

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



NINJA®

FRULLATORE 2-IN-1

RICETTE FACILI E VELOCI

CON AUTO-IG®



SOMMARIO

PROGRAMMI AUTO-IQ®	1
BEVANDE	2
SALSE, CONTORNI E CONDIMENTI	10
RICETTE	18
DOLCI E DESSERT	20



PROGRAMMI AUTO-IQ®

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



BLEND

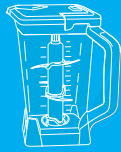
Per preparare bevande contenenti frutta fresca o congelata, liquidi e ghiaccio.

MAX BLEND

Ideale per ingredienti più resistenti, tra cui bucce, semi e gambi, o quando si desidera un risultato ancora più omogeneo.

CRUSH

Ideale per ricette che prevedono molto ghiaccio o ingredienti congelati.



SUCCO DI CAROTA ZINGA

PROGRAMMA: MANUALE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: CARAFFA DA 2,1 L

QUANTITÀ: 2 PORZIONI

INGREDIENTI

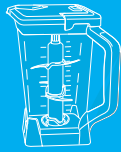
500 g di carote pelate e tagliate a metà, un pezzo di zenzero fresco di 2,5 cm,

200 g di ananas fresco in pezzi,

500 ml di acqua

ISTRUZIONI

- 1 Collocare tutti gli ingredienti nella caraffa da 2,1 l nell'ordine elencato.
- 2 Premere HIGH per 30-40 secondi o fino a ottenere una consistenza omogenea.
- 3 Separare la polpa di carota con un colino prima di servire.



LIMONATA FATTA IN CASA

PROGRAMMA: MAX BLEND

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: CARAFFA DA 2,1 L

QUANTITÀ: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

1 limone non cerato

50-75 g di zucchero semolato, a piacere

ghiaccio

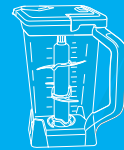
500 ml di acqua

ISTRUZIONI

- 1 Rimuovere le estremità del limone e tagliarlo in quarti. Collocare nella caraffa da 2,1 l.
- 2 Premere MAX BLEND.
- 3 Aggiungere zucchero a piacere, ghiaccio, e coprire 1 l di acqua. Premere MAX BLEND.
- 4 Filtrare la limonata con un colino prima di servire con altro ghiaccio.



BEVANDE



LATTE DI MANDORLA

PROGRAMMA: MAX BLEND
PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: CARAFFA DA 2,1 L
QUANTITÀ: 700ml

INGREDIENTI

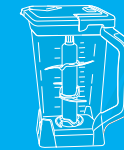
100 mandorle intere, sbollentate o con la pelle
500 ml di acqua

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola, mettere le mandorle in ammollo nell'acqua per una notte o per almeno 4 ore.
- 2 Sciacquare le mandorle e trasferirle nella caraffa da 2,1 l. Aggiungere 500 ml di acqua.
- 3 Premere MAX BLEND.
- 4 Filtrare il latte di mandorla con un colino foderato con un panno di mussola, premendo con un cucchiaio sul colino per velocizzare lo sgocciolamento. Una volta filtrata la maggior parte del latte, prendere la mussola dai bordi e spremerla per far uscire la maggior quantità possibile di latte.



BEVANDE



DAIQUIRI ALLA FRAGOLA

PROGRAMMA: CRUSH
PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: CARAFFA DA 2,1 L
QUANTITÀ: 5 PORZIONI

INGREDIENTI

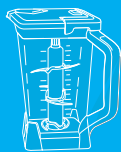
240 ml di succo di lime
240 ml di rum light
600 g di fragole congelate

ISTRUZIONI

- 1 Collocare tutti gli ingredienti nella caraffa da 2,1 l nell'ordine elencato.
- 2 Premere CRUSH.



BEVANDE



MARGARITA AGLI AGRUMI FRESCHI

PROGRAMMA: CRUSH

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: CARAFFA DA 2,1 L

QUANTITÀ: 2-3 PORZIONI

INGREDIENTI

1 limone, sbucciato, diviso in quarti e senza semi
1 lime, sbucciato, diviso in quarti e senza semi
succo di 1 arancia
160 ml di tequila
60 ml di triple sec
32 cubetti di ghiaccio

ISTRUZIONI

- 1 Collocare tutti gli ingredienti nella caraffa da 2,1 l nell'ordine elencato.
- 2 Premere CRUSH.



BEVANDE



FRULLATO DETOX

PROGRAMMA: MAX BLEND

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE DA 700 ml

QUANTITÀ: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

¼ di avocado maturo
100 g di ananas fresco in pezzi
½ kiwi, sbucciato e tagliato in quarti
½ fetta di limone non cerato con la buccia
50 g di spinaci in foglie
150 ml di acqua
50 g di ghiaccio

ISTRUZIONI

- 1 Collocare tutti gli ingredienti nella tazza monoporzionata da 700 ml nell'ordine elencato.
- 2 Premere MAX BLEND.
- 3 Dopo aver frullato, rimuovere le lame dalla tazza. Fissare sulla tazza il coperchio con beccuccio per portarla con sé.



BEVANDE



FRAPPÈ AL CIOCCOLATO

PROGRAMMA: MAX BLEND

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE DA 700 ml

QUANTITÀ: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

200 ml di latte parzialmente scremato

2 palline di gelato alla vaniglia o al cioccolato

1 cucchiaino di cacao in polvere, se si usa il gelato alla vaniglia

1 cucchiaio di sciroppo al cioccolato

ISTRUZIONI

- 1 Collocare i primi 3 ingredienti nella tazza monoporzionata da 700 ml nell'ordine elencato, e versare delicatamente lo sciroppo di cioccolato intorno alla sommità della tazza.
- 2 Premere MAX BLEND.
- 3 Dopo aver frullato, rimuovere le lame dalla tazza. Fissare sulla tazza il coperchio con beccuccio per portarla con sé.



BEVANDE



FRULLATO DI BANANE

PROGRAMMA: BLEND

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE DA 700 ml

QUANTITÀ: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

2 banane piccole, sbucciate e tagliate a metà

200 ml di latte parzialmente scremato

1 pallina di gelato alla vaniglia

ISTRUZIONI

- 1 Collocare tutti gli ingredienti nella tazza monoporzionata da 700 ml nell'ordine elencato.
- 2 Premere BLEND.
- 3 Dopo aver frullato, rimuovere le lame dalla tazza. Fissare sulla tazza il coperchio con beccuccio per portarla con sé.



SALSE,
CONTORNI E
CONDIMENTI



PESTO AI SEMI DI SESAMO

PROGRAMMA: PULSE/MANUALE
PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: CARAFFA DA 2,1 L
QUANTITÀ: 150 G

INGREDIENTI

50 g di parmigiano a cubetti
1 mazzo di basilico, circa 25 g solo foglie
1 spicchio di aglio, sbucciato
25 g di semi di sesamo tostati
100 ml di olio di oliva
sale e pepe nero macinato fresco

ISTRUZIONI

- 1 Collocare il parmigiano nella caraffa da 2,1 l e premere PULSE 3 volte, per tritare grossolanamente.
- 2 Aggiungere basilico, aglio, semi di sesamo e olio nella caraffa da 2,1 l.
- 3 Premere LOW e frullare fino a quando le foglie di basilico siano tritate e il composto sia omogeneo.
- 4 Servire con la pasta.



SALSE,
CONTORNI E
CONDIMENTI



SALSA ALL'AGLIO ARROSTO

PROGRAMMA: MANUALE
PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: CARAFFA DA 2,1 L
QUANTITÀ: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

1 testa d'aglio intera
1 cucchiaino di cimette di prezzemolo
300 ml yogurt greco
1 cucchiaino di olio di oliva
1 cucchiaino di succo di limone
sale e pepe bianco a piacere

ISTRUZIONI

- 1 Preriscaldare il forno a 200°C o impostare a 6 in caso di forno a gas.
- 2 Tagliare l'estremità della testa d'aglio, avvolgere l'aglio nella stagnola e infornare per 1 ora, o finché si ammorbidisce. Lasciar raffreddare l'aglio prima di spremerlo nella caraffa da 2,1 l.
- 3 Aggiungere i restanti ingredienti. Premere LOW e frullare per 10-15 secondi o fino a raggiungere la consistenza desiderata.



SALSE,
CONTORNI E
CONDIMENTI



SALSA TZATZIKI

PROGRAMMA: MANUALE
PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: CARAFFA DA 2,1 L
QUANTITÀ: 6-8 PORZIONI

INGREDIENTI

2 cucchiaini di aneto fresco
2 cucchiaini di menta fresca
1 spicchio d'aglio, sbucciato
1 cipolla piccola, sbucciata e tagliata in quarti
¼ di cucchiaino di sale
½ cetriolo, sbucciato, privato dei semi e tagliato in quarti
350 ml di yogurt greco
1 cucchiaino di succo di limone

ISTRUZIONI

- 1 Collocare tutti gli ingredienti nella caraffa da 2,1 l nell'ordine elencato.
- 2 Premere LOW e frullare per 10-15 secondi o fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- 3 Servire con pane pita.



SALSE,
CONTORNI E
CONDIMENTI



SALSA ALLA MENTA FRESCA

PROGRAMMA: PULSE
PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE DA 700 ml
QUANTITÀ: 100 ml

INGREDIENTI

1 mazzetto di foglie di menta, private del gambo
2 cucchiaini di aceto di vino bianco
1 cucchiaino di zucchero semolato
1-2 cucchiaini di acqua in ebollizione

ISTRUZIONI

- 1 Collocare la menta nella tazza da 700 ml.
- 2 Premere PULSE 2-3 volte, fino a tritare grossolanamente.
- 3 Aggiungere aceto, zucchero e acqua. Premere PULSE 2-3 fino a ottenere un composto omogeneo.
- 4 Dopo aver frullato, rimuovere le lame dalla tazza.



SALSE,
CONTORNI E
CONDIMENTI



GUACAMOLE

PROGRAMMA: PULSE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE da 700 ml

QUANTITÀ: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

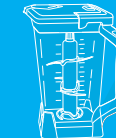
- ½ cipolla piccola, sbucciata e tagliata in quarti
- 1 peperoncino rosso piccolo, privato dei semi
- 1 spicchio d'aglio, sbucciato
- 1 pomodoro grande, privato dei semi e tagliato in quarti
- 10 g di coriandolo fresco, con gambi e foglie
- succo di mezzo lime
- 2 avocado maturi
- un pizzico di sale e pepe

ISTRUZIONI

- 1 Collocare i primi cinque ingredienti nella tazza da 700 ml.
- 2 Premere PULSE 2-3 volte, fino a tritare grossolanamente.
- 3 Aggiungere lime, avocado e condimento. Premere PULSE 2-4 volte, fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 4 Dopo aver frullato, rimuovere le lame dalla tazza.



SALSE,
CONTORNI E
CONDIMENTI



SUGO DI POMODORO ALLE VERDURE

PROGRAMMA: MANUALE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: CARAFFA DA 2,1 L

QUANTITÀ: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

- 1 spicchio d'aglio, sbucciato
- 1 cipolla grande, sbucciata e tagliata in 8
- 2 gambi di sedano, tagliati in 3
- 2 carote, tagliate a metà
- 1 peperone rosso, privato dei semi e tagliato in quarti
- 400 g di pomodori datterini
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaio di passata di pomodoro
- 1 cucchiaino di origano essiccato
- Sale e pepe nero macinato fresco
- 1 foglia di alloro

ISTRUZIONI

- 1 Collocare tutti gli ingredienti nella caraffa da 2,1 l, tranne la foglia di alloro, nell'ordine elencato.
- 2 Premere HIGH e frullare per 30-40 secondi o fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 3 Versare in una casseruola, aggiungere la foglia di alloro e cuocere a fuoco lento, con il coperchio, per 25 minuti o fino a ottenere un composto denso.



HUMMUS

PROGRAMMA: BLEND

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE DA 700 ml

QUANTITÀ: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

HUMMUS CLASSICO

1 x 400 g di ceci in scatola, scolati e sciacquati

50 ml di liquido dei ceci

15 ml di succo di limone

30 ml di olio di oliva

1 spicchio di aglio, sbucciato

1 cucchiaino di cumino macinato

½ cucchiaino di paprica

1 cucchiaio di salsa tahina

1 cucchiaino di sale marino

olio di oliva e paprica per guarnire

HUMMUS DI PEPERONI ROSSI

Aggiungere agli ingredienti 100 g di peperoni rossi arrostiti

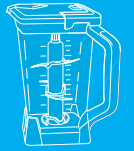
HUMMUS AL CORIANDOLO

Aggiungere agli ingredienti ½ cucchiaino di coriandolo macinato e 10 g di foglie e gambi di coriandolo fresco

ISTRUZIONI

- 1 Collocare tutti gli ingredienti nella tazza da 700 ml nell'ordine elencato.
- 2 Premere BLEND.
- 3 Dopo aver frullato, rimuovere le lame dalla tazza.
- 4 Servire con una spruzzata di olio di oliva e un pizzico di paprica.





FRITTATA CON CIPOLLE ROSSE E SPINACI

PROGRAMMA: MANUALE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: CARAFFA DA 2,1 L

QUANTITÀ: 2 PORZIONI

INGREDIENTI

1 cipolla rossa piccola, sbucciata e tagliata in quarti

2 cucchiaini di olio di semi di girasole

50 g di foglie di spinaci

6 uova

100 ml di panna liquida

sale e pepe nero macinato fresco

ISTRUZIONI

- 1** Collocare la cipolla nella caraffa da 2,1 l.
- 2** Premere LOW per 5 secondi.
- 3** Scaldare l'olio in una padella a fuoco moderato, e una volta caldo rimuovere con attenzione la lama dalla caraffa e trasferire le cipolle tagliate nella padella.
- 4** Soffriggere per 3-4 minuti o finché non si ammorbidiscono. Aggiungere le foglie di spinaci e cuocere per qualche minuto fino a farle appassire.
- 5** Nel frattempo, sciacquare la caraffa, aggiungere le uova, la panna e i condimenti nella caraffa da 2,1 l. Premere LOW per 7 secondi.
- 6** Versare il composto di uova sulle cipolle, mescolare dall'esterno verso il centro, cuocere per alcuni minuti finché non si sarà quasi rappreso, quindi far dorare sotto una griglia calda per 4-5 minuti.



SORBETTO FRAGOLA E MENTA

PROGRAMMA: CRUSH

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONGELARE: 15 MINUTI - 3 ORE

CONTENITORE: CARAFFA DA 2,1 L

QUANTITÀ: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

500 g di fragole congelate

6 foglie di menta fresca

240 ml di succo di melograno

2 cucchiaini di zucchero di cocco

ISTRUZIONI

- 1 Collocare tutti gli ingredienti nella caraffa da 2,1 l nell'ordine elencato.
- 2 Premere CRUSH.
- 3 Rimuovere il composto dalla caraffa e lasciarlo nel congelatore per almeno 15 minuti prima di servire. Per ottenere un gelato dalla consistenza dura, versare il composto in uno stampo e congelarlo per 2-3 ore, o finché non si sarà indurito.

DOLCI E
DESSERT



DOLCE FREDDO VANIGLIA E NOCI

PROGRAMMA: MAX BLEND

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: TAZZA DA 700 ML

QUANTITÀ: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

125 ml di latte d'avena

40 g di noci a metà

1 ml di puro estratto di vaniglia

1 g di dolcificante naturale

170 g di yogurt greco alla vaniglia a basso contenuto di grassi

350 ml di ghiaccio

ISTRUZIONI

- 1 Collocare tutti gli ingredienti nella tazza da 700 ml nell'ordine elencato.
- 2 Premere MAX BLEND.
- 3 Dopo aver frullato, rimuovere le lame dalla tazza.

DOLCI E
DESSERT



NINJA[®]

FRULLATORE 2-IN-1

AUTO-IQ e NINJA sono marchi registrati di SharkNinja Operating LLC.
© 2021 SharkNinja Operating LLC.

ninjakitchen.eu

BN750EU_30_IG_MP_210908_IT_MV1