



NINJA
Foodi
MINI
Мультиварка
Ninja Foodi Mini
4.7 L OP100UK

15 апетитних рецептів та таблиць
для необмежених можливостей



Зміст

Кришка для готування під тиском.....	4
Кришка для хрусткої скоринки	5
Мистецтво приготування ніжної хрусткої скоринки.....	6
TenderCrisp™.....	8
Основні страви.....	14
Закуси та гарніри.....	26
Десерти.....	29
Таблиці готування.....	30

**Мультиварка,
яка готує під тиском
та створює хрустку
скоринку**

Кришка для готування під тиском

З відкритою кришкою Foodi® - це найкраща мультиварка. Перетворить найтвердіші інгредієнти в ніжні, соковиті та ароматні страви за мить.



Кришка для готування під тиском



ГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ (PRESSURE)

Пара під тиском наповнює інгредієнти вологою та швидко готує їх зсередини.



ГОТУВАННЯ З ПАРЮЮ (STEAM)

Пар вбирає вологу, зберігаючи смак та текстуру страв.



ПОВІЛЬНЕ ГОТУВАННЯ (SLOW COOK)

Готуйте повільно без поспіху, щоб створити свої улюблені чилі та рагу.



ОБСМАЖЕННЯ/ПАСЕРУВАННЯ

П'ять температурних налаштувань дозволяють посилити смак за допомогою обсмажування, пасерування, тушкування тощо.

Кришка для хрусткої скоринки

Почніть або завершіть приготування, опустивши цю кришку, щоб випустити надто гаряче повітря, яке швидко рухається навколо інгредієнтів, для ще більшої хрусткості та карамелізації страв.



Кришка для хрусткої скоринки



«АЕРОГРИЛЬ» (AIR CRISP)

Хочете цієї хрусткої, золотистої текстури без жиру та олії? Air Crisping саме для вас.



«ВИПІЧКА/СМАЖЕННЯ» (BAKE / ROAST)

Не гайте часу, чекаючи, поки духовка розігріється. Готуйте улюблені запіканки та смажені овочі за менший час.

Мистецтво приготування ніжної хрусткої скоринки TenderCrisp

Почніть приготування страви під тиском. Завершіть готування за допомогою кришки для хрусткої скоринки.

Які результати ви отримаєте від технології TenderCrisp?

Технологію TenderCrisp можна використовувати різними способами.

Перетворіть заморожені інгредієнти в блюда з хрусткою скоринкою, готуйте м'ясо, овочі та крупи разом, імпровізуйте та створюйте свої власні фірмові страви.



замо-
тких



TenderCrisp – від заморожених до хрустких



TenderCrisp – закуски та основні страви



Ніжні хрусткі чудеса в горщику

TenderCrisp®

СМАЖЕНЕ КУРЧА З ПРЯНОЦАМИ

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | **ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 30 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** ПРИБЛИЗНО 2-3 ПОРЦІЇ | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС НАРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 6 ХВИЛИН | **ГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ:** 20 ХВИЛИН | **СКИДАННЯ ТИСКУ:** ШВИДКЕ | **АЕРОГРИЛЬ (AIR CRISP):** 10 ХВИЛИН

ІНГРЕДІЄНТИ

1 ціла курка (1,5 кг)	разів в процесі приготування)
сік з 2 лимонів (60 мл лимонного соку)	1 столова ложка немеленого чорного перцю
120 мл гарячої води	5 гілочок свіжого чебрецю
60 мл меду	5 зубчиків часнику, очищених та подрібнених
2 столові ложки морської солі + 2 чайні ложки морської солі (Використовується декілька	1 столова ложка оливкової олії
	2 чайні ложки меленого чорного перцю

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ



У невеликій мисці змішайте лимонний сік, гарячу воду, мед і 2 столові ложки солі.



Вилийте суміш в чашу. Покладіть в чашу цілі горошини перцю, чебрець та часник. Помістіть кошик Cook&Crisp™ у чашу.



Помістіть курку в кошик Cook&Crisp. Встановіть кришку для приготування під тиском, переконавшись, що клапан скидання тиску знаходиться в положенні SEAL (Герметизація).



Оберіть програму готування ПІД ТИСКОМ (PRESSURE) і встановіть низький режим LO. Встановіть таймер на 20 хвилин та натисніть кнопку START/STOP для початку готування.



Коли приготування під тиском буде завершено, швидко випустіть тиск, перемістивши клапан скидання тиску в положення ВЕНТИЛЯЦІЯ (VENT). Обережно зніміть кришку, після того як прилад закінчить скидати тиск.



Змастіть курку олією або збризніть кулінарним спреєм. Приправте сіллю, що залишилася та перцем.



Закрийте кришку аерогриля (AIR CRISP), встановіть температуру на 180°C і таймер на 10 хвилин. Натисніть START / STOP (START/STOP), щоб почати приготування. Готуйте до появи бажаної хрусткої скоринки, за вашим бажанням Ви можете збільшити час приготування на 10 хвилин



Дайте курці постояти 5-10 хвилин. Курка буде готова, коли її внутрішня температура досягне 75°C. Дістаньте курку з кошика Cook & Crisp™ і подавайте до столу.

ПОРАДА: Використовуйте кулінарний спрей замість олії, щоб рівномірно покрити великі шматки м'яса при готуванні в кошику Cook & Crisp.

TenderCrisp®

ЗАПЕЧЕНІ МАКАРОНИ З СИРОМ

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ЧАС ГОТУВАННЯ: 14 ХВИЛИН |

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 2 | ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС НАРОЩУВАННЯ ТИСКУ: 7 ХВИЛИН | ГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ: 0 ХВИЛИН | СКИДАННЯ ТИСКУ: ПРИРОДНЕ-10 ХВИЛИН | АЕРОГРИЛЬ (AIR CRISP): 7 ХВИЛИН

ІНГРЕДІЄНТИ

650 мл води
200 г макаронів
250 мл вершків
200 г зрілого сиру чеддер, натертого на тертці
50 г тертого сиру пармезан,
сіль і свіжомелений чорний перець

1 чайна ложка порошку цибулі
1 чайна ложка часникового порошку
1 ч. ложка сухого порошку англійської гірчиці
50 г панірувальних сухарів
50 г вершкового масла

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ



Додайте воду та сухі макарони в чашу, помішуючи їх.



Візьміть кришку для приготування під тиском, переконайтесь, що клапан скидання тиску знаходиться в положенні SEAL (Герметизація). Оберіть програму готування ПІД ТИСКОМ (PRESSURE) та встановіть низький режим (LO). Встановіть час на 0 хвилин (час, за який прилад нарощує тиск достатній для приготування макаронних виробів). Натисніть СТАРТ/СТОП (START/STOP), щоб почати приготування.



Коли приготування під тиском буде завершено, дайте тиску спуститися природним чином протягом 8 хвилин. Через 8 хвилин швидко скиньте залишковий тиск, переміщуючи клапан скидання тиску в положення ВЕНТИЛЯЦІЯ (VENT). Обережно зніміть кришку, після того як прилад скине весь тиск.



Розмішайте макарони, додайте в каструлю інші інгредієнти, крім панірувальних сухарів та масла.



Добре перемішайте, слідкуйте за тим, щоб сир розплавився і переконайтесь, що всі інгредієнти поєдналися.



У місці змішайте панірувальні сухарі та розтоплене масло. Рівномірно покрийте макарони цією сумішшю.



Закрийте кришку аерогриля (AIR CRISP), встановіть температуру на 180 °C та встановіть таймер на 7 хв. Натисніть СТАРТ/СТОП (START/STOP), щоб почати готування.



Після закінчення приготування, негайно подавайте страву до столу.

ПОРАДА. Щоб зробити ці макарони з сиром більш привабливими для дітей, не використовуйте в рецепті цибулю, часник, гірчичний порошок та подавайте дітям, перш ніж додавати начинку з панірувальних сухарів.

TenderCrisp®

КУРЯЧІ КРИЛЬЦЯ БАФФАЛО

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | **ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 35 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4 | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС НАРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 10 ХВИЛИН | **ГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ:** 5 ХВИЛИН | **СКИДАННЯ ТИСКУ:** ШВИДКЕ | **АЕРОГРИЛЬ (AIR CRISP):** 20 ХВИЛИН

ІНГРЕДІЄНТИ

120 мл води	1 столова ложка пом'якшеного несолоного вершкового масла
750 г заморожених сирих курячих крилець	1 столова ложка коричневого цукру
2 столові ложки рослинної олії	1 чайна ложка морської солі
60 мл соусу Буффало	

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ



Помістіть кошик Cook & Crisp™ у чашу, потім налейте в нього води. Покладіть крилець в кошик Cook & Crisp™. Візьміть кришку для приготування під тиском, переконайтесь, що клапан скидання тиску знаходиться в положенні SEAL (Герметизація).

Оберіть програму готування ПІД ТИСКОМ (PRESSURE) та встановіть високий режим (HI). Вставте час на 5 хвилин та натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб почати приготування.

Коли приготування під тиском буде завершено, швидко скиньте тиск, перемістивши клапан скидання тиску в положення ВЕНТИЛЯЦІЯ (VENT). Обережно зніміть кришку, після того як прилад закінчить скидати тиск.

Висушіть крилець насухо кухонним рушником та додайте в кошик 2 столові ложки олії.



Закрийте кришку аерогриля (AIR CRISP), встановіть температуру на 200 °C та таймер на 20 хв. Натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб розпочати готування.

За 10 хвилин відкрийте кришку, підніміть кошик і перетрусіть крилець або переверніть їх силіконовими щипцями. Опустіть кошик назад в чашу та закрийте кришку для продовження приготування.

Поки крилець готуються, розмішайте вершкове масло, коричневий цукор, соус Буффало та сіль у великій мисці до їх поєднання.

Коли крилець будуть готові, перекаліть їх в миску з соусом Буффало та перетрусіть їх, до повного покриття крилець соусом. Подавайте до столу не зволікаючи.

ФРИТТАТА З СОЛОДКОЮ КАРТОПЛЕЮ ТА ПЕРЦЕМ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | **ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 15 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 2 | **ОБСМАЖУВАННЯ/ПАСЕРУВАННЯ (SEAR / SAUTE):** 8 ХВИЛИН | **«ВИПІЧКА / СМАЖЕННЯ» (BAKE / ROAST):** 7 ХВИЛИН

ІНГРЕДІЄНТИ

2 столові ложки рослинної олії
4 зелені цибулини, нарізані скибочками
1 червоний перець, без кісточок, нарізаний кубиками
250 г вареної солодкої картоплі, нарізаної кубиками
6 великих яєць
3 столові ложки вершків
2 столові ложки свіжої петрушки
Сіль і свіжомелений чорний перець
125 г тертого сиру чеддер

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Виберіть режим SEAR/SAUTE та встановіть значення 4 (середньо-високе). Натисніть START/STOP для початку приготування. Додайте в чашу олію і дайте їй розігрітись протягом 3 хвилин.
2. Додайте в чашу цибулю та перець, проваріть їх близько 5-6 хвилин, періодично помішуючи. Додайте солодку картоплю та готуйте близько 2 хвилин, періодично помішуючи.
3. Тим часом збийте яйця з вершками, петрушкою, приправами та половиною сиру. Залийте овочі отриманою сумішшю та перемішайте. Посипте сиром, що залишився.
4. Закрийте прилад кришкою для хрусткої скоринки та виберіть режим «ВИПІЧКА / СМАЖЕННЯ» (BAKE / ROAST), встановіть температуру 180 ° C та встановіть таймер на 7 хв. Натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб почати готування.
5. Після завершення приготування наріжте порційним шматочкам та подавайте до столу.

ЛАНКАШИРСЬКЕ РАГУ

ПІДГОТОВКА: 35 ХВИЛИН | **ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 29-35 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 2-4 | **ОБСМАЖУВАННЯ/ПАСЕРУВАННЯ (SEAR / SAUTE):** 7-9 ХВИЛИН | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС НАРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 9 ХВИЛИН | **ГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ:** 18 ХВИЛИН | **СКИДАННЯ ТИСКУ:** ПРИРОДНЕ: 10 ХВИЛИН | **АЕРОГРИЛЬ (AIR CRISP):** 7-10 ХВИЛИН

ІНГРЕДІЄНТИ

1 столова ложка рослинної олії
4-6 ягнячих відбивних
2 великі цибулини, очищені, нарізані скибочками
2 великі моркви, очищені, нарізані кубиками
1 паличка селери, нарізана
1 зубчик часнику, очищений і подрібнений
1 столова ложка вустерширського соусу
2 столові ложки звичайного борошна
550 мл баранячого або курячого бульйону
1 гілочка чебрецю
1 лавровий лист
1/2 чайної ложки морської солі
Свіжомелений чорний перець
650 г картоплі, очищеної від шкірки та нарізаної скибочками 1 см
25 г розтопленого вершкового масла
подрібнена петрушка для прикрашання

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Виберіть функцію ОБСМАЖУВАННЯ/ПАСЕРУВАННЯ (SEAR / SAUTE) та встановіть значення на 4 (середньо/високе). Натисніть START/STOP для початку приготування, додайте до чаші олії та дайте їй нагрітись протягом 2 хвилин. Обсмажте баранячі (ягнячі) відбивні з двох сторін, вийміть їх та відкладіть в сторону.
2. Додайте цибулю, моркву, селеру і обсмажте, до тих пір, поки цибуля не стане м'якою, приблизно протягом 5-7 хвилин, періодично помішуючи. Додайте часник, вустерширський соус і борошно, тушкують ще хвилину. Поступово помішуйте бульйон, обережно видаляючи залишки від дна чаші. Вимкніть режим SEAR/SAUTE. Додайте в чашу баранячі відбивні, чебрець, лавровий лист та приправи.
3. Викладіть скибочки картоплі на баранину, трохи перекриваючи її, поки все м'ясо не покриється картоплею. Візьміть кришку для готування під тиском, переконайтесь, що клапан скидання тиску знаходиться в положенні SEAL (Герметизація).
4. Оберіть програму готування ПІД ТИСКОМ (PRESSURE) та встановіть високий режим (HI). Встановіть таймер на 18 хвилин та натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб почати приготування. Коли приготування під тиском буде завершено, дайте тиску спуститися природним чином протягом 10 хвилин. Потім швидко скиньте залишковий тиск, переміщуючи клапан скидання тиску в положення ВЕНТИЛЯЦІЯ (VENT). Обережно зніміть кришку, коли пристрій перестане знижувати тиск.
5. Змастіть картоплю розтопленим маслом.
6. Закрийте кришку аерогриля (AIR CRISP), встановіть температуру на 200 ° C та встановіть таймер на 7-10 хв. Натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб почати готування.
7. Страва буде готова, коли картопля набуде золотистого кольору. Посипте страву петрушкою та подавайте до столу.

ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМУ СОУСІ

ПІДГОТОВКА: 20 ХВИЛИН | **ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 17-20 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 2 | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС НАРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 6 ХВИЛИН | **ГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ:** 6 ХВИЛИН | **СКИДАННЯ ТИСКУ:** ШВИДКЕ

ІНГРЕДІЄНТИ

Для фрикадельок

- 300 г яловичого фаршу
- 1 невелика цибулина, очищена, дрібно нарізана
- 1 зубчик часнику, очищений, подрібнений
- 25 г свіжих панірувальних сухарів
- 1 яйце, злегка збите
- 1 чайна ложка сушеної змішаної трави
- Сіль та свіжомелений чорний перець

Для томатного соусу

- 1 столова ложка оливкової олії
- 1 цибулина, очищена і нарізана
- 1 зубчик часнику, подрібнений
- 1/2 чайної ложки сушених пластівців перцю чилі
- 1 чайна ложка цукрового піску
- 1 столова ложка томатного пюре
- 1 x 400 г нарізаних помідорів
- 300 мл бульйону
- 2 столові ложки подрібненого свіжого базиліка,
- 150 г сушених макаронних виробів пенне
- Сіль і свіжомелений чорний перець
- Листя базиліка для прикрашання.

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

- У великій мисці змішайте яловичину, цибулю, часник, панірувальні сухарі, яйце, зелень, сіль і перець. Сформуйте з суміші приблизно 10 невеликих фрикадельок.
- Виберіть функцію ОБСМАЖУВАННЯ/ПАСЕРУВАННЯ (SEAR / SAUTE) та встановіть значення 4 (середньо-високе). Натисніть START/STOP для початку приготування, додайте до чаші олії та дайте їй нагрітися протягом 3 хвилин.
- Через 3 хвилини додайте в чашу фрикадельки. Варіть фрикадельки від 8 до 10 хвилин, час від часу перевертаючи, поки всі сторони не підрум'яняться. Перекладіть підрум'янені фрикадельки на тарілку та відкладіть їх в сторону.
- Додайте в чашу 1 столову ложку оливкової олії, цибулю, часник, пластівці перцю чилі. Пасеруйте їх приблизно 3-4 хвилини, до м'якості.
- Додайте цукор, томатне пюре, консервовані помідори, бульйон, базилік, макарони, приправте все за смаком. Переконайтеся, що макарони покриті соусом, а потім викладіть зверху фрикадельки.
- Візьміть кришку для готування під тиском, переконавшись, що клапан скидання тиску знаходиться в положенні SEAL (Герметизація). Оберіть програму готування ПІД ТИСКОМ (PRESSURE) та встановіть високий режим (HI). Встановіть таймер на 6 хвилин та натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб почати приготування.
- Коли приготування під тиском буде завершено, швидко скиньте тиск, перемістивши клапан скидання тиску у положення ВЕНТИЛЯЦІЯ (VENT). Після закінчення приготування, прикрасьте страву листям базиліка і негайно подавайте до столу.





КАРТОПЛЯНА ЗАПІКАНКА З М'ЯСОМ

ПІДГОТОВКА: 25 ХВИЛИН | ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 24-26 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1,2 кг картоплі, очищеної від шкірки, нарізати шматочками 2,5 см
- 250 мл води
- 70 г вершкового масла
- 120 мл молока
- 1/2 чайної ложки морської солі
- Свіжомелений чорний перець
- 1 столова ложка цілнозернової гірчиці
- 1 столова ложка рослинної олії
- 1 велика цибулина, очищена, нарізана скибочками
- 2 великі моркви, очищені, нарізані кубиками
- 1 зубчик часнику, очищений, дрібно нарізаний
- 1 столова ложка томатної пасту
- 1 столова ложка вустерширського соусу
- 500 г яловичого фаршу
- 400 мл яловичого бульйону, виготовленого з кубика яловичого бульйону
- 1 чайна ложка сушеного чебрецю
- 2 столові ложки звичайного борошна
- 2 столові ложки свіжої петрушки, подрібненої для прикрашання

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

- 1.** Налийте в чашу води, покладіть в неї картоплю. Візьміть кришку для готування під тиском, переконавшись, що клапан скидання тиску знаходиться в положенні SEAL(Герметизація).
- 2.** Оберіть програму готування ПІД ТИСКОМ (PRESSURE) та встановіть високий режим (HI). Встановіть час на 7 хвилин, та натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб почати приготування.
- 3.** Коли приготування під тиском буде завершено, швидко скиньте тиск, перемістивши клапан скидання тиску у положення ВЕНТИЛЯЦІЯ(VENT). Обережно зніміть кришку, коли пристрій перестане знижувати тиск.
- 4.** За необхідності злийте з картоплі воду, перекаладіть її у миску, розімніть разом вершковим маслом, молоком, додайте 1/2 чайної ложки солі, перець за смаком та гірчицю.
- 5.** Виберіть функцію ОБСМАЖУВАННЯ/ПАСЕРУВАННЯ (SEAR / SAUTE) та встановіть значення 4 (середньо-високе).Натисніть START/STOP для початку приготування, додайте до чаші олії та дайте їй розігрітися протягом 2 хвилин.
- 6.** Додайте в чашу цибулю, моркву та тушкуйте все протягом 5-7 хвилин, поки цибуля не стане м'якою, час від часу помішуючи її. Додайте часник, томатну пасту, вустерширський соус та обсмажте ще хвилину. Перемішайте яловичину, розбиваючи її, щоб вона не ставала грудкою, потім додайте бульйон та чебрець.Візьміть кришку для готування під тиском, переконавшись, що клапан скидання тиску знаходиться в положенні SEAL (Герметизація).
- 7.** Оберіть програму готування ПІД ТИСКОМ (PRESSURE) та встановіть високий режим (HI). Встановіть таймер на 7 хвилин та натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб почати приготування. Коли приготування під тиском буде завершено, швидко скиньте тиск, перемістивши клапан скидання тиску у положення ВЕНТИЛЯЦІЯ(VENT). Обережно зніміть кришку, коли пристрій перестане знижувати тиск.
- 8.** Додайте борошно до м'ясної суміші. Зверху покладіть картопляне пюре, рівномірно розподіліть його по м'ясній суміші та зробіть візерунок за допомогою виделки.
- 9.** Закрийте кришку аерогрилю виберіть режим AIR CRISP, встановіть температуру 200 ° C. Встановіть таймер на 6 хвилин та натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб почати приготування.
- 10.** Приготування можна завершувати, коли запіканка набуде золотисто-коричневого кольору. Прикрасьте петрушкою та подавайте страву до столу.



ПИРИГ З ЛОСОСЕМ ТА БРОККОЛІ

ПІДГОТОВКА: 20 ХВИЛИН | ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 40 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 кг картоплі, очищеної від шкірки, нарізати шматочками 2,5 см
- 250 мл води
- 50 г вершкового масла
- 70 мл молока
- 1/2 чайної ложки морської солі
- Свіжомелений чорний перець
- 50 г вершкового масла
- 1 середня цибулина, очищена і нарізана
- 50 г борошна звичайного
- 150 мл білого вина
- 350 мл молока
- 150 мл одноразових вершків
- 150 г брокколі, нарізаних дуже дрібними суцвіттями
- 500 г сьомги без шкіри, нарізаної кубиками 3 см
- 200 г очищених варених креветок
- 2 столові ложки свіжої петрушки
- 50 г тертого сиру Грюєр

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Помістіть в чашу картоплю та залийте її водою. Встановіть кришку для готування під тиском, переконавшись, що клапан скидання тиску знаходиться в положенні SEAL (Герметизація).
2. Оберіть програму готування ПІД ТИСКОМ (PRESSURE) та встановіть високий режим (HI). Встановіть таймер на 7 хвилин та натисніть СТАРТ / СТОП (START/STOP), щоб почати приготування.
3. Коли приготування під тиском буде завершено, швидко скиньте тиск, перемістивши клапан скидання тиску у положення ВЕНТИЛЯЦІЯ (VENT). Обережно зніміть кришку, коли пристрій перестане знижувати тиск.
4. Злийте воду з картоплі, перекладіть її в миску, розімніть з маслом та молоком молоком, додайте 1/2 чайної ложки солі та перцю за смаком. Потім накрийте кришкою, щоб страва не вистгала. Очистіть чашу та вставте її в основний блок мультиварки.
5. Виберіть функцію ОБСМАЖУВАННЯ/ПАСЕРУВАННЯ (SEAR/SAUTE) та встановіть значення 4 (середньо-високе).
6. Розтопіть вершкове масло, додайте до нього цибулю та пасеруйте до м'якості протягом 5-7 хвилин, періодично помішуючи. Додайте борошно та протушуйте ще хвилину. Поступово помішуючи додайте в чашу вино, молоко та вершки. Переконайтесь що всі інгредієнти гарно перемішані та залиште їх в чаші для продовження готування на декілька хвилин, поки суміш не загустіє.
7. Додайте до чашу брокколі, виберіть функцію ОБСМАЖУВАННЯ/ПАСЕРУВАННЯ (SEAR/SAUTE) та встановіть значення 3 (середнє). Варіть протягом декількох хвилин, потім зменшіть значення до 2 (низька середня), додайте лосось, креветки, петрушку, приправте за смаком і тушуйте ще декілька хвилин. Зверху покладіть картопляне пюре та присипте тертим сиром.
8. Закрийте кришку для хрусткої скоринки, виберіть режим «ВИПІЧКА / СМАЖЕННЯ» (BAKE/ROAST): встановіть температуру на 170 ° та таймер на 20 хвилин та натисніть СТАРТ/СТОП (START/STOP), щоб почати приготування.
9. Страва буде готова, коли пиріг набуде золотисто-коричневого кольору.

ЛОСОСЬ З ЗАПЕЧЕНОЮ КАРТОПЛЕЮ

ПІДГОТОВКА: 35 ХВИЛИН | **ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 24 ХВИЛИНИ | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС НАРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 4 ХВИЛИНИ | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 2-4 | **ОБСМАЖУВАННЯ/ПАСЕРУВАННЯ (SEAR/ SAUTE):** ПРИБЛИЗНО 5 ХВИЛИН | : 9 ХВИЛИН | **СКИДАННЯ ТИСКУ:** ШВИДКЕ| **АЕРОГРИЛЬ (AIR CRISP):** 15 ХВИЛИН

ІНГРЕДІЄНТИ

15 г вершкового масла
300 г маленької молоді картоплі, розрізаної навпіл
140 мл курячого бульйону
40 мл білого вина + 1 столова ложка
2 філе лосося вагою прибр. 250 г.
Сіль і свіжомелений чорний перець
Лимонний сік
1 1/2 столових ложок оливкової олії
1 кабачок прибр. вагою 200 г

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Виберіть функцію ОБСМАЖУВАННЯ/ПАСЕРУВАННЯ (SEAR / SAUTE) та встановіть значення на 4 (середньо- високе). Додайте вершкове масло і дайте йому нагрітися протягом 2 хвилин. Обсмажте на маслі картоплю з усіх боків, потім додайте бульйон і 40 мл вина.
2. Встановіть кришку для готування під тиском, переконавшись, що клапан скидання тиску знаходиться в положенні SEAL (Герметизація).
3. Оберіть програму готування ПІД ТИСКОМ (PRESSURE) та встановіть високий режим (HI). Встановіть таймер на 4 хвилини та натисніть СТАРТ/СТОП (START/STOP), щоб почати приготування.
4. Поки картопля готується, викладіть філе лосося на невеликий шматок алюмінієвої фольги, приправте, полийте лимонним соком, вином і збризніть 1/2 столової ложки олії. Наріжте кабачки на шматочкам по 1 см. Змастіть їх маслом, що залишилося.
5. Коли приготування під тиском буде завершено, швидко скиньте тиск, перемістивши клапан скидання тиску у положення ВЕНТИЛЯЦІЯ (VENT). Обережно зніміть кришку, коли пристрій перестане знижувати тиск.
6. Помістіть решітку в чашу. На решітку викладіть філе лосося та кабачки.
7. Закрийте кришку для хрусткої скоринки, виберіть AIR CRISP, встановіть температуру до 190 ° C та встановіть таймер на 15 хвилин, натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб почати приготування.
8. Подавайте лосось з кабачками та картоплею до столу відразу, після закінчення приготування.

ХРУСТКІ КУРЯЧІ СТЕГЕНЦЯ З МОРКВОЮ ТА РИСОМ

ПІДГОТОВКА: 20 ХВИЛИН | **ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 18 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 2 ПОРЦІЇ | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС НАРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 8 ХВИЛИН | **ГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ:** 3 ХВИЛИНИ | **СКИДАННЯ ТИСКУ:** ШВИДКЕ| **АЕРОГРИЛЬ (AIR CRISP):** 15 ХВИЛИН

ІНГРЕДІЄНТИ

4 курячих стегна зі шкірою, вагою приблизно 600 г
1 чайна ложка сушеного коріандру
1 чайна ложка часникового порошку
1 чайна ложка лимонної цедри і вичавлений лимонний сік
2 чайні ложки пасти харісса
1 столова ложка оливкової олії
3 моркви, очищені, розрізані на четвертинки уздовж
200 г довгого рису, промитого і висушеного
400 мл курячого бульйону
70 г замороженої овочевої суміші
1 столова ложка нарізаної петрушки

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Гострим ножом зробіть 2-3 розрізи по діагоналі на кожному курячому стегні. Змішайте коріандр, часник, лимон, пасту харісу та олію, змажте сумішшю спочатку моркву, а потім курку. Залиште інгредієнти відпочивати принаймні на 15 хвилин. Відставте залишки маринаду.
2. Покладіть рис, 300 мл бульйону, овочі та петрушку в чашу та перемішайте їх до поєднання.
3. Покладіть курку на решітку та помістіть її в чашу.
4. Візьміть кришку для готування під тиском, переконавшись, що клапан скидання тиску знаходиться в положенні SEAL (Герметизація).
5. Оберіть програму готування ПІД ТИСКОМ (PRESSURE) та встановіть високий режим (HI). Встановіть таймер на 3 хвилини та натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб почати приготування.
6. Коли приготування під тиском буде завершено, швидко скиньте тиск, перемістивши клапан скидання тиску у положення ВЕНТИЛЯЦІЯ (VENT). Обережно зніміть кришку, коли пристрій перестане знижувати тиск.
7. Використовуючи рукавички для духовки, вийміть з чаші решітку з куркою. Додайте до рису бульйон. Повністю накрийте рис шматком алюмінієвої фольги з антипригарним покриттям (або промасленим). Розкладіть моркву на решітці поряд з куркою. Змастіть курку маринадом. Помістіть решітку назад в чашу.
8. Закрийте кришку для хрусткої скоринки, виберіть AIR CRISP, встановіть температуру до 210° C і встановіть таймер на 15 хвилин та натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб почати приготування.
9. Коли приготування закінчиться, перемішайте рис та подавайте його з куркою та морквою.



ПИРИГ З КУРКОЮ ТА ШПИНАТОМ

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 28 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4 ПОРЦІЇ | **ОБСМАЖУВАННЯ/ПАСЕРУВАННЯ (SEAR/SAUTE) :** ПРИБЛИЗНО 2 ХВИЛИНИ | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС НАРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 7 ХВИЛИН | **ГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ:** 20 ХВИЛИН | **ВИПІЧКА/СМАЖЕННЯ» (BAKE/ROAST):** 6 ХВИЛИН

ІНГРЕДІЄНТИ

- 750 г сирих курячих стегенець без шкіри та без кісток
- 1 цибулина, очищена, нарізана кубиками
- 3 зубчики часнику, очищених та подрібнених
- 120 мл курячого бульйону
- 2 чайні ложки морської солі
- 1 чайна ложка меленого чорного перцю
- 500 г свіжого молодого шпинату
- 1 столова ложка борошна
- 1 столова ложка свіжого кропу
- 1 пучок нарізаної зеленої цибулі
- 185 г сиру фета
- 6 листів розмороженого тіста філо
- 115 г несолоного вершкового масла, топленого

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Покладіть в чашу курку, цибулю, часник, бульйон, сіль і перець, перемішайте, до поєднання інгредієнтів.
2. Зберіть кришку для готування під тиском, переконавшись, що клапан скидання тиску знаходиться в положенні SEAL(Герметизація). Оберіть програму готування ПІД ТИСКОМ (PRESSURE) та встановіть високий режим (HI). Встановіть таймер на 20 хвилин та натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб почати приготування.
3. Коли приготування під тиском буде завершено, швидко скиньте тиск, перемістивши клапан скидання тиску у положення ВЕНТИЛЯЦІЯ(VENT). Обережно зніміть кришку, коли пристрій перестане знижувати тиск.
4. Виберіть функцію ОБСМАЖУВАННЯ/ПАСЕРУВАННЯ (SEAR / SAUTE) та встановіть значення на 3 (середній рівень) та натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб почати приготування. Додайте шпинат в чашу та перемішайте.
5. Додайте в чашу борошно, перемішайте, до поєднання інгредієнтів. Продовжуйте помішувати, поки соус не загусне, на протязі приблизно 2 хвилин. Коли соус загусне, виберіть START / STOP, щоб вимкнути функцію SEAR / SAUTE ОБСМАЖУВАННЯ/ПАСЕРУВАННЯ (SEAR / SAUTE). Додайте до чаші кріп, зелену цибулю та сир фета. Перемішуйте до поєднання інгредієнтів.
6. Викладіть 2 листка тіста філо, рівномірно поверх курячої суміші. За допомогою кондитерського пензлика рясно змастіть кожен шар тіста розтопленим вершковим маслом.
7. Закрийте кришку для хрусткої скоринки. Виберіть режим ВИПІЧКА / ЖАРКА, встановіть температуру на 180 ° C ,таймер на 6 хвилин та натисніть START / STOP для початку готування.
8. Коли приготування буде завершено, дайте страви охолонути протягом 5 хвилин перед подачею на стіл.

БІЛИЙ ХЛІБ

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **ВИТРИМКА:** 1 ГОДИНА | **ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 30 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4-6 ПОРЦІЙ

ІНГРЕДІЄНТИ

500 г білого борошна
2 чайні ложки солі
Пакетик швидких дріжджів 7 г
2 столові ложки оливкової олії
300 мл теплої води

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Помістіть борошно, сіль і дріжджі в миску та перемішайте. Додайте оливкову олію та поступово додавайте воду, допоки всі інгредієнти не поєднаються між собою, замісіть тісто. Використуйте тісто для очистити бортиків чаші під час замішування.
2. Покладіть тісто на присипану борошном поверхню, розтягуйте та вимішуйте його протягом 10 хвилин до однорідності. Сформуйте тісто в акуратну форму, складаючи зовнішні краї тіста в центр. Відріжте шматок пергаменту для випічки, він має бути більший за основу чаші (необхідно більший розмір пергаменту для легкого укладання та діставання хлібу з чаші). Покладіть тісто на папір, гладкою стороною догори. Накрийте чистим рушником та залиште, поки тісто не збільшиться вдвічі, це може зайняти 1 годину або довше.
3. Для розігрівання приладу, виберіть функцію **ВИПІЧКА / СМАЖЕННЯ»** (BAKE / ROAST), встановіть температуру на 200° C, встановіть таймер на 5 хвилин та натисніть **СТАРТ / СТОП (START / STOP)**, щоб почати приготування.
4. За допомогою гострого ножа зробіть поперечну косу риску поверх тіста та акуратно покладіть його в гарячу чашу. Виберіть функцію **ВИПІЧКА / СМАЖЕННЯ»** (BAKE / ROAST), встановіть температуру до 200° C, встановіть таймер на 30 хвилин та натисніть **СТАРТ / СТОП (START / STOP)**, щоб почати приготування.
5. Переконайтесь, чи готовий хліб, постукуючи ним по стільниці, звук в готового хліба повинен бути порожнім. Перед подачею охладіть хліб на решітці.



КАРТОПЛЯ ФРІ З ПАРМЕЗАНОМ ТА ЧАСНИКОВИМ МАЙОНЕЗОМ

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **ЗАМОЧУВАННЯ:** 30 ХВИЛИН | **ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 24-26 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 2

ІНГРЕДІЄНТИ

350 г очищеної та нарізаної скибочками завтовшки 1 см. червоно-коричневої картоплі, сортів: Maris Piper, король Едуард
1 столова ложка ріпакової олії
1 чайна ложка часникового порошку
1 чайна ложка морської солі
1 столова ложка свіжої подрібненої петрушки
15 г тертого сиру пармезан

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Замочіть нарізану картоплю в холодній воді на 30 хвилин, щоб видалити надлишок крохмалю. Через 30 хвилин процідіть та повністю висушіть картоплю. Чим сухіша картопля, тим більш хрумкою вона буде.
2. Покладіть у велику миску картоплю та 1 столову ложку ріпакової олії перемішайте інгредієнти.
3. Помістіть кошик Cook & Crisp™ у чашу. Встановіть кришку для хрусткої скоринки. Попередньо нагрійте пристрій, вибравши режим AIR CRISP, встановивши температуру 180 ° C та таймер на 5 хвилин. Натисніть **СТАРТ / СТОП (START / STOP)**, щоб почати нагрівання.
4. Через 5 хвилин відкрийте кришку та додайте картоплю фрі в чашу. Закрийте кришку для хрусткої скоринки, виберіть AIR CRISP, встановіть температуру на 180 ° C, встановіть таймер на 26 хвилин та натисніть **СТАРТ / СТОП (START / STOP)**, щоб почати приготування.
5. Через 12 хвилин відкрийте кришку та переверніть картоплю фрі за допомогою щипців з силіконовим наконечником. Закрийте кришку, щоб відновити приготування.
6. Поки картопля фрі готується, змішайте в мисці часниковий порошок, сіль, петрушку та пармезан.
7. Перевірте картоплю-фрі на готовність коли таймер часу буде показувати 24 хвилини. Для отримання більш хрусткої картоплі-фрі продовжуйте готувати страву ще 2 хвилини.
8. Після закінчення приготування помістіть картоплю-фрі в ємність з часниково-пармезановою сумішшю та негайно подавайте до столу.



ЦВІТНА КАПУСТА З СИРОМ

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | **ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 12 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4 ПОРЦІЇ | **СКИДАННЯ ТИСКУ:** ШВИДКЕ | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС НАРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 8 ХВИЛИН | **ГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ:** 1 ХВИЛИНА | **АЕРОГРИЛЬ (AIR CRISP):** 7 ХВИЛИН

ІНГРЕДІЄНТИ

1 середня головка цвітної капусти, нарізана суцвіттями
250 мл води
500 мл незбираного або напівзбитого молока
50 г несолоного вершкового масла, нарізаного невеликими кубиками
50 г борошна звичайного
1 ч. ложка сухого порошку англійської гірчиці
Сіль та свіжомелений чорний перець
100 г зрілого сиру чеддер, натертого на тертці

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Покладіть у чашу суцвіття цвітної капусти та залийте їх водою.
2. Зберіть кришку для готування під тиском, переконавшись, що клапан скидання тиску знаходиться в положенні SEAL(Герметизація). Оберіть програму готування ПІД ТИСКОМ (PRESSURE) та встановіть значення LO. Встановіть таймер на 1 хвилину.
3. Коли приготування під тиском буде завершено, швидко скиньте тиск, перемістивши клапан скидання тиску у положення ВЕНТИЛЯЦІЯ(VENT). Обережно зніміть кришку, коли пристрій перестане знижувати тиск.
4. Перекладіть цвітну капусту на друшляк, щоб з неї стекла вода. Витріть чашу насухо.
5. Виберіть функцію ОБСМАЖУВАННЯ/ПАСЕРУВАННЯ (SEAR / SAUTE) та встановіть значення на 4 рівень (середній-високий) та натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб почати приготування. Додайте в чашу молоко, вершкове масло та борошно та збивайте інгредієнти безперервно за допомогою силіконового віночка, доки соус не почне загустівати, це може зайняти кілька хвилин. Зменшіть температуру до рівня 2 (середня температура).
6. Додайте в чашу гірчицю, приправи та половину сиру. Покладіть цвітну капусту та присипте її сиром, що залишився.
7. Закрийте кришку для хрусткої скоринки, виберіть AIR CRISP, встановіть температуру на 200 ° C, встановіть таймер на 7 хвилин та натисніть СТАРТ / СТОП (START / STOP), щоб почати приготування.
8. Страва буде готовою до вживання, коли сир набуде золотисто-коричневого кольору.



ЯБЛУЧНО-ОЖИНОВИЙ КРАМБЛ

ПІДГОТОВКА: 20 ХВИЛИН | **ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 30 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 2

ІНГРЕДІЄНТИ

ДЛЯ КРАМБЛУ

40 г вершкового масла
80 г звичайного борошна
40 г цукру тростинного цукру
2 чайні ложки гарбузового насіння
2 чайні ложки насіння соняшнику
1 столова ложка вівсяних пластівців
1 столова ложка тростинного цукру

ДЛЯ НАЧИНКИ

400 г запечених, або свіжих яблук
100 г ожини
2 столові ложки води
40 г цукрового піску (за смаком)

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Помістіть вершкове масло та борошно в миску. Розітріть інгредієнти доки суміш не стане схожою на дрібні панірувальні сухарі. Додайте тростинного цукру. Відкладіть суміш в сторону.
2. Очистіть яблука, видаліть з них серцевину та наріжте на шматки. Покладіть яблука, ожину, цукор та воду у неглибоку форму, розміром 20 см або універсальну чашу Ninja.
3. Посипте ягоди та фрукти приготованою сумішшю для крамбла, повністю покриваючи їх.
4. Посипте зверху насінням, вівсяними пластівцями та тростинним цукром та обережно притисніть їх до інгредієнтів у чаші.
5. Виберіть функцію ВИПІЧКА/СМАЖЕННЯ» (BAKE/ROAST), встановіть температуру на 180° C, встановіть таймер на 30 хвилин та натисніть СТАРТ / СТОП (START/STOP), щоб почати приготування.
6. Страва буде готова коли крамбл набуде золотисто-коричневого кольору. Перед подачею дайте йому трохи охолонути.

Таблиця готування під тиском

ПОРАДА: Для швидшого нарощування тиску, використовуйте гарячу воду для приготування під тиском.

ІНГРЕДІЄНТИ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ВОДА	АКСЕСУАРИ	ТИСК	ЧАС	СКИДАННЯ ТИСКУ
ПТИЦЯ							
Курачі грудки	6 грудок (близько 1 кг)	Без кісток	250 мл	-	Високий	8–10 хвилин	Швидке
Курачі грудки (заморожені)	4 великі (1 кг)	Без кісток	250 мл	-	Високий	25 хв	Швидке
Курачі стегенця	8 стегон (1 кг)	3 кістками та шкірою	250 мл	-	Високий	20 хв	Швидке
	8 стегон (800 г)	Без кісток та шкіри	250 мл	-	Високий	20 хвилин	Швидке
Грудка індички	1 грудка (3-4 кг)	3 кістками	250 мл	-	Високий	40-50 хв	Швидке
ФАРШ							
Фарш з яловичини, свинини або індички мелений	500 г - 1 кг	-	125 мл	-	Високий	5 хвилин	Швидке
Фарш з яловичини, свинини або індички (заморожений)	500 г - 1 кг	-	125 мл	-	Високий	20-25 хвилин	Швидке
РЕБЕРЦЯ							
Свинина	1,25–1,75 кг	Розрізати на третини	250 мл	-	Високий	20 хв	Швидке
СМАЖЕННЯ							
Яловича грудинка	1,6 кг	Ціла	250 мл	-	Високий	60 хв	Швидке
Стейк з яловичини	1,5–2 кг	Цілий	250 мл	-	Високий	60 хв	Швидке
Свиняча лопатка	2 кг	Ціла (приправити за бажанням)	250 мл	-	Високий	60 хв	Швидке
Свиняча вирізка Н/Д	2 вирізки (по 350-500 г кожна)	Приправити за бажанням	250 мл	-	Високий	3-4 хвилини	Швидке
Смажений свинячий окіст	1,9 кг	Цілий	250 мл	-	Високий	50 хв	Швидке
Окіст	1,1 кг	Цілий	250 мл	-	Високий	20 хв	Швидке
Гомілки ягняти	1,7 кг	4 гомілки	250 мл	-	Високий	30 хв	Швидке
Половина ягняти	900 г	Ціла	250 мл	-	Високий	50 хв	Швидке
Половина лопатки ягняти	900 г	Ціла	250 мл	-	Високий	40 хв	Швидке
ТУШКОВАНЕ М'ЯСО							
Короткі реберця без кісток	6 ребер (1,5 кг)	Цілі	250 мл	-	Високий	25 хв	Швидке
Бараняча ніжка без кісток	1,5 кг	Розрізати на шматки 2,5 см	250 мл	-	Високий	30 хв	Швидке
Свинина нарізана кубиками	1,5 кг	Нарізати шматочками по 2,5 см	250 мл	-	Високий	30 хв	Швидке
Яловичина нарізана кубиками	1 кг	Розрізати на шматки по 2,5 см	250 мл	-	Високий	25 хв	Швидке
ЯЙЦЯ ЗВАРЕНІ ВКРУТУ							
Яйця*	1–12 яєць	Немає	125 мл	-	Високий	4 хв	Швидке

*Дістаньте відразу після приготування і помістіть в холодну воду.

Таблиця готування під тиском

ОВОЧІ							
Буряк	8 маленьких або 4 великих	Добре промийте, обріжте верхівки та кінці; охолодити і зняти шкірку після приготування	250мл	-	Високий	15-20 хвилин	Швидке
Брокколи низька	600 г	Нарізати суцвіттями по 2,5–5 см, видалити стебло	250 мл	Решітка	Низький	1 хв	Швидке
Брюссельська капуста	500 г	Розрізати навпіл	250 мл	Решітка	Низький	1 хв	Швидке
Гарбуз(Нарізаний кубиками для гарніру або салату)	630 г	Очистити, розрізати на шматочки 2,5 см, видалити насіння	250 мл	-	Низький	2 хв	Швидке
Гарбуз(Для пюре, або супу)	630 г	Очистити, розрізати на шматочки 2,5 см, видалити насіння	250 мл	-	Високий	5 хв	Швидкий
Капуста (тушкована)	1/2 головки	Розрізати навпіл, нарізати смужками по 12 мм, видалити серцевину	250 мл	-	Низький	3 хв	Швидкий
Капуста (хрустка)	1/2 головки	Розрізати навпіл, нарізати смужками по 12 мм, видалити серцевину	250 мл	Решітка	Низький	2 хв	Швидкий
Морква	500 г	Очистити, нарізати шматочками по 12 мм	250 мл	-	Низький	2-3 хвилини	Швидке
Цвітна капуста	1 головка	Розрізати на суцвіття 2,5–5 см, видалити стебло	250 мл	-	Низький	1 хв	Швидке
Зелень	500 г	Видалити стебла, нарізати листя	250 мл	-	Низький	6 хв	Швидке
Зелена квасоля	375 г	Ціла	250мл	Решітка	Низький	0 хв*	Швидке
Листя /зелень капусти	500 г	Видалити стебла, нарізати листя	250 мл	-	Низький	3 хв	Швидке
Картопля, червона (нарізана кубиками для гарніру або салату)	1 кг	Почистити, нарізати кубиками по 2,5 см.	250 мл	-	Високий	1-2 хвилини	Швидке
Картопля, червона (для пюре)	1 кг	Почистити (велику картоплю розрізати навпіл)	250 мл	-	Високий	15-20 хвилин	Швидке
Картопля, біла (нарізана кубиками для гарніру або салату)	1 кг	Почистити, нарізати кубиками по 2,5 см.	250 мл	-	Високий	1-2 хвилини	Швидке
Картопля, біла (для пюре)	1 кг	Очистити, нарізати скибочками товщиною 2,5 см	250 мл	-	Високий	6 хв	Швидке
Картопля, солодка (кубиками для гарніру або салату)	500 г	Очистити, нарізати кубиками по 2,5 см	250 мл	-	Високий	1-2 хвилини	Швидке
Картопля, солодка (для пюре)	500 г	Очистити, нарізати скибочками товщиною 2,5 см	250 мл	-	Високий	6 хв	Швидке

* Час підвищення тиску відповідає часу приготування продукту.

Таблиця готування під тиском

ПОРАДА: Для найкращих результатів ретельно промивайте рис та крупи перед приготуванням під тиском.

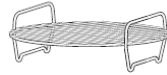
ІНГРЕДІЄНТИ	КІЛЬКІСТЬ	ВОДА	ТИСК	ЧАС	СКИДАННЯ ТИСКУ
КРУПИ					
Рис Арборіо*	200 г	750 мл	Високий	7 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Рис басматі	200 г	250 мл	Високий	2 хв	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Коричневий рис, короткий/середній або довгозернистий	200 г	310 мл	Високий	5 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Полента*	200 г	875 мл	Високий	4 хвилини	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Рис Жасмин	200 г	250 мл	Високий	2-3 хвилини	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Пшениця	200 г	500 мл	Високий	30 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Пшоно	200 г	500 мл	Високий	6 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Перлова крупа	200 г	500 мл	Високий	22 хв	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Кіноа	200 г	375 мл	Високий	2 хвилини	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Кіноа червона	200 г	375 мл	Високий	2 хв	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Спельта	200 г	625 мл	Високий	25 хв	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Овес грубого помелу	200 г	750 мл	Високий	11 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Рис для суші	200 г	375 мл	Високий	3 хвилини	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Коричневий рис	200 г	310 мл	Високий	5 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Світло -коричневий рис	200 г	310 мл	Високий	2 хв	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Білий рис, довгозернистий	200 г	250 мл	Високий	2 хв	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Білий рис, середній	200 г	250 мл	Високий	3 хвилини	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Дикий рис	200 г	250 мл	Високий	22 хв	Природне (10 хвилин), потім Швидке

Після скидання тиску перемішуйте від 30 секунд до 1 хвилини, потім залиште на 5 хвилин

Таблиця готування під тиском

ІНГРЕДІЄНТИ	КІЛЬКІСТЬ	ВОДА	ТИСК	ЧАС	СКИДАННЯ ТИСКУ
БОБОВІ					
Усі боби, окрім сочевиці, перед приготуванням слід замочувати за 8–24 години до приготування.					
Чорна квасоля	500 г, замочена на 8–24 год.	1 л + 500 мл	Низький	5 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Спаржева квасоля	500 г, замочена на 8–24 години	1 л + 500 мл	Низький	5 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Квасоля каннелліні	500 г, замочена на 8–24 години	1 л + 500 мл	Низький	3 хвилини	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Квасоля Борлотті	500 г, замочена на 8–24 години	1 л + 500 мл	Низький	3 хвилини	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Нут	500 г, замочений на 8–24 години	1 л + 500 мл	Низький	3 хвилини	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Сочевиця (зелена або коричнева)	200 г суха	500 мл	Низький	5 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Квасоля ліма	500 г, замочена на 8–24 години	1 л + 500 мл	Низький	1 хв	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Флотська квасоля	500 г, замочена на 8–24 години	1 л + 500 мл	Низький	3 хвилини	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Квасоля пінто	500 г, замочена на 8–24 години	1 л + 500 мл	Низький	3 хвилини	Природне (10 хвилин), потім Швидке
БОБОВІ ТА СТРУЧКОВІ					
В цьому розділі інгредієнти не потребують попереднього замочування.					
Чорна квасоля	500 г	1 л + 500 мл	Високий	20 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Спаржева квасоля	500 г	1 л + 500 мл	Високий	20 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Квасоля каннелліні	500 г	1 л + 500 мл	Високий	20 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Квасоля Борлотті	500 г	1 л + 500 мл	Високий	20 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Нут	500 г	1 л + 500 мл	Високий	20 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Квасоля ліма	500 г	1 л + 500 мл	Високий	20 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Флотська квасоля	500 г	1 л + 500 мл	Високий	20 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Квасоля пінто	500 г	1 л + 500 мл	Високий	22 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке
Червона квасоля	500 г	1 л + 500 мл	Високий	35 хвилин	Природне (10 хвилин), потім Швидке

Таблиця готування на пару



ІНГРЕДІЄНТИ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ВОДА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
ОВОЧІ				
Аспарагус	1 пучок (250 г)	Цілі стебла, обрізки	500 мл	3-7 хв.
Брокколи	1 голівка або 1 пакетик (375 г) суцвіть	Нарізати суцвіття на 2,5-5 см	500 мл	4-7 хв.
Брюссельська капуста	500 г	Ціла	500 мл	8-10 хв.
Гарбуз	750 г	Очистити шкірку, нарізати кубиками по 2,5 см	500 мл	10-12 хв.
Капуста	1/2 качана (400 г)	Розрізати навпіл, нарізати смужками по 12 мм, видалити серцевину	500 мл	8-10 хв.
Морква	500 г	Очистити, нарізати шматочками по 2,5 см	500 мл	6-9 хв.
Цвітна капуста	1 середній качан (800 г)	Нарізати на суцвіття по 2,5-5 см	500 мл	5-7 хв.
Кукурудза в качанах	4 качана	Цілі, видалити лущиння	500 мл	4-7 хв.
Зелена квасоля	1 пакет (375 г)	Ціла	500 мл	4-7 хв.
Капуста кале	1 пакетик (225 г)	Обрізати	500 мл	5-7 хв.
Картопля	500 г	Очистити, нарізати шматочками по 2,5 см	500 мл	12-18 хв.
Солодка картопля	500 г	Нарізати кубиками по 12 мм	500 мл	8-12 хв.
Шпинат	1 пакет (200 г)	Цілі листя	500 мл	3-5 хвилин
Горошок	500 г	Цілі стручки, обрізані	500 мл	3-5 хв.
Кабачок	500 г	Нарізати скибочками по 2,5 см	500 мл	3-5 хвилин
Цукіні	500 г	Нарізати скибочками по 2,5 см	500 мл	3-5 хвилин
ЯЙЦЯ				
Яйця -пашот	4 шт.	В горшечках або силіконови формах	250 мл	3-6 хвилин

Таблиця приготування з функцією Air Crisp для кошика Cook & Crisp™

Порада: Перш ніж використовувати режим AirCrisp дозволять приладу нагрітись протягом 5 хвилин.

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ОЛІЯ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
ОВОЧІ					
Аспарагус	1 пучок (250 г)	Розрізати навпіл, обрізати стебла	2 чайні ложки	200 ° C	8–10 хвилин
Буряк	6 маленьких або 4 великих (близько 1 кг)	Цілі	Немає	200 ° C	45–60 хв
Болгарський перець (для запікання)	4 перці	Цілі	Немає	205 ° C	25-30 хв
Брокколи	1 головка (400 г)	Нарізати суцвіттями по 2,5–5 см	1 ст. ложка	200 ° C	10–13 хв.
Брюссельська капуста	500 г	Розрізати навпіл, обрізати кінці	1 ст. ложка	200 ° C	15–18 хв
Кабачок горіховий	500–750 г	Нарізати шматочками по 2,5–5 см	1 столова ложка	200 ° C	20–25 хв.
Морква	500 г	Очистити, нарізати шматочками по 12 мм	1 столова ложка	200 ° C	14–16 хв
Цвітна капуста	1 середня головка (800 г)	Нарізати суцвіттями по 2,5–5 см	2 ст. ложки	200 ° C	15-20 хвилин
Кукурудза на качані	4 качана, при	Розрізати навпіл(Цілі качани, видалити лущиння)	1 столова ложка	200 ° C	12-15 хвилин
Кабачок	500 г	Розрізати на четвертинки вздовж, потім розрізати на шматки по 2,5 см	1 ст. ложка	200 ° C	15-20 хвилин
Зелена квасоля	1 пакетик (375 г)	Обрізати кінці	1 ст. ложка	200 ° C	7–10 хв
Капуста кале(для хрустких чіпсів)	225 г	Розірвіть на шматочки, видалити стебла	Немає	150 ° C	7–10 хв
Гриби	225 г	Промити, розрізати на четвертинки	1 ст. ложка	200 ° C	7-8 хв
Портобелло або плоскі гриби	3 цілі (250 г)	Очистити, змастити олією	Змастити олією	160 ° C	10 хв
Картопля, біла	500–750 г	Нарізати скибочками по 2,5 см	1 ст. ложка	200 ° C	20–25 хв
	500 г	Нарізати вручну на слайси, замочити на 30 хвилин у холодній воді, потім просушити	1 / 2-3 ст. л. рослинної олії	200 ° C	20-25 хвилин
	500 г	Нарізати вручну, замочити на 30 хвилин у холодній воді, потім просушити	1 / 2-3 ст. л. рослинної олії	200 ° C	24–27 хв.
	4 цілі (185–250 г)	Проколоти виделкою 3 рази	Немає	200 ° C	35–40 хв
Картопля, солодка	1 кг	Нарізати шматками по 2,5 см	1 ст. ложка	200 ° C	15-20 хвилин
	4 цілі (185–250 г)	Проколоти виделкою 3 рази	Немає	200 ° C	35–40 хв
ПТИЦЯ					
Курачі грудки	2 грудки (по 150-175 г кожна)	Без кісток	Змащені олією	190 ° C	22-25 хвилин
Курачі стегенця	4 стегна (по 125-150 г кожне)	На кістці	Змащені олією	200 ° C	22–28 хв
	4 стегна (по 100-150 г кожне)	Без кісток	Змащені олією	200 ° C	18–22 хв
Курачі крильця	1 кг	Половинки та цілі	1 ст. ложка	200 ° C	24–28 хв
Курка, ціла	1 курка (1,5 кг)	Приправити за бажанням	Змастити олією	180 ° C	45–60 хв
Курачі гомілки	1 кг	Немає	1 столова ложка	200 ° C	20–22 хв

Для досягнення найкращого результату часто струшуйте, перемішуйте або перевертайте інгредієнти.

Ми рекомендуємо часто перевіряти продукти, струшувати, перемішувати або перевертати їх, щоб досягти бажаних результатів. Використовуйте вказаний час приготування в якості орієнтира в залежності від ваших уподобань.



Струшуйте продукти або перемішуйте та перевертайте їх силіконовими щипцями.

Відразу ж після закінчення програми та появи бажаної хрусткої скоринки дістаньте продукти з приладу. Ми рекомендуємо використовувати швидкодіючий термометр для контролю внутрішньої температури продуктів

Таблиця приготування з функцією Air Crisp для кошика Cook & Crisp™

Порада: Перш ніж використовувати режим AirCrisp дозвольте приладу нагрітись протягом 5 хвилин.

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ОЛЯ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
ЯЛОВИЧИНА					
Бургери	2 бургери	Товщиною 2,5 см	Немає	190 ° C	10–12 хв
Стейки	2 стейки(по 230 г кожен)	Цілий	Немає	200 ° C	10–20 хв
СВИНИНА ТА БАРАНИНА					
Бекон	3-4 смужечки	Рівномірно розкладіть смужечки по краям кошика	Немає	165 ° C	4-6 хв
Свинні відбивні	Стейки з корейки 2 стейка (250 г)	Переверніть через 5 хвилин	Змастіть олією	180 ° C	10 хвилин
Стейки з окосту	1 стейк (200 г)	Шкірку розрізати з інтервалом в 2 см, перевернути через 5 хвилин	Змастіть олією	180 ° C	8-10 хвилин
Свинячі відбивні	2 товсті шматки з кістками (по 315–375 г кожен)	На кістці	Змастіть олією	190 ° C	15–17 хв
	4 відбивних без кісток (по 185–250 г кожен)	Без кісток	Змастіть олією	190 ° C	15–18 хвилин
Свиняча вирізка	2 вирізки (по 350-500 г кожна)	Ціла	Змастіть олією	190 ° C	25–35 хв
Ягнячі відбивні	4 відбивні (340 г)	Перевернути через 10 хвилин	Змастити олією	180 ° C	12-15 хвилин
Стейки з баранини	3 стейки (300 г)	Перевернути через 10 хвилин	Змастити олією	180 ° C	12-15 хвилин
Ковбаси цілі відсутні	8 ковбасок	Цілі	Немає	200 ° C	8–10 хв
РИБА ТА МОРЕПРОДУКТИ					
Рибні котлети	2 котлети (по 185–250 г кожен)	Цілі	Змастити олією	190 ° C	8–12 хвилин
Філе лосося	2 філе (по 125 г)	Цілі	Змастити олією	200 ° C	10–13 хв
Креветки	16 креветок Джамбо	Сирі очищені креветки з хвостами	1 ст. ложка	200 ° C	7-10 хв

Для досягнення найкращого результату часто струшуйте, перемішуйте або перевертайте інгредієнти.

Ми рекомендуємо часто перевіряти продукти, струшувати, перемішувати або перевертати їх, щоб досягти бажаних результатів. Використовуйте вказаний час приготування в якості орієнтира в залежності від ваших уподобань.



Струшуйте продукти або



Перемішуйте та перевертайте їх силіконовими щипцями

Відразу ж після закінчення програми та появи бажаної хрусткої скоринки дістаньте продукти з приладу. Ми рекомендуємо використовувати швидкодіючий термометр для контролю внутрішньої температури продуктів

Таблиця приготування з функцією Air Crisp для кошика Cook & Crisp™

Порада: Перш ніж використовувати режим AirCrisp дозвольте приладу нагрітись протягом 5 хвилин.

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ОЛІЯ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
ЗАМОРОЖЕНІ ПРОДУКТИ					
Гриби в часниковій паніровці	300 г	Немає	Ні	190 °С	12-14 хв
Паніровані кільця цибулі	400 г	Немає	Ні	190 °С	14-16 хв
Курачі гужони	11 гужонів (270 г)	Немає	Немає	190 °С	12 хв
Котлета по-київськи	4 котлети (490г)	Перевернути в середині приготування	Немає	180 °С	15 мин.
Курачі нагетси	24 нагетса (379 г)	Немає	Немає	190 °С	11-13 хв
Філе риби в панірувальних сухарях	2 філе (220 г)	Перевернути через 5 хвилин	Немає	180 °С	8-9 хвилин
Рибне філе в клярі	4 філе (440 г)	Перевернути через 6 хвилин	Немає	180 °С	11-12 хвилин
Рибні палички	10	Розкласти одним шаром	Немає	200 °С	10 хв
Картопля фрі	500 г	Немає	Немає	180 °С	18-22 хв
Чіпси домашнього виготовлення	500 г	Розкласти одним шаром	Немає	180 °С	20 хв
Хеш-Браун	8 хеш-браунів (390 г)	Розкласти одним шаром.Перевернути в середні приготування	Немає	200 °С	15 хв
Картопляні дольки	500 г	Розкласти одним шаром.	Немає	180 °С	20-22 хв
Креветки темпура	8 креветок (168 г)	Перевернути в середині приготування	Немає	190 °С	8-9 хв
Смажена картопля	700 г	Немає	Немає	190 °С	20 хв
Креветка Скрампі в панірувальні сухарях	220 г	Немає	Немає	180 °С	8-9 хв
Картопля фрі	500 г	Немає	Немає	180 °С	20 хв
Вегетаріанські нагетси	14 нагетсів(320 г)	Немає	Немає	180 °С	12 хв
Веганські ковбаски	6 ковбасок (270 г)	Немає	Немає	180 °С	8 хв
Йоркширський пудинг	8 пудингів (150 г)	Немає	Немає	180 °С	3-4 хв

Для досягнення найкращого результату часто струшуйте, перемішуйте або перевертайте інгредієнти.

Ми рекомендуємо часто перевіряти продукти, струшувати, перемішувати або перевертати їх, щоб досягти бажаних результатів. Використовуйте вказаний час приготування в якості орієнтира в залежності від ваших уподобань.



Струшуйте продукти або



Перемішуйте та перевертайте їх силіконовими щипцями

Відразу ж після закінчення програми та появи бажаної хрусткої скоринки дістаньте продукти з приладу. Ми рекомендуємо використовувати швидкодіючий термометр для контролю внутрішньої температури продуктів

NINJA[®]
Foodi[®]
MINI

Мультиварка
Ninja Foodi Mini 4.7 L
OP100UK

© 2020 SharkNinja Operating LLC

FOODI, NINJA та TENDERCRISP є зареєстрованими товарними знаками компанії SharkNinja Operating LLC.
COOK & CRISP та COOKESS COOKER THAT CRISPS є товарними знаками компанії SharkNinja Operating LLC.