Please make sure to read the enclosed Ninja instructions prior to using your unit.

NINJA

FLEXDRAWER

10.4L Air Fryer

With Smart Cook System

QUICK START GUIDE

KURZ-ANLEITUNG
GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE



COOKING CHARTS - IRRESISTIBLE RECIPES
KOCHTABELLEN - UNWIDERSTEHLICHE REZEPTE
TABLEAUX DE CUISSON - RECETTES IRRÉSISTIBLES

CONTENTS

Using your Ninja FLEXDRAWER Air Fryer	**3**
Using DualZone/Megazone Technology	**4**
Digital Cooking Probe	**6**
Cooking in a Single Zone with Probe	**7**
SYNC with Probe	**8**
MEGAZONE with Probe	**9**
Recipes	**10**
Meat	10
Vegetarian	12
Prawns	15
Meat	16
Vegetarian	17
Meat	18
Desserts	19
Cooking Charts	**20**
Air Fry	20
Max Crisp	24
Grill	26
Using DualZone Technology: SYNC	**30**

RECIPE KEY

We've tagged recipes with these icons to help find the right one for you.

- Vegetarian Food
- Digital Cooking Probe
- Nut-Free
- Dairy-Free
- Gluten-Free

NINJA TEST KITCHEN

SCAN FOR MORE RECIPES

www.ninjatestkitchen.eu

NOTE:
Use the handles on the side when opening and closing the drawer. Place drawer on a heat resistant surface. When using this appliance, provide at least 15cm of space above and on all sides for adequate air circulation.

USING YOUR NINJA FLEXDRAWER AIR FRYER

6 COOKING PROGRAMS

MAX CRISP
Best for cooking smaller quantities of frozen foods like chicken nuggets and battered onion rings

AIR FRY
Best for fresh foods like chips and your favourite frozen snacks

ROAST
Best for roasting joints of meat and vegetables

TIP: Use the probe when cooking meats

REHEAT
Best for reviving leftovers

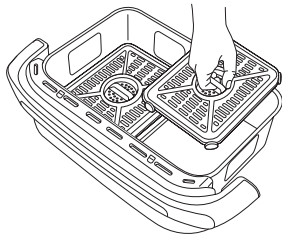
GRILL
Best for grilling your favorite proteins, plant-based proteins and vegetables.

BAKE
Best for making cakes and other baked desserts

FOR BEST RESULTS

CRISPER PLATES

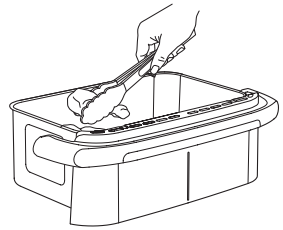
The crisper plates promote overall browning. Ensure the crisper plates are inserted in the bottom of the drawer before food is added unless recipe states that the crisper plates are not required.



NOTE: Carefully install crisper trays to ensure they are inserted correctly.

TOSS

For best results, frequently toss your food with silicone-tipped tongs or utensils to get it as crispy as you'd like.



TIP: To air fry wet, battered ingredients, use the proper breading technique. It is important to coat foods first with flour, then with egg and then with breadcrumbs. Press the breadcrumbs firmly onto the battered ingredients, so crumbs won't be blown off by the fan.

Using DualZone / Megazone Technology

(without Probe)

ENGLISH

TRANSFORM FROM MEGAZONE TO DUAL ZONE

Cook in 1 large drawer or divide into 2 independent cooking zones

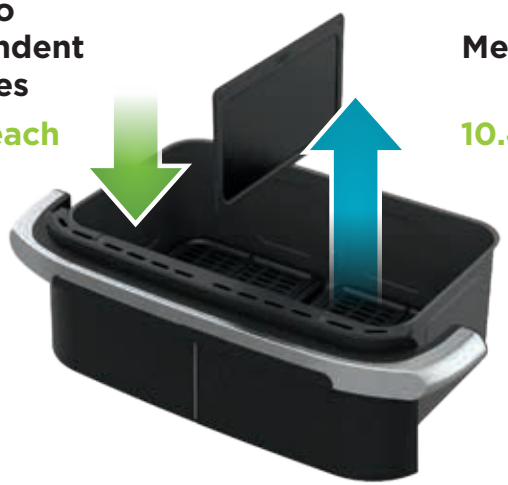




VERSATILE MEGAZONE

Two independent zones

5.2L each

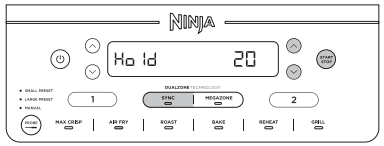


One MegaZone

10.4L total

SYNC

Cooking 2 foods using 2 different functions, temps or cook times? Program each Zone and use SYNC to have both Zones finish at the same time.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in the drawer.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select the desired cooking function (e.g., AIR FRY).



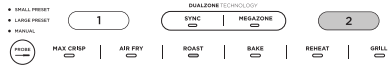
STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the left arrows to set the temperature.
- Use the right arrows to set the time.



STEP 3: Program Zone 2

- Select Zone 2.
- Select the desired cooking function (e.g., ROAST), and repeat Step 2.



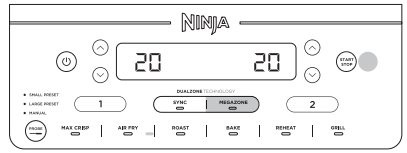
STEP 4: Begin Cooking

- Select SYNC.
- Press the START/STOP button to begin cooking.
- The Zone with the shorter cook time will display HOLD.



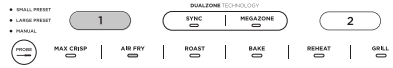
MEGAZONE

Cooking in one 10.4L Zone? Set Zone 1 and use MATCH to automatically duplicate settings to Zone 2.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in the drawer.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select the desired cooking function (e.g., AIR FRY).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the left arrows to set the temperature.
- Use the right arrows to set the time.



STEP 3: Begin Cooking

- Select MEGAZONE.
- Press the START/STOP button to begin cooking.



NOTE: The cooking time will automatically pause when the drawer is opened. Reinsert drawer to resume cooking.

Perfectly done with the Digital Cooking Probe

The leave-in probe continuously monitors the internal temperature of food in two places for more accurate cooking results.

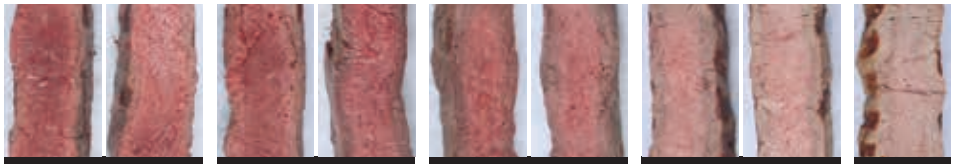
For more information on how to use the probe, refer to pages 7-9.



NOTE: Reference UK Food Standards Agency for food-safe temperature recommendations.

How do you like your steak?

Everyone's perception of levels of cook differs from person to person. The below guide shows what each PRESET visually correlates to when selecting beef. We have provided a range of options to allow for more customisation based on your preference.



Cooking in a Single Zone with Probe

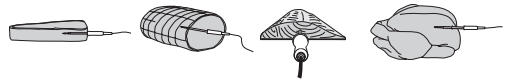
Using the probe to cook joints of meat in a single cooking zone?

STEP 1
Setup

- Remove the probe storage compartment located on the left-hand side of the unit and unwind the cord to remove the probe.
- Remove the drawer (before plugging in the probe).

STEP 2
Insert Probe

- Insert probe in protein using the guide in the Instruction Booklet to ensure the probe is placed correctly.
- Place protein in basket and insert into unit.



STEP 3
Function Selection

- Plug probe into socket (located on the left-hand side of the control panel).
- Select Zone 1 and then desired cooking function (e.g. Air Fry)

NOTE: Cooking temperature will automatically default based on function selection. Temperature can be adjusted based on preference or recipe Instructions.

There is no temperature adjustment available on Max Crisp.

STEP 4
Probe Selection

- SMALL PRESET
- LARGE PRESET
- MANUAL

PROBE

- Use the PROBE button to select either Small or Large preset, depending on size of protein. Use the arrows on the left of the display to select your desired food type and the arrows on the right of the display to set the internal outcome of your food.
- If selecting the MANUAL button, use the internal cook temperatures recommended in the Instructions.

STEP 5
Start Cooking

- Once you have made your selections, press the START/STOP button to begin cooking.
- The screen will display the current probe temperature as well as the target temperature.

STEP 6
Cooking Complete

- When cooking is complete, unit will beep. Transfer protein to a plate and allow to rest for 5 minutes before serving. This is an important step, as proteins continue to cook and retain juices after being removed from the source of heat.

ENGLISH

SYNC
with Probe

Using the probe to make a joint of meat and potatoes?
Program each zone and pair the probe with SYNC Technology to eliminate the guesswork and have both zones finish at the same time.

STEP 1
Set up Zone 1 with Probe

- Insert the divider to the drawer. Remove the probe storage compartment located on the left-hand side of the unit and unwind the cord to remove the probe.
- Remove the drawer (before plugging in the probe).
- Insert probe in protein using the guide in the Instructions to ensure the probe is placed correctly.
- Place protein in drawer and insert into unit.

NOTE: *The Digital Cooking Probe can only be used in Zone 1.*

STEP 2
Program Zone 1

- Plug probe into the socket (located on the left-hand side of the control panel).
- Select Zone 1 and the desired cook function (e.g., Roast).
- Use the arrows on the left of the display to select the desired cook temperature.
- Use the PROBE button to select either the Small or Large preset, depending on the size of the protein. Reference the preset cooking chart on the following page for guidance.
- Use the arrows on the left of the display to select your desired protein and the arrows on the right of the display to set the internal outcome.

NOTE: *You can't use the manual probe setting when selecting SYNC.*

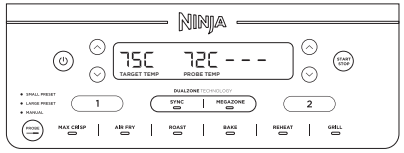
STEP 3
Program Zone 2

- Select Zone 2.
- Select function (e.g., Air Fry).
- Set cook temperature and time.

STEP 4
Start Cooking

- Select SYNC.
- Press the START/STOP button to begin cooking.

NOTE: *During the initial setup, the zone with the shorter cook time will display HOLD. When cooking begins, the display will always show the probe and target temperature in Zone 1 and progress bars in Zone 2 during cook cycle. Select Zone 2 to see the remaining cook time.*

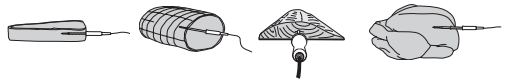


MEGAZONE
with Probe

Cooking the same food in one 10.4L zone?
Set Zone 1 with probe and use MEGAZONE to cook.

STEP 1
Set up Zone 1 with Probe

- Remove the probe storage compartment located on the left-hand side of the unit and unwind the cord to remove the probe.
- Remove the drawer and divider (before plugging in the probe).
- Insert the probe in the protein according to the guide in the Instructions.
- Place protein in drawer and insert into unit.
- Plug probe into socket (located on the left-hand side of the control panel).



NOTE: *The Digital Cooking Probe can only be used in Zone 1.*

STEP 2
Program Zone 1

- Select Zone 1 and the desired cook function (e.g., Roast).
- Use the PROBE button to select Small Preset or Large Preset, depending on the size of the protein. Reference the preset cooking chart below for guidance.
- If selecting the MANUAL button, use the internal cook temperatures recommended in the Instructions.
- Use the arrows on the left of the display to select your desired protein and the arrows on the right of the display to set the internal outcome.
- Select MEGAZONE, then press and the START/STOP button to begin cooking.



Preset Cooking Chart

NOTE: *Refer to the local Food Standards Agency for recommended food safe.*

PROTEIN	PRESET	EXAMPLES	WEIGHT (per drawer)
Pork	Small	Sausages	2 (250g each)
		Bone-In Pork Chops	2 (250g each)
	Large	Pork Fillet	1 (1kg each)
		Pork Loin/Roast	1 each (1.8-2.3kg)
Chicken	Small	Chicken Breast	3-4 each, (150-250g each)
		Bone-In Chicken Thighs	3-4 (100-150g each)
	Large	Whole Chicken	1 (up to 2kg)
Beef	Small	Steak (rare through well)	2-4 (175-350g each)
	Large	Topside	1 (1.3-1.8kg)
Fish	Small	Salmon Fillets	3-4 (120g each)
	Large	Side of Salmon	1 (300-450g)

ROAST CHICKEN & ROOT VEGETABLES

INTERMEDIATE RECIPE

NUT-FREE DAIRY-FREE

MEGAZONE

PROGRAMME: ROAST | **PREP:** 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** APPROX 50. MINUTES
MAKES: 4-6 SERVINGS | **TOOLE NEEDED:** TIMER

INGREDIENTS

FOR THE CHICKEN

1.75kg whole chicken

Salt and ground black pepper, as desired

½ lemon, cut into quarters

5 sprigs thyme

5 sprigs rosemary

Garlic bulb, cut in half diagonally

1½ tablespoons olive oil

FOR THE VEGETABLES

450g new potatoes, cut in half lengthways, or in quarters for larger potatoes

200g small carrots, peeled, cut in half lengthways

200g medium parsnips, peeled, quartered lengthways

2 tablespoons oil

1 teaspoon sea salt

Few sprigs rosemary, roughly torn

GRAVY

2 tablespoons plain flour

300g chicken stock, more if needed

DIRECTIONS

1. Season the cavity of the chicken with salt and pepper, then stuff the lemon, thyme, rosemary, garlic into the cavity. Brush oil over the chicken and season with salt and ground black pepper as desired.
2. Insert both Crisper Plates into drawer and remove divider. Place the chicken in the centre of the drawer. Push probe into thickest part of the chicken, feed probe cord through cut out in top of drawer, then place probe in the socket to the bottom left of display. Insert drawer into unit.
3. Press Zone 1 and select ROAST. Use the left-hand arrows to select 190C. Use the PROBE button to select Large Preset, then use the arrows on the left of the display to select CHIC. Select MEGAZONE, then press the START/STOP button to begin cooking.
4. In a large bowl, toss the prepared vegetables with oil, salt and rosemary sprigs and set aside.
5. After approx. 20 minutes, open drawer and scatter vegetables around the chicken. Close drawer to continue cooking. Using silicone tongs, toss vegetables 2-3 times during cooking.
5. Cooking is complete when the internal temperature of the chicken reads 75°C on Probe. Transfer chicken to a board and allow to rest for 5 minutes before carving.
5. Serve chicken with the root vegetables and gravy, if desired.

TIP: To make a gravy, add the juices from the bottom of the drawer to a small saucepan along with the flour. When the juices are bubbling, slowly pour in chicken stock and bring back to the boil. Add any resting juices from the chicken and simmer for 4 minutes.



BEEF FAJITAS & VEGGIE FAJITAS

BEGINNER RECIPE

NUT-FREE DAIRY-FREE

DUAL ZONE

PROGRAMME: AIR FRY | **PREP:** 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 17 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

FAJITA SPICED MARINADE

2 tablespoons smoked paprika

1 tablespoon ground coriander

1½ tablespoons ground cumin

1 tablespoon dried oregano

4 tablespoon olive oil

Juice of ½ lime

2 teaspoons sea salt

Ground black pepper, as desired

FAJITAS

200g sirloin steak, cut in ½ cm slices

2 red onions, peeled, sliced into 1cm wedges

2 red peppers, sliced into 1cm strips

2 yellow peppers, sliced into 1cm strips

250g Portobello mushrooms, sliced

8 medium tortillas, to serve

DIRECTIONS

1. Insert both Crisper Plates and divider into drawer.
2. In a large bowl, add all marinade ingredients and mix until combined, then divide between two large bowls.
3. In one bowl, add steak slices, half the onions and half of both peppers. In the second bowl add mushrooms, remaining onions and remaining peppers. Mix both thoroughly to make sure ingredients are coated in the marinade.
4. Place the steak mixture on one crisper plate and mushroom mixture on the second crisper plate. Insert drawer into unit.
5. Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 17 minutes. Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 17 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY and set time to 17 minutes. Press START/STOP to begin cooking.
6. When 10 minutes remain on timer, toss ingredients and reinsert drawer into the unit to resume cooking.
7. When cooking is complete, serve fajitas wrapped in soft tortillas and top as desired.



POTATO, SUNDRIED TOMATO & SPRING ONION FRITTATA

BEGINNER RECIPE

VEGETARIAN NUT-FREE GLUTEN-FREE

MEGAZONE

PROGRAMME: AIR FRY | **PREP:** 10 MINUTES
TOTAL COOK TIME: 20 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

8 large eggs
60ml double cream
15g fresh parsley, finely chopped
5g chives, finely chopped
1 tablespoon capers, drained, finely chopped
40g sundried tomatoes, drained and finely chopped
4 spring onions, finely sliced
30g Cheddar cheese, grated
1 teaspoon salt
½ teaspoon ground black pepper
350g cooked potatoes, cut in 1cm slices

DIRECTIONS

1. Neatly line a 20cm x 25cm heat-proof dish with baking parchment.
2. In large bowl, beat eggs with cream, parsley, chives, capers, sundried tomatoes, spring onions, Cheddar cheese, salt, and pepper until evenly combined.
3. Place potatoes in an even layer in the prepared dish and evenly cover with the egg mixture.
4. Insert both Crisper Plates into drawer and remove divider. Place dish into drawer, insert drawer into unit.
5. Select MEGAZONE, select AIR FRY, set temperature to 180°C and set time to 20 minutes. Press START/STOP to begin cooking.
6. When 5 minutes remain, open drawer and cover dish with foil if getting too brown. Reinsert drawer to continue cooking.
7. When cooking is complete, remove baking dish and transfer to a board. Allow to cool for 5 minutes before cutting. Serve with a crisp green salad and crusty bread.



TIP: Use oven gloves to remove dish.

CHEESY STUFFED MUSHROOM WITH CHILLI CORN

BEGINNER RECIPE

NUT-FREE VEGETARIAN GLUTEN-FREE

DUAL ZONE

PROGRAMME: ROAST & AIR FRY | **PREP:** 15 MINUTES
TOTAL COOK TIME: 20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

MUSHROOMS

250g frozen chopped spinach, thawed and chopped
100g cream cheese
30g grated Parmesan cheese (or vegetarian equivalent)
100g mozzarella cheese, divided
1 garlic clove, minced
½ teaspoon nutmeg
Sea salt and ground black pepper, as desired
4 portobello mushrooms, cleaned, stems removed

CHILLI CORN ON THE COB

30g butter, softened
1 red chilli, finely diced,
Sea salt and ground black pepper, as desired
4 sweetcorn cobettes

DIRECTIONS

1. Insert Crisper Plate in Zone 2 and insert divider.
2. Wrap spinach in a cotton towel or paper towels and squeeze out excess liquid. In a bowl, mix cream cheese, parmesan cheese, mozzarella cheese, garlic, nutmeg, salt and pepper. Add spinach and mix well.
3. Fill the mushrooms with the spinach and cheese mixture. Place prepared mushrooms in Zone 1 drawer without crisper plate.
4. For the corn, make the chilli butter: In a bowl, place butter, diced red chilli, salt and pepper, beat together till smooth. Using a pastry brush, or back of a teaspoon, brush each cobette with butter. Place corn onto crisper plate in Zone 2 and insert drawer into unit.
5. Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 180°C, set time to 20 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 14 minutes. Press SYNC and then START/STOP to begin cooking.
6. When 5 minutes remain on timer, flip the corn. Reinsert drawer to resume cooking.
7. When cooking is complete, serve the mushrooms hot with chilli corn.

SPICY TOFU WITH GREEN VEGETABLES

BEGINNER RECIPE

VEGETARIAN DAIRY-FREE

DUAL ZONE

PROGRAMME: AIR FRY AND ROAST | **PREP:** 10 MINUTES
TOTAL COOK TIME: 22 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

SOY GINGER MARINADE

2 tablespoon coriander stalks, finely chopped

3 tablespoons soy sauce

2 tablespoons olive oil

3 tablespoons honey

3 tablespoons sesame oil

3 tablespoons rice vinegar

1 garlic, clove, peeled, minced

2.5cm piece fresh ginger, peeled, minced

Salt and ground black pepper, as desired

VEGETABLES

250g broccoli, cut in 3cm florets

150g mange tout

250g green beans, cut in half

TOFU

2 tablespoons cornflour

½ tablespoon Chinese five spice

¼ teaspoon cayenne

½ teaspoon salt

600g firm tofu, pat dry and cut into 2cm cubes

DIRECTIONS

1. In a large bowl, whisk together all marinade ingredients. Add the vegetables, toss to evenly coat and let marinate for 10 minutes.
2. In large bowl, mix cornflour, Chinese 5 spice, cayenne and salt. Add tofu and toss until coated.
3. Insert both Crisper Plates and divider into drawer. Place tofu in Zone 1 and vegetables in Zone 2, reserving any marinade. Insert drawer into unit.
4. Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 22 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 200°C and set time to 14 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP to begin cooking.
5. When 11 minutes remain on Zone 1, open the drawer, and using silicone-tipped tongs, toss tofu. Reinsert drawer to continue cooking.
6. When 7 minutes remain on Zone 2, open the drawer and using silicone-tipped tongs, toss vegetables. Reinsert drawer to continue cooking.
7. When cooking is complete, transfer vegetables to a bowl, top with crispy tofu and drizzle with any remaining soy ginger marinade. Serve immediately.



CORIANDER MARINATED PRAWNS WITH CHILLI MANGO SALSA

BEGINNER RECIPE

NUT-FREE GLUTEN-FREE DAIRY-FREE

MEGAZONE

PREHEAT

PROGRAMME: GRILL | **PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** 5 MINUTES
TOTAL COOK TIME: 5 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

1 red chilli, finely chopped, divided

1 lime, zest and juice, divided

25g coriander, leaves and stalks finely chopped plus extra leaves, to serve

1 teaspoon ground coriander

2 garlic cloves, minced

3 tablespoons oil, divided

Sea salt and ground black pepper, as desired

500g whole, shell-on king prawns, approx. 20

1 mango, skin removed, finely diced

½ red onion, finely chopped

1 teaspoon honey

DIRECTIONS

1. Insert both Crisper Plates into the drawer and remove divider. Insert drawer into unit.
2. Unit and crisper plates will need to preheat for 5 mins at intended cooking temperature before adding food. Select MEGAZONE, select GRILL, set temperature to 240°C, set time to 10 minutes. Press then START/STOP to begin PREHEATING (allow to preheat for 5 minutes before adding in food).
3. While unit is preheating, add half of the chilli, lime zest, chopped coriander, ground coriander, garlic, and 2 tablespoons of oil to a mixing bowl. Season with salt and pepper, add the prawns and toss to combine.
4. After 5 minutes of preheat, open drawer and add prawns to crisper plates. Reinsert drawer to begin cooking
5. Whilst the prawns cook, add the mango, remaining chilli, lime juice, red onion and honey to a small bowl. Toss to combine and season to taste. Set aside.
6. When 2 minutes remain, flip the prawns. Reinsert drawer to continue cooking.
7. When cooking is complete, serve the prawns alongside the salsa.

GREEK STYLE SHOULDER OF LAMB WITH VEGETABLES

INTERMEDIATE RECIPE
NUT-FREE GLUTEN-FREE
MEGAZONE

PROGRAMME: ROAST | **PREP:** 20 MINUTES | **MARINADE:** 30 MINUTES
TOTAL COOK TIME: 1 HOUR 10 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS | **TOOLS NEEDED:** TIMER

INGREDIENTS

1.7-2kg bone in shoulder of lamb

Salt and ground black pepper, as desired

2 tablespoons dried oregano, divided

1 large red onion, peeled, cut into 1cm slices

2 red peppers, cut into 2.5cm pieces

1 yellow pepper, cut into 2.5cm pieces

1 medium aubergine, cut in quarters lengthways and into 1cm pieces

2 medium courgettes, cut in half lengthways and into 1cm pieces

2 tablespoons olive oil

150g feta cheese, cut into 1cm cubes

Juice of ½ lemon

TIP: Serve with mint yogurt sauce, by combining 150ml Greek yogurt with handful of chopped mint, and salt as desired.

TIP: If you select anything other than a MED outcome, you may need to adjust the cook time of the vegetables.

DIRECTIONS

1. Season lamb all over with salt, pepper and oregano. Leave to marinate at room temperature for 30 minutes.
2. Insert both Crisper Plates into drawer and remove divider. Place the lamb in the centre of the drawer. Push probe into thickest part of the lamb, feed probe cord through cut out in top of drawer, then place probe in the socket to the bottom left of display. Insert drawer into unit.
3. Press Zone 1 and select ROAST. Use the left-hand arrows to select 190C. Use the PROBE button to select Large Preset, then use the arrows on the left of the display to select LAMB. and the arrows on the right of the display to select MED. Select MEGAZONE, then press the START/STOP button to begin cooking.
4. In a large bowl, add onions, peppers, aubergine, courgette, oil, 1 tablespoon oregano, salt and pepper and toss until evenly and set aside.
5. After approx. 50 minutes, open drawer and scatter vegetables around the lamb. Reinsert drawer to continue cooking. Using silicone tongs, toss vegetables 2-3 times during cooking. If lamb is getting too brown, cover with foil.
6. Cooking is complete when the internal temperature of the lamb reads 65°C on Probe. Transfer lamb to a board and loosely cover with foil. Let rest for 10 to 20 minutes before slicing.
7. Add feta and lemon juice to the vegetables and serve with sliced lamb and mint yogurt if desired.



TRIPLE CHEESE & CHUTNEY TOASTIES

BEGINNER RECIPE
VEGETARIAN NUT-FREE
MEGAZONE

PROGRAMME: AIR FRY | **PREP:** 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 10 MINUTES
MAKES: 4-6 SANDWICHES, DEPENDING ON BREAD SIZE

INGREDIENTS

100g Gruyère cheese, grated

100g Emmental cheese, grated

150g mature Cheddar cheese, grated

2 tablespoons chives, finely chopped Salt and ground black pepper, as desired

8 thick slices sourdough bread

4 teaspoons unsalted butter, softened

2 teaspoons Dijon mustard

4 tablespoons chutney of choice

DIRECTIONS

1. In medium bowl, mix cheeses, chives, salt and pepper together.
2. To assemble the sandwiches, cover each slice of bread with butter, then place the bread butter side down on a board. Top 4 pieces of bread with mustard and the prepared cheese mixture. Spread the chutney on the remaining 4 slices. close the sandwiches with the butter on the outside.
3. Insert both Crisper Plates into drawer and remove divider. and place all sandwiches on crisper plate. Insert drawer into unit.
4. Select MEGAZONE, select AIR FRY and set temperature to 200°C and set time to 10 minutes. Press the START/STOP to begin cooking.
5. When 5 minutes remain, remove drawer from unit and using silicone-tipped tongs carefully turn the sandwiches. Reinsert drawer to continue cooking.
6. When cooking is complete, remove the sandwiches from drawer and enjoy hot.



BEEF KOFTA WITH GRILLED ONIONS

INTERMEDIATE RECIPE
NUT-FREE GLUTEN-FREE
MEGAZONE

PROGRAMME: GRILL | **PREP:** 15 MINUTES | **PREHEAT:** 5 MINUTES
TOTAL COOK TIME: 10 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

PREHEAT

INGREDIENTS

500g beef mince
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon ground coriander
¼ teaspoon mixed spice
1 teaspoon fennel seeds, crushed
1 teaspoon sweet paprika
1 garlic clove, minced
4 tablespoons chopped parsley, divided
1 egg, beaten
Sea salt and ground black pepper, as desired
2 onions, peeled, quartered
½ teaspoon sumac
1 tablespoon red wine vinegar
½ tablespoon honey
2 large tomatoes, roughly chopped
1 cucumber, seeds removed, roughly chopped
Greek yogurt, to serve
4 Skewers



DIRECTIONS

1. Insert both Crisper Plates into drawer and remove divider. Insert drawer into unit.
2. Add the beef mince, ground cumin, ground coriander, mixed spice, fennel seeds, sweet paprika, garlic, 2 tablespoons parsley and egg to a mixing bowl. Season with salt and black pepper and mix well to combine.
3. Divide the mince in 4 equal portions and shape each portion onto a skewer spreading each to approx. 20cm long. Set aside in the fridge.
4. Unit and crisper plates will need to preheat for 5 mins at intended cooking temperature before adding food. Select MEGAZONE, select GRILL, set temperature to 240°C, set time to 15 minutes.
5. Press then START/STOP to begin preheating (allow to preheat for 5 minutes before adding in food).
6. After 5 minutes of preheat, open drawer and add koftas to crisper plates. Scatter onions around kofta and reinsert drawer to begin cooking.
7. Whilst the kofta is cooking, add the sumac, red wine vinegar and honey to a salad bowl and whisk to combine. Add remaining parsley, tomatoes and cucumber and toss to coat. Season to taste and set aside.
8. When 5 minutes remain, open drawer and flip the koftas and onions. Reinsert drawer to continue cooking.
9. When cooking is complete, serve koftas with onions, salad and Greek yogurt.

BLUEBERRY & LEMON LOAF

INTERMEDIATE RECIPE
VEGETARIAN NUT-FREE
MEGAZONE

PROGRAMME: BAKE | **PREP:** 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 50 MINUTES
MAKES: 1 LOAF

INGREDIENTS

1 teaspoon sunflower oil, for greasing
200g self-raising flour
1 teaspoon baking powder
¾ teaspoon sea salt
Zest of 1 lemon
2 teaspoons vanilla essence
125g golden caster sugar
100ml sunflower oil
100ml natural yogurt
2 large eggs, beaten
100g blueberries

DRIZZLE

Juice of 1 lemon
60g caster sugar



DIRECTIONS

1. Grease a Ninja loaf tin or 23cm × 12.5cm loaf tin with oil or line a loaf tin with baking parchment.
2. In a large bowl, sift together flour, baking powder and salt. Whisk in lemon zest, vanilla, sugar, oil, yogurt and eggs until evenly combined. Gently stir in the blueberries then transfer the mixture to the prepared tin.
3. Insert both Crisper Plates into drawer and remove divider.
4. Select MEGAZONE select BAKE, set temperature to 160°C and set time to 50 minutes. Press START/STOP to begin cooking.
5. When 20 minutes remain, open drawer and cover loaf tin with foil to prevent over browning. Reinsert drawer to continue cooking.
6. In a small bowl, whisk together the drizzle ingredients until sugar is dissolved.
7. Cooking is complete when a wooden cocktail stick inserted in the centre of loaf comes out clean.
8. Once loaf is cooked, use a cocktail stick to prick the top of the loaf, and pour over drizzle. Allow to cool in the loaf tin before serving.

TIP: Use oven gloves to remove loaf tin

ENGLISH

Air Fry Cooking Chart

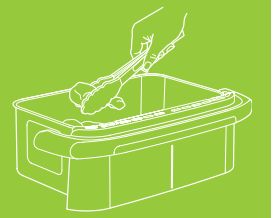
Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME SINGLE OR MEGAZONE
FRESH VEGETABLES					
Asparagus	400g	Whole, stems trimmed	2 tsp	200°C	6-8 mins
Beetroot	6 small or 4 large (about 1kg)	Whole	None	200°C	40-60 mins
Bell Peppers	4 (600g)	Whole	None	200°C	15-16 mins
Broccoli	400g	Cut in 2.5cm florets	1 Tbsp	200°C	11 mins
Brussels Sprouts	640g	Cut in half, stem removed	2 Tbsp	200°C	13-15 mins
Butternut squash	500-750g	Cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	16-18 mins
Carrots	500g	Peeled, cut in 1.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	14-16 mins
Cauliflower	600g	Cut into 2.5cm florets	2 Tbsp	200°C	10–12 mins
Celeriac	600g	Peel and cut into 1.5cm cubes, 2 tbsp oil	1 Tbsp	200°C	14-16 mins
Corn on the cob	4 ears	Whole ears, husks removed, ends trimmed	1 Tbsp	200°C	15–18 mins
Courgette	500g	Cut in quarters lengthwise, then cut into 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	8–10 mins
Fine Green Beans	400g	Trimmed	1 Tbsp	200°C	7-8 mins
Kale (for chips)	225g	Torn in pieces, stems removed	None	150°C	9 mins
Mushrooms	300g	Wiped, cut in quarters	1 Tbsp	200°C	10 mins
Portobello mushrooms	250g	Whole, brush with oil	1 Tbsp	180°C	10-12 mins
Parsnips	500g	Peel and cut into 1.5cm lengths, 1 tbsp oil	1 Tbsp	200°C	12-14 mins
Potatoes, white e.g. King Edward, Maris Piper or Russet	1kg	Cut in 2.5cm wedges	1 Tbsp	200°C	22-26 mins
	500g	Hand-cut chips*, thin	1/2–3 Tbsp, vegetable oil	200°C	16-18 mins
	500g	Hand-cut chips*, thick	1/2–3 Tbsp, vegetable oil	200°C	18-20 mins
	500g	Cut into even sized pieces	2 Tbsp, vegetable oil	200°C	15-20 mins
	4 whole (185-250g each)	Pierced with fork 3 times	1 Tbsp	200°C	36-40 mins
Potatoes, sweet	1kg	Cut in 2.5cm chunks	1 Tbsp	200°C	18-20 mins
	4 whole (185-250g each)	Pierced with fork 3 times	1 Tbsp	200°C	32-40 mins
Turnip	500g	Peel and cut into 1.5cm cubes, 2 tbsp oil	1 Tbsp	200°C	15-17 mins
FRESH POULTRY					
Chicken breasts	4 (600g)	None	Brushed with oil	200°C	15-18 mins
Chicken thighs	6 thighs (125-150g each/750-900g)	Bone in/skin on	Brushed with oil	200°C	19-22 mins
	6-8 thighs (100g each/600-800g)	Boneless/skinless	Brushed with oil	200°C	15-16 mins
Chicken wings	1kg	None	Brushed with oil	200°C	27-30 mins
Duck breasts	2 (400g)	Slash skin, cook breast side down, turn over halfway	Brushed with oil	200°C	18-22 mins
FRESH FISH & SEAFOOD					
Cod fillets	4 (480g)	None	Brushed with oil	200°C	6-8 mins
Fish cakes	2 (145g each)	None	None	200°C	12 mins
Prawns	16 jumbo (165g)	None	1 Tbsp	200°C	3-4 mins
Salmon fillets	4 (520g)	None	Brushed with oil	200°C	12-14 mins

MEGAZONE

When cooking in the MegaZone, double the quantity of food for the same cook time.

For best results, toss food often with silicone-tipped tongs.



We recommend frequently checking your food and tossing it to ensure desired results.

NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, toss often.

*After cutting potatoes, allow uncooked chips to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat chips dry. The drier the chips, the better the results.

ENGLISH

Air Fry Cooking Chart, continued

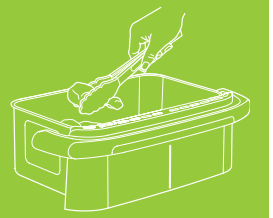
Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME SINGLE OR MEGAZONE
FRESH BEEF					
Burgers	4 (125g each)	2.5cm thick	None	190°C	11-12 mins
Steaks*	2 (230g each)	Whole	Brushed with oil	200°C	8-12 mins
FRESH PORK					
Bacon	4 rashers	None	None	220°C	6 mins
Gammon steak	1 (225g)	Cut rind at 2cm, turn over after 5 mins	Brushed with oil	190°C	10-12 mins
Pork chops	2 bone-in (250g each)	None	Brushed with oil	200°C	12-13 mins
	4 boneless (100g)	None	Brushed with oil	200°C	10-12 mins
	2 Pork Tenderloins (350-500g each)	None	Brushed with oil	190°C	22-27 mins
Sausages	4 (205g)	None	None	200°C	8 mins
	8 (410g)	None	None	200°C	10 mins
FRESH LAMB					
Lamb chops	4 (340g)	None	Brushed with oil	180°C	11-12 mins
Lamb steaks	3 (300g)	None	Brushed with oil	180°C	12-13 mins
FROZEN FOODS					
Breaded fish fillets	4 (440g)	Turn halfway	None	200°C	13-15 mins
Breaded garlic mushrooms	300g	None	None	190°C	10-12 mins
Chicken goujons	11 (270g)	None	None	190°C	8 mins
Chicken Kiev	4 (500g)	None	None	180°C	15 mins
Chicken nuggets	24 (400g)	None	None	200°C	13-15 mins
Fish fillets in batter	4 (440g)	Turn halfway	None	180°C	18 mins
Fish fingers	10 (280g)	None	None	200°C	15 mins
Hash browns	7 (390g)	Single layer	None	200°C	15 mins
Potato croquettes	550g	None	None	190°C	18-19 mins
Prawn tempura	8 (140g)	Turn halfway	None	190°C	8-9 mins
Roast potatoes	700g	None	None	190°C	20 mins
Scampi in breadcrumbs	280g	None	None	180°C	12 mins
Vegan burgers	4 (265g)	Single layer	None	180°C	10 mins
Vegan nuggets	14 (320g)	Single layer	None	180°C	12 mins
Vegetarian sausages	6 (270g)	None	None	190°C	9-10 mins
Yorkshire pudding	8 (150g)	None	None	180°C	3-4 mins

MEGAZONE

When cooking in the MegaZone, double the quantity of food for the same cook time.

For best results, toss food often with silicone-tipped tongs.



We recommend frequently checking your food and tossing it to ensure desired results.

NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, toss often.

*After cutting potatoes, allow uncooked chips to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat chips dry. The drier the chips, the better the results.

* If you prefer a rarer steak, choose the min time and if you prefer a well done steak, cook to max time

Air Fry Cooking Chart, continued

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME SINGLE OR MEGAZONE
CHIPS					
Home made chips, 1cm thick	500g	Soak in water for 30 mins, pat dry	1-3 Tbsp oil	200°C	16-18 mins
Home made chips, 2cm thick	500g	Soak in water for 30 mins, pat dry	1-3 Tbsp oil	200°C	18-20 mins
Frozen chunky oven chips	500g	None	None	200°C	20 mins
Frozen crinkle chips	500g	None	None	210°C	18-20 mins
Frozen curly fries	700g	None	None	210°C	18-20 mins
Frozen French fries	500g	None	None	180°C	20 mins
Frozen gastro chips	700g	None	None	220°C	22 mins
Frozen potato wedges	650g	None	None	190°C	20 mins
Frozen skin on fries	500g	None	None	200°C	18-20 mins
Frozen straight cut chips	500g	None	None	200°C	18 mins
Frozen sweet potato fries	500g	None	None	180°C	22-24 mins



Homemade chips



Chunky Chips



Crinkle Chips



French Fries



Potato Wedges



Sweet Potato Fries

Max Crisp Cooking Chart, Ideal for frozen foods

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	COOK TIME SINGLE OR MEGAZONE
FROZEN FOOD				
Battered onion rings	300g	None	None	9-10 mins
Chicken dippers	400g	None	None	9-10 mins
Chicken nuggets	400g	None	None	10 mins
Fish goujons	275g	None	None	10 mins
French Fries	500g	None	None	14 mins
Mozzarella sticks	180g	None	None	7-8 mins
Popcorn chicken	500g	None	None	12 mins
Potato pops	500g	None	None	12 mins
Waffle fries	550g	None	None	14-16 mins

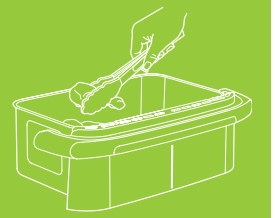
NOTE There is no temperature adjustment available or necessary when using the Max Crisp function.

NOTE Best for cooking smaller quantities of frozen food which may need a high temperature.

MEGAZONE

When cooking in the MegaZone, double the quantity of food for the same cook time.

For best results, toss food often with silicone-tipped tongs.



We recommend frequently checking your food and tossing it to ensure desired results.

NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, toss often.

*After cutting potatoes, allow uncooked chips to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat chips dry. The drier the chips, the better the results.

ENGLISH

Preheat necessary. Allow unit to preheat for 5 mins at intended cooking temperature before adding food, then follow the cooking times advised below.

For best results, shake or toss often.

We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, shake or toss often.

Grill Chart

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	FUNCTION	TEMP	COOK TIME SINGLE OR MEGAZONE	INTERACTION
BEEF							
Sirloin Steak	2 (2cm thick, 230g each)	None	Brush with 1/2 tablespoon oil	GRILL	240°C	6-8 mins	Flip halfway through cooking
Beef burger	2 (150g each)	None	Brush with 1/2 tablespoon oil	GRILL	220°C	10-12 mins	Flip halfway through cooking
PORK							
Cumberland sausages	6	None	None	GRILL	210°C	15-18 mins	Toss 2-3 times during cooking
Pork chops	2 (260g each) 3cm thick	None	Brush with 1/2 tablespoon oil	GRILL	220°C	16-20 mins	Flip halfway through cooking
CHICKEN							
Chicken Thighs, boneless	4 (90g each)	None	Brush with 1/2 tablespoon oil	GRILL	220°C	12-15 mins	Flip halfway through cooking
Chicken wings	500g	None	None	GRILL	240°C	12-16 mins	Toss 2-3 times during cooking
Marinated chicken breasts	3 (175g each)	Marinade in 3 tbsp of peri peri seasoning	Brush with 1/2 tablespoon oil	GRILL	210°C	18-22 mins	Flip halfway through cooking
SEAFOOD							
Prawns (deshelled)	165g	Devein	Toss with 1/2 tablespoon oil	GRILL	200°C	2-4 mins	Flip halfway through cooking
Prawns (shell on)	250g	None	Toss with 1/2 tablespoon oil	GRILL	240°C	4-6 mins	Flip halfway through cooking
Salmon fillets	4 (120g each)	Cook skin side down	Brush with 1/2 tablespoon oil	GRILL	220°C	8-10 mins	None
Tuna steaks	2 (120g each)	None	Brush with 1/2 tablespoon oil	GRILL	240°C	3-5 mins	Flip halfway through cooking

Grill Chart, continued

Preheat necessary. Allow unit to preheat for 5 mins at intended cooking temperature before adding food, then follow the cooking times advised below.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	FUNCTION	TEMP	COOK TIME SINGLE OR MEGAZONE	INTERACTION
VEGETABLES							
Peppers	2 peppers	Halved, seeds and stalk removed	Toss with 1/2 tablespoon oil	GRILL	240°C	8-10 mins	Flip halfway through cooking
Courgette	1 large	Cut into 2cm thick rounds	Toss with 1/2 tablespoon oil	GRILL	240°C	6-8 mins	Flip halfway through cooking
Aubergine	1 medium	Cut in 1 1/2cm thick lengths	Toss with 1/2 tablespoon oil	GRILL	240°C	8-12 mins	Flip halfway through cooking
Asparagus	200g	Stems trimmed	Toss with 1/2 tablespoon oil	GRILL	240°C	3-5 mins	Flip halfway through cooking
VEGETARIAN							
Halloumi cheese	225g	Cut into 1 1/2cm thick slices	Brush with 1/2 tablespoon oil	GRILL	240°C	5-7 mins	Flip halfway through cooking
Vegetarian sausages	6	None	Brush with 1/2 tablespoon oil	GRILL	220°C	10-14 mins	Flip halfway through cooking
Vegetarian burgers	2 (110g each)	None	Brush with 1/2 tablespoon oil	GRILL	220°C	10-14 mins	Flip halfway through cooking
Extra firm Tofu	250g	Cut into 1 1/2 cm thick slices	Brush with 1/2 tablespoon oil	GRILL	240°C	6-8 mins	Flip halfway through cooking

NOTE: When cooking in the MegaZone, double the quantity of food for the same cook time.

NOTE: Install crisper plate before cooking.

NOTE: Preheating is required for the grill function. Let unit preheat for 5 mins at intended cooking temperature before adding food, then follow the cooking times advised.

Using DualZone Technology: SYNC

Now you can cook two different foods with two different cook times and watch as they finish at the same time. Simply program each Zone and let the **SYNC** feature do the rest.

NOTE: For all recipes in this chart, season with salt and pepper as desired.

CHOOSE ANY TWO	ADD ONE RECIPE PER ZONE			SET BOTH ZONES AND USE SYNC
RECIPE	**AMOUNT**	**MIX OR COMBINE THESE INGREDIENTS**	**FUNCTION**	**TEMP/TIME**
Fish Cakes	2 fish cakes	Brush with melted butter	Air Fry	200°C | 12-15 minutes
Balsamic Roasted Tomatoes	500g cherry tomatoes	60ml balsamic vinegar 1 Tbsp vegetable oil	Roast	200°C | 15 minutes
Honey Sage Pork Chops	2–3 boneless pork chops (120g each)	1 Tbsp vegetable oil 1 Tbsp honey, ½ teaspoon dried sage	Roast	200°C | 12-15 minutes
Cajun Potatoes	4 medium potatoes, diced	2 Tbsp vegetable oil 2 Tbsp Cajun seasoning	Air Fry	200°C | 20-25 minutes
Green Beans with Almonds	500g green beans, ends trimmed	2 Tbsp vegetable oil 60g sliced almonds	Air Fry	200°C | 8–10 minutes
Miso Glazed Salmon	3 salmon fillets (170g each)	2 Tbsp miso paste, 1 teaspoon vegetable oil Rub on to salmon	Air Fry	200°C | 12-14 minutes
Honey Hazelnut Brussels Sprouts	500g Brussels sprouts, cut in half	2 Tbsp vegetable oil, 60ml honey, 60g chopped hazelnuts	Air Fry	200°C | 13-15 minutes
Buffalo Chicken Thighs	4 boneless skin-on chicken thighs (110-140g each)	240ml buffalo sauce, toss with chicken	Air Fry	200°C | 15-20 minutes
Plant Based "Meat" Burger	4 burgers (125g each) plant-based ground "meat"	1 Tbsp minced garlic, 1 Tbsp minced onion	Air Fry	190°C | 12 minutes
Mediterranean Cauliflower	1 head cauliflower, cut in 1.5cm florets	120ml tahini, 2 Tbsp vegetable oil	Air Fry	200°C | 17-20 minutes
Frozen French Fries	500g	Season as desired	Air Fry	180°C | 20 minutes
Corn on the cob	4	Brush with melted butter	Roast	180°C | 15 minutes

NOTE: For best results, start checking food 2 minutes before cook time is complete. Stop cooking at any time if the desired level of crispiness has been achieved, but make sure any foods have reached a food-safe temperature.

INHALT

Die Verwendung deiner Ninja FLEXDRAWER Heißluftfritteuse **33**

Die Verwendung der DualZone/MegaZone-Technologie **34**

Digitales Bratenthermometer **36**

Das Garen in einer einzelnen Zone mit Bratenthermometer **37**

SYNC (SYNCHRONISIEREN) mit Bratenthermometer **38**

MEGAZONE (MEGAZONE) mit Bratenthermometer **39**

Rezepte **40**
Fleisch 40
Vegetarisch 42
Garnelen 45
Fleisch 46
Nachspeisen 49

Gartabellen **50**
Air Fry (Heißluftfrittieren) 50
Max Crisp (Max Crisp) 54
Grill (Grillen) 56

Verwendung der DualZone-Technologie: SYNC (SYNCHRONISIEREN) **60**

REZEPTSCHLÜSSEL

Wir haben die Rezepte mit diesen Symbolen gekennzeichnet, um die Suche nach dem richtigen Rezept zu erleichtern.

Vegetarische Speisen

Digitales Bratenthermometer

Nussfrei

Ohne Milchprodukte

Glutenfrei

NINJA TEST KITCHEN

FÜR WEITERE REZEPTE HIER SCANNEN

www.ninjatestkitchen.eu

HINWEIS:

Nutze die seitlichen Griffe, um die Schublade zu öffnen oder zu schließen. Stelle die Schublade auf eine hitzebeständige Oberfläche. Bei der Verwendung dieses Geräts darauf achten, dass oben und an allen Seiten mindestens 15 cm Abstand für eine angemessene Luftzirkulation eingehalten werden.

DIE VERWENDUNG DEINER NINJA FLEXDRAWER HEISSLUFTFRITTEUSE

6 KOCHPROGRAMME

MAX CRISP (MAX CRISP)

Am besten geeignet für kleinere Mengen tiefgekühlter Speisen wie Chicken Nuggets und panierte Zwiebelringe.

AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)

Am besten geeignet für frische Lebensmittel wie Pommes frites und deine Lieblingssnacks aus der Tiefkühltruhe

ROAST (BRATEN)

Optimal zum Braten von Fleisch und Gemüse.

TIPP: Verwende beim Garen von Fleisch das Bratenthermometer.

REHEAT (AUFWÄRMEN)

Am besten geeignet zum Aufwärmen von Resten

GRILL (GRILLEN)

Perfekt zum Grillen von Fisch- und Fleischgerichten oder pflanzlichen Alternativen sowie Gemüse.

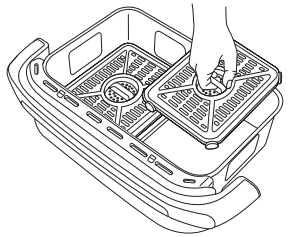
BAKE (BACKEN)

Optimal für Kuchen und andere gebackene Desserts

FÜR OPTIMALE ERGEBNISSE

CRISPER-GITTEREINSÄTZE

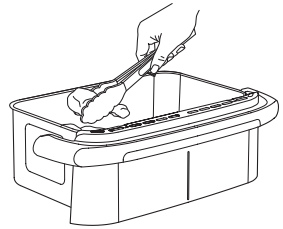
Die Crisper-Gittereinsätze sorgen für eine gleichmäßige Bräunung. Stelle sicher, dass die Crisper-Gittereinsätze vor dem Hinzufügen der Zutaten am Boden der Schublade eingesetzt werden, außer das Rezept gibt ausdrücklich an, dass sie nicht benötigt werden.



HINWEIS: Setze die Crisper-Gittereinsätze vorsichtig ein und achte darauf, dass sie richtig sitzen.

WENDEN

Damit dein Essen möglichst knusprig wird, solltest du es regelmäßig mit einer Silikonzange oder anderen Utensilien wenden.



TIPP: Verwende die richtige Panier-Technik, um feuchte, mit Backteig überzogene Zutaten durch Heißluftfrittieren zuzubereiten. Es ist wichtig, das Gargut zuerst in Mehl zu wenden, dann durch Ei zu ziehen und anschließend in Paniermehl zu wenden. Drücke die Panade fest an, damit keine Krümel durch das Gebläse aufgewirbelt werden.

Die Verwendung der DualZone/MegaZone-Technologie

(ohne Bratenthermometer)

AUS MEGAZONE WIRD DUALZONE

Zubereitung in einer großen Schublade oder unterteilt in zwei unabhängige Garzonen





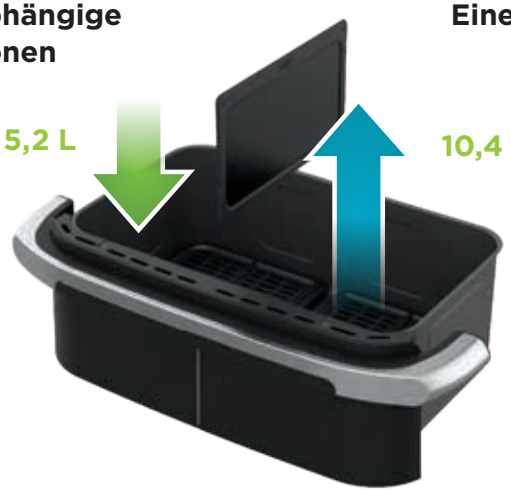
DIE VIELSEITIGE MEGAZONE

Zwei unabhängige Garzonen

jeweils 5,2 L

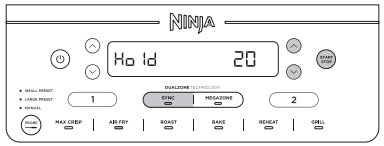
Eine MegaZone

10,4 L insgesamt



SYNC (SYNCHRONISIEREN)

Möchtest du zwei Gerichte mit zwei verschiedenen Funktionen, Temperaturen oder Garzeiten zubereiten? Programmiere jede Zone und benutze SYNC (SYNCHRONISIEREN), damit beide Zonen gleichzeitig fertig werden.



SCHRITT 1: Zone 1 programmieren

- Lege die Zutaten in die Schubladen.
- Das Gerät verwendet standardmäßig Zone 1.
- Wähle die gewünschte Zubereitungsfunktion, z. B. AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN).



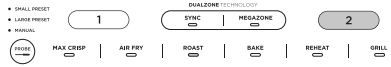
SCHRITT 2: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwende die Pfeile links, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwende die Pfeile rechts, um die Garzeit einzustellen.



SCHRITT 3: Zone 2 programmieren

- Wähle Zone 2.
- Wähle die gewünschte Zubereitungsfunktion, z. B. ROAST (BRATEN), und wiederhole Schritt 2.



SCHRITT 4: Garvorgang starten

- Wähle SYNC (SYNCHRONISIEREN).
- Drücke START/STOPP, um den Garvorgang zu starten.
- In der Zone mit der kürzeren Garzeit wird HOLD (PAUSIEREN) angezeigt.



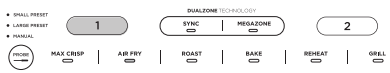
MEGAZONE (MEGAZONE)

Du garst in einer 10,4-Liter-Zone? Stelle Zone 1 wie gewünscht ein und benutze MATCH (ABSTIMMEN), um die Einstellungen für Zone 2 zu kopieren.



SCHRITT 1: Zone 1 programmieren

- Lege die Zutaten in die Schubladen.
- Das Gerät verwendet standardmäßig Zone 1.
- Wähle die gewünschte Zubereitungsfunktion, z. B. AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN).



SCHRITT 2: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwende die Pfeile links, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwende die Pfeile rechts, um die Garzeit einzustellen.

SCHRITT 3: Garvorgang starten

- Wähle MEGAZONE (MEGAZONE).
- Drücke START/STOPP, um den Garvorgang zu starten.



HINWEIS: Die Garzeit wird automatisch angehalten, wenn die Schublade geöffnet wird. Die Schublade wieder hereinschieben, um das Garen fortzusetzen.

Perfekte Ergebnisse dank des digitalen Bratenthermometers

Das Bratenthermometer überwacht für präzisere Garergebnisse an zwei Stellen kontinuierlich die Kerntemperatur der Speise.

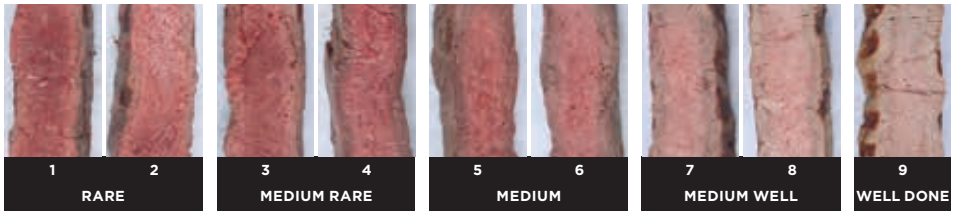
Weitere Informationen zur Verwendung des Bratenthermometers siehe Seiten 37-39.



HINWEIS: Beachte die Empfehlungen der örtlichen Lebensmittelbehörde zu lebensmittelsicheren Temperaturen.

Wie magst du dein Steak?

Jeder nimmt die verschiedenen Garstufen anders wahr. Die nachstehende Orientierungshilfe zeigt, wie fertig gegartes Rindfleisch je nach PRESET (VOREINSTELLUNGEN) aussieht. Wir bieten eine Reihe von Optionen, damit du je nach Präferenz Anpassungen vornehmen kannst.



Das Garen in einer Zone mit Bratenthermometer

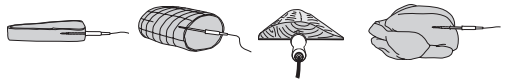
Das Bratenthermometer zum Garen von Fleischstücken in einer Zone verwenden?

SCHRITT 1
Einrichtung

- Entferne das Aufbewahrungsfach für das Bratenthermometer auf der linken Seite des Geräts, wickle das Kabel ab und entferne das Bratenthermometer.
- Entnimm die Schublade (vor dem Einstecken des Bratenthermometers).

SCHRITT 2
Bratenthermometer einstecken

- Stecke das Bratenthermometer in die Proteinquelle. Gehe dabei entsprechend den Anweisungen in der Broschüre vor, damit das Bratenthermometer richtig platziert ist.
- Lege die Proteinquelle in den Korb und setze den Korb in das Gerät ein.



SCHRITT 3
Funktionsauswahl

- Stecke das Bratenthermometer in die Buchse (links vom Bedienfeld) ein.
- Wähle Zone 1 und die gewünschte Zubereitungsfunktion, z. B. Air Fry (Heißluftfrittieren).

HINWEIS: Die Gartemperatur wird je nach Funktionsauswahl automatisch auf den entsprechenden Standardwert eingestellt. Die Temperatur kann nach Wunsch oder Rezept angepasst werden.

Bei Verwendung der Funktion Max Crisp (Max Crisp) kann die Temperatur nicht eingestellt werden.

SCHRITT 4
Auswahl des Bratenthermometers

- SMALL PRESET
- LARGE PRESET
- MANUAL

PROBE

- Verwende die Taste PROBE (BRATENTHERMOMETER), und wähle je nach Größe des Fleischstücks die Option Small (Kleine Portion) oder Large (Große Portion). Verwende die Pfeile links neben der Anzeige, um den gewünschten Lebensmitteltyp auszuwählen, und die Pfeile rechts neben der Anzeige, um die innere Garstufe der Speise einzustellen.
- Wenn du die MANUAL-Taste auswählst, verwende die in der Bedienungsanleitung empfohlenen Gartemperaturen.

SCHRITT 5
Mit dem Garen beginnen

- Sobald du eine Auswahl getroffen hast, drücke START/STOPP, um mit dem Garen zu beginnen.
- Auf dem Bildschirm wird die aktuelle Temperatur des Bratenthermometers sowie die Zieltemperatur angezeigt.

SCHRITT 6
Garvorgang abgeschlossen

- Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, piept das Gerät. Das Fleisch auf einen Teller legen und vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen. Dieser Schritt ist wichtig, damit das Fleisch saftig bleibt, denn es gart nach dem Entfernen von der Hitzequelle weiter.

SYNC (SYNCHRONISIEREN)
mit Bratenthermometer

Du möchtest das Bratenthermometer für ein Stück Fleisch und Kartoffeln verwenden? Programmiere jede Zone und nutze das Bratenthermometer mit der SYNC-Technologie, damit beide Zonen gleichzeitig fertig werden.

SCHRITT 1
Zone 1 mit Bratenthermometer einstellen

- Setze den Trenner in die Schublade ein. Entferne das Aufbewahrungsfach für das Bratenthermometer auf der linken Seite des Geräts, wickle das Kabel ab und entferne das Bratenthermometer.
- Entnimm die Schublade (vor dem Einstecken des Bratenthermometers).
- Stecke das Bratenthermometer in die Proteinquelle. Gehe dabei entsprechend den Anweisungen in der Bedienungsanleitung vor, damit das Bratenthermometer richtig platziert ist.
- Lege die Proteinquelle in die Schublade und schiebe die Schublade in das Gerät.

HINWEIS: *Das digitale Bratenthermometer kann nur in Zone 1 verwendet werden.*

SCHRITT 2
Zone 1 programmieren

- Stecke das Bratenthermometer in die Buchse (links vom Bedienfeld) ein.
- Wähle Zone 1 und die gewünschte Zubereitungsfunktion, z. B. Roast (Braten).
- Verwende die Pfeile links neben der Anzeige, um die gewünschte Gartemperatur auszuwählen.
- Verwende die Taste PROBE (BRATENTHERMOMETER) und wähle je nach Größe des Fleischstücks die Option Small (Kleine Portion) oder Large (Große Portion). Verwende die Gartabelle mit Voreinstellungen auf der nachfolgenden Seite als Orientierungshilfe.
- Verwende die Pfeile links neben der Anzeige, um die gewünschte Proteinquelle auszuwählen, und die Pfeile rechts neben der Anzeige, um die Garstufe einzustellen.

HINWEIS: *Bei der Auswahl der Funktion SYNC (SYNCHRONISIEREN) kann das Bratenthermometer nicht auf Manual (Manuell) eingestellt werden.*

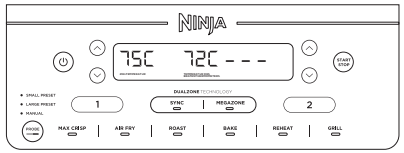
SCHRITT 3
Zone 2 programmieren

- Wähle Zone 2.
- Wähle eine Funktion, z. B. Air Fry (Heißluftfrittieren).
- Stelle die Garzeit und Temperatur ein.

SCHRITT 4
Mit dem Garen beginnen

- Wähle SYNC (SYNCHRONISIEREN).
- Drücke START/STOPP, um den Garvorgang zu starten.

HINWEIS: *Beim ersten Einrichten wird für die Zone mit der kürzeren Garzeit HOLD (ANHALTEN) angezeigt. Zu Beginn der Zubereitung zeigt die Anzeige während des Garvorgangs in Zone 1 immer die Temperatur des Bratenthermometers und die Zieltemperatur an; die Anzeige in Zone 2 zeigt einen Fortschrittsbalken. Wähle Zone 2, um die restliche Garzeit anzuzeigen.*

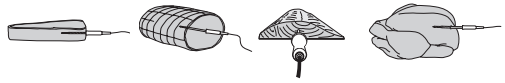


MEGAZONE (MEGAZONE)
mit Bratenthermometer

Willst du das gleiche Essen in einer 10,4-Liter-Zone zubereiten? Stelle Zone 1 mit dem Bratenthermometer ein und verwende MEGAZONE (MEGAZONE) zum Garen.

SCHRITT 1
Zone 1 mit Bratenthermometer einstellen

- Entferne das Aufbewahrungsfach für das Bratenthermometer auf der linken Seite des Geräts, wickle das Kabel ab und entferne das Bratenthermometer.
- Nimm die Schublade und den Trenner heraus (bevor das Bratenthermometer eingesteckt wird).
- Stecke das Bratenthermometer in die Proteinquelle entsprechend den Anweisungen in der Bedienungsanleitung.
- Lege die Proteinquelle in die Schublade und schiebe die Schublade in das Gerät.
- Stecke das Bratenthermometer in die Buchse (links vom Bedienfeld) ein.



HINWEIS: *Das digitale Bratenthermometer kann nur in Zone 1 verwendet werden.*

SCHRITT 2
Zone 1 programmieren

- Wähle Zone 1 und die gewünschte Zubereitungsfunktion, z. B. Roast (Braten).
- Verwende die Taste PROBE (BRATENTHERMOMETER) und wähle je nach Größe des Fleischstücks die Option Small Preset (Voreinstellung kleine Portion) oder Large Preset (Voreinstellung große Portion). Verwende die Gartabelle mit Voreinstellungen als Orientierungshilfe.
- Wenn du die MANUAL-Taste auswählst, verwende die in der Bedienungsanleitung empfohlenen Gartemperaturen.
- Verwende die Pfeile links neben der Anzeige, um die gewünschte Proteinquelle auszuwählen, und die Pfeile rechts neben der Anzeige, um die Garstufe einzustellen.
- Wähle MEGAZONE (MEGAZONE) und drücke dann die Taste START/STOPP, um den Garvorgang zu starten.



Gartabelle mit Voreinstellungen

HINWEIS: *Informieren Sie sich bei der lokalen Behörde für ebensmittelstandards über die empfohlenen lebensmittelsicheren Temperaturen.*

PROTEINQUELLE	VOREINSTELLUNGEN	BEISPIELE	GEWICHT (pro Schublade)
Schweinefleisch	Klein	Würstchen	2 Stück (je 250 g)
		Schweinekoteletts mit Knochen	2 (je 250 g)
	Groß	Schweinefilet	1 (je 1 kg)
		Schweinelende/Braten	Jeweils 1 (1,8–2,3 kg)
Hähnchen	Klein	Hähnchenbrust	Jeweils 3–4 (je 150–250 g)
		Hähnchenschenkel, mit Knochen	3–4 (je 100–150 g)
	Groß	Ganzes Hähnchen	1 (bis zu 2 kg)
Rindfleisch	Klein	Steak (rare bis well done)	2–4 (je 175–350 g)
	Groß	Oberschale	1 (1,3–1,8 kg)
Fisch	Klein	Lachsfilets	3–4 (je 120 g)
	Groß	Lachsfilet	1 (300–450 g)

BRATHÄHNCHEN UND WURZELGEMÜSE

MITTELSCHWERES REZEPT

MEGAZONE

PROGRAMM: ROAST (BRATEN) | **ZUBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** CA. 50 MINUTEN | **ERGIBT:** 4–6 PORTIONEN | **BENÖTIGTE UTENSILIEN:** TIMER

ZUTATEN

FÜR DAS HÄHNCHEN

Ganzes Hähnchen (1,75 kg)

Salz und schwarzer Pfeffer (gemahlen), nach Belieben

12 Zitrone, geviertelt

5 Zweige Thymian

5 Zweige Rosmarin

Knoblauchknolle, diagonal halbiert

1,5 Esslöffel Olivenöl

FÜR DAS GEMÜSE

450 g Frühkartoffeln, der Länge nach halbiert oder bei größeren Kartoffeln geviertelt

200 g kleine Karotten, geschält, der Länge nach halbiert

200 g mittelgroße Pastinaken, geschält, der Länge nach geviertelt

2 Esslöffel Öl

1 Teelöffel Meersalz

Einige Zweige Rosmarin, grob gezupft

SOSSE

2 Esslöffel Mehl

300 g Hühnerbrühe, bei Bedarf mehr

TIPP: Für die Bratensoße den Bratensaft aus der Schublade zusammen mit dem Mehl in einen kleinen Topf geben. Wenn der Bratensaft sprudelnd kocht, langsam die Hühnerbrühe zugießen und wieder zum Kochen bringen. Den restlichen Bratensaft vom Hähnchen hinzufügen und 4 Minuten köcheln lassen.

ANLEITUNG

1. Das Hähnchen innen mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Zitrone, Thymian, Rosmarin und Knoblauch stopfen. Das Hähnchen mit Öl bestreichen und würzen nach Belieben mit Salz und schwarzem Pfeffer (gemahlen) abschmecken.
2. Setze beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade ein und nimm den Trenner heraus. Platziere das Hähnchen mittig in der Schublade. Das Bratenthermometer in den dicksten Teil des Hühnerfleischs einführen, das Thermometerkabel durch den Ausschnitt in der oberen Schublade führen und dann das Bratenthermometer in die Buchse links unter der Anzeige einstecken. Die Schublade in das Gerät schieben.
3. Drücke Zone 1 und wähle ROAST (BRATEN). Wähle mithilfe der Pfeile links 190 °C. Drücke die Taste PROBE (BRATENTHERMOMETER), um die Voreinstellung Large (Groß) auszuwählen. Wähle anschließend mit den Pfeilen links auf der Anzeige CHIC (HÄHNCHEN). Wähle MEGAZONE (MEGAZONE) und drücke dann die Taste START/STOPP, um den Garvorgang zu starten.
4. In einer großen Schüssel das vorbereitete Gemüse mit Öl, Salz und Rosmarinzweigen schwenken und beiseite stellen.
5. Nach ca. 20 Minuten die Schublade öffnen und das Gemüse rund um das Hähnchen verteilen. Die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen. Das Gemüse während des Garvorgangs 2–3 Mal mit einer Silikonzange schwenken.
6. Das Hähnchen ist fertig, wenn das Bratenthermometer 75 °C Kerntemperatur anzeigt. Das Hähnchen auf ein Brett legen und vor dem Anschneiden 5 Minuten ruhen lassen.
7. Serviere das Hähnchen nach Belieben mit Wurzelgemüse und Soße.



RINDFLEISCH- UND GEMÜSE-FAJITAS

EINSTEIGERREZEPT

DUALZONE

PROGRAMM: AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) | **ZUBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 17 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

FAJITA-GEWÜRZMARINADE

2 Esslöffel Paprika (geräuchert)

1 Esslöffel Koriander (gemahlen)

1 ½ Esslöffel Kreuzkümmel (gemahlen)

1 Esslöffel getrockneter Oregano

4 Esslöffel Olivenöl

Saft von ½ Limette

2 Teelöffel Meersalz

Schwarzer Pfeffer (gemahlen), nach Belieben

FAJITAS

200 g Sirloin-Steak, in ½ cm dicke Streifen geschnitten

2 rote Zwiebeln, geschält, in 1 cm große Spalten geschnitten

2 rote Paprika, in 1 cm breite Streifen geschnitten

2 gelbe Paprika, in 1 cm breite Streifen geschnitten

250 g Portobello-Pilze, in Scheiben geschnitten

8 mittelgroße Tortillas zum Servieren



ANLEITUNG

1. Beide Crisper-Gittereinsätze und Trenner in die Schublade einsetzen.
2. Alle Zutaten für die Marinade in einer großen Schüssel vermischen und auf zwei große Schüsseln aufteilen.
3. In einer großen Schüssel alle Zutaten für die Marinade vermengen, dann auf zwei große Schüsseln aufteilen. In die zweite Schüssel die Pilze, die restlichen Zwiebeln und Paprika geben. Alles jeweils gründlich vermengen, sodass die Zutaten gleichmäßig mit Marinade bedeckt sind.
4. Die Steakmischung auf einen Crisper-Gittereinsatz und die Pilzmischung auf den zweiten Crisper-Gittereinsatz geben. Die Schublade in das Gerät schieben.
5. Für Zone 1 AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 17 Minuten einstellen. Wähle Zone 1 und AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) und stelle dann die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 17 Minuten ein. Wähle Zone 2 und AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) und stelle die Zeit auf 17 Minuten ein. START/STOPP drücken, um den Garvorgang zu starten.
6. Wenn noch 10 Minuten auf dem Timer verbleiben, die Zutaten wenden und die Schublade wieder in das Gerät einsetzen, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Nach Ende der Garzeit die Fajitas in weiche Tortillas wickeln und servieren. Nach Belieben garnieren.

FRITTATA AUS KARTOFFELN, SONNENGETROCKNETEN TOMATEN UND FRÜHLINGSZWIEBELN

EINSTEIGERREZEPT

MEGAZONE

PROGRAMM: AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) | **ZUBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4–6 PORTIONEN

ZUTATEN

8 große Eier

60 ml Doppelrahm

15 g frische Petersilie, fein gehackt

5 g Schnittlauch, fein gehackt

1 Esslöffel Kapern, abgetropft,

fein gehackt

40 g sonnengetrocknete Tomaten, abgetropft und fein gehackt

4 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

30 g Cheddar-Käse, gerieben

1 Teelöffel Salz

½ Teelöffel schwarzer Pfeffer (gemahlen)

350 g gekochte Kartoffeln,

in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

ANLEITUNG

1. Eine 20 x 25 cm große, hitzebeständige Form mit Backpapier auslegen.
2. In einer großen Schüssel Eier, Doppelrahm, Petersilie, Schnittlauch, Kapern, sonnengetrocknete Tomaten, Frühlingszwiebeln, Cheddar-Käse, Salz und Pfeffer schlagen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.
3. Lege die Kartoffeln in einer gleichmäßigen Schicht in die vorbereitete Form und gieße die Eier-Mischung darüber.
4. Setze beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade ein und nimm den Trenner heraus. Stelle die Form in die Schublade und setze die Schublade in das Gerät ein.
5. Wähle MEGAZONE (MEGAZONE) und AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN), stelle die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 20 Minuten ein. START/STOPP drücken, um den Garvorgang zu starten.
6. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Schublade öffnen und das Gericht mit Folie abdecken, wenn es zu stark bräunt. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
7. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entnimm die Backform und stelle sie auf ein Brett. Vor dem Schneiden 5 Minuten abkühlen lassen. Dazu einen knackigen grünen Salat und Krustenbrot servieren.



MIT KÄSE GEFÜLLTE CHAMPIGNONS MIT CHILI-MAIS

EINSTEIGERREZEPT

DUALZONE

PROGRAMM: ROAST (BRATEN) und AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) | **ZUBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

PILZE

250 g gefrorener Spinat, aufgetaut und gehackt

100 g Frischkäse

30 g geriebener Parmesan

(oder vegetarische Alternative)

100 g Mozzarella, aufgeteilt

1 Knoblauchzehe, gehackt

½ Teelöffel Muskat

Meersalz und schwarzer Pfeffer (gemahlen), nach Belieben

4 Portobello-Pilze, geputzt, Stiele entfernt

CHILI-MAISKOLBEN

30 g Butter, weich

1 rote Chilischote, fein gewürfelt

Meersalz und schwarzer Pfeffer (gemahlen), nach Belieben

4 Maiskolben

ANLEITUNG

1. Setze den Crisper-Gittereinsatz in Zone 2 und dann den Trenner ein.
2. Den Spinat in ein Baumwolltuch oder Küchenpapier einwickeln und die überschüssige Flüssigkeit gut auspressen. In einer Schüssel Frischkäse, Parmesan, Mozzarella, Knoblauch, Muskat, Salz und Pfeffer vermischen. Spinat hinzufügen und gut vermischen.
3. Die Pilze mit der Spinat-Käse-Mischung füllen. Die gefüllten Pilze ohne Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in Zone 1 geben.
4. Für den Mais die Chilibutter zubereiten: Butter, gewürfelte rote Chili, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und glatt rühren. Mit einem Backpinsel oder mit der Rückseite eines Teelöffels alle Kolben mit Butter bestreichen. Mais auf den Crisper-Gittereinsatz in Zone 2 legen und die Schublade in das Gerät einsetzen.
5. Wähle Zone 1 und AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN), stelle die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 20 Minuten ein. Wähle Zone 2 und ROAST (BRATEN), stelle die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 14 Minuten ein. Drücke SYNC (SYNCHRONISIEREN) und anschließend START/STOPP, um den Garvorgang zu starten.
6. Wenn noch 5 Minuten auf dem Timer verbleiben, den Mais wenden. Die Schublade wieder hereinschieben, um das Garen fortzusetzen.
7. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Pilze heiß mit Chili-Mais servieren.

WÜRZIGER TOFU MIT GRÜNEM GEMÜSE

EINSTEIGERREZEPT

DUALZONE

PROGRAMM: AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) UND ROAST (BRATEN) |
ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 22 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

SOJA-INGWER-MARINADE

2 Esslöffel Korianderstiele, fein gehackt

3 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel Honig

3 Esslöffel Sesamöl

3 Esslöffel Reisessig

1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt

2,5 cm großes Stück frischer Ingwer, geschält, fein gehackt

Salz und schwarzer Pfeffer (gemahlen), nach Belieben

GEMÜSE

250 g Brokkoli, in 3 cm große Röschen zerteilt

150 g Zuckererbsen

250 g grüne Bohnen, halbiert

TOFU

2 Esslöffel Maismehl

½ Esslöffel Fünf-Gewürze-Pulver

¼ Teelöffel Cayenne-Pfeffer

½ Teelöffel Salz

600 g fester Tofu, trocken getupft und in 2 cm große Würfel geschnitten

ANLEITUNG

1. In einer großen Schüssel alle Zutaten für die Marinade verrühren. Gib das Gemüse dazu, schwenke es, bis alles gleichmäßig bedeckt ist und lass das Gemüse für 10 Minuten marinieren.
2. Vermenge in einer großen Schüssel das Maismehl, das chinesische Fünf-Gewürze-Pulver, Cayenne-Pfeffer und Salz. Gib den Tofu dazu und wende ihn, bis alles gleichmäßig überzogen ist.
3. Trenner und beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen. Gib den Tofu in Zone 1, das Gemüse in Zone 2 und hebe die restliche Marinade auf. Die Schublade in das Gerät schieben.
4. Wähle Zone 1 und AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN), stelle die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 22 Minuten ein. Wähle ZONE 2 und ROAST (BRATEN), stelle die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 14 Minuten ein. Wähle SYNC (SYNCHRONISIEREN). Drücke START/STOPP, um den Garvorgang zu starten.
5. 11 Minuten vor Ende der Garzeit in Zone 1 die Schublade öffnen und den Tofu mit einer Silikonzange wenden. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
6. 7 Minuten vor Ende der Garzeit in Zone 2 die Schublade öffnen und das Gemüse mit einer Silikonzange wenden. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
7. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, gib das Gemüse in eine Schüssel, streue knusprigen Tofu darüber und beträufle das Gericht mit der restlichen Soja-Ingwer-Marinade. Sofort servieren.



MARINIERTE GARNELEN MIT KORIANDER UND CHILI-MANGO-SALSA

EINSTEIGERREZEPT

MEGAZONE

PROGRAMM: GRILL (GRILLEN) | **ZUBEREITUNG:** 10 MINUTEN |
VORHEIZEN: 5 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 5 MINUTEN | **ERGIBT:** 4–6 PORTIONEN

VORHEIZEN

ZUTATEN

1 rote Chili, fein gehackt, aufgeteilt

Abrieb und Saft von 1 Limette, aufgeteilt

25 g Korianderblätter und -stängel, fein gehackt, sowie zusätzliche Blätter zum Servieren

1 Teelöffel Koriander (gemahlen)

2 Knoblauchzehen, gehackt

3 Esslöffel Öl, aufgeteilt

Meersalz und schwarzer Pfeffer (gemahlen), nach Belieben

500 g ganze Riesengarnelen mit Schale, ca. 20

1 Mango, geschält, fein gewürfelt

½ rote Zwiebel, fein gehackt

1 Teelöffel Honig

ANLEITUNG

1. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und den Trenner entfernen. Die Schublade in das Gerät schieben.
2. Das Gerät und die Crisper-Gittereinsätze müssen 5 Minuten lang auf die vorgesehene Gartemperatur vorheizen, bevor du die Speisen hinzugibst. Wähle MEGAZONE (MEGAZONE) und GRILL (GRILLEN), stelle die Temperatur auf 240 °C und die Zeit auf 10 Minuten ein. Drücke anschließend START/STOPP, um PREHEATING (VORHEIZEN) zu starten. Lass das Gerät 5 Minuten vorheizen, bevor du die Speisen hinzugibst.
3. Während das Gerät vorheizt, eine Hälfte der Chilischote mit dem Abrieb der Limettenschale, dem gehackten Koriander, dem gemahlenen Koriander, Knoblauch und 2 Esslöffel Öl in eine Rührschüssel geben. Würze alles mit Salz und Pfeffer, gib die Garnelen dazu und vermenge alles gut.
4. Öffne nach 5 Minuten Vorheizen die Schublade und gib die Garnelen auf die Crisper-Gittereinsätze. Setze die Schublade wieder ein, um den Garvorgang zu starten.
5. Während die Garnelen garen, die Mango, die restliche Chilischote, Limettensaft, rote Zwiebel und Honig in eine kleine Schüssel geben. Gut vermischen und nach Geschmack würzen. Anschließend beiseitestellen.
6. Wenn noch 2 Minuten auf dem Timer verbleiben, die Garnelen wenden. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
7. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Garnelen zusammen mit der Salsa servieren.

SCHWEINELENDE NACH GRIECHISCHER ART MIT GEMÜSE

MITTELSCHWERES REZEPT

MEGAZONE

PROGRAMM: ROAST (BRATEN) | **ZUBEREITUNG:** 20 MINUTEN | **MARINADE:** 30 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 1 STUNDE | **ERGIBT:** 6 PORTIONEN | **BENÖTIGTE UTENSILIEN:** TIMER

ZUTATEN

1 kg Schweinelende ohne Knochen

Salz und schwarzer Pfeffer (gemahlen), nach Belieben

2 Esslöffel getrockneter Oregano, aufgeteilt

1 große rote Zwiebel, geschält, in 1 cm große Scheiben geschnitten

2 rote Paprika, in 2,5 cm große Stücke geschnitten

1 gelbe Paprika, in 2,5 cm große Stücke geschnitten

1 mittelgroße Aubergine, längs geviertelt und in 1 cm große Stücke geschnitten

2 mittelgroße Zucchini, längs halbiert und in 1 cm große Stücke geschnitten

2 Esslöffel Olivenöl

150 g Feta, in 1 cm große Würfel geschnitten

Saft einer ½ Zitrone

TIPP: Wenn du ein anderes Garergebnis als MED (MITTEL) auswählst, musst du die Garzeit des Gemüses möglicherweise anpassen.

ANLEITUNG

1. Würze das Schweinefleisch rundherum mit Salz, Pfeffer und Oregano. Lass es 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
2. Setze beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade ein und nimm den Trenner heraus. Platziere das Schweinefleisch mittig in der Schublade. Das Bratenthermometer in den dicksten Teil des Schweinefleischs einführen, das Thermometerkabel durch den Ausschnitt in der oberen Schublade führen und dann das Bratenthermometer in die Buchse links unter der Anzeige einstecken. Die Schublade in das Gerät schieben.
3. Drücke Zone 1 und wähle ROAST (BRATEN). Wähle mithilfe der Pfeile links 190 °C. Drücke die Taste PROBE (BRATENTHERMOMETER), um die Voreinstellung Large (Groß) auszuwählen. Wähle anschließend mit den Pfeilen links auf der Anzeige PORK (SCHWEIN). Wähle mit den Pfeilen rechts auf der Anzeige MED (MITTEL). Wähle MEGAZONE (MEGAZONE) und drücke dann die Taste START/STOPP, um den Garvorgang zu starten.
4. Gib Zwiebeln, Paprika, Aubergine, Zucchini, Öl, 1 Esslöffel Oregano, Salz und Pfeffer in eine große Schüssel, vermenge alles gleichmäßig und stelle es beiseite.
5. Nach ca. 40 Minuten die Schublade öffnen und das Gemüse rund um das Schweinefleisch verteilen. Die Schublade schließen, um den Garvorgang fortzusetzen. Das Gemüse während des Garvorgangs 2–3 Mal mit einer Silikonzange schwenken. Wenn das Schweinefleisch zu braun wird, decke es mit Folie ab.
6. Das Schweinefleisch ist fertig, wenn das Bratenthermometer 65 °C Kerntemperatur anzeigt. Das Schweinefleisch auf ein Brett legen und locker mit Folie abdecken. Vor dem Aufschneiden 10 Minuten ruhen lassen.
7. Gib den Feta und den Zitronensaft zum Gemüse und serviere mit dem in Scheiben geschnittenen Lammfleisch und nach Wunsch mit Minz-Joghurt.

FLAMMKUCHEN

EINSTEIGERREZEPT

MEGAZONE

PROGRAMM: AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) | **ZUBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 9 MINUTEN | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN

ZUTATEN

3 Esslöffel Crème fraîche

Meersalz und schwarzer Pfeffer (gemahlen), nach Belieben

Kleine Prise Muskat

1 x 18x28 cm Fertigteig

¼ mittelgroße Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten

100 g geräucherte Speckwürfel, gegart

Mehl zum Bestäuben

Backpapier

TIPP: Verwende hausgemachten Teig. Verarbeite dafür 110 g Mehl, 2 Teelöffel Olivenöl, ¼ Teelöffel Salz und 50 ml Wasser bei Raumtemperatur zu einem Teig.

ANLEITUNG

1. Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Muskat in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Gib den vorbereiteten Teig auf ein Stück leicht bemehltes Backpapier. Die Saure-Sahne-Mischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei einen Rand von 1 cm freilassen. Mit den Zwiebeln und Speckwürfeln bestreuen.
3. Beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade einsetzen und den Trenner entfernen. Lege den Flammkuchen hinein, indem du das Backpapier nach unten ziehst und den Flammkuchen vorsichtig vom Backpapier auf die Crisper-Gittereinsätze gleiten lässt. Schiebe die Schublade in das Gerät.
4. Wähle MEGAZONE (MEGAZONE) und AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN), stelle die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 9 Minuten ein. Drücke START/STOPP, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist und die Ränder goldbraun und knusprig geworden sind, aus der Schublade nehmen, in Quadrate schneiden und heiß servieren.

RINDFLEISCH-KOFTA MIT GEGRILLTEN ZWIEBELN

MITTELSCHWERES REZEPT

MEGAZONE

PROGRAMM: GRILL (GRILLEN) | **ZUBEREITUNG:** 15 MINUTEN |
VORHEIZEN: 5 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 10 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

VORHEIZEN

ZUTATEN

500 g Rinderhackfleisch

1 Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen)

1 Teelöffel Koriander (gemahlen)

¼ Teelöffel Gewürzmischung

1 Teelöffel Fenchelsamen, zerdrückt

1 Teelöffel süßes Paprikapulver

1 Knoblauchzehe, gehackt

4 Esslöffel gehackte Petersilie, aufgeteilt

1 Ei, verquirlt

Meersalz und schwarzer Pfeffer (gemahlen), nach Belieben

2 Zwiebeln, geschält, geviertelt

½ Teelöffel Sumach

1 Esslöffel Rotweinessig

½ Esslöffel Honig

2 große Tomaten, grob gehackt

1 Gurke, entkernt, grob gehackt

Griechischer Joghurt, zum Servieren von 4 Spießen



ANLEITUNG

1. Setze beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade ein und nimm den Trenner heraus. Die Schublade in das Gerät schieben.
2. Gib Rinderhackfleisch, Kreuzkümmel (gemahlen), Koriander (gemahlen), Gewürzmischung, Fenchelsamen, edelsüßes Paprikapulver, Knoblauch, 2 Esslöffel Petersilie und Ei in eine Rührschüssel. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und gut vermischen.
3. Teile das Hackfleisch in 4 gleich große Portionen. Forme jede Portion um einen Spieß und ziehe sie auf ca. 20 cm Länge. Bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.
4. Das Gerät und die Crisper-Gittereinsätze müssen 5 Minuten lang auf die vorgesehene Gartemperatur vorheizen, bevor du die Speisen hinzugibst. Wähle MEGAZONE (MEGAZONE) und GRILL (GRILLEN), stelle die Temperatur auf 240 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein.
5. Drücke anschließend START/STOPP, um das Vorheizen zu starten. Lass das Gerät 5 Minuten vorheizen, bevor du die Speisen hinzugibst.
6. Öffne nach 5 Minuten Vorheizen die Schublade und gib die Koftas auf die Crisper-Gittereinsätze. Verteile die Zwiebeln um die Koftas und setze die Schublade wieder ein, um den Garvorgang zu starten.
7. Während die Koftas zubereitet werden, Sumach, Rotweinessig und Honig in eine Salatschüssel geben und vermischen. Restliche Petersilie, Tomaten und Gurke hinzugeben und zum Beschichten wenden. Nach Geschmack würzen und beiseitestellen.
8. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Schublade öffnen und die Koftas und Zwiebeln wenden. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
9. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, Koftas mit Zwiebeln, Salat und griechischem Joghurt servieren.

HEIDELBEER- UND ZITRONENKUCHEN

MITTELSCHWERES REZEPT

MEGAZONE

PROGRAMM: BAKE (BACKEN) | **ZUBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 50 MINUTEN |
ERGIBT: 1 LAIB

ZUTATEN

1 Teelöffel Sonnenblumenöl, zum Einfetten

200 g Mehl mit Backtriebmittel

1 Teelöffel Backpulver

¾ Teelöffel Meersalz

Abrieb von 1 Zitrone

2 Teelöffel Vanille-Essenz

125 g heller brauner Zucker

100 ml Sonnenblumenöl

100 ml Naturjoghurt

2 große Eier, verquirlt

100 g Heidelbeeren

GUSS

Saft einer Zitrone

60 g Zucker



ANLEITUNG

1. Fette eine Ninja-Kastenform oder eine 23 × 12,5 cm große Kastenform mit Öl ein oder lege sie mit Backpapier aus.
2. Mehl, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel sieben. Zitronenschale, Vanille, Zucker, Öl, Joghurt und Eier einrühren, bis alles gleichmäßig vermischt ist. Die Heidelbeeren vorsichtig unterheben, dann die Mischung in die vorbereitete Form füllen.
3. Setze beide Crisper-Gittereinsätze in die Schublade ein und nimm den Trenner heraus.
4. Wähle MEGAZONE (MEGAZONE) und BAKE (BACKEN), stelle die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 50 Minuten ein. START/STOPP drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn 20 Minuten verbleiben, öffne die Schublade und decke die Backform mit einer Folie ab, um übermäßige Bräunung zu verhindern. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
6. In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel die Zutaten für den Guss verquirlen, bis der Zucker aufgelöst ist.
7. Der Backvorgang ist abgeschlossen, wenn ein Holzstäbchen, das in die Mitte des Kuchens gesteckt wird, sauber herauskommt.
8. Ist der Kuchen fertig, steche mit einem Cocktailspieß mehrmals in die Oberseite des Kuchens und beträufle ihn dann mit der vorbereiteten Mischung. Lass den Kuchen in der Backform abkühlen, bevor du ihn servierst.

TIPP: Verwende Ofenhandschuhe, um die Backform zu entnehmen.

Gartabelle für Air Fry (Heißluftfrittieren)

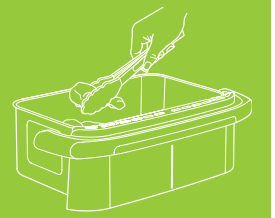
Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.

ZUTAT	MENGE	ZUBEREITUNG	IN ÖL WENDEN	TEMPERATUR	GARZEIT EINZELNE ZONE ODER MEGAZONE
FRISCHES GEMÜSE					
Spargel	400 g	Ganz, Enden abgeschnitten	2 Teelöffel	200 °C	6–8 Min.
Rote Bete	6 kleine oder 4 große (ca. 1 kg)	Ganz	–	200 °C	40–60 Min.
Paprikaschoten	4 Stück (600 g)	Ganz	–	200 °C	15–16 Min.
Brokkoli	400 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	1 Esslöffel	200 °C	11 Min.
Rosenkohl	640 g	Halbiert, Strunk entfernt	2 Esslöffel	200 °C	13–15 Min.
Butternut-Kürbis	500–750 g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 Esslöffel	200 °C	16–18 Min.
Karotten	500 g	Geschält, in 1,5 cm große Stücke geschnitten	1 Esslöffel	200 °C	14–16 Min.
Blumenkohl	600 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	2 Esslöffel	200 °C	10–12 Min.
Sellerie	600 g	Geschält und in 1,5 cm große Würfel geschnitten, 2 Esslöffel Öl	1 Esslöffel	200 °C	14–16 Min.
Maiskolben	4 Kolben	Ganze Kolben, ohne Hülsen, Enden abgeschnitten	1 Esslöffel	200 °C	15–18 Min.
Zucchini	500 g	Der Länge nach geviertelt, dann in 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 Esslöffel	200 °C	8–10 Min.
Prinzessbohnen	400 g	Enden abgeschnitten	1 Esslöffel	200 °C	7–8 Min.
Grünkohl (für Chips)	225 g	In Stücke geteilt, Strünke entfernt	–	150 °C	9 Min.
Pilze	300 g	Geputzt, geviertelt	1 Esslöffel	200 °C	10 Min.
Portobello-Pilze	250 g	Ganz, ringsum mit Öl bepinseln	1 Esslöffel	180 °C	10–12 Min.
Pastinaken	500 g	Geschält und in 1,5 cm lange Stücke geschnitten, 1 Esslöffel Öl	1 Esslöffel	200 °C	12–14 Min.
Kartoffeln, weiß, z. B. King Edward, Maris Piper oder Russet	1 kg	In 2,5 cm große Spalten geschnitten	1 Esslöffel	200 °C	22–26 Min.
	500 g	Handgeschnittene Pommes*, dünn	1/2–3 Esslöffel Pflanzenöl	200 °C	16–18 Min.
	500 g	Handgeschnittene Pommes*, dick	1/2–3 Esslöffel Pflanzenöl	200 °C	18–20 Min.
	500 g	In gleichmäßige Stücke geschnitten	2 Esslöffel Pflanzenöl	200 °C	15–20 Min.
	4 ganze (je 185–250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	1 Esslöffel	200 °C	36–40 Min.
Süßkartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 Esslöffel	200 °C	18–20 Min.
	4 ganze (je 185–250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	1 Esslöffel	200 °C	32–40 Min.
Speiserübe	500 g	Geschält und in 1,5 cm große Würfel geschnitten, 2 Esslöffel Öl	1 Esslöffel	200 °C	15–17 Min.
FRISCHES GEFLÜGEL					
Hähnchenbrustfilets	4 Stück (600 g)	–	Mit Öl bestrichen	200 °C	15–18 Min.
Hähnchenschenkel	6 Schenkel (je 125–150 g/750–900 g)	Mit Knochen/mit Haut	Mit Öl bestrichen	200 °C	19–22 Min.
	6–8 Schenkel (je 100 g/600–800 g)	Ohne Knochen, ohne Haut	Mit Öl bestrichen	200 °C	14–17 Min.
Hähnchenflügel	1 kg	–	Mit Öl bestrichen	200 °C	27–30 Min.
Entenbrüste	2 Stück (400 g)	Haut einschneiden, mit der Brust nach unten braten, nach der Hälfte der Garzeit umdrehen	Mit Öl bestrichen	200 °C	18–22 Min.
FRISCHER FISCH UND MEERESFRÜCHTE					
Kabeljaufilets	4 Stück (480 g)	–	Mit Öl bestrichen	200 °C	6–8 Min.
Fischfrikadellen	2 Stück (145 g)	–	–	200 °C	12 Min.
Garnelen	16 Jumbo-Garnelen (165 g)	–	1 Esslöffel	200 °C	3–4 Min.
Lachsfilets	4 Stück (520 g)	–	Mit Öl bestrichen	200 °C	12–14 Min.

MEGAZONE

Verdopple beim Garen in der MegaZone die Menge der Speisen bei gleicher Garzeit.

Für optimale Ergebnisse wende die Zutaten häufig mit einer Silikonzange.



Wir empfehlen, häufig nach den Speisen zu sehen und sie zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erhalten.

HINWEIS: Sofern in der Spalte „Zubereitung“ nicht anders angegeben, häufig wenden.

*Nach dem Schneiden der Kartoffeln die rohen Pommes frites mindestens 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Pommes trocken tupfen. Je trockener die Pommes, desto besser sind die Ergebnisse.

DEUTSCH

Gartabelle für Air Fry (Heißluftfrittieren),
Fortsetzung

Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.

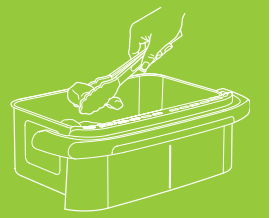
ZUTAT	MENGE	ZUBEREITUNG	IN ÖL WENDEN	TEMPERATUR	GARZEIT EINZELNE ZONE ODER MEGAZONE
FRISCHES RINDFLEISCH					
Burger	4 (je 125 g)	2,5 cm dick	–	190 °C	11–12 Min.
Steaks*	2 (je 230 g)	Ganz	Mit Öl bestrichen	200 °C	8–12 Min.
FRISCHES SCHWEINEFLEISCH					
Speck	4 Streifen	–	–	220 °C	6 Min.
Kasseler	1 Stück (225 g)	Schwarte in 2-cm-Abständen einschneiden, nach 5 Min. wenden	Mit Öl bestrichen	190 °C	10–12 Min.
Schweinekoteletts	2 mit Knochen (je 250 g)	–	Mit Öl bestrichen	200 °C	12–13 Min.
	4 Stück, entbeint (100 g)	–	Mit Öl bestrichen	200 °C	10–12 Min.
	2 Schweinefilets (je 350–500 g)	–	Mit Öl bestrichen	190 °C	22–27 Min.
Würstchen	4 Stück (205 g)	–	–	200 °C	8 Min.
	8 Stück (410 g)	–	–	200 °C	10 Minuten
FRISCHES LAMM					
Lammkoteletts	4 Stück (340 g)	–	Mit Öl bestrichen	180 °C	11–12 Min.
Lammsteaks	3 Stück (300 g)	–	Mit Öl bestrichen	180 °C	12–13 Min.
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL					
Panierte Fischfilets	4 Stück (440 g)	Nach halber Garzeit wenden	–	200 °C	13–15 Min.
Panierte Knoblauch-Pilze	300 g	–	–	190 °C	10–12 Min.
Hähnchenstreifen	11 Stück (270 g)	–	–	190 °C	8 Min.
Kiewer Kotelett	4 Stück (500 g)	–	–	180 °C	15 Min.
Chicken Nuggets	24 Stück (400 g)	–	–	200 °C	13–15 Min.
Fischfilets in Backteig	4 Stück (440 g)	Nach halber Garzeit wenden	–	180 °C	18 Min.
Fischstäbchen	10 Stück (280 g)	–	–	200 °C	15 Min.
Kartoffelpuffer	7 Stück (390 g)	Einzelne Schicht	–	200 °C	15 Min.
Kartoffelkroketten	550 g	–	–	190 °C	18–19 Min.
Garnelen-Tempura	8 Stück (140 g)	Nach halber Garzeit wenden	–	190 °C	8–9 Min.
Röstkartoffeln	700 g	–	–	190 °C	20 Min.
Panierte Scampi	280 g	–	–	180 °C	12 Min.
Vegane Burger	4 Stück (265 g)	Einzelne Schicht	–	180 °C	10 Min.
Vegane Nuggets	14 Stück (320 g)	Einzelne Schicht	–	180 °C	12 Min.
Vegetarische Würstchen	6 Stück (270 g)	–	–	190 °C	9–10 Min.
Yorkshire-Pudding	8 Stück (150 g)	–	–	180 °C	3–4 Min.

*Wenn du das Steak roher bevorzugst, wähle die minimale Zeit. Wenn du hingegen dein Steak well done bevorzugst, gare es bis zur maximalen Zeit

MEGAZONE

Verdopple beim Garen in der MegaZone die Menge der Speisen bei gleicher Garzeit.

Für optimale Ergebnisse wende die Zutaten häufig mit einer Silikonzange.



Wir empfehlen, häufig nach den Speisen zu sehen und sie zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erhalten.

HINWEIS: Sofern in der Spalte „Zubereitung“ nicht anders angegeben, häufig wenden.

*Nach dem Schneiden der Kartoffeln die rohen Pommes frites mindestens 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Pommes trocken tupfen. Je trockener die Pommes, desto besser sind die Ergebnisse.

Gartabelle für Air Fry (Heißluftfrittieren),
Fortsetzung

Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.

ZUTAT	MENGE	ZUBEREITUNG	IN ÖL WENDEN	TEMPERATUR	GARZEIT EINZELNE ZONE ODER MEGAZONE
POMMES FRITES					
Hausgemachte Pommes, 1 cm dick	500 g	30 Min. in Wasser legen, trocken tupfen	1–3 Esslöffel Öl	200 °C	16–18 Min.
Hausgemachte Pommes, 2 cm dick	500 g	30 Min. in Wasser legen, trocken tupfen	1–3 Esslöffel Öl	200 °C	18–20 Min.
Grob geschnittene Tiefkühl-Pommes	500 g	–	–	200 °C	20 Min.
Tiefkühl-Pommes im Wellenschnitt	500 g	–	–	210 °C	18–20 Min.
Tiefkühl-Pommes in Spiralform	700 g	–	–	210 °C	18–20 Min.
Tiefkühl-Pommes Frites	500 g	–	–	180 °C	20 Min.
Gefrorene Gastro-Pommes	700 g	–	–	220 °C	22 Min.
Tiefkühl-Kartoffelspalten	650 g	–	–	190 °C	20 Min.
Tiefkühl-Pommes mit Schale	500 g	–	–	200 °C	18–20 Min.
Gerade geschnittene Tiefkühl-Pommes	500 g	–	–	200 °C	18 Min.
Tiefkühl-Pommes aus Süßkartoffeln	500 g	–	–	180 °C	22–24 Min.


Hausgemachte Pommes


Pommes, grob


Pommes im Wellenschnitt


Pommes frites


Kartoffelspalten


Süßkartoffel-Pommes frites

Gartabelle für Max Crisp (Max Crisp),
ideal für tiefgefrorene Lebensmittel

Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.

ZUTAT	MENGE	ZUBEREITUNG	IN ÖL WENDEN	GARZEIT EINZELNE ZONE ODER MEGAZONE
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL				
Panierte Zwiebelringe	300 g	–	–	9–10 Min.
Chicken Dippers	400 g	–	–	9–10 Min.
Chicken Nuggets	400 g	–	–	10 Min.
Fischstreifen	275 g	–	–	10 Min.
Pommes frites	500 g	–	–	14 Min.
Mozzarella-Sticks	180 g	–	–	7–8 Min.
Popcorn-Hähnchen	500 g	–	–	12 Min.
Kartoffel-Pops	500 g	–	–	12 Min.
Gitter-Pommes	550 g	–	–	14–16 Min.

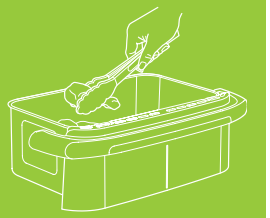
HINWEIS Bei der Funktion Max Crisp (Max Crisp) ist die Temperatureinstellung nicht verfügbar und auch nicht erforderlich.

HINWEIS Am besten geeignet für kleinere Mengen an tiefgefrorenen Speisen, die möglicherweise eine hohe Temperatur benötigen.

MEGAZONE

Verdopple beim Garen in der MegaZone die Menge der Speisen bei gleicher Garzeit.

Für optimale Ergebnisse wende die Zutaten häufig mit einer Silikonzange.



Wir empfehlen, häufig nach den Speisen zu sehen und sie zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erhalten.

HINWEIS: Sofern in der Spalte „Zubereitung“ nicht anders angegeben, häufig wenden.

*Nach dem Schneiden der Kartoffeln die rohen Pommes frites mindestens 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Pommes trocken tupfen. Je trockener die Pommes, desto besser sind die Ergebnisse.

Vorheizen erforderlich. Lass das Gerät 5 Minuten lang auf die vorgesehene Gartemperatur vorheizen, bevor du die Speisen hinzugibst. Befolge anschließend die unten angegebenen Garzeiten.

Für beste Ergebnisse regelmäßig schütteln oder wenden.

Wir empfehlen, häufig nach dem Essen zu sehen und es zu schütteln oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

HINWEIS: Sofern in der Spalte „Zubereitung“ nicht anders angegeben, häufig schütteln oder wenden.

Grilltabelle

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL	FUNKTION	TEMPERATUR	GARZEIT	ZWISCHENSCHRITTE
RIND							
Sirloin-Steak	2 Stück (2 cm dick je 230 g)	–	Mit 1/2 Esslöffel Öl bestreichen	GRILL (GRILLEN)	240 °C	6–8 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Rinder-Burger	2 Stück (je 150 g)	–	Mit 1/2 Esslöffel Öl bestreichen	GRILL (GRILLEN)	220 °C	10–12 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
SCHWEINEFLEISCH							
Cumberland-Würstchen	6	–	–	GRILL (GRILLEN)	210 °C	15–18 Min.	Beim Garen 2–3 Mal wenden
Schweinekoteletts	2 Stück (je 260 g), 3 cm dick	–	Mit 1/2 Esslöffel Öl bestreichen	GRILL (GRILLEN)	220 °C	16–20 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
HÄHNCHEN							
Hähnchenschenkel, ohne Knochen	4 Stück (je 90 g)	–	Mit 1/2 Esslöffel Öl bestreichen	GRILL (GRILLEN)	220 °C	12–15 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Hähnchenflügel	500 g	–	–	GRILL (GRILLEN)	240 °C	12–16 Min.	Beim Garen 2–3 Mal wenden
Marinierte Hähnchenbrüste	3 Stück (je 175 g)	In 3 Esslöffeln Piri-Piri-Gewürz marinieren	Mit 1/2 Esslöffel Öl bestreichen	GRILL (GRILLEN)	210 °C	18–22 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
MEERESFRÜCHTE							
Garnelen (ohne Schalen)	165 g	Entdarmen	In 1/2 Esslöffel Öl schwenken	GRILL (GRILLEN)	200 °C	2–4 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Garnelen (mit Schalen)	250 g	–	In 1/2 Esslöffel Öl schwenken	GRILL (GRILLEN)	240 °C	4–6 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Lachsfilets	4 Stück (je 120 g)	Mit der Hautseite nach unten garen	Mit 1/2 Esslöffel Öl bestreichen	GRILL (GRILLEN)	220 °C	8–10 Min.	–
Thunfischsteaks	2 Stück (je 120 g)	–	Mit 1/2 Esslöffel Öl bestreichen	GRILL (GRILLEN)	240 °C	3–5 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden

Grilltabelle, Fortsetzung

Vorheizen erforderlich. Lass das Gerät 5 Minuten lang auf die vorgesehene Gartemperatur vorheizen, bevor du die Speisen hinzugibst. Befolge anschließend die unten angegebenen Garzeiten.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL	FUNKTION	TEMPERATUR	GARZEIT	ZWISCHENSCHRITTE
GEMÜSE							
Paprikaschoten	2 Paprikaschoten	Halbiert, Samen und Stiel entfernt	In 1/2 Esslöffel Öl schwenken	GRILL (GRILLEN)	240 °C	8–10 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Zucchini	1 große	In 2 cm dicke Scheiben schneiden	In 1/2 Esslöffel Öl schwenken	GRILL (GRILLEN)	240 °C	6–8 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Aubergine	1 mittelgroße	Der Länge nach in 1,5 cm dicke Stücke schneiden	In 1/2 Esslöffel Öl schwenken	GRILL (GRILLEN)	240 °C	8–12 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Spargel	200 g	Enden abgeschnitten	In 1/2 Esslöffel Öl schwenken	GRILL (GRILLEN)	240 °C	3–5 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
VEGETARISCH							
Halloumi	225 g	In 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.	Mit 1/2 Esslöffel Öl bestreichen	GRILL (GRILLEN)	240 °C	5–7 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Vegetarische Würstchen	6	–	Mit 1/2 Esslöffel Öl bestreichen	GRILL (GRILLEN)	220 °C	10–14 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Vegetarische Burger	2 Stück (je 110 g)	–	Mit 1/2 Esslöffel Öl bestreichen	GRILL (GRILLEN)	220 °C	10–14 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Tofu, extrafest	250 g	In 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.	Mit 1/2 Esslöffel Öl bestreichen	GRILL (GRILLEN)	240 °C	6–8 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden

HINWEIS: Verdopple beim Garen in der MegaZone die Menge der Speisen bei gleicher Garzeit.

HINWEIS: Vor dem Garen den Crisper-Gittereinsatz einsetzen.

HINWEIS: Für die Grillfunktion musst du das Gerät vorheizen. Lass das Gerät 5 Minuten lang auf die vorgesehene Gartemperatur vorheizen, bevor du die Speisen hinzugibst. Befolge anschließend die angegebenen Garzeiten.

Verwendung der DualZone-Technologie: SYNC (SYNCHRONISIEREN)

Jetzt kannst du zwei verschiedene Gerichte mit zwei verschiedenen Garzeiten zubereiten und einfach zuschauen, wie sie gleichzeitig fertig werden. Programmiere einfach jede Zone einzeln und lasse die Funktion **SYNC (SYNCHRONISIEREN)** den Rest erledigen.

HINWEIS: Alle Rezepte in dieser Tabelle sollten mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

ZWEI BELIEBIGE AUSWÄHLEN	EIN REZEPT FÜR JEDE ZONE HINZUFÜGEN			FÜR BEIDE ZONEN EINSTELLEN UND SYNC (SYNCHRONISIEREN) VERWENDEN
REZEPT	**MENGE**	**DIESE ZUTATEN VERMISCHEN ODER KOMBINIEREN**	**FUNKTION**	**TEMP/TIME (TEMPERATUR/ZEIT)**
Fischfrikadellen	2 Fischfrikadellen	Mit geschmolzener Butter bestreichen	Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C | 12–15 Minuten
Geröstete Tomaten in Balsamico	500 g Kirschtomaten	60 ml Balsamico-Essig 1 Esslöffel Pflanzenöl	Roast (Braten)	200 °C | 15 Minuten
Schweinekoteletts mit Honig und Salbei	2–3 entbeinte Koteletts (je 120 g)	1 Esslöffel Pflanzenöl 1 Esslöffel Honig, ½ Teelöffel getrockneter Salbei	Roast (Braten)	200 °C | 12-15 Minuten
Cajun-Kartoffeln	4 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt	2 Esslöffel Pflanzenöl 2 Esslöffel Cajun-Gewürzmischung	Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C | 20-25 Minuten
Grüne Bohnen mit Mandeln	500 g grüne Bohnen, Enden abgeschnitten	2 Esslöffel Pflanzenöl 60 g Mandelblättchen	Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C | 8–10 Minuten
Lachs mit Miso-Glasur	3 Lachsfilets (je 170 g)	2 Esslöffel Miso-Paste, 1 Teelöffel Pflanzenöl, Lachs damit einreiben	Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C | 12–14 Minuten
Honig-Haselnuss-Rosenkohl	500 g Rosenkohl, halbiert	2 Esslöffel Pflanzenöl, 60 ml Honig, 60 g gehackte Haselnüsse	Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C | 13–15 Minuten
Buffalo-Hähnchenschenkel	4 frische entbeinte Hähnchenschenkel mit Haut (je 110–140 g)	240 ml Buffalo-Sauce, Hähnchen darin schwenken	Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C | 15–20 Minuten
Vegetarischer Burger	4 Burger (je 125 g) aus pflanzlicher Alternative für Hackfleisch	1 Esslöffel gehackter Knoblauch, 1 Esslöffel gehackte Zwiebeln	Air Fry (Heißluftfrittieren)	190 °C | 12 Minuten
Mediterraner Blumenkohl	1 Kopf Blumenkohl, in 1,5 cm große Röschen geschnitten	120 ml Tahini, 2 Esslöffel Pflanzenöl	Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C | 17–20 Minuten
Tiefkühl-Pommes Frites	500 g	Nach Belieben würzen	Air Fry (Heißluftfrittieren)	180 °C | 20 Minuten
Maiskolben	4	Mit geschmolzener Butter bestreichen	Roast (Braten)	180 °C | 15 Minuten

HINWEIS: Für beste Ergebnisse empfehlen wir, die Speisen 2 Minuten vor Ende der Garzeit zu überprüfen. Der Garvorgang kann jederzeit abgebrochen werden, wenn das gewünschte Maß an Knusprigkeit erreicht wurde. Dabei sollte aber sichergestellt werden, dass die Mahlzeit vollständig durchgegart ist.

TABLE DES MATIÈRES

Utilisation de votre Ninja FLEXDRAWER Air Fryer	**63**
Utilisation de la technologie DualZone/MegaZone	**64**
Thermosonde numérique	**66**
Cuisson dans un seul compartiment avec la thermosonde numérique	**67**
Fonction SYNC (SYNCHRONISER) avec la thermosonde numérique	**68**
MEGAZONE avec la thermosonde numérique	**69**
Recettes	**70**
Viande	70
Végétarien	72
Crevettes	75
Viande	76
Desserts	79
Tableaux de cuisson	**80**
Air Fry (Frire sans huile)	80
Max Crisp (Croustillant Max)	84
Grill (Griller)	86
Utilisation de la technologie DualZone : SYNC (SYNCHRONISER)	**80**

LÉGENDE DES RECETTES

Nous avons ajouté ces icônes aux recettes afin de vous aider à trouver celles qui vous conviennent.

Végétarien

Thermosonde numérique

Sans fruits à coque

Sans produits laitiers

Sans gluten

NINJA TEST KITCHEN

SCANNEZ POUR PLUS DE RECETTES

www.ninjatestkitchen.eu

REMARQUE :

Utilisez les poignées latérales pour ouvrir et fermer le tiroir. Placez le tiroir sur une surface résistante à la chaleur. Prévoir un espace d'au moins 15 cm au-dessus et sur les côtés de l'appareil en marche afin de permettre une bonne circulation de l'air.

UTILISATION DE VOTRE NINJA FLEXDRAWER AIR FRYER

6 PROGRAMMES DE CUISSON

MAX CRISP (CROUSTILLANT MAX)

Idéal pour cuire de plus petites quantités d'aliments surgelés comme les nuggets de poulet et les rondelles d'oignons panées

AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

Parfait pour les aliments frais comme les frites et tous vos en-cas surgelés préférés

ROAST (RÔTIR)

Parfait pour rôtir viandes et légumes

CONSEIL : Utilisez la thermosonde numérique pour cuire des viandes

REHEAT (RÉCHAUFFER)

Parfait pour réchauffer les restes

GRILL (GRILLER)

Idéal pour griller vos protéines, protéines végétales et légumes préférés.

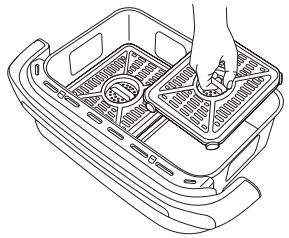
BAKE (CUIRE AU FOUR)

Parfait pour réaliser des gâteaux et autres desserts au four

POUR DES RÉSULTATS OPTIMAUX

PLAQUES DE CUISSON

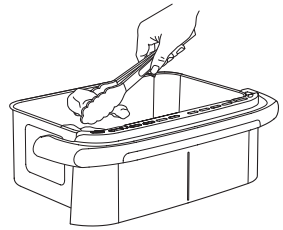
Les plaques de cuisson permettent de faire dorer les aliments de manière homogène. Assurez-vous que les plaques de cuisson sont insérées jusqu'au fond du tiroir avant d'ajouter des aliments, sauf si la recette indique que la plaque de cuisson n'est pas nécessaire.



REMARQUE : Installez soigneusement les plaques de cuisson pour vous assurer qu'elles sont correctement insérées.

REMUEZ

Pour des résultats optimaux, remuez régulièrement les aliments avec des pinces à embouts en silicone ou un autre ustensile, afin de les rendre croustillants à souhait.



CONSEIL : Pour frire sans huile des ingrédients recouverts de pâte à frire, assurez-vous d'utiliser la bonne technique de panure. Il est important de d'abord tremper les aliments dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Pressez fermement la chapelure sur les ingrédients panés, afin que les miettes ne soient pas soufflées par le ventilateur.

Utilisation de la technologie DualZone/MegaZone

(sans thermosonde numérique)

TRANSFORMEZ LA MEGAZONE EN DUALZONE

Cuisinez dans un grand tiroir ou séparez-le pour obtenir deux compartiments de cuisson indépendants





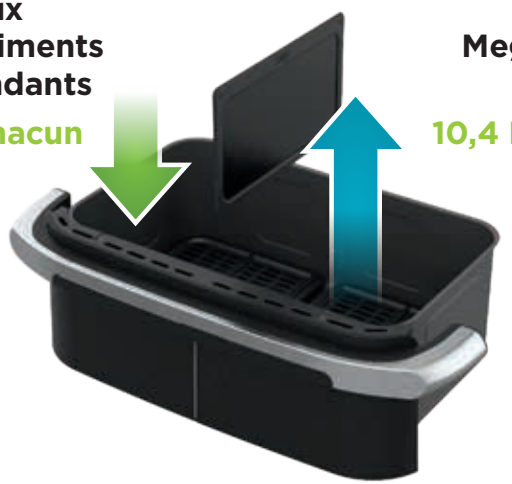
MEGAZONE POLYVALENTE

Deux compartiments indépendants

5,2 L chacun

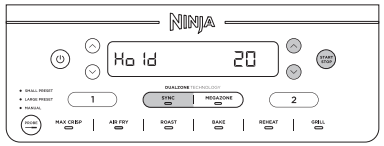
Une MegaZone

10,4 L au total



SYNC (SYNCHRONISER)

Vous voulez cuisiner 2 aliments en utilisant 2 programmes, températures ou temps de cuisson différents ? Programmez chaque compartiment et utilisez la fonction SYNC (SYNCHRONISER) pour que les deux compartiments finissent en même temps.



ÉTAPE 1 : Programmer le compartiment 1

- Placez les aliments dans le tiroir.
- L'appareil sélectionne par défaut le compartiment 1.
- Sélectionnez un mode de cuisson (p. ex. : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)).



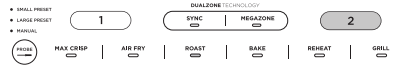
ÉTAPE 2 : Régler la durée et la température

- Utilisez les flèches de gauche pour régler la température.
- Utilisez les flèches de droite pour régler le temps de cuisson.



ÉTAPE 3 : Programmer le compartiment 2

- Sélectionnez le compartiment 2.
- Sélectionnez le mode de cuisson désiré (par ex. : ROAST (RÔTIR)) et répétez l'étape 2.



ÉTAPE 4 : Démarrer la cuisson

- Sélectionnez SYNC (SYNCHRONISER).
- Appuyez sur le bouton MARCHE/ARRÊT pour démarrer la cuisson.
- Le compartiment avec le temps de cuisson le plus court affichera HOLD (EN ATTENTE).



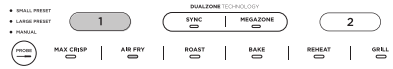
MEGAZONE (MEGAZONE)

Vous voulez cuisiner dans un compartiment de 10,4 L ? Réglez le compartiment 1 et utilisez la fonction MATCH (DUPLIQUER) pour appliquer automatiquement les mêmes réglages au compartiment 2.



ÉTAPE 1 : Programmer le compartiment 1

- Placez les aliments dans le tiroir.
- L'appareil sélectionne par défaut le compartiment 1.
- Sélectionnez un mode de cuisson (p. ex. : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)).



ÉTAPE 2 : Régler la durée et la température

- Utilisez les flèches de gauche pour régler la température.
- Utilisez les flèches de droite pour régler le temps de cuisson.

ÉTAPE 3 : Démarrer la cuisson

- Sélectionnez MEGAZONE (MEGAZONE).
- Appuyez sur le bouton MARCHE/ARRÊT pour démarrer la cuisson.



REMARQUE : Le temps de cuisson se mettra automatiquement en pause lorsqu'un tiroir est ouvert. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

Une cuisson idéale avec la thermosonde numérique

La thermosonde numérique insérée permet de contrôler en permanence la température interne des aliments à deux endroits, pour des résultats de cuisson plus précis.

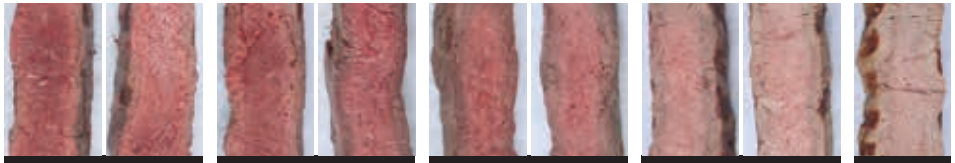
Pour plus d'informations sur l'utilisation de la thermosonde numérique, reportez-vous aux pages 67 à 69.



REMARQUE : Veuillez vous référer aux recommandations de l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation afin d'obtenir les températures de cuisson sûres des aliments.

Quel est votre résultat de cuisson préféré ?

La cuisson idéale varie d'une personne à l'autre. Le guide ci-dessous vous présente un visuel de chaque préréglage lorsque vous sélectionnez Beef (Bœuf). Nous vous proposons un éventail d'options pour personnaliser la cuisson selon vos préférences.



Cuisson dans un seul compartiment avec la thermosonde numérique

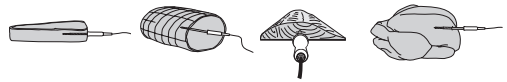
Vous souhaitez utiliser la thermosonde numérique pour cuire des morceaux de viande dans un seul compartiment ?

ÉTAPE 1
Configuration

- Sortez le compartiment de rangement de la thermosonde numérique situé à gauche de l'appareil et déroulez le cordon pour sortir la thermosonde numérique.
- Retirez le tiroir (avant de brancher la thermosonde numérique).

ÉTAPE 2
Insérer la thermosonde numérique

- Insérez la thermosonde numérique dans la protéine conformément à la notice d'utilisation pour vous assurer qu'elle est correctement placée.
- Placez la protéine dans le panier avant de l'installer dans l'appareil.



ÉTAPE 3
Sélection du programme

- Branchez la thermosonde numérique dans sa prise (située à gauche du panneau de commande).
- Sélectionnez le Compartiment 1, puis le mode de cuisson désiré (par ex. Air Fry (Frire sans huile)).

REMARQUE : La température de cuisson sera celle du mode sélectionné par défaut. Vous pouvez l'ajuster selon vos préférences ou les indications de la recette.

Le réglage de la température n'est pas disponible avec le mode Max Crisp (Croustillant max).

ÉTAPE 4
Sélection de la thermosonde numérique

- SMALL PRESET
- LARGE PRESET
- MANUAL



- Appuyez sur le bouton PROBE (THERMOSONDE) pour sélectionner le préréglage Small (Petit) ou Large (Grand), selon la taille de la protéine. Utilisez les flèches à gauche du panneau de commande pour sélectionner le type d'aliment. Utilisez ensuite les flèches à droite du panneau de commande pour régler le résultat de cuisson à cœur de vos aliments.
- Si vous utilisez le bouton MANUAL (MANUEL), nous vous recommandons d'utiliser les températures de cuisson à cœur recommandées dans la notice d'utilisation.

ÉTAPE 5
Démarrer la cuisson

- Une fois les sélections effectuées, appuyez sur le bouton de MARCHE/ARRÊT pour commencer la cuisson.
- L'écran affiche la température actuelle de la thermosonde numérique, ainsi que la température visée.

ÉTAPE 6
Fin de la cuisson

- Une fois la cuisson terminée, l'appareil émet un signal sonore. Transférez la protéine dans un plat et laissez reposer 5 minutes avant de servir. Cette étape est importante, car les protéines continuent de cuire et retiennent les jus de cuisson, même une fois retirés de la source de chaleur.

Fonction SYNC (SYNCHRONISER)
avec la thermosonde numérique

Vous souhaitez utiliser la thermosonde numérique pour cuire un morceau de viande et des pommes de terre ? Programmez chaque compartiment et appairez la thermosonde numérique avec la fonction SYNC (SYNCHRONISER) pour faciliter le processus et terminer en même temps la cuisson dans les deux compartiments.

ÉTAPE 1
Mise en place du compartiment 1 avec la thermosonde numérique

- Insérez le séparateur dans le tiroir. Sortez le compartiment de rangement de la thermosonde numérique situé à gauche de l'appareil et déroulez le cordon pour sortir la thermosonde numérique.
- Retirez le tiroir (avant de brancher la thermosonde numérique).
- Insérez la thermosonde numérique dans la protéine conformément à la notice d'utilisation pour vous assurer qu'elle est correctement placée.
- Mettez la protéine dans le tiroir avant de l'installer dans l'appareil.

REMARQUE : *La thermosonde numérique s'utilise uniquement dans le Compartiment 1.*

ÉTAPE 2
Programmer le compartiment 1

- Branchez la thermosonde numérique dans sa prise (située à gauche du panneau de commande).
- Sélectionnez le Compartiment 1, puis le mode de cuisson désiré (par ex. Roast (Rôtir)).
- Utilisez les flèches à gauche du panneau de commande pour sélectionner la température de cuisson souhaitée.
- Appuyez sur le bouton PROBE (THERMOSONDE) pour sélectionner le préréglage Small (Petit) ou Large (Grand), selon la taille de la protéine. Consultez le tableau des préréglages de cuisson de la page suivante pour plus d'informations.
- Utilisez les flèches à gauche du panneau de commande pour sélectionner le type de protéine, puis celles à droite du panneau de commande pour régler le résultat de cuisson à cœur.

REMARQUE : *Vous ne pouvez pas utiliser les réglages manuels de la thermosonde numérique lorsque la fonction SYNC (SYNCHRONISER) est sélectionnée.*

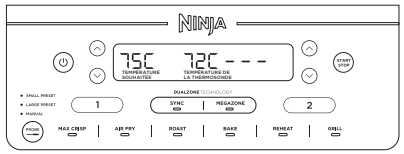
ÉTAPE 3
Programmer le compartiment 2

- Sélectionnez le compartiment 2.
- Sélectionnez le programme (par ex. Air Fry (Frire sans huile)).
- Réglez la température et le temps de cuisson.

ÉTAPE 4
Démarrer la cuisson

- Sélectionnez SYNC (SYNCHRONISER).
- Appuyez sur le bouton MARCHE/ARRÊT pour démarrer la cuisson.

REMARQUE : *Au cours de la mise en place initiale, le compartiment avec le temps de cuisson le plus court indique HOLD (EN ATTENTE). Lorsque la cuisson démarre, le panneau de commande affichera toujours la thermosonde numérique, la température souhaitée dans le Compartiment 1 et les barres de progression du Compartiment 2 durant le cycle de cuisson. Sélectionnez le compartiment 2 pour voir le temps de cuisson restant.*

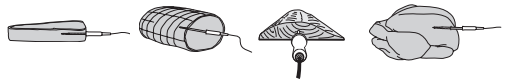


MEGAZONE (MEGAZONE)
avec la thermosonde numérique

Vous cuisinez le même aliment dans un compartiment de 10,4 L ? Réglez le Compartiment 1 avec la thermosonde numérique et utilisez MEGAZONE (MEGAZONE) pour cuire.

ÉTAPE 1
Mise en place du compartiment 1 avec la thermosonde numérique

- Sortez le compartiment de rangement de la thermosonde numérique situé à gauche de l'appareil et déroulez le cordon pour sortir la thermosonde numérique.
- Retirez le tiroir et le séparateur (avant de brancher la thermosonde numérique).
- Insérez la thermosonde numérique dans la protéine conformément à la notice d'utilisation.
- Mettez la protéine dans le tiroir avant de l'installer dans l'appareil.
- Branchez la thermosonde numérique dans sa prise (située à gauche du panneau de commande).



REMARQUE : *La thermosonde numérique s'utilise uniquement dans le Compartiment 1.*

ÉTAPE 2
Programmer le compartiment 1

- Sélectionnez le Compartiment 1, puis le mode de cuisson désiré (par ex. Roast (Rôtir)).
- Appuyez sur le bouton PROBE (THERMOSONDE) pour sélectionner le préréglage Small (Petit) ou Large (Grand), selon la taille de la protéine. Consultez le tableau de préréglages de cuisson ci-dessous pour plus d'informations.
- Si vous utilisez le bouton MANUAL (MANUEL), nous vous recommandons d'utiliser les températures de cuisson à cœur recommandées dans la notice d'utilisation.
- Utilisez les flèches à gauche du panneau de commande pour sélectionner le type de protéine, puis celles à droite du panneau de commande pour régler le résultat de cuisson à cœur.
- Sélectionnez MEGAZONE (MEGAZONE), puis appuyez sur le bouton MARCHE/ARRÊT pour commencer la cuisson.



Tableau des préréglages de cuisson

REMARQUE *:veuillez vous référer aux recommandations de l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) afin d'obtenir les températures de cuisson sûre des aliments.*

PROTÉINES	PRÉRÉGLAGES	EXEMPLES	POIDS (par compartiment)
Porc	Petit	Saucisses	2 (250 g chacune)
		Côtes de porc, avec l'os	2 (250 g chacune)
	Grand	Filet de porc	1 (1 kg chacun)
		Longe de porc/Rôti	1 chacun (1,8 à 2,3 kg)
Poulet	Petit	Blancs de poulet	3-4 chacun (150 à 250 g chacun)
		Hauts de cuisses de poulet avec l'os	3-4 (100 à 150 g chacun)
	Grand	Poulet entier	1 (jusqu'à 2 kg)
Bœuf	Petit	Steak (entre bleu et bien cuit)	2-4 (175 à 350 g chacun)
	Grand	Tende de tranche	1 (1,3 à 1,8 kg)
Poisson	Petit	Filets de saumon	3-4 (120 g chacun)
	Grand	Pavé de saumon	1 (300 à 450 g)

POULET RÔTI ET LÉGUMES-RACINES

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE

SANS FRUITS À COQUE | SANS PRODUITS LAITIERS

MEGAZONE

PROGRAMME : ROAST (RÔTIR) | **PRÉPARATION :** 15 MINUTES
TEMPS DE CUISSON TOTAL : ENVIRON 50 MINUTES **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS
ACCESSOIRES NÉCESSAIRES : MINUTEUR

INGRÉDIENTS

POUR LE POULET

Un poulet entier de 1,75 kg

Sel et poivre noir moulu, selon les goûts

½ citron, coupé en quartiers

5 branches de thym

5 branches de romarin

1 tête d'ail, coupée en deux en diagonale

1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive

POUR LES LÉGUMES

450 g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux dans la longueur ou en quartiers pour les pommes de terre plus grosses

200 g de petites carottes, pelées, coupées en deux dans la longueur

200 g de panais moyens, pelés, coupés en quartiers dans la longueur

2 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à café de sel de mer

Quelques branches de romarin, grossièrement hachées

SAUCE

2 cuillères à soupe de farine

300 g de bouillon de volaille, plus si besoin

CONSEIL : Pour réaliser une sauce, versez les jus de cuisson du fond du tiroir dans une petite casserole et mélangez avec la farine. Lorsque la préparation commence à frémir, versez progressivement le bouillon de volaille et portez à ébullition. Ajoutez les éventuels restes de jus de cuisson du poulet et laissez mijoter pendant 4 minutes.

PRÉPARATION

1. Assaisonnez l'intérieur du poulet avec du sel et du poivre, puis insérez le citron, le thym, le romarin et l'ail. Badigeonnez le dessus du poulet avec de l'huile, puis assaisonnez-le avec du sel et du poivre noir moulu.
2. Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir et retirez le séparateur. Placez le poulet au centre du tiroir. Poussez la thermosonde numérique dans la partie la plus épaisse du poulet, faites passer le cordon dans l'encoche en haut du tiroir, puis branchez la thermosonde numérique dans la prise en bas à gauche de l'écran. Insérez le tiroir dans l'appareil.
3. Appuyez sur Compartiment 1 et sélectionnez ROAST (RÔTIR). Utilisez les flèches à gauche pour sélectionner 190 °C. Utilisez le bouton PROBE (THERMOSONDE) pour sélectionner le préréglage Large (Grand), puis utilisez les flèches à gauche de l'écran pour sélectionner CHIC (POULET). Sélectionnez MEGAZONE (MEGAZONE), puis appuyez sur le bouton MARCHE/ARRÊT pour commencer la cuisson.
4. Dans un grand saladier, mélangez les légumes préparés avec l'huile, le sel et les brins de romarin, puis mettez-les de côté.
5. Après environ 20 minutes, ouvrez le tiroir et dispersez les légumes autour du poulet. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson. À l'aide d'une pince à embouts en silicone, mélangez les légumes 2 à 3 fois au cours de la cuisson.
6. La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet indique 75 °C sur la thermosonde. Transférez le poulet sur une planche et laissez reposer 5 minutes avant de le découper.
7. Servez le poulet avec les légumes racines et la sauce, si vous le souhaitez.



FAJITAS AU BŒUF ET VÉGÉTARIENNES

RECETTE POUR DÉBUTANTS

SANS FRUITS À COQUE | SANS PRODUITS LAITIERS

DUALZONE

PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **PRÉPARATION :** 10 MINUTES
TEMPS DE CUISSON TOTAL : 17 MINUTES **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

MARINADE ÉPICÉE POUR FAJITAS

2 cuillères à soupe de paprika fumé

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

1 ½ cuillère à soupe de cumin moulu

1 cuillère à soupe d'origan séché

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Jus de ½ citron vert

2 cuillères à café de sel de mer

Poivre noir moulu, selon les goûts

FAJITAS

200 g de faux-filet, coupé en tranches de ½ cm

2 oignons rouges, pelés et coupés en quartiers de 1 cm

2 poivrons rouges, émincés en lamelles de 1 cm

2 poivrons jaunes, émincés en lamelles de 1 cm

250 g de champignons Portobello, coupés en tranches

8 tortillas de taille moyenne, pour servir



PRÉPARATION

1. Insérez les deux plaques de cuisson et le séparateur dans le tiroir.
2. Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de la marinade, puis répartissez-la dans deux grands saladiers.
3. Dans l'un des saladiers, ajoutez les tranches de viande, la moitié des oignons et la moitié des poivrons. Dans l'autre saladier, ajoutez les champignons, ainsi que le reste des oignons et des poivrons. Mélangez bien le tout pour enrober complètement les ingrédients de marinade.
4. Placez la viande sur une plaque de cuisson et le mélange de champignons sur la deuxième plaque de cuisson. Insérez le tiroir dans l'appareil.
5. Sélectionnez le compartiment 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 17 minutes. Sélectionnez le Compartiment 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 200 °C et la durée sur 17 minutes. Sélectionnez le Compartiment 2, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) et réglez la durée sur 17 minutes. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour lancer la cuisson.
6. Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson, mélangez les ingrédients et réinsérez le tiroir dans l'appareil pour reprendre la cuisson.
7. Une fois la cuisson terminée, servez le mélange enroulé dans des tortillas moelleuses et accompagnez de garnitures selon les goûts.

FRITTATA DE POMMES DE TERRE, TOMATES SÉCHÉES ET OIGNONS NOUVEAUX

RECETTE POUR DÉBUTANTS

MEGAZONE

PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **PRÉPARATION :** 10 MINUTES
TEMPS DE CUISSON TOTAL : 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

8 gros œufs

60 ml de crème entière épaisse

15 g de persil frais, finement haché

5 g de ciboulette, finement hachée

1 cuillère à soupe de câpres, égouttées et finement hachées

40 g de tomates séchées, égouttées et finement hachées

4 oignons nouveaux, finement émincés

30 g de cheddar râpé

1 cuillère à café de sel

½ cuillère à café de poivre noir moulu

350 g de pommes de terre cuites, coupées en tranches de 1 cm

PRÉPARATION

1. Tapissez un plat résistant à la chaleur de 20 cm x 25 cm de papier cuisson.
2. Dans un grand saladier, battez les œufs avec la crème, le persil, la ciboulette, les câpres, les tomates séchées, les oignons nouveaux, le cheddar, le sel et le poivre, jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
3. Placez les pommes de terre en couche uniforme dans le plat préparé et couvrez uniformément avec le mélange d'œufs.
4. Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir et retirez le séparateur. Placez le plat dans le tiroir et insérez-le dans l'appareil.
5. Sélectionnez MEGAZONE (MEGAZONE), puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 180 °C et la durée sur 20 minutes. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour lancer la cuisson.
6. Lorsqu'il reste 5 minutes, ouvrez le tiroir et couvrez le plat de papier aluminium s'il devient trop brun. Réinsérez le tiroir pour continuer la cuisson.
7. Lorsque la cuisson est terminée, retirez le plat et transférez-le sur une planche. Laissez-le refroidir 5 minutes avant de découper. Servez avec une salade verte croquante et du pain croustillant.



CONSEIL : Utilisez des gants de cuisine pour retirer le plat.

CHAMPIGNONS FARCIS AU FROMAGE ET MAÏS AU PIMENT

RECETTE POUR DÉBUTANTS

DUALZONE

PROGRAMME : ROAST (RÔTIR) ET AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)
PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 20 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

CHAMPIGNONS

250 g d'épinards hachés surgelés, décongelés

100 g de fromage frais à tartiner

30 g de parmesan râpé

(ou équivalent végétarien)

100 g de mozzarella, à ajouter séparément

1 gousse d'ail, émincée

½ cuillère à café de noix de muscade

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

4 champignons Portobello, nettoyés et pieds retirés

ÉPIS DE MAÏS AU PIMENT

30 g de beurre ramolli

1 piment rouge, coupé en petits dés
Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

4 épis de maïs

PRÉPARATION

1. Insérez la plaque de cuisson dans le Compartiment 2 et installez le séparateur.
2. Enveloppez les épinards dans un torchon ou de l'essuie-tout, puis pressez pour éliminer l'excès de liquide. Dans un saladier, mélangez le fromage frais à tartiner, le parmesan, la mozzarella, l'ail, la noix de muscade, le sel et le poivre. Ajoutez les épinards et mélangez bien.
3. Fourrez les champignons avec le mélange d'épinards et de fromage. Placez les champignons préparés dans le tiroir du Compartiment 1 sans plaque de cuisson.
4. Pour le maïs, préparez le beurre au piment : Dans un bol, placez le beurre, les dés de piment rouge, le sel et le poivre, puis battez les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir un mélange lisse. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie ou du dos d'une cuillère à café, étalez ce beurre sur chaque épi. Placez le maïs sur la plaque de cuisson dans le Compartiment 2 et insérez le tiroir dans l'appareil.
5. Sélectionnez le Compartiment 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 20 minutes. Sélectionnez Compartiment 2, puis ROAST (RÔTIR), réglez la température sur 180 °C et la durée sur 14 minutes. Appuyez sur SYNC (SYNCHRONISER), puis sur MARCHE/ARRÊT pour commencer la cuisson.
6. Lorsqu'il reste 5 minutes sur le minuteur, retournez le maïs. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.
7. Lorsque la cuisson est terminée, servez les champignons chauds avec le maïs au piment.

TOFU ÉPICÉ ET LÉGUMES VERTS

RECETTE POUR DÉBUTANTS

DUALZONE

PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) ET ROAST (RÔTIR)
PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 22 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

MARINADE AU GINGEMBRE ET AU SOJA

2 cuillères à soupe de coriandre, finement hachée

3 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de miel

3 cuillères à soupe d'huile de sésame

3 cuillères à soupe de vinaigre de riz

1 gousse d'ail, pelée et émincée

Morceau de gingembre frais de 2,5 cm, pelé et émincé

Sel et poivre noir moulu, selon les goûts

LÉGUMES

250 g de brocoli coupé en fleurons de 3 cm

150 g de pois mange-tout

250 g de haricots verts, coupés en deux

TOFU

2 cuillères à soupe de fécule de maïs

½ cuillère à soupe de mélange cinq épices chinois

¼ de cuillère à café de poivre de Cayenne

½ cuillère à café de sel

600 g de tofu ferme, séché en tamponnant avec de l'essuie-tout et coupé en cubes de 2 cm

PRÉPARATION

1. Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de la marinade. Ajoutez les légumes, mélangez pour les enrober uniformément et laissez mariner pendant 10 minutes.
2. Dans un grand saladier, mélangez la fécule de maïs, le mélange cinq épices chinois, le poivre de Cayenne et le sel. Ajoutez le tofu et mélangez pour l'enrober.
3. Insérez les deux plaques de cuisson et le séparateur dans le tiroir. Placez le tofu dans le compartiment 1 et les légumes dans le compartiment 2. Gardez le reste de marinade. Insérez le tiroir dans l'appareil.
4. Sélectionnez le Compartiment 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 22 minutes. Sélectionnez Compartiment 2, puis ROAST (RÔTIR), réglez la température sur 200 °C et la durée sur 14 minutes. Sélectionnez la fonction SYNC (SYNCHRONISER). Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour lancer la cuisson.
5. Quand il reste 11 minutes dans le Compartiment 1, ouvrez le tiroir et mélangez le tofu avec des pinces à embouts en silicone. Réinsérez le tiroir pour continuer la cuisson.
6. Quand il reste 7 minutes dans le Compartiment 2, ouvrez le tiroir et mélangez les légumes avec des pinces à embouts en silicone. Réinsérez le tiroir pour continuer la cuisson.
7. Une fois la cuisson terminée, transférez les légumes dans un saladier, placez le tofu croustillant par-dessus, puis versez un filet de la marinade soja et gingembre restante. Servez immédiatement.



CREVETTES MARINÉES À LA CORIANDRE AVEC SAUCE AU PIMENT ET À LA MANGUE

RECETTE POUR DÉBUTANTS

MEGAZONE

PRÉCHAUFFAGE

PROGRAMME : GRILL (GRILLER) | **PRÉPARATION :** 10 MINUTES
PRÉCHAUFFAGE : 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 5 MINUTES
QUANTITÉ : 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 piment rouge, finement haché, à ajouter séparément

Zeste et jus d'un citron vert, à ajouter séparément

25 g de coriandre, feuilles et tiges finement hachées, avec un supplément pour servir

1 cuillère à café de coriandre moulue

2 gousses d'ail, hachées

3 cuillères à soupe d'huile, à ajouter séparément

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

500 g de crevettes royales entières non décortiquées, environ 20

1 mangue, peau retirée, finement coupée en dés

½ petit oignon rouge, finement émincé

1 cuillère à café de miel

PRÉPARATION

1. Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir et retirez le séparateur. Insérez le tiroir dans l'appareil.
2. L'appareil et les plaques de cuisson devront préchauffer pendant 5 minutes à la température de cuisson prévue avant d'ajouter les aliments. Sélectionnez MEGAZONE (MEGAZONE), puis GRILL (GRILLER), réglez la température à 240 °C et la durée sur 10 minutes. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour commencer le PRÉCHAUFFAGE (laissez préchauffer pendant 5 minutes avant d'ajouter des aliments).
3. Pendant le préchauffage, ajoutez la moitié du piment, le zeste de citron vert, la coriandre hachée, la coriandre moulue, l'ail et 2 cuillères à soupe d'huile dans un saladier. Assaisonnez de sel et de poivre, ajoutez les crevettes et mélangez.
4. Après 5 minutes de préchauffage, ouvrez le tiroir et ajoutez les crevettes sur les plaques de cuisson. Réinsérez le tiroir pour commencer la cuisson.
5. Pendant la cuisson des crevettes, mélangez la mangue, le piment restant, le jus de citron vert, l'oignon rouge et le miel dans un petit saladier. Mélangez le tout et assaisonnez selon vos goûts. Mettez de côté.
6. Lorsqu'il reste 2 minutes, retournez les crevettes. Réinsérez le tiroir pour continuer la cuisson.
7. Lorsque la cuisson est terminée, servez les crevettes avec la sauce.

ÉPAULE D'AGNEAU À LA GRECQUE AVEC DES LÉGUMES

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE

SANS FRUITS À COQUE · SANS GLUTEN

DUALZONE

PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) ET ROAST (RÔTIR)
PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 22 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

MARINADE AU GINGEMBRE ET AU SOJA

2 cuillères à soupe de coriandre, finement hachée

3 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de miel

3 cuillères à soupe d'huile de sésame

3 cuillères à soupe de vinaigre de riz

1 gousse d'ail, pelée et émincée

Morceau de gingembre frais de 2,5 cm, pelé et émincé

Sel et poivre noir moulu, selon les goûts

LÉGUMES

250 g de brocoli coupé en fleurons de 3 cm

150 g de pois mange-tout

250 g de haricots verts, coupés en deux

TOFU

2 cuillères à soupe de fécule de maïs

½ cuillère à soupe de mélange cinq épices chinois

¼ de cuillère à café de poivre de Cayenne

½ cuillère à café de sel

600 g de tofu ferme, séché en tamponnant avec de l'essuie-tout et coupé en cubes de 2 cm

PRÉPARATION

1. Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de la marinade. Ajoutez les légumes, mélangez pour les enrober uniformément et laissez mariner pendant 10 minutes.
2. Dans un grand saladier, mélangez la fécule de maïs, le mélange cinq épices chinois, le poivre de Cayenne et le sel. Ajoutez le tofu et mélangez pour l'enrober.
3. Insérez les deux plaques de cuisson et le séparateur dans le tiroir. Placez le tofu dans le compartiment 1 et les légumes dans le compartiment 2. Gardez le reste de marinade. Insérez le tiroir dans l'appareil.
4. Sélectionnez le Compartiment 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 22 minutes. Sélectionnez Compartiment 2, puis ROAST (RÔTIR), réglez la température sur 200 °C et la durée sur 14 minutes. Sélectionnez la fonction SYNC (SYNCHRONISER). Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour lancer la cuisson.
5. Quand il reste 11 minutes dans le Compartiment 1, ouvrez le tiroir et mélangez le tofu avec des pinces à embouts en silicone. Réinsérez le tiroir pour continuer la cuisson.
6. Quand il reste 7 minutes dans le Compartiment 2, ouvrez le tiroir et mélangez les légumes avec des pinces à embouts en silicone. Réinsérez le tiroir pour continuer la cuisson.
7. Une fois la cuisson terminée, transférez les légumes dans un saladier, placez le tofu croustillant par-dessus, puis versez un filet de la marinade soja et gingembre restante. Servez immédiatement.



TARTE FLAMBÉE

RECETTE POUR DÉBUTANTS

SANS FRUITS À COQUE

MEGAZONE

PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **PRÉPARATION :** 10 MINUTES
TEMPS DE CUISSON TOTAL : 9 MINUTES **| QUANTITÉ :** 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

Une petite pincée de noix de muscade

1 pâte prête à l'emploi de 18 x 28 cm

¼ d'oignon de taille moyenne, finement émincé

100 g de lardons fumés, cuits

Farine, pour saupoudrer

Papier cuisson

CONSEIL : Utilisez une pâte maison en mélangeant 110 g de farine, 2 cuillères à café d'huile d'olive, 1/4 de cuillère à café de sel et 50 ml d'eau à température ambiante pour former une pâte.

PRÉPARATION

1. Ajoutez la crème fraîche, du sel, du poivre et la noix de muscade dans un petit saladier, puis mélangez pour obtenir une préparation homogène.
2. Transférez la pâte préparée sur une feuille de papier cuisson légèrement farinée. Étalez le mélange de crème fraîche uniformément sur la pâte, en laissant un bord de 1 cm. Saupoudrez d'oignons et de lardons.
3. Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir et retirez le séparateur. Placez la Flammekueche à l'intérieur en abaissant le papier cuisson, puis faites-la glisser doucement sur les plaques de cuisson, hors du papier cuisson. Insérez le tiroir dans l'appareil.
4. Sélectionnez MEGAZONE (MEGAZONE), puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 190 °C et le temps de cuisson sur 9 minutes. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour lancer la cuisson.
5. Lorsque la cuisson est terminée, que les bords sont dorés et croustillants, retirez du tiroir, découpez en carrés et dégustez chaud.

KEFTA DE BŒUF AUX OIGNONS GRILLÉS

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE
SANS FRUITS À COQUE
SANS GLUTEN
MEGAZONE

PROGRAMME : GRILL (GRILLER) | **PRÉPARATION :** 15 MINUTES
PRÉCHAUFFAGE : 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 10 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS

PRÉCHAUFFAGE

INGRÉDIENTS

500 g de viande hachée de bœuf

1 cuillère à café de cumin moulu

1 cuillère à café de coriandre moulue

¼ de cuillère à café de quatre-épices

1 cuillère à café de graines de fenouil

1 cuillère à café de paprika doux, écrasé

1 gousse d'ail, émincée

4 cuillères à soupe de persil haché, à ajouter séparément

1 œuf, battu

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

2 oignons, pelés et coupés en quartiers

½ cuillère à café de sumac

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge

½ cuillère à soupe de miel

2 grosses tomates, grossièrement hachées

1 concombre, sans les graines, grossièrement haché

Yaourt grec, pour servir 4 piques à brochette



PRÉPARATION

1. Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir et retirez le séparateur. Insérez le tiroir dans l'appareil.
2. Ajoutez la viande hachée de bœuf, le cumin moulu, la coriandre moulue, le mélange d'épices, les graines de fenouil, le paprika doux, l'ail, 2 cuillères à soupe de persil et l'œuf dans un saladier. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir, puis mélangez bien.
3. Divisez le mélange en 4 portions égales et formez chaque portion sur une pique à brochette en les étalant sur environ 20 cm de long. Mettez de côté au réfrigérateur.
4. L'appareil et les plaques de cuisson devront préchauffer pendant 5 minutes à la température de cuisson prévue avant d'ajouter les aliments. Sélectionnez MEGAZONE (MEGAZONE), puis GRILL (GRILLER), réglez la température à 240 °C et la durée sur 15 minutes.
5. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour commencer le préchauffage (laissez préchauffer pendant 5 minutes avant d'ajouter des aliments).
6. Après 5 minutes de préchauffage, ouvrez le tiroir et ajoutez les keftas sur les plaques de cuisson. Répartissez les oignons autour des keftas et réinsérez le tiroir pour commencer la cuisson.
7. Pendant la cuisson des keftas, ajoutez le sumac, le vinaigre de vin rouge et le miel dans un saladier, puis fouettez pour mélanger. Ajoutez le persil restant, les tomates et le concombre, puis mélangez pour bien les enrober. Assaisonnez selon vos goûts et réservez.
8. Lorsqu'il reste 5 minutes, ouvrez le tiroir et retournez les keftas ainsi que les oignons. Réinsérez le tiroir pour continuer la cuisson.
9. Lorsque la cuisson est terminée, servez les keftas avec les oignons, la salade et le yaourt grec.

CAKE AUX MYRTILLES ET AU CITRON

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE
SANS FRUITS À COQUE
VÉGÉTARIEN
MEGAZONE

PROGRAMME : GRILL (GRILLER) | **PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** 5 MINUTES
TEMPS DE CUISSON TOTAL : 10 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 cuillère à café d'huile de tournesol, pour graisser

200 g de farine avec levure incorporée

1 cuillère à café de levure chimique

¾ de cuillère à café de sel de mer

Le zeste d'un citron

2 cuillères à café d'arôme de vanille

125 g de cassonade

100 ml d'huile de tournesol

100 ml de yaourt nature

2 gros œufs, battus

100 g de myrtilles

GLAÇAGE

Le jus d'un citron

60 g de sucre en poudre



PRÉPARATION

1. Graissez un moule à cake Ninja ou un moule à cake de 23 cm x 12,5 cm avec de l'huile ou garnissez un moule à cake de papier cuisson.
2. Dans un grand saladier, passez au tamis la farine, la levure chimique et le sel. Incorporez les zestes de citron, la vanille, le sucre, l'huile, le yaourt et les œufs, puis mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporez délicatement les myrtilles, puis transférez la préparation dans le moule préparé.
3. Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir et retirez le séparateur.
4. Sélectionnez MEGAZONE (MEGAZONE), puis BAKE (CUIRE AU FOUR), réglez la température à 160 °C et le temps de cuisson sur 50 minutes. Appuyez sur MARCHE/ARRÊT pour lancer la cuisson.
5. Lorsqu'il reste 20 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir et recouvrez le moule à cake avec du papier aluminium pour éviter que le gâteau ne brûle. Réinsérez le tiroir pour continuer la cuisson.
6. Dans un petit saladier, fouettez les ingrédients du glaçage jusqu'à dissolution du sucre.
7. Le gâteau est cuit lorsqu'un cure-dent en bois inséré en son centre en ressort propre.
8. Lorsque la cuisson est terminée, utilisez un cure-dent pour piquer le dessus du cake, puis versez un filet de sauce. Laissez refroidir dans le moule à cake avant de servir.

CONSEIL : Utilisez des maniques pour retirer le moule à cake.

Tableau de cuisson Air Fry (Frire sans huile)

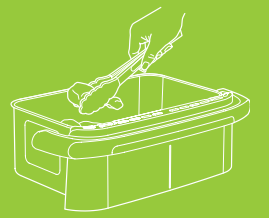
Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	BADIGEONNER D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON SIMPLE OU MEGAZONE
LÉGUMES FRAIS					
Asperges	400 g	Entières, extrémités coupées	2 cuillères à café	200 °C	6 à 8 minutes
Betterave	6 petites ou 4 grosses (environ 1 kg)	Entières	-	200 °C	40 à 60 minutes
Poivrons	4 (600 g)	Entiers	-	200 °C	15 à 16 minutes
Brocoli	400 g	Coupé en fleurettes de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	11 minutes
Choux de Bruxelles	640 g	Coupés en deux, sans tige	2 cuillères à soupe	200 °C	13 à 15 minutes
Courge musquée	500 à 750 g	Coupée en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	16 à 18 minutes
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 1,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	14 à 16 minutes
Chou-fleur	600 g	Coupé en fleurettes de 2,5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	10 à 12 minutes
Céleri-rave	600 g	Pelé et coupé en cubes de 1,5 cm, 2 cuillères à soupe d'huile	1 cuillère à soupe	200 °C	14 à 16 minutes
Épis de maïs	4 épis	Entiers, feuilles retirées, extrémités coupées	1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 18 minutes
Courgettes	500 g	Coupées en quarts dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	8 à 10 minutes
Haricots verts fins	400 g	Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	7 à 8 minutes
Chou kale (en chips)	225 g	Coupé en morceaux, tiges retirées	-	150 °C	9 minutes
Champignons	300 g	Essuyés et coupés en quatre	1 cuillère à soupe	200 °C	10 minutes
Champignons Portobello	250 g	Entiers, badigeonnés d'huile	1 cuillère à soupe	180 °C	10 à 12 minutes
Panais	500 g	Pelé et coupé en bâtonnets de 1,5 cm, 1 cuillère à soupe d'huile	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 14 minutes
Pommes de terre blanches, par ex. King Edward, Maris Piper ou Russet	1 kg	Coupées en frites rustiques de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	22 à 26 minutes
	500 g	Frites coupées à la main*, fines	1/2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	16 à 18 minutes
	500 g	Frites coupées à la main*, épaisses	1/2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	18 à 20 minutes
	500 g	Coupées en morceaux de taille égale	2 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	15 à 20 minutes
	4 entières (185 à 250 g par pièce)	Piquées 3 fois avec une fourchette	1 cuillère à soupe	200 °C	36 à 40 minutes
Patates douces	1 kg	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	18 à 20 minutes
	4 entières (185 à 250 g par pièce)	Piquées 3 fois avec une fourchette	1 cuillère à soupe	200 °C	32 à 40 minutes
Navet	500 g	Pelé et coupé en cubes de 1,5 cm, 2 cuillères à soupe d'huile	1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 17 minutes
VOLAILLE FRAÎCHE					
Blancs de poulet	4 (600 g)	-	Badigeonnés d'huile	200 °C	15 à 18 minutes
Hauts de cuisses de poulet	6 hauts de cuisse (125 à 150 g chacun/750 à 900 g)	Avec os et peau	Badigeonnés d'huile	200 °C	19 à 22 minutes
	6 à 8 hauts de cuisse (100 g chacun/600 à 800 g)	Sans peau ni os	Badigeonnés d'huile	200 °C	14 à 17 minutes
Ailes de poulet	1 kg	-	Badigeonnées d'huile	200 °C	27 à 30 minutes
Magrets de canard	2 (400 g)	Entailler la peau, cuire côté chair, retourner à mi-cuisson	Badigeonnés d'huile	200 °C	18 à 22 minutes
POISSONS ET FRUITS DE MER FRAIS					
Filets de cabillaud	4 (480 g)	-	Badigeonnés d'huile	200 °C	6 à 8 minutes
Croquettes de poisson	2 (145 g chacune)	-	-	200 °C	12 minutes
Crevettes	16 grosses crevettes (165 g)	-	1 cuillère à soupe	200 °C	3 à 4 minutes
Filets de saumon	4 (520 g)	-	Badigeonnés d'huile	200 °C	12 à 14 minutes

MEGAZONE

Lorsque vous cuisinez dans la MegaZone, doublez les quantités d'ingrédients pour le même temps de cuisson.

Pour des résultats optimaux, mélangez souvent les aliments à l'aide d'une pince à embouts en silicone.



Nous vous recommandons de contrôler fréquemment la cuisson et de remuer les aliments afin d'obtenir le résultat souhaité.

REMARQUE : sauf indication contraire dans la colonne de préparation, remuez souvent.

* Une fois les pommes de terre coupées, laissez les frites crues tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'excès d'amidon. Séchez les frites en les tamponnant avec de l'essuie-tout. Plus les frites sont sèches, meilleur sera le résultat.

Tableau de cuisson Air Fry (Frire sans huile), suite

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

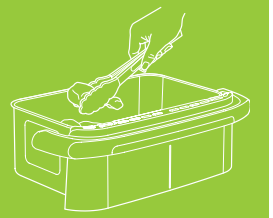
INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	BADIGEONNER D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON SIMPLE OU MEGAZONE
BŒUF FRAIS					
Steaks hachés	4 (125 g chacun)	2,5 cm d'épaisseur	-	190 °C	11 à 12 minutes
Steaks*	2 (230 g chacun)	Entiers	Badigeonnés d'huile	200 °C	8 à 12 minutes
PORC FRAIS					
Lard	4 tranches	-	-	220 °C	6 minutes
Tranche épaisse de jambon braisé	1 (225 g)	Couper la couenne à 2 cm, retourner au bout de 5 minutes	Badigeonnée d'huile	190 °C	10 à 12 minutes
Côtelettes de porc	2 côtelettes avec l'os (250 g chacune)	-	Badigeonnées d'huile	200 °C	12 à 13 minutes
	4 côtelettes désossées (100 g)	-	Badigeonnées d'huile	200 °C	10 à 12 minutes
	2 filets de porc (350 à 500 g chacun)	-	Badigeonnés d'huile	190 °C	22 à 27 minutes
Saucisses	4 (205 g)	-	-	200 °C	8 minutes
	8 (410 g)	-	-	200 °C	10 minutes
AGNEAU FRAIS					
Côtelettes d'agneau	4 (340 g)	-	Badigeonnées d'huile	180 °C	11 à 12 minutes
Steaks d'agneau	3 (300 g)	-	Badigeonnés d'huile	180 °C	12 à 13 minutes
ALIMENTS SURGELÉS					
Filets de poisson panés	4 (440 g)	Retourner à mi-cuisson	-	200 °C	13 à 15 minutes
Champignons à l'ail panés	300 g	-	-	190 °C	10 à 12 minutes
Bâtonnets de poulet	11 (270 g)	-	-	190 °C	8 minutes
Poulet à la Kiev	4 (500 g)	-	-	180 °C	15 minutes
Nuggets de poulet	24 (400 g)	-	-	200 °C	13 à 15 minutes
Filets de poisson en pâte à frire	4 (440 g)	Retourner à mi-cuisson	-	180 °C	18 minutes
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	-	-	200 °C	15 minutes
Galettes de pomme de terre	7 (390 g)	Une seule couche	-	200 °C	15 minutes
Croquettes de pommes de terre	550 g	-	-	190 °C	18 à 19 minutes
Tempura de crevettes	8 (140 g)	Retourner à mi-cuisson	-	190 °C	8 à 9 minutes
Pommes de terre rôties	700 g	-	-	190 °C	20 minutes
Scampis panés	280 g	-	-	180 °C	12 minutes
Steaks hachés végans	4 (265 g)	Une seule couche	-	180 °C	10 minutes
Nuggets végans	14 (320 g)	Une seule couche	-	180 °C	12 minutes
Saucisses végétariennes	6 (270 g)	-	-	190 °C	9 à 10 minutes
Yorkshire pudding	8 (150 g)	-	-	180 °C	3 à 4 minutes

* Si vous aimez votre steak saignant, réglez le temps de cuisson au minimum. Si vous le préférez bien cuit, réglez le temps de cuisson au maximum.

MEGAZONE

Lorsque vous cuisinez dans la MegaZone, doublez les quantités d'ingrédients pour le même temps de cuisson.

Pour des résultats optimaux, mélangez souvent les aliments à l'aide d'une pince à embouts en silicone.



Nous vous recommandons de contrôler fréquemment la cuisson et de remuer les aliments afin d'obtenir le résultat souhaité.

REMARQUE : sauf indication contraire dans la colonne de préparation, remuez souvent.

* Une fois les pommes de terre coupées, laissez les frites crues tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'excès d'amidon. Séchez les frites en les tamponnant avec de l'essuie-tout. Plus les frites sont sèches, meilleur sera le résultat.

Tableau de cuisson Air Fry (Frire sans huile), suite

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	BADIGEONNER D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON SIMPLE OU MEGAZONE
FRITES					
Frites maison, 1 cm d'épaisseur	500 g	Faire tremper dans l'eau pendant 30 min, sécher en tamponnant avec de l'essuie-tout	1 à 3 cuillères à soupe d'huile	200 °C	16 à 18 minutes
Frites maison, 2 cm d'épaisseur	500 g	Faire tremper dans l'eau pendant 30 min, sécher en tamponnant avec de l'essuie-tout	1 à 3 cuillères à soupe d'huile	200 °C	18 à 20 minutes
Frites épaisses surgelées pour cuisson au four	500 g	-	-	200 °C	20 minutes
Frites ondulées surgelées	500 g	-	-	210 °C	18 à 20 minutes
Frites spirales surgelées	700 g	-	-	210 °C	18 à 20 minutes
Frites surgelées	500 g	-	-	180 °C	20 minutes
Frites belges surgelées	700 g	-	-	220 °C	22 minutes
Frites rustiques surgelées	650 g	-	-	190 °C	20 minutes
Frites rustiques surgelées (avec la peau)	500 g	-	-	200 °C	18 à 20 minutes
Frites surgelées en bâtonnets	500 g	-	-	200 °C	18 minutes
Frites de patates douces surgelées	500 g	-	-	180 °C	22 à 24 minutes



Frites maison



Frites épaisses



Frites ondulées



Frites



Frites rustiques



Frites de patates douces

Tableau de cuisson Max Crisp (Croustillant Max), idéal pour les aliments surgelés

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	BADIGEONNER D'HUILE	TEMPS DE CUISSON SIMPLE OU MEGAZONE
ALIMENTS SURGELÉS				
Beignets d'oignons	300 g	-	-	9 à 10 minutes
Bouchées de poulet pané	400 g	-	-	9 à 10 minutes
Nuggets de poulet	400 g	-	-	10 minutes
Bâtonnets de poisson	275 g	-	-	10 minutes
Frites	500 g	-	-	14 minutes
Bâtonnets de mozzarella	180 g	-	-	7 à 8 minutes
Bouchées croustillantes de poulet	500 g	-	-	12 minutes
Croquettes de pomme de terre	500 g	-	-	12 minutes
Frites gaufrées	550 g	-	-	14 à 16 minutes

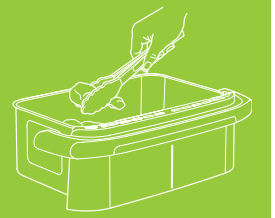
REMARQUE Avec le mode Max Crisp (Croustillant Max), il n'est pas nécessaire de régler la température. Ce réglage n'est donc pas disponible.

REMARQUE Parfait pour cuisiner de petites quantités d'aliments surgelés qui peuvent nécessiter une température élevée.

MEGAZONE

Lorsque vous cuisinez dans la MegaZone, doublez les quantités d'ingrédients pour le même temps de cuisson.

Pour des résultats optimaux, mélangez souvent les aliments à l'aide d'une pince à embouts en silicone.



Nous vous recommandons de contrôler fréquemment la cuisson et de remuer les aliments afin d'obtenir le résultat souhaité.

REMARQUE : sauf indication contraire dans la colonne de préparation, remuez souvent.

* Une fois les pommes de terre coupées, laissez les frites crues tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'excès d'amidon. Séchez les frites en les tamponnant avec de l'essuie-tout. Plus les frites sont sèches, meilleur sera le résultat.

Préchauffage nécessaire. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes à la température de cuisson prévue avant d'ajouter des aliments, puis suivez les temps de cuisson indiqués ci-dessous.

Pour un résultat optimal, secouer ou mélanger fréquemment.

Nous vous recommandons de contrôler fréquemment la cuisson et de secouer ou mélanger les aliments afin d'obtenir le résultat souhaité.

REMARQUE : sauf indication contraire dans la colonne de préparation, secouez ou mélangez souvent.

Tableau de cuisson Grill (Griller)

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	PROGRAMME	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON SIMPLE OU MEGAZONE	ACTION
BŒUF							
Faux-filet	2 (2 cm d'épaisseur, 230 g par pièce)	-	Badigeonner avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	240 °C	6 à 8 minutes	Retourner à mi-cuisson
Steak haché de bœuf	2 (150 g par pièce)	-	Badigeonner avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	220 °C	10 à 12 minutes	Retourner à mi-cuisson
PORC							
Saucisses Cumberland	6	-	-	GRILL (GRILLER)	210 °C	15 à 18 minutes	Remuer 2 à 3 fois pendant la cuisson
Côtelettes de porc	2 (260 g par pièce), 3 cm d'épaisseur	-	Badigeonner avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	220 °C	16 à 20 minutes	Retourner à mi-cuisson
POULET							
Hauts de cuisses de poulet (désossées)	4 (90 g chacun)	-	Badigeonner avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	220 °C	12 à 15 minutes	Retourner à mi-cuisson
Ailes de poulet	500 g	-	-	GRILL (GRILLER)	240 °C	12 à 16 minutes	Remuer 2 à 3 fois pendant la cuisson
Blancs de poulet marinés	3 (175 g par pièce)	Marinade avec 3 cuillères à soupe d'assaisonnement pili-pili	Badigeonner avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	210 °C	18 à 22 minutes	Retourner à mi-cuisson
PRODUITS DE LA MER							
Crevettes (décortiquées)	165 g	Déveiner	Mélanger avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	200 °C	2 à 4 minutes	Retourner à mi-cuisson
Crevettes (non décortiquées)	250 g	-	Mélanger avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	240 °C	4 à 6 minutes	Retourner à mi-cuisson
Filets de saumon	4 (120 g chacun)	Faire cuire avec la peau vers le bas	Badigeonner avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	220 °C	8 à 10 minutes	-
Steaks de thon	2 (120 g par pièce)	-	Badigeonner avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	240 °C	3 à 5 minutes	Retourner à mi-cuisson

Tableau de cuisson Grill (Griller), suite

Préchauffage nécessaire. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes à la température de cuisson prévue avant d'ajouter des aliments, puis suivez les temps de cuisson indiqués ci-dessous.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	PROGRAMME	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON SIMPLE OU MEGAZONE	ACTION
LÉGUMES							
Poivrons	2 poivrons	Coupés en deux, graines et tiges retirées	Mélanger avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	240 °C	8 à 10 minutes	Retourner à mi-cuisson
Courgettes	1 grande	Coupée en rondelles de 2 cm d'épaisseur	Mélanger avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	240 °C	6 à 8 minutes	Retourner à mi-cuisson
Aubergine	1 moyenne	Coupée en tranches de 1,5 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur	Mélanger avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	240 °C	8 à 12 minutes	Retourner à mi-cuisson
Asperges	200 g	Équeutées	Mélanger avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	240 °C	3 à 5 minutes	Retourner à mi-cuisson
VÉGÉTARIEN							
Fromage halloumi	225 g	Coupé en tranches de 1,5 cm d'épaisseur	Badigeonner avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	240 °C	5 à 7 minutes	Retourner à mi-cuisson
Saucisses végétariennes	6	-	Badigeonner avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	220 °C	10 à 14 minutes	Retourner à mi-cuisson
Steaks hachés végétariens	2 (110 g par pièce)	-	Badigeonner avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	220 °C	10 à 14 minutes	Retourner à mi-cuisson
Tofu ferme	250 g	Coupé en tranches de 1,5 cm d'épaisseur	Badigeonner avec 1/2 cuillère à soupe d'huile	GRILL (GRILLER)	240 °C	6 à 8 minutes	Retourner à mi-cuisson

REMARQUE : Lorsque vous cuisinez dans la MegaZone, doublez les quantités d'ingrédients pour le même temps de cuisson.

REMARQUE : Installez la plaque de cuisson avant la cuisson.

REMARQUE : Un préchauffage est nécessaire pour le mode Grill (Griller). Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes à la température de cuisson prévue avant d'ajouter des aliments, puis suivez les temps de cuisson indiqués ci-dessous.

Utilisation de la technologie DualZone : SYNC (SYNCHRONISER)

Vous pouvez désormais cuisiner des aliments différents avec des temps de cuisson différents, tout en synchronisant les fins de cuisson. Il vous suffit de programmer chaque compartiment et de laisser le mode **SYNC (SYNCHRONISER)** se charger de tout.

REMARQUE : Pour toutes les recettes présentées dans ce tableau, assaisonnez de sel et de poivre selon les goûts.

DEUX INGRÉDIENTS AU CHOIX **UNE RECETTE PAR COMPARTIMENT** **CONFIGUREZ LES DEUX COMPARTIMENTS ET UTILISEZ LE MODE SYNC (SYNCHRONISER)**

RECETTE	QUANTITÉ	MÉLANGER OU ASSOCIER DEUX INGRÉDIENTS	PROGRAMME	TEMPÉRATURE/TEMPS
Croquettes de poisson	2 croquettes de poisson	Badigeonner avec du beurre fondu	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C | 12 à 15 minutes
Tomates rôties au vinaigre balsamique	500 g de tomates cerises	60 ml de vinaigre balsamique 1 cuillère à soupe d'huile végétale	Roast (Rôtir)	200 °C | 15 minutes
Côtelettes de porc miel et sauge	2 à 3 côtelettes de porc sans os (120 g chacune)	1 cuillère à soupe d'huile végétale 1 cuillère à soupe de miel, 1/2 cuillère à café de sauge séchée	Roast (Rôtir)	200 °C | 12 à 15 minutes
Pommes de terre cajun	4 pommes de terre de taille moyenne, coupées en dés	2 cuillères à soupe d'huile végétale 2 cuillères à soupe d'assaisonnement cajun	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C | 20 à 25 minutes
Haricots verts aux amandes	500 g de haricots verts, équeutés	2 cuillères à soupe d'huile végétale 60 g d'amandes effilées	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C | 8 à 10 minutes
Saumon glacé au miso	3 filets de saumon (170 g chacun)	2 cuillères à soupe de pâte de miso, 1 cuillère à café d'huile végétale Badigeonner le saumon avec le mélange	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C | 12 à 14 minutes
Choux de Bruxelles au miel et aux noisettes	500 g de choux de Bruxelles, coupés en deux	2 cuillères à soupe d'huile végétale, 60 ml de miel, 60 g de noisettes hachées	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C | 13 à 15 minutes
Hauts de cuisse de poulet sauce buffalo	4 hauts de cuisse de poulet avec la peau mais sans os (110 à 140 g chacun)	240 ml de sauce buffalo, mélangée avec le poulet	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C | 15 à 20 minutes
Steak haché végétal	4 steaks hachés (125 g chacun) d'origine végétale	1 cuillère à soupe d'ail émincé, 1 cuillère à soupe d'oignon émincé	Air Fry (Frire sans huile)	190 °C | 12 minutes
Chou-fleur à la méditerranéenne	1 tête de chou-fleur, coupée en fleurettes de 1,5 cm	120 ml de tahini, 2 cuillères à soupe d'huile végétale	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C | 17 à 20 minutes
Frites surgelées	500 g	Assaisonner selon les goûts	Air Fry (Frire sans huile)	180 °C | 20 minutes
Épis de maïs	4	Badigeonner avec du beurre fondu	Roast (Rôtir)	180 °C | 15 minutes

REMARQUE : Pour des résultats optimaux, commencez à surveiller les aliments 2 minutes avant la fin du temps de cuisson. Arrêtez la cuisson à tout moment si vous jugez que les aliments sont suffisamment cuits, mais assurez-vous que la température sécuritaire est atteinte.

NINJA

FLEXDRAWER

10.4L Air Fryer

With Smart Cook System

AF600EU_IG_QSG_MP_Mv3_TP

© 2026 Shark Ninja Operating LLC.
FOODI and NINJA are registered trademarks in the United Kingdom of SharkNinja Operating LLC.
DUALZONE is an unregistered trademark in the United Kingdom of SharkNinja Operating LLC.