

Будь ласка, прочитайте додану інструкцію Ninja® перед використанням Вашого пристрою.



NINJA[®] Foodi[™]

15+ апетитних рецептів
та чартів для
необмежених
можливостей



Зміст

Кришка тиску	2
Кришка хрусткості	3
Мистецтво TenderCrisp™	4
TenderCrisp™ 101	6
Оберіть власну подорож TenderCrisp™	10
Від замороженого до хрусткого TenderCrisp™	12
Закуси та основні TenderCrisp™	14
TenderCrisp™ 360 страв	18
TenderCrisp™ чудеса в одному глечики	20
На кожен день	28
Таблиця приготування	34

Тиск, зустрічай хрусткість

Ви збираєтеся спробувати спосіб, який ніколи не робили раніше. Технологія TenderCrisp™ дозволяє використовувати швидкість приготування під тиском для швидкого приготування інгредієнтів. Революційна кришталева кришка надає Вашим стравам хрустку золотисту оболонку, про яку можуть тільки мріяти інші скороварки.

Кришка тиску

З цією кришкою Foodi® перетворюється на плитку з тиском. Перетворить найскладніші інгредієнти на ніжні, соковиті та смачні страви за мить.



PRESSURE COOK

Пара під тиском подає вологу в інгредієнти і швидко готує їх зсередини.



STEAM

Пара насичує вологою, зберігає аромат і підтримує текстуру Вашої їжі.



SLOW COOK

Готуйте повільно, щоб створити улюблені чілі та рагу.



SEAR/SAUTÉ

П'ять налаштувань температури дозволяють створити аромат за допомогою стерилізації, пасирування, закипання тощо.

Кришка хрусткості

Почніть або завершіть рецепти, опустивши цю кришку, щоб випустити надто гаряче повітря, що швидко просувається навколо Вашої їжі, щоб надати хрумкість, карамелізувати або золотаво-коричневу досконалість.



AIR CRISP

Хочете хрустку, золотисту текстуру без зайвого жиру та олії? Air Crisp створений для Вас.



BAKE/ROAST

Не витрачайте час на очікування розігріву духовки. Зробіть улюблені запіканки та смажені овочі за набагато коротший час.



GRILL

Завершіть страви, запечатуючи аромат і надаючи їм лише потрібну кількість карамелізації або хрусткості.

Мистецтво TenderCrisp™

Почніть з приготування під тиском. Закінчіть за допомогою обраного Вами способу хрусткості. Таким чином Ви отримаєте результат TenderCrisp™.

А що найкраще, для TenderCrisp™ існує більше, ніж один спосіб.

Можна почати з інгредієнтів, які заморожені або свіжі. Можна приготувати курку, овочі або рибу. Також приготувати улюблений чилі або тушковане м'ясо. Але коли Ви використовуєте TenderCrisp™, Ви завжди отримаєте хрусткий, смачний результат.



TenderCrisp™ 101

Курка смажена в травах

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ ●○○

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | **ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 30-41 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4
ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЗУВАННЯ ТИСКУ: 6 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ:** 22 ХВИЛИНИ | **ВИПУСК ТИСКУ:** 5 ХВИЛИН | **AIR CRISP:** 8-18 ХВИЛИН

ІНГРЕДІЄНТИ

1 ціла свіжа сира курка
(2.25кг-2.5кг)
Сік 2 лимонів
(80мл лимонного соку)
250мл гарячої води
60мл меду
1 столова ложка плюс 1 чайна ложка
морської солі, розділити

1 столова ложка цілого чорного
перцю
5 гілочок свіжого чебрецю
5 зубчиків часнику, очищених від
шкірки
1 столова ложка рослинної олії 2
чайні ложки меленого чорного
перцю

ПРИГОТУВАННЯ



Вийміть потрошки, якщо вони входять до порожнини курки. Промийте курку і зв'яжіть ніжки разом кулінарною ниткою.



У невеликій мисці змішайте разом лимонний сік, гарячу воду, мед і 2 столові ложки солі. Вилийте суміш у горщик. Покладіть в горщик цілий перець, чебрець і часник.



Помістіть курку в кошик Cook & Crisp™ і поставте кошик в горщик.



Складіть кришку тиску, переконайтесь, що клапан вивільнення тиску знаходиться в положенні SEAL. Виберіть PRESSURE та встановіть високий (HI). Встановіть час на 22 хвилини. Натисніть START/STOP для початку.

ПОРАДА Використовуйте кулінарний спрей замість олії, щоб рівномірно покрити великі шматки білка в кошику Cook & Crisp.



Коли приготування під тиском завершиться, дайте тиску випуститися природним чином протягом 5 хвилин. За 5 хвилин швидко скиньте залишок тиску, перемістивши клапан випуску тиску в положення VENT. Обережно зніміть кришку, коли пристрій закінчить віддавати тиск.



Змастіть курку олією або обприскайте кулінарним спреєм. Приправте сіллю і перцем.



Закрийте кришку хрусткості. Виберіть AIR CRISP, встановіть температуру на 200C і час на 8 хвилин. Натисніть START/STOP для початку. Готуйте до досягнення бажаного рівня хрусткості, додаючи 10 хвилин.



Дайте курці відпочити 5-10 хвилин. Приготування закінчиться, коли внутрішня температура досягне 75C. Вийміть курку з кошика, використовуючи силіконові прихватки Ninja® (або 2 великі виделки).

TenderCrisp™ 101

Курка теріякі, брокколі та рис

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ ●○○

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | **ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 32 ХВИЛИНИ | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 2
ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ: 8 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ:** 2 ХВИЛИНИ | **ВИПУСК ТИСКУ:** 10 ХВИЛИН |
ГРИЛЮВАННЯ: 12 ХВИЛИН

ІНГРЕДІЄНТИ

200г довгозернистого білого рису,
проромити

310мл курячого бульйону

70г заморожених змішаних овочів

1 чайна ложка морської солі, розділити

2 чайні ложки меленого чорного перцю,
розділити

1 столова ложка часникового порошку

2 сири курячі грудки без шкірки та
кістки (по 250г)

1 головка брокколі, розорізати на
суцвіття по 5см

1 столова ложка оливкової олії extra virgin
60мл соусу теріякі

ПРИГОТУВАННЯ



Покладіть в казан рис,
236мл курячого бульйону,
заморожені овочі, 1/2
чайної ложки солі, 1
чайна ложка перцю і
часникового порошку;
перемішати.



Помістіть курячі грудки
на реверсивну стійку,
переконавшись, що
стійка знаходиться у
вищому положенні.
Помістіть стійку
всередину казана над
рисовою сумішшю.



Зберіть кришку тиску,
переконавшись, що
клапан випуску
знаходиться в положенні
SEAL. Оберіть
PRESSURE і встановіть
виоский (HI). Встановіть
час на 2 хвилини.
Натисніть START/STOP
для початку.



Поки вариться курка
та рис, киньте
брокколі в миску з
оливковою олією та
рештою солі і перцю.



Коли приготування під
тиском завершено, дайте
тиску вивільнитися
протягом 10 хвилин. За
10 хвилин швидко
скиньте залишок тиску,
повернувши клапан у
положення VENT.
Обережно зніміть
кришку, коли пристрій
закінчить вивільняти
тиск.



Зніміть оборотну стійку з
горщика. Решту 74мл
курячого бульйону
перемішайте з рисовою
сумішшю. Поверніть
реверсивну стійку з
куркою в горщик.
Промажте верхівки
курячих грудок рясно
соусом теріякі. Додайте
брокколі в муці навколо
курки.



Закрийте кришку
хрусткості. Виберіть
GRILL і встановіть час
на 12 хвилин.
Натисніть START/
STOP для початку.



За 10 хвилин перевірте
бажану хрусткість.
Приготування
закінчиться, коли
внутрішня температура
курки досягне 75C.
подавайте курку з
рисом та брокколі.

ПОРАДА Курку можна замістити замороженим філе лосося.

Оберіть власну подорож TenderCrisp™

Почуваєшся авантюрно? Просто виберіть інгредієнт з кожного стовпчика, щоб налаштувати та створити власну страву TenderCrisp™.

Оберіть зерно або вуглевод

та покладіть з рідиною в посуд

200г білого рису
та 250мл бульйону

200г кіноа
та 250мл бульйону

500г білої картоплі,
нарізати кубиками, додати
125мл води

200г не подрібненого кус
кусу, додати 250мл
бульйону

Додайте стійку

ДОДАЙТЕ
РЕВЕРСИВНУ
СТІЙКУ У
ВЕРХНІЙ
ПОЗИЦІЇ



Оберіть білок

та покладіть його на
реверсивну стійку

500г свіжих
курячих стегон
без кістки та
шкірки

4 свіжих курячих
стегна без кістки
(185–250г кожен)

2 заморожені стейки
(250–375г кожен, 2.5см
товщиною)

Приготування під ТИСКОМ

ГІЯН НА 2 ХВИЛИНИ



Випуск Тиску

ШВИДКИЙ ВИПУСК
ТИСКУ;
ОБЕРЕЖНО
ВИДАЛІТЬ КРИШКУ



Оберіть овоч,
олія та спеції за смаком, потім
покладіть на стійку навколо білку

1 великий або 2 маленьких
кабачки, порізати шматочками
7.5см x 1мм

4 морквини,
порізати паличками 7.5см x
12мм

1/2 голівка цвітної капусти,
нарізати на маленькі суцвіття

Фінальний штрих
вкрийте свій білок соусом на
вибір

Барбекю

Теріякі

Кисло-солодкий

Паніровка зі спеціями

Розмариново-часничний
маринад зі спеціями

Ваша улюблена суміш спецій

Grill

ЗАКРИЙТЕ
КРИШКУ ХРУСТКОСТІ
ТА ГРИЛЮЙТЕ
10 ХВИЛИН



ПОРАДА Якщо Ви хочете, щоб м'ясні краплі не падали з реверсивної стійки на вуглеводи та крупи, покладіть під м'ясо шар алюмінієвої фольги, щоб все було охайно та чисто.



TenderCrisp™ Від замороженого до хрусткого

Завдяки Ninja® Foodi® на Вашій робочій панелі заморожені продукти стають новими свіжими. Готуйте заморожене м'ясо, щоб швидко розморозити та зробити його більш ніжним. Потім скористайтеся кришкою, щоб приготувати до бажаного рівня хрусткості.

КУРЯЧІ КРИЛЬЦЯ БАФФАЛО

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ ●○○

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ: 20 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4-6 | ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС
ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ: 6 ХВИЛИН ВИПУСК ТИСКУ: ШВИДКИЙ

ІНГРЕДІЄНТИ

- 125мл води
- 1кг заморожених курячих крилець, цілі та половинки розділити
- 2 столові ложки овочевої олії
- 2 столові ложки соусу Баффало
- 1 чайна ложка морської солі

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Налийте воду у посуд. Помістіть крильця в кошик Cook and Crisp™. Зберіть кришку тиску, переконавшись, що клапан випуску тиску знаходиться в положенні SEAL.
- 2 Виберіть PRESSURE і встановіть HIGH. Встановіть час на 5 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- 3 Після закінчення приготування під тиском швидко скиньте тиск, повернувши клапан випуску в положення VENT. Обережно зніміть кришку, коли пристрій закінчить вивільняти тиск.
- 4 Промокніть крильця паперовими рушниками і киньте в кошик 2 столові ложки олії.
- 5 Закрийте кришку хрусткості. Виберіть AIR CRISP та встановіть температуру на 200°C, та час на 15 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- 6 За 7 хвилин відкрийте кришку, потім підніміть кошик і струсіть крильця або перекиньте щипцями із силіконовими наконечниками. Опустіть кошик назад у пристрій і закрийте кришку, щоб продовжити приготування.
- 7 Поки крила готуються, перемішайте соус Баффало і сіль у великій мисці.
- 8 Після закінчення приготування перекиньте крильця в миску з соусом Баффало і перекиньте, щоб обгорнути в ньому.





TenderCrisp™

Закуси та основні страви

Тиск + хрусткість = необмежені комбінації смаків.

Хочете використовувати TenderCrisp по-своєму?
Перейдіть на сторінку 48 за таблицями приготування.

ФАРШИРОВАНІ ПЕРЦІ

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ ●○○

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 27 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4
ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ: 8 ХВИЛИН | **ВИПУСК ТИСКУ:** ПРИРОДНИЙ 10 ХВИЛИН

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 столова ложка часникового порошку
- 1 чайна ложка чорного перцю
- 1 столова ложка меленої кориці
- 1/2 чайної ложки меленої гвоздики
- 2 1/4 чайних ложки морської солі, поділити
- 3 столові ложки паприки
- 1 1/2 чайної ложки меленого кмину
- 500г сирого яловичого фаршу
- 1 маленька цибуля, очистити, дрібно нарізати
- 200г довгозернистого коричневого рису
- 250мл курячого бульйону
- 60мл сухого білого вина
- 4 великих болгарських перці, насіння і стебло видалити, бадилля подрібнити
- 120г цілих горішків кеш'ю, подрібнити
- 10г свіжої петрушки, подрібнити

ПОРАДА Збережіть залишок спецій і використайте її для запікання овочів або для риби.

ПРИГОТУВАННЯ

- У невеликій мисочці перемішайте часниковий порошок, чорний перець, корицю, гвоздику, 3/4 чайної ложки солі, паприку та кмін; відкласти.
- Додайте до горщика яловичину, цибулю, рис, бульйон, вино та 2 столові ложки суміші спецій, розділяючи м'ясо. Зберіть кришку тиску, перконавшись, що клапан випуску знаходиться в положенні SEAL.
- Оберіть PRESSURE та встановіть HIGH. Встановіть час на 15 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- Коли приготування під тиском завершено, дайте тиску вийти природним чином протягом 10 хвилин. За 10 хвилин швидко скиньте залишок тиску, перемістивши клапан випуску в положення VENT. Обережно зніміть кришку, коли пристрій закінчить випускати тиск.
- Розмішайте м'ясну суміш, а потім додайте подрібнене бадилля перцю, кеш'ю, свіжу петрушку та сіль, що залишилась. За допомогою гумової та дерев'яної ложки набийте суміш у 4 болгарські перці.
- Покладіть фарширований перець у горщик. Закрийте кришку хрусткості. Виберіть BAKE/ROAST, встановіть температуру 180C та час на 12 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- Коли приготування закінчено, подавайте негайно.

КАРТОПЛЯНІ КЛИНКИ

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ ●○○

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 18-33 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4 | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЗУААННЯ ТИСКУ:** 6 ХВИЛИН **ВИПУСК ТИСКУ:** ШВИДКИЙ

ІНГРЕДІЄНТИ

- 125мл води
- 4 золотавої картоплі, порізати клинками по 5см
- 2 столових ложки оливкової олії extra virgin, розділити
- 1 столова ложка свіжих листочків орегано, подрібнити
- 4 зубчики часнику, почистити, подрібнити
- Сік 1 лимона
- 1 чайна ложка морської солі
- 2 чайні ложки меленого чорного перцю

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Налийте в горщик води. Помістіть картоплю в кошик Cook & Crisp™ і покладіть у горщик.
- 2 Зберіть кришку тиску, переконавшись, що клапан випуску знаходиться в положенні SEAL. Натисніть PRESSURE і встановіть LOW. Встановіть час на 3 хвилини. Натисніть START/STOP для початку.
- 3 Поки картопля готується, перемішайте в маленькій мисці 1 столову ложку оливкової олії з орегано, часником, лимонним соком, сіллю і перцем. Відкладіть.
- 4 Після закінчення приготування під тиском швидко скиньте тиск, перемістивши клапан випуску у положення VENT. Обережно зніміть кришку, коли пристрій закінчить випускати тиск.
- 5 Картоплю в кошику залийте залишком оливкової олії, струшуючи, щоб покрити рівномірно.
- 6 Закрийте кришку хрусткості. Виберіть AIR CRISP, встановіть температуру на 200C та час на 30 хвилин. Натисніть START/STOP для початку. Перевірте картоплю через 15 хвилин. Продовжуйте готувати ще 15 хвилин для отримання бажаної хрусткості.
- 7 Після закінчення приготування вийміть картоплю з кошика. Полийте заправкою з орегано і подавайте.

ПОРАДА Щоб отримати більш хрусткі результати, додайте ще одну чайну ложку олії на кроці 5, а коли використовуєте режим AIR CRISP, струсіть кошик або підкиньте картоплю щипцями із силіконовими наконечниками кожні 6 хвилин.





TenderCrisp™ 360 Страв

Скористайтеся усіма перевагами кухонних можливостей Foodi, щоб створити корисні смачні страви, приготовані вдома.

Почуваетесь авантюрно?
Перейдіть на сторінку 10, щоб обрати власну пригоду з TenderCrisp.

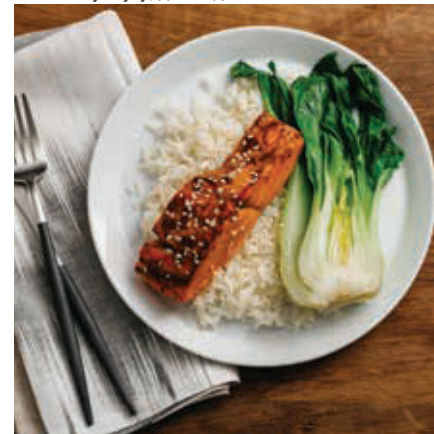
ГЛАЗУРОВАНИЙ В СОЄВОМУ СОУСІ ЛОСОСЬ З КАПУСТОЮ БОК ЧОЙ

СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ ●●○

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ: 17 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 | ПРИБЛИЗНЕ
ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ: 5 ХВИЛИН ВИПУСК ТИСКУ: ШВИДКИЙ

ІНГРЕДІЄНТИ

- 200г рису Жасмин, промити
- 250мл води, розділити
- 2 столові ложки соєвого соусу
- 2 столові ложки вершкового масла
- 4 свіжі філешки лосося без шкірки (125г, 2.5см товщиною)
- 2 голівки бейбі капусти бок чой, стебла залишити, промити, розрізати навпіл
- 60мл мірину
- 1 чайна ложка кунжутної олії
- 1/2 чайної ложки морської солі
- Насіння кунжуту, для подачі



ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Помістіть рис і 180мл води в казан. Перемішайте.
- 2 Зберіть кришку тиску, переконавшись, що клапан випуску знаходиться в положенні SEAL.
- 3 Оберіть PRESSURE та встановіть HIGH. Встановіть час на 2 хвилини. Натисніть START/STOP для початку.
- 4 Поки рис готується, перемішайте соєвий соус та масло до утворення пасти, а потім обережно розподіліть поверх кожного філе лосося. У миску киньте бок-чой з мірином, кунжутною олією та сіллю.
- 5 Після закінчення приготування під тиском швидко скиньте його, перемістивши клапан випуску у положення VENT. Обережно зніміть кришку, коли пристрій закінчить випускати тиск.
- 6 Додайте в казан воду, що залишилася; перемішайте. Помістіть оборотну стійку в горщик над рисом, переконавшись, що стійка знаходиться у виходному положенні. Покладіть філе лосося та бок-чой на решітку.
- 7 Закрийте кришку хрусткості. Виберіть GRILL та встановіть час на 15 хвилини. Натисніть START/STOP для початку.
- 8 Після закінчення приготування видаліть лосось з решітки та подавайте до бок-чой та рису. За бажанням прикрасьте насінням кунжуту.



TenderCrisp™

Чудеса в одному гледчику

Виведіть свої улюблені запіканки, рагу, чили та десерти на новий рівень з хрусткою скоринкою.

ПАСТУШИЙ ПИРІГ

СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ ●●○

ПІДГОТОВКА: 25 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 35 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 6 | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЗУВАННЯ**
ТИСКУ: 13 ХВИЛИН (ЗАГАЛОМ) **ВИПУСК ТИСКУ:** ШВИДКИЙ

ІНГРЕДІЄНТИ

3 білі картоплі, очистити від шкірки, нарізати шматочками
2,5см

125мл води

62г масла, топленого

125мл вершків

2 чайні ложки морської солі, розділити

1 столова ложка рослинної олії

1 велика цибулина, очистити від шкірки, подрібнити

1 упаковка (250г) портобелліні або шампіньйонів, видалити ніжки, подрібнити

2 великі моркви, очистити від шкірки, подрібнити

2 зубчики часнику, очистити від шкірки, подрібнити

1 столова ложка томатної пасты

1 столова ложка вустерширського соусу

750г яловичого фаршу

130г замороженого горошку

250мл яловичого бульйону

5 столових ложок гранул швидкого загущення

2 столові ложки свіжої петрушки, подрібнити (або

2 чайні ложки сушеної), для гарніру

ПРИГОТУВАННЯ

1 Помістіть в горщик картоплю та воду. Зберіть кришку тиску, переконавшись, що клапан випуску знаходиться в положенні SEAL.

2 Оберіть PRESSURE і встановіть HIGH. Встановіть час на 7 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.

3 Коли приготування під тиском завершено швидко скиньте тиск, перемістивши клапан випуску тиску у положення VENT. Обережно зніміть кришку, коли пристрій закінчить видавати тиск.

4 Картоплю розм'яти з маслом, вершками та 1/2 чайної ложки солі; перекласти в миску і накрити, щоб зберегти тепло. Витріть горщик і поверніть в пристрій.

5 Оберіть SEAR/SAUTÉ та встановіть HIGH. Додайте олію та дайте розігрітися протягом 3 хвилин.

6 За 3 хвилини додайте цибулю, гриби, моркву та 1 1/2 чайної ложки солі. Тушуйте, поки гриби не випустять рідину, а цибуля не стане напівпрозорою, 5-7 хвилин. Додайте часник, томатну пасту та вустерширський соус і тушуйте 1 хвилину. Перемішайте яловичий фарш, горох і бульйон. Зберіть кришку тиску, переконавшись, що клапан випуску знаходиться в положенні SEAL.

7 Оберіть PRESSURE та встановіть HIGH. Встановіть час на 3 хвилини. Оберіть START/STOP для початку. Після закінчення приготування швидко скиньте тиск, перемістивши клапан випуску у положення VENT. Обережно зніміть кришку, коли пристрій закінчить видавати тиск.

8 Розмішайте гранули загущувача до м'ясної суміші, потім розподіліть суміш рівномірним шаром на дні горщика. Картопляне пюре рівномірно розкладіть по м'ясній суміші.

9 Закрийте кришку хрусткості; оберіть GRILL. Встановіть час 5 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.

10 Після закінчення приготування дайте відпочити 10 хвилин. Покладіть зверху свіжу петрушку і подавайте до столу.

КРЕМОВИЙ ТОМАТНИЙ СУП З ГРИЛЬОВАНИМИ СИРНИМИ КРУТОНАМИ

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ ●○○

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 25 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 8-10 | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 8 ХВИЛИН **ВИПУСК ТИСКУ:** ШВИДКИЙ

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 столові ложки рослинної олії
- 2 білих цибулини, очистити від шкірки, нарізати кубиками
- 8 зубчиків часнику, очистити від шкірки, подрібнити
- 2 банки (по 400г) подрібнених томатів
- 2 банки (по 400г) томатного пюре
- 250мл вершків
- 250мл води
- 1 1/2 чайної ложки морської солі
- 2 столові ложки вустерширського соусу
- 1 чайна ложка подрібненого чилі
- 1/2 хрусткого французького багета, нарізаного на 16 шматочків
- 55г подрібненого сиру Моцарелла
- 50г подрібненого сиру Пармезан



ПРИГОТУВАННЯ

- Оберіть SEAR/SAUTÉ та встановіть HIGH. Натисніть START/STOP для початку. Дайте розігрітись протягом 5 хвилин.
- За 5 хвилин додайте в казан олію, цибулю та часник. Варіть, періодично помішуючи, 5 хвилин.
- Додайте в горщик подрібнені помідори, томатне пюре, вершки, воду, сіль, вустерширський соус та подрібнений чилі. Продовжуйте готувати ще 5 хвилин. Зберіть кришку тиску, переконавшись, що клапан випуску знаходиться в положенні SEAL.
- Оберіть PRESSURE та встановіть HIGH. Встановіть час на 10 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- Після закінчення приготування під тиском швидко вивільніть тиск, перемістивши клапан випуску у положення VENT. Обережно зніміть кришку, коли пристрій закінчить видавати тиск. ДАЙТЕ супу перестати кипіти, перш ніж переходити до наступного кроку.
- Покладіть скибки хліба рівномірно по верху супу, потім рівномірно покладіть сири поверх хліба.
- Закрийте кришку хрусткості. Оберіть GRILL та встановіть час на 5 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- Коли приготування завершено, відразу ж подавайте.

ФРАНЦУЗЬКИЙ ЦИБУЛЕВИЙ СУП З ГРАТЕНОМ

СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ ●●○

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 42 ХВИЛИНИ | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4
ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ: 4 ХВИЛИНИ | **ВИПУСК ТИСКУ:** ШВИДКИЙ

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 столових ложки масла
- 2 великі білі цибулини, очистити від шкірки, нарізати скибочками 6мм
- 1 столова ложка томатної пасты
- 1 столова ложка соєвого соусу
- 1 столова ложка вустерширського соусу
- 1л яловичого бульйону
- 1/2 чайної ложки морської солі
- 1 чайна ложка чорного меленого перцю
- 30см французького багета, нарізати кубиками 2,5см
- 220г подрібненого сиру Моцарелла (або Грюер)



ПРИГОТУВАННЯ

- Оберіть SEAR/SAUTÉ та встановіть MD:HI. Натисніть START/STOP, щоб почати. Дайте розігрітись протягом 5 хвилин.
- Додайте масло і цибулю в казан і варіть, періодично помішуючи, 10 хвилин.
- Додайте до каструлі томатну пасту, соєвий та вустерширський соус. Готувати до 5 хвилин. Додайте до каструлі яловичий бульйон, сіль і перець і варіть додатково 5 хвилин. Зберіть кришку тиску, переконавшись, що клапан випуску знаходиться в положенні SEAL.
- Оберіть PRESSURE та встановіть HIGH. Встановіть час на 15 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- Після закінчення приготування під тиском швидко скиньте його, перемістивши клапан випуску у положення VENT. Обережно зніміть кришку, коли пристрій закінчить видавати тиск.
- Розкладіть французькі кубики хліба по поверхні супу, потім рівномірно покладіть сир поверх хліба.
- Закрийте кришку хрусткості. Оберіть GRILL та встановіть час на 7 хвилин. Натисніть START/STOP для початку. Приготування завершено, коли хліб стає тостом.
- Коли приготування завершено, суп готовий до подачі.

ПЕННЕ ТА РАГУ З КОВБАСКАМИ

СЕРЕДНЯ СКЛАДНІСТЬ ●●○

ПІДГОТОВКА: 20 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 18 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 6 | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 6 ХВИЛИН **ВИПУСК ТИСКУ:** ШВИДКИЙ

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 столові ложки рослинної олії
- 500г сирих ковбасок, видалити оболонку
- 500г копчених ковбасок, нарізати кубиками
- 2 моркви, очистити від шкірки, нарізати кубиками
- 4 палички селери, нарізати кубиками
- 1 велика біла цибуляна, очистити від шкірки, нарізати кубиками
- 4 зубчики часнику, очистити від шкірки, подрібнити
- 3 банка (по 460г) смаженого червоного перцю, процідити, пюрувати
- 250мл курячого бульйону
- 250мл вершків
- 1 1/2 чайної ложки морської солі
- 1 1/2 чайної ложки свіжого розмарину, подрібнити
- 500г сухих макаронних виробів Пенне
- 125г сиру Моцарелла з цільного молока, нарізати кубиками
- 110г подрібненого сиру Моцарела

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Оберіть SEAR/SAUTÉ та встановіть HIGH. Натисніть START/STOP для початку. Дайте розігрітися протягом 5 хвилин.
- 2 Через 5 хвилин додайте в казан рослинну олію і обидва види ковбасок, Варіть 5 хвилин, періодично помішуючи, щоб м'ясо розбилося.
- 3 Додайте до горщика моркву, селеру, цибулю та часник і готуйте ще 5 хвилин, періодично помішуючи.
- 4 Додайте пюрований червоний перець, курячий бульйон, вершки, сіль, розмарин та макаронні вироби. Добре розмішайте. Зберіть кришку тиску, переконавшись, що клапан випуску знаходиться в положенні SEAL.
- 5 Оберіть PRESSURE та встановіть LOW. Встановіть час на 3 хвилини. Натисніть START/STOP для початку.
- 6 Після завершення приготування під тиском швидко скиньте його, перемістивши клапан випуску у положення VENT. Обережно зніміть кришку, коли пристрій закінчить видавати тиск.
- 7 Перемішайте макаронну суміш, а потім рівномірно розподіліть Моцарелу поверх.
- 8 Закрийте кришку хрусткості. Оберіть GRILL та встановіть час на 5 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- 9 Коли приготування завершиться, подавайте.

КАРІ ТОФУ

СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ ●●○

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 38 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРУЙ:** 4-6 | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 6 ХВИЛИН **ВИПУСК ТИСКУ:** ШВИДКИЙ

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 столові ложки оливкової олії, розділити, плюс трошки ще за потребою
- 1кл твердого тофу, зцідити, нарізати кубиками
- 3/4 чайної ложки морської солі, розділити, плюс трошки ще за смаком
- 2 маленькі цибулини, очистити від шкірки, тонко нарізати скибочками
- 400г гарбуза, очистити, нарізати
- 6 зубчиків часнику, очистити, подрібнити
- 500мл кокосового молока
- 2 чайні ложки рибного соусу
- 2 столові ложки арахісового масла
- 2 чайні ложки порошку карі
- 5г свіжого листя коріандру, подрібнити
- 80г смаженого арахісу, подрібнити
- Сік 1 лайму
- 400г вареного коричневого рису або рису Жасмин, для подачі

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Оберіть SEAR/SAUTÉ та встановіть HIGH. Натисніть START/STOP для початку. Дайте розігрітися 5 хвилин.
- 2 Через 5 хвилин додайте 1 столову ложку оливкової олії. Як тільки оливкова олія почне закипати, додайте тофу порціями (приблизно 0,25кг за раз) і риправте кожну партію 1/4 чайної ложки солі, Просмажте приблизно 2 хвилини з кожного боку або до коричневого кольору. Вийміть у миску та накрийте, щоб зберегти тепло.
- 3 Додайте залишок 1 столової ложки оливкової олії в каструлю з цибулею, гарбузом та сіллю за смаком. Тушуйте 2 хвилини, або поки цибуля не стане напівпрозорою. Додайте часник і варіть, часто помішуючи, 30 секунд.
- 4 Натисніть START/STOP, щоб вимкнути SEAR/SAUTÉ, потім додайте кокосове молоко, рибний соус, арахісове масло та порошок карі. Перемішайте, поки арахісове масло не розчиниться. Зберіть кришку тиску, переконавшись, що клапан випуску знаходиться в положенні SEAL.
- 5 Оберіть PRESSURE та встановіть HIGH. Встановіть час на 3 хвилини. Натисніть START/STOP, щоб почати.
- 6 Поки готується соус, перемішайте подрібнений арахіс та сік лайма в невеликій мисці.
- 7 Після закінчення приготування під тиском швидко скиньте його, перемістивши клапан випуску у положення VENT. Обережно зніміть кришку, коли пристрій закінчить вивільняти тиск.
- 8 Додайте приготований тофу в каструлю з соусом. Ложкою посипте арахісово-лаймову суміш поверх тофу, розподіляючи якомога рівномірніше.
- 9 Закрийте кришку хрусткості. Оберіть GRILL та встановіть час на 5 хвилин.. Натисніть START/STOP для початку.
- 10 Коли приготування закінчиться, подавайте тофу та соус поверх рису.



На кожен день

Підняти якість приготування їжі на новий рівень так само просто, як додати будь-яку з цих закусок, гарнірів чи десертів до свого меню.

ГОЛІВКИ ГРИБІВ ФАРШИРОВАНІ КОВБАСКАМИ

СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ ●●○

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 15 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 10-12 ФАРШИРОВАНИХ ГРИБІВ

ІНГРЕДІЄНТИ

- 4 гриби Портобелло, вимити, висушити
- 250г сирих свинячих ковбасок, зняти оболонку
- 25г подрібненого Пармезану
- 25г хлібні крихти, приправлені сушеним часником та петрушкою
- 5г свіжої петрушки, подрібнити
- 2 столові ложки курячого бульйону
- 2 столові ложки кедрових горіхів
- Цедра 1 лимона
- 1/2 чайної ложки морської солі
- 1/2 чайної ложки меленого насіння кропу

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Обережно видаліть ніжки з грибних капелюшкі. Вискаблiть чорні зябра всередині грибних капелюшків маленькою ложкою і викиньте.
- 2 Грубо подрібніть грибні ніжки і помістіть у велику миску. Додайте в миску ковбаски, сир, хлібні крихти, петрушку, кедрові горіхи, цедру лимона, бульйон і спеції. Ретельно перемішайте руками.
- 3 Попередньо нагрійте пристрій, вибравши AIR CRISP, встановивши температуру на 160C і час на 5 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- 4 Поки пристрій попередньо нагрівається, насипте начинку в кожен капелюшок гриба так, щоб вона подвоїлася до висоти гриба, створюючи рівномірно округлу горбинку над краєм гриба. Помістіть фаршировані капелюшки в кошик Cook & Crisp™.
- 5 Після того, як пристрій попередньо розігрівся, помістіть кошик Cook&Crisp з грибами в пристрій. Виберіть AIR CRISP, встановіть температуру на 160C та час на 20 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- 6 Перевірте хрусткість через 15 хвилин. Приготування закінчиться, коли внутрішня температура досягне 70C, а ковбаса рівномірно підсмажиться.
- 7 Після закінчення приготування дайте охолонути протягом 5 хвилин перед подачею.

ПОРАДА Можливо, гриби доведеться готувати у дві партії через різний розмір грибів.

КУРЯЧІ КРИЛЬЦЯ ТЕРІЯКІ

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ ●○○

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | **МАРИНУВАТИ:** 1 ГОДИНА | **ПРИГОТУВАННЯ:** 22 ХВИЛИНИ |
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 2

ІНГРЕДІЄНТИ

500г сирих свіжих курячих крилець
60мл соусу теріякі

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 У велику миску киньте курячі крильця в соус теріякі. Накрийте кришкою і поставте в холодильник на 1 годину.
- 2 Помістіть кошик Cook & Crisp™ у горщик. Закрийте кришку храктоокті. Попередньо нагрійте пристрій, вибравши AIR CRISP, встановивши температуру на 180C та час на 5 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- 3 Через 5 хвилин відкрийте кришку і додайте курячі крильця в кошик. Закрийте хrustку кришку. Виберіть AIR CRISP, встановіть температуру на 180C та час на 22 хвилини. Натисніть START/STOP для початку.
- 4 Через 11 хвилин відкрийте кришку, потім підніміть кошик і струсіть крильця або підніньте їх щипцями із силіконовими накінечниками. Опустіть кошик назад у миску і закрийте кришку, щоб відновити готування.
- 5 Після закінчення приготування вийміть крила із кошика і насолоджуйтесь.

СИРНО-КУРЯЧА ХРУСТКОДИЛЬЯ

СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ ●●○

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 8 ХВИЛИН |
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

1 борошняна тортілья (30см)
125г вареного курячого м'яса, подрібнити, розділити
100г вершкового сиру, нарізати шматосками, розділити
1 салатний помідор, нарізати кубиками, розділити
2 зелені цибулини, тонко нарізати, розділити
2 кукурудзяні тостади, розділити
30г подрібненого сиру Чеддер



ПОРАДА Якщо Ви не можете знайти тостади в супермаркеті, використовуйте замість них круглі чипси з тортільєю (трикутні чіпляють за зовнішню сторону борошняної тортільї).

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Викладіть борошняну тортілью на чисту поверхню. Помістіть 50г подрібненої курки на центр тортільї. Додайте рівномірно 30г сиру "Гурне" поверх подрібненої курки, а потім посипте половиною помідорів і половиною цибулі.
- 2 Покладіть одну тостаду зверху. Повторіть крок 1 із шарами курки, що залишилися, крем сиру, помідорів та зеленої цибулі. Зверху додайте другу тостаду та залишки вершків і подрібнених сирів.
- 3 Акуратно складіть борошняну тортілью над сиром та сумішшю тостади, приблизно в 4 рази, поки хrustкодилья не буде надійно загорнута.
- 4 За допомогою зламаної шматочка тостади або порваного шматочка тортільї закрийте центральний отвір сиру, щоб весь вміст був у безпеці під час приготування.
- 5 Акуратно переверніть хrustкодилью стороною шва вниз і покрийте кулінарним спреєм.
- 6 Покладіть хrustкодилью в кошик Cook & Crisp™. Оберіть AIR CRISP, встановіть температуру на 180°C, та час на 8 хвилин. Натисніть START/STOP, щоб почати.
- 7 Коли приготування завершиться, хrustкодилья готова до подачі.

ГІРЧИЧНИЙ ГУЛЯЖ З ЯЛОВИЧИНИ

СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ ●●○

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 1 ГОДИНА 8 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4
ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЗУВАННЯ ТИСКУ: 5 | **ВИПУСК ТИСКУ:** ШВИДКИЙ

ІНГРЕДІЄНТИ

1кг яловичини, нарізаної кубиками

1 чайна ложка морської солі

2 чайних ложки меленого чорного перцю

1 упаковка (240г) сирого смугастого бекону, нарізати

1 велика біла цибулина, очистити від шкірки, нарізати кубиками

3 столових ложки вершкового масла

250мл червоного вина

250мл яловичого бульйону

100г Дижонської гірчиці

4 моркви, очистити від шкірки, нарізати шматочками 2,5см

500г пастернаку, очистити, нарізати шматочками 2,5см

250г шампінйонів, розрізати на чверті

3 столові ложки гранул швидкого загушувача

1 хрусткий французький багет, нарізати кружками

ПРИГОТУВАННЯ

1 Перекиньте м'ясо з сіллю і перцем до рівномірного покриття; відкладіть.

2 Оберіть SEAR/SAUTÉ та встановіть MD:HI. Натисніть START/STOP, щоб почати. Дозвольте розігрітися протягом 5 хвилин.

3 Через 5 хвилин додайте бекон і готуйте 5 хвилин, періодично помішуючи. Додайте цибулю і продовжуйте готувати ще 5 хвилин, періодично помішуючи.

4 Обережно вийміть горщик з пристрою та за допомогою щільної ложки дістаньте бекон та цибулю в миску; відкладіть.

5 Поверніть горщик до пристрою. Оберіть SEAR/SAUTÉ та встановіть HIGH. Додайте масло і розтопіть. Додайте яловичину в горщик, розподіляючи рівномірно. Готуйте 10 хвилин, періодично помішуючи, поки яловичина не зарум'яниться.

6 Додайте решту інгредієнтів до каstrулі, крім скибочок хліба. Зберіть кришку тиску, переконавшись, що клапан випуску тиску знаходиться в положенні SEAL.

7 Оберіть PRESSURE та встановіть HIGH. Встановіть час на 30 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.

8 Після закінчення приготування під тиском швидко скиньте тиск, перемістивши клапан випуску у положення VENT. Обережно зніміть кришку, коли пристрій закінчить видавати тиск.

9 Помістіть оборотну стійку в горщик над гуляшем, переконавшись, що стійка знаходиться у вищому положенні. Покладіть скибки хліба на решітку.

10 Закрийте кришку хрусткості. Оберіть GRILL та встановіть час на 5 хвилин. Натисніть START/STOP, щоб почати.

11 Коли приготування завершиться, подавайте яловичий гуляж з тостованим хлібом.



РИБА ТА ЧІПСИ

ПОЧАТКІВЕЦЬ ●○○

ПІДГОТОВКА: 20 ХВИЛИН | **НАСТОЮВАННЯ:** 30 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 47 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4

ІНГРЕДІЄНТИ

450г борошняної картоплі, нарізати дуже тонкими скибочками

35г кукурудзяного борошна

75г склянка борошна

2 чайні ложки морської солі, розділити

1/2 чайної ложки розпушувача

1/2 чайної ложки цибулевого порошку

1/8 чайної ложки кайенського перцю

120мл склянки темного пива (наприклад, коричневий ель, портер або міцне)

1 великий жовток

2 столові ложки рослинної олії, розділити

4 філе тріски (120-150г)

1/2 чайної ложки чорного меленого перцю

Соус Тартар, для подачі

ПРИГОТУВАННЯ

1 Замочіть нарізану картоплю в холодній воді на 15 хвилин.

2 Тим часом покладіть оборотну стійку (у нижньому положенні) на плитку, а потім накрийте стійку шматком алюмінієвої фольги. Щедро розпорозіть фольгу антипригарним кулінарним спреєм.

3 Помістіть кукурудзяний крохмаль у неглибоку миску. В окремій неглибокій мисці збийте разом борошно, 1 чайну ложку солі, розпушувач, порошок цибулі та кайенський перець, а потім збийте пиво, яечний жовток та 1 столову ложку олії, поки тісто не стане однорідним і густим. Обмажте філе тріски кукурудзяним крохмалем, струшуючи надлишки, а потім опустіть в кляр до

повного покриття. Перекладіть філе на підготовлену решітку і поставте в морозильну камеру на 30 хвилин.

4 Тим часом процідіть картоплю і обсушіть паперовими рушниками. Киньте залишок 1 столової ложки олії, 1 чайну ложку солі та перець. Помістіть картоплю в кошик Cook & Crisp™ і покладіть кошик в каструлю. Закрийте відкидну кришку, виберіть AIR CRISP, встановіть температуру на 200C і час на 30 хвилин. Натисніть START/STOP для початку. Щипцями обережно підкидайте картоплю кожні 5 хвилин, поки краї не стануть хрусткими (центр повинен бути м'яким). Вийміть кошик з горщика і відкладіть; не виймайте чипси з кошика.

5 Дістаньте філе з морозильної камери і обприскайте легким шаром кулінарного спрею. Помістіть стійку в горщик і закрийте відкидну кришку. Виберіть ROAST, встановіть температуру на 190C і час на 15 хвилин; натисніть START/STOP для початку. Готуйте, поки покриття не стане хрустким, а філе не доготується, перевіряючи готовність за 10 хвилин.

6 Обережно вийміть решітку з гощика і поставте кошик з картоплею назад у пристрій. Закрийте відкидну кришку, виберіть AIR CRISP, встановіть температуру на 200C і час на 2 хвилини; натисніть START/STOP для початку. Подавайте негайно з рибою та соусом Тартар.

ПОРАДА Використовуйте мандоліну або нарізальне лезо кухонного комбайна, щоб забезпечити рівномірне нарізання картоплі дуже тонкою нарізкою. Обов'язково купуйте філе тріски з центральним вирізом, щоб воно вмістилося на круглій стійці. Якщо філе занадто довге і тонке, Ви можете скласти його, щоб створити квадратне філе. Заняльний час приготування риби буде залежати від товщини філе.

ПЕЧИВО З ШОКОЛАДНОЮ КРИХТОЮ

СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ ●●○

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 28 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4-6

ІНГРЕДІЄНТИ

180г універсального борошна

1/2 чайної ложки харчової солі

1/4 чайної ложки морської солі

230г несоленого вершкового масла, пом'якшити, плюс ще трошки для змащення

80г цукрового піску

85г фасованого коричневого цукру

1/2 чайної ложки ванільного екстракту

1 велике яйце

185г напівсолодких шоколадних чипсів

60г подрібнених волоських горхів, пекану або мигдалю, за бажанням

ІНГРЕДІЄНТИ

Ванільне морозиво

Шоколадний сироп

Карамельний соус

Збиті вершки



ПРИГОТУВАННЯ

1 Закрийте кришку хрусткості. Підігрійте пристрій, обираючи BAKE/ROAST, встановіть температуру на 160°C, та час на 5 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.

2 Поки пристрій попередньо нагрівається, збийте в посуді для змішування борошно, воду і сіль.

3 В окремій мисці для змішування збийте масло, цукор, ваніль до сметани. Додайте яйце і збийте до однорідності.

4 Повільно додавайте сухі інгредієнти до яечної суміші, приблизно 1/3 за раз. Використовуйте гумовий шпатель, щоб зішкребти з боків, щоб усі інгредієнти увійшли до складу. Слідкуйте, щоб не перестаратися, інакше печиво стане щільним при запіканні.

5 Складіть шоколадні чипси та горіхи в тісто для печива, поки вони не розподіляться рівномірно.

6 Щедро змастіть дно багатоцільової форми Ninja®* (або 20 сантиметрове деко). Додайте тісто для печива на форму, переконавшись, що воно рівномірно розподілено.

7 Як тільки пристрій попередньо нагріється, поставте реверсивну стійку, переконавшись, що стійка знаходиться у нижньому положенні. Помістіть стійку з формою в горщик. Закрийте кришку хрусткості. Виберіть BAKE/ROAST, встановіть температуру на 160C і час на 28 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.

8 Після закінчення приготування дайте печиву охолонути протягом 5 хвилин. Потім подавайте теплим з начинками на Ваш вибір.

Pressure Таблиця приготування

ПОРАДА Для швидшого приготування використовуйте гарячу воду для готування під тиском.

ІНГРЕДІЄНТ	ВАГА	ПІДГОТОВКА	ВОДА	АКСЕСУАР	ТИСК	ЧАС	ВИПУСК
ПТИЦЯ							
Курячі грудки	1кг	3 кісткою	250мл	-	Високий	15 хвилин	Швидкий
	6 маленьких або 4 великих (десь 1кг)	Без кістки	250мл	-	Високий	8-10 хвилин	Швидкий
Курячі грудки (заморожені)	4 великих (1кг)	Без кістки	250мл	-	Високий	25 хвилин	Швидкий
Курячі стегна	8 стегон (2кг)	3 кісткою/ зі шкіркою	250мл	-	Високий	20 хвилин	Швидкий
	8 стегон (1кг)	Без кістки	250мл	-	Високий	20 хвилин	Швидкий
Індича грудка	1 грудка (3-4кг)	3 кісткою	250мл	-	Високий	40-50 хвилин	Швидкий
М'ЯСНИЙ ФАРШ							
Яловичий, свинячий або індичий фарш	500г-1кг	Фарш (не в котлетах)	125мл	-	Високий	5 хвилин	Швидкий
Яловичий, свинячий або індичий фарш (заморожений)	500г-1кг	Заморожений фарш (не в котлетах)	125мл	-	Високий	20-25 хвилин	Швидкий
РЕБЕРЦЯ							
Маленькі свинячі реберця	1.25кг-1.75кг	Порізати на третини	250мл	-	Високий	20 хвилин	Швидкий
СМАЖЕННЯ							
Яловича грудка	1.5кг-2кг	Цілий	250мл	-	Високий	1 1/2 годин	Швидкий
Смажена яловичина без кісток	1.5кг-2кг	Цілий	250мл	-	Високий	1 година	Швидкий
Свиняча лопатка без кісток	2кг	Пиправлені	250мл	-	Високий	1 1/2 годин	Швидкий
Свиняча вирізка	2 вирізки (500г-750г кожна)	Пиправити	250мл	-	Високий	3-4 хвилини	Швидкий
М'ЯСО НА ГУЛЯШ							
Короткі яловичі реберця без кісток	Короткі яловичі реберця без кісток	Короткі реберця без кісток	250мл	-	Високий	25 хвилин	Швидкий
Ніжка ягнати без кісток	1.5кг	Порізати на шматочки по 2,5см	250мл	-	Високий	30 хвилин	Швидкий
Свинячий окорок без кістки	1.5кг	Порізати на шматочки по 2,5см	250мл	-	Високий	30 хвилин	Швидкий
Стейк з яловичої ший, для гуляшу	1кг	Порізати на шматочки по 2,5см	250мл	-	Високий	25 хвилин	Швидкий
ЯЙЦЯ ВКРУТУ							
Яйця†	1-12 яєць	-	125мл	-	Високий	4 хвилини	Швидкий

†Вийміть негайно, коли закінчите, і поставте в крижану ванну.

Pressure Таблиця приготування, продовження

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПРИГОТУВАННЯ	ВОДА	АКСЕСУАР	ТИСК	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ	ВИПУСК
ОВОЧІ							
Буряк	8 маленьких або 4 великих	Добре промити, обрізати верхівки та кінці; остудити і очистити після варіння	125мл	-	Високий	15–20 хвилин	Швидкий
Броколі	1 голівка	Порізати на суцвіття 2,5-5см, стебло видалити	125мл	Реверсивна стійка в нижній позиції	Низький	1 хвилина	Швидкий
Брюсельська капуста	500г	Порізати навпіл	125мл	Реверсивна стійка в нижній позиції	Низький	1 хвилина	Швидкий
Гарбуз (нарізати кубиками для гарніру або салату)	630г	Очистити, порізати шматочками 2,5см, видалити насіння	125мл	-	Низький	2 хвилини	Швидкий
Гарбуз (для пюре або супу)	630г	Очистити, порізати шматочками 2,5см, видалити насіння	125мл	Реверсивна стійка в нижній позиції	Високий	5 хвилин	Швидкий
Капуста (тушкована)	1 голівка	Порізати навпіл, видалити серцевину, порізати стрічками по 1,25см	125мл	-	Низький	3 хвилини	Швидкий
Капуста (хрустка)	1 голівка	Порізати навпіл, видалити серцевину, порізати стрічками по 1,25см	125мл	Реверсивна стійка в нижній позиції	Низький	2 хвилини	Швидкий
Морква	500г	Очистити, порізати шматочками по 1,25см	125мл	-	Високий	2–3 хвилини	Швидкий
Цвітна капуста	1 голівка	Порізати на суцвіття 2,5-5см, стебло видалити	125мл	-	Низький	1 хвилина	Швидкий
Зелені боби	1 упаковка (375г)	Цілі	125мл	Реверсивна стійка в нижній позиції	Низький	0 хвилин*	Швидкий
Капуста кале	2 пучки або 1 упаковка (500г)	Стебло видалити, листя нарізати	125мл	-	Низький	3 хвилини	Швидкий
Картопля, червона (нарізати кубиками для гарніру або салату)	1кг	Вичистити, порізати кубиками по 2,5см	125мл	-	Високий	1–2 хвилини	Швидкий
Картопля, червона (для пюре)	1кг	Очистити, ціла, великі порізати навпіл	125мл	-	Високий	15–20 хвилин	Швидкий
Картопля, біла (нарізати кубиками для гарніру або салату)	1кг	Очистити, порізати кубиками по 2,5см	125мл	-	Високий	1–2 хвилини	Швидкий
Картопля, біла або Юкон (для пюре)	1кг	Очистити, порізати на товсті слайси по 2,5см	125мл	-	Високий	6 хвилин	Швидкий
Картопля, солодка (нарізати кубками для гарніру або салату)	500г	Очистити, порізати кубиками по 2,5см	125мл	-	Високий	1–2 хвилини	Швидкий
Картопля, солодка (для пюре)	500г	Очистити, порізати на товсті слайси по 2,5см	125мл	-	Високий	6 хвилин	Швидкий

*Часу, який потрібен пристрою для тиску, достатньо для приготування цієї їжі.

Pressure Таблиця приготування, продовження

ПОРАДА Для найкращих результатів ретельно промийте зерна та рис перед тим, як готувати під тиском.

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ВОДА	ТИСК	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ	ВИПУСК
КРУПИ					
Рис Арборіо*	200г	750мл	ВИСОКИЙ	7 хвилин	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Рис Басматі	200г	250мл	ВИСОКИЙ	2 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Коричневий рис, коротко/середньо або довгозернистий	200г	310мл	ВИСОКИЙ	15 хвилин	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Полента*	200г	875мл	ВИСОКИЙ	4 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Полба	200г	500мл	ВИСОКИЙ	10 хвилин	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Рис Жасмин	200г	250мл	ВИСОКИЙ	2–3 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Пшениця	200г	500мл	ВИСОКИЙ	30 хвилин	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Просо	200г	500мл	ВИСОКИЙ	6 хвилин	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Перлова крупа	200г	500мл	ВИСОКИЙ	22 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Кіноа	200г	375мл	ВИСОКИЙ	2 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Кіноа, червона	200г	375мл	ВИСОКИЙ	2 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Спельта	200г	625мл	ВИСОКИЙ	25 хвилин	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Вівсяні пластівці*	200г	750мл	ВИСОКИЙ	11 хвилин	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Рис для суші	200г	310мл	ВИСОКИЙ	3 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Рис, коричневий**	200г	310мл	ВИСОКИЙ	5 хвилин	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Техматі® рис, світло коричневий**	200г	310мл	ВИСОКИЙ	2 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Техматі® рис, білий**	200г	250мл	ВИСОКИЙ	2 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Ягоди пшениці	200г	750мл	ВИСОКИЙ	15 хвилин	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Білий рис, довгозернистий	200г	250мл	ВИСОКИЙ	2 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Білий рис, середньозернистий	200г	250мл	ВИСОКИЙ	3 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Дикий рис	200г	250мл	ВИСОКИЙ	22 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий

*Після зниження тиску, перемішуйте протягом 30 секунд до 1 хвилини, потім дайте настоятись 5 хвилин.

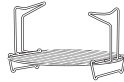
**ТЕХМАТІ це зареєстрована торгова марка Riviana Foods, Inc. Використання торгової марки ТЕХМАТІ не означає приналежності або схвалення Riviana Foods, Inc.

Pressure Таблиця приготування, продовження

ІНГРЕДІЄНТИ	КІЛЬКІСТЬ	ВОДА	ТИСК	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ	ВИПУСК
БОБОВІ					
Всі бобові, крім сочевиці, слід замочувати за 8-24 години до приготування.					
Чорні боби	500г, замочити на 8-24 години	1.5 літри	НИЗЬКИЙ	5 хвилин	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Спаржева квасоля	500г, замочити на 8-24 години	1.5 літри	НИЗЬКИЙ	5 хвилин	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Боби Канелліні	500г, замочити на 8-24 години	1.5 літри	НИЗЬКИЙ	3 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Боби Борлотті	500г, замочити на 8-24 години	1.5 літри	НИЗЬКИЙ	3 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Нут	500г	1.5 літри	НИЗЬКИЙ	3 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Біла квасоля	500г	1.5 літри	НИЗЬКИЙ	1 хвилина	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Сочевиця (зелена або коричнева)	200г суха	500мл	НИЗЬКИЙ	5 хвилин	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Квасоля місяцевидна	500г, замочити на 8-24 години	1.5 літри	НИЗЬКИЙ	1 хвилина	Природний (10 хвилин), потім швидкий
Червона квасоля	500г, замочити на 8-24 години	1.5 літри	НИЗЬКИЙ	3 хвилини	Природний (10 хвилин), потім швидкий

Таблиця Steam

для реверсивної стійки



ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПРИГОТУВАННЯ	РІДИНА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
ОВОЧІ				
Спаржа	1 пучок	Ціла	500мл	7–15 хвилин
Броколі	1 голівка	Порізати на суцвіття 2,5-5см	500мл	5–9 хвилин
Брюсельська капуста	500г	Ціла, обрізати	500мл	8–17 хвилин
Гарбуз	750г	Очистити, порізати кубиками по 2,5см	500мл	10–17 хвилин
Капуста	1 голівка	Порізати навпіл, порізати стрічками по 1,25см, видалити стебло	500мл	6–12 хвилин
Морква	500г	Очистити, порізати шматочками по 2,5см	500мл	7–12 хвилин
Цвітна капуста	1 голівка	Порізати на суцвіття 2,5-5см	500мл	5–10 хвилин
Кукурудза на початку	4 почакти	Ціла, видалити лушпиння	500мл	4–9 хвилин
Зелені боби	1 упаковка (375г)	Цілі	500мл	6–12 хвилин
Капуста Кале	1 упаковка (500г)	Обрізати	500мл	7–10 хвилин
Картопля	500г	Очистити, порізати на шматочки по 2,5см	500мл	12–17 хвилин
Картопля, солодка	500г	Порізати кубиками по 1,25см	500мл	8–14 хвилин
Шпинат	1 упаковка (500г)	Цілі листочки	500мл	3–7 хвилин
Цукровий горох	500г	Цілі, обрізати	500мл	5–8 хвилин
Літній гарбуз	500г	Порізати шматочками по 2.5см	500мл	5–10 хвилин
Кабачок	500г	Порізати шматочками по 2.5см	500мл	5–10 хвилин
ЯЙЦЯ				
Яйця-пашот	4	У ремекіах або силіконових чашках	250мл	3–6 хвилин

Таблиця приготування Air Crisp для кошика Cook & Crisp™



Порада Для досягнення найкращих результатів перевіряйте прогрес протягом приготування та часто струшуйте кошик або перекидайте інгредієнти щипцями із силіконовими накісничками. Вийміть їжу відразу ж після закінчення часу приготування та досягнення бажаного рівня хрусткості. Ми рекомендуємо використовувати термометр миттєвого зчитування для контролю внутрішньої температури білків.

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПРИГОТУВАННЯ	ОЛІЯ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ	ПІДКИДАННЯ/ПЕРЕГОРТАННЯ ВМІСТУ
ОВОЧІ						
Спаржа	1 пучок	Навпіл, видалити стебло	2 чайні ложки	200°C	8–10 хвилин	На середині часу
Буряк	6 маленьких або 4 великих (десь 1кг)	Цілий	-	200°C	45–60 хвилин	-
Болгарський перець (для смаження)	4 перці	Цілий	-	200°C	25–30 хвилин	-
Броколі	1 голівка	Порізати на сучвіття 2,5-5см	1 столова ложка	200°C	10–13 хвилин	На середині часу
Брюсельська капуста	500г	Порізати навпіл, видалити стебло	1 столова ложка	200°C	15–18 хвилин	На середині часу
Гарбуз	500г-750г	Порізати на шматочки 2,5-5см	1 столова ложка	200°C	20–25 хвилин	На середині часу
Морква	500г	Очистити, порізати шматочками по 2,5см	1 столова ложка	200°C	14–16 хвилин	На середині часу
Цвітна капуста	1 голівка	Порізати на сучвіття 2,5-5см	2 столові ложки	200°C	15–20 хвилин	На середині часу
Кукурудза на початку	4 штуки, порізати навпіл	Ціла, видалити бадилля	1 столова ложка	200°C	12–15 хвилин	На середині часу
Зелені боби	1 пакет (340г)	Обрізати	1 столова ложка	200°C	7–10 хвилин	На середині часу
Капуста кале (для чипсів)	375г	Порвати на шматочки, видалити стебло	-	150°C	9–12 хвилин	На середині часу
Гриби	250г	Промити, порізати на чверті	1 столова ложка	200°C	7–8 хвилин	На середині часу
Картопля, біла	750г	Порізати клинками по 2,5см	1 столова ложка	200°C	20–25 хвилин	На середині часу
	500г	Нарізати вручну*, тоненько	1/2–3 столових ложки овочевої	200°C	20–25 хвилин	Часто
	500г	Нарізати вручну*, товсто	1/2–3 столових ложки овочевої	200°C	24–27 хвилин	Часто
Картопля, солодка	4 цілих (185г-250г)	Пронизати виделкою 3 рази	-	200°C	35–40 хвилин	-
	1кг	Нарізати шматочками 2,5см	1 столова ложка	200°C	15–20 хвилин	На середині часу
Кабачок	4 цілих (185г-250г)	Пронизати виделкою 3 рази	-	200°C	35–40 хвилин	-
	500г	Порізати на чверті вздовж, потім порізати на шматочки 2,5см	1 столова ложка	200°C	15–20 хвилин	На середині часу
ПТИЦЯ						
Куряча грудка	2 грудки (375–750г кожна)	3 кісткою	Вкрити олією	190°C	25–35 хвилин	-
	2 грудки (250–375г кожна)	Без кістки	Вкрити олією	190°C	22–25 хвилин	-
Курячі стегна	4 стегна (185–315г кожне)	3 кісткою	Вкрити олією	200°C	22–28 хвилин	-
	4 стегна (125–250г кожне)	Без кістки	Вкрити олією	200°C	18–22 хвилини	-
Курячі крильця	1кг	Цілі та половинки	1 столова ложка	200°C	24–28 хвилин	На середині часу

* Нарізавши картоплю, дайте сирій картоплі замочитись у холодній воді принаймні на 30 хвилин, щоб видалити непотрібний крохмаль. Витріть чипси насухо. Чим сушіші чипси, тим кращий результат.

Таблиця приготування Air Crisp для кошика Cook & Crisp™, продовження

ПОРАДА Перш ніж використовувати Air Crisp, дайте пристрою нагрітись протягом 5 хвилин, як звичайну піч.

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ОЛІЯ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ	ПІДКИДАННЯ/ПЕРЕГОРТАННЯ ВМІСТУ
ЯЛОВИЧЧИНА						
Бургери	4 котлети (125г кожна), 80% пісні	2.5см товщиною	-	190°C	10–12 хвилин	На середині часу
Стейки	2 стейки (250г кожен)	Цілий	-	200°C	10–20 хвилин	-
СВИНИНА ТА ЯГНЯТИНА						
Бекон	від 1 стрічки до 1 (500г) упаковки	Покладіть смужки рівномірно через край кошика	-	170°C	13–16 хвилин (без підігріву)	-
Свинячі відбивні	2 товсторізані відбивні з кісткою (315–375г кожна)	3 кісткою	Вкрити олією	190°C	15–17 хвилин	На середині часу
	4 відбивні без кістки (185–250г кожна)	Без кістки	Вкрити олією	190°C	15–18 хвилин	На середині часу
Свинячі вирізки	2 вирізки (500–750г кожна)	Ціла	Вкрити олією	190°C	25–35 хвилин	На середині часу
Ковбаски	4 ковбаски	Ціла	-	200°C	8–10 хвилин	На середині часу
РИБА ТА МОРЕПРОДУКТИ						
Крабові пиріжки	2 пиріжки (185–250г кожен)	-	Вкрити олією	180°C	8–12 хвилин	-
Хвости лобстера	4 хвости (90–125г кожен)	Цілі	-	190°C	7–10 хвилин	-
Філе лосося	2 філе (125г кожне)	-	Вкрити олією	200°C	10–13 хвилин	-
Креветки	16 великий	Сирі, цілі, очищені, з хвостами	1 столова ложка	200°C	7–10 хвилин	-
ЗАМОРОЖЕНА ЇЖА						
Курячі нагетси	1 коробка (375г)	-	-	200°C	12 хвилин	На середині часу
Рибне філе	1 коробка (6 філешок)	-	-	200°C	14 хвилин	На середині часу
Рибні палички	18 рибних паличок (345г)	-	-	200°C	10 хвилин	На середині часу
Картопля фрі	500г	-	-	180°C	19 хвилин	На середині часу
	1кг	-	-	180°C	30 хвилин	Часто (принаймні двічі)
Палички Моцарелли	345г	-	-	190°C	8 хвилин	На середині часу
Рулетки-піцци	1 пакет (630г, 40 штук)	-	-	200°C	12–15 хвилин	На середині часу

Таблиця TenderCrisp™

БЛОК	КІЛЬКІСТЬ	АКСЕСУАР	ВОДА	ПРИГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ	ВИПУСК ТИСКУ	КРИШКА ХРУСТКОСТІ
Ціла курка	1 курка (2–2.3кг)	Кошик Cook & Crisp™	125мл	Високий на 15 хвилин	Швидкий випуск тиску. Обережно видаліть кришку. Витріть білок насухо паперовим рушником і змастіть маслом або соусом.	Air Crisp @ 200°C на 15–20 хвилин
Реберця Сент Луїз	1 стійка, розрізана на чверті	Кошик Cook & Crisp™	125мл	Високий на 19 хвилин		Air Crisp @ 200°C на 10–15 хвилин
Заморожені курячі грудки	2 заморожені грудки (185–250г кожна)	Реверсивна стійка в верхній позиції	125мл	Високий на 10 хвилин		Grill на 10 хвилин
Заморожений стейк Нью Йорк	2 заморожених стейки Нью Йорк (315г кожен)	Реверсивна стійка в верхній позиції	125мл	Високий на 1 хвилину		Grill на 11–15 хвилин або до бажаної хрусткості
	2 заморожених стейки Нью Йорк (375г кожен)	Реверсивна стійка в верхній позиції	125мл	Високий на 2 хвилини		Grill на 13–16 хвилин або до бажаної хрусткості
	2 заморожених стейки Нью Йорк (500г кожен)	Реверсивна стійка в верхній позиції	125мл	Високий на 3 хвилини		Grill на 13–16 хвилин або до бажаної хрусткості
Заморожені курячі крильця	500г заморожених курячих крилець	Кошик Cook & Crisp™	125мл	Високий на 5 хвилин		Air Crisp @ 200°C на 15–20 хвилин
Курячі стегна з шкіркою на кістці	4 курячих стегна з шкіркою на кістці (185–250г)	Кошик Cook & Crisp™	125мл	Високий на 2 хвилини		Air Crisp @ 200°C на 10 хвилин
Заморожені свинячі відбивні	4 свинячі відбивні без кістки (185–250г)	Реверсивна стійка в верхній позиції	125мл	Високий на 2 хвилини		Air Crisp @ 200°C на 10–15 хвилин
Заморожені великі креветки	16 сирих, очищених, вена видалена	Реверсивна стійка в верхній позиції	125мл	Високий на 0 хвилин	Air Crisp @ 200°C на 5 хвилин	

NINJA

OP300UKSERIES_IG_RECIPE_REV_190314_MV1

© 2019 SharkNinja Operating LLC.

NINJA зареєстрована торгова марка SharkNinja Operating LLC.

ONE POT, TENDERCRISP, and THE PRESSURE COOKER THAT CRISPS торгові марки SharkNinja Operating LLC.