



NINJA[®]

SIZZLE

GRIGLIA + PLANCHA

GUIDA RAPIDA

con 10 ricette create dai migliori chef +
tabelle di cottura



Assicurati di avere letto le Istruzioni di Ninja[®] incluse prima di utilizzare l'unità.

La tua guida per la perfetta

SIZZLE

Ti diamo il benvenuto nel mondo di Griglia e Plancha Ninja® Sizzle.
In questa guida troverai istruzioni e ricette per deliziosi piatti da
rosolare e grigliare direttamente in cucina.

È ora di grigliare!

NINJA
TEST
KITCHEN



SCAN FOR
MORE RECIPES

www.ninjatestkitchen.eu

Sommario

Rosolare e grigliare da bordo a bordo ad alte temperature	62	Piatti principali	
Alla scoperta di Ninja® Sizzle	64	Hamburger di agnello greco alla griglia	76
Consigli per ridurre fumo e schizzi	65	Shawarma sandwich al tofu	78
Cucinare con il coperchio alzato o abbassato	66	Salmone marinato con asparagi	79
Ricette per iniziare		Contorni	
Smash burger con cipolle saltate	68	Zucchine grigliate al pesto	80
Riso saltato con verdure	70	Dessert	
Petto di pollo grigliato alla caprese	72	Pesche grigliate con mascarpone al peperoncino e lime	81
Colazione		Tabelle di cottura	
French toast	74	Tabella di cottura della griglia	82
Pancake con crema di nocciola e fragole	75	Tabella di cottura della plancha	86

Simboli del ricettario

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



Cibo adatti
ai bambini



Senza
glutine



Senza
lattosio



Senza frutta
a guscio



Vegetariano



Rosolare e grigliare da bordo a bordo ad alte temperature

Le alte temperature lasciano i tipici segni della cottura alla griglia sulle pietanze senza cuocerle eccessivamente. Il calore è distribuito in modo omogeneo. La cottura uniforme da bordo a bordo consente di cucinare pietanze succose e sempre calde al punto giusto.



Segni tipici della cottura alla griglia



Temperatura fino a 260 °C



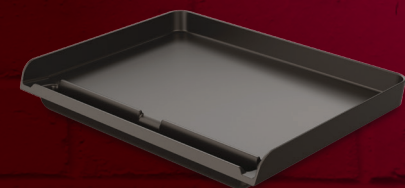
Ampio spazio di cottura per pasti formato famiglia



Distribuzione uniforme del calore

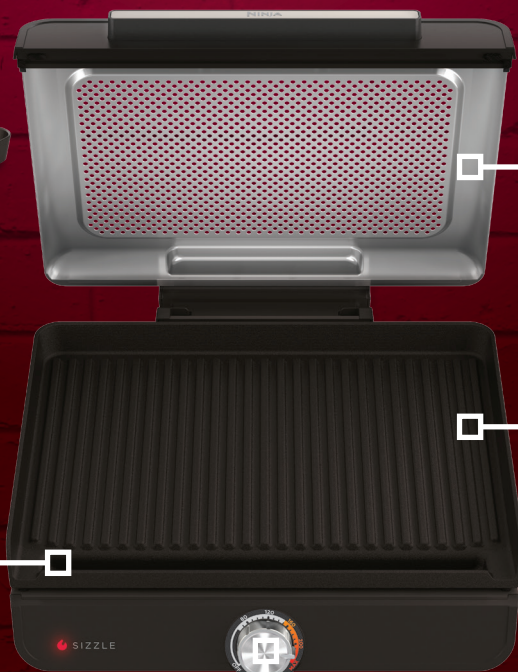
Alla scoperta di Ninja® SIZZLE

PRERISCALDAMENTO
IN 7 MINUTI



PLANCHA ANTIADERENTE

Per cucinare vari tipi di pietanze, dai morbidi pancake alle croccanti quesadillas.



COVERCHIO A TRAMA FORATA

Rimovibile e lavabile in lavastoviglie per ridurre al minimo il fumo e gli schizzi in cucina.

GRIGLIA DI COTTURA ANTIADERENTE

Per ottenere il sapore e i segni tipici della cottura alla griglia direttamente in cucina.

VASSOIO DI RACCOLTA LIQUIDI

Consente di contenere le fuoriuscite di grasso e facilita la pulizia.

MANOPOLA DELLA TEMPERATURA

Per impostare temperature fino a 260 °C.

Consigli per ridurre fumo e schizzi

Utilizzare sempre le impostazioni per la cottura alla griglia consigliate

Le impostazioni di temperatura appositamente studiate dai nostri chef massimizzano i sapori e le consistenze della griglia, riducendo al minimo il fumo. Cuocere il cibo a una temperatura più alta di quella consigliata produrrà più fumo e il cibo avrà un sapore acre e bruciato.

Per ottenere risultati ottimali, preriscaldare per 7 minuti.

160 °C	190 °C	200 °C	MAX (260 °C)
Quando si utilizzano salse barbecue più dense	Carni congelate Carni marinate o condite con salse Hot dog Bistecche Pollo	Bacon Uova fritte Toast al formaggio	Verdure Frutta Pesce fresco/ congelato Spigola

Utilizzare sempre il grasso/l'olio consigliato

Per ridurre il fumo e preservare a lungo le proprietà antiaderenti, consigliamo di utilizzare oli con punti di fumo alti anziché l'olio d'oliva.



Consigliati:

olio di girasole, olio di cocco raffinato, avocado, olio vegetale, olio di semi di colza



Non consigliati:

olio d'oliva, burro, margarina, olio spray

Istruzioni per la pulizia

Una volta raffreddata, rimuovi la griglia o la plancha dall'elemento riscaldante.

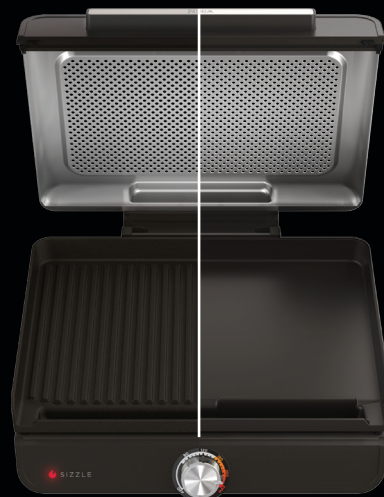
Immergila in acqua calda saponata per sciogliere eventuali residui di cibo. Elimina i residui usando una spugna e del detersivo.

Una volta raffreddato, **rimuovi il coperchio a trama forata e** mettilo in lavastoviglie per una facile pulizia.

Cucina con il coperchio alzato o abbassato

Coperchio alzato

Un'esplosione di calore per un autentico effetto barbecue



Coperchio abbassato

Chiudi il coperchio per trattenere il calore e far sciogliere i condimenti in superficie.



Griglia

Ideale per grigliare cibi delicati o carni magre, per creare l'effetto barbecue senza una cottura eccessiva.



Pesce alla griglia

Verdure alla griglia

Plancha

Ideale per cibi che devono essere girati e controllati costantemente durante la cottura.



Frittura al salto

Colazioni

Griglia

Ideale per cucinare tagli di carne spessi o carni congelate.



Bistecca di controfiletto e asparagi

Gamberi congelati

Plancha

Ideale per cucinare cibi che non devono essere girati e per sciogliere il formaggio.



Toast

Nachos

SMASH BURGER CON CIPOLLE SALTATE



RICETTA PER PRINCIPIANTI ●○○

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** 7 MINUTI | **COTTURA:** 14 MINUTI | **PER:** 4 PORZIONI

INGREDIENTI

500 g di manzo magro macinato
Sale a piacere
Pepe nero macinato, a piacere
Aglio in polvere, a piacere (facoltativo)
Cipolla in polvere, a piacere (facoltativa)
8 fette di formaggio cheddar
1 cucchiaio di olio vegetale
1 cipolla rossa pelata e affettata
4 panini da hamburger

CONDIMENTI (facoltativi)

Pomodoro, a fettine
Cipolla rossa, a fettine sottili
Iceberg
Ketchup
Senape

CONSIGLIO Se preferisci un hamburger vegano, sostituisci la carne macinata con l'alternativa vegetale che desideri.

PREPARAZIONE

- 1 Disponi la plancha sull'unità. Ruota la manopola e imposta la temperatura a 190 °C. Imposta anche un timer a 7 minuti e lascia che la plancha si preriscaldi.
- 2 Prendi una ciotola capiente e metti all'interno la carne macinata di manzo, il sale, il pepe, l'aglio e la cipolla in polvere, quindi mescola gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.
- 3 Suddividi la carne macinata in 4 parti uguali. Lavorando una porzione alla volta, forma delle polpettine piatte e sottili, larghe circa 13 cm e spesse mezzo centimetro.
- 4 Una volta terminato il preriscaldamento, disponi gli hamburger sulla plancha. Tieni premuto con decisione ogni hamburger per 5 secondi.
- 5 Lascia cuocere gli hamburger per 4 minuti, quindi girali e premili ancora per 5 secondi. Continua la cottura per altri 4 minuti (se desideri un hamburger ben cotto lascialo cuocere per altri 2-3 minuti). Disponi 2 fette di formaggio su ogni hamburger, quindi chiudi il coperchio e lasciale sciogliere per 3 minuti. Quando il formaggio si sarà sciolto metti gli hamburger in un piatto.
- 6 Versa un giro di olio vegetale e le cipolle sulla plancha e lasciale cuocere per 4 minuti.
- 7 Quando saranno pronte, metti le cipolle in un piatto. Metti i panini sulla plancha con il lato tagliato verso il basso e lasciarli scaldare per 1 minuto. Quando saranno diventati dorati, togliili dalla plancha, e riempi con gli hamburger. Aggiungi le cipolle e i condimenti che preferisci.





RISO SALTATO CON VERDURE



RICETTA PER PRINCIPIANTI ●○○

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** 7 MINUTI | **COTTURA:** 18 MINUTI | **PER:** 4 PORZIONI

INGREDIENTI

- 2 cucchiaini di olio vegetale
- 3 uova grandi, leggermente sbattute
- 1 cucchiaino di aglio tritato finemente
- 1 cucchiaino di scalogno tritato
- 250 g di mix di verdure surgelate, scongelate
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- Sale, a piacere
- Pepe nero macinato, a piacere
- 350 g di riso bollito a scelta, raffreddato
- 2 cucchiaini di salsa di soia

CONDIMENTI (facoltativi)

- Olio di sesamo, a piacere
- Cipollotti a fettine

PREPARAZIONE

- 1 Disponi la plancha sull'unità. Ruota la manopola e imposta la temperatura a 190 °C. Imposta anche un timer a 7 minuti e lascia che la plancha si preriscaldi.
- 2 Quando la plancha è preriscaldata, aggiungi l'olio vegetale e le uova e cuocile strapazzate per circa 4 minuti, fino a ottenere la consistenza che preferisci. Togli le uova dalla plancha e mettile da parte.
- 3 Aggiungi l'aglio e lo scalogno tritati e saltali per circa 2 minuti, fino a quando non sprigioneranno tutto il loro aroma. Aggiungi il mix di verdure, l'olio di sesamo, il sale e il pepe e continua la cottura per 3 minuti.
- 4 Aggiungi il riso bollito al mix di verdure e cuoci tutto insieme per circa 4 minuti, fino a quando il riso non risulterà croccante. Irrora il composto con la salsa di soia, mescola per amalgamare bene e lascia andare per altri 1 o 2 minuti.
- 5 Aggiungi le uova strapazzate al riso, mescola di nuovo e continua la cottura per altri 2-3 minuti circa, fino a quando tutti gli ingredienti non avranno raggiunto la stessa temperatura. Servi il riso saltato con verdure caldo con un filo di olio di sesamo e i cipollotti.

PETTO DI POLLO GRIGLIATO ALLA CAPRESE



RICETTA PER PRINCIPIANTI ●○○

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **MARINATURA:** 1-2 ORE | **PRERISCALDAMENTO:** 7 MINUTI | **COTTURA:** CIRCA 17 MINUTI
PER: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

4 petti di pollo sottili da 140-160 g ciascuno
2 cucchiaini di prezzemolo, tritato finemente
1 cucchiaino di aglio, tritato finemente
1 cucchiaino di olio vegetale
Sale, a piacere
Pepe nero macinato, a piacere
2 pomodori, tagliati a fettine sottili
1 piccolo rametto di basilico
8 fettine di mozzarella
Glassa di aceto balsamico, a piacere

PREPARAZIONE

- 1** In una ciotola di media grandezza, aggiungi il pollo, il prezzemolo, l'aglio, l'olio vegetale, il sale e il pepe. Metti tutto in frigorifero e lascia marinare per 1-2 ore.
- 2** Disponi la griglia di cottura sull'unità. Ruota la manopola e imposta la temperatura a 190 °C. Imposta anche un timer a 7 minuti e lascia che la griglia di cottura si preriscaldi.
- 3** Una volta terminato il preriscaldamento, disponi il pollo sulla griglia di cottura e premilo delicatamente per creare i tipici segni della cottura alla griglia. Lascia cuocere il pollo per 6 minuti, quindi giralo e premilo contro la piastra per 5 secondi. Continua la cottura per altri 6 minuti.
- 4** Dopo 6 minuti, disponi le fettine di pomodoro sul pollo e completa il tutto aggiungendo le foglie di basilico e la mozzarella. Copri con il coperchio e lascia sciogliere la mozzarella per 5 minuti.
- 5** A questo punto metti il pollo in un piatto o su un vassoio. Guarnisci con altre foglie di basilico e versa un filo di glassa di aceto balsamico.



FRENCH TOAST

RICETTA PER PRINCIPIANTI ●○○

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** 7 MINUTI | **COTTURA:** 6 MINUTI | **PER:** 4 PORZIONI



INGREDIENTI

3 uova grandi
60 ml di latte intero
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
2 cucchiari di zucchero semolato
2 cucchiari di sciroppo d'acero
1 cucchiaino di cannella macinata
1 cucchiaino di noce moscata macinata
4 fette di pan brioche

PREPARAZIONE

- 1 Disponi la plancha sull'unità. Ruota la manopola e imposta la temperatura a 175 °C. Imposta anche un timer a 7 minuti e lascia che la plancha si preriscaldi.
- 2 In una ciotola di medie dimensioni, aggiungi le uova, il latte, l'estratto di vaniglia, lo zucchero, lo sciroppo d'acero, la cannella e mescola fino a ottenere un composto uniforme.
- 3 Mentre l'unità è in fase di preriscaldamento, immergi il pan brioche nell'uovo, quindi trasferiscilo sulla plancha riscaldata. Fai cuocere per 6 minuti, girando a metà cottura.
- 4 Quando i French toast sono cotti, mettili in un piatto e servirli con un condimento a piacere.



PANCAKE CON CREMA DI NOCCIOLE E FRAGOLE

RICETTA PER PRINCIPIANTI ●○○

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** 7 MINUTI | **COTTURA:** 6 MINUTI | **PER:** 4 PORZIONI



INGREDIENTI

130 g di farina
2 cucchiari di zucchero semolato
1/2 cucchiaino di sale
240 ml di latte intero
1 uovo grande
20 g di burro non salato, fuso

CONDIMENTI (facoltativi)

Crema spalmabile al cioccolato e nocciole
Fragole a fettine

PREPARAZIONE

- 1 Disponi la plancha sull'unità. Ruota la manopola e imposta la temperatura a 175 °C. Imposta anche un timer a 7 minuti e lascia che la plancha si preriscaldi.
- 2 In una ciotola di medie dimensioni, unisci farina, zucchero e sale. Aggiungi il latte e l'uovo e sbatti fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi poi il burro sciolto e mescola.
- 3 Una volta terminato il preriscaldamento, versa 2 o 3 cucchiari di impasto sulla plancha. Ripeti l'operazione fino a ottenere 6 porzioni di pastella sulla plancha.
- 4 Fai cuocere per 6 minuti, girando a metà cottura. La cottura sarà ultimata quando si formerà qualche bollicina sulla superficie dei pancake. Ripeti l'operazione con la pastella rimanente.
- 5 Quando i pancake sono pronti, trasferiscili in un piatto. Spalma la crema di cioccolato e nocciole su ogni pancake e guarnisci con le fragole. Servili caldi.



HAMBURGER DI AGNELLO GRECO ALLA GRIGLIA



RICETTA PER PRINCIPIANTI ●○○

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** 7 MINUTI | **COTTURA:** CIRCA 23 MINUTI | **PER:** 6 PORZIONI

INGREDIENTI

800 g di carne di agnello macinata
120 g di feta sbriciolata
100 g di panko
1 uovo grande
2 cucchiari di origano secco
Sale, a piacere
Pepe nero macinato, a piacere
6 panini da hamburger
Spicchi di limone per guarnire

CONDIMENTI (facoltativi)

Salsa tzatziki, a piacere
Cipolla rossa a fettine, a piacere

PREPARAZIONE

- 1 Disponi la griglia di cottura sull'unità. Ruota la manopola e imposta la temperatura a 175 °C. Imposta anche un timer a 7 minuti e lascia che la griglia di cottura si preriscaldi.
- 2 In una ciotola di medie dimensioni, aggiungi l'agnello macinato, la feta, il pangrattato, l'uovo, l'origano, il sale e il pepe e mescola fino a ottenere un composto uniforme.
- 3 Suddividi il tutto in 6 porzioni uguali. Lavorando una porzione alla volta, forma delle polpettine, mettile in un piatto e tienile da parte.
- 4 Una volta terminato il preriscaldamento, disponi le polpette sulla griglia di cottura e premile delicatamente per creare i tipici segni della cottura alla griglia. Continua la cottura per 20 minuti, girando a metà cottura.
- 5 Quando le polpette sono cotte, toglile dalla griglia e disponile su un piatto o un vassoio.
- 6 Posiziona i panini con il lato tagliato verso il basso e lasciali dorare per 3 o più minuti.
- 7 Quando i panini saranno ben dorati, togliili dalla griglia e spalma un po' di salsa tzatziki sulla base. Disponi poi gli hamburger all'interno dei panini e guarnisci con le cipolle rosse affettate.

SUGGERIMENTO Accompagna questo piatto con una porzione di zucchine grigliate al pesto (vedi pagina 80).



SHAWARMA SANDWICH AL TOFU



RICETTA PER PRINCIPIANTI ●○○

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **MARINATURA:** 1-2 ORE | **PRERISCALDAMENTO:** 7 MINUTI | **COTTURA:** 10 MINUTI |
PER: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

1 cucchiaio di olio vegetale
1 spicchio d'aglio tritato finemente
1 cucchiaio di mix di spezie per lo shawarma
Sale, a piacere
Pepe nero macinato, a piacere
225 g di tofu extra duro, tagliato a fette di ½ cm
4 pite o piadine piccole

CONDIMENTI (facoltativi)

Insalata Iceberg
Pomodori a fettine
Cetrioli a fettine
Salsa tzatziki
Cipolle sottaceto a fettine



PREPARAZIONE

- In una ciotola di medie dimensioni, unisci l'olio vegetale, l'aglio, la miscela di spezie per lo shawarma, sale e pepe. Metti il tofu nella ciotola e assicurati che sia ricoperto in modo uniforme. Metti la ciotola in frigorifero e lascia marinare per 1-2 ore.
- Disponi la plancha sull'unità. Ruota la manopola e imposta la temperatura a 190 °C. Imposta anche un timer a 7 minuti e lascia che la plancha si preriscaldi.
- Una volta terminato il preriscaldamento, versa un filo d'olio sulla plancha. Aggiungi quindi il tofu e lascialo cuocere per 10 minuti, girandolo a metà cottura.
- Quando il tofu è cotto, togliilo dalla griglia e disponilo nelle piadine. Condisci a piacere e servi le piadine calde.

CONSIGLIO Non riesci a trovare il mix di spezie per lo shawarma? Preparalo in casa con queste spezie e conservalo per le ricette future.

½ cucchiaino di cannella macinata
¼ cucchiaino di cardamomo
1 cucchiaino di coriandolo macinato
1 ½ cucchiaino di curcuma macinata
½ cucchiaino di zenzero macinato
2 cucchiaini di paprika affumicata
2 cucchiaini di cumino macinato
una punta di cucchiaino di pepe di Cayenna o pepe nero macinato

SALMONE MARINATO ALLA GRIGLIA CON ASPARAGI



RICETTA PER PRINCIPIANTI ●○○

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **MARINATURA:** 1 ORA | **PRERISCALDAMENTO:** 7 MINUTI | **COTTURA:** 20 MINUTI
PER: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

4 filetti di salmone (115-160 g ciascuno), senza pelle
4 cucchiaini di olio vegetale, divisi
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaio di prezzemolo
½ cucchiaino di aneto
1 spicchio d'aglio, tritato finemente
Sale, a piacere
Pepe nero macinato, a piacere
600 g di asparagi sottili
Spicchi di limone, per guarnire (facoltativo)



PREPARAZIONE

- Disponi i filetti di salmone in un grande sacchetto di plastica da cucina richiudibile, aggiungendo 2 cucchiaini di olio vegetale, il succo di limone, il prezzemolo, l'aneto, l'aglio, il sale e il pepe. Immergi tutte le parti del salmone nella marinatura, quindi metti in frigorifero e lascia marinare per 1 ora.
- Disponi la griglia di cottura sull'unità. Ruota la manopola e imposta la temperatura a 165 °C. Imposta anche un timer a 7 minuti e lascia che la griglia di cottura si preriscaldi.
- In una ciotola di medie dimensioni, aggiungi gli asparagi, l'olio vegetale rimanente, il sale e il pepe e mescolali fino a condirli in modo uniforme.
- Una volta terminato il preriscaldamento, disponi il salmone sulla griglia di cottura sul lato della pelle e premilo delicatamente per creare i tipici segni della cottura alla griglia. Cuoci per 10 minuti, girando a metà cottura.
- Quando il salmone è cotto, togliilo dalla griglia e disponilo in un piatto.
- Ruota la manopola e imposta la temperatura a 260 °C. Imposta anche un timer a 7 minuti e lascia che la griglia di cottura si preriscaldi. Una volta ultimato il preriscaldamento, disponi gli asparagi sulla griglia di cottura e lasciali cuocere per 6 minuti, girandoli ogni 2 minuti con una pinza in silicone.
- Quando gli asparagi saranno cotti, togliili dalla griglia e servili come contorno del salmone.

SUGGERIMENTO Controlla i tempi di cottura degli asparagi più sottili e di quelli più spessi per ottenere il risultato desiderato.

ZUCCHINE GRIGLIATE AL PESTO



RICETTA PER PRINCIPIANTI ●○○

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** 7 MINUTI | **COTTURA:** 6 MINUTI | **PER:** 4 PORZIONI

INGREDIENTI

4 zucchine medie, tagliate a metà nel senso della lunghezza
2 cucchiaini di olio vegetale
2 cucchiaini di pesto
1 cucchiaino di aglio, macinato
Sale, a piacere
Pepe nero macinato, a piacere

PREPARAZIONE

- 1 Disponi la griglia di cottura sull'unità. Ruota la manopola e imposta la temperatura a 190 °C. Imposta anche un timer a 7 minuti e lascia che la griglia di cottura si preriscaldi.
- 2 In una ciotola di medie dimensioni, aggiungi le zucchine, l'olio vegetale, il pesto, l'aglio, il sale e il pepe. Mescola bene fino a ricoprire le zucchine in modo uniforme.
- 3 Una volta terminato il preriscaldamento, disponi le zucchine sulla griglia di cottura. Cuoci per 8 minuti, girando a metà cottura.
- 4 Quando le zucchine sono cotte, toglile dalla griglia e disponile in un piatto. Servile calde.



PESCHE GRIGLIATE CON MASCARPONE AL LIME E PEPERONCINO



RICETTA PER PRINCIPIANTI ●○○

PREPARAZIONE: 5 MINUTI | **PRERISCALDAMENTO:** 7 MINUTI | **COTTURA:** 6 MINUTI | **PER:** 4 PORZIONI

INGREDIENTI

250 g di mascarpone
1 cucchiaino di zucchero a velo
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
1 peperoncino rosso, privato dei semi e tritato finemente (mettine da parte una metà per la guarnizione)
Scorza di un lime (mettine da parte una metà per la guarnizione)
4 cucchiaini di sciroppo d'acero
1 cucchiaino di succo di lime
4 pesche quasi mature, tagliate a metà e private del nocciolo

PREPARAZIONE

- 1 Disponi la griglia di cottura sull'unità. Ruota la manopola e imposta la temperatura a 230 °C. Imposta anche un timer a 7 minuti e lascia che la griglia di cottura si preriscaldi.
- 2 In una ciotola di medie dimensioni, aggiungi il mascarpone, lo zucchero a velo, la vaniglia, ½ peperoncino rosso e la scorza di lime. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo. In una piccola ciotola unisci lo sciroppo d'acero e il succo di lime.
- 3 Una volta terminato il preriscaldamento, spennella le pesche precedentemente tagliate a metà con la miscela a base di sciroppo d'acero, lasciando da parte un po' di miscela per la guarnizione. Fai cuocere le pesche per 6 minuti, girandole a metà cottura.
- 4 Quando le pesche sono cotte, toglile dalla griglia e disponile in un piatto. Riempile con il mascarpone e la restante scorza di lime al peperoncino e irrorale con lo sciroppo d'acero prima di servirle.



Tabella di cottura alla griglia

CONSIGLIO Per girare o muovere gli alimenti durante la cottura, usare pinze o spatole con punta in silicone.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA	ISTRUZIONI
POLLO					
Petto di pollo, disossato	6 petti (150-200 g)	Condimento a piacere	190 °C	15-20 minuti	Girare 2-3 volte durante la cottura
Cosce di pollo, disossate	6 cosce (circa 90-120 g l'una)	Condimento a piacere	190 °C	11-15 minuti	Girare a metà cottura
MANZO					
Hamburger di manzo	6 polpette (90-125 g l'una), spesse 2-2,5 cm	Condimento a piacere	190 °C	11-13 minuti	Girare a metà cottura
Filetto	6 (170-230 g l'uno), spessi 3 cm	Condimento a piacere	260 °C	6-12 minuti	Girare a metà cottura
Bistecca di controfiletto	4 (225 g l'una), spesse 2 cm	Condimento a piacere	260 °C	4-7 minuti	Girare a metà cottura
Costata di manzo	4 (225-280 g l'una), spesse 2 cm	Condimento a piacere	260 °C	4-7 minuti	Girare a metà cottura
Bistecca di fesa	4 (255 g l'una), spesse 2 cm	Condimento a piacere	260 °C	4-9 minuti	Girare a metà cottura
MAIALE					
Hot dog	12	N/D	190 °C	10-13 minuti	Girare spesso durante la cottura
Bacon a fette	8 fettine	N/D	200 °C	4-5 minuti	Girare spesso durante la cottura
Pancetta dorsale a fettine	6 fette spesse	N/D	190 °C	5-6 minuti	Girare spesso durante la cottura
Braciola di lonza di maiale, disossate	6 (120 g l'uno)	Condimento a piacere	190 °C	6-10 minuti	Girare a metà cottura
Braciola di maiale, con osso	4 fette spesse (250 g l'una)	Condimento a piacere	190 °C	16-22 minuti	Girare a metà cottura
Salsiccia	12	N/D	180 °C	22-28 minuti	Girare spesso durante la cottura
PESCE					
Merluzzo e halibut	6 (125 g l'uno), spessi 1-2 cm	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	8-11 minuti	Girare a metà cottura
Branzino	4 filetti	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	5-7 minuti	Girare a metà cottura
Salmone	6 (115-160 g)	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	165 °C	8-11 minuti	Girare a metà cottura
Capesante	18	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	4-6 minuti	Girare a metà cottura
Gamberi (medi o gamberoni)	450 g	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	3-5 minuti	Girare a metà cottura
Bistecche di tonno	4 (da 100-200 g)	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	4-8 minuti	Girare a metà cottura

Tabella di cottura alla griglia, continuazione

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA	ISTRUZIONI
VERDURE					
Asparagi	600 g, tagliati	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	6-8 minuti	Girare spesso durante la cottura
Peperoni	3 peperoni, tagliati in quarti	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	15-20 minuti	Girare spesso durante la cottura
Broccoli	2 cime, tagliate in pezzi di 2,5 cm	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	12-16 minuti	Girare spesso durante la cottura
Cavoletti di Bruxelles	500 g, tagliati alle estremità e poi a metà	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	12-16 minuti	Girare spesso durante la cottura
Carote	500 g, pelate, tagliate a pezzi di 2,5-5 cm	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	20-25 minuti	Girare spesso durante la cottura
Pannocchie	4 pannocchie	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	25-30 minuti	Girare spesso durante la cottura
Melanzane	2 medie, tagliate a fette di 2,5 cm	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	10-15 minuti	Girare a metà cottura
Fagiolini	500 g, tagliati	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	12-16 minuti	Girare spesso durante la cottura
Funghi Portobello	6 puliti	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	8-12 minuti	Non è necessario girarli
Zucchine	4 medie, tagliate a metà nel senso della lunghezza	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	190 °C	8-10 minuti	Girare spesso durante la cottura
Pomodori	5, tagliati a metà	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	5-7 minuti	Girare a metà cottura
Hamburger vegetale	6, 113 g l'uno	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	12-16 minuti	Girare a metà cottura
Tofu o tempeh	400 g tagliato a fette di 1 cm	Ricoprire uniformemente con poco olio vegetale, condire a piacere	260 °C	6-8 minuti	Girare spesso durante la cottura
FRUTTA					
Banane	4	Sbucciate, tagliate a metà nel senso della lunghezza	260 °C	4-6 minuti	Girare a metà cottura
Mango	4	Sbucciato e denocciolato, tagliato a fette	260 °C	6-8 minuti	Girare a metà cottura
Ananas	6-8 fette tonde o rettangolari	Tagliati a pezzi di 5 cm	260 °C	8-10 minuti	Girare a metà cottura
Frutta con nocciolo	3-4	Tagliare a metà, denocciolare e premere sulla griglia di cottura	260 °C	5-7 minuti	Girare a metà cottura
PANE/FORMAGGI					
Pane (baguette o ciabatta)	1 pagnotta	Tagliata a fette, spennellata con olio vegetale	260 °C	4-8 minuti	Girare a metà cottura
Formaggio Halloumi	2 panetti da 225 g	Tagliati a fette di 1 cm	200 °C	3-4 minuti	Girare a metà cottura

CONSIGLIO Per girare o muovere gli alimenti durante la cottura, usare pinze o spatole con punta in silicone.

Tabella di cottura per la plancha

CONSIGLIO Questa tabella è relativa alla cottura con coperchio aperto. Se si desidera del formaggio fuso o trattenere il calore, chiudere il coperchio e cuocere per 2-5 minuti o fino a raggiungere il risultato desiderato.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA	ISTRUZIONI
PIATTI SEMPLICI CON LA PLANCHA					
Pancetta dorsale a fettine	6	N/D	190 °C	4-5 minuti	Girare almeno una volta durante la cottura
Bacon a fette	8	N/D	200 °C	3-5 minuti	Girare almeno una volta durante la cottura
Uova	6 uova	A piacere (fritte, strapazzate, all'occhio ecc.)	200 °C	3-7 minuti	(a seconda della preparazione)
Toast alla francese	4 fette	Immerse nella pastella d'uovo	175 °C	3 minuti per lato	Girare a metà cottura
Toast al formaggio	4 toast	A piacere	200 °C	2 ½ - 3 minuti per lato	Girare a metà cottura
Pancake	6	Preriscaldare la plancha per 10 minuti, quindi seguire le istruzioni sulla confezione	175 °C	3 minuti per lato	Girare a metà cottura
PESCE					
Capesante	15-20	1 cucchiaino di olio sulla plancha	260 °C	3-5 minuti	Girare a metà cottura
Gamberi (medi o gamberoni)	16-20	1 cucchiaino di olio sulla plancha	260 °C	3-4 minuti	Girare a metà cottura
POLLAME					
Cotolette di pollo	2-3, spesse 1,5 cm	1 cucchiaino di olio sulla plancha	180 °C	10-13 minuti	Girare a metà cottura
Pollo/tacchino macinato	500 g	N/D	200 °C	6-10 minuti	Girare spesso durante la cottura
MANZO/MAIALE					
Hamburger di manzo	6 polpette (90-125 g l'una) spesse 2-2,5 cm	N/D	190 °C	10-12 minuti	Girare a metà cottura
Manzo macinato	500 g	1 cucchiaino di olio sulla plancha	200 °C	6-10 minuti	Girare spesso durante la cottura
Salsicce	12	N/D	180 °C	21-27 minuti	Girare spesso durante la cottura
Bistecca di controfiletto	4 (225-280 g l'una), spesse 2 cm	Condimento a piacere	260 °C	6-9 minuti	Girare a metà cottura
Carne di maiale macinata	500 g	1 cucchiaino di olio sulla plancha	200 °C	7-10 minuti	Girare spesso durante la cottura

CONSIGLIO Per girare o muovere gli alimenti durante la cottura, usare pinze o spatole con punta in silicone.

Tabella di cottura per la plancha, continuazione

CONSIGLIO Questa tabella è relativa alla cottura con coperchio aperto. Se si desidera del formaggio fuso o trattenere il calore, chiudere il coperchio e cuocere per 2-5 minuti o fino a raggiungere il risultato desiderato.

VERDURE

Asparagi	600 g, con estremità tagliate	1 cucchiaio di olio sulla plancha	260 °C	6-8 minuti	Girare spesso durante la cottura
Peperoni	2, a fettine sottili	1 cucchiaio di olio sulla plancha	200 °C	6-9 minuti	Girare spesso durante la cottura
Patate hash brown congelate	9	2 cucchiari sulla plancha	175 °C	14-16 minuti	Girare spesso durante la cottura
Cipolla a fettine	2, a fettine sottili	1 cucchiaio di olio sulla plancha	260 °C	4-7 minuti	Girare spesso durante la cottura
Zucchine	500 g a fette	1 cucchiaio di olio sulla plancha	230 °C	5-10 minuti	Girare a metà cottura

FRUTTA

Mele	2	Tagliare a fette di 6 mm	200 °C	5-8 minuti	Girare a metà cottura
Banane	3	Tagliare a metà nel senso della lunghezza	200 °C	3-6 minuti	Girare a metà cottura
Pesche	4	Tagliare in quarti	200 °C	12-16 minuti	Girare a metà cottura
Ananas	6 fette	Tagliate a fette tonde di 2,5-4 cm	175 °C	6-8 minuti	Girare a metà cottura

CONSIGLIO Per girare o muovere gli alimenti durante la cottura, usare pinze o spatole con punta in silicone.

NINJA[®]

SIZZLE

GRIGLIA + PLANCHA

GR101EU_IG_QSG_MP_Mv1_231218_EN_IT-IT

© 2024 SharkNinja® Operating LLC.

NINJA è un marchio di SharkNinja Operating LLC registrato nel Regno Unito.