

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

NINJA®

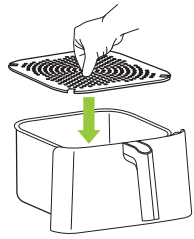
AIR FRYER MAX

GUIDA RAPIDA ALL'UTILIZZO E RICETTARIO



**+ TABELLE DI COTTURA
+ 15 RICETTE IRRESISTIBILI**

FRITTURA AD ARIA



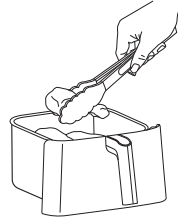
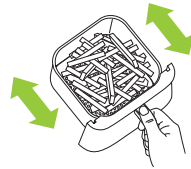
PIASTRA PER FRITTURA ANTIADERENTE

La piastra per frittura antiaderente permette di ottenere una doratura uniforme. Raccomandiamo di usarla ogni qual volta si frigge ad aria.

POSIZIONAMENTO DELLA PIASTRA PER FRITTURA ANTIADERENTE

Posizionamento nella parte alta: per posizionare la piastra per frittura antiaderente nella parte alta dello scomparto, accertarsi che gli intagli siano verso la parte anteriore e posteriore dello stesso.

Posizionamento nella parte bassa: per posizionare la piastra per frittura antiaderente nella parte bassa dello scomparto, accertarsi che gli intagli siano a destra e a sinistra dello stesso.



SCUOTI O GIRA

Per risultati ottimali, scuoti il cibo oppure giralo con una pinza con punta in silicone per ottenere la croccantezza desiderata.

UTILIZZARE I PROGRAMMI DELLA FRIGGITRICE AD ARIA

L'aria caldissima che circola all'interno della friggitrice ad aria Ninja® Max avvolge i cibi, favorisce l'assorbimento dell'umidità presente sulla loro superficie e li rende croccanti e dorati.

PROGRAMMA	ACCESSORIO RICHIESTO	TEMPERATURA	TEMPO
MAX CRISP (Croccantezza massima)	<p>Per risultati ottimali, posizionare la piastra per frittura antiaderente nella parte bassa dello scomparto.</p>	<p>Quando si usa il programma MAX CRISP (Croccantezza massima), non è possibile o necessario regolare la temperatura</p>	<p>Impostare il tempo e premere START/STOP (Avvio/Arresto) per iniziare</p>
AIR FRY (Frittura ad aria)	<p>Per risultati ottimali, posizionare la piastra per frittura antiaderente nella parte bassa dello scomparto.</p>	<p>Regolare la temperatura in base alle esigenze</p>	<p>Impostare il tempo e premere START/STOP (Avvio/Arresto) per iniziare</p>

PROGRAMMA	ACCESSORIO RICHIESTO	TEMPERATURA	TEMPO
ROAST (Cottura arrosto)	<p>Piastra per frittura antiaderente</p>	<p>Regolare la temperatura in base alle esigenze</p>	<p>Impostare il tempo e premere START/STOP (Avvio/Arresto) per iniziare</p>
BAKE (Cottura al forno)	<p>Per risultati ottimali, posizionare la piastra per frittura antiaderente nella parte bassa dello scomparto.</p>	<p>Regolare la temperatura in base alle esigenze</p>	<p>Impostare il tempo e premere START/STOP (Avvio/Arresto) per iniziare</p>
REHEAT (Riscaldamento)	<p>Per risultati ottimali, posizionare la piastra per frittura antiaderente nella parte bassa dello scomparto.</p>	<p>Regolare la temperatura in base alle esigenze</p>	<p>Impostare il tempo e premere START/STOP (Avvio/Arresto) per iniziare</p>
DEHYDRATE (Essiccazione)	<p>Per risultati ottimali, posizionare la piastra per frittura antiaderente nella parte bassa dello scomparto.</p>	<p>Regolare la temperatura in base alle esigenze</p>	<p>Impostare il tempo e premere START/STOP (Avvio/Arresto) per iniziare</p>

NINJA
TEST
KITCHEN



SCAN FOR
MORE RECIPES

www.ninjatestkitchen.eu

CONSIGLI E TRUCCHI PER LA FRITTURA AD ARIA



SCUOTI A PIÙ NON POSSO

Controlla il cibo e scuoti spesso lo scomparto per una doratura uniforme.



PAUSA E RIAVVIO

L'unità sospende automaticamente la cottura quando lo scomparto viene rimosso e la riprende quando viene reinserto.



CONVERTI LE RICETTE DA FORNO

Converti le ricette pensate per il forno tradizionale utilizzando il programma **ROAST (Cottura arrosto)** o **BAKE (Cottura al forno)** e riducendo la temperatura di 10 °C. Controlla con frequenza il cibo per evitare di cuocerlo eccessivamente.



ADATTE LE TUE RICETTE

Se la quantità di cibo che stai cuocendo è inferiore a quella indicata nella ricetta, ricordati di ridurre i tempi di cottura. Viceversa, se la quantità è maggiore, aumenta i tempi di cottura. Controlla spesso il cibo.



FRIGGI AD ARIA GLI INGREDIENTI FRESCHI

Per risultati ottimali con le verdure fresche, è buona regola utilizzare almeno 1 cucchiaino di olio, ma tale quantità può essere aumentata o ridotta a seconda del livello di croccantezza desiderato.



NON RIEMPIRE IN ECCESSO

Disponi e distanzia gli ingredienti in modo omogeneo per garantire una doratura uniforme.



FISSA GLI INGREDIENTI

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



DORATURA PIÙ OMOGENEA

Utilizza un olio spray per ottenere una doratura più uniforme.

CONSIGLI E TRUCCHI PER L'ESSICCAZIONE



TAGLIA A FETTINE GLI INGREDIENTI

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



PREVIENI L'OSSIDAZIONE

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



ASCIUGA PRIMA DI ESSICCARRE

Asciuga il più possibile frutta e verdura prima di posizionarle nello scomparto.



NON SOVRAPPORRE LE FETTE

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



RIMUOVI IL GRASSO

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



PER QUANTO TEMPO ESSICCARRE?

La maggior parte della frutta e della verdura necessita di 6-8 ore, mentre le strisce di carne e pesce richiedono 5-7 ore. Più lungo è il processo di essiccazione degli ingredienti, più diventeranno croccanti.



CONSERVAZIONE

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

Tabella di cottura con frittura ad aria

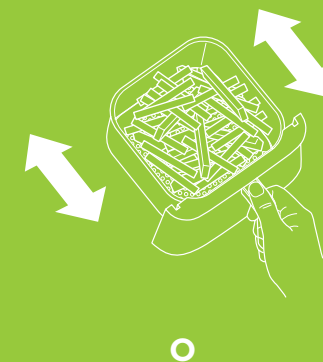
Utilizzare questi tempi di cottura come guida, regolandoli in base alle proprie preferenze.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
VERDURE					
Asparagi	250 g	Interi, eliminare la parte finale	2 cucchiaini	200 °C	6-8 minuti
Barbabietole	6 piccole o 4 grandi (1 kg)	Intere	No	200 °C	45-60 minuti
Peperoni	4 (600 g)	Interi	No	200 °C	26-30 minuti
Broccoli	400 g	Tagliare a cimette di 2,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	13-16 minuti
Cavoletti di Bruxelles	1 kg	Tagliare a metà, togliendo il gambo	1 cucchiaino	200 °C	18-22 minuti
Zucca gialla	1 kg	Tagliare a pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	23-26 minuti
Carote	1 kg	Pelare, tagliare a pezzi di 1,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	20-24 minuti
Cavolfiore	900 g	Tagliare a cimette di 2,5 cm	2 cucchiaini	200 °C	20-24 minuti
Pannocchie	4	Intere, togliere la buccia	1 cucchiaino	200 °C	12-15 minuti
Zucchine	1 kg	Tagliare in quarti nel senso della lunghezza, quindi tagliare pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	18-20 minuti
Fagiolini	400 g	Tagliare le estremità	1 cucchiaino	200 °C	12-14 minuti
Cavolo nero (croccante)	200 g	Tagliare a pezzi, rimuovendo i gambi	No	150 °C	8-10 minuti
Funghi	300 g	Puliti, tagliati in quarti	1 cucchiaino	200 °C	10-12 minuti
Patate, King Edward, Maris Piper, Rooster	1 kg	Tagliare a spicchi di 2,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	20-25 minuti
	4 intere (185-250 g)	Forare con una forchetta per 3 volte	No	200 °C	35-40 minuti
Patate dolci	1 kg	Tagliate a pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	20-24 minuti
	4 intere (185-250 g)	Forare con una forchetta per 3 volte	No	200 °C	30-35 minuti
POLLO					
Petti di pollo	4 (200 g l'uno)	Disossate	Spennellare con olio	190 °C	20-22 minuti
Sovracosce di pollo	1 kg	Con osso	Spennellare con olio	200 °C	22-28 minuti
	1 kg	Disossate, senza pelle	Spennellare con olio	200 °C	22-26 minuti
Alette di pollo	1 kg	Parte alta e centrale dell'ala di pollo	1 cucchiaino	200 °C	22-26 minuti
PESCE E FRUTTI DI MARE					
Tortini di pesce	2 (145 g ognuno)	No	No	200 °C	12-15 minuti
Filetti di salmone	4 (130 g ognuno)	No	Spennellare con olio	200 °C	8-10 minuti
Gamberi	16 grandi	Interi, sgusciati, con la coda	1 cucchiaino	200 °C	9-11 minuti
MANZO					
Hamburger	4 (120-130 g ognuno)	Spessore 2,5 cm	No	190 °C	8-10 minuti
Bistecche	2 (230 g ognuna)	Intere	No	200 °C	6-10 minuti

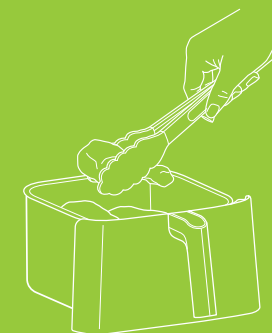
Per risultati ottimali, scuoti o mescola spesso.

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

Scuoti le pietanze



Mescolale con una pinza con punta in silicone



*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 patate sono asciutte, migliori saranno i risultati.

Tabella di cottura con frittura ad aria, continuazione

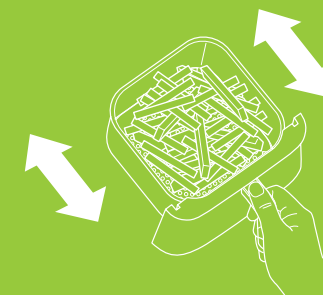
Utilizzare questi tempi di cottura come guida, regolandoli in base alle proprie preferenze.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
MAIALE					
Pancetta	4 fettine	No	No	200 °C	8-10 minuti
Braciole di maiale	2 con osso (250 g ognuna)	Con osso	Spennellare con olio	190 °C	14-17 minuti
	4 disossate (100 g ognuna)	Disossate	Spennellare con olio	190 °C	10-14 minuti
Filetto di maiale	2 (350-500 g ognuno)	Intero	Spennellare con olio	190 °C	25-30 minuti
Salsicce	6 (300 g)	Intere	No	200 °C	8-10 minuti
CIBI SURGELATI					
Crocchette di pollo	695 g	No	No	200 °C	20-22 minuti
Filetti di pesce	4 (440 g)	No	No	200 °C	14-16 minuti
Bastoncini di pesce	10 (280 g)	No	No	200 °C	8-10 minuti
Funghi con panatura	300 g	No	No	190 °C	15-18 minuti
Anelli di cipolla	300 g	No	No	180 °C	12 minuti
Patate hash brown	625 g	No	No	180 °C	20 minuti
PATATINE					
Patatine fatte in casa, spessore 1 cm	500 g	Mettere in ammollo per 30 minuti, tamponare per asciugare	1-3 cucchiaini d'olio	200 °C	20-22 minuti
Patatine fatte in casa, spessore 2 cm	500 g	Mettere in ammollo per 30 minuti, tamponare per asciugare	1-3 cucchiaini d'olio	200 °C	14-18 minuti
Patatine spesse surgelate da forno	500 g	No	No	200 °C	20 minuti
Patatine ondulate surgelate	500 g	No	No	210 °C	18-20 minuti
Patatine a spirale surgelate	700 g	No	No	210 °C	18-20 minuti
Patatine fritte surgelate	500 g	No	No	180 °C	20 minuti
Patatine rustiche surgelate	700 g	No	No	220 °C	22 minuti
Patate a spicchi surgelate	650 g	No	No	190 °C	20 minuti
Patatine fritte con buccia surgelate	500 g	No	No	200 °C	18-20 minuti
Patatine a bastoncino surgelate	500 g	No	No	200 °C	18 minuti
Patate dolci fritte surgelate	500 g	No	No	190 °C	20 minuti

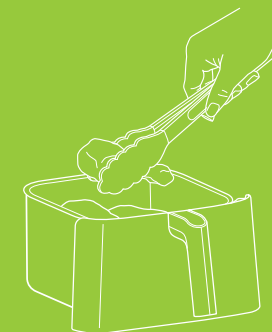
Per risultati ottimali, scuoti o mescola spesso.

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

Scuoti le pietanze



Mescolale con una pinza con punta in silicone



Patatine rustiche



Fette spesse



Patatine ondulate



Patatine fritte



Patate a spicchi



Patate dolci fritte

Tabella di cottura con Max Crisp, ideale per i cibi surgelati

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPO DI COTTURA
CIBI SURGELATI				
Crocchette di pollo	379 g	No	No	9 minuti
Crocchette di pollo	403 g	No	No	9 minuti
Alette di pollo	1 kg	No	1 cucchiaino	22-25 minuti

NOTA Quando si usa il programma **MAX CRISP**, non è possibile o necessario regolare la temperatura.

Tabella per la cottura arrosto

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	AZIONE	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
POLLO E CARNE FRESCA					
Pollo	Intero 1,6 kg, legare le zampe se si desidera	Condire	Capovolgere a metà cottura, spennellare con olio	190 °C	45 minuti
Arrosto di manzo	1,3 kg di girello	Condire	Capovolgere a metà cottura, coprire le estremità con un foglio di alluminio e spennellare con olio	160 °C	50-55 minuti (media)
Lonza di maiale	1,5 kg di carne disossata, incidere il grasso	Condire	Capovolgere a metà cottura, spennellare con olio	190 °C	60 minuti
Metà cosciotto di agnello	1,2 kg	Condire	Capovolgere a metà cottura, spennellare con olio	170 °C	40-45 minuti
Spalla d'agnello	1,3 kg	Condire	Capovolgere a metà cottura, spennellare con olio	170 °C	50 minuti

Tabella per l'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 reidratarli	60 °C	6-8 ore
CARNE FRESCA, POLLAME, PESCE			
Strisce di carne di manzo, pollo e tacchino	Tagliare a fette di 6 mm, lasciare marinare per una notte	70 °C	5-7 ore
Salmone	Tagliare a fette di 6 mm, lasciare marinare per una notte	70 °C	3-5 ore

PATATE ARROSTO CON MAIONESE PICCANTE



PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **COTTURA:** 30 MINUTI | **PER:** 4-6 PORZIONI
PROGRAMMA: ROAST (COTTURA ARROSTO)

INGREDIENTI

1 kg di patate novelle tagliate a metà o a spicchi se di grandi dimensioni

3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

1 cucchiaino e mezzo di paprika piccante, da ripartire

1 cucchiaino e mezzo di paprika affumicata, da ripartire

1 cucchiaino e mezzo di aglio in polvere, da ripartire

2 cucchiaini di sale marino, da ripartire

150 g di maionese

2 cucchiaini di pesto di pomodori secchi

1 cucchiaino di sherry o aceto di vino bianco

2 cucchiaini di prezzemolo fresco finemente tritato per guarnire

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola capiente, mescolare le patate con olio d'oliva, 1 cucchiaino di paprika piccante, 1 cucchiaino di paprika affumicata, 1 cucchiaino di aglio in polvere e 1 cucchiaino di sale.
- 2 Inserire la piastra antiaderente nella parte bassa dello scomparto, distribuirvi sopra le patate e mettere quest'ultimo nell'unità.
- 3 Selezionare **ROAST**, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 30 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 4 15 minuti prima della fine del programma rimuovere lo scomparto e mescolare le patate o girarle usando una pinza con punta in silicone. Reinserire lo scomparto per riprendere la cottura.
- 5 Per preparare la maionese piccante, in una ciotolina, mescolare con una frusta la maionese, il pesto di pomodori, l'aceto, la paprika piccante e affumicata rimanente, l'aglio in polvere e il sale.
- 6 A cottura ultimata, servire le patate con maionese piccante e guarnire con il prezzemolo.



BOCCONCINI DI CAVOLFIORE CON SALSA RANCH



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 27 MINUTI | **PER:** 4 PORZIONI
PROGRAMMA: AIR FRY (FRITTURA AD ARIA)

INGREDIENTI

150 g di farina 00

1 cucchiaino di cipolla in polvere

1 cucchiaino di aglio in polvere

1 cucchiaino di cumino macinato

1 cucchiaino di paprika

Sale e pepe macinato q.b.

250 ml di latte a scelta

100 g di panko

500 g di cavolfiore tagliato a cimette di 5 cm

Olio spray

30 ml di olio di semi di girasole

90 ml di salsa Buffalo

SALSA RANCH

100 ml di maionese

50 ml di latte a scelta

1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato

1 cucchiaino di erba cipollina fresca tritata

1 cucchiaino di aglio in polvere

1 cucchiaino di cipolla in polvere

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola capiente, unire la farina, la cipolla e l'aglio in polvere, il cumino, la paprika, il sale e il pepe. Aggiungere a poco a poco il latte fino a creare una pastella omogenea. Versare il panko in un'altra ciotola.
- 2 Immergere una alla volta le cimette di cavolfiore nella pastella fino a ricoprirle e lasciare colare via l'eccesso. Passarle poi nel panko fino a ricoprirle completamente premendo leggermente, se necessario.
- 3 Inserire la piastra per frittura antiaderente nella parte bassa dello scomparto spruzzandovi sopra dell'olio spray. Disporre i bocconcini di cavolfiore nello scomparto, spruzzare un po' di olio spray e inserire lo scomparto nell'unità.
- 4 Selezionare **AIR FRY**, impostare la temperatura a 170 °C e il tempo a 27 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 5 Durante la cottura, passare alla preparazione delle salse. Per preparare la salsa Buffalo, unire in una ciotola capiente l'olio di semi di girasole e la salsa Buffalo. Per preparare la salsa Ranch, unire in una ciotolina tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza omogenea.
- 6 A cottura ultimata, trasferire i bocconcini di cavolfiore nella ciotola grande contenente la salsa Buffalo e agitare per coprirli in modo uniforme. Disporre di nuovo il cavolfiore nello scomparto e reinserire lo scomparto nell'unità.
- 7 A cottura ultimata, servire i bocconcini di cavolfiore in salsa Buffalo e accompagnarli con la salsa Ranch.



SUGGERIMENTO Per una variante senza lattosio o vegana, utilizzare la maionese vegana e una bevanda vegetale per preparare la salsa Ranch.

MELANZANE RIPIENE DI MOZZARELLA



PREPARAZIONE: 20 MINUTI | **COTTURA:** 30 MINUTI | **PER:** 4 PORZIONI
PROGRAMMA: ROAST (COTTURA ARROSTO)

INGREDIENTI

2 melanzane piccole (circa 500-600 g) senza peduncolo e tagliate a metà nel senso della lunghezza

2 cucchiaini di olio d'oliva

Sale e pepe nero macinato q.b.

100 g di salsa di pomodoro e basilico

150 g di pomodorini tagliati in quarti

10 foglie di basilico grandi tritate

150 g di mozzarella tagliata a cubetti

25 g di parmigiano grattugiato o equivalente vegetariano

PREPARAZIONE

- 1 Spennellare l'olio d'oliva sulla polpa delle melanzane, condire con sale e pepe.
- 2 Inserire la piastra per frittura antiaderente nella parte bassa dello scomparto, posizionarvi le melanzane tagliate rivolte verso il basso e inserirlo nell'unità.
- 3 Selezionare **ROAST**, impostare la temperatura a 190 °C e il tempo a 20 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 4 A cottura ultimata, trasferire le melanzane e rimuovere un po' di polpa con un cucchiaio. Inserire la polpa in una ciotola grande e unire la salsa di pomodoro e basilico, i pomodorini, la mozzarella, il basilico, sale e pepe e mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Riempire le melanzane con il composto preparato e spolverare con un po' di parmigiano.
- 5 Posizionare la piastra per frittura antiaderente nella parte alta e reinserirla nello scomparto. Mettere le melanzane sulla piastra antiaderente con il ripieno rivolto verso l'alto e inserire lo scomparto nell'unità.
- 6 Selezionare il programma **MAX CRISP (Croccantezza massima)** e impostare il tempo a 10 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 7 A cottura ultimata, servire le melanzane farcite con insalata, pasta o crostini di pane.



CROCCHETTE DI POLLO CON SALSA DI SENAPE AL MIELE

PREPARAZIONE: 20 MINUTI | **COTTURA:** 20 MINUTI | **PER:** 4 PORZIONI
PROGRAMMA: AIR FRY (FRITTURA AD ARIA)

INGREDIENTI

3 uova

2 cucchiaini di senape gialla

1 cucchiaio di salsa piccante

Sale marino e pepe nero macinato q.b.

75 g di farina 00

2 cucchiaini di paprika

1 cucchiaino di sale alla cipolla

1 cucchiaino di aglio in polvere

150 g di corn flakes sbriciolati

600 g di petto di pollo tagliato a cubetti di 4 cm

Olio spray

SALSA

50 g di maionese

50 g di yogurt greco

2 cucchiaini di senape di Digione

1-2 cucchiaini di miele

Un pizzico di salsa piccante (facoltativo)



PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola poco profonda, sbattere le uova e aggiungere la senape, la salsa piccante, il sale e il pepe fino a ottenere un composto uniforme. In una ciotola separata, unire la farina, i condimenti, il sale e il pepe. In una terza ciotola versare i corn flakes sbriciolati.
- 2 Passare un bocconcino di pollo alla volta nella miscela a base di farina e rimuovere la farina in eccesso. Quindi immergerlo nell'uovo fino a ricoprirlo in modo omogeneo. In ultimo, mettere le crocchette di pollo nei corn flakes; agitare fino a ricoprirle uniformemente. Ripetere l'operazione con il pollo rimasto, quindi spruzzare abbondante olio spray.
- 3 Inserire la piastra per frittura antiaderente nella parte bassa dello scomparto, posizionare in modo uniforme le crocchette di pollo e inserire lo scomparto nell'unità.
- 4 Selezionare **AIR FRY**, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 20 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 5 10 minuti prima della fine del programma, rimuovere lo scomparto, scuotere o girare le crocchette di pollo con una pinza con punta in silicone. Reinserire lo scomparto per riprendere la cottura.
- 6 Per preparare la salsa di senape al miele, unire tutti gli ingredienti in una ciotolina e mescolare.
- 7 A cottura ultimata, servire le crocchette di pollo con la salsa di senape al miele.

SUGGERIMENTO Per una diversa impanatura delle crocchette, nel passaggio 1 sostituire i corn flakes sbriciolati con del pangrattato dorato.

BASTONCINI DI HALLOUMI CON CORIANDOLO E YOGURT ALL'AROMA DI HARISSA



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 18 MINUTI | **PER:** 4 PORZIONI
PROGRAMMA: AIR FRY (FRITTURA AD ARIA)

INGREDIENTI

100 g di farina
1 cucchiaino di paprika affumicata
1 cucchiaino di cumino
½ cucchiaino di aglio in polvere
½ cucchiaino di origano secco
Pepe nero macinato q.b.
3 blocchi di halloumi (225 g ciascuno), asciutti e tagliati a fette spesse 2 cm
Olio spray
200 g di yogurt greco
2 cucchiaini di coriandolo fresco tritato finemente
1 cucchiaino di harissa alla rosa

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola poco profonda, unire la farina, la paprika, il cumino, l'aglio, l'origano e il pepe. Immergere l'halloumi nella farina per ricoprirlo uniformemente e rimuovere la farina in eccesso.
- 2 Inserire la piastra per frittura antiaderente nella parte bassa dello scomparto. Quindi spruzzarvi sopra abbondante olio. Posizionare l'halloumi su un unico strato assicurandosi che i pezzi restino ben separati tra loro e spruzzare dell'olio spray. Inserire lo scomparto nell'unità.
- 3 Selezionare **AIR FRY**, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 18 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 4 Per preparare la salsa di yogurt al coriandolo e harissa, versare lo yogurt in una ciotolina e aggiungere il coriandolo, il sale e il pepe. Unire quindi l'harissa e mescolare.
- 5 A cottura ultimata servire i bastoncini di halloumi insieme allo yogurt al coriandolo e harissa.



BISTECHE DI TOFU CON VERDURE AL PEPERONCINO



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **TEMPO DI MARINATURA:** 30 MINUTI | **COTTURA:** 14 MINUTI
PER: 2 PORZIONI | **PROGRAMMA:** AIR FRY (FRITTURA AD ARIA)

INGREDIENTI

4 cucchiaini di salsa BBQ
1 cucchiaino di burro di arachidi
1 cucchiaino di salsa di soia
2 cucchiaini di olio di semi di girasole
400 g di tofu scolato, asciutto e tagliato in 4 fette spesse
300 g di verdure miste, taccole, asparagi, broccoli, mais dolce
2 cucchiaini di olio al peperoncino
Sale e pepe nero macinato q.b.

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotolina, unire la salsa BBQ, il burro d'arachidi, la salsa di soia e l'olio. Distribuire la marinatura sul tofu e lasciare riposare per 30 minuti per insaporire.
- 2 Nel frattempo, in una ciotola capiente, mescolare le verdure con l'olio al peperoncino, sale e pepe.
- 3 Inserire la piastra antiaderente nella parte bassa dello scomparto. Posizionare uniformemente le verdure sulla piastra per frittura antiaderente. Disporre il tofu sopra alle verdure. Inserire lo scomparto nell'unità.
- 4 Selezionare **AIR FRY**, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 14 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 5 A cottura ultimata servire il tofu con le verdure.



SUGGERIMENTO In mancanza dell'olio al peperoncino, basta aggiungere qualche scaglia di peperoncino piccante all'olio d'oliva e mescolare.

MERLUZZO IN CROSTA DI PANKO AL LIMONE ED ERBETTE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **COTTURA:** 10 MINUTI | **PER:** 4 PORZIONI
PROGRAMMA: AIR FRY (FRITTURA AD ARIA)

INGREDIENTI

4 filetti di merluzzo da 125 g
1 cucchiaino di sale marino,
se necessario aggiungerne di più
80 g di panko
50 g di burro fuso
2 cucchiari di prezzemolo fresco
tritato finemente
Scorza e succo di 1 limone
½ cucchiaino di pepe nero
macinato

PREPARAZIONE

- 1 Condire ogni filetto di merluzzo su ambo i lati con ½ cucchiaino di sale.
- 2 In una ciotola piccola, aggiungere il sale, il pangrattato, il burro, il prezzemolo, la scorza di limone, il succo di limone e il pepe e mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Impanare generosamente il lato superiore di ogni filetto di merluzzo con la mistura di pangrattato premendo leggermente per farlo aderire.
- 3 Inserire la piastra antiaderente nella parte bassa dello scomparto, posizionarvi i filetti di merluzzo con l'impanatura rivolta verso l'alto e mettere lo scomparto nell'unità.
- 4 Selezionare **AIR FRY**, impostare la temperatura a 170 °C e il tempo a 10 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 5 A cottura ultimata la temperatura interna raggiunge 65 °C. Rimuovere i filetti e servirli immediatamente.



FILETTI DI SALMONE CON SALSA AL POMODORO FRESCO E CETRIOLO



PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **COTTURA:** 7-9 MINUTI | **PER:** 4 PORZIONI
PROGRAMMA: AIR FRY (FRITTURA AD ARIA)

INGREDIENTI

4 filetti di salmone da 120 g
1 cucchiaio di olio d'oliva
Sale marino in scaglie e pepe
nero macinato q.b.

SALSA AL POMODORO E CETRIOLO

150 g di pomodorini tagliati
a pezzetti
½ cetriolo grande tagliato
a pezzi di 1 cm
½ cipolla rossa piccola, tagliata
finemente a dadini
5 g di prezzemolo fresco tritato
5 g di aneto fresco tritato
1 cucchiaio di aceto di vino rosso
2 cucchiari di olio d'oliva

PREPARAZIONE

- 1 Spennellare il salmone con l'olio d'oliva e condire con sale e pepe.
- 2 Inserire la piastra per frittura antiaderente nella parte bassa dello scomparto, posizionarvi il salmone e inserire lo scomparto nell'unità.
- 3 Selezionare **AIR FRY**, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 9 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 4 Durante la cottura del salmone, in una ciotolina, incorporare tutti gli ingredienti per la salsa.
- 5 2 minuti prima della fine del programma controllare se il salmone è cotto. Se necessario, cuocere per altri 2 minuti.
- 6 A cottura ultimata, estrarre il salmone dallo scomparto e servire con la salsa.



POLLO ARROSTO IN SALSA BARBECUE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **COTTURA:** 45 MINUTI | **PER:** 4-6 PORZIONI
PROGRAMMA: ROAST (COTTURA ARROSTO)

INGREDIENTI

1,6 kg di pollo intero,
zampe legate
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale marino e pepe nero
macinato q.b.
100 g di salsa BBQ

PREPARAZIONE

- 1 Spennellare il pollo con l'olio e condire con sale e pepe.
- 2 Inserire la piastra antiaderente nella parte inferiore dello scomparto e posizionarvi il pollo girato verso il basso. Inserire lo scomparto nell'unità.
- 3 Selezionare **ROAST**, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 45 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 4 15 minuti prima della fine del programma rimuovere lo scomparto e usare una pinza con punta in silicone per girare il pollo. Spennellare con salsa BBQ e reinserire lo scomparto nell'unità per completare la cottura. Continuare a spennellare il pollo con la salsa ogni 5 minuti.
- 5 A cottura ultimata, la temperatura del pollo visualizzata sul termometro a lettura istantanea sarà di 75 °C. Rimuoverlo dallo scomparto e lasciare riposare per 10 minuti. Successivamente, tranciarlo e servirlo in tavola.



SPALLA D'AGNELLO ALLA GRECA CON PATATE AL LIMONE



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **TEMPO DI MARINATURA:** 30 MINUTI | **COTTURA:** 55 MINUTI
PER: 2-4 PORZIONI | **PROGRAMMA:** ROAST (COTTURA ARROSTO)

INGREDIENTI

3 cucchiaini di olio d'oliva,
da ripartire
1 cucchiaino di origano fresco
Scorza e succo di 1 limone
2 spicchi d'aglio, pelati e tritati
Sale e pepe nero macinato q.b.
Mezza spalla d'agnello da 1,3 kg
500 g di patate novelle,
tagliate a metà se troppo grandi
100 ml di brodo di pollo

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola di medie dimensioni, unire i 2 cucchiaini di olio d'oliva, l'origano, metà della scorza e del succo di limone, gli spicchi d'aglio, il sale e il pepe. Lasciarvi marinare l'agnello a temperatura ambiente per 30 minuti.
- 2 In una ciotola grande aggiungere le patate, l'olio rimasto, la scorza e il succo di limone, il sale, il pepe, quindi mescolare per amalgamare il tutto. Inserire la piastra antiaderente nella parte bassa dello scomparto, posizionarvi in modo uniforme le patate e irrorarle con il brodo di pollo. Disporre l'agnello sulle patate e inserire lo scomparto nell'unità.
- 3 Selezionare **ROAST**, impostare la temperatura a 170 °C e il tempo a 50 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 4 25 minuti prima della fine del programma, rimuovere lo scomparto e, con una pinza con punta in silicone, girare l'agnello e mescolare le patate. Reinserrire lo scomparto nell'unità per continuare la cottura.
- 5 A cottura ultimata, la temperatura dell'agnello visualizzata sul termometro a lettura istantanea sarà di 65 °C. A questo punto rimuovere l'agnello dallo scomparto e avvolgerlo nella stagnola. Lasciare riposare l'agnello per 10 minuti.
- 6 Se preferisci delle patate più croccanti, seleziona **MAX CRISP (Croccantezza massima)** e imposta il tempo a 5 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 7 Al termine della cottura, trinciare l'agnello e servirlo insieme alle patate al limone.



FILETTO DI MAIALE CON VERDURE ARROSTO



PREPARAZIONE: 20 MINUTI | **TEMPO DI MARINATURA:** 2-4 ORE | **COTTURA:** 35 MINUTI
PER: 2-3 PORZIONI | **PROGRAMMA:** ROAST (COTTURA ARROSTO)

INGREDIENTI

1 filetto di maiale (550-600 g)
90 ml di olio d'oliva, da ripartire
1 cucchiaino e mezzo di aceto di vino rosso
1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato
1 cucchiaino di miele
1 spicchio d'aglio pelato e schiacciato
Sale e pepe nero macinato q.b.
1 melanzana piccola tagliata a pezzi di 2,5 cm
2 pomodori datterini tagliati in quarti
1 zucchina affettata a mezzaluna
1 cipolla rossa media, sbucciata e tagliata a pezzi di 2,5 cm
1 peperone rosso, privato dei semi e tagliato a pezzi di 3 cm
2 spicchi d'aglio sbucciati e tritati
10 g di basilico fresco spezzettato

PREPARAZIONE

- 1 Posizionare il filetto di maiale in un piatto piano. Aggiungere 60 ml di olio d'oliva, l'aceto, il prezzemolo, il miele, l'aglio schiacciato, il sale e il pepe in un barattolo pulito. Chiudere e agitare fino ad ottenere un'emulsione. Versare la marinatura sulla carne di maiale, coprire e lasciare in frigorifero per 2-4 ore.
- 2 In una ciotola grande unire le melanzane, i pomodorini, le zucchine, la cipolla rossa, l'aglio pelati, 2 cucchiaini di olio, il basilico e condire a piacere.
- 3 Inserire la piastra antiaderente nella parte bassa dello scomparto. Disporre uniformemente il mix di verdure sulla piastra per frittura antiaderente. Posizionare il maiale sopra le verdure e inserire lo scomparto nell'unità.
- 4 Selezionare **ROAST**, impostare la temperatura a 190 °C e il tempo a 35 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 5 15 minuti prima della fine del programma rimuovere lo scomparto, quindi girare il maiale e mescolare le verdure con una pinza con punta in silicone. Reinserire lo scomparto nell'unità per continuare la cottura.
- 6 A cottura ultimata, lasciare riposare il maiale per 5 minuti prima di tagliarlo e servirlo con le verdure.



BISTECCHIE DI COSTATA IN CROSTA DI SENAPE E ZUCCHERO DI CANNA



PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **COTTURA:** 8 MINUTI | **PER:** 2 PORZIONI
PROGRAMMA: MAX CRISP (CROCCANTEZZA MASSIMA)

INGREDIENTI

1 cucchiaino di zucchero di canna chiaro
1 cucchiaino e mezzo di senape inglese in polvere
½ cucchiaino di sale marino
Un pizzico di pepe nero macinato
2 bistecche di costata di manzo da 230 g, a temperatura ambiente
Insalata verde per servire

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola piccola, unire lo zucchero, la senape in polvere, il sale e il pepe. Ricoprire entrambi i lati delle bistecche premendo il condimento sulla superficie.
- 2 Inserire la piastra antiaderente nella parte bassa dello scomparto, posizionarvi uniformemente le bistecche e mettere lo scomparto nell'unità.
- 3 Selezionare **MAX CRISP** e impostare il tempo a 8 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 4 4 minuti prima della fine del programma rimuovere lo scomparto dall'unità e girare le bistecche usando una pinza con punta in silicone.
- 5 A cottura ultimata trasferire le bistecche nei piatti e lasciarle riposare per qualche minuto. Servire le bistecche accompagnate da insalata verde.



SUGGERIMENTO Questa ricetta prevede una cottura media per le bistecche. Ultimare la cottura 2 minuti prima se si preferisce una bistecca al sangue. Per ottenere una bistecca ben cotta, lasciare cuocere 2 minuti in più.

QUESADILLAS FAJITA DI POLLO

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **COTTURA:** 20 MINUTI | **PER:** 4 PORZIONI
PROGRAMMA: AIR FRY (FRITTURA AD ARIA)

INGREDIENTI

1 cucchiaio di coriandolo fresco
1 cucchiaio di paprika affumicata
1 cucchiaino di cumino macinato
1 cucchiaino di aglio in polvere
1 cucchiaino di origano secco
½ cucchiaino di peperoncino secco
Sale e pepe nero macinato q.b.
4 cucchiari di olio d'oliva
Succo di 1 lime
250 g di filetti piccoli di petto di pollo
1 mazzo di cipollotti tagliati a fettine di 3 cm
1 peperone rosso, privato dei semi e tagliato a listarelle di 1,5 cm
1 peperone giallo, privato dei semi e tagliato a listarelle di 1,5 cm
8 tortillas medie
150 g di formaggio Cheddar grattugiato

GUARNIZIONE (FACOLTATIVA)

Salsa
Guacamole
Panna acida
Salsa piccante



PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola media aggiungere tutti i condimenti, l'olio d'oliva e il succo di lime. Versare la marinatura sui filetti di pollo, la cipolla e i peperoni fino a ricoprirli completamente.
- 2 Inserire la piastra per frittura antiaderente nella parte bassa dello scomparto. Aggiungere il pollo nello scomparto. Inserire lo scomparto nell'unità.
- 3 Selezionare **AIR FRY**, impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 20 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 4 10 minuti prima della fine del programma rimuovere lo scomparto e scuotere o mescolare il pollo e le verdure con una pinza con punta in silicone. Reinserire lo scomparto per riprendere la cottura.
- 5 La cottura è completa quando la temperatura interna raggiunge almeno 75 °C su un termometro a lettura istantanea. Trasferire il pollo e le verdure in un piatto.
- 6 Posizionare 1 tortilla sulla piastra per frittura antiaderente. Riempirla con ¼ del pollo marinato e il formaggio. Infilzare con uno stuzzicadenti. Coprire con un'altra tortilla e premere per farle aderire. Inserire lo scomparto nell'unità.
- 7 Selezionare **AIR FRY**, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 4 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 8 A cottura ultimata, tagliare le quesadillas a spicchi e servire con salsa, guacamole, panna acida e salsa piccante. Ripetere i passaggi da 6 a 8 con il resto degli ingredienti.

SFOGLIATINE DI MELE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA:** 32 MINUTI | **PER:** 8 SFOGLIATINE
PROGRAMMA: BAKE (COTTURA AL FORNO)

INGREDIENTI

320 g di pasta sfoglia arrotolata pronta, togliere dal frigorifero prima dell'uso
2-3 mele rosse o rosa, private del torsolo e dei semi, tagliate a fettine sottili
Succo di limone da spennellare
1 uovo grande sbattuto
3 cucchiari di zucchero semolato
½ cucchiaino di cannella
Zucchero a velo, da spolverare

PREPARAZIONE

- 1 Srotolare la sfoglia e tagliarla in 8 parti rettangolari uguali. Incidere la pasta lungo il perimetro lasciando 1 cm di bordo.
- 2 Spennellare le fettine di mela con il succo di limone e disporle a ventaglio su ogni rettangolo di pasta sfoglia. Spennellare i bordi della sfoglia con l'uovo sbattuto. In una ciotolina, unire lo zucchero e la cannella e poi spolverarli sulle fettine di mela.
- 3 Inserire la piastra antiaderente nella parte bassa dello scomparto, posizionarvi uniformemente le 4 sfogliatine e mettere lo scomparto nell'unità.
- 4 Selezionare **BAKE**, impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 16 minuti. Selezionare **START/STOP (Avvio/Arresto)** per avviare la cottura.
- 5 Le sfogliatine saranno pronte quando la sfoglia apparirà dorata. Posizionare le sfogliatine su una griglia, lasciarle raffreddare un po' prima di spolverarle con lo zucchero a velo, quindi servirle ancora tiepide. Ripetere i passaggi da 2 a 4 con il resto degli ingredienti.



NINJA[®]

**Per domande o se desideri registrare il tuo prodotto,
visita il nostro sito [Web ninjakitchen.it](http://Web.ninjakitchen.it)**

AF180EU_Series_IG_QSG_Recipe_MP_231002_Mv1_IT-IT
NINJA è un marchio di SharkNinja Operating LLC registrato nel Regno Unito.
©2023 SharkNinja Operating LLC.