

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



NINJA®

БЛЕНДЕР 2-В-1

ШВИДКІ ТА ЛЕГКІ РЕЦЕПТИ

3 AUTO-IQ®



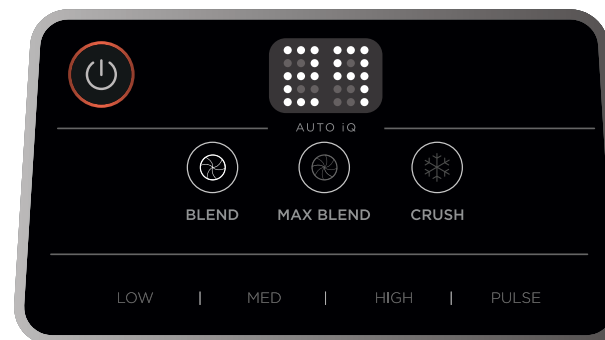
ЗМІСТ

ПРОГРАМИ AUTO-IQ®	1
НАПОЇ	3
ДІПИ, ГАРНІРИ ТА СОУСИ	13
ІДЕЇ	27
ДЕСЕРТИ ТА СОЛОДКІ СМАКОЛИКИ	30



ПРОГРАМИ AUTO-IQ®

Інтелектуальні попередньо встановлені програми поєднують унікальні шаблони змішування та паузи, які роблять роботу за Вас. Після вибору програми Auto-iQ® вона запускається відразу ж і автоматично зупиняється після завершення обробки. Щоб зупинити обробку до закінчення програми, натисніть знов ту саму кнопку.



BLEND

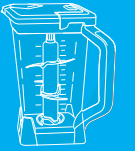
Готуйте напої, що містять свіжі або заморожені фрукти, рідина та лід.

MAX BLEND

Ідеально підходить для більш жорстких інгредієнтів, включаючи шкірку, насіння та стебла, або коли Ви хочете отримати ще більш ніжні результати.

CRUSH

Ідеально підходить для рецептів, що містять багато льоду або заморожених інгредієнтів.



МОРКВЯНИЙ ЗІНГА СІК

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: ГЛЕЧИК 2.1Л

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 2



ІНГРЕДІЄНТИ

500г моркви, очистити від шкірки, розрізати навпіл

2.5см шматок свіжого імбиру

200г шматочків свіжого ананаса

500мл води

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Помістіть усі інгредієнти у глечик об'ємом 2.1л у вказаному порядку.
- 2 Натисніть HIGH протягом 30-40 секунд або до отримання однорідної маси.
- 3 Перед подачею процідіть м'якоть моркви через сито.

ДОМАШНІЙ ЛИМОНАД

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: ГЛЕЧИК 2.1Л

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4



ІНГРЕДІЄНТИ

1 невощений лимон

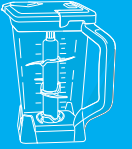
50-75г цукрової пудри за смаком

Лід

500мл води

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Відріжте кінці лимона і розріжте на чверті. Помістіть у глечик об'ємом 2,1л.
- 2 Натисніть MAX BLEND.
- 3 Додайте цукор за смаком, додайте лід і долийте 1л води. Натисніть MAX BLEND.
- 4 Процідіть лимонад через сито перед подачею та додайте лід.



МИГДАЛЬНЕ МОЛОКО

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: ГЛЕЧИК 2.1Л

КІЛЬКІСТЬ: 700мл

ІНГРЕДІЄНТИ

100г цілого мигдалю, бланшированого або зі шкіркою

500мл води

ПРИГОТУВАННЯ

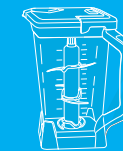
1 Помістіть мигдаль у миску і замочіть у невеликій кількості води на ніч або принаймні на 4 години.

2 Промийте мигдаль і помістіть у глечик 2.1л. Додайте 500мл води.

3 Натисніть MAX BLEND.

4 Процідіть мигдальне молоко через сито, вистелене шматочком мусліну, за допомогою ложки, щоб прискорити стікання, натискаючи сумішшю на сито. Коли більша частина молока пройде, зберіть краєчки мусліну разом і підіжміть, щоб вийшла максимальна кількість.





ПОЛУНИЧНИЙ ДАЙКІРІ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: ГЛЕЧИК 2.1Л

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 5

ІНГРЕДІЄНТИ

240мл соку лайму

240мл легкого рому

600г замороженої полуниці

ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть інгредієнти в зазначеному порядку в глечик об'ємом 2.1л.

2 Натисніть CRUSH.

СВІЖА ЦИТРУСОВА МАРГАРИТА

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: ГЛЕЧИК 2.1Л

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 2-3

ІНГРЕДІЄНТИ

1 лимон, очистити від шкірки, розрізати на чверті, видалити насіння

1 лайм, очистити від шкірки, розрізати навпіл, видалити насіння

сік 1 апельсина

160мл текіли

32 кубиків льоду

ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть інгредієнти в зазначеному порядку в глечик об'ємом 2.1л.

2 Натисніть CRUSH.



ДЕТОКС СМУЗИ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700МЛ

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

¼ стиглого авокадо

100г свіжих шматочків ананаса

½ ківі, очистити від шкірки та розрізати на чверті

½ скибочка лимона зі шкіркою

50г листя шпинату

150мл води

50г льоду

ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть інгредієнти в зазначеному порядку в склянку одноразової подачі об'ємом 700мл.

2 Натисніть MAX BLEND.

3 Вийміть леза зі склянки після змішування. Прикріпіть кришку з носиком, щоб насолоджуватися напоем на ходу.





ШОКОЛАДНИЙ МІЛКШЕЙК

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

200мл напівжирного молока

1 шарик ванільного або шоколадного морозива

1 чайна ложка какао-порошку, якщо використовуєте ванільне морозиво

1 столова ложка шоколадного сиропу

ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть перші 3 інгредієнти в склянку одноразової подачі 700мл у вказаному порядку, а потім обережно пролийте шоколадний сироп у верхню частину склянки.

2 Натисніть MAX BLEND.

3 Вийміть леза зі склянки після змішування. Прикріпіть кришку з носиком, щоб насолоджуватися напоем на ходу.

БАНАНОВИЙ МІЛКШЕЙК

ПІДГОТОВКА: 5 MINUTES

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700мл

ІНГРЕДІЄНТИ

2 невеликі банани, очистити від шкірки, розріжте навпіл

200мл напівжирного молока

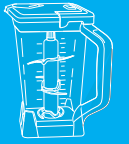
1 кулька ванільного морозива

ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть всі інгредієнти в зазначеному порядку в склянку одноразової подачі 700мл.

2 Натисніть BLEND.

3 Вийміть леза зі склянки після змішування. Прикріпіть кришку з носиком, щоб насолоджуватися напоем на ходу.



КУНЖУТНИЙ ПЕСТО

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: ГЛЕЧИК 2.1Л

КІЛЬКІСТЬ: 150Г

ІНГРЕДІЄНТИ

50г сиру пармезан, нарізати кубиками

1 купка листя базиліка, приблизно 25г

1 зубчик часнику, очистити від шкірки

25г підсмаженого насіння кунжуту

100мл оливкової олії

Сіль і свіжомелений перець

ПРИГОТУВАННЯ

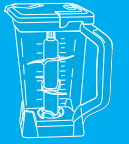
1 Помістіть пармезан у глечик об'ємом 2.1л натисніть кнопку PULSE 3 рази до грубого нарізання.

2 Додайте базилік, часник, насіння кунжуту, олію у глечик об'ємом 2.1л.

3 Натисніть LOW, дайте можливість змішатися, поки листя базиліка не подрібнені і не змішані.

4 Подавайте з пастою.





СМАЖЕНИЙ ЧАСНИКОВИЙ СОУС

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: ГЛЕЧИК 2.1л

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

1 ціла головка часнику
1 столова ложка гілочок петрушки
300мл грецького йогурту
1 столова ложка оливкової олії
1 столова ложка лимонного соку
Сіль і білий перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1 Підігрійте духовку до 200°C/позначка газу 6.
2 Наріжте головку часника, загорніть у фольгу і випікайте 1 годину або до м'якості. Дайте охолонути, перш ніж вичавлювати часник у глечик об'ємом 2.1л.
3 Додайте решту інгредієнтів, Натисніть LOW і змішуйте протягом 10-15 секунд або до досягнення бажаної консистенції.



МАЙОНЕЗ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: ГЛЕЧИК 2.1л

КІЛЬКІСТЬ: 150мл

ІНГРЕДІЄНТИ

2 жовтки
1 чайна ложка діжонської гірчиці
1 столова ложка білого винного оцту
100-150мл соняшникової або рослинної олії
Сіль і свіжомелений чорний перець

ПРИГОТУВАННЯ

1 Помістіть жовтки, гірчицю та оцет у глечик 2.1л.
2 Натисніть LOW, підніміть заслінку носика на кришці глечика і почніть рівномірним струменем проливати олію через носик у глечик до однорідності та щільності, це може зайняти кілька хвилин.
3 Приправте сіллю та перцем перед подачею.



СОУС ЦАЦІКІ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: ГЛЕЧИК 2.1л

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 6-8

ІНГРЕДІЄНТИ

2 столові ложки свіжого кропу

2 столові ложки свіжої м'яти

1 зубчик часнику, очистити від шкірки

1 невелика цибулина, очистити від шкірки і

четвертувати

¼ чайної ложки солі

½ огірка, очистити від шкірки і четвертувати

350мл грецького йогурту

1 столова ложка лимонного соку

ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть всі інгредієнти в глечик об'ємом 2.1л в зазначеному порядку.

2 Натисніть LOW і збивайте протягом 10-15 секунд або до досягнення бажаної консистенції.

3 Подавайте з пітою.





СВІЖИЙ М'ЯТНИЙ СОУС

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ: 100мл

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 пучок листя м'яти, без стебла
- 2 столові ложки білого винного оцту
- 1 столова ложка цукрової пудри
- 3-4 столові ложки окропу

ДІПИ, ГАРНІРИ
ТА СОУСИ



ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Покладіть м'яту у склянку 700мл.
- 2 Натисніть PULSE 2-3 рази до грубої нарізки.
- 3 Додайте оцет, цукор і воду. Натисніть PULSE 2-3 рази до змішування.
- 4 Видаліть леза зі склянки після змішування.



ГУАКАМОЛЕ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

1/2 невеликої цибулини, очистити від шкірки і четвертувати

1 невеликий червоний перець чилі, очистити від насіння

1 зубчик часнику, очистити від шкірки

1 великий помідор, очистити від насіння і четвертувати

10г свіжого коріандру, стебла та листя

Сік половини лайма

2 стиглих авокадо

Щіпка солі та перцю

ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть перші п'ять інгредієнтів в склянку об'ємом 700мл.

2 Натисніть PULSE 2-3 рази до грубого перемелювання.

3 Додайте сік лайму, авокадо та приправи. Натисніть PULSE 2-4 рази до досягнення бажаної консистенції.

4 Видаліть леза зі склянки після перемелювання.





ОВОЧЕВИЙ ТОМАТНИЙ СОУС

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

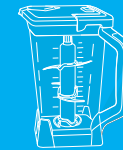
ТАРА: ГЛЕЧИК 2.1л

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 зубчик часнику, очистити від шкірки
- 1 велика цибулина, очистити від шкірки і порізати на 8
- 2 палички селери, розрізати на 3
- 2 моркви, розрізати навпіл
- 1 червоний перець, очистити від насіння і розрізати на чверті
- 400г помідор сливка
- 1 чайна ложка цукру
- 1 столова ложка томатного пюре
- 1 чайна ложка сушеного орегано
- Сіль і свіжомелений чорний перець
- 1 лавровий лист

ДІПИ, ГАРНІРИ
ТА СОУСИ



ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Покладіть всі інгредієнти в глечик 2.1л в зазначеному порядку, окрім лаврового листа.
- 2 Натисніть HIGH і збивайте 30-40 секунд або до бажаного рівня ніжності.
- 3 Вилийте в каструлю, додайте лавровий лист і тушуйте з кришкою 25 хвилин або до загустіння.



ХУМУС

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

КЛАСИЧНИЙ ХУМУС

1 x 400г банка нуту, зцідити і промити

50мл рідини з нуту

60мл лимонного соку

60мл оливкової олії

1 зубчик часнику, очистити від шкірки

1 чайна ложка меленого кмину

½ чайної ложки паприки

1 столова ложка пасту тахіні

1 чайна ложка морської солі

Оливкова олія та паприка для гарніру

ХУМУС З ЧЕРВОНИМ ПЕРЦЕМ

Додайте 100г смаженого червоного перцю до інгредієнтів

ХУМУС З КОРІАНДРОМ

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

ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть інгредієнти в зазначеному порядку в склянку об'ємом 700мл.

2 Натисніть BLEND.

3 Вийміть леза зі склянки після перемішування.

4 Подавати, поливши оливковою олією та посипавши паприкою.



ЖАБЕНЯТКО В НІРЦІ

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700мл

РЕЖИМ: BLEND

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

2 великих яйця

200мл молока

125г звичайного борошна

½ чайної ложки солі

білий перець

1 столова ложка свіжого листя чебрецю або
розмарину

6 сосисок

2 столові ложки рослинної олії

ІДЕЇ



ПРИГОТУВАННЯ

1 Розігрійте духовку до 220 °С.

2 Покладіть інгредієнти в склянку одноразової подачі об'ємом 700мл в зазначеному порядку.

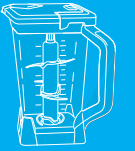
3 Натисніть BLEND.

4 Вийміть леза зі склянки. Дайте настоятися принаймні 30 хвилин.

5 Помістіть ковбаски та олію в неглибоку форму для запікання. Готуйте 15 хвилин, поки ковбаски не почнуть підрум'янюватися, а масло коптитися гарячим.

6 Акуратно залийте тісто, поверніть у духовку і готуйте 25-30 хвилин, поки тісто добре підніметься і не стане золотаво-коричневим.

7 Приготування закінчиться після досягнення золотавої скоринки. Подавайте негайно.



ФРІТАТА З ЧЕРВОНОЮ ЦИБУЛЕЮ ТА ШПИНАТОМ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: ГЛЕЧИК 2.1л

РЕЖИМ: LOW

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 2

ІНГРЕДІЄНТИ

1 невелика червона цибулина, очистити від шкірки і четвертувати

2 столові ложки соняшникової олії

50г листя шпинату

6 яєць

100мл вершків

Сіль і свіжемелений чорний перець

ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть цибулю в глечик об'ємом 2.1л.

2 Натисніть LOW, на 5 секунд.

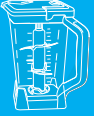
3 Нагрійте олію на сковороді на помірному вогні, а коли нагріється, обережно вийміть лезо з глечика і видаліть цибулю зі сковорідки.

4 Смажити 3-4 хвилини до м'якості. Перемішайте листя шпинату, готуйте кілька хвилин.

5 Тим часом промийте глечик, додайте яйця, вершки та приправи в глечик 2.1л. Натискайте LOW протягом 7 секунд.

6 Залийте цибулю яєчною сумішшю, перемішайте ззовні до центру, готуйте кілька хвилин, поки майже не схопиться, а потім помістіть під гарячий гриль на 3-5 хвилин, щоб підрум'янити.





ПОЛУНИЧНО-М'ЯТНИЙ СОРБЕТ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН
ЗАМОРОЖУВАННЯ: 15 ХВИЛИН - 3 ГОДИНИ
ТАРА: ГЛЕЧИК 2.1л
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

500г замороженої полуниці
6 свіжого листя м'яти
240мл гранатового соку
2 столові ложки кокосового
цукру

ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть всі інгредієнти в глечик 2.1л в зазначеному порядку.
2 Натисніть CRUSH.
3 Вийміть суміш із глечика і поставте в морозильну камеру мінімум на 15 хвилин перед подачею. Якщо Ви віддаєте перевагу більш твердій консистенції морозива, вилийте свою суміш у форму для хлібців і заморозуйте 2-3 години або до затвердіння.

ВАНІЛЬНО-ГОРІХОВИЙ ЗАМОРОЖЕНИЙ СМАКОЛИК

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН
ТАРА: СКЛЯНКА 700мл
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

125мл ванільного вівсяного молока
40г половинок волоського горіха
1мл чистого ванільного екстракту
1г натурального підсолоджувача
170г знежиреного грецького йогурту
350мл льду

ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть всі інгредієнти в склянку 700мл в зазначеному порядку.
2 Натисніть MAX BLEND
3 Видаліть леза зі склянки після перемелювання



NINJA[®]

БЛЕНДЕР 2-B-1

3 AUTO-IQ[®]

BN750UK_30_IG_MP_200324_MV1

AUTO-IQ та NINJA зареєстровані торгові марки SharkNinja Operating LLC. ©
2020 SharkNinja Operating LLC