

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



NINJA[®] Foodi[™]

МІНІ ПІЧ 8 В 1

з можливістю вертикального
зберігання FLIPS UP & AWAY™

+ ТАБЛИЦІ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ
ТА КНИГА РЕЦЕПТІВ



Ваш посібник з приготування їжі у кращих традиціях Foodi®

Ласкаво просимо до книги з рецептами для міні-печі Ninja® Foodi®. За декілька сторінок Вас чекають рецепти, поради та корисні підказки, які додадуть вам впевненості Вашим ідеям на кухні без необхідності користуватися численними приладами чи чекати поки розігріється звичайна піч.

Рецепти

Перші Рецепти	8
Стірфрай з куркою	8
Курка на деко з лимоном і травами	10
Основні страви	
Пряна індичка з солодкою картоплею та брокколі	12
Сирні курячі начос	12
Стейк-кебаб	13
Кроке-мосье	14
Гірчичні ковбаски на деко з грушею та овочами	15
Шніцелі зі свинини з яблуком	16
Домашні панірувальні сухарі Панко	17
Домашня піца	18
Картопля по-грецьки	19
Картопля по-селянськи	20
Печені овочі	21
Сирні овочеві начос	22
Тарт з томатами сиром рикотта та базиліком	23
Пікантна цвітна капуста та сочевиця	24
Середземноморська тріска	25
Лосось та спаржа	26
Десерти	
Велике шоколадне печиво	27
Галета з яблуком та сливою	28
Таблиці для приготування	29
Air Fry	30
Дегідратія	36

 **В** **Вегетаріанська їжа**

Технологія контролю хрусткості Crisp control

Примітка



Максимальний обдув



Середній обдув



Без обдуву

Технологія, що забезпечує точний контроль температури, джерела тепла та витрати повітря для максимальної універсальності та оптимальних показників приготування.

Air Fry



+ Інтенсивний нагрів зверху і знизу



Швидкі, надзвичайно хрусткі результати з невеликим вмістом масла або без нього.

Найкраще підходить для курячих крил, картоплі фри (замороженого або домашнього приготування) та овочів

На етапі використовуйте кошик для смаження.

Roast



+ Рівномірний нагрів зверху і знизу



Зовні хрустка, всередині соковита.

Найкраще підходить для білкових, цільних білків та овочів.

Використовуйте піддон для духовки.

Grill



+ Інтенсивний нагрів знизу



Нагрівання зверху вниз для отримання хрусткої скоринки.

Найкраще підходить для стейків, риби, начосу та для запіканок.

Використовуйте піддон для духовки.

Bake



+ Шттенсивний і рівномірний нагрів зверху і знизу



Рівномірне приготування з легким підрум'янюванням.

Найкраще підходить для тортів, печива та замороженої піци.

Використовуйте піддон для духовки.

Toast



+ Рівномірний нагрів зверху і знизу



Швидко, рівномірне підрум'янення з обох боків.

Найкраще підходить для хліба, тістечок, булочок та заморожених вафель.

Використовуйте решітку.

Bagel



+ Лагідний нагрів спочатку зверху потім знизу



Швидко, рівномірне підрум'янення.

Найкраще підходить для бейлів.

Використовуйте решітку.

Dehydrate



+ Лагідний нагрів



Видаляє вологу для сухих і сухофруктів.

Видаляє вологу для сухих і сухофруктів. Найкраще підходить для сухофруктів і відривних.

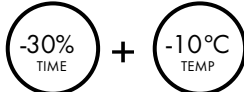
Використовуйте кошик для маження на повітрі з піддоном духовки або без нього.

*Помістіть інгредієнти в кошик для аерогрилю. Якщо інгредієнти жирні, масляні або мариновані, спершу поставте піддон під кошик.

Поради



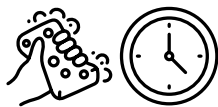
Пристрій швидко розігрівається, тому підготуйте всі інгредієнти перед попереднім нагріванням. Час почне відлік відразу після попереднього нагрівання пристрою. Щоб додати час, просто поверніть циферблат.



Їжа готується швидше за допомогою смаженого, тому для традиційних рецептів духовки знижуйте час приготування та температуру.



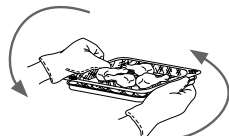
Якщо у кошику для смаження на повітрі жирні або побиті речі, поставте лоток під ним на решітку.



For deep cleaning, let accessories soak in warm, soapy water overnight and scrub with non-abrasive brush or sponge.



Для маринадів, що містять цукор, мед або інші підсолоджувачі, змастіть м'ясо або рибу на половині грилю, щоб уникнути пригорання.



На половині варіння поверніть кошик для смаження на 180° або переверніть інгредієнти для отримання більш хрустких результатів.



Використовуючи функцію бублика, покладіть бублики вирізаною стороною вгору на решітку.



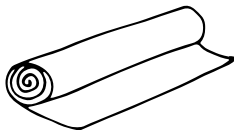
Обприскуйте повітряну кошик для смаження с антипригарний кулінарний спрей або щітку з маслом або маслом, щоб мінімізувати липкість.



Для випікання страв з лотків наріжте інгредієнти однакового розміру для оптимальних результатів.



Розмістіть інгредієнти в один шар під час використання кошика для смаження на повітрі.



Для досягнення найкращих результатів із хлібобулочними виробами, такими як печиво, застеліть деко духовки папером для випічки. Не використовуйте алюмінієву фольгу.



Страви приготовані у деко

Готуйте сімейні страви, повноцінні сніданки, обіди або вечері на одному деко всього за 20 хвилин. Насолоджуйтесь швидким приготуванням їжі та легким прибиранням.



Як підібрати інгредієнти для страв у деко

Використовуючи функцію ROAST (СМАЖЕННЯ) та деякі наведені нижче вказівки, створіть власні шедеври в міні-печі Foodi®.

Оберіть білковий інгредієнт

4 сирі курячі стегна з кістками (по 150 г - 225 г)

6 сирих філе лосося, товщиною 2,5 см (по 150 г)

450г сирих креветок свіжих або заморожених,
(розморозити)

4 сирі курячі грудки без шкіри і без кісток,
нарізані шматочками (2,5 см)

Шматочками 5 см, 450 г сирого стейка,
нарізаний смужками товщиною 1-2 см

Оберіть овочі

2 пучки спаржі (400-500г), нарізані шматочками
2,5 см, кінці обрізати

3 середніх болгарських перця, нарізаних
шматочками 2,5 см

2 середні головки (600 г) брокколі, нарізані 2,5 см

500-600г брюссельських паростків,
розрізаних навпіл, кінчики обрізати

500-600г кабачків, нарізані шматочками 5 см

500-600г моркви, нарізаної шматочками 2,5см

400 г картоплі, нарізана шматочками 2,5 см



Сезон / Маринад

Барбекю

Теріякі

Хойсін

Суміш Каджун

Суміш Пірі Пірі

Розмариново-лимонний маринад

Оливкова олія

Ваш улюблений маринад



Перемішайте

Змішайте інгредієнти з
приправами або маринадом,
а потім розподіліть їх
рівномірно в один шар
на піднос.



Приготуйте

Смажте при 200 ° C протягом
10–20 хвилин для риби та
20–30 хвилин для птиці і
червоного м'яса, або до тих пір,
поки білки не досягнуть безпечної
для харчування внутрішньої
температури 75 ° C та
бажаного рівня хрусткості.

Перші рецепти

Стірфрай з куркою

ПІДГОТОВКА: 20 ХВИЛИН | ROAST: 18-20 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 500г курячих грудок, нарізаних кубиками
- 1 червоний солодкий перець, тонко нарізаний скибочками
- 1 жовтий солодкий перець, тонко нарізаний скибочками
- 1 помаранчевий солодкий перець, тонко нарізаний скибочками
- 2 моркви, нарізані тонкими скибочками
- 150 мл соусу стірфрай
- 200г броколі, нарізаної на суцвіття
- 1 чайна ложка насіння кунжуту

ПРИГОТУВАННЯ



Покладіть курку, перець і моркву у велику миску, додайте соус і ретельно перемішайте



Викладіть курку, перець і моркву на деко в один шар



Виберіть ROAST, встановіть температуру 200 ° C та встановіть час 18 хвилин. Натисніть START /PAUSE, щоб розпочати попереднє нагрівання



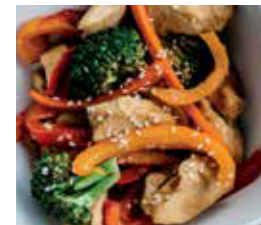
Коли пристрій попередньо нагріється, встановіть деко у піч



Через 10 хвилин натисніть START /PAUSE, щоб призупинити пристрій. Додайте брокколі на деко, поверніть деко у духовку та натисніть START /PAUSE, щоб відновити готування ще на 8 хвилин



Приготування закінчується, коли внутрішня температура курки досягає 75 ° C. Якщо потрібно, поверніть деко у піч і готуйте ще 2 хвилини. Після закінчення приготування вийміть деко з печі



Прикрасьте кунжутом і дайте охолонути протягом 2 хвилин перед подачею

ПОРАДА: Замість курки можна використовувати свинину.

Перші рецепти

Курка на деко з лимоном і травами

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ROAST: 30 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 столова ложка оливкової олії
- 6 зубчиків часнику,
- 1/2 лимона, цедра і сік
- 2 гілочки свіжого розмарину, дрібно нарізані
- 1 чайна ложка морської солі
- Свіжомелений чорний перець
- 800г червоної картоплі
- 4 (по 250 г) курячих ніжок

ПРИГОТУВАННЯ



Помістіть у миску олію, часник, розмарин, цедру лимона та сік. Змішайте і приправте за смаком



Наріжте картоплю скибочками 1 см і додайте в миску і ретельно перемішайте



Покладіть скибочки картоплі рівним шаром на піддон духовки. Додайте курячі ніжки до олійної суміші та переконайтеся, що вони ретельно покриті заправкою, перш ніж класти їх на скибочки картоплі



Увімкніть піч. Виберіть ROAST, встановіть температуру на 190 ° C та встановіть час на 30 хвилин. Виберіть START /PAUSE, щоб розпочати попереднє нагрівання



Після того, як пристрій попередньо нагрівся, поставте деко у піч. Через 15 хвилин перемішайте картоплю



По завершенні приготування подавайте гарячим, посипавши подрібненим розмарином та додавши зелені овочі

ПРЯНА ІНДИЧКА З СОЛОДКОЮ КАРТОПЛЕЮ ТА БРОККОЛІ

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | ROAST: 16-18 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

450 г сирих індичих грудок без кісток, без шкіри, нарізаних кубиками 3 см
3 столові ложки олії
1 столова ложка каджунської приправи
2 середні солодкі картоплини, очищені від шкірки, нарізані кубиками 3 см
300 г брокколі, нарізані на суцвіття 3 см
1 чайна ложка солі
1 чайна ложка чорного меленого перцю

ПРИГОТУВАННЯ

1 У велику миску покладіть індичку, додайте 1 столову ложку олії та каджунську приправу.
2 Помістіть індичку, солодку картоплю та брокколі на деко печі. Полийте солодку картоплю та брокколі залишком оливкової олії та приправте сіллю та перцем.
3 Виберіть ROAST, встановіть температуру на 210 ° C та встановіть час на 16-18 хвилин. Натисніть START /PAUSE, щоб розпочати попереднє нагрівання.
4 Коли пристрій попередньо нагрітий, поставте деко у піч.
5 Через 16 хвилин перевірте, чи готова індичка. Приготування закінчується, коли внутрішня температур індички досягає 75 ° C, а солодка картопля - ніжна на вигляд. Якщо приготування не завершено, поверніть деко у піч і готуйте ще 2 хвилини.
6 Після закінчення приготування вийміть деко з печі і дайте охолонути протягом 2 хвилин перед подачею.



ПОРАДА: Заощаджуйте час підготовки, купуючи овочі, порізані раніше.

СИРНІ КУРЯЧІ НАЧОС

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | ROAST: 25 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4-6

ІНГРЕДІЄНТИ

450г курячих грудок без кісток, без шкіри, нарізаних кубиками
1 столова ложка оливкової олії
200г чіпсів тортиль'я
1 банка (400г) чорної квасолі
300г тертого сиру чеддер
Авокадо, нарізаний скибочками, для подачі
Сметана, для подачі

ЗАПРВКА ДЛЯ НАЧОС

1 столова ложка свіжого лимонного соку
1 столова ложка свіжого соку лайма
1 чайна ложка меленого кмину
25 г свіжого коріандру, дрібно нарізаний
1 чайну ложку порошку цибулі
2 чайні ложки порошку чилі
1 чайна ложка солі

ПРИГОТУВАННЯ

1 У велику миску покладіть курку, додайте оливкову олію та інгредієнти для заправки для начос і ретельно перемішайте.
2 Виберіть ROAST, встановіть температуру на 180 ° C та встановіть час на 15 хвилин. Натисніть START /PAUSE, щоб розпочати попереднє нагрівання.
3 Коли пристрій попередньо нагріється, поставте деко у піч.
4 Через 15 хвилин вийміть курку з деко; відкладіть.
5 Розкладіть чіпси на деко в один шар. Покладіть приготовану курку, чорну квасолію та сир на чіпси.
6 Виберіть ROAST, встановіть температуру на 180 ° C та встановіть час на 10 хвилин. Натисніть START /PAUSE, щоб розпочати попередній нагрів.
7 Коли пристрій попередньо нагрітий, поставте деко у піч.
8 Після закінчення приготування вийміть деко з печі. Прикрасьте авокадо та сметаною.
Подавайте відразу.



СТЕЙК-КЕБАБ

ПІДГОТОВКА: 30 ХВИЛИН | МАРИНУВАННЯ: 2-12 годин | GRILL: 12 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 6

ІНГРЕДІЄНТИ

2 столові ложки соєвого соусу
2 столові ложки соняшникової олії
2 столові ложки коричневого цукру
2 столові ложки томатного кетчупу
2 столові ложки вустерширського соусу
1 зубчик часнику, подрібненого
1 чайна ложка сухих змішаних трав
Сіль і перець за смаком
600 г яловичого філе, нарізаного кубиками 2,5 см
1 жовтий перець, очищений від насіння і нарізаний шматочками 2,5 см
1 червоний перець, очищений від насіння і нарізаний шматочками 2,5 см
1 червона цибуля, нарізана шматочками 2,5 см
1 маленький кабачок, нарізаний шматочками 2,5 см
100г печериць
6 дерев'яних шпажок для шашликів, замочених у воді принаймні на 1 годину, або шампурів Ninja Skewers

Подавати з рисом

ПРИГОТУВАННЯ

1 У мисці змішайте соєвий соус, олію, коричневий цукор, томатний кетчуп, вустерширський соус, часник, зелень і приправте за смаком.
2 Додайте м'ясо і маринуйте принаймні 2 години або залиште на ніч.
3 Вийміть шампури з води. Починаючи з м'яса нанизуйте інгредієнти на шпажку, чергуючи м'ясо і овочі.
4 Змастіть шашлик залишком маринаду. Помістіть на деко печі та поставте деко у піч на решітку.
5 Увімкніть пристрій. Виберіть GRILL, виберіть HI та встановіть час на 12 хвилин. Виберіть START /PAUSE, щоб розпочати готування.
6 Після закінчення приготування подайте гарячим на подушці з рису.



КРОКЕ-МОСЬЄ

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | TOAST: 5 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

40г вершкового масла
40г звичайного борошна
400мл молока
Сіль і перець
8 свіжонарізаних скибочок білого хліба
2 столові ложки діжонської гірчиці
4 скибочки шинки
200г сиру чеддер або ементаль, тертого

ПРИГОТУВАННЯ

1 Розтопіть на сковороді вершкове масло, додайте борошно і перемішуйте, поки воно не стане однорідною пастою. Додайте молоко і постійно помішуйте, щоб не було грудочок. Повільно доведіть до кипіння, безперервно помішуючи. Зменште вогонь і готуйте 3–5 хвилин, періодично помішуючи, поки соус не загусне і борошно не звариться. Зніміть з вогню, заправте сіллю і перцем.
2 Покладіть 4 скибочки хліба на обробну дошку. Кожен скибочку намажте тонким шаром гірчиці. Покрийте соус тертим сиром і скибочкою шинки. Зверху покладіть 4 інші скибочки хліба, щоб зробити сендвіч, обережно притисніть один до одного, потім змастіть ще одним тонким шаром соусу зверху і посипте рештою тертого сиру.
3 Вставте решітку з сендвічами у піч. Увімкніть пристрій. Виберіть TOAST, встановіть кількість 4 і встановіть рівень підрум'янення 4. Виберіть START /PAUSE, щоб розпочати приготування. На середні приготування переверніть тости.
4 Після закінчення приготування, вийміть з печі і негайно подавайте до столу.



ГІРЧИЧНІ КОВБАСКИ НА ДЕКО З ГРУШЕЮ ТА ОВОЧАМИ

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | ROAST: 20-25 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 6

ІНГРЕДІЄНТИ

4 столові ложки оливкової олії
2 столові ложки яблучного оцту
2 столові ложки зернистої гірчиці
2 столові ложки цукру
2 зубчики часнику, подрібнені
3 лаврових листки
1 чайна ложка морської солі
Свіжомелений чорний перець
12 сосисок зі свинини
500 г маленької картоплі Шарлот, розрізаної навпіл, якщо завелика
2 маленькі червоні цибулини, розрізані на четвертинки
2 тверді груші, розрізані на чверті, серцевину видалити
1 зелений перець, очищений від насіння і нарізаний соломкою

Петрушка для подачі

ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть в миску олію, оцет, гірчицю, цукор, часник, лаврове листя та приправи і перемішайте.
2 Покладіть ковбаски, овочі та груші на деко печі. Полийте сумішшю з олії і обережно перемішайте.
3 Увімкніть пристрій. Виберіть ROAST, встановіть температуру на 190 ° C та встановіть час на 20-25 хвилин. Виберіть START /PAUSE, щоб розпочати попереднє нагрівання.
4 Після того, як пристрій попередньо нагрівся, поставте деко з інгредієнтами у піч. Якщо потрібно, переверніть сосиски на середині приготування.
5 Після завершення приготування подавайте гарячим, посипавши подрібненою петрушкою.



ШНІЦЕЛІ ЗІ СВИНИНИ З ЯБЛУКОМ

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | AIR FRY: 12 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 2-4

ІНГРЕДІЄНТИ

4 медальйони зі свинячої корейки без кісток
2 яблука Гала, без серцевини, нарізані скибочками товщиною 5 мм
25 г звичайного борошна
1/2 чайної ложки паприки
1/2 чайної ложки часникової солі
Сіль і свіжомелений чорний перець
1 велике яйце, збите
60г панірувальних сухарів
Олія для змащування
Кулінарний спрей
Подавати з лимонними скибочками та салатом

ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть свинячі медальйони між харчовою плівкою та розкатайте до 5 мм товщини.
2 Встановіть 3 миски, одна зі змішаними борошном, паприкою, сіллю і приправами. Одна з яйцем і одна із сухарями. Спочатку занурте скибочки яблука в яйце, а потім у сухарі. Потім занурте свинину в борошно, потім яйце і, нарешті, в панірувальні сухарі. Повторіть це з іншими медальйонами. Покладіть у кошик для аерогрилю. Розпиліть на свинячі шніцелі і яблука кулінарний спрей.
3 Увімкніть пристрій. Виберіть AIR FRY, встановіть температуру на 200 ° C і встановіть час на 12 хвилин. Виберіть START /PAUSE, щоб розпочати попереднє нагрівання.
4 Коли пристрій попередньо нагрітий, поставте кошик у піч.
5 Через 5 хвилин поверніть кошик на 180 ° і поверніть до печі і готуйте ще 7 хвилин.
6 Після закінчення приготування свинина повинна досягти температури 75 ° C, подавати гарячою з яблуками, лимонними скибочками та салатом.



ПОРАДА: Зробіть власні панірувальні сухарі, див. сторінку 18

ДОМАШНІ ПАНІРУВАЛЬНІ СУХАРІ ПАНКО

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | ВАКЕ: 12 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

1 невелика буханка хліба (400 гр)

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Зріжте корку з хліба. Натріть на тертці або помістіть у кухонний комбайн або блендер і подрібніть до сухарів потрібного розміру.
- 2 Застеліть деко пергаментом для випікання. Розкладіть панірувальні сухарі в один шар на пергаменті. Увімкніть пристрій. Виберіть ВАКЕ, встановіть температуру на 140 ° С та встановіть час на 12 хвилин. Виберіть START / PAUSE, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- 3 Після того, як пристрій попередньо нагрівся, поставте деко у духовку. Випікайте 12 хвилин, перемішайте панірувальні сухарі кілька разів під час приготування. Переконайтесь, що панірувальні сухарі сухі, якщо ні - готуйте ще кілька хвилин.
- 4 Після повного охолодження зберігайте у герметичній тарі до 1 місяця.

ПОРАДА: Це хороший спосіб використати черствий хліб.



ДОМАШНЯ ПІЦА

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | ПЕРЕРВА: 10 ХВИЛИН | ROAST: 12 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4-6

ІНГРЕДІЄНТИ

- ТІСТО
- 2 чайні ложки сухих активних дріжджів
 - 250 мл теплої води
 - 300 г міцного білого борошна, плюс ще для прокатки
 - 2 столові ложки оливкової олії
 - 1 чайна ложка цукру
 - 1 чайна ложка солі
- НАЧИНКА
- 175-200г соусу для піци
 - 200г тертого сиру моцарелла
 - 1 столова ложка оливкової олії
 - Свіжий базилік, подрібнений, для пода

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 У середній мисці перемішайте дріжджі та теплу воду до повного розчинення. Додайте решту інгредієнтів для тіста, ретельно перемішайте і дайте відпочити 10 хвилин.
- 2 Злегка присипте качалку борошном, а потім розкачайте тісто у квадрат 28 x 29 см - майже під розмір деко.
- 3 Злегка змастіть деко. Розкладіть розкачане тісто на деко і зверху викладіть соус для піци та сир. Кулінарним пензлем або пальцями обережно змастіть зовнішній край скоринки оливковою олією.
- 4 Увімкніть пристрій. Виберіть ROAST, встановіть температуру на 220 ° С та встановіть час на 5-6 хвилин. Натисніть START / PAUSE, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- 5 Коли пристрій попередньо нагрітий, поставте деко у піч.
- 6 Після закінчення приготування вийміть деко з печі і дайте охолонути протягом 5 хвилин перед подачею. Прикрасити свіжим базиліком.

ПОРАДА: Немає часу робити власне тісто?
Купуйте його заздалегідь у супермаркеті.

ПОРАДА: Додайте улюблені інгредієнти у начинку,
наприклад, пепероні.



КАРТОПЛЯ ПО-ГРЕЦЬКИ

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | AIR FRY: 30 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4-6

ІНГРЕДІЄНТИ

Картопля

- 1 кг молодої картоплі
- 2 столові ложки оливкової олії
- Сіль та перець за смаком
- 200 гр сиру Фета
- 4 помідора, без насіння, нарізані
- 1 невелика цибуля, подрібнена
- 75 гр темних оливок, нарізані
- Свіжий кріп, для подачі

Соус Дзадзика

- 250 мл грецького йогурту
- 1 огірок, натерти
- 1 зубчик часнику, подрібнений
- 2 столові ложки лимонного соку
- 3 столові ложки свіжого укропу
плюс ще для подачі
- 1/2 чайної ложки солі
- 1/2 чайної ложки свіжомеленого перцю



ПРИГОТУВАННЯ

- Наріжте молоду картоплю на чверті (розміром близько 2,5 см). У велику миску покладіть олію і приправи. Додайте картоплю і ретельно перемішайте.
- Виберіть AIR FRY, встановіть температуру на 200 ° C та встановіть час на 35-40 хвилин. Натисніть START /PAUSE, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- Покладіть картоплю в один шар у кошик для аерогрилю.
- Коли пристрій попередньо нагрітий, встановіть кошик у верхні рейки духовки разом з деком для печі вниз. Через 15 хвилин вийміть кошик і обережно переверніть картоплю. Поверніть у піч ще на 15-20 хвилин, перевіряючи, чи достатньо картопля підрум'янилась.
- Натисніть START /PAUSE, щоб призупинити пристрій. Вийміть кошик і деко з духовки і перекладіть картоплю у велику миску. Змішайте з сиром фета, помідорами, червоною цибулею та оливками. Викладіть суміш на деко. Помістіть деко у піч та натисніть START /PAUSE, щоб відновити готування ще на 8 хвилин.
- Поки картопля готується, змішайте всі інгредієнти для соусу Дзадзика в середній мисці. Відставте.
- Після закінчення приготування вийміть деко з печі і перекладіть картоплю в миску для подачі. Зверху полийте соусом Дзадзика і прикрасьте свіжим кропом.



КАРТОПЛЯ ПО-СЕЛЯНСЬКИ

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | AIR FRY: 25-30 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 6

ІНГРЕДІЄНТИ

- 700 гр картоплі
- 3 столові ложки соняшникової олії
- 1 столова ложка свіжого чебрецю, подрібненого
- 1 чайна ложка копченої паприки
- 1 чайна ложка часникового порошку
- Морська сіль і чорний мелений перець за смаком
- Подрібнений чебрець для подачі
- Соус Сальса для подачі

ПРИГОТУВАННЯ

- Почистіть картоплю і наріжте дольками товщиною близько 1,5 см. Порізану картоплю покладіть у велику миску і залийте водою. Залиште на 30 хвилин.
- Злийте та висушіть картоплю перед тим, як помістити у велику миску з олією, чебрецем, паприкою, часником, сіллю та чорним перцем, і ретельно перемішайте.
- Помістіть одним шаром у кошик для аерогрилю, поставте на деко.
- Увімкніть пристрій. Виберіть AIR FRY, встановіть температуру на 200 ° C та встановіть час на 30 хвилин. Виберіть START /PAUSE, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- Коли пристрій попередньо нагрітий, встановіть кошик у піч з деком вниз.
- На половині приготування перегорніть картоплю, поверніть деко на 180 °, поверніть кошик у піч і готуйте 10-15 хвилин до коричневого кольору.
- Після закінчення приготування подайте, прикрасивши чебрецем та сальсою.



ПЕЧЕНІ ОВОЧІ

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ROAST: 30 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 6

ІНГРЕДІЄНТИ

350 гр солодкої картоплі, нарізаної шматочками 3 см
250 гр кабачків, нарізаних товщиною 1 см
2-3 червоних або жовтих перця, очищених від насіння і нарізаних товстими скибочками
2 невеликі червоні цибулини, очищені від шкірки і розрізані навпіл
2 зубчики часнику, очищені від шкірки і подрібнені
1 пучок помідорів чері на гілці розділити на 3 частини
3 столові ложки оливкової олії
2 столові ложки свіжого чебрецю, подрібненого
1 столова ложка свіжого розмарину, подрібненого
Сіль і свіжомелений чорний перець за смаком
Гілочки свіжого розмарину для подачі



СИРНІ ОВОЧЕВІ НАЧОС

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | ROAST: 17 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4-6

ІНГРЕДІЄНТИ

225 гр баклажанів, нарізаних кубиками 3 см
225 гр кабачків, порізаних кубиками 3 см
1 столова ложка оливкової олії
1 порція соусу Начос (рецепт нижче або скористайтеся покупним)
200 гр чіпсів тортіль'я
1 банка (400гр) чорної квасолі
300г тертого сиру чеддер
Авокадо, нарізаний скибочками, для подачі
Сметана, для подачі

СОУС НАЧОС

1 столова ложка свіжого лимонного соку
1 столова ложка свіжого соку лайма
25 гр свіжого коріандру, дрібно нарізані
2 чайні ложки порошку чилі
1 чайна ложка меленого кмину
1 чайна ложка цибулевого порошку
1 чайна ложка солі



ПРИГОТУВАННЯ

- 1 У велику миску покладіть овочі, додайте оливкову олію та інгредієнти для приправи начос і ретельно перемішайте. Рівномірно викладіть на деко.
- 2 Увімкніть пристрій. Виберіть ROAST, встановіть температуру на 180 ° C і встановіть час на 12 хвилин. Натисніть START /PAUSE, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- 3 Коли пристрій попередньо нагрітий, поставте деко у піч.
- 4 Через 12 хвилин вийміть овочі з деко; відкладіть.
- 5 Розкладіть чіпси на деко в один шар. Покладіть на чіпси приготовані овочі, чорну квасолю та сир.
- 6 Виберіть ROAST, встановіть температуру на 180 ° C і встановіть час на 5 хвилин. Натисніть START /PAUSE, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- 7 Коли пристрій попередньо нагрітий, поставте деко у піч.
- 8 Після закінчення приготування вийміть деко з печі. Прикрасьте авокадо та сметаною і подавайте до столу.



ТАРТ З ТОМАТАМИ СИРОМ РІКОТТА ТА БАЗИЛІКОМ

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | ВАКЕ: 20 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4-6

ІНГРЕДІЄНТИ

250г сиру Рікотта
320г готового листкового тіста
50 г сиру пармезан
(або вегетаріанський еквівалент)
2-3 великих помідори, нарізаних тонкими скибочками
10 листочків базилика, дрібно нарізані
Сіль і свіжомелений чорний перець
Листя базилика та оливкова олія для подачі

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Злийте рідину з сиру Рікотта.
- 2 Розгорніть тісто та викладіть на деко. Обріжте, щоб підігнати розмір під деко, і проколите тісто по всій площині виделкою.
- 3 Змішайте рікотту, пармезан, листя базилика та приправи разом, а потім рівномірно розподіліть по тісту, відступаючи від країв приблизно 2 см. Розкладіть зверху скибочки помідорів.
- 4 Увімкніть пристрій. Виберіть ВАКЕ, встановіть температуру на 190 ° С і встановіть час на 20 хвилин. Виберіть START /PAUSE, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- 5 Коли пристрій попередньо нагріється, поставте деко у піч.
- 6 Після закінчення приготування вийміть деко з печі і дайте охолонути протягом 5 хвилин, перш ніж подавати гарячим, прикрасьте рваними листям базилика та полийте оливковою олією.



ПІКАНТНА ЦВІТНА КАПУСТА ТА СОЧЕВИЦЯ

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | ROAST: 14 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4-6

ІНГРЕДІЄНТИ

1 чайна ложка меленого кмину
1 чайна ложка насіння гірчиці
1 чайна ложка меленого коріандру
1 чайна ложка цибульної солі
1/2 чайної ложки меленої куркуми
1/2 чайної ложки подрібненого чилі
1 столова ложка лимонного соку
4 столові ложки оливкової олії
600 г цвітної капусти, нарізаних на суцвіття 5 см
1 банка (400 гр) зеленої сочевиці, проціджена
10 г свіжого листя коріандру для гарніру
Хліб Naan для подачі

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 У велику миску помістіть всі спеції, лимонний сік і олію, перемішайте. Додайте цвітну капусту і ретельно перемішайте. Викладіть на деко.
- 2 Увімкніть пристрій. Виберіть ROAST, встановіть температуру на 200 ° С і встановіть час на 14 хвилин. Натисніть START /PAUSE, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- 3 Коли пристрій попередньо нагрітий, поставте деко у піч. Через 7 хвилин додайте сочевицю і перемішайте. Поверніть деко у піч.
- 4 Після закінчення приготування вийміть деко з печі, прикрасьте свіжими листям коріандру та подавайте з хлібом.



СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКА ТРІСКА

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | GRILL: 18 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

1 банка (150 гр) маслин, рідину злити
1 пучок спаржі (250 гр), зачищена і нарізана шматочками 5 см
200 гр помідорів чері на
1 столова ложка діжонської гірчиці
1 зубчик часнику, подрібнений
1 чайна ложка сушеного орегано
4 філе тріски (по 140 гр)
1 столова ложка оливкової олії
Сіль і перець за смаком



ПРИГОТУВАННЯ

1 У мисці змішайте оливки, спаржу, помідори черрі, Діжонську гірчицю, часник, орегано та сіль. Увімкніть пристрій. Виберіть ROAST, встановіть температуру на 190 ° C і встановіть час на 0 хвилин. Натисніть START /PAUSE щоб розпочати попереднє нагрівання.
2 Помістіть суміш на деко.
3 Після того, як пристрій попередньо нагрівся, поставте деко у піч та готуйте 10 хвилин.
4 Через 10 хвилин вийміть деко з печі. Покладіть філе тріски поверх овочевої суміші. Посоліть і покладіть зверху скибочки лимона. Полийте 1 столовою ложкою оливкової олії.
5 Поверніть деко у піч. Виберіть GRILL-HI та встановіть час на 8 хвилин. Виберіть START /PAUSE, щоб розпочати приготування.
6 Через 8 хвилин вийміть деко з печі. Перед подачею посипте каперсами та фетою.

ЛОСОСЬ ТА СПАРЖА

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | ВАКЕ: 10-12 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 2

ІНГРЕДІЄНТИ

1 пучок спаржі, (250г) зачистити
1 столова ложка оливкової олії
1 чайна ложка морської солі
1 чайна ложка перцю
2 філе лосося (по 150 г), видалити шкірку



ПРИГОТУВАННЯ

1 Увімкніть пристрій. Виберіть ВАКЕ і розігрійте духовку до 180 ° C. Встановіть таймер на 12 хвилин. Виберіть START /PAUSE для початку.
2 У великій мисці поєднайте спаржу з олією, сіллю і перцем.
3 Покладіть лосось та спаржу на деко.
4 Після попереднього нагрівання пристрою вставте деко у піч. Через 10 хвилин перевірте, чи приготованат риба (вона повинна бути непрозорою і легко розшаруватися виделкою). Приготування закінчується, коли внутрішня температура досягає 63 ° C. Якщо вона не готова, знову вставте деко і продовжуйте готувати ще 2 хвилини.
5 Після приготування вийміть деко з печі і дайте охолонути протягом 2 хвилин перед подачею.

ВЕЛИКЕ ШОКОЛАДНЕ ПЕЧИВО

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | ВАКЕ: 12 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 6

ІНГРЕДІЄНТИ

75гр м'якого вершкового масла
75гр цукрової пудри
75 г м'якого світло-коричневого цукру
1 велике яйце, збите
1 чайна ложка екстракту ванілі
175 гр борошна self-raising
1 чайна ложка розпушувача
100 гр шоколадної стружки (шматочків)

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 У середній мисці змішайте вершкове масло та цукор до легкої та пишної консистенції. Потроху збивайте яйце і ванільний екстракт. Просійте борошно та розпушувач разом у миску та додайте шоколад.
- 2 Вистеліть деко духовки пергаментом для випікання. Ложкою викладіть тісто на центр пергаменту. Акуратно натисніть, щоб придати круглій форми діаметром близько 24 см.
- 3 Увімкніть пристрій. Виберіть ВАКЕ, встановіть температуру на 170 ° C і встановіть час на 12 хвилин. Виберіть START /PAUSE, щоб розпочати попереднє нагрівання.
- 4 Після того, як пристрій попередньо нагрівся, поставте деко у піч.
- 5 Через 12 хвилин перевірте, чи готове печиво. Воно повинне бути м'якою всередині.
- 6 Вийміть деко з печі і дайте йому охолонути протягом декількох хвилин перед подачею.



ГАЛЕТА З ЯБЛУКОМ ТА СЛИВОЮ

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | ВАКЕ: 25 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4-6

ІНГРЕДІЄНТИ

500гр яблук
3 червоні сливи
50-75г м'якого коричневого цукру, залежно від солодкості фруктів
1 чайна ложка кориці
375г готового рулетного пісочного тіста
1 яйце, збите з 1 столовою ложкою молока
2 столові ложки цукру
Подавати з вершками

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 зніміть з яблук шкірку та видаліть серцевину. Видаліть зі слив кісточки.
- Наріжте фрукти тонкими скибочками.
- 2 Помістіть цукор і корицю в миску і перемішайте. Додайте скибочки яблука та сливи, ретельно перемішайте.
- 3 Розгорніть тісто і викладіть на деко.
- Злийте весь сік з фруктів і розкладіть їх в центрі тіста, відступаючи від країв 4 см. Розкладіть фрукти в куточки. Підверніть тісто до центру по колу.
- Змастіть верхівку випічки яєчною сумішшю і посипте цукром.
- 4 Виберіть ВАКЕ, встановіть температуру на 200 ° C та встановіть час на 25 хвилин. Виберіть START /PAUSE щоб розпочати попереднє нагрівання.
- 5 Як тільки пристрій попередньо нагріється, поставте деко в піч. Випікайте 25 хвилин.
- 6 Після закінчення приготування вийміть галету з печі і дайте їй трохи охолонути перед подачею. Подавайте з вершками.



Таблиця для приготування, режим AIR FRY (аерогриль)

ПОРАДА Використовуйте цей час приготування як орієнтир, пристосовуючи до своїх уподобань.

ІНГРЕДІЄНТИ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	КІЛЬКІСТЬ ОЛІ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
ЗАМОРОЖЕНА ЇЖА					
Курячі нагетси	24 (380г)	-	-	200°C	18-20 хв
Картопля брусочками	500г	-	-	200°C	19-21 хв
Рибне філе в клярі	4 шт (440г)	-	-	200°C	13-14 хв
Рибні пальчики(в паніровці)	20 шт (560г)	-	-	200°C	12-13 хв
Картопля фрі	500г	-	-	200°C	20-24 хв
Часникові грінки	10 шт (260г)	-	-	200°C	5 хв
Хешбраун	700г	-	-	200°C	14 хв
Палички з моцарели	360г	-	-	200°C	7-8 хв
Цибулеві кільця	400г	-	-	200°C	12 хв
Піцца	1 шт (480г)	-	-	180°C	14-15 хв
Картопляні вафлі	9 шт (500г)	-	-	200°C	10 хв
Картопля по-селянськи	650г	-	-	200°C	13-15 хв
Смажена картопля	700г	-	-	200°C	22 хв
Скампії	18 шт (460г)	-	-	200°C	14 хв
Солодка картопля фрі	500г	-	-	200°C	15-18 хв
Вегетаріанський бургер	4 шт (350г)	-	-	200°C	13-15 хв
Вегетаріанські сосиски	12 сосисок (540г)	-	-	200°C	12 хв

Для найкращих результатів струшуйте, перевертайте або перемішуйте інгредієнти

Струсіть їжу



або

Перегортайте за допомогою кулінарних силіконових щіпців



Виймайте їжу відразу після закінчення часу приготування та досягнення бажаного рівня приготування. Ми рекомендуємо використовувати кулінарний термометр для контролю внутрішньої температури білкової їжі.

Таблиця для приготування, режим AIR FRY (аерогриль) - продовження

ПОРАДА Використовуйте цей час приготування як орієнтир, пристосовуючи до своїх уподобань.

ІНГРЕДІЄНТИ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	КІЛЬКІСТЬ ОЛІ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
СВІЖЕ М'ЯСО					
Бекон	6 шт (225г)	-	-	200°C	5-6 хв
Стейк зі свинячої вирізки	4 шт (125г кожен)	-	-	200°C	8-10 хв
Бургери	8 шт (125г кожен)	-	-	190°C	10-12 хв
Курячі стегна	6 шт (1 кг)	Просушити	Змастити олією	200°C	18-20 хв
Курячі ніжки	5 шт (1 кг)	Просушити	Змастити олією	200°C	22-35 хв
Курячі крильця	1 кг	Просушити	Змастити олією	200°C	18-20 хв
Стейк з окісту	2 шт (225г кожен)	-	-	200°C	10-12 хв
Відбивна з баранини	8 шт (680г)	-	Змастити олією	200°C	12 хв
Відбивна зі свинини	4 шт (260г кожен)	-	Змастити олією	200°C	12 хв
Стейк зі свинини	4 шт (480г)	-	Змастити олією	200°C	9-10 хв
Сосиски	12 сосисок	-	-	200°C	10-12 хв
Стейк Сірлойн	4 шт (225г кожен)	-	Змастити олією	200°C	10 хв
РИБА					
Філе тріски	6 шт	-	Змастити олією	200°C	7-8 хв
Крабкейки	6 шт (150г кожен)	-	Змастити олією	200°C	15-18 хв
Фішкейки	6 шт (150г кожен)	-	Змастити олією	200°C	15 хв
Червоний ляц	3-4 шт (400г)	Помити та просушити	Змастити олією	200°C	10-12 хв
Філе лосося	6 шт (120г кожен)	Просушити	Змастити олією	200°C	8-9 хв
Філе сібаса	4 шт (360г)	Просушити	Змастити олією	200°C	5 хв
ВЕГЕТАРІАНСЬКЕ/ВЕГАНСЬКЕ					
Тофу	400г брусоч	Просушити, нарізати кубиками 1,5см	1ст ложка олії	200°C	20 хв

Для найкращих результатів струшуйте, перевертайте або перемішуйте інгредієнти

Струсіть їжу



або

Перегортайте за допомогою кулінарних силіконових щіпців



Виймайте їжу відразу після закінчення часу приготування та досягнення бажаного рівня приготування. Ми рекомендуємо використовувати кулінарний термометр для контролю внутрішньої температури білкової їжі.

Таблиця для приготування, режим AIR FRY (аерогриль) - продовження

ПОРАДА Використовуйте цей час приготування як орієнтир, пристосовуючи до своїх уподобань.

ІНГРЕДІЄНТИ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	КІЛЬКІСТЬ ОЛІ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
СВІЖІ ОВОЧІ					
Спаржа	2 пучки (450-500г)	Почистити	Змастити олією	200°C	8-9 хв
Баклажан	500г	Нарізати шматочками 3см	Змастити олією	200°C	12-14 хв
Буряк	675г	Нарізати кубиками 1,25 см	1 ст ложка олії	200°C	18-20 хв
Болгарський перець	4 шт	Порізати на чверті, видалити насіння	1 ст ложка олії	200°C	12-15 хв
Мускатний гарбуз	1кг	Очищений, нарізаний кубиками 3 см	1 ст ложка олії	200°C	13-15 хв
Морква	450г	Нарізана кільцями 1,25 см	1 ст ложка олії	200°C	10-15 хв
Цвітна капуста	1 гл (400г)	Порізана на суцвіття 2,5-5см	1 ст ложка олії	200°C	17-18 хв
Корінь селери	1 гл (600г)	Нарізати шматочками 3см	1 ст ложка олії	200°C	20 хв
Цукіні	500г	Розрізані на 8 частин уздовж, потім навпіл	1 ст ложка олії	200°C	12-15 хв
Гриби	450г	Очистити, нарізати	1 ст ложка олії	200°C	12 хв
Пастернак	500г	Очистити, нарізати на 1/8 довжиною приблизно 9 см	1 ст ложка олії	200°C	14-16 хв
Турнепс(ріпа)	500г	Очистити, нарізати на чверті	1 ст ложка олії	200°C	14-15 хв
КАРТОПЛЯ					
Картопля сорту Король Едвард/Маріс Пайпер	675г	Нарізати дольками 2,5 см	1 ст ложка олії	200°C	19-25 хв
Картопля сорту Король Едвард/Маріс Пайпер	450г	Нарізати на фрі, замочити на 30 хв у холодній воді, просушити	1-3 ст ложка олії	200°C	19-25 хв
Солодка картопля	500г	Нарізати на фрі, замочити на 30 хв у холодній воді, просушити	1 ст ложка олії	200°C	18-25 хв

Для найкращих результатів струшуйте, перевертайте або перемішуйте інгредієнти

Струсіть їжу



або

Перегортайте за допомогою кулінарних силіконових щіпців



Виймайте їжу відразу після закінчення часу приготування та досягнення бажаного рівня приготування. Ми рекомендуємо використовувати кулінарний термометр для контролю внутрішньої температури білкової їжі.

Таблиця для дегідратції продуктів

ПОРАДА Використовуйте цей час приготування як орієнтир, пристосовуючи до своїх уподобань.

ІНГРЕДІЄНТИ	КІЛЬКІСТЬ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС
ФРУКТИ ТА ОВОЧІ			
Яблука	Серцевину видалити, нарізати скибочками 3 мм, збризнути соком лимона, висушити	60°C	7–8 год
Спаржа	Нарізати шматочками 2,5 см, бланшувати	60°C	6–8 год
Баклажани	Нарізати шматочками 3 см, бланшувати	60°C	6–8 год
Банани	Очистити, нарізати кільцями 3 мм	60°C	8–10 год
Буряк	Очистити, нарізати кільцями 3 мм	60°C	7–8 год
Свіжа зелень	Помити, просушити, видалити стебла	60°C	4–6 год
Корінь імбиру	Нарізати шматочками 3 см	60°C	6 год
Манго	Очистити, нарізати шматочками 3 см	60°C	6–8 год
Гриби	Очистити м'якою щіткою (не мити)	60°C	6–8 год
Ананас	Очистити, видалити серцевину, нарізати шматочками 3 мм	60°C	6–8 год
Полуниця	Розрізати навпіл або шматочками 1,25 см	60°C	6–8 год
Томати	Нарізати скибочками 3 мм або натерти на тертці; пропарити, якщо планується регідратація	60°C	6–8 год
М'ЯСО, ПТИЦЯ, РИБА			
В'ялена яловичина (джеркі)	Нарізати скибочками 4 мм, прибрати весь жир, замаринувати на 8-24 години	70°C	5–7 год
В'ялена курятина (джеркі)	Нарізати скибочками 4 мм, замаринувати на ніч	70°C	5–7 год
В'ялений лосось (джеркі)	Нарізати скибочками 4 мм, замаринувати на ніч	70°C	5–7 год
В'ялена індичка (джеркі)	Нарізати скибочками 4 мм, замаринувати на ніч	70°C	5–8 год

NINJA[®] Foodi

Міні піч 8 в 1
з можливістю вертикального
зберігання flips up & away™

SP101UK_IG_MP_200903_Mv1

FOODI та NINJA є зареєстрованими товарними знаками SharkNinja Operating LLC.

© 2020 SharkNinja Operating LLC.

ninja-kitchen.com.ua