

Assicurarsi di avere letto le Istruzioni di Ninja® in dotazione prima di utilizzare l'unità.
Bitte lesen Sie unbedingt die beiliegende Ninja®-Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät verwenden.
Assurez-vous de lire les instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.

NINJA

Foodi Dual Zone Air Fryer

GUIDA RAPIDA

SCHNELLSTART- ANLEITUNG

LE GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE



+ TABELLE DI COTTURA + RICETTE IRRESISTIBILI
+ KOCHTABELLEN + UNWIDERSTEHICHE REZEPTE
+ TABLEAUX DE CUISINE + RECETTES IRRISISTIBLES

UTILIZZARE LA FRIGGITRICE AD ARIA A DUE ZONE NINJA® FOODI®

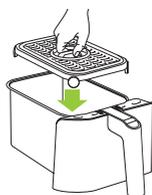
6 PROGRAMMI DI COTTURA

MAX CRISP Indicato per i cibi surgelati come patatine fritte e pepite di pollo	AIR FRY (FRITTURA AD ARIA) Indicato per i cibi freschi come alette di pollo e per i tuoi snack congelati preferiti	ROAST (COTTURA ARROSTO) Indicato per verdure e carni cucinate arrosto
REHEAT (RISCALDARE) Indicato per riscaldare il cibo avanzato	DEHYDRATE (ESSICCAZIONE) Indicato per preparare frutta, verdura e carne essiccata	BAKE (COTTURA AL FORNO) Indicato per preparare torte e altri dessert al forno

PER RISULTATI MIGLIORI

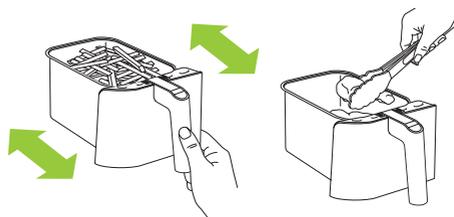
PIASTRA DI FRITTURA

La piastra di frittura consente di realizzare una doratura uniforme. Consigliamo di usarla ogni qual volta si frigge ad aria e per tutte le ricette di questa guida, salvo diversa indicazione. Assicurarsi che la piastra di frittura sia inserita sul fondo del cestello prima di aggiungere il cibo, ad eccezione delle ricette in cui tale accessorio non è richiesto.



SCUOTI O MESCOLA

Per risultati ottimali, scuotere di frequente il cibo oppure mescolare con le pinze con punta in silicone per ottenere la croccantezza desiderata. È possibile aprire i cestelli e interrompere automaticamente la cottura.



Cibo vegetariano



Porzioni

Per altre ricette, visitare il sito ninjakitchen.eu

Tecnologia DualZone

SYNC

Cucinare 2 alimenti usando 2 funzioni, temperature o tempi di cottura diversi? Programma ogni zona e utilizza SYNC per far sì che entrambe le zone terminino la cottura contemporaneamente.



MATCH

Cucinare lo stesso cibo in ogni zona? Imposta Zona 1 e utilizza MATCH per duplicare automaticamente le impostazioni nella Zona 2.



Utilizzare la tecnologia DualZone

SYNC

Cucinare 2 alimenti usando 2 funzioni, temperature o tempi di cottura diversi?
Programma ogni zona e utilizza SYNC per far sì che entrambe le zone terminino la cottura contemporaneamente.



PASSAGGIO 1: Programma Zona 1

- Mettere il cibo nei cestelli.
- L'unità passa automaticamente alla Zona 1.
- Selezionare una funzione di cottura (ad es. Air Fry).



PASSAGGIO 2: Impostare la temperatura e il tempo

- Utilizzare le frecce TEMP per impostare la temperatura.
- Utilizzare le frecce TIME per impostare il tempo.



PASSAGGIO 3: Programma Zona 2

- Selezionare la Zona 2.
- Selezionare una funzione di cottura (ad es. Roast), e ripetere il passaggio 2.



PASSAGGIO 4: Avviare la cottura

- Selezionare SYNC.
- Premere START/STOP per avviare la cottura.
- Nella zona con il tempo di cottura più breve apparirà la scritta HOLD.



NOTA: La cottura si mette in pausa automaticamente quando viene aperto un cestello. Reinserrire il cestello per riprendere la cottura.

MATCH

Cucinare lo stesso cibo in ogni zona?
Imposta Zona 1 e utilizza MATCH per duplicare automaticamente le impostazioni nella Zona 2.



PASSAGGIO 1: Programma Zona 1

- Mettere il cibo nei cestelli.
- L'unità passa automaticamente alla Zona 1.
- Selezionare una funzione di cottura (ad es. Air Fry).



PASSAGGIO 2: Impostare la temperatura e il tempo

- Utilizzare le frecce TEMP per impostare la temperatura.
- Utilizzare le frecce TIME per impostare il tempo.



PASSAGGIO 3: Avviare la cottura

- Selezionare MATCH.
- Premere START/STOP per avviare la cottura.



NOTA: La cottura si mette in pausa automaticamente quando viene aperto un cestello. Reinserrire il cestello per riprendere la cottura.

Utilizzare la tecnologia DualZone, continuazione

Vuoi cucinare due cibi, ma non hai bisogno che entrambi terminino la cottura contemporaneamente?
Riempi entrambe le zone e programma manualmente ogni zona affinché inizino allo stesso tempo.



PASSAGGIO 1: Programma Zona 1

- Mettere il cibo nei cestelli.
- L'unità passa automaticamente alla Zona 1.
- Selezionare una funzione di cottura (ad es. Air Fry).



PASSAGGIO 2: Impostare la temperatura e il tempo

- Utilizzare le frecce TEMP per impostare la temperatura.
- Utilizzare le frecce TIME per impostare il tempo.



PASSAGGIO 3: Programma Zona 2

Ripeti i passaggi 1 e 2 per la Zona 2.



PASSAGGIO 4: Avviare la cottura

- Premere START/STOP per avviare la cottura.



NOTA: La cottura si mette in pausa automaticamente quando viene aperto un cestello. Reinserrire il cestello per riprendere la cottura.

Cucinare in un'unica zona

Vuoi cucinare una sola pietanza?
Riempi una sola zona e usala come una friggitrice ad aria tradizionale.



PASSAGGIO 1: Programma Zona 1

- Mettere il cibo nei cestelli.
- L'unità passa automaticamente alla Zona 1.
- Selezionare una funzione di cottura (ad es. Air Fry).



PASSAGGIO 2: Impostare la temperatura e il tempo

- Utilizzare le frecce TEMP per impostare la temperatura.
- Utilizzare le frecce TIME per impostare il tempo.



PASSAGGIO 3: Avviare la cottura

- Premere START/STOP per avviare la cottura.



NOTA: La cottura si mette in pausa automaticamente quando viene aperto un cestello. Reinserrire il cestello per riprendere la cottura.

Tabella di cottura con 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 FRESCHE					
Asparagi	200 g	Interi, eliminare la parte finale	2 cucchiaini	200°C	8-12 minuti
Barbabietole	6 piccole o 4 grandi (circa 1 kg)	Intero	Nessuno	200°C	35-45 minuti
Peperoni	2 peperoni	Intero	Nessuno	200°C	16 minuti
Broccoli	400 g	Tagliare a cimette di 2,5 cm	1 cucchiaio	200°C	9 minuti
Cavoletti di Bruxelles	500 g	Tagliare a metà, togliendo il gambo	1 cucchiaio	200°C	15-20 minuti
Zucca gialla	500-750 g	Tagliare a pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaio	200°C	20-25 minuti
Carote	500 g	Pelate, tagliate a pezzi di 1,5 cm	1 cucchiaio	200°C	13-16 minuti
Cavolfiore	600 g	Tagliare a cimette di 2,5 cm	2 cucchiai	200°C	15-20 minuti
Pannocchie	4 pannocchie	Pannocchie intere, togliere la buccia	1 cucchiaio	200°C	12-15 minuti
Zucchine	500 g	Tagliare in quarti nel senso della lunghezza, quindi tagliare pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaio	200°C	15-18 minuti
Fagiolini fini	200 g	Tagliare le estremità	1 cucchiaio	200°C	8 minuti
Cavolo nero (croccante)	100 g	Tagliare a pezzi, rimuovendo i gambi	Nessuno	150°C	8 minuti
Funghi	225 g	Pulito, tagliato in quarti	1 cucchiaio	200°C	7 minuti
PATATE FRESCHE					
Patate bianche o gialle	750 g	Tagliare a spicchi di 2,5 cm	1 cucchiaio	200°C	18-20 minuti
	450 g	Patatine tagliate a mano, sottili*	1/2-3 cucchiai di olio vegetale	200°C	20-24 minuti
	450 g	Patatine tagliate a mano, spesse*	1/2-3 cucchiai di olio vegetale	200°C	23-26 minuti
	4 intere (200 g ognuna)	Forare con una forchetta per 3 volte	Nessuno	200°C	25 minuti
Patate dolci	750 g	Tagliate a pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaio	200°C	15-20 minuti
	4 intere (225 g ognuna)	Forare con una forchetta per 3 volte	Nessuno	200°C	30-35 minuti
POLLAME FRESCO					
Petti di pollo	2 petti (150 g ognuno)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	15-18 minuti
	4 petti (150 g ognuno)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	18-22 minuti
Sovracosce di pollo	4 sovracosce (800 g)	Con osso	Spennellare con olio	200°C	22-28 minuti
	4 sovracosce (600 g)	Disossate	Spennellare con olio	200°C	18-22 minuti
Alette di pollo	1 kg	Coscette di pollo	1 cucchiaio	200°C	30-33 minuti
Petti d'anatra	2 petti (397 g)	Tagliare la pelle, cuocere il petto girato verso il basso e girarlo a metà cottura	Nessuno	200°C	18-22 minuti
MANZO FRESCO					
Hamburger	4 polpette (125 g ognuna)	Spessore 2,5 cm	Nessuno	190°C	12 minuti
Bistecche	2 bistecche (230 g ognuna)	Intero	Spennellare con olio	200°C	8-12 minuti

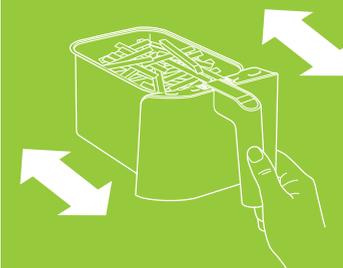
*Dopo aver tagliato le patate, lasciare in ammollo in acqua fredda per almeno 30 minuti per eliminare l'amido in eccesso. Asciugare le patatine. Più le patatine sono asciutte, migliori saranno i risultati.

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

Consigliamo di scuotere il cibo almeno due volte durante il ciclo di cottura per risultati ottimali.



OPPURE

Mescolare con pinze con punta in silicone

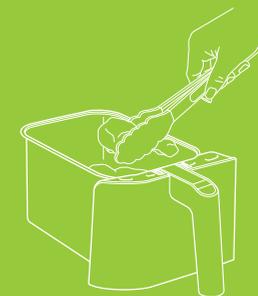


Tabella di cottura con frittura ad aria, continuazione

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

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
MAIALE FRESCO					
Pancetta	4 fettine	Nessuno	Nessuno	180°C	9 minuti
Bistecca di prosciutto	1 bistecca (225 g)	Tagliare la cotenna a 2 cm, girare dopo 5 minuti	Spennellare con olio	180°C	10 minuti
Cotolette di maiale	2 cotolette tagliate spesse con osso (250 g ognuna)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	18-19 minuti
	4 cotolette disossate (100 g)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	12-15 minuti
2 filetti di maiale	(350-500 g ognuno)	Nessuno	Spennellare con olio	190°C	20-27 minuti
Salsicce	4 salsicce	Intero	Nessuno	200°C	7-9 minuti
AGNELLO FRESCO					
Costolette d'agnello	4 costolette (340 g)	Nessuno	Spennellare con olio	180°C	12 minuti
Bistecche d'agnello	3 bistecche (300 g)	Nessuno	Spennellare con olio	180°C	12 minuti
PESCE FRESCO					
Filetti di merluzzo	2 filetti (240 g)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	8-10 minuti
Tortini di pesce	2 frittelle (150 g ognuna)	Nessuno	Nessuno	200°C	12-15 minuti
Gamberi	16 jumbo (165 g)	Interi, sgucciati, con la coda	1 cucchiaino	200°C	3-4 minuti
Filetti di salmone	2 filetti (260 g)	Nessuno	Spennellare con olio	200°C	8-10 minuti
CIBI SURGELATI					
Filetti di pesce con panatura	4 filetti (500 g)	Girare a metà cottura	Nessuno	200°C	20-22 minuti
Funghi all'aglio con panatura	300 g	Nessuno	Nessuno	190°C	10-12 minuti
Bocconcini di pollo	11 (270 g)	Nessuno	Nessuno	190°C	8 minuti
Pollo alla Kiev	4 (500 g)	Nessuno	Nessuno	180°C	15 minuti
Patate croccanti al forno	500 g	Nessuno	Nessuno	200°C	22 minuti
Filetti di pesce in pastella	4 (440 g)	Girare a metà cottura	Nessuno	180°C	18 minuti
Bastoncini di pesce	10 (280 g)	Nessuno	Nessuno	200°C	15 minuti
Patate hash brown	7 (390 g)	Strato singolo	Nessuno	200°C	15 minuti
Patate a spicchi	500 g	Nessuno	Nessuno	180°C	20 minuti
Tempura di gamberi	8 gamberi (140 g)	Girare a metà cottura	Nessuno	190°C	8-9 minuti
Patate arrosto	700 g	Nessuno	Nessuno	190°C	20 minuti
Scampi impanati	280 g	Nessuno	Nessuno	180°C	12 minuti
Chips di patate dolci	500 g	Nessuno	Nessuno	190°C	20-24 minuti
Hamburger vegani	4 (264 g)	Strato singolo	Nessuno	180°C	10 minuti
Pepite vegane	14 (320 g)	Strato singolo	Nessuno	180°C	12 minuti
Salsicce vegane	6 (300 g)	Nessuno	Nessuno	180°C	8 minuti

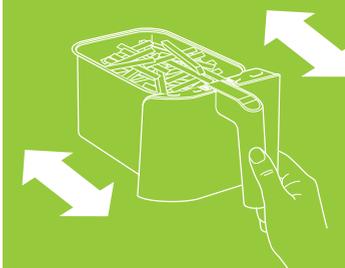
NOTA: Non trovi il cibo che stai cercando nelle tabelle? Ridurre il tempo di cottura indicato sulla confezione del 25%. Per risultati ottimali, controllare il cibo spesso e aumentare il tempo di cottura se necessario.

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

Consigliamo di scuotere il cibo almeno due volte durante il ciclo di cottura per risultati ottimali.



OPPURE

Mescolare con pinze con punta in silicone

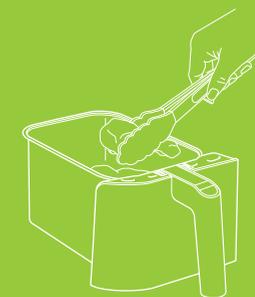


Tabella di cottura con Max Crisp, Indicato per i cibi surgelati

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

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	MESCOLARE NELL'OLIO	TEMPO DI COTTURA
CIBI SURGELATI				
Pepite di pollo	350 g (24 pepite)	Nessuno	Nessuno	10 minuti
Alette di pollo	1 kg	Nessuno	1 cucchiaino	17 minuti
Patatine fritte	500 g	Nessuno	Nessuno	14 minuti
Patatine fritte	1 kg	Nessuno	Nessuno	25 minuti
Anelli di cipolla	300 g	Nessuno	Nessuno	9 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.

NOTA Quando si usa la funzione Max Crisp, non è possibile o necessario regolare la temperatura.

Tabella essiccazione

INGREDIENTI	PREPARAZIONE	TEMPERATURA	TEMPO PER L'ESSICCAZIONE
FRUTTA E VERDURA FRESCHE			
Mele	Togliere il torsolo, tagliare a fette di 3 mm, risciacquare con acqua e limone, asciugare	60°C	7-8 ore
Asparagi	Tagliare a fette di 2,5 cm, scottare	60°C	6-8 ore
Melanzana	Pelata, tagliata a fette di 3 mm, scottata	60°C	6-8 ore
Banane	Pelate, tagliate a fette di 3 mm	60°C	8-10 ore
Barbabietole	Pelate, tagliate 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 FRESCA, 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 salmone secco	Tagliare a fette di 6 mm, lasciare marinare per una notte	70°C	3-5 ore
Strisce di tacchino secco	Tagliare a fette di 6 mm, lasciare marinare per una notte	70°C	5-7 ore

Utilizzare la tecnologia DualZone™: SYNC

Ora puoi cucinare dure cibi diversi con due diversi tempi di cottura e vederli concludere contemporaneamente. Dovrai solo programmare ogni zona e lasciare che l'impostazione **SYNC** faccia tutto il resto.

NOTA: Per tutte le ricette di questa tabella, condire con sale e pepe a piacere.

SCEGLI UNO DEI DUE RICETTA	AGGIUNGI UNA RICETTA PER ZONA		IMPOSTARE ENTRAMBE LE ZONE E USARE SYNC	
	PARTICELLE	MESCOLA O UNISCI GLI INGREDIENTI	FUNZIONE	TEMPERATURA/TEMPO
Pomodori arrosto all'aceto balsamico	500 g di pomodorini	60 ml di aceto balsamico 1 cucchiaio di olio vegetale	Cottura arrosto	200°C 15 minuti
Sovracosce di pollo Buffalo	4 sovracosce di pollo disossate con la pelle (110-140 g ognuna)	240 ml di salsa buffalo, da mescolare con il pollo	Frittura ad aria	200°C 27 minuti
Patate con condimento Cajun	4 patate medie, a cubetti	2 cucchiaini di olio vegetale 2 cucchiaini di condimento di Cajun	Frittura ad aria	200°C 30 minuti
Pannocchie	4 pannocchie	Spennellare con burro fuso	Cottura arrosto	180°C 15 minuti
Tortini di pesce	2 tortini di pesce	Spennellare con burro fuso	Frittura ad aria	200°C 15 minuti
Patatine fritte	500 g di patatine fritte	Condite a piacere	Frittura ad aria	200°C 20 minuti
Fagiolini verdi con mandorle	500 g di fagiolini fini, tagliare le estremità	2 cucchiaini di olio vegetale 60 g di mandorle affettate	Frittura ad aria	200°C 8-10 minuti
Cavoletti di Bruxelles con miele e nocciole	500 g di cavoletti di Bruxelles, tagliati a metà	2 cucchiaini di olio vegetale, 60 ml di miele, 60 g di nocciole tritate	Frittura ad aria	200°C 23 minuti
Braciole di maiale con miele e salvia	2-3 braciole di maiale disossate (120 g ciascuna)	1 cucchiaio di olio vegetale 1 cucchiaio di miele, 1/2 cucchiaino di salvia essiccata	Cottura arrosto	200°C 17-20 minuti
Cavolo alla mediterranea	1 testa di cavolfiore, tagliata a cimette di 1,5 cm	120 ml salsa tahina, 2 cucchiaini di olio vegetale	Frittura ad aria	200°C 17-20 minuti
Salmone glassato al miso	3 filetti di salmone (170 g ognuno)	2 cucchiaini di pasta di miso, 1 cucchiaio di olio vegetale Spalmare sul salmone	Frittura ad aria	200°C 15 minuti
Hamburger di "carne" vegetale	500 g di "carne" macinata vegetale (4 hamburger da 125 g)	1 cucchiaio di aglio tritato, 1 cucchiaio di cipolla tritata	Frittura ad aria	190°C 20 minuti

NOTA: Per risultati ottimali, controllare il cibo 2 minuti prima della fine del tempo di cottura. Interrompere la cottura in qualsiasi momento quando si raggiunge il livello di croccantezza desiderato, accertandosi che il cibo abbia raggiunto una temperatura adeguata.

FAJITAS DI POLLO CON PATATE

ARROSTO PICCANTI

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **COTTURA ARROSTO:** 25 MINUTI |
FRITTURA AD ARIA: 20 MINUTI



INGREDIENTI

FAJITAS

3 petti di pollo
1 cucchiaino di paprica affumicata
1 cucchiaino di coriandolo macinato
1 cucchiaino di cumino macinato
1 cucchiaino di aglio in polvere
1/2 cucchiaino di fiocchi di peperoncino tritato
1 cucchiaino di origano secco
4 cucchiaini di olio di oliva
Succo di 1 lime
Sale e pepe nero appena macinato
1 cipolla a fette
1 peperone rosso a fette
1 peperone giallo a fette
8 tortillas medie

PATATE SPEZIATE

1 kg di patate novelle, tagliate in quarti
3 cucchiaini di olio di oliva
2 cucchiaini di paprica piccante
1 cucchiaino di aglio in polvere
1 cucchiaino di paprica affumicata
1 cucchiaino di sale marino

ISTRUZIONI

- 1 Tagliare i petti di pollo in strisce sottili.
- 2 Versare le spezie, le erbe aromatiche, il succo di un lime e l'olio in una ciotola grande, condire a piacimento e mescolare insieme.
- 3 Aggiungere i pezzi di pollo, la cipolla e i peperoni, mescolare fino a ricoprire tutto con la marinatura.
- 4 In un'altra ciotola, mescolare le patate con l'olio e le spezie.
- 5 Inserire la piastra di frittura in entrambi i cestelli. Versare il pollo e le verdure nel cestello della zona 1 e le patate nel cestello della zona 2, quindi inserire nell'unità.
- 6 Selezionare zona 1, selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 200°C e il tempo su 20 minuti. Selezionare zona 2, selezionare ROAST, impostare la temperatura su 180°C e il tempo su 25 minuti. Selezionare SYNC. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 7 Dopo 10 minuti, mescolare o scuotere entrambi i cestelli. Ripetere dopo 15 minuti.
- 8 Quando il timer della zona 1 arriva a 0, controllare che il pollo sia cotto. La cottura è completa quando la temperatura interna raggiunge almeno 75°C su un termometro a lettura istantanea.
- 9 Servire il pollo e le verdure dopo averle avvolte con le tortillas e le patate come contorno.



POLLO ALLA CACCIATORA CON SALSA BARBECUE E PATATINE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | COTTURA ARROSTO: 25 MINUTI |
FRITTURA AD ARIA: 25 MINUTI



INGREDIENTI

600 g di patate gialle tagliate a fette spesse 1 cm
3 cucchiai di olio
4 fette di pancetta affumicata
4 petti di pollo (170 g ciascuno)
50 g di formaggio cheddar grattugiato
4 cucchiai di salsa barbecue
Sale marino

ISTRUZIONI

- 1 Immergere le patate tagliate in acqua fredda per 30 minuti per rimuovere l'amido in eccesso. Scolare bene, poi tamponare con un tovagliolo di carta finché non sono completamente asciutte.
- 2 Nel frattempo, arrotolare i petti di pollo in una forma ordinata e avvolgerli con la pancetta. Fissare in posizione con un bastoncino da cocktail.
- 3 Mettere le patatine con l'olio in una ciotola grande; mescolare aggiungendo almeno 1/2 cucchiaino di olio. Per risultati più croccanti, utilizzare fino a 3 cucchiaini di olio.
- 4 Inserire la piastra di frittura in entrambi i cestelli. Mettere i petti di pollo nella zona 1, poi inserire il cestello nell'unità. Mettere le patatine nel cestello della zona 2, poi inserire il cestello nell'unità.
- 5 Selezionare zona 1, selezionare ROAST, impostare la temperatura su 180°C e il tempo su 25 minuti. Selezionare zona 2, selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 200°C e il tempo su 25 minuti. Selezionare SYNC. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 6 Quando il tempo della zona 1 raggiunge 10 minuti, rimuovere il cestello dall'unità e guarnire il pollo con il formaggio. Reinscrivere il cestello per continuare la cottura.
- 7 Quando il timer della zona 2 raggiunge 20 minuti, rimuovere il cestello dall'unità e scuotere il cestello per 10 secondi. Reinscrivere il cestello per continuare la cottura.
- 8 Quando il timer della zona 2 raggiunge 10 minuti, rimuovere il cestello e scuoterlo per 10 secondi. Reinscrivere il cestello per continuare la cottura per altri 5 minuti, se necessario. Cospargere di sale marino per servire.
- 9 Quando il timer della zona 1 arriva a 0, controllare che il pollo sia cotto. La cottura è completa quando la temperatura interna raggiunge almeno 75 °C su un termometro a lettura istantanea. Servire il pollo condito con la salsa barbecue e le patatine.



SALMONE ARROSTO CON ASPARAGI AL PARMIGIANO

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | COTTURA ARROSTO: 15 MINUTI



INGREDIENTI

3 cucchiaini di spezie per insaporire il pesce
3 cucchiaini di zucchero di canna
3 filetti di salmone (170 g ognuno)
4 cucchiaini di olio di oliva
450 g di asparagi, tagliare la parte finale
30 g di parmigiano grattugiato
Sale e pepe secondo i gusti

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola piccola mescolare le spezie per insaporire il pesce con lo zucchero di canna.
- 2 Aggiungere sulla parte superiore dei filetti di salmone un cucchiaino di olio, poi coprirli con una quantità abbondante di miscela a base di zucchero. Mettere da parte.
- 3 In una ciotola, mescolare gli asparagi con il cucchiaino di olio restante, il sale e il pepe.
- 4 Mettere i filetti nel cestello della zona 1, con la pelle verso il basso, quindi inserire il cestello nell'unità. Mettere gli asparagi nel cestello della zona 2, quindi inserire il cestello nell'unità.
- 5 Inserire le piastre di frittura in entrambi i cestelli. Selezionare ROAST, impostare la temperatura su 200°C e il tempo su 15 minuti. Selezionare MATCH. Premere il pulsante START/STOP per avviare la cottura.
- 6 Quando il timer della zona 2 raggiunge i 7 minuti, rimuovere il cestello dall'unità e girare gli asparagi usando delle pinze con punta in silicone. Reinscrivere il cestello per continuare la cottura.
- 7 Quando il timer della zona 2 raggiunge i 2 minuti, rimuovere il cestello dall'unità, cospargere gli asparagi con la metà del parmigiano e scuotere leggermente il cestello. Reinscrivere il cestello per continuare la cottura.
- 8 A cottura ultimata, trasferire i filetti e gli asparagi su un piatto da portata. Cospargere gli asparagi con il parmigiano restante e servire.



GAMBERI ALL'AGLIO CON PATATE AL ROSMARINO

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | FRITTURA AD ARIA: 15 MINUTI



INGREDIENTI

450 g di gamberi grandi non cotti, sgucciati e privati dell'intestino
2 spicchi d'aglio, tritato finemente
1 cucchiaino di timo fresco
1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
60 ml più 1 cucchiaino di olio vegetale, ripartito
Sale marino, secondo i gusti
Pepe nero macinato, secondo i gusti
300 g di pomodorini
1 cucchiaino di rosmarino fresco

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola, mescolare i gamberi con l'aglio, il timo, il peperoncino in polvere, 60 ml di olio, sale e pepe.
- 2 In una ciotola separata, mescolare i pomodori con un cucchiaino di olio, rosmarino, sale e pepe.
- 3 Inserire le piastre di frittura in entrambi i cestelli. Mettere i gamberi nel cestello della zona 1, quindi inserire il cestello nell'unità. Mettere i pomodori nel cestello della zona 2, quindi inserire il cestello nell'unità.
- 4 Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 200°C e il tempo su 15 minuti. Selezionare zona 2, selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 200°C e il tempo su 10 minuti. Selezionare SYNC. Premere il pulsante START/STOP per avviare la cottura.
- 5 Quando il timer della zona 1 raggiunge 7 minuti, rimuovere il cestello dall'unità e scuotere il cestello per 10 secondi. Reinserrire il cestello per continuare la cottura.
- 6 Quando il timer della zona 2 raggiunge 5 minuti, rimuovere il cestello dall'unità e scuotere il cestello per 10 secondi. Reinserrire il cestello per continuare la cottura.
- 7 A cottura ultimata, servire immediatamente.



MERLUZZO AL COCCO E LIME CON RISO DI CAVOLFIORI

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | MARINATURA: 20 MINUTI |
COTTURA ARROSTO: 20 MINUTI



INGREDIENTI

1 lattina (400 ml) di latte di cocco senza zucchero
1 lime, buccia e succo
4 filetti di merluzzo (170 g ognuno)
3 cucchiaini di sale marino, da ripartire
1/2 cipolla, pelata e tagliata a dadini
1/2 cucchiaino di aglio in polvere
4 cucchiaini di olio di colza, da ripartire
350 g di riso di cavolfiore
1/2 pepe verde, tritato
25 g di coriandolo fresco, senza gambo, per guarnire
75 g di anacardi tostati e salati, tritati, per guarnire

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola media, unire il latte di cocco con il succo e la buccia del lime. Condire ogni filetto con 1/2 cucchiaino di sale, quindi farli marinare per 20 minuti con il mix a base di latte di cocco.
- 2 In una ciotola piccola, mescolare delicatamente la cipolla a cubetti e l'aglio in polvere con 1 cucchiaino di olio di colza e mettere nel cestello della zona 2 (senza la piastra di frittura inserita).
- 3 Inserire la piastra di frittura nella zona 1. Togliere il merluzzo dalla marinatura e metterlo sulla piastra di frittura. Selezionare zona 1, selezionare ROAST, impostare la temperatura su 190°C e il tempo su 20 minuti. Selezionare zona 2, selezionare ROAST, impostare la temperatura su 160°C e il tempo su 12 minuti. Selezionare SYNC. Premere il pulsante START/STOP per avviare la cottura.
- 4 In una ciotola media, mescolare delicatamente il riso di cavolfiori con il pepe e il sale e l'olio di colza rimanenti.
- 5 Quando il timer della zona 2 raggiunge 6 minuti, rimuovere il cestello dall'unità e aggiungere il mix di riso di cavolfiori alla cipolla e amalgamare. Reinserrire il cestello per continuare la cottura.
- 6 A cottura ultimata, servire il riso di cavolfiori in una ciotola e adagiare sopra i filetti di merluzzo delicatamente. Se si desidera, guarnire con coriandolo fresco e anacardi tritati.



CROCCHETTE DI EGLEFINO



PREPARAZIONE: 30 MINUTI | **FRITTURA AD ARIA:** 10 MINUTI

INGREDIENTI

75 g di mollica di pane fresco
2 cucchiaini di Sherry
500 g di filetti di eglefino crudi, a scaglie
3 uova
1 mazzo di prezzemolo fresco, tritato finemente
1 1/2 cucchiaino di coriandolo essiccato
1/2 cucchiaino di sale
1/4 cucchiaino di pepe bianco
Scorza di 1 limone
100 g di farina 00
150 g di pangrattato
Olio di colza da spruzzare
Servire con insalata verde, salsa tartara, spicchi di limone

SUGGERIMENTO: Se non si ha a disposizione lo Sherry da cucina, si può usare la panna liquida.

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola, aggiungere il pangrattato fresco, i filetti di pesce in fiocchi e lo Sherry. Schiacciare bene per mescolare, sbattere un uovo e unirlo al prezzemolo tritato, al coriandolo, al pepe, al sale e alla scorza di limone. Mescolare bene.
- 2 Preparare tre piatti piani per impanare il pesce. Un piatto con la farina, un piatto con il pangrattato e un piatto con le 2 uova rimanenti, sbattute bene. Preparare una teglia con carta da forno.
- 3 Infarinare le mani e ricavare dall'impasto delle crocchette di circa 5-7 cm di lunghezza. Passare le crocchette prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato e disporle sul vassoio.
- 4 Inserire le piastre di frittura nei cestelli della zona 1 e della zona 2. Spruzzare le piastre con l'olio di colza. Disporre le crocchette sulle piastre di frittura e spruzzarle con olio. Selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 200 °C e il tempo su 10 minuti. Selezionare MATCH. Premere START/STOP per iniziare.
- 5 Una volta terminato il tempo di cottura, utilizzare le pinze con punta in silicone per rimuovere le crocchette su un piatto da portata.
- 6 Servire immediatamente con insalata, salsa tartara e limone.



BOCCONCINI DI BISTECCA CON FUNGHI



PREPARAZIONE: 15 MINUTI + 20 MINUTI DI MARINATURA | **FRITTURA AD ARIA:** 12 MINUTI

INGREDIENTI

650 g di bistecca di manzo
4 cucchiaini di olio di oliva
1 cucchiaino di salsa di soia
2 spicchi d'aglio, schiacciati
1 cucchiaino di erbe miste essiccate
1/2 cucchiaino di sale
1/4 cucchiaino di pepe
400 g di champignon
Prezzemolo fresco tritato per guarnire

ISTRUZIONI

- 1 Togliere il grasso dalla bistecca e tagliarla a cubetti di 2,5 cm. Posizionarli in una grande ciotola. Pulire i funghi con un tovagliolo di carta umido e metterli in una ciotola separata. Se i funghi sono grandi, tagliarli a metà.
- 2 In una piccola ciotola, mescolare l'olio d'oliva, la salsa di soia, l'aglio e le erbe. Dividere il composto tra la bistecca e i funghi.
- 3 Inserire la piastra di frittura in entrambi i cestelli. Collocare la bistecca nel cestello della zona 1 e i funghi nel cestello della zona 2 e inserire entrambi i cestelli nell'unità.
- 4 Selezionare zona 1, selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 200°C e il tempo su 12 minuti. Selezionare zona 2, selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 200 °C e il tempo su 9 minuti. Selezionare SYNC. Premere il pulsante START/STOP per avviare la cottura. Quando le zone 1 e 2 raggiungono 5 minuti, scuotere entrambi i cestelli. A cottura ultimata, controllare il livello di cottura desiderato e utilizzare le pinze con punta in silicone per rimuovere il cibo. Guarnire con prezzemolo e servire con l'insalata.



MAIALE ARROSTO E PATATE DOLCI FRITTE

PREPARAZIONE: 20 MINUTI | **COTTURA ARROSTO:** 15 MINUTI |
FRITTURA AD ARIA: 20 MINUTI



INGREDIENTI

MAIALE E PATATE DOLCI FRITTE

240 g di farina

1 cucchiaino di paprica affumicata

1 cucchiaino di aglio in polvere

1 cucchiaino di sale marino

1 cucchiaino di pepe nero macinato

1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere

2 uova grandi

2-4 bracioline di maiale disossate, tagliate a metà nel senso della lunghezza e spesse 1 cm

450 g di patate dolci fritte congelate

ISTRUZIONI

- 1 Versare la farina, la paprica, l'aglio in polvere, il sale, il pepe e il peperoncino in polvere in una ciotola e mescolare bene.
- 2 Versare le uova in una ciotola poco profonda e sbattere accuratamente per 60 secondi. Versare la farina aromatizzata in un'altra ciotola poco profonda.
- 3 Immergere le bracioline di maiale una alla volta nell'uovo, quindi nella farina aromatizzata, poi nuovamente nell'uovo e quindi ancora una volta nella farina. Mettere da parte.
- 4 Mettere le bracioline di maiale nel cestello della zona 1, poi inserire il cestello nell'unità. Mettere le patatine nel cestello della zona 2, poi inserire il cestello nell'unità.
- 5 Selezionare zona 1, selezionare ROAST (con la piastra di frittura inserita), impostare la temperatura su 200°C e il tempo su 15 minuti. Selezionare zona 2, selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 180°C e il tempo su 20 minuti. Selezionare SYNC. Premere il pulsante START/STOP per avviare la cottura.
- 6 Quando il timer della zona 2 raggiunge 10 minuti, rimuovere il cestello dall'unità e scuotere il cestello per 10 secondi. Reinserire il cestello per continuare la cottura.
- 7 Quando il timer della zona 1 raggiunge i 7 minuti, rimuovere il cestello dall'unità e girare le bracioline di maiale usando delle pinze con punta in silicone. Reinserire il cestello per continuare la cottura.
- 8 A cottura ultimata, trasferire le bracioline di maiale su un vassoio e servire con le patate dolci fritte.



FUNGHI RIPIENI DI FORMAGGIO E MIX DI VERDURE



PREPARAZIONE: 25 MINUTI | **COTTURA ARROSTO:** 17-20
MINUTI

INGREDIENTI

FUNGHI

300 g di spinaci tritati congelati,
scongelati
60 g di formaggio spalmabile
30 g di parmigiano grattugiato
(o equivalente vegetariano)
120 g di mozzarella, tagliata
1 cucchiaio di aglio tritato finemente
1 cucchiaino di noce moscata
1/2 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di pepe nero
2 grandi funghi portobello, puliti,
senza gambi

MIX DI VERDURE

350 g di zucchine, tagliate a dadini medi
1 peperone rosso, tagliato a dadini medi
1 peperone arancione, tagliato
a dadini grandi
300 g di melanzane, tagliate
a dadini medi
4 cime di asparagi spesse, estremità
rifilate, tagliate in pezzi da 1 cm
1 cucchiaio di timo fresco
2 cucchiaini di olio vegetale
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di pepe nero

ISTRUZIONI

- 1 Avvolgere gli spinaci in un asciugamano di cotone o di carta e spremere il liquido in eccesso.
- 2 In una ciotola, mescolare insieme formaggio spalmabile, parmigiano, 60 g di mozzarella, aglio, noce moscata, sale e pepe. Aggiungere gli spinaci e mescolare bene.
- 3 Riempire i funghi con il composto di spinaci e formaggio.
- 4 In una ciotola separata, unire tutti gli ingredienti del misto di verdure e mescolare bene.
- 5 Disporre i funghi preparati nel cestello della zona 1 (con la piastra di frittura inserita), poi inserire il cestello nell'unità. Collocare le verdure nel cestello della zona 2 (senza la piastra di frittura inserita), poi inserire il cestello nell'unità.
- 6 Selezionare ROAST, impostare la temperatura su 180°C e il tempo su 15 minuti. Selezionare zona 2, selezionare ROAST, impostare la temperatura su 180°C e il tempo su 17-20 minuti. Selezionare SYNC. Premere il pulsante START/STOP per avviare la cottura.
- 7 Quando il timer della zona 1 raggiunge 10 minuti, rimuovere il cestello dall'unità e guarnire i funghi con la mozzarella rimasta. Reinserrire il cestello per continuare la cottura.
- 8 Quando il timer della zona 2 raggiunge 10 minuti, rimuovere il cestello dall'unità e mescolare le verdure. Reinserrire il cestello per continuare la cottura.
- 9 A cottura ultimata, servire immediatamente.



TOFU IN AGRODOLCE CON VERDURE STILE ASIATICO



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **FRITTURA AD ARIA:** 20 MINUTI |
COTTURA ARROSTO: 15 MINUTI



INGREDIENTI

400 g di tofu compatto, asciugato e tagliato a cubetti di 2,5 cm
2 cucchiaini di amido di mais
650 g di verdure surgelate da saltare
1 cucchiaino di olio vegetale
120 g di salsa agrodolce (comprata in negozio)
1 cucchiaino di aglio in polvere
Sale marino, a seconda dei gusti
Pepe nero macinato, quanto basta

SUGGERIMENTO: Se la salsa agrodolce non è di proprio gradimento, sostituirla con la salsa preferita per personalizzare la ricetta in base ai propri gusti.

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola, passare il tofu nella farina di mais finché non è completamente ricoperto.
- 2 Inserire la piastra di frittura in entrambi i cestelli. Mettere il tofu nel cestello della zona 1, poi inserire il cestello nell'unità. Mettere le verdure congelate e l'olio nel cestello della zona 2, poi inserire il cestello nell'unità.
- 3 Selezionare zona 1, selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 200°C e il tempo su 20 minuti. Selezionare zona 2, selezionare ROAST, impostare la temperatura su 200°C e il tempo su 15 minuti. Selezionare SYNC. Premere il pulsante START/STOP per avviare la cottura.
- 4 Quando il timer della zona 1 raggiunge 15 minuti, rimuovere il cestello dall'unità e scuoterlo per 10 secondi. Reinserire il cestello per continuare la cottura. Ripetere quando il timer della zona 1 raggiunge 7 minuti.
- 5 Quando il timer della zona 2 raggiunge 5 minuti, rimuovere il cestello dall'unità e scuoterlo per 10 secondi. Reinserire il cestello per continuare la cottura.
- 6 A cottura ultimata, trasferire il tofu in una ciotola e mescolare con la salsa agrodolce fino a quando non è ricoperto. Trasferire le verdure in un'altra ciotola e mescolare con aglio in polvere, sale e pepe. Servire immediatamente.



BASTONCINI DI HALLOUMI CON PANNOCCHIE AL PEPERONCINO



PREPARAZIONE: 20 MINUTI | **FRITTURA AD ARIA:** 18 MINUTI |
COTTURA ARROSTO: 15 MINUTI



INGREDIENTI

BASTONCINI DI HALLOUMI

2 blocchi di halloumi (225 g ciascuno)
75 g di farina 00
Sale e pepe secondo i gusti
1 limone
150 g di yogurt greco naturale
2 cucchiaini di coriandolo, tritato
Staccante o olio in spray

PANNOCCHIE AL PEPERONCINO

50 g di burro, ammorbidito
2 cucchiaini di ketchup
1 cucchiaino di miele
1/2 cucchiaino di harissa rosa
4 pannocchie di mais dolce

SUGGERIMENTO: Se si preferisce una farina più piccante, mescolare 1 cucchiaino di sommacco e za'atar insieme alla farina.

ISTRUZIONI

- 1 Scolare l'halloumi e asciugarlo. Tagliare a fette spesse.
- 2 In una ciotola poco profonda, aggiungere la farina e il condimento. Immergere l'halloumi nel mix per impanarlo leggermente.
- 3 Inserire la piastra di frittura in entrambi i cestelli. Spruzzare abbondantemente il cestello 1 con staccante o olio in spray, aggiungere l'halloumi e spruzzare con olio. Inserire il cestello nell'unità.
- 4 Per preparare il burro al peperoncino: mescolare il burro, il ketchup, il miele e l'harissa in una ciotola e sbattere insieme fino a ottenere un composto omogeneo. Usando un pennello da pasticceria, o il dorso di un cucchiaino, spennellare ciascuna pannocchia con il burro. Conservare il burro rimanente mettendolo in una pellicola trasparente, formare una salsiccia, avvolgerla e farla raffreddare durante la cottura del mais. Mettere il mais sulla piastra di frittura nel cestello della zona 2. Inserire il cestello nell'unità.
- 5 Selezionare zona 1, selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 200 °C e il tempo su 18 minuti. Selezionare zona 2, selezionare ROAST, impostare la temperatura su 180 °C e il tempo su 15 minuti. Selezionare SYNC. Premere START/STOP per iniziare.
- 6 Quando la zona 1 raggiunge 10 minuti, risistemare le patatine di halloumi e il mais dolce. Ripetere quando il timer della zona 1 raggiunge 6 minuti.
- 7 Tagliare il burro al peperoncino in 4 e metterlo sopra il mais. Servire con halloumi condito con yogurt greco spruzzato con coriandolo tritato.



BOCCONCINI DI CAVOLFIORE E PATATE DOLCI ARROSTO



PREPARAZIONE: 20 MINUTI | **FRITTURA AD ARIA:** 30 MINUTI

INGREDIENTI

BOCCONCINI DI CAVOLFIORE

400 g di cavolfiori
150 g di farina 00
1 cucchiaino di cipolla in polvere
1 cucchiaino di aglio in polvere
1 cucchiaino di cumino macinato
1 cucchiaino di paprica
Sale e pepe nero appena macinato
quanto basta
300 ml di latte
100 g di pangrattato giapponese panko
30 ml di olio di girasole
90 ml di salsa piccante

PATATE DOLCI

4 x 175 g patate dolci
1 cucchiaio di olio di oliva
1 cucchiaino di fiocchi di sale marino

ISTRUZIONI

- 1 Tagliare il cavolfiore a cimette da 2,5 cm.
- 2 Mettere la farina, la cipolla, l'aglio, il cumino e la paprica in una ciotola e condire a piacimento. Aggiungere a poco a poco il latte fino a creare una pastella omogenea.
- 3 Versare il pangrattato panko in un'altra ciotola.
- 4 Immergere le cimette di cavolfiore nella pastella per impanarle, quindi passarle nel pangrattato finché non sono completamente ricoperte.
- 5 Punzecchiare le patate dolci con una forchetta per diverse volte. Strofinare la buccia delle patate con l'olio d'oliva e cospargere con sale marino.
- 6 Inserire la piastra di frittura in entrambi i cestelli. Disporre i bocconcini di cavolfiore nel cestello della zona 1 e le patate dolci nel cestello della zona 2, quindi inserire nell'unità. Selezionare zona 1, selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 180°C e il tempo su 25 minuti. Selezionare zona 2, selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 200°C e il tempo su 30 minuti. Selezionare SYNC. Selezionare START/STOP per iniziare.
- 7 Nel frattempo, mescolare l'olio con la salsa piccante. Quando il timer della zona 1 raggiunge 15 minuti, rimuovere il cestello e irrorare il cavolfiore con il mix di salsa. Contemporaneamente, girare le patate dolci. Reinscrivere il cestello per riprendere la cottura.
- 8 Servire i bocconcini di cavolfiore con le patate dolci.



FALAFEL CON VERDURE ARROSTO E MAIONESE ALLA PAPRICA AFFUMICATA



PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **FRITTURA AD ARIA:** 20 MINUTI |
COTTURA ARROSTO: 25 MINUTI



INGREDIENTI

PER I FALAFEL

400 g di ceci in scatola, scolati e sciacquati
2 cucchiaini di olio di semi di girasole
1 cipolla rossa piccola, sbucciata e tagliata in quarti
1 spicchio d'aglio, sbucciato
5 g di prezzemolo fresco
5 g di coriandolo fresco
1 cucchiaino di cumino macinato
1 cucchiaino di coriandolo macinato
1 cucchiaino di harissa
20 g di farina
1/2 cucchiaino di sale
Spray per cottura

PER LE VERDURE ARROSTO

300 g di zucca gialla, tagliata a dadini da 1,5 cm
150 g di zucchine, tagliate a pezzi da 2,5 cm
4 peperoni dolci, tagliati a metà o in quarti
1 cipolla rossa piccola, sbucciata e tagliata a rondelle
2 cucchiaini di olio di oliva
1 cucchiaio di succo di limone
1 spicchio d'aglio, sbucciato e schiacciato
1 cucchiaio di foglie di timo fresco
1 cucchiaio di cumino
Sale e pepe secondo i gusti

PER SERVIRE

Pane pita, foglie di insalata e maionese con una spolverata di paprica affumicata

ISTRUZIONI

- 1 Collocare tutti gli ingredienti dei falafel in un robot da cucina e azionare fino a ottenere un composto abbastanza omogeneo. (La consistenza dovrebbe essere ancora leggermente grossolana.)
- 2 Dopo aver inumidito le dita, con il mix formare 6 palline e adagiarle su un foglio di carta da forno poco più largo della piastra di frittura. Lasciare riposare in frigorifero per 20 minuti per farle rassodare.
- 3 Nel frattempo, mescolare tutte le verdure con olio, succo di limone, aglio, timo e cumino e condire a piacere. Assicurarsi che siano ben impastate. Inserire le piastre di frittura in entrambi i cestelli. Togliere le verdure dalla marinatura (e conservare la marinatura rimasta), mettere le verdure nel cestello della zona 1. Inserire il cestello nell'unità.
- 4 Usando la carta da forno come tappetino, adagiare con cura i falafel sulla piastra di frittura nel cestello della zona 2. Spruzzare con olio. Inserire il cestello nell'unità. Selezionare zona 1, selezionare ROAST, impostare la temperatura su 180°C e il tempo su 22 minuti. Selezionare zona 2, selezionare AIR FRY, impostare la temperatura su 200°C e il tempo su 17 minuti. Selezionare SYNC. Premere START/STOP per iniziare.
- 5 Dopo 10 minuti, mescolare o scuotere le verdure arrosto. Spennellare con la marinatura rimanente. Ripetere dopo 18 minuti.
- 6 Servire i falafel, tagliare a metà il pane pita, riempirlo di insalata, guarnirlo con la maionese con la paprica affumicata e servire le verdure arrosto come contorno.



MUFFIN ALLA BANANA E AL TOFFEE



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | COTTURA AL FORNO: 15-20 MINUTI

INGREDIENTI

200 g di farina autolievitante
1 cucchiaino di Mixed Spice (miscela di spezie per dolci)
1/2 cucchiaino di sale
2 banane mature, circa 320 g con la buccia
200 g di zucchero di canna chiaro
100 ml di olio vegetale
2 uova grandi, sbattute
1 cucchiaino di essenza di vaniglia
50 g di gocce di cioccolato
100 g di caramello denso o dolce de leche
12 scaglie di banane essiccate per decorare

ISTRUZIONI

- 1 Setacciare la farina, il mix di spezie e il sale in una ciotola.
- 2 In una ciotola grande, sbucciare e schiacciare le banane fino a ottenere un composto omogeneo. Mescolare lo zucchero, l'olio, le uova, l'essenza di vaniglia e sbattere fino a incorporare l'olio.
- 3 Aggiungere gradualmente gli ingredienti secchi al composto di banana e mescolare con una frusta, aggiungendo le gocce di cioccolato.
- 4 Senza la piastra di frittura inserita. Disporre 6 stampi per muffin a doppio spessore in ciascun cestello, versare il composto tra gli stampi per muffin riempiendoli per $\frac{3}{4}$. Selezionare zona 1, selezionare BAKE, impostare la temperatura su 160 °C e il tempo su 15 minuti. Selezionare MATCH. Premere il pulsante START/STOP per avviare la cottura.
- 5 Quando la zona 1 raggiunge 5 minuti, controllare se i muffin sono cotti. Inserire uno stuzzicadenti al centro: se viene fuori pulito, i muffin sono cotti. Togliere i muffin dal cestello e lasciare raffreddare su una griglia per 5 minuti prima di servire. Guarnire ciascun muffin con un cucchiaino di caramello e una scaglia di banana.



BROWNIE AL CIOCCOLATO E BURRO DI ARACHIDI



PREPARAZIONE: 15 MINUTI | COTTURA AL FORNO: 35-40 MINUTI

INGREDIENTI

80 g di burro di arachidi, ripartito
40 g di burro
120 g di cioccolato fondente, ripartito
175 g di zucchero semolato
2 uova grandi, sbattute
60 g di farina autolievitante
30 g di cacao in polvere

ISTRUZIONI

- 1 Ungere il cestello della zona 1 (senza la piastra di frittura inserita) con lo spray per cottura o l'olio, rivestire la base con un pezzo di carta da forno.
- 2 Tenere da parte 40 g di burro di arachidi e 30 g di cioccolato. Spezzettare il cioccolato fondente e aggiungerlo in una padella insieme al burro di arachidi e al burro. Fondere lentamente e lasciare raffreddare. Nel frattempo, in una ciotola grande, sbattere insieme lo zucchero e le uova fino a ottenere un composto denso e cremoso. Aggiungere il mix di cioccolato e mescolare insieme.
- 3 Setacciare la farina insieme al cacao in polvere in una ciotola e incorporare con un cucchiaino di metallo grande. Versare con un cucchiaino il mix per brownie nel cestello precedentemente rivestito. Sciogliere il burro di arachidi lasciandolo nel forno a microonde per 40 secondi. Cospargere la parte superiore dei brownie.
- 4 Inserire il cestello della zona 1 nell'unità. Selezionare zona 1, selezionare BAKE, impostare la temperatura su 160°C e il tempo su 35-40 minuti. Premere il pulsante START/STOP per avviare la cottura.
- 5 Quando la zona 1 raggiunge 5 minuti, controllare se i brownie sono cotti. La cottura è completa quando i brownie sono morbidi al tatto nella parte centrale.
- 6 Sciogliere il cioccolato restante lasciandolo nel forno a microonde per 20 secondi, mescolare per 20 secondi e mescolare nuovamente. Cospargere i brownie di cioccolato sciolto. Lasciare raffreddare nel cestello.
- 7 Lasciare raffreddare prima di estrarre, utilizzando la carta da forno per farli scivolare. Tagliare a quadretti.



NINJA[®]
Foodi[®]
Dual Zone
Air Fryer

AF300EU_IG_QSG_MP_210812_Mv1_ENG ONLY_IT-IT

© 2020 Shark Ninja Operating LLC.

FOODI e NINJA sono marchi registrati di SharkNinja Operating, LLC.