

Перед використанням пристрою обов'язково прочитайте інструкції Ninja®, що додаються



NINJA[®]

Foodi[®]

ПОТУЖНИЙ
БЛЕНДЕР NUTRI™ 3-В-1

ШВИДКІ ТА ЛЕГКІ РЕЦЕПТИ
Відвідайте сайт для більш детальної інформації
ninja-kitchen.com.ua



Використання потужної чаші Nutri™

Використання програм Auto-iQ® потужної чаші Nutri™

ВЗБИВАННЯ БЛЕНДЕРОМ

Взбивайте свої улюблені свіжі або заморожені інгредієнти, щоб приготувати смузі, молочні коктейлі або протеїнові коктейлі.

ПОДРІБНЕННЯ

Призначений для подрібнення найтвердіших інгредієнтів, таких як горіхи, насіння та навіть лід для приготування напоїв - від супер здорових смузі до коктейлів.

ЗАПУСК

Під час запуску функціонування чаші не виходьте за лінію MAX LIQUID.

Переповнення інгредієнтів може пошкодити пристрій під час використання. Якщо ви відчуваєте опір, приєднуючи ніж Hybrid Edge™ до чаші, заберіть деякі інгредієнти.



5



Зверху кладіть лід або заморожені інгредієнти.

4



Потім додайте будь-які сухі або клейкоподібні інгредієнти, такі як насіння, порошки та горіхове масло.

3



Далі влийте рідину або йогурт. Для отримання більш рідкого напою, подібного до соку, додайте більше рідини за бажанням.

2



Далі додайте листову зелень і трави.

1



Почніть з додавання свіжих фруктів та овочів.

ПОРАДИ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ

Для досягнення найкращих результатів наріжте інгредієнти на шматочки по 2,5 см. Покладіть заморожені інгредієнти в чашу останніми

BUILT-IN
Power Paddle



ЗНАЙОМСТВО З ПОТУЖНОЮ ЧАШОЮ NUTRI™

Ще ніколи не було так просто створити густий і тягучий коктейль, горіхове масло та інше. Все, що вам потрібно зробити, це закріпити Power Paddle. Під час взбивання просуньте інгредієнти вниз до леза. Лезо схоже на вбудований шнек.

MIX

Чаша для смузі
Заморожений
йогурт

POWERMIX

Хумус
Паштет

Смузі боул для одної особи

ВИКОРИСТАННЯ ПОТУЖНОЇ ЧАШІ NUTRI™ З ПРОГРАМОЮ MIX

ЧИ ВИ ЗНАЛИ?
Смузі боул густіший та тягучіший по консистенції, порівняно зі смузі, який є більш рідкішим та питним.



1.

Додавайте молоко або альтернативу молоку, наприклад, соєве, кокосове, мигдальне чи вівсяне молоко, до лінії **LIQUID FILL**.

ЗАВЖДИ РОБІТЬ ЦЕ НА ПОЧАТКУ.



2.

Додавайте заморожені фрукти безпосередньо з морозильної камери та/або асаї* до лінії **MAX FILL**.

Розріжте більші фрукти, такі як банани, на чотири частини.

***Якщо ви використовуєте асаї, трохи розморозьте їх та розріжте на чвертинки.**



3. (Функціональна)

Підсилить смак, додавши 1 ложку йогурту, ароматизатор, білкову пудру та/або горіхове масло.



4.

Прикрутіть лезо і встановіть чашу на корпус двигуна. Виберіть **MIX** і натисніть кнопку **START/STOP**. Під час обробки **безперервно** повертайте Power Paddle проти годинникової стрілки.

5.

Після завершення взбивання додайте улюблені начинки, такі як кокосова стружка, гранола, свіжі банани, ягоди та нектар агаві.





Кольоровий посібник смузі

Бажаєте зробити боул яскравішим у певному кольорі? Скористайтеся цим посібником з інгредієнтів, щоб досягти бажаного вигляду.

Смузі боул для компанії

ВИКОРИСТАННЯ ПОТУЖНОГО КУВШИНУ З ПРОГРАМОЮ MIX



1.

Якщо в КУВШИН встановлено лезо, додайте молоко або альтернативу молока, як соєве, кокосове, мигдальне або вівсяне молоко до 500 мл.

ЗАВЖДИ РОБІТЬ ЦЕ НА ПОЧАТКУ.



2.

Додайте **заморожені фрукти безпосередньо з морозильної камери та/або асаї*** до лінії 1,3 л.

Розріжте більші фрукти, наприклад, банани, на четвертинки.

* Якщо ви використовуєте асаї, злегка розморозьте їх та розріжте на чотири частини.



3. (Функціональна)

Підсилить смак, додавши 2 ложки йогурту, ароматизатор, білкову пудру та/або горіхове масло.



4.

Встановіть кришку, а потім встановіть КУВШИН на корпус двигуна. На панелі налаштувань оберіть MIX і натисніть START/STOP. Якщо потрібно більше взбивання, запустіть швидкість до 10, доки інгредієнти не змішаються належним чином.

5.

Після завершення взбивання, зніміть кришку та лезо. Подавайте в окремих мисках а потім додайте улюблені начинки, такі як кокосова стружка, гранола, свіжі банани, ягоди та нектар агаві.



Взбивання

Поради, як налаштувати пристрій на успішне взбивання.

Не заходьте за лінію MAX LIQUID під час трамбування кувшина.

Переповнення кувшина інгредієнтами може пошкодити пристрій під час використання. Для отримання найкращих результатів для смузі дотримуйтесь порядку завантаження інгредієнтів нижче.

Зверху покладіть лід або заморожені інгредієнти.



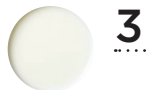
5

Потім додайте будь-які сухі або клейкоподібні інгредієнти, такі як насіння, порошки та горіхове масло.



4

Далі влийте рідину або йогурт. Для отримання більш рідкого напою, подібного до соку, додайте більше рідини.



3

Далі додайте зелень і трави.



2

Почніть зі свіжих овочів та фруктів. Для досягнення найкращих результатів наріжте інгредієнти на шматочки по 2,5 см.



1

Наступні програми можна використовувати з кувшином: **Blend, Crush, Mix, Puree and Chop.**

Підготовка перед приготуванням їжі

Поради щодо простішого застосування та подрібнення продуктів.

Total Crushing® та леза для подрібнення (встановлене лезо)



ПІДГОТОВКА ОВОЧІВ

- Відріжте інгредієнти з обох кінців і видаліть зовнішні шкірки.
- Наріжте інгредієнти, такі як морква, огірок, селера та кабачок на шматочки по 5 см, а суцвіття брокколи або цвітної капусти на 2 см. Інгредієнти, такі як цибуля, нарізати четвертинками.



ПІДГОТОВКА М'ЯСА

- Обріжте зайвий жир та прожилки. М'ясо нарізати кубиками по 5 см.

ПРОГРАМА ПОДРІБНЕННЯ

- Часові імпульси та паузи дають послідовні результати подрібнення.
- Запустіть програму один раз для великого подрібнення, двічі для невеликого подрібнення та три рази для фаршу.



УВАГА: Леза блендера гострі і не зафіксовані на місці. Перед виливанням вмісту блендера обережно зніміть леза. Якщо цього не зробити, Ви ризикуєте поранитись. Додаткову інформацію див. в Інструкції Ninja.

ОСНОВА ТІСТА

Поради та хитрощі щодо створення ідеального тіста.



ВИМІШУВАННЯ

Як тільки формується кулька з тіста, вийміть її з кувшину і покладіть на злегка присипану борошном поверхню. Руками вимішуйте тісто, збираючи тісто з двох частин в напрямку до себе. Потім, долонями рук, відсувайте тісто від себе. Повторно вимішуйте, потім розкачайте кульку тіста на 45 градусів і повторіть. Замішування завершується, коли тісто більше не клейке, воно гладке зовні і не липне при натисканні пальцями.



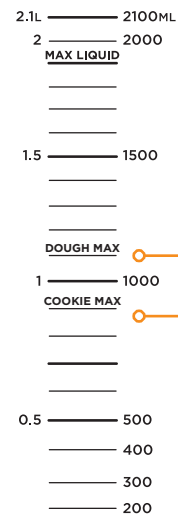
ДОЗРІВАННЯ ТІСТА

Зазвичай це робиться для хліба, коли тісту дають відпочити і піднятися перед випіканням. Процес надає хлібу легку і повітряну текстуру.

Щоб створити ідеальні умови для дозрівання тіста, нагрійте духовку до 50°C. Помістіть кульку з тіста у змащену формочку для духовки і нещільно накрийте її харчовою плівкою. Як тільки духовка нагріється, вимкніть її та поставте формочку в духовку. Дайте настоятися в теплі, поки тісто не збільшиться вдвічі.



Тонкий модуль для тіста



Для досягнення найкращих результатів замішування тіста, не перевищуйте лінії тіста **MAX**, **MAX DOUGH** та **COOKIE MAX** під час наповнення КУВШИНУ. Якщо рецепт перевищує ці лінії **MAX**, ми рекомендуємо зменшити його наполовину. Перегляньте таблицю нижче для перетворення одиниць.

ТАБЛИЦЯ МІРИ ТА ВАГИ НА КУХНІ

ОРИГІНАЛЬ-НА КІЛЬКІСТЬ	ПОЛОВИНА КІЛЬКОСТІ
240мл	120мл
180мл	90мл
160мл	80мл
120мл	60мл
80мл	40мл
60мл	30мл
1 ст.л	1 1/2 ч.л
1 ч.л	1/2 ч.л
1/2 ч.л	1/4 ч.л
1/4 ч.л	1/8 ч.л

Основи про тісто (проговдження)

Поради щодо функціонування налаштувань для приготування різних видів тіста, зокрема бездріжджового.



ПЕЧИВО

Пристрій може одночасно приготувати максимум 24 печива по 28 г.

1. Додайте цукор, масло кубиками, яйця та рідину (наприклад, ванільний екстракт). Натисніть IQ/MANUAL, а потім використовуйте панель, щоб вибрати Швидкість 2. Натисніть START/STOP і перемішайте до повного міксування.
2. Додайте всі сухі інгредієнти, а потім взбивайте на Швидкості 2 до однорідності.
3. Вийміть лезо з тіста та додайте начинку (наприклад, шоколадна стружка, родзинки та горіхи). Перемішати до з'єднання інгредієнтів.



КОНДИТЕРСЬКІ ВИРОБИ, ПИРОГИ ТА КОРЖИКИ

За один раз можна приготувати 8 булочок та один круглий корж для пирога діаметром 30 см.

1. Спочатку додайте сухі інгредієнти, холодне масло, нарізане кубиками, або жир. Натисніть IQ/MANUAL, а потім за допомогою панелі оберіть Швидкість 2. Натисніть START/STOP і перемішайте до повного міксування.
2. Додайте холодні рідини (наприклад, холодне молоко або воду) і продовжуйте взбивати на Швидкості 2 до з'єднання інгредієнтів.
3. Вийміть кульку тіста і вимісіть, щоб поєдналися всі інгредієнти, якщо це необхідно.

ТІСТО ДУЖЕ СУХЕ?

Додайте воду по 1 столовій ложці за раз і взбивайте. Продовжуйте додавати воду, поки не утвориться кулька з тіста

ТІСТО ДУЖЕ ВОЛОГЕ?

Додайте по 1 столовій ложці борошна за раз і взбивайте. Продовжуйте додавати борошно до тих пір, поки тісто не вивільниться з боку кувшина і не утвориться кулька з тіста.

Якщо ви додаєте в борошно розпушувач, спочатку кілька разів взбийте, щоб воно змішалось, просіювати не потрібно.



ПІЦИ, КРЕНДЕЛІ, БЕГЕЛІ ТА ВИРОБИ З БОРОШНА

Пристрій може готувати максимум одну круглу піцу розміром 30 см, 8 кренделів або бубликів або ж одну буханку хліба за раз

1. Спочатку додайте рідину (наприклад, воду), дріжджі та олію. Потім додайте сухі інгредієнти. Натисніть IQ/MANUAL, потім за допомогою панелі оберіть Швидкість 2. Натисніть START/STOP і перемішайте до повного поєднання інгредієнтів.
2. Вийміть кульку тіста і вимісіть, щоб поєдналися всі інгредієнти, якщо це необхідно.



ТОРТИ, БРАУНІ, МАФФІНИ ТА БЕЗДРІЖДЖОВИЙ ХЛІБ

Пристрій може приготувати не більше одного круглого торта розміром 30 см, одного брауні розміром 20x20см, 12 маффінів або один бездріжджовий хліб розміром 20 смx10 см, наприклад, банановий чи гарбузовий

1. Додайте цукор, масло кубиками/олію, яйця та рідину (наприклад, екстракт ванілі). Натисніть IQ/MANUAL, а потім за допомогою панелі оберіть Швидкість 2. Натисніть START/STOP і перемішайте до повного міксування.
2. Додайте всі сухі інгредієнти, а потім взбивайте на Швидкості 2 до однорідності.
3. Додайте начинку (наприклад, шоколадна стружка, родзинки та горіхи). Натисніть IQ/MANUAL, щоб вибрати Швидкість 1, потім START/STOP. Взбивайте до однорідності.

KICKSTARTER ДЛЯ ТІСТА

ТІСТО ДЛЯ ПІЦЦИ

ПРОГРАМА: MANUAL | **ПІДГОТОВКА:** 20 ХВ | **ДОЗРІВАННЯ:** 45-60 ХВ
КОНТЕЙНЕР: КУВШИН | **ВИПІКАННЯ:** 10-15 ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

7 г активних сухих дріжджів	110 мл оливкової олії
1 чайна ложка цукру	340 г білого борошна
240 мл теплої води (40 °–45 °С)	Щіпка солі

ІНСТРУКЦІЯ



Встановіть лезо тіста в кувшин. Покладіть дріжджі, цукор і теплу воду і дайте постояти 5 хвилин.



Через 5 хвилин додайте оливкову олію, борошно і сіль. Встановіть кришку, потім працюйте на Швидкості 2 до повного міксування. Потім зніміть кришку і лезо з тіста.



Вийміть кульку тіста з кувшини і вимішуйте дві хвилини.

Зверніться до сторінки «Основи про тісто» для отримання інформації про те, як його замісити



Покладіть кульку тіста в миску, злегка змащену маслом. Нещільно накрийте харчовою плівкою і дайте настоятися протягом 45-60 хвилин або поки тісто не збільшиться вдвічі. Поради щодо того, як підняти/перевірити тісто, див. на сторінці «Основи про тісто».



Коли тісто підніметься, розігрійте духовку до 220°C. Розкачайте тісто в круглу форму діаметром 30 см і викладіть на змащене маслом деко.



Додайте улюблені начинки для піци і випікайте 10-15 хвилин або до золотистого кольору.

ПОРАДА Тісто занадто сухе? Тісто занадто вологе? Додайте по 1 столовій ложці води або борошна за раз і перемішайте до однорідності.

ПОРАДА Для найкращих результатів очищення мийте кувшин, кришку та лезо в посудомийній машині.

Оберіть на свій смак



Безріджжовий хліб або маффіни

Крок 1

1 Встановіть лезо Stacked Blade в кувшин

2 Виберіть 1 фрукт або овоч:

• 190 г фруктів чи овочів, порізаних на шматочки по 5 см, наприклад:

- банан, яблуко, груша, персик, манго
- морква, кабачок, варений гарбуз, варена солодка картопля, горіх чи жолудевий гарбуз

• 2 ст. л. холодної води (тільки за умови використання сирих овочів)

3 Запустіть програму SNOR двічі, можливо, ще раз для твердих овочів, таких як морква.

Крок 2

1 Замініть лезо Stacked Blade на лезо для тіста

2 Додайте всі інгредієнти:

- 2 яйця
- 110 мл ріпакової олії
- 200 г цукру
- 50 г коричневого цукру
- 1 ч. л. екстракту на вибір: ваніль, лимон, апельсин, мигдаль

3 Натисніть IQ/MANUAL, потім за допомогою панелі оберіть Швидкість 2. Натисніть START/STOP і перемішайте до повного взбивання.



Крок 3

1 Додайте інгредієнти:

- 250 г просіяного борошна
- 2 ч. л. розпушувача
- Приправи/спеції на вибір (кориця, мускатний горіх, мелений імбир)

2 Натисніть IQ/MANUAL, потім за допомогою панелі оберіть Швидкість 2. Натисніть START/STOP і перемішайте до повного взбивання.

ПОРАДА За потреби вишкрібте стінки кувшина силіконовою лопаткою.

Крок 4

1 Додайте такі компоненти, як:

- 60 г подрібнених волоських горіхів, подрібнених горіхів пекан, шоколадної стружки, сухофруктів та/або насіння

2 Використовуйте Швидкість MANUAL 1, виберіть START/STOP; перемішайте до однорідності

3 Перелити у підготовлену форму для випікання і випікати при 200°C для маффінів і при 180°C для цілого кексу:

- 12 маффінів: 15-25 хвилин
- Один батон 20 x 10 см: 50-60 хвилин

Подрібнення салатів



Крок 1

1 Встановіть лезо Stacked Blade в кувшин

2 Додайте інгредієнти:

- 1/2 невеликої цибулини, очищеної від шкірки, нарізаної шматочками по 5 см
- 1 стебло селери, нарізане по 5 см
- 1 солоний огірок, нарізаний шматочками по 5 см
- 5 г свіжої зелені: листя петрушки, коріандру, базиліка або кропу

3 Запустіть програму СНОР принаймні двічі

ПОРАДА Варену курку або індичку можна додати в кувшин для подрібнення для начинки

Крок 2

1 Замініть лезо Stacked Blade на лезо для тіста

2 Виберіть білок:

- 150 г вареної курки або індички, нарізаної шматочками по 5 см
- 1 банка (145 г) тунця або крабове м'ясо, осушене
- 100 г копченого лосося
- 2 зварених вкруту цілих яйця

Крок 3

1 Додайте інгредієнти:

- 60-100 г майонезу, йогурту або заправки
- 2 ч. л. діжонської гірчиці
- 1 ч. л. лимонного соку

2 Додайте додаткові приправи та перемішайте:

- каррі, порошок халапеньо, паприка, кмин та/або заправка для салату
- 10 г горіхів та/або сухофруктів

3 Використовуйте Manual Швидкість 1, виберіть START/STOP; перемішайте до досягнення бажаної консистенції

Крок 4

1 Подавати:

- у бутербродах
- на тостах
- на листях салату
- на картоплі в мундирах

М'ясні страви



Крок 1

1 Встановіть лезо Stacked Blade в кувшин

2 Додайте інгредієнти:

- 1/2 невеликої цибулини, очищеної від шкірки, нарізаної шматочками по 5 см
- зубчики часнику, очищені
- 25г свіжого листя петрушки

3 Двічі запустіть програму СНОР

ПОРАДА За потреби вишкрібте сторони кувшина силіконовим шпателем

Крок 2

1 Замініть лезо Stacked Blade на лезо для тіста

2 Виберіть білок, наприклад:

- 450 г фаршу з яловичини, індички, свинини, курки або баранини

Крок 3

1 Додайте інгредієнти (тільки м'ясний рулет та фрикадельки):

- 1 яйце, 60 мл молока та 55 г панірувальних сухарів

2 Додайте додаткові приправи та суміші, такі як:

- порошок халапеньо, приправа для тако, італійська приправа
- 60 г тертого сиру на вибір

3 Скористайтесь Manual Швидкість 2, виберіть START/STOP. Перемішайте до досягнення бажаної консистенції

Крок 4

1 Сформуйте фрикадельки або котлети або покладіть у підготовлену форму, а потім готуйте, поки внутрішня температура не досягне 75 ° С.

- Один рулет 20 см x 10 см: 180°C протягом 40 хвилин
- 12 фрикадельок при 190°C протягом 30-40 хвилин
- 4 гамбургери: середньо сильне нагрівання протягом 5-10 хвилин

Страви з яєць



Крок 1

1 Встановіть лезо Stacked Blade в кувшин

2 Додайте всі інгредієнти:

- 1/2 невеликої цибулини, очищеної від шкірки, нарізаної шматочками 5 см
- 1/2 невеликого болгарського перцю, нарізаного шматочками по 5 см
- 5-10 г свіжого листя петрушки

3 Двічі запустіть програму СНОР

ПОРАДА За потреби вишкрібте стінки кувшина силіконовою лопаткою

Крок 2

1 Замініть лезо Stacked Blade на лезо для тіста

2 Додайте всі інгредієнти:

- 3 яйця
- 150 мл молока
- 75 г тертого сиру на вибір
- 150 мл подвійних вершків

Крок 3

1 Додайте такі компоненти, як:

- 150 г варених овочів або нарізаного м'яса, спаржу, брокколи, капусту, шпинат, гарбуз мускатний, цвітну капусту, помідор, кабачок, солодку картопля, ковбасу, шинку, бекон

2 Скористайтесь Manual Швидкість1, виберіть START/STOP; перемішайте до досягнення бажаної консистенції

Крок 4

1 Перелийте у підготовлену форму для випікання і випікайте при 190°C:

- Маффіни: 15-20 хв
- Один киш на 23 см: 25-30 хв
- Одна слойка 20 см x 20 см: 30-35 хв

Веганські страви



Крок 1

1 Встановіть лезо Stacked Blade в кувшин

2 Виберіть 2 з наступних овочей:

- 1/2 невеликої цибулини, очищеної від шкірки, нарізаної на шматочки по 5 см
- 1/2 маленького болгарського перцю, нарізаного на шматочки по 5 см
- 1 стеблинка селери, нарізаної шматочками по 5 см
- 1/2 моркви, нарізаної шматочками в 5 см

3 Виберіть 2 ароматизатора (необов'язково):

- 2 зубчики часнику, очищені
- шматочки імбиру по 2 см, очищеного від шкірки
- 25 г свіжого листя петрушки
- 25 г свіжого листя коріандру

4 Запустіть програму СНОР принаймні двічі

ПОРАДА Використовуйте силіконову лопатку, щоб зішкребти стінки кувшина за необхідності.

Крок 2

1 Виберіть овоч, наприклад:

- 400 мл квасолі, сухої, наприклад, стручкової квасолі, нут
- 350 г вареної брокколи
- 350 г вареної цвітної капусти

2 Запустіть програму СНОР двічі

Крок 3

1 Замініть лезо Stacked Blade на лезо для тіста

2 Виберіть обов'язкові інгредієнти:

- 400 мл квасолі, сухої, наприклад, сочевиці, нуту
- 1 яйце та 55 г панірувальних сухарів АБО
- 60 г-120 г тертого сиру

3 Додайте додаткові приправи та суміші, такі як:

- приправа для тако, каррі, барбекю, салату, халапеньо
- 25 г заморожені або свіжі кукурудза, горох або подрібнені горіхи

Крок 4

1 Помістіть у потрібну форму або у підготовлену сковороду, а потім готуйте:

- Вегетаріанські гамбургери: середньо сильний вогонь протягом 8 хвилин
- Шаріки: 200°C протягом 15-20 хвилин
- Булочки: 200°C протягом 40-45 хвилин

БАНАНОВИЙ МІЛКШЕЙК

ПРОГРАМА: BLEND
ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВ
КОНТЕЙНЕР: ЧАША
ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

300г бананів, очистити від шкірки, розділити пополам
200мл напів-знежирене молоко
2 упаковки ванільного морозива



ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Помістіть усі інгредієнти в чашу у зазначеному порядку, потім встановіть лезо.
- 2 Виберіть BLEND, потім натисніть START/STOP.
- 3 Заберіть леза після змішування. Прикріпіть кришку з носиком, щоб насолоджуватися напоем в дорозі.

М'ЯТНО-АНАНАСОВИЙ НАПІЙ

ПРОГРАМА: CRUSH
ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВ
КОНТЕЙНЕР: ЧАША
ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

1/2 зеленого яблука, розрізати на 4 частини
165г ананаса, розрізати на шматочки по 2.5см
1/2 ч.л.соку лайму
5 листочків м'яти
60мл кокосової води
2 кубика льду



ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Розмістіть усі інгредієнти в чашу в зазначеному порядку, потім встановіть лезо.
- 2 Виберіть CRUSH, потім натисніть START/STOP.
- 3 Заберіть леза після змішування. Прикріпіть кришку з носиком, щоб насолоджуватися напоем в дорозі.

ПОРАДА Замість свіжого ананаса можна використовувати консервований.

ПОРАДА Якщо ви не любитель м'яти або хочете підсилити смак ананаса в цьому рецепті, не додавайте м'яту.

ТРОПІЧНИЙ СМУЗІ

ПРОГРАМА: MIX
ПРИГОТУВАННЯ: 5 MINUTES
КОНТЕЙНЕР: BOWL
ПОРЦІЇ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

Кокосове молоко
Шматочки замороженого ананаса
Шматочки замороженого манго
Підсолоджувач на вибір



POWER
NUTRI BOWL



ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Влийте кокосове молоко в боул, наповнюючи його до лінії рідинного наповнення.
- 2 Додайте заморожений ананас, шматочки манго та підсолоджувач (необов'язково) до, але не більше лінії Max Fill. Встановіть лезо.
- 3 Виберіть MIX, потім натисніть START/STOP. Покручіть Power Paddle проти годинникової стрілки безперервно під час перемішування до завершення програми.
- 4 Видаліть леза після змішування.
- 5 Прикрасьте начинками на ваш вибір і подавайте.

БАНАНОВО-ШОКОЛАДНИЙ СМУЗІ З АВОКАДО

ПРОГРАМА: MIX
КОНТЕЙНЕР: 5 хв
ПРИГОТУВАННЯ: БОУЛ
ПОРЦІЇ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

1 заморожений банан, порізати на дрібні шматочки
75г шматочків замороженого авокадо
50г горіхової нутелли
75г творогу



ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Додайте інгредієнти в боул до лінії Max Fill, але не більше. Встановіть леза.
- 2 Виберіть MIX, потім натисніть START/STOP. Покручіть Power Paddle проти годинникової стрілки безперервно під час перемішування до завершення програми.
- 3 Видаліть леза після змішування.
- 4 Прикрасьте начинками на ваш вибір і подавайте.

ПОРАДА Перед заморожуванням наріжте банан на шматочки. Вибирайте стигле авокадо, якщо заморожуєте його в домашніх умовах, і наріжте невеликими шматочками.

ЛИМОННО-ІМБИРНЕ СИРНЕ ПАРФЕ

ПРОГРАМА: PULSE/BLEND

ПРИГОТУВАННЯ: 10 ХВ ПЛЮС 2 ГОД ДЛЯ ОХОЛОДЖЕННЯ

КОНТЕЙНЕР: БОУЛ & ЧАША

ПОРЦІЇ: 6

ІНГРЕДІЄНТИ

ПОДРІБНЕННЯ

150г імбирне печиво, покрити
75г масла, розтопити та охолодити до
кімнатної температури

НАПОВНЕННЯ

250г домашнього сиру
300г згущеного молока
100мл лаймового фрешу
50г шматочків солодкого імбиру
Каплі ванільного екстракту
Цедра 1 лимона



ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Додайте крихкі інгредієнти в боул до лінії Max Fill, але не більше,. Встановіть лезо.
- 2 Виберіть PULSE, 2-3 рази. Під час перемішування безперервно крутіть Power Paddle проти годинникової стрілки.
- 3 Додайте інгредієнти для начинки до чаші до лінії Max Fill, але не більше. Встановіть лезо.
- 4 Виберіть BLEND, а потім натисніть START/STOP. Вийміть леза після змішування.
- 5 Використовуючи маленькі чаші для парфе або 1 середній скляний посуд, додайте крихти та суміші для заповнення в альтернативних шарів.
- 6 Охолодіть приблизно за 2 години до подачі.

ЗАМОРОЖЕНИЙ ЛИМОНАД

ПРОГРАМА: CRUSH

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВ

КОНТЕЙНЕР: КУВШИН

ПОРЦІЇ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

100мл лаймового фрешу

100мл води

Цедра 1 лимона

75мл меду або підсолоджувач на ваш вибір

20 кубиків льоду



POWER
NUTRI JUG



STACKED BLADE

ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Встановіть лезо в кувшин, потім додайте інгредієнти в зазначеному порядку.
- 2 Виберіть CRUSH, потім натисніть START/STOP.
- 3 Після змішування зніміть кришку та встановлене лезо.

ТОРТ ВІКТОРІЯ

ПРОГРАМА: MANUAL
ПРИГОТУВАННЯ: 10 ХВ
КОНТЕЙНЕР: КУВШИН
ПОРЦІЙ: 12

ІНГРЕДІЄНТИ

4 великі яйця
1 ч. л. ванільного екстракту
225 г цукрової пудри
225 г несолоного вершкового розм'якшеного масла, кубиками
225 г борошна, що швидко піднімається
1 чайна ложка розпушувача

Додаткова начинка

Свіжі ягоди
Збиті вершки
Джем



POWER
NUTRI JUG



DOUGH BLADE

ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Розігрійте духовку до 180 ° C. Змастіть круглі форми для випікання розміром 2 x 20 см, застеліть пергаментом для випічки і відкладіть.
- 2 Встановіть лезо для тіста у кувшин додайте яйця, ванілін, цукрову пудру та вершкове масло, виберіть Manual Швидкість 2. Натисніть START/STOP і перемішайте до повного міксування. За необхідності перемішайте.
- 3 Після завершення обробки додайте борошно і розпушувач у кувшин, оберіть Manual Швидкість 2. Натисніть START/STOP і перемішайте до повного міксування. Потім зніміть кришку і лезо з тіста.
- 4 Розподіліть суміш рівномірно на підготовлені форми для випікання і поставте їх у духовку на 20-25 хвилин або поки зубочистка не буде чистою при занурюванні.
- 5 Дайте торту охолонути протягом 10 хвилин, потім вийміть і покладіть на решітку, щоб він міг повністю охолонути.

ПОРАДА Для найкращих результатів очищення вимийте кувшин, кришку та лезо в посудомийній машині.

ФРУКТОВІ КОРЖИКИ

ПРОГРАМА: MANUAL
ПРИГОТУВАННЯ: 10 ХВ
КОНТЕЙНЕР: КУВШИН
ПОРЦІЙ: 8-10 КОРЖИКІВ

ІНГРЕДІЄНТИ

225г борошна
25г цукрової пудри
1 ч.л. розпушувач тіста
50г масла охолодженого кубиками
80-100мл молока
1 яйце
50г сухих фруктів
Молоко для глазурування
Вершкове масло і варення для подачі



ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Розігрійте духовку до 220 °C і застеліть деко пергаментом для випічки.
- 2 Встановіть лезо для тіста у кувшин. Покладіть борошно, цукор, розпушувач та вершкове масло у кувшин, виберіть Manual Швидкість 2.
- 3 Натисніть СТАРТ/СТОП і перемішайте, поки масло не розпадеться на дрібні крихти.
- 4 У невеликій мисці додайте молоко до яйця, щоб вийшло 150 мл, і збийте разом, а потім додайте суміш у кувшин із сухофруктами та м'якоттю, поки тісто не зійде. Додайте ще молока, якщо суміш занадто суха. Потім зніміть кришку та лезо для тіста.
- 5 Покладіть тісто на присипану борошном поверхню і обережно вимісіть разом. За допомогою скалки розкатайте тісто товщиною 2 см. Розріжте на 8-10 кругів за допомогою формочки для печива розміром 5 см, знову розкатайте тісто і відріжте повторно.
- 6 Розкладіть на підготовлене деко. Змастіть верхівки молоком і випікайте 10-15 хвилин або до золотистої скоринки. Подавати теплим з маслом і варенням.

ПОРАДА Для найкращих результатів очищення вимийте кувшин, кришку та лезо в посудомийній машині

POWER
NUTRI JUG



DOUGH BLADE

ПІСОЧНЕ ТІСТО

ПРОГРАМА: MANUAL

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВ

КОНТЕЙНЕР: КУВШИН

ПОРЦІЇ: 1 кругла форма розміром 30 см

ІНГРЕДІЄНТИ

250г просіяної муки

щіпка солі

125г охолодженого масла кубиками

80-100мл холодної води



POWER
NUTRI JUG



DOUGH BLADE

ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Встановіть лезо для тіста в кувшині, додайте борошно, сіль та вершкове масло в кувшин, виберіть Manual Швидкість 2. Натисніть START/STOP та перемішайте до повного поєднання.
- 2 Після завершення обробки зніміть кришку і додайте воду в кувшин. Повторно встановіть кришку, а потім взбивайте, поки тісто не зійде. Потім зніміть кришку та лезо для тіста.
- 3 Покладіть тісто на злегка присипану борошном поверхню у формі кулі, розрівняйте і загорніть у пергаментний папір або харчову плівку, дайте охолонути щонайменше 30 хвилин перед розкочуванням.

ПОРАДА Не додайте всю воду відразу, залиште 1 столову ложку і додайте, якщо суміш занадто суха.

КЛАСИЧНЕ АРАХІСОВЕ МАСЛО

ПРОГРАМА: POWERMIX

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВ

КОНТЕЙНЕР: БОУЛ

ПОРЦІЇ: 250мл

ІНГРЕДІЄНТИ

200 г смаженого арахісу

1 столова ложка ріпакової олії

Сіль за смаком



POWER
NUTRI BOWL



ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Помістіть усі інгредієнти в боул в зазначеному порядку, потім встановіть лезо.
- 2 Виберіть POWERMIX, а потім натисніть START/STOP. Постійно перемішуйте проти годинникової стрілки під час взбивання до завершення програми.
- 3 Видаліть леза після взбивання.

ПАШТЕТ З КОПЧЕНОЇ МАКРЕЛІ

ПРОГРАМА: POWERMIX

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВ

КОНТЕЙНЕР: БОУЛ

ПОРЦІЇ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

200 г філе копченої макрелі,
видалити шкірку та порізати на шматки

цедра 1 лимона, близько 20 мл

100 г крем-сиру

2 ч.л. кремowego хрону

2 ч.л. нарізана петрушка

ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Помістіть усі інгредієнти в боул в зазначеному порядку, потім встановіть лезо.
- 2 Виберіть POWERMIX, а потім натисніть START/STOP. Постійно крутіть проти годинникової стрілки під час взбивання до завершення програми.

3 Видаліть леза після змішування.

ПРИМІТКА: Якщо ви віддаєте перевагу більш пухкому паштету, виберіть програму PULSE.

POWER
NUTRI BOWL



СМАЖЕНИЙ ХУМУС З ЧЕРВОНИМ ПЕРЦЕМ

ПРОГРАМА: MIX

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВ

КОНТЕЙНЕР: БОУЛ

ПОРЦІЇ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

КЛАСИЧНИЙ ХУМУС

400 г зцідженого та промитого консервованого нуту,

50 мл рідини нуту

15 мл лимонного соку

30 мл оливкової олії

1 зубчик часнику, очищений

1 ч. л. меленого кмину

½ ч. л паприки

1 ст. л пасти тахіні

1 ч. л морської солі

оливкова олія та паприка для прикраси

ХУМУС З ЧЕРВОНОГО ПЕРЦЮ

Додати 100 г смаженого червоного перцю до інгредієнтів.

ХУМУС З КОРІАНДРА

Додайте до інгредієнтів ½ чайної ложки меленого коріандру та 10 г свіжого листя і стебла коріандру.

ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Помістіть усі інгредієнти в боул в зазначеному порядку, потім встановіть лезо.
- 2 Виберіть MIX, потім натисніть START/STOP. Постійно крутіть проти годинникової стрілки під час взбивання до завершення програми.
- 3 Вийміть леза після взбивання.

POWER
NUTRI BOWL



ПЕСТО З БАЗИЛІКУ ТА ПЕТРУШКИ

ПРОГРАМА: MIX
ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВ
КОНТЕЙНЕР: БОУЛ
ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

10г листя базиліку
10г листя петрушки, без стеблів
1 зубчик часнику
90мл оливкової олії
25г кедрових горішків
25г тертого пармезану (можна замінити чимось вегетаріанським)
1 щіпка солі
щіпка чорного перцю



ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Помістіть базилік, петрушку та часник у боул. Встановіть лезо, потім увімкніть програму PULSE на 5 секунд.
- 2 Налийте олію, кедрові горіхи, пармезан і виберіть MIX, а потім START/STOP. Покручіть Power Paddle проти годинникової стрілки безперервно, одночасно змішуючи, щоб сформувати гладкий песто. Вийміть леза після взбивання.
- 3 Приправте за смаком сіллю та перцем, а потім перекладіть у миску.

ПОРАДА Полюбляєте менш подрібнений песто, тисніть Pulse в точці 2, поки не досягнете бажаної консистенції.

ГУАКАМОЛЕ

ПРОГРАМА: PULSE
ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВ
КОНТЕЙНЕР: ЧАША
ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

1/2 невеликої цибулини, очищеної і порізаної на четвертинки
1 невеликий червоний чили, очищений від кісточок
1 зубчик часнику, очищений від шкірки
1 великий помідор, очищений від насіння і порізаний на четвертинки
10 г свіжого коріандру, стебла і листя
2 стиглі авокадо
Сік половини лайма



ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Помістіть перші п'ять інгредієнтів у чашу, потім встановіть лезо.
- 2 Натисніть PULSE 2-3 рази, поки не наріжете крупними шматками. Вишкребіть чашу.
- 3 Додайте авокадо, скропіть соком лайма та приправами. Натискайте PULSE 2-4 рази, поки не досягнете бажаної консистенції.
- 4 Вийміть леза після взбивання.

ПОРАДА Якщо ви віддаєте перевагу густому гуакамолу, тисніть Pulse 1-2 рази.

М'ЯТНИЙ СОУС

ПРОГРАМА: PULSE
ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВ
КОНТЕЙНЕР: ЧАША
ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 пучок м'яти (30г), листя обірвати зі стебла
- 2 ч.л. винного оцту
- 1 ч.л. цукрової пудри
- 2 ч.л. окропу



ПОРАДА Додайте ще 1-2 столові ложки окропу для розведення, якщо необхідно.

POWER
NUTRI CUP



МАРИНАД ТАНДУРІ

ПРОГРАМА: BLEND
ПРИГОТУВАННЯ : 10 ХВ
КОНТЕЙНЕР: ЧАША
ПОРЦІЙ: ПРИБЛИЗНО 300МЛ

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 ч.л. меленого коріандру
 - 1 ч.л. меленого кмину
 - 1 ч.л. меленої куркуми
 - 1 ч.л. кайенського перцю
 - 1 ст.л. гарам масала
 - 1 ст. л. паприки
 - 250 мл грецького йогурту
 - 2 ст. л. лимонного соку
 - 4 зубчики часнику
 - 30 г кореня імбиру, очищеного від шкірки
 - 1 червоний перець чилі (видалений від насіння)*
 - 1 ч.л солі
- *Необов'язково



ПОРАДА Якщо ви віддаєте перевагу більш гострому маринаду, використовуйте 2 чилі.

POWER
NUTRI CUP



ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Помістіть усі інгредієнти в чашу у вказаному порядку, потім встановіть лезо.
- 2 Виберіть BLEND, а потім натисніть START/STOP.
- 3 Вийміть леза після взбивання. Накрийте плоскою кришкою і зберігайте в холодильнику за необхідності.

М'ЯСНІ ФРИКАДЕЛЬКИ

ПРОГРАМА: CHOP

ПРИГОТУВАННЯ: 10 ХВ

ГОТУВАТИ: 40 ХВ

КОНТЕЙНЕР: КУВШИН

ПОРЦІЇ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

60мл молока

55г хлібних крихот

1/4 маленької цибулини, очистити, нарізати шматочками по 5 см

2 зубчика часника, очистити

25г петрушки, нашинкувати

500г говяжого фаршу

25г тертого пармезану

1/2 ч.л. меленого чилі

1 яйце,

Морська сіль за бажанням

Мелений чорний перець за бажанням

2 ч.л. просіяної муки

1 ч.л. ріпакової олії

1 банка (500г) томатів або томатного соусу



ІНСТРУКЦІЯ

- 1 Розігрійте духовку до 190 ° С.
- 2 З'єднайте молоко та хлібні крихти у невеликій мисці і відставте.
- 3 Встановіть складене лезо в кувшин. Помістіть цибулю, часник і петрушку в кувшин. Виберіть CHOP і натисніть START/STOP. Після завершення обробки знову запустіть програму CHOP.
- 4 Видаліть лезо. Встановіть лезо для тіста.
- 5 Покладіть яловичину, суміш з хлібних крихт, пармезан, мелений чилі, яйце, сіль та перець у кувшин. Повторно встановіть кришку.
- 6 Виберіть Швидкість 2 і взбивайте, поки не досягнете бажаної консистенції. Потім зніміть кришку та лезо для тіста.
- 7 Сформуйте руками або ложкою для морозива м'ясну суміш у 12 фрикадельок. Обмокніть в борошно.
- 8 Нагрійте велику сковороду на середньо сильному вогні. Додайте олію і смажте фрикадельки до коричневого кольору, часто обертаючи.
- 9 Вилийте соус для макаронних виробів у форму для випікання розміром 20 x 20 см. Покладіть фрикадельки на блюдо і поставте блюдо в духовку. Готуйте фрикадельки протягом 40 хвилин або поки внутрішня температура не досягне 75°C.

ПОРАДА Для найкращих результатів очищення вимийте кувшин, кришку та лезо в посудомийній машині

СМАЖЕНИЙ РИС З ЦВІТНОЮ КАПУСТОЮ

ПРОГРАМА: CHOP

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВ

ГОТУВАТИ: 10 ХВ

КОНТЕЙНЕР: ЧАША

ПРОЦІЇ: 2-3

ІНГРЕДІЄНТИ

1 головка цвітної капусти, нарізана суцвіттями 2 см (кукурудза, горох, морква, стручкова квасоля тощо)

1-2 столові ложки соєвого соусу

Морська сіль, за смаком

Чорний мелений перець, за смаком

75 мл води

3 зелені цибулі, кунжут для прикраси



ПОРАДА Для найкращих результатів очищення вимийте кувшин, кришку та лезо в посудомийній машині



ВЕГАНСЬКІ БУРГЕРИ

ПРОГРАМА: CHOP

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВ

ГОТУВАТИ: 8 ХВ

КОНТЕЙНЕР: КУВШИН

ПОРЦІЇ: 4-6 БУРГЕРІВ

ІНГРЕДІЄНТИ

1/2 червоної цибулі, очистити, розрізати навпіл

2 зубчика часника, очистити, промити, висушити

2 банки чорної квасолі (400 г), промити, процідити

1/2 банки (120г) смаженого червоного перцю,

просушити від олії, нашинкувати

2 ч.л. соуса халапеньо

2 ч.л. меленого кмину

1 ч.л. морської солі

1 ч.л. меленого чорного перцю

1 яйце

55-75 г панірувальних сухарів

80г консервованої кукурудзи

2 ч.л. соняшникової олії

1 латук, відділити листя

1 авокадо, нарізати слайсами



ІНСТРУКЦІЯ

1 Встановіть лезо в кувшин. Помістіть цибулю і часник. Виберіть CHOP і натисніть START/STOP. Після завершення обробки знову запустіть програму CHOP.

2 Коли програма буде завершена, додайте одну банку квасолі, а потім додайте перець, соус халапеньо, кмин, сіль, перець та яйце в кувшин. Виберіть CHOP і натисніть START/STOP.

3 Після завершення обробки знову запустіть програму CHOP.

4 Після завершення програми вийміть лезо з кувшину і перенесіть суміш чорної квасолі у велику миску для змішування. Додайте крихти хлібу, кукурудзу та консервовану банку чорної квасолі і рівномірно з'єднайте.

5 Сформуйте з суміші 4-6 котлет. Розігрійте олію на сковороді на середньо-сильному вогні, а потім смажте бургери по 4 хвилини з кожного боку або до готовності.

6 По завершенні приготування вкладіть у гамбургери листя салату та нарізане авокадо зверху.

ПОРАДА Спосіб приготування панірувальних сухарів; зрізати кірки з хліба і розламати на шматочки. Помістити в кувшин. Оберіть Manul, Швидкість 10, обробіть до панірувальних сухарів.

БУЛОЧКИ З КУНЖУТОМ

ПРОГРАМА: MANUAL

ПРИГОТУВАННЯ: 10 ХВ

ДОЗРІВАННЯ: 15 ХВ

ВИПІКАТИ: 13-15 ХВ

КОНТЕЙНЕР: ЧАША

ПОРЦІЇ: 8 БУЛОЧОК



ІНГРЕДІЄНТИ

7 г активних сухих дріжджів

1 столова ложка білого цукрового піску

235 мл теплої води (40-45 ° C)

160 мл теплого молока (40-45 ° C)

1 чайна ложка солі

2 яйця, розділені на жовтки та білки

25 г вершкового масла, нарізане кубиками

440 г білого борошна

1 столова ложка молока

1 столова ложка насіння кунжуту

ПОРАДА Тісто занадто сухе? Тісто занадто вологе? Додайте по 1 столовій ложці води або борошна за раз і перемішайте до однорідності.

ПОРАДА Для найкращих результатів очищення вийміть кувшин, кришку та лезо в посудомийній машині



ІНСТРУКЦІЯ

1 Розігрійте духовку до 200 ° C. Застеліть деко пергаментним папером і відкладіть убік.

2 Встановіть лезо для тіста в кувшин. Змішайте дріжджі, цукор, теплу воду і тепле молоко і влийте в кувшин. Дайте постояти 5 хвилин.

3 Через 5 хвилин додайте сіль, 1 яйце, вершкове масло та борошно в кувшин, виберіть Manul Швидкість 2. Натисніть START/STOP і перемішайте до повного з'єднання. Потім зніміть кришку та лезо для тіста.

4 Перекладіть тісто на присипану борошном робочу поверхню і кілька разів вимісіть руками, а потім сформуйте з нього кульку. Розріжте тісто на 8 частин. Сформуйте кожен шматок у кульку і покладіть рівномірно один від одного на підготовлене деко.

5 Нецілком накрийте кульки тіста чистим кухонним рушником і дайте постояти протягом 60 хвилин або до збільшення розміру вдвічі.

6 Поки тісто піднімається, змішайте яйце з 1 столовою ложкою молока в невеликій мисці. Через 60 хвилин зніміть рушник, змастіть верхки булочок сумішшю з яєць, а потім посипте кунжутом.

7 Випікайте 13-15 хвилин або до золотистого кольору.

Примітки

Примітки

NINJA[®]

Foodi[®]

ПОТУЖНИЙ
БЛЕНДЕР NUTRI™ 3-В-1

AUTO-IQ, FOODI, NINJA та TOTAL CRUSHING є зареєстрованими товарними знаками компанії SharkNinja Operating LLC.
HYBRID EDGE та POWER NUTRI є товарними знаками компанії SharkNinja Operating LLC.
© 2020 SharkNinja Operating LLC