

Assicurarsi di aver letto le istruzioni allegate prima di utilizzare l'unità.



NINJA
Foodi
MAX
**Griglia e
friggitrice ad aria**

Tabelle di cottura
e ricette irresistibili



La tua guida per grigliate da professionista

Benvenuto nel ricettario della Griglia
e friggitrice ad aria MAX Ninja® Foodi®.

Ti trovi a distanza di poche pagine da ricette,
suggerimenti, trucchi e consigli utili.

Apri il coperchio e iniziamo a grigliare!

Indice delle ricette

Ricetta iniziale	14	Vegetariano	30
Bistecche di controfiletto e asparagi alla griglia	14	Falafel	30
Manzo	16	Snack e contorni	32
Filetto alla Wellington	16	Verdure alla griglia	32
Hamburger ripieni al formaggio	17	Gratin di patate Dauphinois	33
Pollo	18	Patate dolci piccanti a spicchi	34
Petti di pollo in salsa Piri Piri con Cesar salad	18	Focaccia al sale marino	36
Spiedini di pollo Cajun	20		
Mezzo pollo alla senape	22		
Agnello	24		
Coscia di agnello senza osso	24		
Maiale	26		
Colazione alla griglia	26		
Strudel salato alla salsiccia	28		
Pesce	29		
Salmone intero	29		



Simboli del ricettario

Nel ricettario abbiamo utilizzato i seguenti simboli per aiutarti a trovare le ricette più adatte a te.



Cyclonic Grilling

TECNOLOGIA

Cuoce perfettamente l'interno dei cibi e griglia ogni lato con la tecnologia ad aria calda Cyclonic Grilling. Il vano griglia consente di ottenere in poco tempo il succulento effetto barbecue che desideri, combinando l'esclusiva griglia ad alta densità con l'aria ciclonica che circola rapidamente intorno ai cibi.

Ora, grazie al sistema Smart Cook, puoi raggiungere il livello di cottura perfetto senza dover più andare per tentativi.



Il meglio della griglia

Piatti semplici e veloci

Burger ripieni al formaggio, pagina 17



Griglia no-flip

Niente più pezzi che si staccano

Filetto di salmone intero, pagina 29



Cottura perfetta

Senza andare per tentativi

Bistecca di controfiletto e asparagi alla griglia, pagina 14



Sorprese alla griglia

Le ricette che non ti aspetti

Focaccia al sale marino, pagina 36



Dal congelatore al barbecue

Senza dover scongelare

Petti di pollo in salsa Piri Piri, pagina 18

Più gusto. Meno Fumo.

Dopo centinaia di ore a sperimentare ricette, i nostri chef hanno abbinato i vostri piatti preferiti alle impostazioni di temperatura raccomandate, così da ottimizzare i sapori della cottura alla griglia e minimizzare il fumo.



LO (bassa)
200°C

Ideale per pancetta e salsicce, e quando si usano salse barbecue più dense.



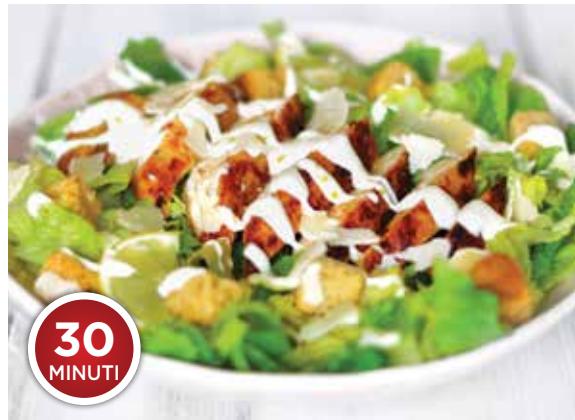
12
MINUTI

Colazione alla griglia
Pagina 26



MED (media)
230°C

Ideale per carni congelate e porzioni di ingredienti marinati.



30
MINUTI

Petti di pollo in salsa Piri Piri
Pagina 18



HI (alta)
250°C

Ideale per bistecche, pollo e hamburger.



11
MINUTI

Bistecche di controfiletto e asparagi alla griglia
Pagina 14



MAX
260°C

Ideale per verdure, frutta, pesce fresco e congelato, e pizza.



10
MINUTI

Pannocchie
Pagina 44

Utilizzare sempre le varietà di olio raccomandate

Per ridurre il fumo, utilizzare varietà di olio con punto di fumo elevato anziché olio di oliva, ad esempio olio vegetale, olio di cocco, olio di vinaccioli o di avocado.

Cuocere ingredienti a temperature elevate con olio di oliva può causare un aumento del fumo.

Preparato alla perfezione con la sonda di cottura digitale.

Mai più cibi poco cotti o stracotti.



Tecnologia a due sensori

La sonda di cottura digitale fissa monitora di continuo la temperatura in due diversi punti, per risultati di cottura più accurati. La griglia e friggitrice ad aria Ninja® Foodi® Max ti comunica quando è il momento di togliere il cibo dalla griglia e lasciarlo riposare.

Per maggiori informazioni su come utilizzare la sonda, consultare il libretto di istruzioni.

Come inserire la sonda

Dopo aver selezionato la funzione di cottura, la temperatura di cottura, il tipo di ingrediente e il livello di cottura, **inserire la sonda di cottura digitale nella parte più spessa dell'alimento**, mentre la griglia si sta preriscaldando.

TIPO DI ALIMENTO

POSIZIONAMENTO

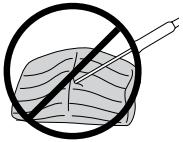
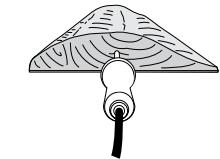
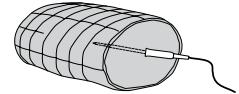
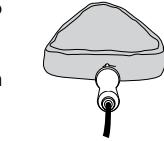
CORRETTO

NON CORRETTO

Bistecche
Bracioline di maiale
Costolette d'agnello
Petti di pollo
Hamburger
Filetto
Filetti di pesce

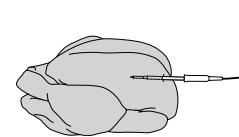
- Inserire il termometro orizzontalmente al centro della parte più spessa del pezzo di carne.
- Assicurarsi che la punta della sonda sia inserita dritta al centro della carne, non inclinata verso il basso o l'alto.
- Assicurarsi che la sonda sia vicina all'osso (ma non a contatto) e lontano dal grasso o dalla cartilagine.

NOTA: la parte più spessa della carne potrebbe non essere il centro. È importante che l'estremità della sonda sia inserita nella parte più spessa per ottenere il risultato sperato.



Pollo intero

- Inserire la sonda orizzontalmente nella parte più spessa del petto, parallela all'osso ma non a contatto con esso.
- Assicurarsi che la punta raggiunga il centro della parte più spessa del petto e non vada ad attraversarne la parte cava.



NON utilizzare la sonda con cibi congelati o tagli di carne inferiori a 1,5 cm, o con carni vicine all'osso, come cosce di pollo o costolette.

Ninja® Guida alla cottura del manzo

Ognuno ha un'idea diversa della scala di cottura. Questa guida spiega cosa puoi aspettarti da ciascuna delle nostre impostazioni predefinite per la cottura della carne di manzo.



Cottura di riporto

Lo sapevi? La carne continua a cuocere anche dopo averla tolta dalla griglia.

Per evitare una cottura eccessiva, l'unità emette un segnale acustico appena prima che l'alimento raggiunga il livello di cottura desiderato pre-impostato, tenendo conto della cottura di riporto. Trasferire la carne in un piatto, con la sonda ancora inserita, e lasciare che prosegua la cottura e riposi per 3-5 minuti.

Saltare il passaggio della cottura di riporto e tagliare il cibo immediatamente potrebbe comportare che non sia ben cotto.

Per maggiori informazioni su come utilizzare la sonda, consultare il libretto di istruzioni.

Motivi per cui la carne può cuocere in modi diversi

Due pezzi di carne non sono mai uguali, e per questo non cuoceranno allo stesso modo. Consigliamo quindi di prestare molta attenzione ai tagli di carne elencati nelle nostre tabelle di cottura. Ecco alcuni suggerimenti in più per garantire la migliore esperienza di cottura.



Dimensioni del taglio

I tagli di carne hanno forme e dimensioni diverse, che richiedono tempi di cottura diversi. Per cucinare carni di dimensioni diverse, misurare prima la temperatura del pezzo più piccolo, perché cuocerà più velocemente rispetto al pezzo più grande.

Per tagli di 5 cm o più spessi (ad es. filet mignon) consigliamo di selezionare l'impostazione di temperatura più bassa nel livello di cottura desiderato (ad es. Al sangue 1 anziché Al sangue 2).



Temperatura della carne

Per praticità sono state create tabelle di cottura da utilizzare con carni fredde, direttamente dal frigorifero.

Per risultati ancor più succulenti

Per ottenere un centro più succoso, e se si ha abbastanza tempo, prima di cuocere la carne farla arrivare a temperatura ambiente per circa 30 minuti.

Creare sapori

Gustose marinature, vivaci mix di spezie e irresistibili salse

Per le seguenti ricette, unire tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare bene.

Le marinature e i mix di spezie descritti di seguito richiedono il sale grosso: assicurarsi di utilizzare quello e non il sale fino.

Usare i mix di spezie secondo i propri gusti. Condire generosamente la carne o le verdure e lasciar riposare a temperatura ambiente per 30 minuti prima di grigliare: ciò favorirà una cottura uniforme e più rapida.

Dal congelatore al barbecue

Quando si grigliano carni congelate, immergerle liberamente e omogeneamente nella marinatura scelta.

Per una consistenza e un sapore ottimali, prima di grigliare carni congelate raccomandiamo di cospargerle a piacere con i mix di spezie.

Marinature

QUANTITÀ: CIRCA 250ml | **TEMPO DI MARINATURA:** 2-12 ORE | **CONSERVAZIONE:** IN FRIGORIFERO FINO A 4 GIORNI



Marinatura Teriyaki

80 ml di salsa di soia
80 ml di acqua
80 g di zucchero di canna scuro
3 cucchiai di aceto di vino di riso
1 cucchiaino di miele
2 spicchi d'aglio, sbucciati e tritati



Marinatura con aglio ed erbe aromatiche

60 ml di olio extra vergine di oliva
60 ml di aceto di mele
10 g di erbe aromatiche (come prezzemolo, rosmarino, origano, timo o salvia), tritate
5 spicchi d'aglio, sbucciati e tritati
Succo di 1 limone (circa 3 cucchiaini di succo)
1 cucchiaino di pepe nero macinato
1 cucchiaino di sale



Marinatura per bistecca semplice

60 ml di salsa Worcester
60 ml di salsa di soia
60 ml di aceto balsamico
2 cucchiaini di senape di Digione
3 spicchi d'aglio, sbucciati e tritati
1 cucchiaino di pepe nero macinato
1 cucchiaino di sale

SUGGERIMENTO: per cuocere cibi marinati con la funzione Grill, consigliamo di selezionare il livello Medium; per cuocere con marinature/salse più spesse consigliamo il livello Low.

Mix di spezie

QUANTITÀ: CIRCA 240g | **CONDIMENTO:** ABBONDANTE

CONSERVAZIONE: FINO A 6 MESI IN UN CONTENITORE ERMETICO, LONTANO DA FONTI DI LUCE E DI CALORE



Semplice mix di spezie per barbecue

Ideale per pollo, manzo, gamberi, cavolfiore, broccoli e carote

- 60 g di zucchero di canna scuro
- 28 g di paprika affumicata
- 3 cucchiai di pepe nero macinato
- 2 cucchiai di sale
- 2 cucchiaini di aglio in polvere
- 2 cucchiaini di cipolle in polvere



Mix di spezie per tutte le occasioni

Ideale per pollo, manzo, maiale, agnello, vitello, pesce e verdure

- 3 cucchiaini di peperoncino in polvere
- 2 cucchiai di zucchero bianco
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- 1 cucchiaino di pepe nero macinato
- 1 cucchiaino di origano essiccato



Mix di erbe aromatiche essiccate

Ideale per pollo, maiale, agnello, pesce e verdure

- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di timo essiccato
- 1 cucchiaino di rosmarino essiccato
- 1 cucchiaino di origano essiccato
- 1 cucchiaino di senape in polvere
- 1 cucchiaino di pepe nero macinato
- 1 cucchiaino di pepe rosso macinato

Salse

QUANTITÀ: CIRCA 240ml | **CONSERVAZIONE:** IN FRIGORIFERO FINO A 4 GIORNI



Salsa Chimichurri

Ideale per pollo, manzo, maiale, pesce e verdure

- 1/2 ciuffo di coriandolo fresco (circa 15 g), tritato
- 1/2 ciuffo di coriandolo fresco (circa 15 g), tritato
- 5 spicchi d'aglio, sbucciati e tritati
- 1 piccolo scalogno, pelato e tritato
- Scorza e succo di 1 limone (circa 80 ml di succo)
- 60 ml di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaino di pepe nero macinato
- sale, a piacere



Maionese piccante con aglio e limone

Ideale per pollo, manzo, maiale, agnello, vitello, pesce e verdure

- 240 ml di maionese
- Succo di 1/2 limone (circa 2 cucchiai di succo)
- 1 cucchiaino di paprika
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- sale, a piacere



Ketchup al jerk giamaicano

Ideale per pollo, manzo e gamberi

- 240 ml di ketchup
- 3 cucchiai di condimento jerk essiccato
- 1 banana matura, sbucciata, schiacciata

Ricetta iniziale

Bistecche di controfiletto e asparagi alla griglia

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** CIRCA 10 MINUTI | **COTTURA:** IN BASE AL RISULTATO DESIDERATO | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI



INGREDIENTI

- | | |
|--|---|
| 4 bistecche di controfiletto, crude (280 g ognuna) | Sale marino, a piacere |
| 3 cucchiaini di olio vegetale, da ripartire | Pepe nero macinato, a piacere |
| | 2 mazzi di asparagi (400 g), accorciati |

ISTRUZIONI



Collegare la sonda all'unità. Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL. L'unità andrà in automatico su HI, ossia l'impostazione di temperatura corretta per questa ricetta. Premere PRESET. Selezionare BEEF (manzo), utilizzare le frecce a sinistra del display per scegliere il livello di cottura. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.



Mentre l'unità si preriscalda, spennellare ciascuna bistecca su tutti i lati con 1/2 cucchiaino di olio vegetale, quindi condire a piacere con sale e pepe. Mescolare gli asparagi con l'olio vegetale rimanente e condire a piacere con sale e pepe.



Inserire la sonda in senso orizzontale al centro di una bistecca (vedere le istruzioni di posizionamento della sonda a pagina 7).



Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, disporre le bistecche sulla griglia, premendole delicatamente per creare i segni della griglia. Chiudere il coperchio sul cavo della sonda. Quando l'unità emette un segnale acustico e sul display appare FLIP, girare le bistecche usando delle pinze con punta in silicone. Chiudere il coperchio e continuare la cottura.



Quando l'unità emette un segnale acustico per segnalare che le bistecche sono quasi cotte, trasferire le bistecche su un piatto o un tagliere e lasciar riposare per 5 minuti.



Mentre le bistecche riposano, disporre gli asparagi sulla griglia. Selezionare GRILL e impostare su HI. Utilizzare le frecce a destra del display per impostare il tempo a 4 minuti. Premere START/STOP per avviare. Saltare il preriscaldamento premendo il pulsante PREHEAT.



Al termine della cottura e del riposo, rimuovere la sonda dalle bistecche. Tagliare le bistecche e servire con gli asparagi.

FILETTO ALLA WELLINGTON



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** CIRCA 5 MINUTI | **COTTURA:** 18 MINUTI | **QUANTITÀ:** 3-4 PORZIONI

INGREDIENTI

320 g di pasta sfoglia al burro pronta
1 cucchiaino di olio di oliva
500 g di filetto di manzo
Pepe nero macinato, a piacere
75 g di pâté di fegatini di pollo
1 uovo, sbattuto per spennellare

ISTRUZIONI

- 1 Rivestire il cestello di frittura con carta da forno. Srotolare la pasta sfoglia e tagliarne un terzo. Se necessario, estendere un terzo della sfoglia, leggermente superiore alla lunghezza e larghezza del filetto di manzo. Disporre nel cestello e punzecchiare bene con una forchetta. Lasciare in frigorifero a raffreddare per 15 minuti.
- 2 Inserire la vaschetta di cottura nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare BAKE, impostare la temperatura a 180°C e il tempo a 8 minuti. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 3 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, inserire il cestello di frittura nella vaschetta di cottura. Chiudere il coperchio e cuocere per 8 minuti, o finché la pasta sfoglia non è dorata e croccante. Estrarre e lasciar raffreddare.
- 4 Scaldare 1 cucchiaino di olio in una padella larga a fuoco alto. Condire la carne di manzo con pepe nero macinato fresco, quindi trasferirla nella padella e rosolare ciascun lato per 1 minuto, fino a ottenere una doratura omogenea. Mettere da parte a raffreddare.
- 5 Disporre la carne raffreddata sulla pasta sfoglia. Coprire la parte superiore e i lati con il pâté. Adagiare sulla carne la restante pasta sfoglia, ripiegandola alla base per fissarla. Tagliare a fettine eventuali eccessi e disporli a diamante sulla parte superiore, quindi spennellare tutta la pasta con l'uovo sbattuto.

- 6 Collegare la sonda all'unità. Inserire la vaschetta nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 180°C, quindi selezionare PRESET. Usare le frecce a destra del display per selezionare BEEF, quindi le frecce a sinistra per selezionare MED RARE o altra cottura desiderata (per un manzo ben cotto potrebbe essere necessario coprire la carne con carta stagnola dopo 25 minuti). Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 7 Durante il preriscaldamento dell'unità, inserire la sonda al centro del manzo (vedere le istruzioni di posizionamento della sonda a pagina 7).
- 8 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, disporre il manzo nel cestello di frittura e poi nella vaschetta. Chiudere il coperchio sul cavo della sonda.
- 9 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che la cottura del manzo è quasi terminata, utilizzare guanti da forno per rimuovere la sonda. Trasferire poi su un tagliere e lasciar riposare per 10 minuti prima di servire.



HAMBURGER DI MANZO RIPIENI DI FORMAGGIO



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** CIRCA 7 MINUTI | **COTTURA:** IN BASE AL RISULTATO DESIDERATO | **QUANTITÀ:** 6 PORZIONI

INGREDIENTI

1 kg di macinato bovino
3 cucchiaini di erbe miste essiccate
2 cucchiaini di aglio in polvere
1 cucchiaino di sale alla cipolla
Sale e pepe nero macinato fresco, a piacere
3 fette di formaggio
6 panini da hamburger
Condimenti, secondo i gusti

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola capiente, mescolare il manzo con le erbe e le spezie. Dividere il manzo creando hamburger di 12x10 cm. Mettere mezza fetta di formaggio, piegata a metà, al centro di 6 hamburger. Disporre i restanti 6 hamburger sullo strato di formaggio e premere in modo da "chiudere" il formaggio all'interno. Lasciare in frigorifero per 30 minuti.
- 2 Collegare la sonda all'unità. Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL. L'unità andrà in automatico su HI, ossia l'impostazione di temperatura corretta per questa ricetta. Premere PRESET. Selezionare BEEF (manzo), utilizzare le frecce a sinistra del display e scegliere MED WELL. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 3 Durante il preriscaldamento dell'unità, inserire orizzontalmente la sonda al centro di un hamburger (vedere le istruzioni di posizionamento della sonda a pagina 7).
- 4 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, disporre gli hamburger sulla griglia. Chiudere il coperchio sul cavo della sonda.
- 5 Cuocere gli hamburger, senza girarli, finché l'unità non emette un segnale acustico per indicare che hanno raggiunto la cottura desiderata. Usare guanti da forno per rimuovere la sonda dagli hamburger e gli hamburger dall'unità.
- 6 Se lo si desidera, tostare i panini direttamente sulla piastra selezionando GRILL, impostando la temperatura a HI e il tempo a 1 minuto. Gustare gli hamburger con condimenti e salse a piacere.



SUGGERIMENTO Per preparare gli hamburger, usare il pollice per creare un incavo di 1,5 cm al centro di ogni hamburger. Questo li aiuta a mantenere una forma omogenea durante la cottura.



PETTO DI POLLO IN SALSA PIRI PIRI CON CAESAR SALAD



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** CIRCA 7 MINUTI | **COTTURA:** 23-25 MINUTI | **QUANTITÀ:** 5 PORZIONI

INGREDIENTI

1 kg di petti di pollo congelati, privati di ossa e pelle (200 g ciascuno)
2½ cucchiai di olio vegetale
Sale e pepe nero appena macinato quanto basta
70 ml di salsa Piri Piri

INSALATA

1 spicchio d'aglio, sbucciato e schiacciato
5 cucchiari di maionese
Succo di ½ limone (circa 1 ½ cucchiario)
50 g di scaglie di parmigiano, più altro parmigiano da servire insieme
2 piccoli cespi di lattuga romana
25 g di crostini di pane

ISTRUZIONI

- 1 Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura a MED e il tempo a 25 minuti. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 2 Durante il preriscaldamento dell'unità, ungere in maniera uniforme ciascun petto di pollo con ½ cucchiario di olio vegetale. Condire poi con sale e pepe a piacere.
- 3 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, disporre i petti di pollo sulla griglia. Chiudere il coperchio e cuocere per 10 minuti.
- 4 Dopo 10 minuti, girare il pollo. Chiudere il coperchio e continuare la cottura per 5 minuti.
- 5 Dopo 5 minuti, irrorare abbondantemente il pollo con la salsa, girarlo e irrorare l'altro lato. Chiudere il coperchio e continuare la cottura per altri 5 minuti.
- 6 Dopo 5 minuti, ripetere il passaggio 5. Chiudere il coperchio e cuocere per altri 3 minuti.
- 7 Nel frattempo, preparare l'insalata; in una ciotola, mescolare aglio, maionese, succo di limone e parmigiano. Eliminare le foglie esterne della lattuga e tagliare le restanti in un piatto da portata, incorporando delicatamente il condimento.
- 8 Se necessario, irrorare nuovamente il pollo e cuocere per altri 3 minuti o finché il punto più centrale non raggiunge una temperatura interna di 75°C.
- 9 A cottura ultimata, togliere il pollo dall'unità e lasciarlo riposare per 5 minuti prima di tagliarlo a fette. Servire con insalata e condimento, aggiungendo altro parmigiano se lo si desidera e cospargendo con i crostini.

SUGGERIMENTO Controllare la temperatura interna dei petti di pollo inserendo la sonda. Quindi, tenere premuto il pulsante MANUAL.

SPIEDINI DI POLLO CAJUN GRIGLIATO E PEPERONI



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **MARINATURA:** 1 ORA | **PRERISCALDAMENTO:** CIRCA 6 MINUTI | **COTTURA:** 10 MINUTI |
QUANTITÀ: 6 PORZIONI

INGREDIENTI

4 cucchiaini di olio di semi di girasole
2 cucchiaini di succo di lime
2 cucchiaini di cumino macinato
2 cucchiaini di coriandolo macinato
2 cucchiaini di paprica
1 cucchiaino di origano
½ cucchiaino di scaglie di peperoncino
Sale e pepe nero macinato fresco, a piacere
600 g di cosce di pollo, tagliate a cubetti di 2,5 cm
1 peperone rosso, tagliato in quarti, senza semi e tagliato in pezzi di 2,5 cm
1 peperone giallo, tagliato in quarti, senza semi e tagliato in pezzi di 2,5 cm
1 peperone verde, tagliato in quarti, senza semi e tagliato in pezzi di 2,5 cm
2 cipolle rosse piccole, pelate e tagliate in pezzi di 2,5 cm

SERVIRANNO INOLTRE:

6 spiedini di legno, immersi in acqua per 30 minuti

SUGGERIMENTO Per una versione vegetariana, sostituire il pollo con il tofu e cuocere per 6 minuti.

ISTRUZIONI

- 1** In una ciotola, unire olio, succo di lime, cumino, coriandolo, paprica, origano, scaglie di peperoncino, sale e pepe nero a piacere. Aggiungere i cubetti di pollo e mescolare. Coprire e lasciar marinare in frigo per almeno 1 ora.
- 2** Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura a MED e il tempo a 10 minuti. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 3** Mentre l'unità si sta preriscaldando, assemblare gli spiedini nel seguente ordine fino a riempirli quasi del tutto: pollo, peperone, cipolla. Assicurarsi di spingere gli ingredienti il più possibile verso il basso, fino alla fine degli spiedini. Mettere da parte un po' di marinatura da spennellare.
- 4** Dopo che l'unità ha emesso un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, mettere gli spiedini sulla griglia e chiudere il coperchio.
- 5** Quando l'unità emette un segnale acustico e sul display appare FLIP a metà cottura, aprire il coperchio e ungere con la marinatura il lato esposto degli spiedini. Usando delle pinze con punta in silicone, girare gli spiedini e ungere l'altro lato. Chiudere il coperchio e continuare la cottura.
- 6** La cottura è completa quando il pollo raggiunge una temperatura interna di 75°C. Aprire il coperchio ed estrarre gli spiedini. Disporre gli spiedini su un piatto da portata e servire con riso o insalata.





MEZZO POLLO ALLA SENAPE CON VERDURE A RADICE ARROSTO



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** CIRCA 4 MINUTI | **COTTURA:** 48 MINUTI | **QUANTITÀ:** 4-6 PORZIONI

INGREDIENTI

POLLO ALLA SENAPE

- 90 ml di senape di Digione
- 90 ml di olio vegetale
- 1 cucchiaino di sale marino
- ½ cucchiaino di pepe nero macinato
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di erbe essiccate all'italiana
- Succo e scorza di ½ limone
- 1,8 kg di pollo intero, tagliato a metà, oppure
- 1,8 kg di pollo intero, aperto a farfalla

VERDURE ALLA GRIGLIA

- 800 g di ortaggi a radice misti, come carote, pastinaca, patate, rape, tagliate con una lunghezza di 4-5 cm
- 1 cucchiaio di foglie di timo fresco
- ½ cucchiaino di sale marino

ISTRUZIONI

- 1 Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola, tranne il pollo. Coprire il pollo con la senape su tutti i lati e mettere da parte.
- 2 Collegare la sonda all'unità. Inserire la vaschetta di cottura nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 180°C e selezionare PRESET. L'unità sarà impostata in automatico su CHICKEN WELL, per cuocere ad una temperatura adeguata alla pietanza. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 3 Durante il preriscaldamento dell'unità, inserire la sonda nella parte più spessa del petto di pollo (vedere le istruzioni di posizionamento della sonda a pagina 7).
- 4 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il preriscaldamento è terminato, disporre il pollo nella vaschetta, con la pelle rivolta verso il basso. Chiudere il coperchio sul cavo della sonda.
- 5 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che è necessario girare il pollo, capovolgere il pollo, ricoprire con ulteriore senape e aggiungere le verdure, assicurandosi che siano ricoperte nel mix caldo di grassi. Cospargere con foglie di timo e sale marino. Chiudere il coperchio e continuare la cottura.
- 6 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che il pollo ha ultimato la cottura, rimuovere la sonda dal pollo utilizzando dei guanti da forno. Trasferire poi il pollo su un tagliere, coprirlo e lasciarlo riposare per 10 minuti prima di servire.
- 7 Nel frattempo, controllare se le verdure sono cotte; in caso contrario, selezionare ROAST, impostare la temperatura a 180°C e il tempo a 10 minuti. Selezionare PREHEAT per saltare il preriscaldamento. Premere START/STOP per avviare.
- 8 Una volta cotte, servire le verdure insieme al pollo.



COSCIA DI AGNELLO SENZA OSSO

CON PATATE PARMENTIER

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** CIRCA 3 MINUTI | **COTTURA:** 50 MINUTI | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI

INGREDIENTI

1 kg di cosce d'agnello con osso
2 spicchi di aglio, sbucciati e affettati
Rametti di rosmarino fresco
1 cucchiaio di olio di semi di girasole
Sale a piacere, pepe nero appena macinato secondo i gusti
900 g di patate, strofinate

ISTRUZIONI

- 1 Con lo spago da cucina, legare l'agnello creando una forma arrotondata e regolare, per ottenere una cottura uniforme. Con la punta affilata di un coltello, incidere dei tagli profondi nella pelle dell'agnello e inserire al loro interno le fettine di aglio e i rametti di rosmarino. Condire a piacere.
- 2 Collegare la sonda all'unità. Inserire la vaschetta di cottura nell'unità, aggiungere l'olio e chiudere il coperchio. Selezionare ROAST, quindi seleziona PRESET. Scegliere LAMB (agnello), utilizzare le frecce a sinistra del display per impostare MED WELL. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento
- 3 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, disporre l'agnello nell'unità. Inserire la sonda orizzontalmente nella parte più spessa dell'agnello (vedere le istruzioni per il posizionamento della sonda a pagina 7). Chiudere il coperchio.
- 4 Tagliare le patate a cubetti di 2 cm, sciacquarle in acqua per eliminare l'amido, scolarle e asciugarle tamponando.
- 5 Dopo 25 minuti, girare l'agnello e aggiungere le patate, i rametti di rosmarino e il condimento. Assicurarsi che le patate siano mescolate con l'olio. Chiudere il coperchio.
- 6 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che la cottura è completa, rimuovere la sonda dall'agnello utilizzando guanti da forno, estrarre l'agnello e lasciarlo riposare per 10 minuti.
- 7 Controllare se le patate siano abbastanza dorate, in caso contrario selezionare ROAST, impostare la temperatura a 180°C e il tempo a 5-10 minuti. Selezionare PREHEAT per saltare il preriscaldamento. Premere START/STOP per avviare.
- 8 Servire le patate con l'agnello.



COLAZIONE ALLA GRIGLIA



PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** CIRCA 4 MINUTI | **COTTURA:** 10-12 MINUTI | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI

INGREDIENTI

4 funghi Portobello piccoli, o champignon grandi
1 cucchiaino di olio di oliva
8 salsicce
4 fette di pancetta affumicata, spesse
2 pomodori grandi, tagliati a metà
Servire con uova fritte e fagioli stufati

ISTRUZIONI

- 1** Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL, impostare la temperatura a LO e il tempo a 12 minuti. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 2** Durante il preriscaldamento dell'unità, spennellare i funghi con l'olio.
- 3** Dopo che l'unità ha emesso un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, disporre le salsicce e i funghi sulla griglia. Chiudere il coperchio.
- 4** Quando l'unità emette un segnale acustico e sul display appare FLIP a metà cottura, aprire il coperchio, girare le salsicce e aggiungere le fette di pancetta e i pomodori. Chiudere il coperchio e continuare la cottura.
- 5** La cottura è completa quando le salsicce raggiungono una temperatura interna di 75°C. Se lo si desidera, servire la colazione con uova e fagioli stufati.

STRUDEL SALATO ALLA SALSICCIA

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** CIRCA 2 MINUTI | **COTTURA:** 30 MINUTI | **QUANTITÀ:** 6 PORZIONI

INGREDIENTI

400 g di salsiccia di maiale spezzettata
2 cucchiaini pieni di chutney di cipolla caramellata
1 cucchiaino di foglie di salvia fresca, tritate
250 g di pasta sfoglia
Sale e pepe nero macinato, a piacere
1 uovo, sbattuto per spennellare



ISTRUZIONI

- 1 Inserire la vaschetta di cottura nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare BAKE, impostare la temperatura a 160°C e il tempo a 30 minuti. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 2 Durante il preriscaldamento, unire in una ciotola capiente carne, chutney, foglie di salvia, sale e pepe a piacere. Mescolare bene e creare una salsiccia spessa, lunga circa 22 cm.
- 3 Rivestire il cestello di frittura con carta da forno. Su una superficie leggermente infarinata, srotolare la pasta sfoglia formando un rettangolo di 24x30 cm e posizionarla nel cestello di frittura.
- 4 Disporre la carne al centro, lasciando uno spazio di 2,5 cm alle estremità. Usando un coltello affilato, tagliare delle strisce diagonali, a 5 cm l'una dall'altra, per tutta la lunghezza della sfoglia.
- 5 Ripiegare le estremità ed intrecciare in modo alternato le strisce di pasta per coprire uniformemente il ripieno di carne. Tagliare la sfoglia in eccesso e spennellate il tutto con l'uovo sbattuto.
- 6 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, inserire il cestello di frittura nella vaschetta di cottura. Chiudere il coperchio e cuocere per 30 minuti.
- 7 A cottura ultimata, servire caldo o freddo con dell'insalata.

FILETTO DI SALMONE INTERO CON MAIONESE AL LIMONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** CIRCA 7 MINUTI | **COTTURA:** BEN COTTO, O IN BASE AL RISULTATO DESIDERATO | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI

INGREDIENTI

1 filetto di salmone crudo (600 g), con la pelle
1 cucchiaino di olio di oliva
Sale marino, a piacere
Pepe nero macinato, a piacere
1 limone a fettine sottili
1 cucchiaino di succo di limone fresco
100 ml di maionese
2 cucchiaini di senape di Digione
1 spicchio d'aglio, tritato
1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato



ISTRUZIONI

- 1 Collegare la sonda all'unità. Inserire la griglia nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare GRILL. L'unità andrà in automatico su HI, ossia l'impostazione di temperatura corretta per questa ricetta. Premere PRESET. Selezionare FISH (pesce), utilizzare le frecce a sinistra del display e scegliere WELL DONE. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 2 Mentre l'unità si sta preriscaldando, ungere la pelle del salmone con l'olio. Girare e condire il filetto con sale e pepe, e disporre le fette di limone in fila al centro del pesce.
- 3 Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, disporre il salmone sulla griglia con il lato della pelle verso il basso e chiudere il coperchio. Inserire la sonda orizzontalmente nella parte più spessa del salmone (vedere le istruzioni per il posizionamento della sonda a pagina 7).
- 4 Nel frattempo, in una ciotola di dimensioni medie, unire succo di limone, maionese, senape, aglio, sale e pepe. Mettere da parte.
- 5 Quando l'unità emette un segnale acustico e sul display appare FLIP a metà cottura, non girare il salmone, ma coprirne la parte superiore (il lato morbido del filetto) con un sottile strato del composto di maionese. Chiudere il coperchio e continuare la cottura.
- 6 Quando l'unità emette un segnale acustico per segnalare che la cottura è completa, rimuovere la sonda dal salmone utilizzando guanti da forno. Estrarre il salmone e servire con il resto della maionese, guarnendo con il prezzemolo tritato.

FALAFEL



PREPARAZIONE: 10 MINUTI + 30 MINUTI DI RAFFREDDAMENTO | **PRERISCALDAMENTO:** 2 ½ MINUTI | **COTTURA:** 20 MINUTI | **QUANTITÀ:** 6 PORZIONI

INGREDIENTI

2 cucchiari di olio di semi di girasole
1 cipolla grande, sbucciata e tagliata in 8 parti
2 spicchi d'aglio, sbucciato
2 confezioni di ceci in scatola (400 g), scolati e sciacquati
15 g di coriandolo fresco, foglie e gambi
1 uovo piccolo
2 cucchiaini di cumino macinato
2 cucchiaini di coriandolo macinato
½-1 cucchiaino di peperoncino in polvere
40 g di farina di ceci
½ cucchiaino di sale
Spray da cucina o olio di semi di girasole per ungere

ISTRUZIONI

- 1** Unire tutti gli ingredienti dei falafel in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto abbastanza omogeneo ma ancora leggermente grossolano.
- 2** Utilizzando una paletta per gelato, o le dita bagnate, lavorare il composto per formare 18 palline. Disporle sulla carta da forno su una teglia e lasciar raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti. Ungere il cestello di frittura con olio spray e trasferire i falafel nel cestino.
- 3** Inserire la vaschetta di cottura nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare BAKE, impostare la temperatura a 180°C e il tempo a 20 minuti. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 4** Ungere i falafel con il pennello o con l'olio spray. Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, inserire il cestello di frittura nella vaschetta e chiudere il coperchio. Controllare i falafel dopo circa 15 minuti.
- 5** A cottura ultimata, servire i falafel caldi o freddi.

SUGGERIMENTO Per un pasto completo, servire con le patate dolci piccanti a spicchi a pagina 126 e la salsa tahina.



VERDURE ALLA GRIGLIA CON ERBE AROMATICHE



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** CIRCA 3 MINUTI | **COTTURA:** 20 MINUTI | **QUANTITÀ:** 6 PORZIONI

INGREDIENTI

300 g di zucca butternut, sbucciata e tagliata in pezzi di 3 cm
300 g di zucchine, tagliate a fette di 1,5 cm
100 g di punte di asparagi
2 peperoni rossi, privati dei semi e tagliati in fette spesse
2 cipolle rosse piccole, sbucciate e tagliate a metà
2 spicchi d'aglio, sbucciati e schiacciati
2 cucchiai di olio di oliva
2 cucchiari di timo fresco tritato
1 cucchiaino di rosmarino fresco tritato
Sale e pepe nero appena macinato quanto basta
4 pomodori



ISTRUZIONI

- 1** Inserire la vaschetta di cottura nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare ROAST, impostare la temperatura a 180°C e il tempo a 20 minuti. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 2** Durante il preriscaldamento dell'unità, unire tutte le verdure, tranne i pomodori, in una ciotola capiente. Aggiungere olio, erbe aromatiche e aglio. Condire con sale e pepe, a piacere. Mescolare bene fino a ricoprire tutte le verdure.
- 3** Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, disporre le verdure condite nella vaschetta di cottura. Chiudere il coperchio e cuocere per 20 minuti.
- 4** Dopo 10 minuti, mescolare le verdure e i pomodori. Chiudere il coperchio e continuare la cottura per 10 minuti.
- 5** A cottura ultimata, servire immediatamente.

GRATIN DAUPHINOIS



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** NESSUNO | **COTTURA:** 50 MINUTI | **QUANTITÀ:** 6 PORZIONI

INGREDIENTI

1 kg di patate sbucciate
2 spicchi d'aglio, sbucciato
50 g di burro
300 ml di panna
200 ml di latte intero
½ cucchiaino di noce moscata grattugiata
Sale e pepe nero macinato, a piacere
150 g di formaggio gruviera, grattugiato
Rametti di timo per guarnire



ISTRUZIONI

- 1** Tagliare le patate a fette sottili (con un robot da cucina o con una mandolina) e immergerle in acqua.
- 2** Strofinare l'aglio sbucciato su tutto l'interno della vaschetta. Tagliare a fettine l'aglio rimasto. Imburrare leggermente la vaschetta sul fondo e sui lati. Tagliare a cubetti il burro rimasto.
- 3** Mescolare la panna, il latte e la noce moscata e versarne una parte nella vaschetta.
- 4** Scolare le patate. Disporre le fette di patate in un piatto con aglio, burro, sale e pepe. Versare sopra il composto di panna. Cospargere di formaggio.
- 5** Selezionare BAKE, impostare la temperatura a 150°C e il tempo a 50 minuti. Premere START/STOP per avviare e premere PREHEAT per saltare il preriscaldamento. Inserire la vaschetta di cottura nell'unità e chiudere il coperchio.
- 6** A cottura ultimata, decorare con i rametti di timo e lasciar raffreddare qualche minuto prima di servire come contorno caldo per accompagnare la carne.



PATATE DOLCI PICCANTI A SPICCHI

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** 2 ½ MINUTI | **COTTURA:** 20 MINUTI | **QUANTITÀ:** 6 PORZIONI

INGREDIENTI

600 g di patate dolci
2 cucchiaini di farina di mais
3 cucchiaini di olio di oliva
1 cucchiaino di rosmarino fresco tritato
1 cucchiaino di paprica dolce
¼ di cucchiaino di pepe di cayenna
1 spicchio d'aglio, schiacciato
Sale e pepe nero macinato, a piacere
Prezzemolo tritato per guarnire

ISTRUZIONI

- 1** Strofinare le patate e tagliarle a spicchi spessi circa 1 cm.
- 2** Inserire la vaschetta di cottura nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura a 200°C e il tempo a 20 minuti. Premere START/STOP per avviare il preriscaldamento.
- 3** Durante il preriscaldamento dell'unità, disporre le patate dolci tagliate in una ciotola capiente e spolverarle con la farina di mais, creando uno strato il più sottile possibile. Scuotere le patate per rimuovere la farina in eccesso, o farlo con il pennello, e trasferirle su un piatto. Rimuovere anche dalla ciotola la farina di mais in eccesso. Nella ciotola, unire olio di oliva, rosmarino, paprica, pepe di Cayenna, aglio, sale e pepe nero, e mescolare. Aggiungere nuovamente le patate nella ciotola e scuotere per amalgamarle nell'olio.
- 4** Disporre nel cestello di frittura.
- 5** Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, inserire il cestello di frittura nella vaschetta di cottura. Chiudere il coperchio e cuocere per 20 minuti.
- 6** A cottura ultimata, servire le patate calde e guarnite con il prezzemolo.



FOCACCIA AL SALE MARINO



PREPARAZIONE: 15 MINUTI + CIRCA 1 ORA DI LIEVITAZIONE | **PRERISCALDAMENTO:** 2 ½ MINUTI
COTTURA: 15 MINUTI | **QUANTITÀ:** 6 PORZIONI

INGREDIENTI

400 g farina forte
1 bustina di lievito istantaneo
1¼ cucchiaini di sale
3 cucchiai di olio extravergine di oliva, da ripartire
250-300 ml di acqua tiepida
Fiocchi di sale marino per guarnire

SUGGERIMENTO Per un sapore più intenso, guarnire con rosmarino, cipolla a fette, pomodorini tagliati a metà e olive.

ISTRUZIONI

- 1** In una ciotola capiente, unire farina, lievito, sale e 2 cucchiai di olio di oliva e mescolare aggiungendo gradualmente acqua con le mani fino a formare una palla con l'impasto, che potrebbe risultare appiccicoso.
- 2** Disporre su una superficie cosparsa di farina e lavorare per dieci minuti fino a formare un impasto uniforme.
- 3** Rivestire il cestello di frittura con la carta da forno, con una sporgenza di circa 5 cm ai lati. Non è necessario che sia preciso e perfetto. Disporre l'impasto nel cestello di frittura, stendendolo grossolanamente fino agli angoli. (Durante la lievitazione continuerà ad espandersi e riempirà il cestello).
- 4** Coprire il cestello di frittura con pellicola trasparente e lasciar lievitare a temperatura ambiente per almeno 1 ora, o finché non raddoppia di dimensioni.
- 5** Inserire la vaschetta di cottura nell'unità e chiudere il coperchio. Selezionare **BAKE**, impostare la temperatura a 180°C e il tempo a 15 minuti. Premere **START/STOP** per avviare il preriscaldamento.
- 6** Ungere la superficie della focaccia con un filo di olio. Con la punta delle dita, usando entrambe le mani, creare degli incavi su tutta la superficie dell'impasto. Cospargere con fiocchi di sale marino.
- 7** Quando l'unità emette un segnale acustico per indicare che si è preriscaldata, inserire il cestello di frittura nella vaschetta e chiudere il coperchio. Controllare la focaccia dopo circa 12 minuti. Se è cotta, quando viene picchiettata sembrerà vuota all'interno e apparirà dorata in superficie. Quando la focaccia è cotta, estrarre con cautela il cestello di frittura dall'unità e rimuovere la focaccia dalla carta da forno. Trasferire la focaccia su una gratella per farla raffreddare, togliendo la carta da forno. Servire calda o tiepida.

Tabella di cottura alla griglia



SUGGERIMENTO Con gli ingredienti elencati nelle tabelle sottostanti, utilizzare la sonda digitale per cucinare secondo i propri gusti senza pensare ai tempi di cottura.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA	ISTRUZIONI
POLLAME I tempi di cottura nella tabella si riferiscono alla preparazione del pollame, fino ad una temperatura interna di 75°C				
Petti di pollo	6 disossati (200-250 g ognuno)	ALTA	16-20 minuti	Girare a metà cottura
Quarti di coscia di pollo	4 con ossa (1 kg)	ALTA	16-18 minuti	Girare a metà cottura
Mini filetti di pollo	9 (400 g)	ALTA	7-8 minuti	Girare a metà cottura
Salsicce di pollo	12 (800 g)	BASSA	9-12 minuti	Girare a metà cottura
Sovracosce di pollo	8 disossate (100 g ognuna)	ALTA	10-12 minuti	Girare a metà cottura
	8 con ossa (1 kg)	ALTA	14-16 minuti	Girare a metà cottura
Alette di pollo	14 (1 kg)	ALTA	9-10 minuti	Girare a metà cottura
Petti d'anatra	4 (800 g)	ALTA	13-14 minuti	Girare e punzecchiare in vari punti con una forchetta
Hamburger di tacchino	4 (125 g ognuno), spessi 2 cm	ALTA	10-13 minuti	Non occorre girare
MANZO I tempi di cottura nella tabella si riferiscono alla preparazione del manzo, fino ad una temperatura interna di 63°C				
Hamburger	4 (125 g ognuno), spessi 2 cm	ALTA	7-9 minuti	Non occorre girare
Filet mignon	6 bistecche (170-230 g ognuna), spesse 3 cm	ALTA	9-12 minuti	Girare a metà cottura
Fianchetto o bavette	2 bistecche (475 g ognuna), spesse 2 cm	ALTA	7-8 minuti	Girare a metà cottura
Costata di manzo	3 bistecche (225-280 g ognuna), spesse 2 cm	ALTA	9-12 minuti	Girare a metà cottura
Scamone	3 bistecche (225-280 g ognuna), spesse 2 cm	ALTA	9-12 minuti	Girare a metà cottura
Controfiletto	4 bistecche (225-280 g ognuna), spesse 2 cm	ALTA	9-12 minuti	Girare a metà cottura
Bistecca con l'osso	2 bistecche (400-500 g ognuna), spesse 3 cm	ALTA	8-12 minuti	Girare a metà cottura
MAIALE, AGNELLO I tempi di cottura nella tabella si riferiscono alla preparazione di maiale e agnello fino ad una temperatura interna di 75°C				
Pancetta	8 fette spesse	BASSA	5-8 minuti	Non occorre girare
Costolette di lombo	4 (125 g ognuno)	ALTA	7-8 minuti	Girare a metà cottura
Hot dog	15 (750 g)	ALTA	3-5 minuti	Girare a metà cottura
Braciole di maiale	4 con osso (250 g ognuna)	ALTA	13-17 minuti	Girare a metà cottura
Costine di maiale	2 carré (475 g)	ALTA	11 minuti	Girare a metà cottura
Bistecche di maiale	6 (120 g ognuna)	ALTA	4-5 minuti	Girare a metà cottura
Controfiletto di maiale	2 (350-500 g ognuno)	ALTA	15-20 minuti	Girare a metà cottura
Salsicce	12 (600 g)	BASSA	7-10 minuti	Girare a metà cottura
Coscia di agnello senza osso	1 (700 g)	ALTA	20-24 minuti	Girare a metà cottura
Costolette d'agnello	8 (550 g)	ALTA	4-5 minuti	Girare a metà cottura

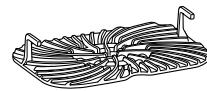
Tabella di cottura alla griglia, continuazione



SUGGERIMENTO: per ridurre il fumo, consigliamo di pulire la protezione antischizzo dopo ciascun utilizzo.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA	ISTRUZIONI
PESCE				
I tempi di cottura nella tabella si riferiscono alla preparazione del pesce, fino a una temperatura interna di 75°C				
Merluzzo o eglefino	6 filetti (125 g ognuno)	MAX	4-6 minuti	Non occorre girare
Filetti di halibut	4 (120 g ognuno)	ALTA	8-10 minuti	Non occorre girare
Gamberi	21 (600 g)	MAX	3-5 minuti	Asciugare, condire
Gamberoni	46 (560 g)	MAX	1-3 minuti	Asciugare, condire
Filetti di salmone	6 (130 g ognuno)	MAX	6-8 minuti	Non occorre girare
Capesante	38 (600 g)	MAX	3-4 minuti	Asciugare, condire
Filetti di branzino	4 (380 g)	MAX	6-8 minuti	Non occorre girare
Tonno	4 bistecche (110-170 g ognuna)	MAX	4-6 minuti	Non occorre girare
POLLAME CONGELATO				
I tempi di cottura nella tabella si riferiscono alla preparazione del pollame, fino a una temperatura interna di 75°C				
Petti di pollo	6 disossati (200 g ognuno)	MED (media)	22-25 minuti	Girare 2 o 3 volte durante la cottura
Sovracosce di pollo	6 con ossa (850 g)	MED (media)	25-28 minuti	Girare 2 o 3 volte durante la cottura
Cosce d'anatra	5 cosce (1 kg)	MED (media)	30-35 minuti	Girare e punzecchiare le cosce in vari punti
MANZO CONGELATO				
I tempi di cottura nella tabella si riferiscono alla preparazione del manzo, fino a una temperatura interna di 75°C				
Controfiletto	4 bistecche (225-300 g ognuna), spesse 3 cm	MED (media)	18-26 minuti	Girare 2 o 3 volte durante la cottura
Hamburger	6 congelati (750 g)	MED (media)	10 minuti	Girare 2 o 3 volte durante la cottura
MAIALE CONGELATO				
I tempi di cottura nella tabella si riferiscono alla preparazione del maiale, fino a una temperatura interna di 75°C				
Salsicce	12 (600 g)	BASSA	9-12 minuti	Girare 2 o 3 volte durante la cottura
Bracioline di maiale	6 con osso (250 g ognuna)	MED (media)	22-26 minuti	Girare 2 o 3 volte durante la cottura
PESCE CONGELATO				
I tempi di cottura nella tabella si riferiscono alla preparazione del pesce, fino ad una temperatura interna di 75°C				
Filetti di merluzzo	6 (90 g ognuno)	MAX	6-8 minuti	Non occorre girare
Filetti di salmone	6 (90 g ognuno)	MAX	6-8 minuti	Girare a metà cottura, se lo si desidera
Gamberi	46 (450 g)	MAX	3-4 minuti	Non occorre girare
HAMBURGER VEGANI FRESCHI				
Hamburger vegani	4 (125 g ognuno)	ALTA	7-9 minuti	Girare a metà cottura, se lo si desidera

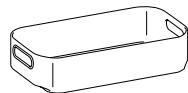
Tabella di cottura alla griglia, continuazione



SUGGERIMENTO: per ridurre il fumo, consigliamo di pulire la protezione antischizzo dopo ciascun utilizzo.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA	ISTRUZIONI
VERDURE					
Asparagi	400 g	Interi, accorciati	ALTA	6-7 minuti	Non occorre girare
Melanzana	500 g	Tagliare a pezzi di 5 cm, spennellare con olio, condire	MAX	8-10 minuti	Girare a metà cottura
Peperoni	4 (750 g)	Tagliare in quarti, condire	MAX	6-9 minuti	Girare a metà cottura
Cavoletti di Bruxelles	600 g	Interi, accorciati	MAX	12-16 minuti	Girare a metà cottura
Carote	1 kg	Pelare, tagliare a pezzi di 5 cm, condire	MAX	10-12 minuti	Girare a metà cottura
Pannocchie	4	Intere, sbucciate	MAX	7-10 minuti	Girare a metà cottura
Zucchine	2-3 (500 g)	Tagliare in quarti nel senso della lunghezza, condire	MAX	10-12 minuti	Girare a metà cottura
Funghi	750 g	Tagliare a metà, cospargere con poco olio, condire	MAX	5-7 minuti	Non occorre girare
Cipolle, bianche o rosse (tagliate a metà)	6 (600 g)	Pelare, tagliare a metà, condire	MAX	5-7 minuti	Girare a metà cottura
Cipolle, bianche o rosse (tagliate a fette)	3 (300 g)	Pelare, tagliare a fette di 2,5 cm, condire	ALTA	6-8 minuti	Girare a metà cottura
Funghi Portobello	6 (350-450 g)	Cospargere con poco olio, condire	MAX	7-9 minuti	Girare a metà cottura
Pomodori	6-10 (360 g)	Tagliare a metà, condire	MAX	7 minuti	Non occorre girare
FRUTTA					
Avocado	Fino a 3 avocado	Tagliare a metà e togliere il nocciolo	MAX	4-5 minuti	Non occorre girare
Limoni e lime	5	Tagliare a metà nel senso della lunghezza e premere contro la griglia	MAX	4-5 minuti	Non occorre girare
Mango	3	Tagliare a metà e togliere il nocciolo. Premere delicatamente contro la griglia	MAX	4-6 minuti	Non occorre girare
Melone	6 fette rettangolari (10-15 cm ognuno)	Premere delicatamente contro la griglia	MAX	4-6 minuti	Non occorre girare
Ananas	6-8 fette tonde o rettangolari	Premere delicatamente contro la griglia	MAX	7-10 minuti	Girare 2 o 3 volte durante la cottura
Frutta con nocciolo (come pesche e prugne)	4-6	Tagliare a metà e togliere il nocciolo. Premere contro la griglia	MAX	3-5 minuti	Non occorre girare
PANE E FORMAGGI					
Pane (come baguette e ciabatta)	Pagnotta di 30-40 cm	Tagliare a mano, fette di 4 cm, spennellare con olio vegetale	MAX	2-3 minuti	Non occorre girare
Formaggio Halloumi	675 g	Tagliare in 3 fette, spennellare con olio	MAX	2-4 minuti	Non occorre girare

Tabella di frittura ad aria



Utilizzare questi tempi di cottura come guida, regolandoli in base alle proprie preferenze.

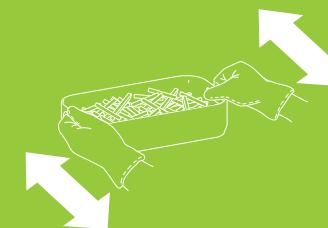
INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
VERDURE					
Asparagi	400 g	Interi, accorciati	2 cucchiaini	200°C	6-7 minuti
Barbabietole	8 piccole o 6 grandi (1 kg)	Intere	Nessuno	200°C	30-40 minuti
Peperoni	5 (750 g)	Tagliare in quarti, togliere i semi, condire	1 cucchiaio	200°C	18-22 minuti
Cavoletti di Bruxelles	700 g	Tagliare a metà, togliendo il gambo	1 cucchiaio	200°C	8-10 minuti
Zucca gialla	1,5 kg	Tagliare a pezzi di 2,5-5 cm	1 1/2 cucchiari	200°C	15-18 minuti
Carote	1 kg	Pelare, tagliare a pezzi di 5 cm	1 cucchiaio	200°C	12-14 minuti
Cavolfiore	800 g	Tagliare a cimette di 2,5 cm	2 cucchiari	200°C	9-11 minuti
Sedano rapa	600 g	Pelare, tagliare a cubetti di 1,5 cm	2 cucchiari	200°C	12-14 minuti
Pannocchie	6	Intere, sbucciate	1 cucchiaio	200°C	12-15 minuti
Zucchine	1 kg	Tagliare in quarti nel senso della lunghezza, quindi tagliare pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaio	200°C	15-18 minuti
Fagiolini (fini)	640 g	Accorciare	1 1/2 cucchiari	200°C	8-10 minuti
Cavolo nero (croccante)	400 g	Tagliare a pezzi, rimuovendo i gambi	1 cucchiaio	150°C	10-12 minuti
Funghi	700 g	Tagliare in quarti	2 cucchiari	200°C	10 minuti
Pastinaca	500 g	Pelare e tagliare in parti lunghe 5 cm	1 cucchiaio	200°C	10-12 minuti
Patate dolci	750 g	Tagliate a pezzi di 2,5 cm	1 1/2 cucchiari	200°C	15-20 minuti
	6 intere (185-250 g ognuna)	Forare 3 volte con una forchetta	Nessuno	200°C	25-30 minuti
PATATE FARINOSE, KING EDWARD, MARIS PIPER O RUSSET					
A spicchi	1,5 kg	Tagliare a spicchi di 2,5 cm	2 cucchiari	200°C	22-25 minuti
Patatine sottili	1 kg	Tagliare a mano le patate*, sottili	1/2-3 cucchiari di olio vegetale	200°C	18-22 minuti
Patatine spesse	1 kg	Tagliare a mano le patate*, spesse	1/2-3 cucchiari di olio vegetale	200°C	20-24 minuti
Patate intere	6 intere (185-250 g ognuna)	Forare 3 volte con una forchetta	Nessuno	200°C	32-38 minuti
POLLAME					
Petti di pollo	4 (150 g ognuno)	Nessuno	Spennellare con olio	190°C	18-22 minuti
	6 con ossa (1 kg)	Nessuno	Spennellare con olio	190°C	18-22 minuti
Sovracosce di pollo	6 disossate (600 g)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	14-16 minuti
	1 kg	Nessuno	1 cucchiaio	200°C	15-20 minuti

*Dopo aver tagliato le patate, lasciare le patate crude a bagno in acqua fredda per almeno 30 minuti per rimuovere l'amido in eccesso. Asciugare le patate. Più sono asciutte, migliori saranno i risultati.

Per risultati ottimali, scuotere o mescolare spesso.

Raccomandiamo di controllare spesso i cibi durante la cottura e di scuotere o mescolare per raggiungere i risultati desiderati.

Scuotere il cibo



OPPURE

Mescolare con pinze con punta in silicone

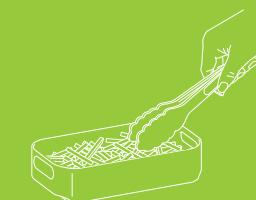
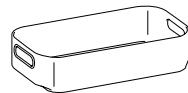


Tabella di cottura per frittura ad aria, continuazione



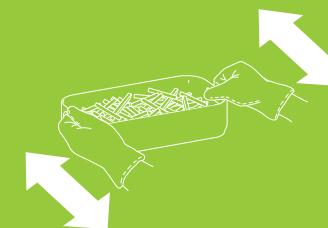
Utilizzare questi tempi di cottura come guida, regolandoli in base alle proprie preferenze.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
MAIALE					
Pancetta	6 fette spesse (220 g)	Nessuno	Nessuno	180°C	6-7 minuti
Braciole di maiale	3 con osso (250 g ognuna)	Nessuno	Spennellare con olio	190°C	14 minuti
	4 disossate (630 g)	Nessuno	Spennellare con olio	190°C	14-17 minuti
Filetti di maiale	2 (350-500 g ognuno)	Intere	Spennellare con olio	190°C	18-22 minuti
Salsicce	12 (600 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	8-10 minuti
PESCE					
Tortini di pesce	4, 580 g	Nessuno	Nessuno	200°C	10-12 minuti
CIBI SURGELATI					
Funghi con panatura	17 (300 g)	Nessuno	Nessuno	170°C	12-14 minuti
Hamburger di pollo	6 (125 g ognuno)	Nessuno	Nessuno	200°C	14-15 minuti
Cotolette/bistecche di pollo	4 (390 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	14-15 minuti
Bocconcini di pollo	19 (475 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	8-10 minuti
Pollo alla Kiev	4 (600 g)	Nessuno	Nessuno	190°C	16-18 minuti
Pepite di pollo	900 g (circa 60)	Nessuno	Nessuno	200°C	18-22 minuti
Patatine fritte	500 g	Nessuno	Nessuno	200°C	10-12 minuti
Patatine fritte	1 kg	Nessuno	Nessuno	200°C	15 minuti
Patatine spesse	500 g	Nessuno	Nessuno	180°C	15-18 minuti
Filetti di pesce (in pastella)	4 (440 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	11 minuti
Bastoncini di pesce	10 (280 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	7-10 minuti
Frittelle di patate	900 g	Nessuno	Nessuno	180°C	20 minuti
Anelli di cipolla	375 g	Nessuno	Nessuno	200°C	8-9 minuti
Patate a spicchi	650 g	Nessuno	Nessuno	180°C	15-18 minuti
Tempura di gamberi	16 (280 g)	Nessuno	Nessuno	190°C	9-10 minuti
Patate arrosto	700 g	Nessuno	Nessuno	200°C	15-18 minuti
Scampi impanati	440 g	Nessuno	Nessuno	200°C	8-9 minuti
Patate dolci fritte	500 g	Nessuno	Nessuno	190°C	18-20 minuti
Pepite vegane	26 (476 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	10 minuti
Salsicce vegane	12 (540 g)	Nessuno	Nessuno	180°C	8 minuti
Burger vegetariani	4 (350 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	12 minuti

Per risultati ottimali, scuotere o mescolare spesso.

Raccomandiamo di controllare spesso i cibi durante la cottura e di scuotere o mescolare per raggiungere i risultati desiderati.

Scuotere il cibo



OPPURE

Mescolare con pinze con punta in silicone

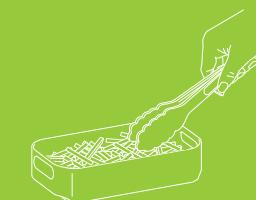


Tabella essiccazione

Utilizzare questi tempi di cottura come guida, regolandoli in base alle proprie preferenze.

INGREDIENTI	PREPARAZIONE	TEMPERATURA	TEMPO PER L'ESSICCAZIONE
FRUTTA E VERDURA			
Mele	Togliere il torsolo, tagliare a fette di 3 mm, risciacquare con acqua e limone, asciugare	60°C	6-8 ore
Asparagi	Tagliare a fette di 2,5 cm, scottare	60°C	6-8 ore
Melanzana	Pelare, tagliare a fette di 3 mm, scottare	60°C	6-8 ore
Banane	Pelare, tagliare a fette di 3 mm	60°C	6-8 ore
Barbabietole	Pelare, tagliare a fette di 3 mm	60°C	6-8 ore
Erbe aromatiche	Risciacquare, asciugare e togliere i gambi	60°C	4 ore
Radice di zenzero	Tagliare a fette di 3 mm	60°C	6 ore
Mango	Pelare, tagliare a fette di 3 mm, togliere il nocciolo	60°C	6-8 ore
Funghi	Pulire con una spazzola morbida (non lavare)	60°C	6-8 ore
Ananas	Pelare, togliere la parte centrale, tagliare a fette di 3 mm - 1,25 cm	60°C	6-8 ore
Fragole	Tagliare a metà oppure a fette di 1,25 cm	60°C	6-8 ore
Pomodori	Tagliare a fette di 3 mm oppure grattugiare; cuocere a vapore se si desidera reidratare	60°C	6-8 ore
CARNE, POLLAME, PESCE			
Strisce di carne di manzo secca	Tagliare a fette di 6 mm, lasciare marinare per una notte	70°C	5-7 ore
Strisce di pollo secco	Tagliare a fette di 6 mm, lasciare marinare per una notte	70°C	5-7 ore
Strisce di tacchino secco	Tagliare a fette di 6 mm, lasciare marinare per una notte	70°C	5-7 ore
Strisce di salmone secco	Tagliare a fette di 6 mm, lasciare marinare per una notte	70°C	3-5 ore

NINJA[®]
Foodi[®]

© 2021 Shark Ninja Operating LLC.
FOODI and NINJA sono marchi registrati di SharkNinja Operating LLC.

AG551EU_IG_MP_211112_IT_Mv2