



NINJA[®]

SIZZLE

БЕЗ ДИМУ

ПРИЛЬ-ПЛАСТИНА + ПЛОСКА ПЛАСТИНА

**КНИГА
РЕЦЕПТІВ**

з 10 рецептами, від наших шеф-кухарів
+ таблиці приготування



Обов'язково прочитайте інструкції з експлуатації Ninja[®], перш ніж використовувати пристрій

Ваш путівник до ідеальних страв на грилі

SIZZLE

Ласкаво просимо до книги рецептів Ninja® Sizzle.

Вам залишилось всього декілька кроків до прекрасних рецептів
та корисних порад.

А тепер давайте посмажимо.

NINJA
TEST
KITCHEN



Відскануйте, щоб
отримати доступ
до рецептів

www.ninja-kitchen.com.ua

Зміст

Висока температура, обсмаження з обох боків та грилювання	2	Основні страви	16
Знайомство з грилем Ninja Sizzle	4	Шаурма з сиром тофу	
Поради щодо зменшення диму та бризок	5	Бургери по-грецьки з баранини на грилі	18
Готуйте з відкритою або закритою кришкою	6	Лосось зі спаржею на грилі	19
ШВИДКІ РЕЦЕПТИ		Закуси	
Бургери з пасерованою цибулею	8	Кабачок з соусом песто на грилі	20
Смажений рис з овочами	10	Десерти	
Куряча грудка з капрезе на грилі	12	Грильовані персики з сиром маскарпоне чилі та лаймом	21
Сніданки		Таблиці приготування	
Французький тост	14	Таблиця приготування на гриль-пластині	22
Млинці з шоколадно-горіховою пастою та полуницею	15	Таблиця приготування на плоскій пластині	24

ПІДКАЗКИ

Ми позначили рецепти наступними піктограмами, щоб полегшити вам знайти необхідний саме вам.



Дитяче харчування



Не містить глютену



Не містить лактози



Не містить горіхів



Вегетаріанські



Висока температура, обсмажування з обох боків та грилювання

Висока температура надає під час обсмажування страв бажані сліди гриля.
Рівномірне обсмаження страв з усіх сторін, для неймовірних соковитих, просмажених страв щоразу, коли ви готуєте.



Сліди від гриля на
ваших стравах



Готування на високій
температурі до 260°C



Великий об'єм гриля, для
приготування страв для
всієї сім'ї

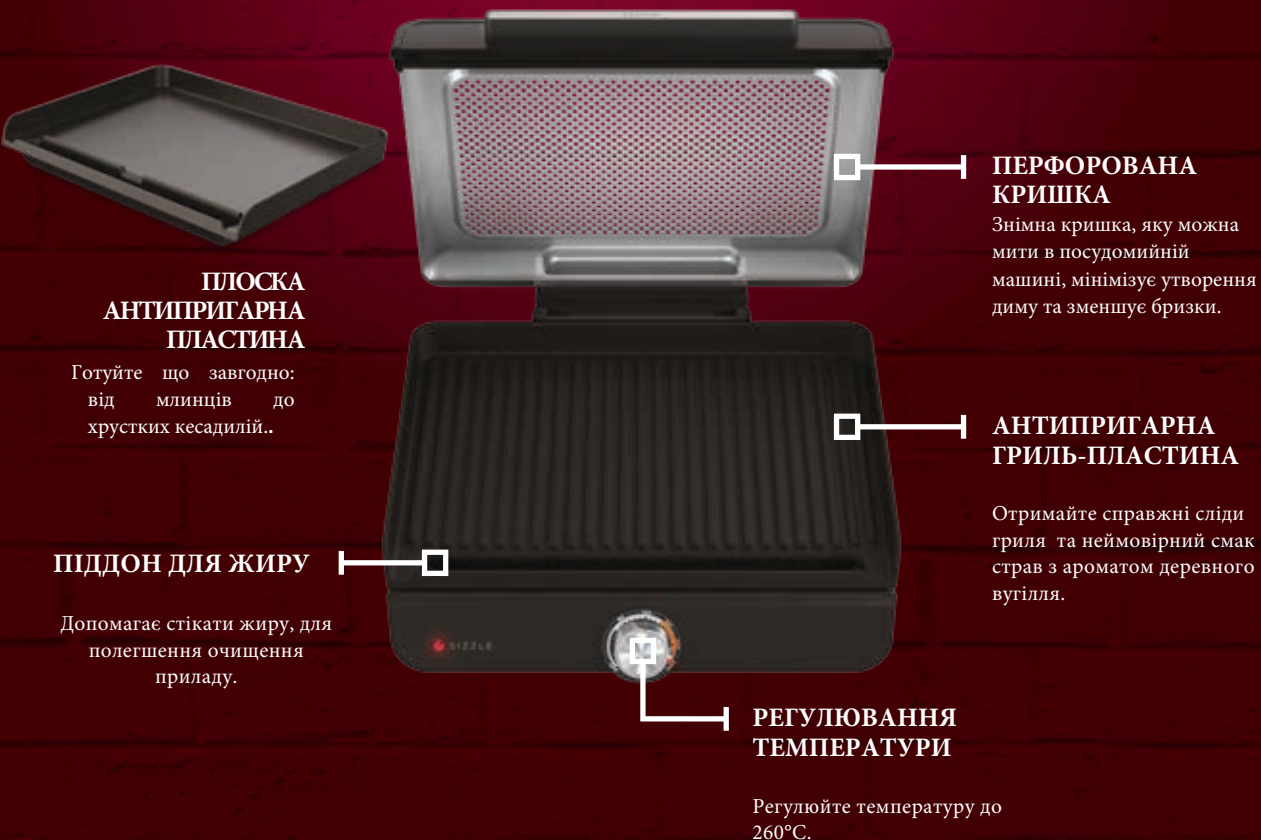


Рівномірне нагрівання
з усіх країв

Знайомство з грилем Ninja

SIZZLE

Розігрів - 7
ХВИЛИН



Поради щодо зменшення диму та бризок

Завжди використовуйте рекомендовані налаштування гриля. Налаштування температури, розроблені нашими шеф-кухарями, надають неймовірний смак і текстуру стравам та мінімізують кількість диму під час приготування страв на грилі. Для отримання найкращих результатів попередньо прогрівайте гриль протягом 7 хвилин.

160°C	190°C	200°C	MAX (260°C)
Під час маринування інгредієнтів в більш густіших маринадах.	Заморожене м'ясо Мариновані білкові інгредієнти або білкові інгредієнти з соусами Бекон Стейки Курка Лосось	Бекон Хот-доги Млинці Ячня Сирні тости	Овочі Фрукти Свіжі/заморожені морепродукти

Завжди використовуйте рекомендований жир/олію

Щоб зменшити кількість диму та покращити антипригарну дію, використовуйте олії з високою точкою димлення, замість оливкової



Рекомендована: Овочева, соняшникова, ріпакова, очищена кокосова, олія авокадо та олія з виноградних кісточок.



Не рекомендована: Оливкова олія, вершкове масло, маргарин.

Інструкції з очищення

Після охолодження зніміть гриль-пластину або плоску пластину з нагрівального елемента.

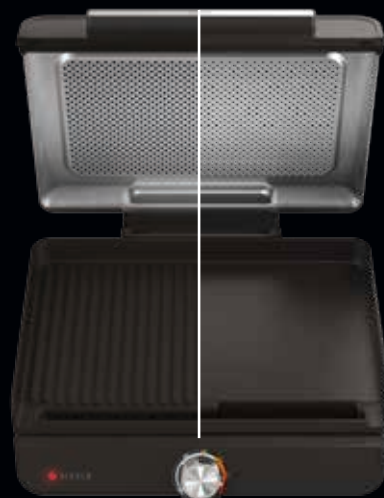
Замочіть пластини в гарячій мильній воді, щоб відмочити залишки їжі. Використовуйте засіб для миття посуду та губку, щоб видалити залишки інгредієнтів з приладу.

Зніміть перфоровану кришку після того, як вона охолоне, і помістіть її в посудомийну машину для полегшення очищення.

Готуйте з відкритою або закритою кришкою

Відкрита кришка

Додайте стравам вухового смаку та аромату деревного вугілля .



Закрита кришка

Закрийте кришку, щоб зберігати тепло та розплавляти начинки в ваших стравах.



Гриль-пластина

Найкраще підходить для приготування делікатних страв або нежирних білкових інгредієнтів, щоб отримати текстуру смажених на вугіллі страв.



Риба на грилі

Овочі на грилі

Плоска пластина

Найкраще підходить для страв, які потребують перевертання та постійної уваги під час приготування.



Стір-фрай

Сніданки

Гриль-пластина

Найкраще підходить для приготування товстих шматків м'яса або заморожених білкових інгредієнтів.



Стейк та спаржа

Заморожені криветки

Плоска пластина

Найкраще підходить для смаження страв та розплавлення сиру.



Підсмажені бутерброди

Начос

БУРГЕРИ З ПАСЕРОВАНОЮ ЦИБУЛЕЮ



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ПОПЕРЕДНІЙ РОЗІГРІВ: 7 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ: 14 ХВИЛИН |

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

ІНГРЕДІЄНТИ

500 г яловичого фаршу
Морська сіль за смаком
Чорний мелений перець за смаком
Сухий часник, за смаком
Суха цибуля, за смаком
8 скибочок сиру чеддер
1 столова ложка рослинної олії
1 червона цибулина, очищена, нарізана
4 булочки для бургерів

НАЧИНКИ (за бажанням)

Помідор
Червона цибуля, тонко нарізана
Салат айсберг
Кетчуп
Жовта гірчиця

ПОРАДА. Щоб приготувати вегетаріанський гамбургер, оберіть улюблений м'ясний фарш рослинного походження та приготуйте його згідно з інструкціями.

ПРИГОТУВАННЯ

1. Помістіть плоску пластину в пристрій. Поверніть регулятор, щоб встановити температуру на 190°C. Встановіть зовнішній таймер на 7 хвилин і дайте плоскій пластині попередньо нагрітись.
2. У велику миску додайте яловичий фарш, сіль, перець, часник, цибулю і перемішайте все до однорідності.
3. Розділіть яловичий фарш на 4 рівні частини та сформуєте з яловичини плоскі тонкі котлети приблизно 13 см завширшки та ½ см завтовшки.
4. Коли пристрій попередньо розігріється, викладіть котлети на плоску пластину. Міцно притисніть кожен котлету протягом 5 секунд.
5. Готуйте котлети протягом 4 хвилин, потім переверніть, притисніть їх та готуйте ще протягом 4 хвилини (якщо бажаєте більш просмажені котлети-радимо готувати їх ще 2-3 хвилини). Викладіть по 2 скибочки сиру на кожен котлету, потім закрийте кришку і дайте сиру розплавитися протягом 3 хвилин. Коли сир розплавиться, перекладіть котлети на тарілку.
6. На плоску пластину налийте рослинне масло і викладіть на неї цибулю, обсмажуйте все протягом 4 хвилини.
7. Коли цибуля приготується, зніміть її з пластини та перекладіть її на тарілку. Викладіть булочки на плоску пластину зрізом донизу і підсмажте їх протягом 1 хвилини. Коли булочки підрум'яняться, зніміть їх з плоскої пластини. Сформуєте з інгредієнтів бургери та викладіть поверх них цибулю та начинки за смаком та подавайте до столу.





СМАЖЕНИЙ РИС З ОВОЧАМИ



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○
ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | ПОПЕРЕДНІЙ РОЗІГРІВ: 7 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ: 18 ХВИЛИН
| КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

ІНГРЕДІЕНТИ

2 столові ложки рослинного масла
3 великих яйця, збити
1 столова ложка дрібно нарізаного часнику
1 столова ложка подрібненої цибулі-шалот
250 г замороженої овочевої суміші, розморозити
1 столова ложка кунжутної олії
Морська сіль за смаком
Чорний мелений перець за смаком
350 г вареного рису, охолодженого
2 столові ложки соєвого соусу

НАЧИНКИ (за бажанням)

Кунжутна олія

Наріzana ріпчаста цибуля

ПРИГОТУВАННЯ

1. Помістіть плоску пластину в пристрій. Поверніть регулятор, щоб встановити температуру на 190°C. Встановіть зовнішній таймер на 7 хвилин і дайте плоскій пластині попередньо нагрітись.
2. Після нагрівання пластини викладіть на неї рослинну олію та яйця та готуйте, доки не буде досягнута текстура суміші, приблизно 4 хвилини. Зніміть яйця з плоскої пластини та відкладіть їх в сторону.
3. Викладіть на пластину подрібнений часник і цибулю-шалот та пасеруйте їх приблизно 2 хвилини. Додайте до цибулі овочеву суміш, масло, сіль і перець та продовжуйте готувати ще хвилини.
4. Викладіть на пластину зварений рис до овочевої суміші та готуйте до тих пір, поки рис не стане хрустким, приблизно 4 хвилини. Залейте суміш соєвим соусом, перемішайте все до однорідності та готуйте ще 1-2 хвилини.
5. Наостанок додайте до рису з овочами яєчню, добре все перемішайте та готуйте ще протягом 2-3 хвилин. Подавайте смажений рис з овочами до столу теплим з кунжутною олією та ріпчастою цибулею.

КУРЯЧА ГРУДКА З КАПРЕЗЕ НА ГРИЛІ



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | МАРИНУВАННЯ : 1-2 ГОДИНИ | ПОПЕРЕДНІЙ РОЗІГРІВ: 7 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ: 17 ХВИЛИН |

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

ІНГРЕДІЄНТИ

4 курячих грудки по 140-160 г кожна
2 столові ложки петрушки, дрібно нарізаної
1 столова ложка часнику, дрібно нарізаного
1 столова ложка рослинного масла
Морська сіль за смаком
Чорний мелений перець за смаком
2 помідори, тонко нарізані
Невеликий пучок листя базиліка, розділений
навпіл
8 скибочок моцарели
Бальзамічна глазур, за бажанням

ПРИГОТУВАННЯ

1. У середню миску викладіть курку, петрушку, часник, рослинну олію, сіль і перець. Поставте в холодильник для маринування на 1-2 години.
2. Встановіть гриль-пластину в прилад, поверніть регулятор, щоб встановити температуру на 190°C. Встановіть зовнішній таймер на 7 хвилин і дайте грилю попередньо нагрітись.
3. Коли пристрій попередньо розігріється, викладіть курку на гриль-пластину, обережно притискаючи її до поверхні пластини, щоб максимізувати сліди гриля. Дайте курці готуватись протягом 6 хвилин, а потім переверніть, притисніть та готуйте ще протягом 6 хвилин.
4. Через 6 хвилин викладіть нарізані помідори на курку, а зверху викладіть листочки базиліка та скибочки моцарели. Закрийте кришку і дайте сиру розплавитись, приблизно 5 хвилин.
5. Коли сир розплавиться, перекладіть курку на деко або тарілку. Зверху посипте базиліком, полийте бальзамічною глазур'ю та подавайте страву до столу.



ФРАНЦУЗЬКИЙ ТОСТ



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | ПОПЕРЕДНІЙ РОЗІГРІВ: 7 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ: 6 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

ІНГРЕДІЄНТИ

3 великих яйця
60 мл вершків
1/2 чайної ложки ванільного екстракту
2 столові ложки цукру
2 столові ложки кленового сиропу
1 чайна ложка меленої кориці
1 чайна ложка меленого мускатного горіха
4 скибочки хліба бріюш

ПРИГОТУВАННЯ

1. Встановіть плоску пластину в пристрій. Поверніть регулятор, щоб встановити температуру на 175°C. Встановіть зовнішній таймер на 7 хвилин і дайте плоскій пластині попередньо нагрітись.
2. У середній мисці змішайте яйця, вершки, ванільний екстракт, цукор, кленовий сироп та корицю.
3. Поки пристрій попередньо нагрівається, замочіть хліб бріюш у яєчній суміші, а потім перекадіть його на розігріту пластину гриля. Готуйте їх протягом 6 хвилин, перевертаючи в середині процесу приготування.
4. Коли французькі тости приготуються, викладіть їх на тарілку. Подавайте тости до столу разом з улюбленою начинкою.



МЛИНЦІ З ШОКОЛАДНО-ГОРІХОВОЮ ПАСТОЮ ТА ПОЛУНИЦЕЮ



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | ПОПЕРЕДНІЙ РОЗІГРІВ: 7 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ: 6 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

ІНГРЕДІЄНТИ

130 г борошна
2 столові ложки цукру
1/2 чайної ложки морської солі
240 мл вершків
1 велике яйце
20 г несолоного вершкового масла, розтопити
НАЧИНКИ (за бажанням)
Шоколадно-горіхова паста
Наріzana полуниця

ПРИГОТУВАННЯ

1. Встановіть плоску пластину в пристрій. Поверніть регулятор, щоб встановити температуру на 175°C. Встановіть зовнішній таймер на 7 хвилин і дайте плоскій пластині попередньо нагрітись.
2. У середній мисці змішайте борошно, цукор і сіль. Додайте до суміші молоко і яйце, збийте всі інгредієнти до однорідності. Потім додайте до суміші розтоплене вершкове масло, збивайте все до однорідної консистенції.
3. Коли пристрій розігріється, викладіть 2-3 столові ложки тіста на пластину гриля. Повторюйте цей процес, з усією сумішшю. На пластині може одночасно смажитись приблизно 6 млинців.
4. Готуйте млинці протягом 6 хвилин, перевертаючи їх всередині процесу приготування. Повторіть цей процес із тістом, що залишилося.
5. Після завершення приготування перекадіть млинці на тарілку. Кожен млинець намажте шоколадно-горіховою пастою, а зверху прикрасьте полуницею. Подавайте млинці до столу теплими.



БУРГЕРИ З БАРАНИНИ НА ГРИЛІ ПО - ГРЕЦЬКИ



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | ПОПЕРЕДНІЙ РОЗІГРІВ: 7 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ: 23 ХВИЛИНИ |

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 6 ПОРЦІЙ

ПРИГОТУВАННЯ

ІНГРЕДІЄНТИ

800 г баранячого фаршу

120 г подрібненого сиру фета

100 г панірувальних сухарів

1 велике яйце

2 столові ложки сухого орегано

Морська сіль за смаком

Чорний мелений перець за смаком

6 булочок для бургерів

Скибочки лимона, для подачі

НАЧИНКИ (за бажанням)

Дзадзика

Наріzana червона цибуля

1. Встановіть плоску пластину в пристрій. Поверніть регулятор, щоб встановити температуру на 175°C. Встановіть зовнішній таймер на 7 хвилин і дайте плоскій пластині попередньо нагрітись.
2. Змішайте в великій мисці баранячий фарш, сир фета, панірувальні сухарі, яйце, орегано, сіль і перець і добре все перемішайте до однорідної консистенції.
3. Розділіть баранячий фарш на 6 рівних частин. Сформуєте з суміші котлети, викладіть їх на тарілку та відставте в сторону.
4. Коли пристрій попередньо розігріється, викладіть котлети на пластину гриля та обережно притисніть їх до поверхні, щоб максимізувати сліди гриля. Готуйте котлети протягом 20 хвилин, перевертаючи їх всередині процесу приготування.
5. Коли котлети приготуються, зніміть їх із гриля та викладіть на блюдо.
6. Покладіть булочки зрізом вниз на пластину гриля та підсмажуйте їх протягом 3 хвилин або до золотистої скоринки.
7. Коли булочки підсмажаться, зніміть їх із гриля та змастіть булочки дзадзикою, викладіть зверху котлети та червону цибулю.

ПОРАДА. Подавайте цю страву разом зі смаженим кабачком з соусом песто, рецепт якого ви знайдете на сторінці 20.



ШАУРМА З СИРОМ ТОФУ



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | МАРИНУВАННЯ-1-2 ГОДИНИ | ПОПЕРЕДНІЙ РОЗІГРІВ: 7 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ:10

ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

ІНГРЕДІЄНТИ

1 столова ложка рослинного масла

1 зубчик часнику, дрібно нарізаний

1 столова ложка приправи для шаурми

Морська сіль за смаком

Чорний мелений перець за смаком

225 г тофу, нарізаного скибочками 1/2 см

4 невеликі лаваші

НАЧИНКИ (за бажанням)

Салат айсберг

Нарізані помідори

Нарізані огірки

Дзадзикі

Маринована цибуля



ПРИГОТУВАННЯ

1. У середній мисці змішайте рослинне масло, часник, приправи для шаурми, сіль і перець. Помістіть тофу в миску і переконайтеся, що він рівномірно покритий маринадом. Поставте сир в холодильник і дайте промаринуватися 1-2 години.
2. Встановіть плоску пластину в пристрій. Поверніть регулятор, щоб встановити температуру на 190°C. Встановіть зовнішній таймер на 7 хвилин і дайте плоскій пластині попередньо нагрітися.
3. Коли прилад попередньо розігріється, налейте олію на плоску пластину та викладіть на неї сир тофу та смажте його протягом 10 хвилин, перевертаючи в середині процесу приготування.
4. Коли тофу приготується, зніміть його з гриля та викладіть у лаваш, додайте начинку за смаком і подавайте до столу теплим.

ЛОСОСЬ ЗІ СПАРЖЕЮ НА ГРИЛІ



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | МАРИНУВАННЯ-1 ГОДИНА | ПОПЕРЕДНІЙ РОЗІГРІВ: 7 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ:20

ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

ІНГРЕДІЄНТИ

4 філе лосося (по 115-160г) зі шкіркою

4 столові ложки рослинної олії, розділити навпіл

1 столова ложка лимонного соку

1 столова ложка петрушки

1/2 столової ложки кропу

1 зубчик часнику, дрібно нарізаний

Морська сіль за смаком

Чорний мелений перець за смаком

600 г дрібної спаржі

Дольки лимона, для подачі, за смаком



ПРИГОТУВАННЯ

1. Помістіть філе лосося у великий поліетиленовий пакет з застібкою, додавши до нього 2 столові ложки рослинної олії, лимонний сік, петрушку, кріп, часник, сіль і перець та покладіть лосося в холодильник для маринування на 1 годину.
2. Поставте пластину-гриль в пристрій. Поверніть регулятор, щоб встановити температуру на 165°C. Встановіть зовнішній таймер на 7 хвилин і дайте грилю попередньо нагрітися.
3. У середній мисці змішайте спаржу, решту рослинної олії, сіль і перець та добре все.
4. Коли пристрій попередньо розігріється, викладіть на пластину лосось шкірою донизу і обережно притисніть, щоб максимізувати сліди гриля. Готуйте лосося протягом 10 хвилин, перевертаючи всередині процесу наполовину.
5. Коли лосось приготується, зніміть його з гриля та викладіть на тарілку.
6. Поверніть регулятор на 260°C. Встановіть зовнішній таймер на 7 хвилин і дайте приладу попередньо розігрітися. Після попереднього розігрівання викладіть на гриль спаржу та готуйте її протягом 6 хвилин, перевертаючи її кожні 2 хвилини силіконовими щипцями.
7. Коли спаржа приготується, зніміть її з гриля та подавайте до столу разом з лососем.

ПОРАДА Під час приготування спаржі слідкуйте за процесом приготування, оскільки вона може бути різної товщини та розміру.

КАБАЧОК З СОУСОМ ПЕСТО НА ГРИЛІ



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | ПОПЕРЕДНІЙ РОЗІГРІВ: 7 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ: 6

ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

ІНГРЕДІЄНТИ

- 4 середніх кабачка, розрізаних уздовж навпіл
- 2 столові ложки рослинного масла
- 2 столові ложки соусу песто
- 1 столова ложка часнику, подрібненого
- Морська сіль за смаком
- Чорний мелений перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Встановіть гриль-пластину в пристрій. Поверніть регулятор, щоб встановити температуру на 190°C. Встановіть зовнішній таймер на 7 хвилин і дайте приладу попередньо нагрітись.
- У середній мисці змішайте кабачок, рослину олію, песто, часник, сіль і перець та перемішайте все до повного поєднання.
- Коли пристрій попередньо розігріється, викладіть на гриль кабачки та готуйте їх протягом 8 хвилин, перевертаючи всередині процесу приготування.
- Коли кабачок приготується, зніміть його з гриля та викладіть на тарілку та подавайте до столу.



ГРИЛЬОВАНІ ПЕРСИКИ З СИРОМ МАСКАРПОНЕ, ЧИЛІ ТА ЛАЙМОМ



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | ПОПЕРЕДНІЙ РОЗІГРІВ: 7 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ: 6 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ

ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

ІНГРЕДІЄНТИ

- 250 г маскарпоне
- 1 столова ложка цукрової пудри
- 1 чайна ложка ванільного екстракту
- 1 червоний перець чилі, очищений від насіння і дрібно нарізаний, залишити половину для подачі
- Цедра одного лайма, половину залишити для подачі
- 4 столові ложки кленового сиропу
- 1 столова ложка соку лайма
- 4 майже стиглих персика, розрізаних навпіл без кісточки

ПРИГОТУВАННЯ

- Встановіть гриль-пластину в пристрій. Поверніть регулятор, щоб встановити температуру на 230°C. Встановіть зовнішній таймер на 7 хвилин і дайте плоскій пластині попередньо нагрітись.
- Перемішайте в середній мисці маскарпоне, цукрову пудру, ваніль, 1/2 червоного перцю чилі та цедру лайма. У маленькій мисці змішайте кленовий сироп і сік лайма.
- Коли пристрій попередньо розігріється, змастіть половинки персиків половиною суміші з кленового сиропу та викладіть їх на гриль. Готуйте половинки персиків 6 хвилин, перевертаючи їх всередині процесу приготування.
- Коли персики приготуються, зніміть їх із гриля та викладіть їх на тарілку. Зверху прикрасьте маскарпоне, цедрою лайму, чилі та полийте кленовим сиропом.



Таблиця приготування на гриль-пластині

ПОРАДА. Використовуйте силіконові щипці або лопатку, щоб перевертати або перемішувати їжу під час приготування

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ	ІНСТРУКЦІЯ З ПРИГОТУВАННЯ
КУРКА					
Курча (груда без кісток)	6 грудок (по 150-200 г)	Приправити за смаком	190°C	15-20 хв.	Перевернути 2-3 рази під час приготування
Курчі стегенця без кісток	6 стегон (приблизно по 90-120 г кожне)	Приправити за смаком	190°C	11-15 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
ЯЛОВИЧИНА					
Яловичі гамбургери	6 котлет (по 90-125 г кожна) товщиною 2-2,5 см	Приправити за смаком	190°C	11-13 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Стейк філе	6 шт (по 170-230 г кожен), товщиною 3 см	Приправити за смаком	260°C	5-9 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Стейк філе	4 шт (по 225 г кожен), товщиною 2 см.	Приправити за смаком	260°C	4-7 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Стейк Рібай	4 шт (по 225-280 г кожен), товщиною 2 см	Приправити за смаком	260°C	4-7 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Рампбекс	4 шт (по 255 г кожен), товщиною 2 см	Приправити за смаком	260°C	4-7 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
СВИНИНА					
Хот-доги	12 шт	Не потрібна	190°C	6-8 хв.	Часто перевертайте під час приготування
Бекон	8 шматочків	Не потрібна	200°C	4-5 хв.	Часто перевертайте під час приготування
Підчеревина	6 смужок, нарізаний товстими шматками	Не потрібна	190°C	5-6 хв.	Часто перевертайте під час приготування
Вібивні зі свинячої корейки без кісток	6 шт (по 120 г кожна)	Приправити за смаком	190°C	6-10 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Свинячі відбивні на кістці	4 шматки (по 250 г кожен)	Приправити за смаком	190°C	12-14 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Соуски	12 шт	Не потрібна	180°C	22-28 хв.	Часто перевертайте під час приготування
МОРЕПРОДУКТИ					
Тріска галапус	6 шт (по 125 г) товщиною 1-2 см	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	8-11 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Сіас	4 філе	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	5-7 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Лосось	6 шт (по 115-160 г кожне)	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	165°C	8-11 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Морські кревіші	18 шт	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	4-6 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Креветки (великі)	450 г	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	3-5 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Стейк тунця	4 шт (по 100-120 г кожен)	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	4-6 хв.	Перевернути всередині процесу приготування

Таблиця приготування на гриль-пластині

ОВОЧІ						
Спаржа	600 г, поріzana	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	6-8 хв.	Часто перемішуйте під час приготування	
Перець	3 перці, розрізані на четвертинки готування	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	10-15 хв.	Часто перемішуйте під час приготування	
Брокколи	2 головки, нарізані шматочками по 2,5 см.	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	12-16 хв.	Часто перемішуйте під час приготування	
Брюссельська капуста	500 г, розріzana навпіл	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	12-16 хв.	Часто перемішуйте під час приготування	
Морква	500 г, очищена, наріzana шматочками 2,5-5 см.	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	20-25 хв.	Часто перемішуйте під час приготування	
Кукурудза в качанах	4 качани	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	25-30 хв.	Часто перемішуйте під час приготування	
Баклажани середнього розміру	2 шт, нарізані скибочками по 2,5 см.	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	10-15 хв.	Перевернути всередині процесу приготування	
Зелена квасоля	700 г, відрізати кінчики	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	12-16 хв.	Перевернути всередині процесу приготування	
Гриби портобелло	6 шт, очистити	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	8-12 хв.	Перевертати не потрібно	
Кабачок	4 шт, середнього розміру, розрізаний уздовж навпіл	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	190°C	8-10 хв.	Часто перемішуйте під час приготування	
Помідори	5 шт, розрізані навпіл	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	4-6 хв.	Перевернути всередині процесу приготування	
Бургер на рослинній основі	6 шт. (по 113 г кожен)	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	12-16 хв.	Перевернути всередині процесу приготування	
Рослинні стейки	6 шт. (по 113 г кожен)	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	12-16 хв.	Перевернути всередині процесу приготування	
Тофу або темпе	400 г, нарізати скибочками по 1 см.	Злегка змастіть рослинною олією, приправте за смаком	260°C	8-10 хв.	Перевернути всередині процесу приготування	
ФРУКТИ						
Банани	4 шт	Очистити, розрізати навпіл уздовж	260°C	8 хв.	Перевернути всередині процесу приготування	
Манго	4 шт.	Видалити шкірку та кісточку	260°C	6-8 хв.	Перевернути всередині процесу приготування	
Ананас	6-8 скибочок або шматочків	Нарізати шматочками по 5 см	260°C	5-8 хв.	Перевернути всередині процесу приготування	
Фрукти з кісточками	3-4 шт	Розріжте навпіл, видаліть кісточку, притисніть пластиною гриля	260°C	5-7 хв.	Перевернути всередині процесу приготування	
ХЛІБ/СИР						
Хліб (багет або чабатта)	1 буханець	Переверніть на півдорозі приготування	Нарізати скибочками, змастити рослинною олією	260°C	4-8 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Сир Халумі	2 шт по 225 г,	Нарізати скибочками завтовшки 1 см	200°C	3-4 хв.	Перевернути всередині процесу приготування	

ПОРАДА. Використовуйте силіконові щипці або лопатку, щоб перевертати або перемішувати їжу під час приготування

Таблиця приготування на плоскій пластині

ПОРАДА Інформація в даній таблиці розрахована на приготування страв з відкритою кришкою. Якщо ви хочете приготувати плавлений сир або утримувати страву теплою, закрийте кришку та готуйте страву ще протягом 2–5 хвилин.

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ	ІНСТРУКЦІЯ
ОСНОВНІ СТРАВИ					
Підчеревина	6 шматків	Не потрібна	190°C	4-5 хв.	Перевернути 2–3 рази під час приготування
Смужки бекону	8 смужок	Не потрібна	200°C	3-5 хв.	Перевернути 2–3 рази під час приготування
Яйця	6 яєць	За бажанням (смажені, омлет, глазунья, тощо)	200°C	3-7 хв.	(Залежить від обраного виду страви)
Французький тост	4 скибочки	Занурити в яєчне тісто	175°C	3 хв. на кожную сторону	Перевернути всередині процесу приготування
Бутерброд із підсмаженим сиром	4 бутерброди	За бажанням	200°C	2 1/2 - 3 хв на кожную сторону	Перевернути всередині процесу приготування
Млинці	6 шт	Розітріть плоску пластину протягом 10 хвилин, а потім слідуйте інструкціям з упаковки	175°C	3 хвилини на кожную сторону	Перевернути всередині процесу приготування
МОРЕПРОДУКТИ					
Морські гребінці	15–20 шт.	Налийте 1 ст.л. олії на плоску пластину	260°C	3–5 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Креветки (великі)	16–20 шт	Налийте 1 ст.л. олії на плоску пластину	260°C	3–4 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
ПТИЦЯ					
Паніровані курячі котлети	2-3 шт, товщиною 1,5 см	Налийте 1 ст.л. олії на плоску пластину	180°C	10-13 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Курка/індичка, фарш	500 г	Не потрібна	200°C	5–10 хв.	Часто перемішуйте під час приготування
ЯЛОВИЧИНА/СВИНИНА					
Яловичі гамбургери	6 котлет (по 90–125 г кожна) товщиною 2–2,5 см	Не потрібна	190°C	10–12 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Яловичина, фарш	500 г	Налийте 1 ст.л. олії на плоску пластину	200°C	5–10 хв.	Часто перемішуйте під час приготування
Сосиски	12 шт	Не потрібна	180°C	21-27 хв.	Часто перемішувати під час приготування
Стейк з філе	4 шт (по 225-280 г кожен), товщиною 2 см.	Приправити за смаком	260°C	13–20 хв.	Перевернути всередині процесу приготування
Свинина, фарш	500 г	Налийте 1 ст.л. олії на плоску пластину	200°C	7–10 хв.	Часто перемішуйте під час приготування

ПОРАДА Використовуйте силіконові щипці або лопатку, щоб перевертати або перемішувати їжу під час приготування

Виникли запитання? ninja-kitchen.com.ua

Таблиця приготування на плоскій пластині

ПОРАДА Інформація в даній таблиці розрахована на приготування страв з відкритою кришкою. Якщо ви хочете приготувати плавлений сир або утримувати страву теплою, закрийте кришку та готуйте страву ще протягом 2–5 хвилин.

ОВОЧІ						
Спаржа	600 г	Налийте 1 ст.л. олії на плоску пластину	260°C	6–8 хвилин	Часто перемішуйте під час приготування	
Перець	2 шт , тонко нарізані	Налийте 1 ст.л. олії на плоску пластину	200°C	6–9 хвилин	Часто перемішуйте під час приготування	
Картопля заморожена	9 шт.	Налийте 2 ст.л. олії на плоску пластину	175°C	12–16 хвилин	Часто перемішуйте під час приготування	
Цибуля	2 шт, тонко нарізана на скибочки	Налийте 1 ст.л. олії на плоску пластину	260°C	4–7 хвилин	Часто перемішуйте під час приготування	
Кабачок	500 г, нарізаний шматочками	Налийте 1 ст.л. олії на плоску пластину	230°C	7–12 хвилин	Часто перемішуйте під час приготування	
ФРУКТИ						
Яблука	2 шт	Нарізати скибочками по 6 мм	200°C	5–8 хвилин	Перевернути всередині процесу приготування	
Банани	3 шт	Розрізати вздовж навпіл	200°C	5–8 хвилин	Перевернути всередині процесу приготування	
Персики	4 шт	Розрізати на четвертинки	200°C	12–16 хвилин	Перевернути всередині процесу приготування	
Ананас	6 скибочок	Нарізати кільцями по 2,5–4 см	175°C	6–8 хвилин	Перевернути всередині процесу приготування	

ПОРАДА Використовуйте силіконові щипці або лопатку, щоб перевертати або перемішувати їжу під час приготування

NINJA®

SIZZLE

БЕЗ ДИМУ

ПРИЛЬ-ПЛАСТИНА + ПЛЮСКА ПЛАСТИНА

   @NinjaKitchenUK

 youtube.com/@ninjakitchenuk

GR101UK_IG_QSG_15Recipe_MP_Mv1_231016

© 2024 SharkNinja Operating LLC.

NINJA є зареєстрованою торговою маркою SharkNinja Operating LLC у Великобританії.