Please make sure to read the enclosed Ninja instructions prior to using your unit.
Bitte lies die beiliegende Ninja-Anleitung, bevor du dein Gerät benutzt.
Veillez à prendre connaissance de la notice d'utilisation Ninja incluse avant d'utiliser votre appareil.

NINJA

Dual Zone 7.6L Air Fryer

QUICK START GUIDE

KURZ-ANLEITUNG
GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE



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

USING YOUR NINJA DUAL ZONE AIR FRYER

6 COOKING PROGRAMS

MAX CRISP
Best for frozen foods such as French fries and chicken nuggets

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

ROAST
Best for roasting vegetables and meats

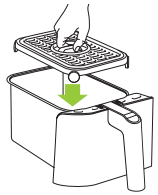
REHEAT
Best for reviving leftovers

DEHYDRATE
Best for making veggie/fruit crisps and jerky

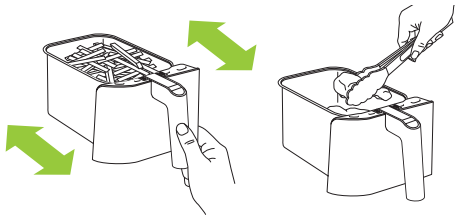
BAKE
Best for making cakes and other baked desserts

FOR BEST RESULTS

CRISPER PLATE
The crisper plate promotes overall browning. We recommend using it every time you air fry and for all recipes in this guide unless otherwise stated. Ensure crisper plate is inserted into the bottom of the drawer before food is added unless recipe states that the crisper plate is not required.



SHAKE OR TOSS
For best results, frequently shake your food or toss it with silicone-tipped tongs to get it as crispy as you'd like. You can open the drawers and cooking will automatically pause.



V Vegetarian Food Servings

For more recipes visit ninjatestkitchen.eu

DualZone Technology

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.



MATCH

Cooking the same food in each zone?
Set Zone 1 and use MATCH to automatically duplicate settings to Zone 2.



Using DualZone Technology

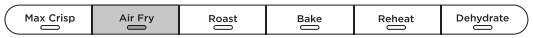
SYNC

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 drawers.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function (e.g., Air Fry).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



STEP 3: Program Zone 2

- Select Zone 2.
- Select a cooking function (e.g., Roast), and repeat Step 2.



STEP 4: Begin Cooking

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



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

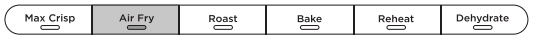
MATCH

Cooking the same food in each zone?
Set Zone 1 and use MATCH to automatically duplicate settings to Zone 2.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in drawers.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function (e.g., Air Fry).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



STEP 3: Begin Cooking

- Select MATCH.
- Press START/STOP to begin cooking.



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

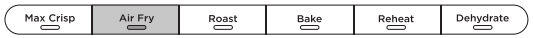
Using DualZone Technology cont.

Want to cook two foods, but don't need them to finish at the same time?
Fill both zones and manually program each zone so they start at the same time.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in drawers.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function (e.g., Air Fry).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



STEP 3: Program Zone 2

Repeat steps 1 and 2 for Zone 2.



STEP 4: Begin Cooking

- Press START/STOP to begin cooking.



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

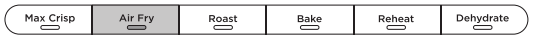
Cooking in a single zone

Only cooking one thing?
Fill a single zone and use it like a traditional air fryer.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in drawers.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function (e.g., Air Fry).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



STEP 3: Begin Cooking

- Press START/STOP to begin cooking.



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

HONEY MUSTARD MARINATED CHICKEN THIGHS WITH SMASHED CHIVE & GARLIC POTATOES

INTERMEDIATE RECIPE

NUT-FREE GLUTEN-FREE

PREP: 10 MINUTES | **MARINADE:** 30 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30 MINUTES **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

3 tablespoons, vegetable oil, divided

2 tablespoons wholegrain mustard

3 tablespoons honey

2 garlic cloves, peeled, minced, divided

Zest 1 lemon

Sea salt and cracked black pepper, as desired

4 large or 6 small boneless and skinless chicken thighs (600g)

750g baby potatoes, halved or quartered if large

40g butter, melted

20g tablespoons chives, finely chopped and extra to garnish

Lemon wedges, to serve

DIRECTIONS

1. Insert Crisper Plate into both drawers.
2. In a medium bowl, combine 1 tablespoon oil with wholegrain mustard, honey, 1 minced garlic clove, lemon zest, salt and pepper. Remove half for later. Add thighs to the bowl and evenly coat in marinade. Cover and marinate in the refrigerator for 30 minutes.
3. After 30 minutes, place chicken on crisper plate and insert drawer into ZONE 1.
4. In a medium bowl, toss baby potatoes with remaining oil, salt and pepper. Add the potatoes to second crisper plate and insert into ZONE 2.
5. Select ZONE 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 18 minutes. Select ZONE 2, select AIR FRY, set temperature to 210°C and set time to 30 minutes. Select SYNC and select START/STOP to begin cooking.
6. While the chicken and potatoes cook, whisk together melted butter, chives, remaining garlic and salt in a small bowl. Set aside.
7. When 17 minutes remain on timer, toss potatoes. Reinsert drawer to resume cooking.
8. When 10 minutes remain on timer, transfer potatoes to a board and with the bottom of a cup, lightly smash each potato to flatten and break the skin. Toss with the chive butter and gently add potatoes back to the drawer. Flip chicken and brush with any remaining marinade. Reinsert drawers to resume cooking.
9. When cooking is complete serve chicken with smashed chive potatoes and garnish with lemon wedges and a sprinkling of chives.

BEEF FAJITAS & VEGGIE FAJITAS

BEGINNER RECIPE

NUT-FREE DAIRY-FREE

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 Crisper Plate into both drawers.
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 drawers into unit.
5. Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 17 minutes. Select MATCH. Press START/STOP to begin cooking.
6. When 10 minutes remain on timer, toss ingredients and reinsert drawers into the unit to resume cooking.
7. When cooking is complete, serve fajitas wrapped in soft tortillas and top as desired.

LAMB KOFTA WITH SPICED SWEET POTATO WEDGES

BEGINNER RECIPE

NUT-FREE DAIRY-FREE

PREP: 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

Cooking spray, as desired

400g minced lamb

20g fresh breadcrumbs

1 spring onion, finely chopped

1 garlic clove, peeled, minced

2 teaspoons Baharat spice mix

1½ tablespoons coriander, finely chopped

1½ tablespoons parsley, finely chopped

Sea salt and ground black pepper, as desired

700g sweet potatoes, peeled, cut into 1 ¼cm wedges

2 tablespoons olive oil

1 teaspoon paprika

Extra roughly chopped parsley and coriander, to garnish

Warm pitta bread, to serve

DIRECTIONS

1. Insert Crisper Plate into both drawers and spray with oil spray.
2. In large bowl, mix minced lamb, breadcrumbs, spring onion, garlic, Baharat spice, coriander, parsley, salt and pepper. Add salt and ground black pepper, as desired. Divide the mixture into four equal portions and shape evenly onto each skewer so it's a 10 – 12 cm long. The kebab sticks should be around 18cm long and add to crisper plate. Insert drawer into Zone 1.
3. In a large bowl, toss sweet potato with olive oil, salt, pepper and paprika. Place the sweet potato wedges onto second crisper plate and insert drawer into Zone 2.
4. Select ZONE 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 12 minutes. Select ZONE 2, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 25 minutes. Select SYNC and press START/STOP to begin cooking.
5. When 10 minutes remain on timer, flip the kebabs and toss the potatoes. Reinsert drawers to resume cooking.
6. When cooking is complete, garnish lamb and sweet potatoes with coriander. Serve hot, with warm pitta bread.

SWEET POTATO SAUSAGE HASH

BEGINNER RECIPE

NUT-FREE DAIRY-FREE GLUTEN-FREE

PREP: 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

650g sweet potatoes, diced into ½cm pieces

2 tablespoons vegetable oil

1 tablespoon minced garlic

Sea salt and ground black pepper

450g sausage meat

½ large onion, peeled, diced

4 large eggs, poached or fried (optional)

1 teaspoon dried sage

1 teaspoon ground cinnamon

1 teaspoon ground nutmeg

2 teaspoon chilli powder



DIRECTIONS

1. Insert Crisper Plate into one drawer.
2. In a medium bowl, toss sweet potatoes with oil, garlic, salt and pepper.
3. Place potato mixture on crisper plate and drawer into ZONE 1. Spread out the sausage meat in second drawer (without the crisper plate inserted), then insert drawer into ZONE 2.
4. Select AIR FRY, set temperature to 200°C, and set time to 25 minutes. Select MATCH COOK and select START/STOP to begin cooking.
5. When 17 minutes remain on timer, stir sausage, add onion and stir to combine. Toss potato mixture with half the sage and reinsert drawers to resume cooking.
6. When cooking is complete, add potatoes to the sausage mixture. Add cinnamon, nutmeg, remaining sage, chilli powder and salt. Mix to combine.
7. Serve immediately with a poached or fried egg on top, if desired.

PESTO MOZZARELLA & SALAMI OPEN BAGUETTES WITH BLISTERED TOMATOES

PREP: 5 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 8 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS

INGREDIENTS

300g cherry tomatoes

2 teaspoon fresh thyme, leaves picked

1 clove of garlic

1 tablespoon olive oil

Sea salt and ground black pepper, as desired

2 tablespoons of pesto

1/3 (110g) baguette, cut in half lengthways

6 tablespoons grated mozzarella

6 slices of salami

DIRECTIONS

1. Insert Crisper Plate in both drawers.
2. In a small bowl, add tomatoes olive oil, garlic, thyme, salt and pepper and mix. Divide in half and evenly add to both crisper plates.
3. To prepare, spread 1 tablespoon pesto on each baguette half, followed by the salami and grated cheese. Carefully transfer one to each crisper plate.
4. Select ZONE 1, and turn the dial to select AIR FRY, set temperature to 190°C and set time to 10 minutes. Select MATCH COOK and select START/STOP to begin cooking.
5. When 6 minutes remain on the timer remove drawers, toss tomatoes re-insert drawers to continue cooking.
6. Check the baguettes when 4 minutes remain on the timer, to see if you are cooked to your liking. Cook for 2 - 4 minutes more if needed. When cooking is complete, serve the baguette with garlic tomatoes.

HADDOCK CROQUETTES

BEGINNER RECIPE

NUT-FREE

PREP: 30 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 15 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

Oil spray, as necessary

75g fresh breadcrumbs

500g uncooked haddock fillets, finely chopped

2 teaspoons double cream

3 eggs, divided

10g fresh parsley, finely chopped

1/2 teaspoon salt

1/4 teaspoon white pepper

Zest of 1 lemon

100g plain flour

100g dried breadcrumbs

Green salad, as garnish

DILL YOGHURT SAUCE

150g Greek yoghurt

1 lemon, zest and ½ juice

10g dill, finely chopped and sprigs to serve

½ garlic clove, minced

Sea salt and ground black pepper, as desired



DIRECTIONS

1. Insert Crisper Plate into both drawers and spray with oil spray.
2. In a bowl, add fresh breadcrumbs, fish, double cream, one egg, parsley, salt, white pepper and lemon zest. Mix well so they're combined into a loose mixture. Roll it into around 16 balls (40g each), compacting with your hands to squeeze it together.
3. Prepare three shallow dishes for dipping the fish. One dish with flour, one dish with breadcrumbs and one dish with the remaining 2 eggs, beaten well.
4. Roll the balls first in flour, then in egg, and finally in the breadcrumbs and place them on a tray lined onto baking paper.
5. Divide croquettes between both crisper plates and spray again with oil spray. Insert drawers into unit.
6. Select ZONE 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Select MATCH COOK and select START/STOP to begin cooking.
7. Meanwhile make the yoghurt sauce by mixing the yoghurt, lemon, dill and garlic together and seasoning with black pepper and salt.
8. When cooking is complete serve croquettes with the yoghurt sauce, salad and lemon wedges.

MISO SOY SALMON AND CAULIFLOWER RICE

BEGINNER RECIPE

DAIRY-FREE

PREP: 10 MINUTES | **MARINADE:** 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 16 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

MISO SOY SALMON

2 tablespoons brown miso

2 tablespoons soy sauce

1 lime, zest and juice

1 tablespoon maple

2 tablespoon olive oil

4 salmon fillets (125g each)

CAULIFLOWER RICE

1 onion, peeled and diced

1 green pepper, diced

½ teaspoon garlic powder

2 tablespoons sesame oil

350g cauliflower rice

4 spring onions, finely sliced

25g fresh coriander, stems removed, for garnish

75g roasted and salted peanuts, chopped, for garnish

DIRECTIONS

1. Insert Crisper Plate in one drawer.
2. In a medium bowl, combine miso, soy, lime zest and juice, maple and oil. Coat the fish in the mixture and marinate for 20 minutes.
3. In a small bowl, gently toss diced onion, pepper and garlic powder with the sesame oil and place in drawer without crisper plate. Insert drawer into ZONE 2.
4. Remove salmon from marinade and place on crisper plate. Insert drawer into ZONE 1.
5. Select ZONE 1, select ROAST, set temperature to 190°C and set time to 13 minutes. Select ZONE 2, select ROAST, set temperature to 160°C and set time to 16 minutes. Select SYNC and select START/STOP to begin cooking.
6. When 6 minutes remain on timer, remove drawer from unit, add cauliflower rice to the onion and stir to combine. Reinsert drawer to resume cooking.
7. When cooking is complete, toss the spring onion, half the coriander and peanuts through the cauliflower rice. Serve the cauliflower rice in a bowl, gently placing salmon fillets on top. Garnish with fresh coriander and chopped peanuts.

CHEESY STUFFED MUSHROOMS WITH CHILLI CORN

BEGINNER RECIPE

NUT-FREE GLUTEN-FREE

PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

MUSHROOMS

150g frozen chopped spinach, thawed

50g cream cheese

15g grated Parmesan cheese (or vegetarian equivalent)

60g mozzarella cheese, divided

1 garlic clove, minced

½ teaspoon nutmeg

½ teaspoon salt

½ teaspoon black pepper

2 large portobello mushrooms, cleaned, stems removed

CHILLI CORN ON THE COB

50g butter, softened

2 teaspoons tomato ketchup

1 teaspoon honey

1 teaspoon harissa paste

4 sweetcorn cobettes

DIRECTIONS

1. Insert Crisper Plate in one drawer.
2. Wrap spinach in a cotton towel or paper towels and squeeze out excess liquid. In a bowl, mix cream cheese, parmesan cheese, 30g 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 drawer without crisper plate and insert into ZONE 1.
4. For the corn, make the chilli butter: In a bowl, place butter, tomato ketchup, honey and harissa, beat together till smooth. Using a pastry brush, or back of a teaspoon, brush each cobette with butter. Reserve remaining butter by placing in clingfilm, form into a sausage shape, wrap and chill whilst corn is cooking. Place corn onto crisper plate and insert drawer into ZONE 2.
5. Select ZONE 1, select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 20 minutes. Select MATCH COOK and select START/STOP to begin cooking.
6. When 5 minutes remain on timer, top mushrooms with remaining mozzarella cheese, and flip the corn. Reinsert drawers to resume cooking.
7. When cooking is complete, cut chilli butter into 4 and place on top of corn and serve with the mushrooms.

CHIPOTLE PORK WITH BUTTER BEANS AND PEPPERS

BEGINNER RECIPE

NUT-FREE GLUTEN-FREE

PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 tablespoons chipotle paste

1 pork tenderloin (500g), cut in half widthways

2 tablespoon olive oil, divided

2 limes, zest

1 tablespoon paprika

2 garlic cloves, finely grated

Sea salt and ground black pepper, as desired

2 x 400g tins of butter beans, drained

2 red peppers, cut in ½ cm slices

1 yellow pepper, cut in ½ cm slices

2 tablespoons parsley stalks, finely chopped

2 tablespoons chopped parsley, to serve

DIRECTIONS

1. Insert Crisper Plate into both drawers.
2. Rub the chipotle paste over pork tenderloin, evenly coating all sides, season with salt and pepper. Add to crisper plate and insert into ZONE 1.
3. In a large bowl, mix 1 tablespoon oil, lime zest, paprika, garlic, salt and pepper, butterbeans, peppers and parsley stalks together. Tip onto second crisper plate and insert into ZONE 2.
4. Select ZONE 1, select ROAST, set temperature to 190°C and set time to 18-20 minutes. Select MATCH and select START/STOP to begin cooking.
5. When 10 minutes remain on the timer, flip pork and toss the vegetables. Reinsert drawers to resume cooking.
6. When cooking is complete, remove pork to a chopping board and cover with foil to rest before slicing. Stir half of the parsley through bean mixture and remove to a serving dish with the pork. Garnish with remaining parsley.

PEANUT BUTTER CHOCOLATE BROWNIES

V

PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30-40 MINUTES | **MAKES:** 8-10 SERVINGS

INGREDIENTS

Oil spray, as desired

80g peanut butter, divided

40g butter

120g dark chocolate, divided

175g golden caster sugar

2 large eggs, beaten

60g self-raising flour

30g cocoa powder



DIRECTIONS

1. Spray ZONE 1 drawer (without a crisping plate inserted) with cooking spray or oil, and line the base and up the sides slightly with a piece of baking parchment.
2. Reserve 40g peanut butter and 30g chocolate. Break up the dark chocolate into pieces, add into a saucepan with peanut butter and butter. Gently melt and leave to cool. Meanwhile in a large bowl, whisk together the sugar and eggs until thick and creamy like salad cream. Add in chocolate mixture and whisk together.
3. Sieve flour and cocoa powder together into bowl and fold in with a large metal spoon. Spoon brownie mixture into prepared lined drawer. Melt peanut butter in a microwave for 40 seconds. Drizzle over the top of brownie, and swirl through with a butter knife.
4. Insert ZONE 1 drawer in unit. Select ZONE 1, select BAKE, set temperature to 160°C and set time to 30-40 minutes. Press the START/STOP button to begin cooking.
5. When 5 minutes remain, check if brownie is cooked through. Cooking is complete when the brownie is soft to touch in centre.
6. Melt remaining chocolate in microwave for 20 seconds, stir then 20 seconds and stir. Drizzle melted chocolate over the top of brownie. Leave to cool in drawer.
7. When ready to lift out, use the lining paper as a sling. Cut into squares.

Air Fry Cooking Chart

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

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
FRESH VEGETABLES					
Asparagus	1 bunch (200g)	Whole, stems trimmed	1 Tbsp oil	200°C	8–12 mins
Bell peppers	2 peppers	Whole	1 Tbsp oil	200°C	16 mins
Broccoli	400g	Cut in 2.5cm florets	1 Tbsp oil	200°C	9 mins
Butternut squash	500-750g	Cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp oil	200°C	20–25 mins
Carrots	500g	Peeled, cut in 1.5cm pieces	1 Tbsp oil	200°C	13–16 mins
Cauliflower	600g	Cut in 2.5cm florets	1 Tbsp oil	200°C	15–20 mins
Corn on the cob	4 ears	Whole ears, husks removed	1 Tbsp oil	200°C	12–15 mins
Courgette	500g	Cut in 2cm rounds	1 Tbsp oil	200°C	15–18 mins
Fine green beans	200g	Trimmed	1 Tbsp oil	200°C	8 mins
Kale (for crisps)	100g	Torn in pieces, stems removed	1 Tbsp oil	150°C	8 mins
Mushrooms	225g	Rinsed, cut in quarters	1 Tbsp oil	200°C	7 mins
Potatoes, white e.g. King Edward, Maris Piper or Russet	450g	Hand-cut chips*, thin	2 Tbsp, vegetable oil	200°C	20–24 mins
	450g	Hand-cut chips*, thick	2 Tbsp, vegetable oil	200°C	23–26 mins
	4 whole (200g each)	Pierced with fork 3 times	None	200°C	25 mins
Potatoes, sweet	750g	Cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp oil	200°C	15–20 mins
	4 whole (225g each)	Pierced with fork 3 times	None	200°C	30–35 mins
FRESH POULTRY					
Chicken breasts	2 breasts (175g each)	None	Brushed with oil	200°C	15-18 mins
Chicken thighs	4 thighs (150-170g each)	Bone in	Brushed with oil	200°C	22–28 mins
	4 thighs (100-120g each)	Boneless	Brushed with oil	200°C	18–22 mins
Chicken wings	1kg	Drumettes & flats	1 Tbsp oil	200°C	30-33 mins
FRESH FISH & SEAFOOD					
Cod fillets	2 fillets (120g each)	None	Brushed with oil	200°C	8-10 mins
Prawns	200g	Whole, peeled, tails on	1 Tbsp oil	200°C	3-4 mins
Salmon fillets	2 fillets (120g each)	None	Brushed with oil	200°C	8-10 mins

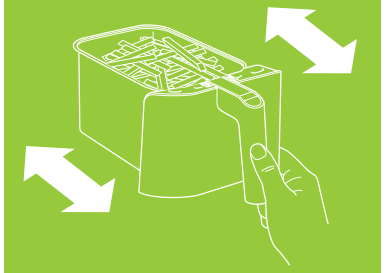
*After cutting potatoes, allow uncooked chips to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat chips dry. The drier the chips, the better the results.

For best results, shake or toss often.

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

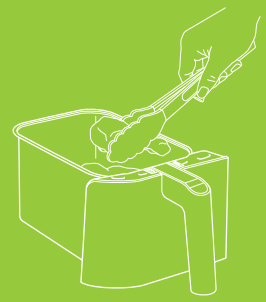
Shake your food

We recommend shaking your food at least twice during the cooking cycle for best results.



OR

Toss with silicone-tipped tongs



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
FRESH BEEF					
Burgers	4 patties (125g each)	2.5cm thick	None	190°C	12 mins
Steaks	2 steaks (230g each)	Whole	Brushed with oil	200°C	8-12 mins
FRESH PORK					
Bacon	Back Bacon	None	None	180°C	9 mins
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (250g each)	None	Brushed with oil	200°C	18-19 mins
	4 boneless chops (100g each)	None	Brushed with oil	200°C	12-15 mins
	2 Pork Tenderloins (500g each)	None	Brushed with oil	190°C	20-27 mins
Sausages	6 sausages	Whole	None	200°C	7–9 mins
FRESH LAMB					
Lamb chops	4 chops (80g each)	None	Brushed with oil	180°C	12 mins
FROZEN FOODS					
Burgers	2 patties (80g each)	None	None	200°C	20-22 mins
Chicken nuggets	350g	None	None	190°C	8 mins
Chicken Kiev	2	None	None	180°C	15 mins
Chunky oven chips	500g	None	None	200°C	22 mins
Fish fillets in batter	4 (440g)	None	None	180°C	18 mins
Fish fingers	10 (280g)	None	None	200°C	15 mins
Hash browns	7 (390g)	None	None	200°C	15 mins
Potato wedges	500g	None	None	180°C	20 mins
Roast potatoes	700g	None	None	190°C	20 mins
Scampi in breadcrumbs	280g	None	None	180°C	12 mins
Sweet potato chips	500g	None	None	190°C	20-24 mins
Vegan nuggets	14 (320g)	None	None	180°C	12 mins
Vegan sausages	6 (300g)	None	None	180°C	8 mins
French Fries	500g	None	None	200°C	18-20 mins

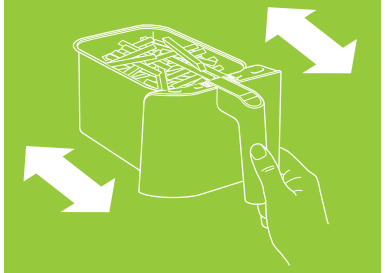
NOTE Don't see the food you are looking for in the charts? Decrease the cook time on the packaging by 25%. For best results, check food often and increase cook time if necessary.

For best results, shake or toss often.

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

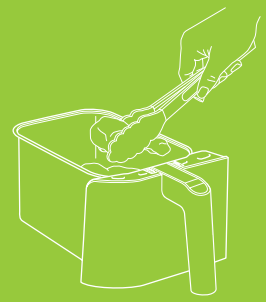
Shake your food

We recommend shaking your food at least twice during the cooking cycle for best results.



OR

Toss with silicone-tipped tongs



ENGLISH

Dehydrate Chart

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
FRESH FRUITS & VEGETABLES			
Apples	Core removed, cut in 3mm slices, rinsed in lemon water, patted dry	60°C	7–8 hours
Bananas	Peeled, cut in 3mm slices	60°C	8–10 hours
Ginger root	Cut in 3mm slices	60°C	6 hours
Mangoes	Peeled, cut in 3mm slices, pit removed	60°C	6–8 hours
Mushrooms	Cleaned with soft brush (do not wash)	60°C	6–8 hours
Pineapple	Peeled, cored, cut in 3mm - 1.25cm slices	60°C	6–8 hours
Strawberries	Cut in half or in 1.25cm slices	60°C	6–8 hours
Tomatoes	Cut in 3mm slices or grated; steam if planning to rehydrate	60°C	6–8 hours
FRESH MEAT, POULTRY, FISH			
Beef jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5–7 hours
Chicken jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5–7 hours

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 | 15-20 minutes
Balsamic Roasted Tomatoes	500g cherry tomatoes	60ml balsamic vinegar 1 Tbsp vegetable oil	Roast	200°C | 12-15 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 | 10-12 minutes
Miso Glazed Salmon	3 salmon fillets (170g each)	2 Tbsp miso paste, 1 teaspoon vegetable oil Rub onto salmon	Air Fry	200°C | 10 minutes
Buffalo Chicken Thighs	4 boneless skin-on chicken thighs (100-110g each)	150ml buffalo sauce, toss with chicken	Air Fry	200°C | 18-22 minutes
Plant Based "Meat" Burger	500g plant-based ground "meat" (4 125g burgers)	1 Tbsp minced garlic, 1 Tbsp minced onion	Air Fry	190°C | 15-18 minutes
Mediterranean Cauliflower	1 head cauliflower, cut in 1.5cm florets	120ml tahini, 2 Tbsp vegetable oil	Air Fry	200°C | 15-20 minutes
French Fries	500g French fries	Season as desired	Air Fry	200°C | 18-20 minutes
Corn on the cob	4 Cobettes	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.

VERWENDUNG DEINER NINJA DUAL ZONE HEISSLUFTFRITTEUSE

6 KOCHPROGRAMME

MAX CRISP (MAX CRISP)
Optimal für Tiefkühlprodukte wie Pommes frites und Hähnchennuggets

AIR FRY (Heißluftfrittieren)
Am besten geeignet für frische Lebensmittel wie Hähnchenflügel und deine Lieblingssnacks aus der Tiefkühltruhe

ROAST (BRATEN)
Optimal zum Braten von Gemüse und Fleisch

REHEAT (AUFWÄRMEN)
Am besten geeignet zum Aufwärmen von Resten

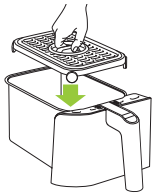
DEHYDRATE (DÖRREN)
Am besten geeignet für Gemüse-/ Obstchips und Dörrfleisch

BAKE (BACKEN)
Optimal für Kuchen und andere gebackene Desserts

FÜR OPTIMALE ERGEBNISSE

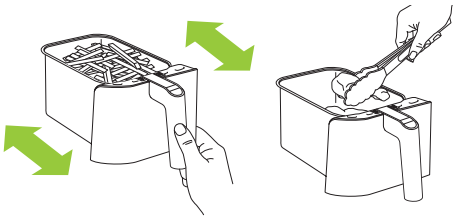
Crisper Gittereinsatz

Der Crisper Gittereinsatz sorgt für eine gleichmäßige Bräunung. Wir empfehlen, ihn jedes Mal zu verwenden, wenn du etwas heißluftfrittierst, und für alle Rezepte in diesem Handbuch, sofern nicht anders angegeben. Stell sicher, dass der Crisper Gittereinsatz vor dem Hinzufügen der Zutaten am Boden der Schublade eingesetzt wird, außer das Rezept gibt ausdrücklich an, dass dieser nicht benötigt wird.



SCHÜTTELN ODER WENDEN

Damit dein Essen möglichst knusprig wird, solltest du es regelmäßig schütteln oder mit einer Silikonzange wenden. Du kannst die Schubladen öffnen und der Garvorgang wird automatisch unterbrochen.



V Vegetarische Speisen

Portionen

Weitere Rezepte gibt es auf ninjatestkitchen.eu

DualZone-Technologie

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.



MATCH (ABSTIMMEN)

Willst du in beiden Zonen das gleiche Essen zubereiten?
Stell Zone 1 wie gewünscht ein und benutze MATCH (ABSTIMMEN), um die Einstellungen automatisch in Zone 2 zu duplizieren.



Verwendung der DualZone-Technologie

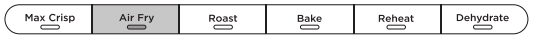
SYNC (SYNCHRONISIEREN)

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 eine Zubereitungsfunktion aus (z. B. Air Fry (Heißluftfrittieren)).



SCHRITT 2: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwende die TEMP-Pfeile, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwende die TIMER-Pfeile, um die Garzeit einzustellen.



SCHRITT 3: Zone 2 programmieren

- Wähle Zone 2 aus.
- Wähle eine Zubereitungsfunktion (z. B. Roast (Braten)) und wiederhole Schritt 2.



SCHRITT 4: Garen beginnen

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



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

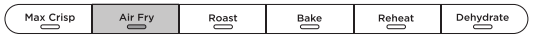
MATCH (ABSTIMMEN)

Willst du in beiden Zonen das gleiche Essen zubereiten? Stell Zone 1 wie gewünscht ein und benutze MATCH (ABSTIMMEN), um die Einstellungen automatisch in Zone 2 zu duplizieren.



SCHRITT 1: Zone 1 programmieren

- Lege die Zutaten in die Schubladen.
- Das Gerät verwendet standardmäßig Zone 1.
- Wähle eine Zubereitungsfunktion aus (z. B. Air Fry (Heißluftfrittieren)).



SCHRITT 2: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwende die TEMP-Pfeile, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwende die TIMER-Pfeile, um die Garzeit einzustellen.



SCHRITT 3: Garen beginnen

- Wähle MATCH (ABSTIMMEN) aus.
- Drücke auf START/STOP (START/STOPP), um den Garvorgang zu starten.



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

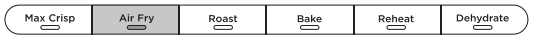
Verwendung der DualZone-Technologie, Fortsetzung

Möchtest du zwei Gerichte zubereiten, die aber nicht gleichzeitig fertig sein müssen? Fülle beide Zonen und programmiere jede Zone manuell, damit sie gleichzeitig mit dem Garen beginnen.



SCHRITT 1: Zone 1 programmieren

- Lege die Zutaten in die Schubladen.
- Das Gerät verwendet standardmäßig Zone 1.
- Wähle eine Zubereitungsfunktion aus (z. B. Air Fry (Heißluftfrittieren)).



SCHRITT 2: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwende die TEMP-Pfeile, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwende die TIMER-Pfeile, um die Garzeit einzustellen.



SCHRITT 3: Zone 2 programmieren

Wiederhole für Zone 2 die Schritte 1 und 2.



SCHRITT 4: Garen beginnen

- Drücke auf START/STOP (START/STOPP), um den Garvorgang zu starten.



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

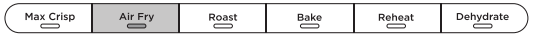
Zubereitung in einer Zone

Nur ein Gericht kochen?
Fülle eine einzelne Zone und benutze sie wie eine herkömmliche Heißluftfritteuse.



SCHRITT 1: Zone 1 programmieren

- Lege die Zutaten in die Schubladen.
- Das Gerät verwendet standardmäßig Zone 1.
- Wähle eine Zubereitungsfunktion aus (z. B. Air Fry (Heißluftfrittieren)).



SCHRITT 2: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwende die TEMP-Pfeile, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwende die TIMER-Pfeile, um die Garzeit einzustellen.



SCHRITT 3: Garen beginnen

- Drücke auf START/STOP (START/STOPP), um den Garvorgang zu starten.



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

HÄHNCHENSCHENKEL IN HONIG-SENF-MARINADE MIT ZERDRÜCKTEN SCHNITTLAUCH-KNOBLAUCH-KARTOFFELN

MITTELSCHWIERIGES REZEPT

NUSSFREI GLUTENFREI

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **MARINADE:** 30 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 30 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

3 Esslöffel Pflanzenöl, aufgeteilt

2 Esslöffel körniger Senf

3 Esslöffel Honig

2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt, aufgeteilt

Schale 1 Zitrone

Meersalz und grob gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben

4 große oder 6 kleine entbeinte Hähnchenschenkel ohne Haut (600 g)

750 g Drillinge, halbiert oder geviertelt, falls groß

40 g Butter, geschmolzen

20 g Schnittlauch, fein geschnitten und etwas mehr zum Garnieren

Zitronenspalten, zum Servieren

ANLEITUNG

1. Die Crisper Gittereinsätze in beide Schubladen einsetzen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel 1 Esslöffel Öl mit körnigem Senf, Honig, einer fein gehackten Knoblauchzehe, Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermengen. Die Hälfte der Mischung für später beiseitestellen. Die Hähnchenschenkel in die Schüssel geben und in der Marinade wenden. Abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Nach 30 Minuten das Hähnchen auf den Crisper Gittereinsatz legen und die Schublade in ZONE 1 einsetzen.
4. In einer mittelgroßen Schüssel die Drillinge mit dem restlichen Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Die Kartoffeln auf den zweiten Crisper Gittereinsatz geben und in ZONE 2 einsetzen.
5. Für ZONE 1 AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 18 Minuten einstellen Für ZONE 2 AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) auswählen, die Temperatur auf 210 °C und die Zeit auf 30 Minuten einstellen. SYNC (SYNCHRONISIEREN) auswählen und anschließend auf START/STOP (START/STOPP) drücken, um den Garvorgang zu starten.
6. Während das Hähnchen und die Kartoffeln garen, die geschmolzene Butter, den Schnittlauch, den restlichen Knoblauch und das Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Anschließend beiseitestellen.
7. Wenn noch 17 Minuten auf dem Timer verbleiben, die Kartoffeln wenden. Schiebe die Schublade wieder hinein, um das Garen fortzusetzen.
8. Wenn noch 10 Minuten auf dem Timer verbleiben, die Kartoffeln auf ein Brett legen und mit einer Tasse leicht zerdrücken, bis die Schale aufbricht. Kartoffeln mit der Schnittlauch-Butter vermengen und vorsichtig zurück in die Schublade geben. Das Hähnchen wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
9. Nach Ende der Garzeit das Hähnchen mit den zerdrückten Schnittlauchkartoffeln servieren und mit Zitronenspalten sowie frischem Schnittlauch garnieren.

RINDFLEISCH- UND GEMÜSE-FAJITAS

EINSTEIGER-REZEPT

NUSSFREI LIEFERT MIT CHEMIKALIEN

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 17 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

FAJITA-GEWÜRZMARINADE

2 Esslöffel Paprika (geräuchert)

1 Esslöffel Koriander (gemahlen)

1½ 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 12 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. Die Crisper Gittereinsätze in beide Schubladen 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 Schubladen in das Gerät hineinschieben.
5. Für Zone 1 Air Fry (Heißluftfrittieren) auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 17 Minuten einstellen. MATCH (ABSTIMMEN) auswählen. START/STOP (START/STOPP) drücken, um den Garvorgang zu starten.
6. Wenn noch 10 Minuten auf dem Timer verbleiben, die Zutaten wenden und die Schubladen 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.

FLAMMKUCHEN

EINSTEIGER-REZEPT

NUSSFREI

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 13 MINUTEN | **ERGIBT:** 2-4 PORTIONEN

ZUTATEN

4 Esslöffel Crème fraîche (Vollfett)

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

Kleine Prise Muskatnuss

18×28 cm Fertigteig, halbiert (ergibt 2 Stück)

1/2 mittelgroße Zwiebel, fein in Scheiben geschnitten

150 g kleine Speckwürfel (Lardons)

Backpapier

ANLEITUNG

1. Die Crisper Gittereinsätze in beide Schubladen einsetzen.
2. Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einer kleinen Schüssel verrühren.
3. Die Crisper Gittereinsätze als Größenhilfe verwenden, zwei Bögen Backpapier zuschneiden und zwei Rechtecke aus dem Teig ausrollen. Je ein Teigrechteck auf einen Bogen Backpapier legen.
4. Jeden Teig mit dem Backpapier vorsichtig auf eine Crisper Platte setzen und die Schubladen in das Gerät schieben.
5. Für Zone 1 Air Fry (Heißluftfrittieren) auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 13 Minuten einstellen. MATCH (ABSTIMMEN) auswählen. START/STOP (START/STOPP) drücken, um den Garvorgang zu starten.
6. Wenn noch 9 Minuten auf dem Timer verbleiben, die Schubladen öffnen und den Teig vorsichtig wenden. Die Crème-fraîche-Mischung gleichmäßig auf beide Teigstücke streichen, dabei einen Rand von 1 cm freilassen. Mit Zwiebeln und Speckwürfeln bestreuen. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Nach Ende der Garzeit, wenn die Ränder goldbraun und knusprig sind, herausnehmen, in Quadrate schneiden und heiß servieren.

Tipp: Verwenden Sie einen hausgemachten Teig, indem Sie 110 g Weizenmehl, 2 Teelöffel Olivenöl, 1/4 Teelöffel Salz und 50 ml Wasser bei Zimmertemperatur zu einem Teig vermengen.

SÜSSKARTOFFEL-WURSTPFANNE

EINSTEIGER-REZEPT

NUSSFREI

GLUTENFREI

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 25 MINUTES
ERGIBT: 4 PORTIONEN

ZUTATEN

650 g Süßkartoffeln, in 1/2 cm große Würfel schneiden

2 Esslöffel Pflanzenöl

1 Esslöffel gehackter Knoblauch

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer

450 g Wurstbrät

1/2 große Zwiebel, geschält, gewürfelt

4 große Eier, pochiert oder gebraten (optional)

1 Teelöffel getrockneter Salbei

1 Teelöffel Zimt (gemahlen)

1 Teelöffel Muskat (gemahlen)

2 Teelöffel Chilipulver



ANLEITUNG

1. Den Crisper Gittereinsatz in eine Schublade einsetzen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel die Süßkartoffeln mit dem Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Kartoffelmischung auf dem Crisper Gittereinsatz verteilen und die Schublade in ZONE 1 einschieben. Das Wurstbrät in der zweiten Schublade (ohne den Crisper Gittereinsatz) verteilen und dann die Schublade in ZONE 2 einsetzen.
4. AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. MATCH (ABSTIMMEN) auswählen und START/STOP (START/STOPP) auswählen, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 17 Minuten auf dem Timer verbleiben, Wurstbrät umrühren, Zwiebel hinzufügen und vermischen. Die Kartoffelmischung mit der Hälfte des Salbeis vermischen und die Schubladen wieder einsetzen, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Nach Ende der Garzeit die Kartoffeln zur Wurstmischung geben. Mit Zimt, Muskat, Salbei, Chilipulver und Salz würzen. Alles vermischen.
7. Sofort mit einem pochierten Ei oder Spiegelei servieren.

BRATWURST IM BLÄTTERTEIG UND BLÄTTERTEIG-ZIMT-TWISTS

EINSTEIGER-REZEPT

NUSSFREI

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 18 MINUTEN | **ERGIBT:** 3-4 PORTIONEN

ZUTATEN – BRATWURST IM BLÄTTERTEIG

½ × 320 g fertiger, ausgerollter Blätterteig

3 Bratwürste, vollständig gegart

1 Esslöffel Senf

1 Ei, verquirlt

2 Teelöffel Sesamsamen

Curry-Ketchup, zum Servieren

ZUTATEN – BLÄTTERTEIG-ZIMT-TWISTS

½ × 320 g fertiger, ausgerollter Blätterteig

15 g ungesalzene Butter, weich

25 g weicher brauner Zucker

2 Teelöffel gemahlener Zimt

50 g Puderzucker

1–2 Teelöffel Milch

½ Teelöffel Vanilleextrakt

Ölspray, nach Bedarf

ANLEITUNG

1. Die Crisper Gittereinsätze in beide Schubladen einsetzen.
2. Für die Bratwürste den Blätterteig entrollen und in 3 gleich große Rechtecke (ca. 17 × 8 cm) schneiden. Falls nötig, etwas ausrollen, damit die Bratwürste hineinpassen. Jedes Rechteck mit Senf bestreichen und je eine Bratwurst mittig auflegen. Beide Seiten über die Bratwurst klappen und die Naht gut andrücken. Umdrehen, sodass die Naht unten liegt. Mit verquirltem Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. In ZONE 1 mit etwas Abstand zueinander platzieren. Schublade in das Gerät einsetzen.
3. 3. Für die Zimt-Twists die weiche Butter, den Zucker und den Zimt in einer kleinen Schüssel verrühren. Den Blätterteig entrollen und quer halbieren, sodass zwei Rechtecke von ca. 24 × 19 cm entstehen. Die Butter auf eine Teigplatte streichen und mit Zimt und braunem Zucker bestreuen. Die zweite Teigplatte darauflegen und leicht andrücken. Mit einem Pizzaschneider längs in 4 Streifen von ca. 5 cm Breite schneiden. Jeden Streifen an den Enden fassen und in entgegengesetzte Richtungen eindrehen. In ZONE 2 mit Abstand zueinander platzieren. Schublade in das Gerät einsetzen.
4. Für Zone 1 Air Fry (Heißluftfrittieren) auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 18 Minuten einstellen. MATCH (ABSTIMMEN) auswählen. START/STOP (START/STOPP) drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 7 Minuten auf dem Timer verbleiben, sowohl die Bratwürste als auch die Zimt-Twists wenden, damit sie schön knusprig werden. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. In einer kleinen Schüssel Puderzucker, Milch und Vanille zu einer Glasur verrühren.
7. Nach Ende der Garzeit die Bratwürste mit Curry-Ketchup servieren und die Glasur über die Zimt-Twists träufeln.

SCHELLFISCH-KROKETTEN

EINSTEIGER-REZEPT

NUSSFREI

ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 15 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

Ölspray, nach Bedarf

75 g frische Semmelbrösel

500 g rohe Schellfischfilets, fein gehackt

2 Teelöffel Doppelrahm

3 Eier, aufgeteilt

10 g frische Petersilie, fein gehackt

½ Teelöffel Salz

¼ Teelöffel weißer Pfeffer

Abrieb von 1 Zitrone

100 g Mehl

100 g Semmelbrösel

Grüner Salat, als Beilage

DILL-JOGHURTSAUCE

150 g griechischer Joghurt

Schale von 1 Zitrone und Saft von ½ Zitrone

10 g Dill, fein gehackt und Zweige zum Servieren

½ Knoblauchzehe, gehackt

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben



ANLEITUNG

1. Die Crisper Gittereinsätze in beide Schubladen einsetzen und mit Öl besprühen.
2. In eine Schüssel frische Semmelbrösel, Fisch, Doppelrahm, ein Ei, Petersilie, Salz, weißen Pfeffer und Zitronenschale hinzufügen. Gut mischen, bis eine lockere Masse entsteht. Die Masse zu etwa 16 Bällchen (ca. 40 g je Bällchen) formen und mit den Händen fest zusammendrücken.
3. Zum Panieren drei flache Teller bereitstellen. Ein Teller mit Mehl, ein Teller mit den Semmelbröseln und ein Teller mit den restlichen 2 gut verquirlten Eiern.
4. Die Bällchen zuerst in Mehl, dann in Ei und schließlich in Semmelbröseln wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
5. Die Kroketten auf beide Crisper Gittereinsätze verteilen und nochmals mit Ölspray besprühen. Die Schubladen in das Gerät hineinschieben.
6. Für ZONE 2 AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. MATCH (ABSTIMMEN) auswählen und START/STOP (START/STOPP) auswählen, um den Garvorgang zu starten.
7. In der Zwischenzeit die Joghurtsauce zubereiten. Dafür den Joghurt, die Zitrone, den Dill und den Knoblauch vermischen und mit schwarzem Pfeffer und Salz würzen.
8. Nach Ende der Garzeit Kroketten mit Joghurtsauce, Salat und Zitronenspalten servieren.

MISO-SOJALACHS UND BLUMENKOHLREIS

EINSTEIGER-REZEPT

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **MARINADE:** 20 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 16 MINUTEN
ERGIBT: 4 PORTIONEN

ZUTATEN

MISO-SOJALACHS

2 Esslöffel braune Misopaste

2 Esslöffel Sojasauce

Schale und Saft von 1 Limette

1 Esslöffel Ahornsirup

2 Esslöffel Olivenöl

4 Lachsfilets (je 125 g)

BLUMENKOHLREIS

1 Zwiebel, geschält und gewürfelt

1 grüne Paprika, gewürfelt

½ Teelöffel Knoblauchpulver

2 Esslöffel Sesamöl

350 g Blumenkohlreis

4 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

25 g frischer Koriander, Stiele entfernt, zum Garnieren

75 g geröstete und gesalzene Erdnüsse, grob gehackt, zum Garnieren

ANLEITUNG

1. Den Crisper Gittereinsatz in eine Schublade einsetzen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel Misopaste, Sojasauce, Limettenschale und Saft, Ahornsirup und Öl vermischen. Den Fisch in der Marinade wenden und 20 Minuten marinieren lassen.
3. In einer kleinen Schüssel Zwiebelwürfel, Pfeffer und Knoblauchpulver mit Sesamöl vermengen und in die Schublade ohne Crisper Gittereinsatz geben. Schublade in ZONE 2 einsetzen.
4. Lachs aus der Marinade nehmen und auf den Crisper Gittereinsatz legen. Schublade in ZONE 1 einsetzen.
5. Für Zone 1 ROAST (BRATEN) auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 13 Minuten einstellen. Für ZONE 2 ROAST (BRATEN) auswählen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 16 Minuten einstellen. SYNC (SYNCHRONISIEREN) auswählen und anschließend auf START/STOP (START/STOPP) drücken, um den Garvorgang zu starten.
6. Wenn noch 6 Minuten auf dem Timer verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen, Blumenkohlreis zu Zwiebel und Paprika geben und alles vermengen. Schiebe die Schublade wieder hinein, um das Garen fortzusetzen.
7. Nach Ende der Garzeit Frühlingszwiebeln, die Hälfte des Korianders und die Hälfte der Erdnüsse unter den Blumenkohlreis mischen. Den Blumenkohlreis in einer Schale servieren und die Lachsfilets darauf anrichten. Mit frischem Koriander und gehackten Erdnüssen garnieren.

KÄSEGEFÜLLTE CHAMPIGNONS MIT CHILI-MAIS

EINSTEIGER-REZEPT

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

PILZE

150 g gehackter TK-Spinat, aufgetaut

50 g Frischkäse

15 g geriebener Parmesan (oder vegetarischer Ersatz)

60 g Mozzarella, aufgeteilt

1 Knoblauchzehe, gehackt

½ Teelöffel Muskat

½ Teelöffel Salz

½ Teelöffel schwarzer Pfeffer

2 große Portobello-Pilze, geputzt, Stiele entfernt

CHILI-MAISKOLBEN

50 g Butter, weich

2 Teelöffel Tomatenketchup

1 Teelöffel Honig

1 Teelöffel Harissa-Paste

4 Maiskolbenstücke

ANLEITUNG

1. Den Crisper Gittereinsatz in eine Schublade einsetzen.
2. Den Spinat in ein Baumwolltuch oder Küchenpapier einwickeln und die überschüssige Flüssigkeit gut auspressen. In einer Schüssel Frischkäse, Parmesan, 30 g Mozzarella, Knoblauch, Muskat, Salz und Pfeffer vermischen. Spinat hinzufügen und gut vermischen.
3. Die Pilze mit der Spinat-Käse-Mischung füllen. Die gefüllten Pilze in die Schublade ohne Crisper Gittereinsatz geben und in ZONE 1 einsetzen.
4. Für den Mais die Chilibutter zubereiten: Butter, Tomatenketchup, Honig und Harissa in eine Schüssel geben und glatt rühren. Mit einem Backpinsel oder mit der Rückseite eines Teelöffels alle Kolben mit Butter bestreichen. Die restliche Butter durch Einlegen in Frischhaltefolie aufbewahren, zu einer Wurst formen, einwickeln und während des Kochens des Mais kaltstellen. Mais auf den Crisper Gittereinsatz legen und die Schublade in ZONE 2 einsetzen.
5. Für Zone 1 ROAST (BRATEN) auswählen, die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. MATCH (ABSTIMMEN) auswählen und START/STOP (START/STOPP) auswählen, um den Garvorgang zu starten.
6. Wenn noch 5 Minuten auf dem Timer verbleiben, die Pilze mit dem restlichen Mozzarella bestreuen und den Mais wenden. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
7. Nach Ende der Garzeit die Chili-Butter in 4 Stücke schneiden, auf den Mais legen und zusammen mit den gefüllten Pilzen servieren.

CHIPOTLE-SCHWEINEFILET MIT BUTTERBOHNEN UND PAPRIKA

EINSTEIGER-REZEPT

NUSSFREI GLUTENFREI

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

2 Esslöffel Chipotle-Paste

1 Schweinefilet (500 g), quer halbiert

2 Esslöffel Olivenöl, aufgeteilt

Schale von 2 Limetten

1 Esslöffel Paprikapulver

2 Knoblauchzehen, fein gerieben

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben

2 Dosen Butterbohnen (je 400 g), abgetropft

2 rote Paprika, in ½ cm dicke Scheiben geschnitten

1 gelbe Paprika, in ½ cm große Scheiben geschnitten

2 Esslöffel Petersilienstiele, fein gehackt

2 Esslöffel gehackte Petersilie zum Servieren

ANLEITUNG

1. Die Crisper Gittereinsätze in beide Schubladen einsetzen.
2. Das Schweinefilet rundum mit der Chipotle-Paste bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Crisper Gittereinsatz legen und in ZONE 1 einsetzen.
3. In einer großen Schüssel 1 Esslöffel Öl, Limettenschale, Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Pfeffer, Butterbohnen, Paprika und Petersilienstängel vermischen. Auf den zweiten Crisper Gittereinsatz geben und in ZONE 2 einsetzen.
4. Für ZONE 1 AROAST (BRATEN) auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 18–20 Minuten einstellen. MATCH (ABSTIMMEN) auswählen und START/STOP (START/STOPP) drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 10 Minuten auf dem Timer verbleiben, das Schweinefilet wenden und das Gemüse durchmischen. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
6. Nach Ende der Garzeit das Schweinefilet auf ein Schneidebrett geben und vor dem Schneiden mit Folie abgedeckt ruhen lassen. Die Hälfte der Petersilie unter die Bohnenmischung heben, alles in eine Servierschale geben und das Fleisch darauf anrichten. Mit der restlichen Petersilie garnieren.

ERDNUSSBUTTER-SCHOKOLADEN-BROWNIES

RECETTE POUR DÉBUTANTS

SANS NOIX

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 30–40 MINUTEN | **ERGIBT:** 8–10 PORTIONEN

ZUTATEN

Ölspray, nach Bedarf

80 g Erdnussbutter, aufgeteilt

40 g Butter

120 g dunkle Schokolade, aufgeteilt

175 g heller brauner Zucker

2 große Eier, verquirlt

60 g Mehl mit Backtriebmittel

30 g Kakaopulver



ANLEITUNG

1. Die Schublade in ZONE 1 (ohne Crisper Gittereinsatz) mit Backtrennspray oder Öl besprühen und den Boden sowie die Ränder mit Backpapier auslegen.
2. 40 g Erdnussbutter und 30 g Schokolade beiseitestellen. Die dunkle Schokolade in Stücke zerbrechen und mit der Erdnussbutter und Bitter in einen Topf geben. Langsam schmelzen und dann abkühlen lassen. In einer großen Schüssel den Zucker und die Eier mit dem Schneebesen verrühren, bis die Masse eindickt und eine Konsistenz wie Mayonnaise hat. Die Schokoladenmischung dazugeben und mit dem Schneebesen gut vermengen.
3. Mehl und Kakaopulver zusammen in die Schüssel sieben und mit einem großen Metalllöffel unterheben. Die Brownie-Masse in die vorbereitete mit Backpapier ausgelegte Schublade füllen. Erdnussbutter in einer Mikrowelle 40 Sekunden schmelzen. Auf die Brownie-Masse träufeln und mit einem Buttermesser marmorieren.
4. Die Schublade in ZONE 1 einsetzen. ZONE 1 auswählen, BAKE (BACKEN) einstellen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 30–40 Minuten einstellen. START/STOP (START/STOPP) drücken, um den Backvorgang zu starten.
5. 5 Minuten vor Ende der Backzeit prüfen, ob der Brownie durchgebacken ist. Der Brownie ist fertig, wenn er in der Mitte noch leicht weich ist.
6. Die Restliche Schokolade in der Mikrowelle 20 Sekunden schmelzen, umrühren und ggf. noch einmal 20 Sekunden schmelzen und erneut umrühren. Die geschmolzene Schokolade über den Brownie träufeln. In der Schublade abkühlen lassen.
7. Den Brownie mithilfe des Backpapiers aus der Schublade heben. In Quadrate schneiden.

Gartabelle für Air Fry (Heißluftfrittieren)

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

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL WENDEN	TEMPERATUR	GARZEIT
FRISCHES GEMÜSE					
Spargel	1 Bund (200 g)	Ganz, Enden der Stangen abgeschnitten	1 EL Öl	200 °C	8–12 Min.
Paprikaschoten	2 Paprikaschoten	Im Ganzen	1 EL Öl	200 °C	16 Min.
Brokkoli	400 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	1 EL Öl	200 °C	9 Min.
Butternut-Kürbis	500–750 g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL Öl	200 °C	20–25 Min.
Karotten	500 g	Geschält und in 1,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL Öl	200 °C	13–16 Min.
Blumenkohl	600 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	1 EL Öl	200 °C	15–20 Min.
Maiskolben	4 Kolben	Ganze Kolben ohne Hüllblätter	1 EL Öl	200 °C	12–15 Min.
Zucchini	500 g	In 2 cm dicke Scheiben schneiden	1 EL Öl	200 °C	15–18 Min.
Prinzessbohnen	200 g	Enden abgeschnitten	1 EL Öl	200 °C	8 Min.
Grünkohl (für Chips)	100 g	In Stücke gezupft, Strünke entfernt	1 EL Öl	150 °C	8 Min.
Pilze	225 g	Gewaschen, geviertelt	1 EL Öl	200 °C	7 Min.
Kartoffeln, weiß z. B. King Edward, Maris Piper oder Russet	450 g	Handgeschnittene Pommes*, dünn	2 EL Pflanzenöl	200 °C	20–24 Min.
	450 g	Handgeschnittene Pommes*, dick	2 EL Pflanzenöl	200 °C	23–26 Min.
	4 ganze (je 200 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	–	200 °C	25 Min.
Süßkartoffeln	750 g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL Öl	200 °C	15–20 Min.
	4 ganze (je 225 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	–	200 °C	30–35 Min.
FRISCHES GEFLÜGEL					
Hähnchenbrustfilets	2 Hähnchenbrustfilets (je 175 g)	–	Mit Öl bestrichen	200 °C	15–18 Min.
Hähnchenschenkel	4 Schenkel (je 150–170 g)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	200 °C	22–28 Min.
	4 Schenkel (je 100–120 g)	Ohne Knochen	Mit Öl bestrichen	200 °C	18–22 Min.
Hähnchenflügel	1 kg	Ober- und Unterflügel	1 EL Öl	200 °C	30–33 Min.
FRISCHER FISCH UND MEERESFRÜCHTE					
Kabeljaufilets	2 Filets (je 120 g)	–	Mit Öl bestrichen	200 °C	8–10 Min.
Garnelen	200 g	Ganz, geschält, mit Schwanz	1 EL Öl	200 °C	3–4 Min.
Lachsfilets	2 Filets (je 120 g)	–	Mit Öl bestrichen	200 °C	8–10 Min.

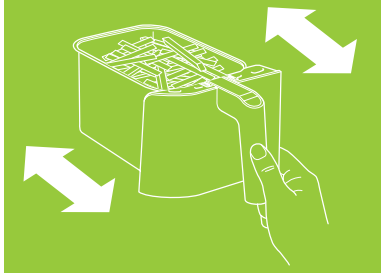
* Nach dem Schneiden der Kartoffeln, die rohen Pommes frites mindestens 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Pommes trocken tupfen. Je trockener die Pommes, desto besser sind die Ergebnisse.

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.

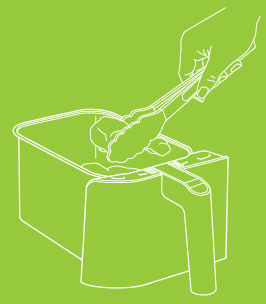
Zutaten schütteln

Für beste Ergebnisse empfehlen wir, das Gericht während des Garens mindestens zweimal zu schütteln.



ODER

Mit einer Silikonzange wenden.



Gartabelle für Air Fry (Heißluftfrittieren), Fortsetzung

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

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL WENDEN	TEMPERATUR	GARZEIT
FRISCHES RINDFLEISCH					
Burger	4 Patties (je 125 g)	2,5 cm dick	–	190 °C	12 Min.
Steaks	2 Steaks (jeweils 230 g)	Im Ganzen	Mit Öl bestrichen	200 °C	8–12 Min.
FRISCHES SCHWEINEFLEISCH					
Speck	Rückenspeck	–	–	180 °C	9 Min.
Schweinekoteletts	2 dick geschnittene Koteletts mit Knochen (je 250 g)	–	Mit Öl bestrichen	200 °C	18–19 Min.
	4 entbeinte Koteletts (je 100 g)	–	Mit Öl bestrichen	200 °C	12–15 Min.
	2 Schweinefilets (je 500 g)	–	Mit Öl bestrichen	190 °C	20-27 mins
Würstchen	6 Würste	Ganz	–	200 °C	7–9 Min.
FRISCHES LAMM					
Lammkoteletts	4 Koteletts (je 80 g)	–	Mit Öl bestrichen	180 °C	12 Min.
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL					
Burger	2 Patties (je 80 g)	–	–	200 °C	20–22 Min.
Hähnchennuggets	350 g	–	–	190 °C	8 Min.
Kiewer Kotelett	2	–	–	180 °C	15 Min.
Steak-Pommes	500 g	–	–	200 °C	22 Min.
Fischfilets (in Backteig)	4 Stück (440 g)	–	–	180 °C	18 Min.
Fischstäbchen	10 Stück (280 g)	–	–	200 °C	15 Min.
Kartoffelpuffer	7 Stück (390 g)	–	–	200 °C	15 Min.
Kartoffelspalten	500 g	–	–	180 °C	20 Min.
Röstkartoffeln	700 g	–	–	190 °C	20 Min.
Panierte Scampi	280 g	–	–	180 °C	12 Min.
Süßkartoffelpommes	500 g	–	–	190 °C	20–24 Min.
Vegane Nuggets	14 Stück (320 g)	–	–	180 °C	12 Min.
Vegane Würstchen	6 Stück (300 g)	–	–	180 °C	8 Min.
Pommes Frites	500 g	–	–	200 °C	18–20 Min.

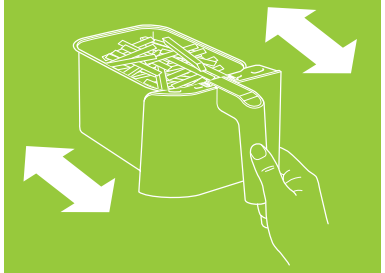
HINWEIS Ist das gewünschte Lebensmittel nicht in der Tabelle aufgeführt? Verkürze die auf der Verpackung angegebene Garzeit um 25 %. Für beste Ergebnisse prüfe das Gargut während des Garens regelmäßig und verlängere die Garzeit, wenn nötig.

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.

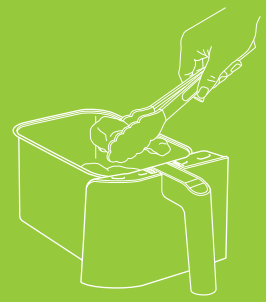
Zutaten schütteln

Für beste Ergebnisse empfehlen wir, das Gericht während des Garens mindestens zweimal zu schütteln.



ODER

Mit einer Silikonzange wenden.



DEUTSCH

Dörrtabelle

ZUTATEN	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	DÖRRZEIT
FRISCHES OBST UND GEMÜSE			
Äpfel	Kerngehäuse entfernt, in 3 mm große Scheiben geschnitten, in Zitronensaft getaucht, trocken getupft	60 °C	7–8 Stunden
Bananen	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	8–10 Stunden
Ingwerwurzel	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6 Stunden
Mangos	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, Kern entfernt	60 °C	6–8 Stunden
Pilze	Mit weicher Bürste gereinigt (nicht waschen)	60 °C	6–8 Stunden
Ananas	Geschält, entkernt, in 3 mm–1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6–8 Stunden
Erdbeeren	Halbiert oder in 1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6–8 Stunden
Tomaten	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten oder gerieben; dämpfen, wenn sie später rehydriert werden sollen	60 °C	6–8 Stunden
FRISCHES FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH			
Beef Jerky (Rind-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5–7 Stunden
Chicken Jerky (Hühnchen-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5–7 Stunden

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 lass die **SYNC**-Funktion 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 EINSTELLENUND SYNC (SYNCHRONISIEREN) VERWENDEN
REZEPT	**MENGE**	**DIESE ZUTATEN VERMISCHEN ODER KOMBINIEREN**	**FUNKTION**	**TEMPERATUR/ZEIT**
Fischfrikadellen	2 Fischfrikadellen	Mit geschmolzener Butter bestreichen	Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C | 15–20 Min.
Geröstete Tomaten in Balsamico	500 g Cherry-Tomaten	60 ml Balsamico-Essig 1 EL Pflanzenöl	Roast (Braten)	200 °C | 12–15 Min.
Schweinekoteletts mit Honig und Salbei	2–3 entbeinte Koteletts (je 120 g)	1 EL Pflanzenöl 1 EL Honig, ½ Teelöffel getrockneter Salbei	Roast (Braten)	200 °C | 12–15 Min.
Cajun-Kartoffeln	4 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt	2 EL Pflanzenöl 2 EL Cajun-Gewürzmischung	Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C | 20–25 Min.
Grüne Bohnen mit Mandeln	500 g grüne Bohnen, Enden abgeschnitten	2 EL Pflanzenöl 60 g Mandelblättchen	Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C | 10–12 Min.
Lachs mit Miso-Glasur	3 Lachsfilets (je 170 g)	2 EL Miso-Paste, 1 Teelöffel Pflanzenöl Lachs damit einreiben	Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C | 10 Min.
Buffalo-Hähnchenschenkel	4 frische entbeinte Hähnchenschenkel mit Haut (je 100–110 g)	150 ml Buffalo-Sauce, Hähnchen darin schwenken	Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C | 18–22 Min.
Vegetarischer Burger	500 g pflanzliche Alternative für Hackfleisch (4 Burger mit je 125 g)	1 EL gehackter Knoblauch, 1 EL gehackte Zwiebel	Air Fry (Heißluftfrittieren)	190 °C | 15–18 Min.
Mediterraner Blumenkohl	1 Kopf Blumenkohl, in 1,5 cm große Röschen geschnitten	120 ml Tahini, 2 EL Pflanzenöl	Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C | 15–20 Min.
Pommes Frites	500 g Pommes frites	Nach Belieben würzen	Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C | 18–20 Min.
Maiskolben	4 Maiskolbenstücke	Mit geschmolzener Butter bestreichen	Roast (Braten)	180 °C | 15 Min.

HINWEIS: Um die besten Ergebnisse zu erzielen, prüfe die Speisen schon 2 Minuten vor Ende der Garzeit. Beende das Garen, sobald die gewünschte Knusprigkeit erreicht ist, und stelle sicher, dass alle Lebensmittel gut durchgegart sind.

UTILISATION DE VOTRE AIR FRYER NINJA DUALZONE

6 PROGRAMMES DE CUISSON

MAX CRISP (CROUSTILLANT MAX)
Le meilleur pour les aliments surgelés tels que les frites et les nuggets de poulet

AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)
Parfait pour les aliments frais comme les ailes de poulet et tous vos en-cas congelés préférés

ROAST (RÔTIR)
Parfait pour rôtir viandes et légumes

REHEAT (RÉCHAUFFER)
Parfait pour réchauffer les restes

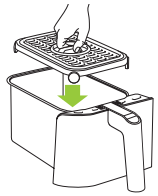
DEHYDRATE (DÉSHYDRATER)
Parfait pour les chips de légumes et de fruits, ainsi que la viande séchée

BAKE (CUIRE AU FOUR)
Parfait pour réaliser des gâteaux et autres desserts au four

POUR DES RÉSULTATS OPTIMAUX

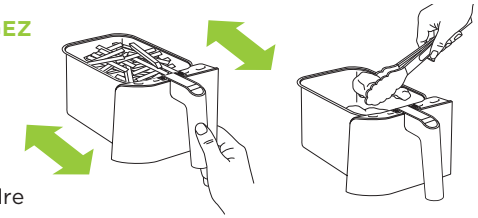
PLAQUE DE CUISSON

La plaque de cuisson permet de faire dorer les aliments de manière homogène. Sauf indication contraire, nous vous recommandons de l'utiliser à chaque fois que vous faites frire sans huile et pour toutes les recettes figurant dans le présent guide. Assurez-vous que la plaque de cuisson est insérée jusqu'au fond du tiroir avant d'ajouter des aliments, sauf si la recette indique que la plaque de cuisson n'est pas nécessaire.



SECOUEZ OU MÉLANGEZ

Pour des résultats optimaux, secouez régulièrement les aliments ou mélangez-les à l'aide de pinces avec des embouts en silicone, afin de les rendre croustillants à souhait. Lorsque vous ouvrez les tiroirs, la cuisson se met automatiquement en pause.



V Végétarien

Portions

Pour encore plus de recettes, rendez-vous sur ninjatestkitchen.eu

Technologie DualZone

SYNC (SYNCHRONISER)

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



MATCH (DUPLIQUER)

Vous cuisinez les mêmes aliments dans les deux compartiments ? Réglez le compartiment 1 et utilisez la fonction MATCH (DUPLIQUER) pour appliquer automatiquement les mêmes réglages au compartiment 2.



Utilisation de la technologie DualZone

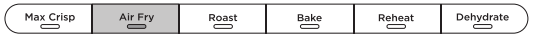
SYNC (SYNCHRONISER)

Vous voulez cuisiner 2 aliments en utilisant 2 programmes, températures ou temps de cuisson différents ? Programmez chaque zone et utilisez la fonction SYNC (SYNCHRONISER) pour que les deux zones 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 TEMP (TEMPÉRATURE) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (TEMPS DE CUISSON) pour régler le temps de cuisson.



ÉTAPE 3 : Programmer le compartiment 2

- Sélectionnez le compartiment 2.
- Sélectionnez un mode de cuisson (par ex. : Roast (Rôtir)) et répétez l'étape 2.



ÉTAPE 4 : Démarrer la cuisson

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



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

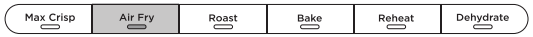
MATCH (DUPLIQUER)

Vous cuisinez les mêmes aliments dans les deux compartiments ? 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 TEMP (TEMPÉRATURE) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (TEMPS DE CUISSON) pour régler le temps de cuisson.



ÉTAPE 3 : Démarrer la cuisson

- Sélectionnez MATCH (DUPLIQUER).
- Appuyez sur START/STOP (MARCHE/ ARRÊT) pour démarrer la cuisson.



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

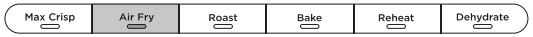
Utilisation de la technologie DualZone (suite)

Vous voulez cuire deux aliments différents et n'avez pas besoin qu'ils se terminent en même temps ?
Remplissez les deux compartiments et programmez manuellement chaque compartiment pour qu'ils démarrent 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 TEMP (TEMPÉRATURE) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (TEMPS DE CUISSON) pour régler le temps de cuisson.



ÉTAPE 3 : Programmer le compartiment 2

Répétez les étapes 1 et 2 pour le compartiment 2.



ÉTAPE 4 : Démarrer la cuisson

- Appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour démarrer la cuisson.



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

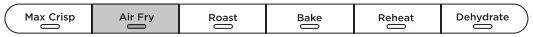
Cuisiner dans un seul compartiment

Vous n'avez qu'un seul aliment à cuisiner ?
Remplissez un seul tiroir et utilisez votre appareil comme un air fryer traditionnel.



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 TEMP (TEMPÉRATURE) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (TEMPS DE CUISSON) pour régler le temps de cuisson.



ÉTAPE 3 : Démarrer la cuisson

- Appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour démarrer la cuisson.



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

HAUTS DE CUISSES DE POULET MARINÉS AU MIEL ET À LA MOUTARDE, AVEC PURÉE DE POMME DE TERRE À LA CIBOULETTE ET À L'AIL

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE

SANS NOIX SANS GLUTEN

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **MARINADE :** 30 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 30 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe d'huile végétale, à ajouter séparément

2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne

3 cuillères à soupe de miel

2 gousses d'ail, pelées et émincées, à ajouter séparément

Zeste d'un citron

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

4 grands ou 6 petits hauts de cuisses de poulet, sans os et sans peau (600 g)

750 g de pommes de terre grenaille, coupées en deux (ou en 4, si elles sont grosses)

40 g de beurre, fondu

20 g de ciboulette, finement hachée et un supplément pour garnir

Quartiers de citron, pour servir

PRÉPARATION

1. Insérez la plaque de cuisson dans les deux tiroirs.
2. Dans un saladier de taille moyenne, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile avec de la moutarde à l'ancienne, du miel, 1 gousse d'ail émincée, du zeste de citron, du sel et du poivre. Réservez la moitié pour plus tard. Ajoutez les hauts de cuisses dans le bol et enrobez uniformément de marinade. Couvrez et faites mariner pendant 30 minutes au réfrigérateur.
3. Au bout de 30 minutes, placez le poulet sur la plaque de cuisson et insérez le tiroir dans le COMPARTIMENT 1.
4. Dans un saladier de taille moyenne, mélangez les pommes de terre grenaille avec le reste d'huile, du sel et du poivre. Ajoutez les pommes de terre sur la deuxième plaque de cuisson et insérez-la dans le COMPARTIMENT 2.
5. Sélectionnez le COMPARTIMENT 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 18 minutes. Sélectionnez le COMPARTIMENT 2, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 210 °C et la durée sur 30 minutes. Sélectionnez le mode SYNC (SYNCHRONISER) et appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson.
6. Pendant que le poulet et les pommes de terre cuisent, mélangez le beurre fondu, la ciboulette, l'ail restant et le sel dans un petit bol. Mettez de côté.
7. Lorsqu'il reste 17 minutes de cuisson, secouez les pommes de terre. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.
8. Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson, transférez les pommes de terre sur une planche et, avec le fond d'un verre, écrasez légèrement chaque pomme de terre pour l'aplatir et casser la peau. Badigeonnez-les avec le beurre de ciboulette et remettez délicatement les pommes de terre dans le tiroir. Retournez le poulet et badigeonnez-le avec la marinade restante. Réinsérez les tiroirs pour reprendre la cuisson.
9. Lorsque la cuisson est terminée, servez le poulet avec les pommes de terre écrasées à la ciboulette et garnissez avec les quartiers de citron et une pincée de ciboulette.

FAJITAS AU BŒUF ET VÉGÉTARIENNES

RECETTE POUR DÉBUTANTS

SANS NOIX SANS PRODUITS LAITIERS

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 la plaque de cuisson dans les deux tiroirs.
2. Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de la marinade, puis répartissez-la dans deux grands bols.
3. Dans l'un des bols, ajoutez les tranches de viande, la moitié des oignons et la moitié des poivrons. Dans l'autre bol, 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 les tiroirs 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 MATCH (DUPLIQUER). Appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour lancer la cuisson.
6. Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson, mélangez les ingrédients et réinsérez les tiroirs 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.

KEFTAS D'AGNEAU ET PATATES DOUCES ÉPICÉES RUSTIQUES

RECETTE POUR DÉBUTANTS

SANS NOIX

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 25 MINUTES |
QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

Huile de cuisson en spray, selon les besoins

400 g de viande d'agneau hachée

20 g de chapelure

1 oignon nouveau, finement émincé

1 gousse d'ail, pelée et émincée

2 cuillères à café de mélange d'épices Baharat

1 ½ cuillère à soupe de coriandre, finement hachée

1 ½ cuillère à soupe de persil, finement haché

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

700 g de patates douces, pelées et coupées en quartiers de 1,25 cm

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de paprika

Un supplément de persil et de coriandre grossièrement hachés, pour servir

Pain pita chaud, pour servir

PRÉPARATION

1. Insérez la plaque de cuisson dans les deux tiroirs et vaporisez avec de l'huile.
2. Dans un grand saladier, mélangez la viande d'agneau hachée, la chapelure, l'oignon nouveau, l'ail, les épices Baharat, la coriandre, le persil, le sel et le poivre. Ajoutez du sel et du poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts. Divisez le mélange en quatre portions égales, puis façonnez chacune sur une brochette, de manière à obtenir une longueur de 10 à 12 cm. Les bâtonnets doivent mesurer environ 18 cm de long et être ajoutés à la plaque de cuisson. Insérez le tiroir dans le Compartiment 1.
3. Dans un grand saladier, mélangez les patates douces avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et le paprika. Placez les patates douces sur la deuxième plaque de cuisson et insérez le tiroir dans le compartiment 2.
4. Sélectionnez le COMPARTIMENT 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 12 minutes. Sélectionnez le COMPARTIMENT 2, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 200 °C et la durée sur 25 minutes. Sélectionnez le mode SYNC (SYNCHRONISER) et appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson.
5. Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson, retournez les brochettes et secouez les pommes de terre. Réinsérez les tiroirs pour reprendre la cuisson.
6. Lorsque la cuisson est terminée, garnissez l'agneau et les patates douces de coriandre. Servez chaud, avec du pain pita chaud.

CROQUE MADAME

RECETTE POUR DÉBUTANTS

SANS NOIX

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 10 MINUTES
QUANTITÉ : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

4 tranches de pain de mie

4 cuillères à café de beurre, ramolli

2 cuillères à café de moutarde de Dijon

2 tranches de jambon

6 cuillères à soupe de fromage suisse râpé, divisé

4 cuillères à soupe de sauce béchamel

2 œufs

PRÉPARATION

1. Insérez la plaque de cuisson dans les deux tiroirs.
2. Pour préparer le Croque Madame, utilisez un emporte-pièce rond ou un verre (env. 7 cm) pour découper un trou au centre de 2 tranches de pain. Beurrez une face des 4 tranches de pain et placez les 2 tranches entières, côté beurré vers le bas, sur une planche à découper. Étalez la moutarde sur ces deux tranches, puis garnissez chacune d'une tranche de jambon, de 2 cuillères à soupe de sauce béchamel et de 2 cuillères à soupe de fromage râpé. Couvrez les sandwiches avec les tranches restantes (celles avec le trou), côté beurré vers le haut.
3. Placez délicatement chaque sandwich sur une plaque croustillante et insérez les tiroirs dans l'appareil. Sélectionnez le compartiment 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 190 °C et le temps de cuisson sur 10 minutes. Sélectionnez MATCH (DUPLIQUER). Appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour lancer la cuisson.
4. Lorsqu'il reste 6 minutes au minuteur, retirez les tiroirs et cassez délicatement un œuf dans le trou de chaque sandwich. Assaisonnez et saupoudrez chaque sandwich d'1 cuillère à soupe de fromage. Réinsérez les tiroirs pour reprendre la cuisson.

BAGUETTES GRATINÉES À LA MOZZARELLA, PESTO ET SALAMI, SERVIES AVEC DES TOMATES GRILLÉES

RECETTE POUR DÉBUTANTS

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 8 MINUTES
QUANTITÉ : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

300 g de tomates cerises

2 cuillères à café de thym frais

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

2 cuillères à soupe de pesto

1/3 (110 g) baguette, coupée en deux dans le sens de la longueur

6 cuillères à soupe de mozzarella râpée

6 tranches de salami

PRÉPARATION

1. Insérez la plaque de cuisson dans les deux tiroirs.
2. Dans un petit saladier, ajoutez les tomates, l'huile d'olive, l'ail, le thym, le sel et le poivre, puis mélangez. Divisez en deux et dispersez uniformément sur les deux plaques de cuisson.
3. Pour préparer, étalez 1 cuillère à soupe de pesto sur chaque demi baguette, suivie par le salami et le fromage râpé. Transférez-les avec précaution sur chaque plaque de cuisson.
4. Sélectionnez COMPARTIMENT 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 190 °C et la durée sur 10 minutes. Appuyez sur MATCH COOK (DUPLIQUER), puis sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson.
5. Lorsqu'il reste 6 minutes de cuisson, retirez les tiroirs, remuez les tomates, puis réinsérez les tiroirs pour poursuivre la cuisson.
6. Vérifiez les baguettes lorsqu'il reste 4 minutes de cuisson pour voir si elles sont bien cuites. Faites cuire pendant 2 à 4 minutes supplémentaires si nécessaire. Lorsque la cuisson est terminée, servez la baguette avec les tomates à l'ail.

CROQUETTES DE HADDOCK

RECETTE POUR DÉBUTANTS

SANS NOIX

PRÉPARATION : 30 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 15 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

Huile de cuisson en spray, si nécessaire

75 g de chapelure

500 g de filets de haddock crus, finement hachés

2 cuillères à café de crème entière épaisse

3 œufs, à ajouter séparément

10 g de persil frais, finement haché

1/2 cuillère à café de sel

1/4 cuillère à café de poivre blanc

Le zeste d'un citron

100 g de farine

100 g de chapelure

Salade verte, en garniture

SAUCE AU YAOURT ET À L'ANETH

150 g de yaourt grec

1 citron, zeste et jus d'un 1/2 citron

10 g d'aneth, finement haché et brins pour servir

1/2 gousse d'ail, émincée

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts



PRÉPARATION

1. Insérez la plaque de cuisson dans les deux tiroirs et vaporisez avec de l'huile.
2. Dans un saladier, ajoutez la chapelure, le poisson, la crème entière épaisse, un œuf, le persil, le sel, le poivre blanc et le zeste de citron. Mélangez bien jusqu'à obtenir une texture fluide. Formez 16 boules (environ 40 g chacune), en compactant le mélange avec vos mains.
3. Préparez trois plats peu profonds pour tremper le poisson. Un plat avec la farine, un plat avec la chapelure et un plat avec les 2 œufs restants, bien battus.
4. Roulez d'abord les boules dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure, puis placez-les sur un plateau recouvert de papier sulfurisé.
5. Répartissez les boules entre les deux plaques de cuisson et vaporisez à nouveau avec de l'huile. Insérez les tiroirs dans l'appareil.
6. Sélectionnez le COMPARTIMENT 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 15 minutes. Appuyez sur MATCH COOK (DUPLIQUER), puis sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson.
7. Pendant ce temps, préparez la sauce au yaourt en mélangeant le yaourt, le citron, l'aneth et l'ail, puis en assaisonnant avec le poivre noir et le sel.
8. Lorsque la cuisson est terminée, servez les croquettes avec la sauce au yaourt, la salade et les quartiers de citron.

SAUMON AU SOJA ET AU MISO AVEC RIZ DE CHOU-FLEUR

RECETTE POUR DÉBUTANTS

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **MARINADE :** 20 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 16 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

SAUMON AU MISO ET SOJA

2 cuillères à soupe de miso brun

2 cuillères à soupe de sauce soja

Zeste et jus d'un citron vert

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 filets de saumon (125 g chacun)

RIZ DE CHOU-FLEUR

1 oignon, pelé et coupé en dés

1 poivron vert, coupé en dés

1/2 cuillère à café d'ail en poudre

2 cuillères à soupe d'huile de sésame

350 g de riz de chou-fleur

4 oignons nouveaux, finement émincés

25 g de coriandre fraîche, tiges retirées, pour la décoration

75 g de cacahuètes grillées et salées, hachées, pour garnir

PRÉPARATION

1. Insérez la plaque de cuisson dans un tiroir.
2. Dans un bol de taille moyenne, mélangez le miso, le soja, le zeste de citron vert, le jus, le sirop d'érable et l'huile. Badigeonnez le poisson avec le mélange et laissez mariner pendant 20 minutes.
3. Dans un petit saladier, mélangez délicatement l'huile de sésame avec les dés d'oignon, le poivron et l'ail en poudre, puis placez-les dans le tiroir sans plaque de cuisson. Insérez le tiroir dans le COMPARTIMENT 2.
4. Retirez le saumon de la marinade et placez-le sur la plaque de cuisson. Insérez le tiroir dans le COMPARTIMENT 1.
5. Sélectionnez COMPARTIMENT 1, puis ROAST (RÔTIR), réglez la température sur 190 °C et la durée sur 13 minutes. Sélectionnez COMPARTIMENT 2, puis ROAST (RÔTIR), réglez la température sur 160 °C et la durée sur 16 minutes. Sélectionnez le mode SYNC (SYNCHRONISER) et appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson.
6. Lorsqu'il reste 6 minutes de cuisson, retirez le tiroir de l'appareil, ajoutez le riz de chou-fleur à l'oignon et mélangez. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.
7. Une fois la cuisson terminée, mélangez l'oignon nouveau, la moitié de la coriandre et les cacahuètes dans le riz de chou-fleur. Servez le riz de chou-fleur dans un bol, en plaçant délicatement les filets de saumon par-dessus. Garnissez de coriandre fraîche et de cacahuètes hachées.

CHAMPIGNONS FARCIS AU FROMAGE ET MAÏS AU PIMENT

RECETTE POUR DÉBUTANTS

SANS NOIX SANS GLUTEN

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 20 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

CHAMPIGNONS

150 g d'épinards hachés décongelés

50 g de fromage frais à tartiner

15 g de parmesan râpé (ou équivalent végétarien)

60 g de mozzarella, à ajouter séparément

1 gousse d'ail, émincée

1/2 cuillère à café de noix de muscade

1/2 cuillère à café de sel

1/2 cuillère à café de poivre noir

2 grands champignons portobello, nettoyés et pieds retirés

ÉPIS DE MAÏS AU PIMENT

50 g de beurre ramolli

2 cuillères à café de ketchup

1 cuillère à café de miel

1 cuillère à café de pâte de harissa

4 épis de maïs

PRÉPARATION

1. Insérez la plaque de cuisson dans un tiroir.
2. Enveloppez les épinards dans une serviette en coton ou de l'essuie-tout, puis pressez pour éliminer l'excès de liquide. Dans un saladier, mélangez le fromage frais à tartiner, le parmesan, 30 g de 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 sans plaque de cuisson et insérez-les dans le COMPARTIMENT 1.
4. Pour le maïs, préparez le beurre au piment : Placez le beurre, le ketchup, le miel et la harissa dans un bol. Battez les ingrédients jusqu'à obtention d'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. Réservez le reste de beurre dans un film alimentaire et formez une saucisse. Mettez-la au réfrigérateur pendant la cuisson du maïs. Placez le maïs sur la plaque de cuisson et insérez le tiroir dans le COMPARTIMENT 2.
5. Sélectionnez le COMPARTIMENT 1, puis ROAST (RÔTIR), réglez la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 20 minutes. Appuyez sur MATCH COOK (DUPLIQUER), puis sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson.
6. Lorsqu'il reste 5 minutes de cuisson, recouvrez les champignons de la mozzarella restante et retournez le maïs. Réinsérez les tiroirs pour reprendre la cuisson.
7. Une fois la cuisson terminée, coupez le beurre de piment en 4 et placez-le sur le maïs, puis servez avec les champignons.

TARTE FLAMBÉE

RECETTE POUR DÉBUTANTS

SANS NOIX

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 13 MINUTES
QUANTITÉ : 2 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 cuillères à soupe de crème fraîche entière

Sel marin et poivre noir moulu, selon votre goût

Petite pincée de muscade

Pâte toute prête 18 × 28 cm, divisée en 2

1/2 oignon moyen, finement émincé

150 g de petits lardons

Papier sulfurisé

PRÉPARATION

1. Insérez la plaque de cuisson dans les deux tiroirs.
2. Ajoutez la crème fraîche, le sel, le poivre et la muscade dans un petit bol et mélangez bien.
3. En vous servant la plaque de cuisson comme gabarit, découpez deux feuilles de papier sulfurisé et étalez deux rectangles de pâte. Placez une pâte étalée sur chaque feuille de papier sulfurisé.
4. Placez délicatement chaque pâte et son papier sulfurisé sur une plaque de cuisson et insérez les tiroirs 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 13 minutes. Sélectionnez MATCH (DUPLIQUER). Appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour lancer la cuisson.
6. Lorsqu'il reste 9 minutes au minuteur, ouvrez les tiroirs et retournez délicatement la pâte. Étalez uniformément le mélange de crème fraîche sur les deux pâtes, en laissant une bordure de 1 cm. Parsemez avec les oignons et les lardons. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.
7. Lorsque la cuisson est terminée et que les bords sont devenus dorés et croustillants, retirez du tiroir, coupez en carrés et dégustez chaud.

BROWNIES AU CHOCOLAT ET BEURRE DE CACAHUÈTE

V

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 30-40 MINUTES
QUANTITÉ : 8 À 10 PORTIONS

INGRÉDIENTS

Huile de cuisson en spray, selon les besoins

80 g de beurre de cacahuètes, à ajouter séparément

40 g de beurre

120 g de chocolat noir, à ajouter séparément

175 g de cassonade

2 gros œufs, battus

60 g de farine avec levure incorporée

30 g de cacao en poudre



PRÉPARATION

1. Vaporisez le COMPARTIMENT 1 (sans plaque de cuisson) avec de l'huile ou une huile de cuisson en spray, puis ajoutez un morceau de papier cuisson sur la base et sur les côtés.
2. Réservez 40 g de beurre de cacahuète et 30 g de chocolat. Cassez le chocolat noir en morceaux dans une casserole, puis ajoutez le beurre de cacahuète et le beurre. Faites fondre doucement et laissez refroidir. Pendant ce temps, mélangez dans un saladier le sucre et les œufs jusqu'à obtention d'un mélange épais et crémeux. La texture doit rappeler celle d'une mayonnaise. Ajoutez le mélange de chocolat et fouettez.
3. Tamisez la farine et le cacao en poudre dans le bol, puis incorporez avec une grande cuillère en métal. Versez la préparation de brownie dans le tiroir avec le papier cuisson. Faites fondre le reste du beurre de cacahuète dans un four à micro-ondes pendant 40 secondes. Versez sur le brownie, puis marbrez à l'aide d'un couteau à beurre.
4. Insérez le COMPARTIMENT 1 dans l'appareil. Sélectionnez le COMPARTIMENT 1, puis BAKE (CUIRE AU FOUR), réglez la température sur 160 °C et la durée sur 30 à 40 minutes. Appuyez sur le bouton START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour démarrer la cuisson.
5. Lorsqu'il reste 5 minutes de cuisson, vérifiez si le brownie est cuit. La cuisson est terminée lorsque le brownie est moelleux au centre.
6. Faites fondre le reste de chocolat au four à micro-ondes pendant 20 secondes, remuez, puis refaites chauffer 20 secondes et remuez. Versez le chocolat fondu sur le dessus du brownie. Laissez refroidir dans le tiroir.
7. Servez-vous du papier de cuisson pour sortir le brownie. Découpez le brownie en carrés.

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
LÉGUMES FRAIS					
Asperges	1 botte (200 g)	Entières, extrémités coupées	1 cuillère à soupe d'huile	200 °C	8 à 12 minutes
Poivrons	2 poivrons	Entiers	1 cuillère à soupe d'huile	200 °C	16 minutes
Brocoli	400 g	Coupé en fleurettes de 2,5 cm	1 cuillère à soupe d'huile	200 °C	9 minutes
Courge musquée	500-750 g	Coupée en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe d'huile	200 °C	20 à 25 minutes
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 1,5 cm	1 cuillère à soupe d'huile	200 °C	13 à 16 minutes
Chou-fleur	600 g	Coupé en fleurettes de 2,5 cm	1 cuillère à soupe d'huile	200 °C	15 à 20 minutes
Épi de maïs	4 épis	Épis entiers, sans les feuilles	1 cuillère à soupe d'huile	200 °C	12 à 15 minutes
Courgettes	500 g	Coupées en rondelles de 2 cm	1 cuillère à soupe d'huile	200 °C	15 à 18 minutes
Haricots verts fins	200 g	Équeutés	1 cuillère à soupe d'huile	200 °C	8 minutes
Chou kale (en chips)	100 g	Coupé en morceaux, tiges retirées	1 cuillère à soupe d'huile	150 °C	8 minutes
Champignons	225 g	Rincés, coupés en quatre	1 cuillère à soupe d'huile	200 °C	7 minutes
Pommes de terre blanches par ex. King Edward, Maris Piper ou Russet	450 g	Frites coupées à la main*, fines	2 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	20 à 24 minutes
	450 g	Frites coupées à la main*, épaisses	2 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	23 à 26 minutes
	4 entières (200 g chacune)	Piquées 3 fois avec une fourchette	-	200 °C	25 minutes
Patates douces	750 g	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe d'huile	200 °C	15 à 20 minutes
	4 entières (225 g chacune)	Piquées 3 fois avec une fourchette	-	200 °C	30 à 35 minutes
VOLAILLE FRAÎCHE					
Blancs de poulet	2 filets (175 g chacun)	-	Badigeonnés d'huile	200 °C	15 à 18 minutes
Hauts de cuisses de poulet	4 hauts de cuisse (150-170 g chacun)	Os présent	Badigeonnés d'huile	200 °C	22 à 28 minutes
	4 hauts de cuisse (100-120 g chacun)	Os retiré	Badigeonnés d'huile	200 °C	18 à 22 minutes
Ailes de poulet	1 kg	Manchons et ailerons	1 cuillère à soupe d'huile	200 °C	30 à 33 minutes
POISSONS ET FRUITS DE MER FRAIS					
Filets de cabillaud	2 filets (120 g chacun)	-	Badigeonnés d'huile	200 °C	8 à 10 minutes
Crevettes	200 g	Entières, décortiquées, avec la queue	1 cuillère à soupe d'huile	200 °C	3 à 4 minutes
Filets de saumon	2 filets (120 g chacun)	-	Badigeonnés d'huile	200 °C	8 à 10 minutes

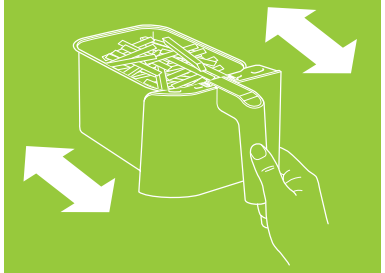
*Une fois les pommes de terre coupées, laissez les frites crues tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'excès d'amidon.
Séchez les frites en les tamponnant. Plus les frites sont sèches, meilleur sera le résultat.

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

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

Secouez vos aliments

Nous vous conseillons de mélanger au moins deux fois vos aliments par cycle de cuisson pour un résultat optimal.



OU

Mélangez-les avec une pince dotée d'embouts en silicone.

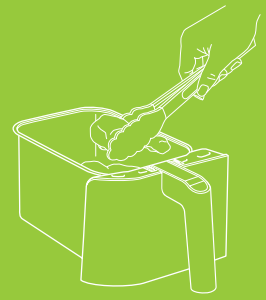


Tableau de cuisson Air Fry (Frire sans huile), suite

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

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	BADIGEONNER D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
BŒUF FRAIS					
Hamburgers	4 steaks, 125 g chacun	2,5 cm d'épaisseur	-	190 °C	12 minutes
Steaks	2 steaks (230 g par pièce)	Entiers	Badigeonnés d'huile	200 °C	8 à 12 minutes
PORC FRAIS					
Lard	Lard en tranches	-	-	180 °C	9 minutes
Côtelettes de porc	2 côtelettes à coupe épaisse avec l'os (250 g chacune)	-	Badigeonnées d'huile	200 °C	18 à 19 minutes
	4 côtelettes sans os (100 g chacune)	-	Badigeonnées d'huile	200 °C	12 à 15 minutes
	2 filets de porc (500 g chacun)	-	Badigeonnés d'huile	190 °C	20 à 27 minutes
Saucisses	6 saucisses	Entières	-	200 °C	7 à 9 minutes
AGNEAU FRAIS					
Côtelettes d'agneau	4 côtelettes (80 g par pièce)	-	Badigeonnées d'huile	180 °C	12 minutes
ALIMENTS SURGELÉS					
Hamburgers	2 steaks, 80 g chacun	-	-	200 °C	20 à 22 minutes
Nuggets de poulet	350 g	-	-	190 °C	8 minutes
Poulet à la Kiev	2	-	-	180 °C	15 minutes
Frites rustiques au four	500 g	-	-	200 °C	22 minutes
Filets de poisson panés	4 (440 g)	-	-	180 °C	18 minutes
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	-	-	200 °C	15 minutes
Galettes de pomme de terre	7 (390 g)	-	-	200 °C	15 minutes
Frites rustiques	500 g	-	-	180 °C	20 minutes
Pommes de terre rôties	700 g	-	-	190 °C	20 minutes
Scampis panés	280 g	-	-	180 °C	12 minutes
Frites de patate douce	500 g	-	-	190 °C	20 à 24 minutes
Nuggets végans	14 (320 g)	-	-	180 °C	12 minutes
Saucisses véganes	6 (300 g)	-	-	180 °C	8 minutes
Frites	500 g	-	-	200 °C	18 à 20 minutes

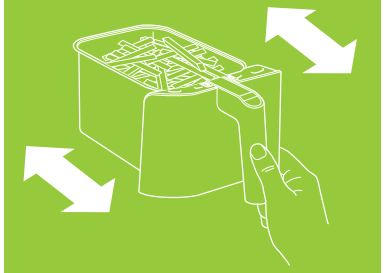
REMARQUE Vous ne trouvez pas un aliment dans les tableaux de cuisson ? Réduisez de 25 % le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Pour des résultats optimaux, surveillez régulièrement la cuisson et augmentez le temps de cuisson si nécessaire.

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

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

Secouez vos aliments

Nous vous conseillons de mélanger au moins deux fois vos aliments par cycle de cuisson pour un résultat optimal.



OU

Mélangez-les avec une pince dotée d'embouts en silicone.

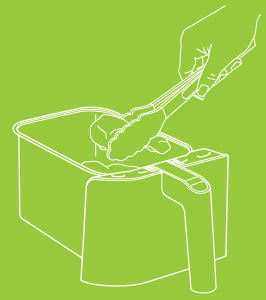


Tableau de déshydratation

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
FRUITS ET LÉGUMES FRAIS			
Pommes	Trognon retiré, coupées en tranches de 3 mm, rincées à l'eau citronnée, séchées en tamponnant	60 °C	7 à 8 heures
Bananes	Pelées, coupées en rondelles de 3 mm	60 °C	8 à 10 heures
Racine de gingembre	Coupée en tranches de 3 mm	60 °C	6 heures
Mangues	Pelées, coupées en tranches de 3 mm, noyau retiré	60 °C	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyés avec une brosse douce (ne pas laver)	60 °C	6 à 8 heures
Ananas	Pelé, cœur retiré, coupé en tranches de 3 mm à 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Tomates	Coupées en rondelles de 3 mm ou râpées ; cuisson vapeur en cas de réhydratation prévue	60 °C	6 à 8 heures
VIANDE, VOLAILLE, POISSON FRAIS			
Bœuf séché	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Poulet séché	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures

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.

CHOISISSEZ DEUX RECETTES **UNE RECETTE PAR COMPARTIMENT** **CONFIGUREZ LES DEUX COMPARTIMENTS ET UTILISEZ LE MODE SYNC (SYNCHRONISER)**

RECETTE	QUANTITÉ	MÉLANGEZ OU ASSOCIEZ CES INGRÉDIENTS	PROGRAMME	TEMPÉRATURES/DURÉE
Galettes de poisson	2 galettes de poisson	Badigeonner avec du beurre fondu	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C | 15-20 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 | 12-15 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, ½ cuillère à café de sauge séchée	Roast (Rôtir)	200 °C | 12-15 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 | 20-25 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 | 10-12 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	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C | 10 minutes
Hauts de cuisse de poulet sauce buffalo	4 hauts de cuisse de poulet avec la peau mais sans os (100-110 g chacun)	150 ml de sauce buffalo, mélangée avec le poulet	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C | 18-22 minutes
Hamburger végétaux	500 g de viande hachée d'origine végétale (4 steaks de 125 g)	1 cuillère à soupe d'ail émincé, 1 cuillère à soupe d'oignon émincé	Air Fry (Frire sans huile)	190 °C | 15-18 minutes
Chou-fleur méditerranéen	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 | 15-20 minutes
Frites	500 g de frites	Assaisonner selon les goûts	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C | 18-20 minutes
Épi de maïs	4 épis	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

DZ801EU_IG_QSG_MP_Mv7_TP
© 2026 Shark Ninja Operating LLC.
NINJA is a registered trademark in the European Union of SharkNinja Operating LLC.