minuti
Funghi	450 g	Lavato, tagliato in quarti	1 cucchiaino	200°C	10-12 minuti
	1,3 kg	Tagliare a spicchi di 2,5 cm	1 cucchiaino	200°C	25-30 minuti
	500 g	Tagliare a mano le patate*, sottili	1/2-3 cucchiaini di olio vegetale	200°C	20-24 minuti
Patate farinose, King Edward, Maris Piper o Russet	500 g	Tagliare a mano le patate*, spesse	1/2-3 cucchiaini di olio vegetale	200°C	23-26 minuti
	4 intere (circa 185-250 g ognuna)	Forare 3 volte con una forchetta	No	200°C	38-42 minuti
Patate dolci	675 g	Tagliate a pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaino	200°C	15-20 minuti
	6 intere (185 g - 250 g)	Forare 3 volte con una forchetta	No	200°C	30-35 minuti
Zucchine	1 kg	Tagliare in quarti nel senso della lunghezza, quindi tagliare pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaino	200°C	15-18 minuti
POLLAME					
Petti di pollo	2 con ossa (500 g)	Nessuna	Spennellare con olio	190°C	25-35 minuti
	2 disossati (150 g ognuno)	Nessuna	Spennellare con olio	190°C	18-22 minuti
Sovracosce di pollo	6 con ossa (1 kg)	Nessuna	Spennellare con olio	200°C	22-28 minuti
	6 disossate (600 g)	Nessuna	Spennellare con olio	200°C	18-22 minuti
Alette di pollo	1 kg	Nessuna	1 cucchiaino	200°C	22-26 minuti

*Dopo aver tagliato le patate, lasciare in ammollo in acqua fredda per almeno 30 minuti per eliminare l'amido in eccesso. Asciugare tamponando. Più le patatine 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 per la frittura ad aria, continuazione

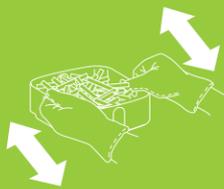
Utilizzare questi tempi di cottura come guida, regolandoli in base alle proprie preferenze.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
MAIALE E AGNELLO					
Pancetta	4 fette, tagliate a metà	Nessuno	No	180°C	8-10 minuti
Braciole di maiale	2 fette spesse con osso (250 g ognuna)	Nessuno	Spennellare con olio	190°C	15-17 minuti
	4 disossate (630 g)	Nessuno	Spennellare con olio	190°C	14-17 minuti
Filetto di maiale	2 (350-500 g ognuno)	Nessuno	Spennellare con olio	190°C	25-35 minuti
Salsicce	6 (300 g)	Nessuno	No	200°C	8-10 minuti
CIBI SURGELATI					
Scaloppine di pollo	4 (390 g)	Nessuno	No	200°C	14-18 minuti
Pepite di pollo	340 g	Nessuno	No	200°C	10-13 minuti
Filetti di pesce	4 (440 g)	Nessuno	No	200°C	14-16 minuti
Bastoncini di pesce	10 (280 g)	Nessuno	No	200°C	10-13 minuti
Patatine fritte	500 g	Nessuno	No	180°C	20-25 minuti
	1 kg	Nessuno	No	180°C	28-32 minuti
Bastoncini di mozzarella	340 g	Nessuno	No	190°C	8-10 minuti
Funghi con panatura	300 g, 12 funghi	Nessuno	No	170°C	15-18 minuti
Anelli di cipolla	375 g	Nessuno	No	180°C	10-12 minuti
Patate dolci fritte	500 g	Nessuno	No	190°C	20-22 minuti
Patate hash brown	500 g	Nessuno	No	180°C	18-22 minuti
PANE E DOLCI					
4 croissant al burro	4	Nessuno	No	160°C	5 minuti
Panini pronti da infornare	6 panini	Nessuno	No	180°C	5-8 minuti

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 essiccazione

SUGGERIMENTO Per essiccare carne e pesce, si consiglia come passaggio finale di utilizzare per 1 minuto la funzione ROAST a 170°C, per pastorizzare completamente la pietanza.

INGREDIENTI	PREPARAZIONE	TEMPERATURA	TEMPO PER L'ESSICCAZIONE
FRUTTA E VERDURA			
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
Banane	Sbucciare, tagliare a fette di 3 mm	60°C	8-10 ore
Barbabietole	Sbucciare, tagliare a fette di 3 mm	60°C	6-8 ore
Melanzana	Sbucciare, tagliare a fette di 3 mm, scottare	60°C	6-8 ore
Erbe aromatiche	Risciacquare, asciugare, togliere i gambi	60°C	4 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, togliere la parte centrale, tagliare a fette di 3 mm - 1,25 cm	60°C	6-8 ore
Fragole	Tagliare a metà o 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 5 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

COTOLETTE DI MELANZANE FRITTE



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 21 MINUTI | **PROGRAMMA:** GRILL/AIR FRY

INGREDIENTI

2 melanzane, sciacquate
15 g di sale
25 g di farina
1 uovo sbattuto
55 g di pangrattato
5 ml di olio di oliva
4 fette di zucchine
4 fette di provolone

ISTRUZIONI

- 1 Tagliare le melanzane in lunghezza, in otto fette di 8 mm. Cospargere di sale entrambi i lati di ogni fetta e mettere da parte per un'ora mentre perdono il liquido. Sciacquare per rimuovere il sale e asciugare tamponando.
- 2 Dopo un'ora, preriscaldare la griglia. Inserire la griglia nella vaschetta di cottura e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura a MAX e il tempo a 6 minuti. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 3 Durante il preriscaldamento dell'unità, preparare l'area di panatura con tre diversi piatti piani. Disporre su un piatto la farina, su un altro l'uovo e sull'ultimo il pangrattato.
- 4 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, disporre quattro fette di melanzana sulla griglia, chiudere il coperchio e cuocere per 3 minuti. Estrarre dall'unità e ripetere con le fette successive. Una volta terminato, rimuovere con attenzione le melanzane e la griglia dall'unità.
- 5 Con un pennello, ungere due fette di melanzana con olio di oliva e immergerle nella farina da un lato. Collocare la zuccina e il formaggio provolone su una delle fette e coprire con l'altra fetta di melanzana, con la parte infarinata rivolta verso l'alto. Bagnare entrambi i lati nell'uovo sbattuto e girare poi nel pangrattato. Ripetere con le altre fette di melanzana fino a ottenere quattro cotolette, e mettere da parte.
- 6 Inserire il cestello di frittura nella vaschetta di cottura e chiudere il coperchio. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 15 minuti. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 7 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, collocare le melanzane nel cestello di frittura. Chiudere il coperchio e cuocere per 4 minuti.
- 8 Dopo 4 minuti, aprire il coperchio e ungere le cotolette di melanzane con olio di oliva. Chiudere il coperchio per riprendere la cottura.
- 9 Dopo 10 minuti, girare le cotolette per ungere l'altro lato e riprendere la cottura finché l'unità non emette un segnale acustico.
- 10 A cottura ultimata, servire immediatamente.

SUGGERIMENTO

Se si preferisce un piatto a base di carne, sostituire le melanzane con delle fette di prosciutto.



BISTECCHIE DI CAVOLFIORE GRIGLIATO CON SALSA GRECA



PREPARAZIONE: 20 MINUTI | **COTTURA:** 17 MINUTI | **PROGRAMMA:** GRILL

INGREDIENTI

1 cavolfiore, privato delle foglie e del gambo
80 g di olive Kalamata, tritate e denocciolate
120 g di peperoni rossi arrostiti, tritati
1 cucchiaio di origano fresco, tritato
1 cucchiaio di prezzemolo fresco, tritato
3 spicchi di aglio, tritati
succo di 1 limone
250 g di formaggio feta, sbriciolato
sale, a piacere
1 cucchiaino di pepe nero macinato
80 g di noci pecan, tritate grossolanamente
1 cipolla rossa piccola, tritata
60 ml di olio vegetale, da ripartire

ISTRUZIONI

- 1 Tagliare il cavolfiore in due "bistecche" di 5 cm; mettere da parte il cavolfiore rimanente.
- 2 Per preparare la salsa greca, mescolare in una ciotola capiente olive, peperoni rossi arrostiti, origano, prezzemolo, aglio, succo di limone, feta, sale, pepe, noci pecan, cipolla rossa e 2 cucchiaini di olio vegetale.
- 3 Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura a MAX e il tempo a 17 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.
- 4 Mentre l'unità si sta preriscaldando, strofinare i restanti 2 cucchiaini di olio su entrambi i lati delle "bistecche" e condire ciascuna con sale, a piacere.
- 5 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, disporre le bistecche sulla griglia. Chiudere il coperchio e cuocere per 10 minuti.
- 6 Dopo 10 minuti, girare le "bistecche". Chiudere il coperchio e continuare la cottura per 5 minuti.
- 7 Dopo 5 minuti, irrorare le "bistecche" con abbondante salsa greca. Chiudere il coperchio e cuocere per i restanti 2 minuti. Mettere da parte la salsa greca rimanente.
- 8 A cottura ultimata, servire immediatamente.

SUGGERIMENTO

Tagliare il cavolfiore rimanente in grossi pezzi, condirlo con olio vegetale e grigliare per 12 minuti prima di condire con la salsa greca rimanente.



BRACIOLE DI MAIALE ALLE SPEZIE INDIANE



PREPARAZIONE: 5 MINUTI | COTTURA: 15 MINUTI | PROGRAMMA: GRILL

INGREDIENTI

- 1 cipolla grande, sbucciata e tagliata in quarti
- 2-3 spicchi di aglio grandi
- 4 cucchiaini di miele
- 4 cucchiaini di salsa di soia
- 6 cucchiaini di olio vegetale
- 3 cucchiaini di Garam masala
- 4 braciole di maiale crude

ISTRUZIONI

- 1 Disporre la cipolla e gli spicchi di aglio nella scodella di un robot da cucina per tritare finemente.
- 2 Tenere in azione il robot da cucina e lentamente aggiungere miele, salsa di soia, olio vegetale e Garam masala.
- 3 In un piatto capiente, disporre le braciole di maiale e il mix con le cipolle, e lasciar marinare per almeno 2 ore. Girarle dopo un'ora, affinché entrambi i lati siano marinati in modo uniforme.
- 4 Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura a HIGH e il tempo a 15 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.
- 5 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, collocare la carne sulla griglia. Chiudere il coperchio e cuocere per 7 minuti.
- 6 Dopo 7 minuti, girare le braciole e chiudere il coperchio.
- 7 Dopo 6 minuti, controllare le braciole per verificare che stiano assumendo la doratura desiderata. Se lo si desidera, continuare a cuocere per 2 minuti.
- 8 A cottura completa, rimuovere le braciole di maiale dalla griglia e lasciar riposare per 3 minuti prima di servire.

SUGGERIMENTO

Per un risultato più gustoso, preparare la marinatura il giorno prima e lasciare in frigorifero fino alla cottura.

BUZHENINA (MAIALE AFFUMICATO) AL POMODORO



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | COTTURA: 90 MINUTI | PROGRAMMA: ROAST

INGREDIENTI

- 4 l di acqua
- 25 g di pepe in grani
- 3-4 foglie di alloro
- 1 testa di aglio, leggermente schiacciata
- 225 g di sale
- 100 g di senape di Digione
- 1,7 kg di lonza di maiale
- 180 g di pomodori secchi
- 1 cucchiaino di basilico essiccato
- 1 cucchiaino di origano essiccato
- 1 cucchiaino di paprica
- 2 spicchi di aglio schiacciati + 5 spicchi di aglio
- ½ cucchiaino di pepe macinato
- 70 g di passata di pomodoro

ISTRUZIONI

- 1 In una pentola capiente sui fornelli, aggiungere l'acqua, i grani di pepe, le foglie d'alloro e la testa d'aglio. Portare a bollore e aggiungere il sale e la senape, mescolando per farli sciogliere. Togliere la pentola dal calore e aggiungere la carne. Lasciar marinare per 12 ore.
- 2 Terminata la marinatura della carne, collocare in un robot da cucina i pomodori secchi, il basilico, l'origano, la paprica, il peperoncino, 2 spicchi dell'aglio pelato e il concentrato di pomodoro. Mescolare bene gli ingredienti.
- 3 Quindi, togliere il maiale dalla marinatura e asciugarlo. Con la punta di un coltello, incidere cinque volte la carne per inserire gli spicchi d'aglio rimanenti.
- 4 Disporre il maiale in una ciotola e ricoprire uniformemente con la marinatura di pomodoro. Legare il maiale con spago da cucina per creare un arrosto.
- 5 Utilizzare la vaschetta di cottura senza la piastra della griglia o il cestello di frittura. Chiudere il coperchio. Selezionare ROAST, impostare la temperatura su 180 °C e il tempo su 90 minuti. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 6 Mentre l'unità si preriscalda, avvolgere l'arrosto di maiale in due fogli di alluminio.
- 7 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, posizionare l'arrosto nella vaschetta di cottura. Chiudere il coperchio e cuocere per 90 minuti.
- 8 A cottura ultimata, rimuovere con attenzione il maiale dall'unità e lasciare raffreddare nei fogli d'alluminio per 45 minuti prima di servire.



STINCHI DI MAIALE CON VERDURE



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **COTTURA:** 2 ORE | **PROGRAMMA:** ROAST

INGREDIENTI

2 cucchiaini di olio vegetale, da ripartire
 4 carote, tagliate a fette di 7 mm
 2 gambi di sedano, tagliati a pezzi di 2 cm
 2 cipolle tagliate grossolanamente a dadini spessi circa 1 cm
 2 rape di media grandezza, tagliate a cubetti di 1,5 cm
 2 stinchi di maiale, da 1,4 kg ciascuno
 20 ml +15 ml di vino
 3-4 foglie di alloro
 2 rametti di timo
 1,5 l di brodo di vitello

ISTRUZIONI

- 1 Utilizzare la vaschetta di cottura senza la griglia o il cestello di frittura. Chiudere il coperchio. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 240°C e il tempo a 5 minuti. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 2 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldato, aggiungere 1 cucchiaino di olio, carote, sedano, cipolle e rape. Mescolare bene e chiudere il coperchio per avviare la cottura.
- 3 Nel frattempo, ungere la pelle degli stinchi di maiale con il restante olio. Dopo 2 minuti, mescolare le verdure e adagiarvi sopra gli stinchi. Chiudere il coperchio per continuare la cottura per 3 minuti.
- 4 Dopodiché, aprire il coperchio e aggiungere il vino, le erbe aromatiche e il brodo di vitello. Mescolare bene e coprire gli stinchi con la carta stagnola.
- 5 Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 190°C e impostare il tempo a 2 ore. Premere START/STOP per avviare la cottura.
- 6 Dopo 15 minuti, mescolare le verdure e continuare a mescolare fino a fine cottura.
- 7 Dopo 1 ora, rimuovere la stagnola dagli stinchi. Se occorre aggiungere liquidi, versare 15 ml di vino e 15 ml di acqua. Continuare a girare gli stinchi ogni 15 minuti.
- 8 A cottura ultimata, rimuovere gli stinchi e le verdure e servire immediatamente con la salsa.



SPIEDINI DI BISTECCA E VERDURE



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **COTTURA:** 8-12 MINUTI | **PROGRAMMA:** GRILL

INGREDIENTI

2 bistecche di controfiletto (225 g ciascuna), tagliate a cubetti di 5 cm
 8 funghi champignon bianchi, tagliati a metà, privati dei gambi
 1 peperone verde, tagliato a pezzi di 5 cm
 1 cipolla bianca piccola, tagliata in quarti, petali tagliati a pezzi di 5 cm
 sale, a piacere
 pepe nero macinato, a piacere
 mix per condire le bistecche, a piacere
 1-2 cucchiaini di olio vegetale
 5 spiedini di legno, non più lunghi di 20 cm, tenuti in acqua per 30 minuti

ISTRUZIONI

- 1 Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura a HIGH e il tempo a 12 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.
- 2 Mentre l'unità si sta preriscaldando, assemblare gli spiedini nell'ordine seguente, fino a riempirli quasi del tutto: bistecca, funghi, peperone, cipolla. Assicurarsi di spingere gli ingredienti quasi del tutto fino alla fine dello spiedino.
- 3 Condire liberamente ciascuno spiedino con sale, pepe e mix per bistecche. Spennellare con olio.
- 4 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, disporre gli spiedini sulla griglia. Chiudere il coperchio e cuocere per 8 minuti senza girare.
- 5 Dopo 8 minuti, controllare il livello di cottura e, se lo si desidera, cuocere per massimo altri 4 minuti.
- 6 A cottura ultimata, servire immediatamente.

**Gli spiedini Ninja Grill sono venduti separatamente sul sito ninjakitchen.eu.*



QUESADILLA DI FORMAGGIO AL POLLO



PREPARAZIONE: 27 MINUTI | **COTTURA:** 29 MINUTI | **PROGRAMMA:** GRILL/ROAST

INGREDIENTI

4 tortillas di farina (da 20 cm)
spray da cucina
80 g di salsa messicana
80 g di panna acida
3-5 gocce di salsa piccante
350 g (circa) di petto di pollo
grigliato, tagliato in pezzi,
da ripartire
5 cipollotti, tagliati, da
ripartire
1 barattolo (da 100 g) di
peperoncini jalapeño, da
ripartire
480 g + 60 g di formaggio
cheddar grattugiato, da
ripartire

ISTRUZIONI

- 1 Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura a MAX e il tempo su 4 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.
- 2 Mentre l'unità di sta preriscaldando, ungere entrambi i lati di ogni tortilla con lo spray da cucina. Dopodiché, con un coltello, incidere 5-7 piccoli fori in ogni tortilla (per evitare che si gonfi durante la cottura).
- 3 In una piccola ciotola, mescolare la salsa messicana con la panna acida e la salsa piccante; mettere da parte.
- 4 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, disporre 1 tortilla sulla griglia. Chiudere il coperchio e cuocere per 1 minuto. Dopo 1 minuto, aprire il coperchio e rimuovere la tortilla; mettere da parte. Ripetere con le restanti 3 tortilla.
- 5 Su una tortilla grigliata, distribuire uniformemente un terzo del pollo tagliato, un terzo del cipollotto, un terzo dei peperoncini jalapeño, 160 g di formaggio e un terzo del mix di salse. Coprire con un'altra tortilla.
- 6 Su questa tortilla, distribuire un terzo del pollo tagliato, un terzo del cipollotto, un terzo dei peperoncini jalapeño, 160 g di formaggio e un terzo del mix di salse. Coprire con un'altra tortilla.
- 7 Ripetere il passaggio 6. Dopo aver posizionato l'ultima tortilla sulle altre, premere con delicatezza.
- 8 Rimuovere la griglia dall'unità. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 180°C e impostare il tempo a 23 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.
- 9 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, posizionare la pila di tortillas nella vaschetta di cottura. Coprire poi con la carta stagnola, premendo con delicatezza per fissarla attorno alla pila di tortillas. Chiudere il coperchio e cuocere per 20 minuti.
- 10 Dopo 20 minuti, rimuovere la stagnola. Cospargere la parte superiore con il restante formaggio, chiudere il coperchio e cuocere per gli ultimi 3 minuti.
- 11 A cottura ultimata, rimuovere con una spatola non metallica e trasferire su un piatto. Tagliare la pila di tortillas e servire.



ALETTE DI POLLO AL MIELE E ROSMARINO



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 27 MINUTI | **PROGRAMMA:** AIR FRY

INGREDIENTI

1 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di lievito in
polvere
1 cucchiaino di paprica
1 kg di alette di pollo, asciutte
1 cucchiaio di aglio tritato
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaino di peperoncino
tritato
1 cucchiaio di rosmarino
fresco, tritato
60 ml di miele

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola capiente, mescolare sale, lievito e paprica. Aggiungere le alette di pollo e agitare per distribuire il condimento.
- 2 Inserire il cestello di frittura nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 200°C e il tempo a 27 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.
- 3 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, mettere le alette di pollo nel cestello di frittura, distribuendole in modo uniforme. Chiudere il coperchio e cuocere per 12 minuti.
- 4 Durante la cottura delle alette, mescolare in una ciotola aglio, succo di limone, peperoncino tritato, rosmarino e miele.
- 5 Dopo 12 minuti, girare le alette usando delle pinze con punta in silicone. Chiudere il coperchio e cuocere per altri 12 minuti.
- 6 Dopo 12 minuti, trasferire le alette nella ciotola con la salsa e agitare per distribuire il condimento. Dopodiché, collocare nuovamente le alette nel cestello. Mettere da parte l'eventuale salsa rimanente.
- 7 Continuare la cottura per gli ultimi 3 minuti.
- 8 A cottura ultimata, rimuovere le alette dall'unità e coprire con la salsa rimanente. Servire immediatamente.



SUGGERIMENTO
Per un risultato più fragrante,
asciugare le alette in anticipo,
tamponandole.

HALIBUT GRIGLIATO AGLI AGRUMI



PREPARAZIONE: 10MINUTI | **COTTURA:** 10-12 MINUTI | **PROGRAMMA:** GRILL

INGREDIENTI

Succo di 1 arancia
Succo di 1 lime
1 cucchiaio di zenzero tritato
1 cucchiaio di aglio tritato
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di pepe nero macinato
2 cucchiari di olio extra vergine di oliva
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
2 cucchiari di miele
2 filetti di halibut congelati

ISTRUZIONI

- 1 Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura a MAX e il tempo a 12 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.
- 2 Mentre l'unità si sta preriscaldando, disporre in una ciotola tutti gli ingredienti tranne i filetti di halibut e mescolare bene per incorporare. Aggiungere poi i filetti nella ciotola e, con un cucchiaio, versare la marinatura fino a ricoprire abbondantemente gli ingredienti.
- 3 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, disporre i filetti sulla griglia. Versare un cucchiaio di marinatura su ogni filetto, quindi chiudere il coperchio e cuocere per 10-12 minuti, fino a quando la temperatura interna raggiunge i 60°C. Per un sapore più deciso, ungere i filetti con la marinatura ogni 3-4 minuti.
- 4 A cottura ultimata, servire immediatamente.

SUGGERIMENTO

Per aumentare il sapore degli agrumi, grattugiare la scorza dell'arancia e del lime prima di spremerli, e aggiungere la scorza alla marinatura.

FILETTI DI CODA DI ROSPO E VERDURE MISTE



PREPARAZIONE: 20 MINUTI | **COTTURA:** 20 MINUTI | **PROGRAMMA:** ROAST

INGREDIENTI

1 melanzana piccola, sciacquata e tagliata a cubetti grandi di 4 cm
15 g di sale
1 coda di rospo, tagliata in 2 filetti, senza pelle (circa 1,2 kg)
½ cucchiaino di paprica pepe, a piacere
10-15 fette di pancetta
1 1/2 cucchiaino di olio di oliva
600 g di zucchine, sciacquate, tagliate a fette spesse 1,5 cm
50 g di pomodorini, lavati e tagliati a metà
1 cipolla piccola, tagliata a dadini
1 cucchiaino di timo fresco
40 g di olive greche

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola capiente, cospargere di sale le melanzane mettere da parte per 30 minuti, mentre perdono il liquido. Sciacquare, scolare e tamponare.
- 2 Nel frattempo, condire i filetti di coda di rospo con paprica e pepe. Avvolgerli nelle fette di pancetta, lasciando 1-2 cm di spazio tra una fetta e l'altra.
- 3 Utilizzare la vaschetta di cottura senza la piastra della griglia o il cestello di frittura. Chiudere il coperchio. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 200°C e impostare il tempo a 20 minuti. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 4 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, aggiungere olio di oliva, zucchine, pomodori, cipolle e melanzane nella vaschetta di cottura. Chiudere il coperchio e cuocere per 6 minuti.
- 5 Dopo 6 minuti, mescolare le verdure e aggiungere le olive. Disporre sulle verdure i filetti avvolti nella pancetta. Chiudere il coperchio per riprendere la cottura.
- 6 Dopo 7 minuti, girare entrambi i filetti di pesce. Chiudere il coperchio per riprendere la cottura.
- 7 A cottura ultimata, mettere da parte i filetti e lasciar riposare per 3 minuti. Tagliare il pesce a medaglioni e impiattare con le verdure. Servire immediatamente.

SUGGERIMENTO

Come rendere il condimento più intenso? Sostituire la paprica con una spezia più piccante o più forte, come il pepe di cayenna.



MERLUZZO SURGELATO CON VERDURE AL CARTOCCIO



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **COTTURA:** 15-18 MINUTI | **PROGRAMMA:** GRILL

INGREDIENTI

300 g di patate novelle, tagliate a fette spesse di 1 cm, precedentemente bollite per 10 minuti

2 filetti di merluzzo surgelato da 120 g, spessi 3 cm

2 cubetti di burro da 2,5 cm

2 rametti di dragoncello

125 g di pomodori ciliegini, rossi e gialli

80 g di piselli dolci o fagiolini, privati dei gambi

30 g di olive Kalamata, denocciolate e tagliate a fettine

sale marino, a piacere
pepe nero macinato, a piacere

4 fogli di carta stagnola, 24 cm x 24 cm

ISTRUZIONI

- 1 Disporre al centro di una stagnola metà delle patate. Aggiungere sulle patate un filetto di merluzzo, poi un cubetto di burro sul merluzzo. Collocare 1 rametto di dragoncello sul burro, poi aggiungere metà dei pomodori, metà dei piselli e metà delle olive intorno ai bordi del merluzzo. Condire a piacere con sale marino e pepe.
- 2 Coprire il cartoccio di merluzzo con altra stagnola. Formare un rettangolo di 12 x 16 cm con i lati uniti, piegando l'estremità superiore e quella inferiore della stagnola per chiudere il cartoccio.
- 3 Ripetere i passaggi 1 e 2 con il resto degli ingredienti.
- 4 Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura a MAX e il tempo a 18 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.
- 5 Una volta che l'unità ha emesso un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, aprire il coperchio e disporre i cartocci di merluzzo sulla griglia. Chiudere il coperchio e cuocere per 15 minuti.
- 6 Dopo 15 minuti, aprire il coperchio e controllare la cottura del merluzzo. Aprire i cartocci con attenzione, per la fuoriuscita di vapore. Se necessario, chiudere il coperchio e cuocere per massimo altri 3 minuti, fino a raggiungere una temperatura interna di 75°C.
- 7 A cottura ultimata, estrarre gli ingredienti dai cartocci e servire.

SUGGERIMENTO

Sostituire liberamente il merluzzo con un altro tipo di pesce surgelato.

PATATINE FRITTE SURGELATE CON PARMIGIANO E MAIONESE ALL'AGLIO



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **COTTURA:** 20-22 MINUTI | **PROGRAMMA:** AIR FRY

INGREDIENTI

450 g di patatine fritte surgelate

120 g di maionese

2 spicchi di aglio, tritati

1 cucchiaino di aglio in polvere
1/2 cucchiaino di sale

1/4 cucchiaino di pepe nero macinato

una spruzzata di succo di limone

1 cucchiaio di olio vegetale

120 g di parmigiano grattugiato o equivalente vegetariano

ISTRUZIONI

- 1 Inserire il cestello di frittura nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 190°C e il tempo a 22 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.
- 2 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, aggiungere le patatine nel cestello. Chiudere il coperchio e cuocere per 10 minuti.
- 3 Dopo 10 minuti, agitare il cestello con le patatine. Rimettere il cestello nell'unità e chiudere il coperchio per continuare la cottura.
- 4 Nel frattempo, mescolare in una ciotola maionese, aglio, aglio in polvere, sale, pepe e succo di limone.
- 5 Dopo 10 minuti, controllare la cottura delle patatine. Se necessario, continuare a cuocere per massimo altri 2 minuti.
- 6 A cottura ultimata, mescolare le patatine prima con olio vegetale e poi con parmigiano grattugiato. Servire immediatamente con la maionese all'aglio.

SUGGERIMENTO

Utilizzare qualsiasi tipo di patatine, ma controllarle bene durante la cottura per garantire il grado di croccantezza desiderato.

PANNOCCHIE ALLA MESSICANA



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 12 MINUTI | **PROGRAMMA:** GRILL

INGREDIENTI

4 pannocchie di mais
2 cucchiaini di olio vegetale, da ripartire
sale, a piacere

pepe nero macinato, a piacere

SALSA

240 g di parmigiano grattugiato o equivalente vegetariano
60 ml di maionese
60 ml di panna acida
succo di 2 lime
1 cucchiaino di aglio in polvere
1 cucchiaino di cipolla in polvere
15 g di coriandolo fresco, tritato

ISTRUZIONI

- 1 Inserire la griglia della griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura a MAX e il tempo a 12 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.
- 2 Mentre l'unità si sta preriscaldando, ungere ciascuna pannocchia con 1/2 cucchiaino di olio vegetale. Condire con sale e pepe quanto basta.
- 3 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, disporre le pannocchie sulla griglia. Chiudere il coperchio e cuocere per 6 minuti.
- 4 Dopo 6 minuti, girare le pannocchie. Chiudere il coperchio per continuare la cottura per i restanti 6 minuti.
- 5 Nel frattempo, mescolare in una ciotola tutti gli ingredienti per la salsa.
- 6 A cottura ultimata, irrorare ciascuna pannocchia con la salsa. Servire immediatamente.

SUGGERIMENTO

Per un'insalata da gustare subito, tagliare il mais dalla pannocchia e mescolare con metà del mix di maionese.

POLLO FRITTO PICCANTE DI NASHVILLE



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

INGREDIENTI

2 cucchiaini di aglio in polvere
2 cucchiaini di cipolla in polvere
2 cucchiaini di peperoncino in polvere
1 cucchiaino di senape in polvere
2 cucchiaini di sale
1 cucchiaino di pepe nero macinato
850 ml di latticello
8 cosce di pollo, crude, con l'osso e con la pelle
120 g di farina 00
180ml di olio vegetale, da ripartire
2 cucchiaini di zucchero di canna scuro
2 cucchiaini di paprica
2 cucchiaini di pepe di Cayenna

ISTRUZIONI

- 1 Mescolare aglio, cipolla, peperoncino e senape in polvere con sale e pepe. Disporre metà del mix in una ciotola. Aggiungere il latticello al mix di spezie e incorporare. Mettere da parte il restante mix di spezie.
- 2 Aggiungere il pollo al mix di spezie e latticello e lasciar marinare in frigorifero per 8 ore o per tutta la notte.
- 3 Scolare il pollo dalla marinatura. In una ciotola capiente, combinare il restante mix di spezie con la farina. In piccole quantità alla volta, passare i pezzi di pollo nel mix di spezie e farina fino a ricoprire uniformemente. Picchiettare delicatamente sul pollo per rimuovere la farina in eccesso.
- 4 Inserire il cestello di frittura nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 170°C e il tempo a 25 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.
- 5 Nel frattempo, ungere ciascun pezzo di pollo con l'olio, utilizzando in totale 60 ml di olio per tutti i pezzi.
- 6 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, posizionare il pollo nel cestello di frittura. Chiudere il coperchio e cuocere per 10 minuti.
- 7 Intanto, in una ciotola, mescolare i restanti 120 ml di olio vegetale con zucchero di canna scuro, paprica e pepe di Cayenna, utilizzando una frusta.
- 8 Dopo 10 minuti, girare i pezzi di pollo. Chiudere il coperchio e continuare a cuocere per altri 10 minuti, controllando poi la cottura del pollo. Continuare la cottura per altri 5 minuti o fino a quando la temperatura interna del pollo raggiunge i 75°C.
- 9 A cottura ultimata, mescolare delicatamente il pollo con la miscela di olio alle spezie e servire.

SUGGERIMENTO

Per un pasto completo, servire con patatine fritte e insalata di cavolo.



CAROTE SCOTTATE AL MIELE E ALLE ERBE



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **COTTURA:** 10 MINUTI | **PROGRAMMA:** GRILL

INGREDIENTI

1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di sale
30 g di burro fuso
6 carote medie, pelate, tagliate a metà in lunghezza
1 cucchiaino di prezzemolo fresco, tritato
1 cucchiaino di rosmarino fresco, tritato
3 cucchiaini di salsa Tzatziki, per servire

ISTRUZIONI

- 1 Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura a MAX e il tempo a 10 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento.
- 2 In una ciotola piccola, mescolare miele, sale e burro fuso.
- 3 Ungere le carote con il burro al miele, quindi cospargerle uniformemente con le erbe aromatiche.
- 4 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, disporre le carote al centro della griglia. Chiudere il coperchio e cuocere per 5 minuti.
- 5 Dopo 5 minuti, girare le carote. Chiudere il coperchio e cuocere per i restanti 5 minuti.
- 6 A cottura ultimata, servire le carote con salsa Tzatziki.

SUGGERIMENTO

Questa ricetta si può utilizzare con la maggior parte delle verdure a radice, tagliate allo stesso modo delle carote.

TARTE TATIN DI MELE



PREPARAZIONE: 20 MINUTI | **COTTURA:** 45-50 MINUTI | **PROGRAMMA:** BAKE

INGREDIENTI

7 mele Granny Smith, Cox o Braeburn, sbucciate, tagliate in quarti
succo di 1 limone
100 g di zucchero semolato
85 g di burro non salato, in cubetti di 2,5 cm
1 pasta sfoglia al burro, già pronta panna molto densa, per servire

UTENSILI

Una tortiera da 20 cm.

ISTRUZIONI

- 1 Mescolare le mele con il succo di limone. In una tortiera di 20 cm, versare lo zucchero, il burro e le mele (con la parte tagliata rivolta verso il basso).
- 2 Tagliare un disco di pasta sfoglia di 23 cm utilizzando il fondo della teglia o tortiera. Lasciar riposare in frigorifero finché l'impasto non è pronto all'uso.
- 3 Assicurarsi che la vaschetta di cottura sia installata ma la griglia sia stata rimossa. Selezionare BAKE, impostare la temperatura a 200°C e il tempo a 25 minuti. Selezionare START/STOP per iniziare il preriscaldamento. Una volta che l'unità ha emesso un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, aprire il coperchio e disporre la tortiera nella vaschetta. Chiudere il coperchio per avviare la cottura.
- 4 Dopo 10 minuti, aprire il coperchio e girare delicatamente le mele. Chiudere il coperchio e continuare la cottura per altri 15 minuti. Rimuovere la pasta sfoglia dal frigorifero.
- 5 A cottura ultimata, estrarre la tortiera e collocarla su una gratella a raffreddare leggermente. Selezionare BAKE, impostare la temperatura a 160°C e il tempo a 25 minuti. Mentre l'unità si sta preriscaldando, adagiare con cura la pasta sfoglia sulle mele, fissando i lati nella tortiera.
- 6 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, reinserire la tortiera nell'unità e chiudere il coperchio. Dopo 20 minuti, aprire il coperchio e controllare che sia cotta: la crosta dovrà risultare dorata. Se necessario, chiudere il coperchio e cuocere per massimo altri 5 minuti.
- 7 Rimuovere la tortiera e adagiarla su una gratella per 15 minuti a raffreddare. Una volta raffreddata, capovolgere la tortiera su un piatto ed estrarre la tarte tatin. Servire ancora calda, con la panna.



NINJA[®]
Foodi[®]
**Griglia e
friggitrice ad aria**

FOODI e NINJA sono marchi registrati di SharkNinja Operating LLC.

© 2021 SharkNinja Operating LLC.

AG301EU_IG_MP_285x210mm_211112_IT_Mv1