

Будь ласка, обов'язково прочитайте додані інструкції Ninja® перед використанням пристрою.



# NINJA® Foodi® MAX

Хрустке приготування під тиском  
Смачні рецепти і таблиці з  
необмеженими можливостями



# Зміст

Кришка тиску	2
Кришка хрусткості	3
Дворівнева оборотна стійка	4
Мистецтво TenderCrisp™	5
TenderCrisp™	8
Оберіть свою особисту подорож TenderCrisp™	14
TenderCrisp™ від замороженого до хрусткого	16
TenderCrisp™ смаження	18
TenderCrisp™ 360 страв	20
TenderCrisp™ чудеса одного горщика	24
База на кожен день	30
Десерти	40
Таблиці приготування	44

## *Тиск, зустрічай хрусткість*

Ви збираєтеся спробувати спосіб, який ніколи не робили раніше. Технологія TenderCrisp™ дозволяє використовувати швидкість приготування під тиском для швидкого приготування інгредієнтів. Революційна кришталева кришка надає Вашим стравам хрустку золотисту оболонку, про яку можуть тільки мріяти інші сковарки.

# Кришка тиску

З цією кришкою Foodi® перетворюється на плитку з тиском. Перетворить найскладніші інгредієнти на ніжні, соковиті та смачні страви за мить.



**PRESSURE COOK**

Пара під тиском подає вологу на інгредієнти і швидко готує їх зсередини.



**STEAM**

Пара насичує вологою, зберігає аромат і підтримує текстуру Вашої їжі.



**SLOW COOK/YOGURT**

Готуйте повільно, щоб створити Ваш улюблений чилі чи тушковані страви. Створіть домашній йогурт без штучних інгредієнтів та підсолоджувачів.



**SEAR/SAUTÉ**

П'ять налаштувань температури дозволяють створити аромат за допомогою стерилізації, пасирування, закипання тощо.

# Кришка хрусткості

Почніть або завершіть рецепти, опустивши цю кришку, щоб випустити надто гаряче повітря, що швидко просувається навколо Вашої їжі, щоб надати хрумкість, карамелізувати або золотаво-коричневу досконалість.



**AIR CRISP**

Хочете хрусткості, золотистої текстури без зайвого жиру та олії? Air Crisp створений для Вас.



**BAKE/ROAST**

Не витрачайте час на очікування розігріву духовки. Зробіть улюблені запіканки та смажені овочі за набагато коротший час.



**GRILL**

Завершіть страви, запечатуючи аромат і надаючи їм лише потрібну кількість карамелізації або хрусткості.



**DEHYDRATE**

Видаліть вологу з Ваших улюблених фруктів, овочів та м'яса, щоб створити смачні домашні снеки або джеркі.

Познайтеся з нашим найуніверсальнішим  
аксесуаром Ninja® Foodi®,  
**дворівнева оборотна стійка**

**Як зробити більші та кращі 360 страв**

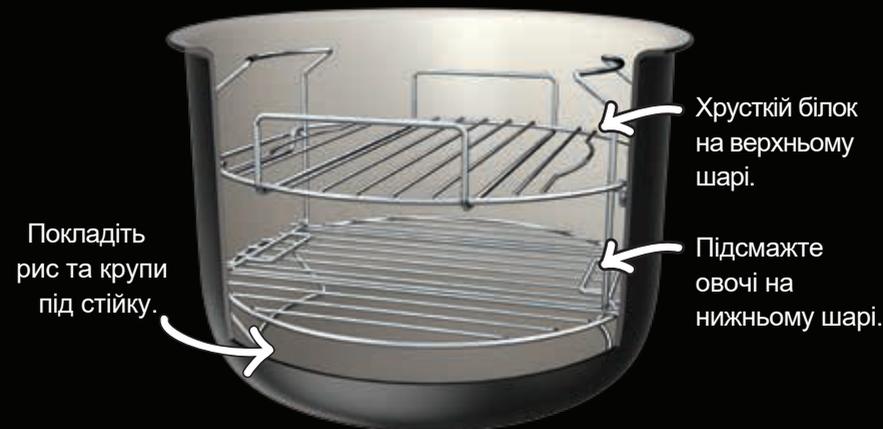
Готуйте більше своїх улюблених білків, круп та овочів одночасно, щоб створити в одному горщику смачні та багатотекстурні страви.

Як приготувати подвійну порцію білку\*



**Подвоюйте та засушуйте**

Покладіть інгредієнти на верхній і нижній шари, щоб подвоїти кількість улюблених джеркі, сухофруктів чи овочів.



**Ваш партнер у плануванні вечірки**

Зробіть всіх своїх гостей щасливими на наступній вечірці. Зробіть 2 шари чипсів для подачі з насиченим та вершковим соусом, що готується на дні горщика.

\* У порівнянні з оригінальною реверсивною стійкою, що продається разом з плитками високого тиску Ninja Foodi серії OP300UK.

\* Залежно від рецепту, це може зайняти 5-15 хвилин.

# Мистецтво TenderCrisp™

Почніть з приготування під тиском. Закінчіть за допомогою обраного Вами способу хрусткості. Таким чином Ви отримаєте результат TenderCrisp™.

А що найкраще, для TenderCrisp™ існує більше, ніж один спосіб. Можна почати з інгредієнтів, які заморожені або свіжі. Можна приготувати курку, овочі або рибу. Можна також приготувати улюблений чилі або тушковане м'ясо. Але коли Ви використовуєте TenderCrisp™, Ви завжди отримаєте хрусткий, смачний результат.



# TenderCrisp™

## Курка смажена в травах

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 66 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 6  
ПРИБЛИЗНЕ ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ: 26 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ: 40 ХВИЛИН | ВИПУСК ТИСКУ: 1 ХВИЛИНА | AIR CRISP:  
15 ХВИЛИН

### ІНГРЕДІЄНТИ

1 ціла свіжа сира курка  
(2.25кг-2.5кг)  
Сік 2 лимонів  
(60мл лимонного соку)  
250мл гарячої води

60мл меду

1 столова ложка плюс 1 чайна  
ложка морської солі, розділити

1 столова ложка цілого чорного  
перцю

5 гілочок свіжого чебрецю

5 зубчиків часнику, очищених від  
шкірки

1 столова ложка рослинної олії

2 чайні ложки меленого чорного  
перцю

### ПРИГОТУВАННЯ



Вийміть потрошки, якщо вони входять до порожнини курки. Промийте курку і зв'яжіть ніжки разом кулінарною ниткою.



У невеликій мисці змішайте разом лимонний сік, гарячу воду, мед і 2 столові ложки солі. Вилийте суміш у горщик. Покладіть в горщик цілий перець, чебрець і часник.



Помістіть курку в кошик Cook & Crisp™ і поставте кошик в горщик.



Складіть кришку тиску, переконайтесь, що клапан вивільнення тиску знаходиться в положенні SEAL. Виберіть PRESSURE та встановіть високий (HI). Встановіть час на 40 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.



Коли приготування під тиском закінчиться, швидко випустіть тиск, перемістивши клапан вивільнення у положення VENT. Після закінчення вивільнення тиску обережно зніміть кришку.



Змастіть курку олією або обприскайте кулінарним спреєм. Приправте сіллю і перцем.



Закрийте кришку хрусткості. Виберіть Air Crisp, встановіть температуру на 200C і час на 15 хвилин. Натисніть START/STOP для початку. Готуйте до досягнення бажаного рівня хрусткості.



Приготування завершено, коли внутрішня температура сягає 75C. Вийміть курку з кошика, використовуючи 2 великі вилки для подачі (або прихватки для смаженого Ninja\*). Дайте відпочити 10 хвилин до подачі.

**ПОРАДА** Використовуйте кулінарний спрей замість олії, щоб рівномірно покрити великі шматки білка в кошику Cook & Crisp.

# TenderCrisp™

## Запечені макарони з сиром

**ПІДГОТОВКА:** 10 ХВИЛИН | **ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 38 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 6-8  
**ПРИБЛИЗНЕ ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 15 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ:** 0 ХВИЛИН | **ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 14 ХВИЛИН **ШВИДКИЙ ВИПУСК:** 2 ХВИЛИНИ | **AIR CRISP:** 7 ХВИЛИН

### ІНГРЕДІЄНТИ

2 столові ложки харчової соди  
240мл лимонного соку  
2л води  
700г сухих макаронних виробів  
480мл вершків  
880г сиру чеддер  
3 столові ложки морської солі

1 ½ столова ложка меленого чорного перцю  
1 ½ столова ложка порошку цибулі  
1 ½ столова ложка часникового порошку  
1 ½ чайна ложка гірчичного порошку  
200г панірувальних сухарів  
230г вершкового масла, розтопити

### ПРИГОТУВАННЯ



Помістіть в посуд харчову соду та лимонний сік. Перемішайте до тих пір, поки не розчиняться і перестане пінітися. Додайте воду і сухі макарони, помішуючи, щоб з'єднати.



Складіть кришку тиску, переконайтесь, що клапан вивільнення тиску знаходиться в положенні SEAL. Виберіть PRESSURE та встановіть низький (LO). Встановіть час на 0 хвилин (час, за який прилад зрощує тиск достатньо довгий для приготування макаронних виробів). Натисніть START/STOP для початку.



Коли приготування під тиском закінчиться, вивільніть тиск природнім шляхом протягом 14 хвилин. За 14 хвилин швидко випустіть залишковий тиск, перемістивши клапан випуску у положення VENT. Після закінчення вивільнення тиску обережно зніміть кришку.



Додайте решту інгредієнтів до горщика, крім сухарів і вершкового масла.



Добре перемішайте, щоб розтопити сир і поєднати всі інгредієнти.



У мисці розмішайте разом сухарі і розтоплене масло. Поверх макаронів рівномірно прокладіть суміш хлібної крихти.



Закрийте кришку хрусткості. Виберіть Air Crisp, встановіть температуру 180C та час на 7 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.



Коли приготування завершиться, негайно подавайте.

**ПІДКАЗКА** Щоб зробити ці макарони з сиром більш придатними для дітей, приберіть цибулеву пудру, часникову пудру та гірчичний порошок, і подайте дітям, перш ніж додати крихтану посипку.

TenderCrisp™

## Хрусткі курячі стегна з морквою та рисовим пловом

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 50 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 6-8  
ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЗЦУВАННЯ ТИСКУ: 16 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ: 4 ХВИЛИНИ | ВИПУСК ТИСКУ: ШВИДКИЙ |  
GRILL: 20-30 ХВИЛИН

### ІНГРЕДІЄНТИ

170г рисового плову	½ чайної ложки меленого кмину
600мл води	2 чайні ложки морської солі
2 столові ложки вершкового масла	6 морквин, очистити від шкірки, порізати четвертинками по довжині
8 сирих курячих стегон зі шкіркою та кістками, 150 - 170г	2 столових ложки оливкової олії extra virgin
2 столові ложки меду, підігріти	4 чайні ложки спецій для птиці
½ чайної ложки копченої паприки	

### ПРИГОТУВАННЯ



Покладіть в горщик рисовий плов, воду, масло; перемішайте, щоб з'єднати.



Поставте реверсивну стійку (в нижньому положенні пари, без встановленого нижнього ярусу) в горщик. Покладіть на нього 4 курячих стегна. Потім встановіть верхній шар на стійку і покладіть на нього решту курячих стегон.



Складіть напірну кришку, переконайтесь, що клапан вивільнення тиску знаходиться в положенні SEAL. Виберіть PRESSURE та встановіть HI. Встановіть час на 4 хвилини. Натисніть START/STOP для початку.



Поки курка і рис готуються, змішайте разом теплий мед, копчену паприку, кмін і 1 чайну ложку солі. Відкладіть.



Коли приготування під тиском закінчиться, швидко випустіть тиск, перемістивши клапан випуску тиску у положення VENT. Після закінчення вивільнення тиску обережно зніміть кришку. Вийміть стійку з куркою з горщика. Вийміть курку зі стійки і змастіть оливковою олією, а потім приправте спеціями для птиці.



Поставте реверсивну стійку (у нижньому положенні пари, без встановленого верхнього шару) назад в горщик. Помістіть моркву на стійку. Закрийте кришкою, виберіть GRILL та встановіть час до 15 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.



Після того, як приготування закінчиться, встановіть верхній шар на стійку і покладіть на нього всю курку. Закрийте кришку, виберіть GRILL та встановіть час до 15 хвилин. Натисніть START/STOP для початку. Якщо хочете менше хрусткості, перевірте за 10 хвилин і видаліть, коли бажаний рівень хрусткості буде досягнутий.



Коли готування закінчиться, подайте курку з морквою та рисом.

# Оберіть свою особисту подорож TenderCrisp™

Почуваєшся авантюрно? Просто виберіть інгредієнт з кожного стовпчика, щоб налаштувати та створити власну страву TenderCrisp™.

## Оберіть зерно або вуглевод

та покладіть з рідиною в посуд

750г білого рису  
та 750мл бульйону

750г кіноа  
та 750мл бульйону

1,5кг коричневої картоплі,  
нарізати кубиками, та 250мл  
води

625г перламутрового  
кус-кусу, та 625мл  
бульйону

## Оберіть білок

та покладіть  
на реверсивну стійку

8 свіжих курячих грудок без  
кісток (170г кожна)  
  
Використовуйте стійку в  
нижньому положенні, без  
вставленого верхнього ярусу

6 свіжих італійських ковбасок  
  
Використовуйте стійку в  
нижньому положенні, без  
вставленого верхнього ярусу

8 свіжих курячих стегон з  
кісткою та шкіркою (110г-170г  
кожна)  
  
Використовуйте стійку з  
встановленим верхнім ярусом

500г заморожених креветок  
(близько 32 штук)  
  
Використовуйте стійку з  
встановленим верхнім ярусом

## Встановіть стійку



## Готуйте під тиском

НИЖНІ ПРОТЯГОМ 5 ХВИЛИН



Кришка тиску

## Випуск тиску

ШВИДКИЙ ВИПУСК  
ТИСКУ; ОБЕРЕЖНО  
ЗНИМІТЬ КРИШКУ

**ПОРАДА** Якщо Ви хочете, щоб м'ясні краплі не падали з реверсивної стійки на вуглеводи та крупи, покладіть під м'ясо шар алюмінієвої фольги, щоб все було охайно та чисто.

## Виберіть овоч

олію і приправте за смаком, потім  
покладіть на нижній або верхній шар  
залежно від бажаної просмажки та  
хрусткості

2 середніх кабачка,  
нарізати паличками 7,5см x 1,5см

6 морквин,  
нарізати паличками 7,5см x 1,5см

1 голівка цвітної капусти,  
порізати на маленькі суцвіття

## Завершальний штрих

нанесіть на білок соус або спеції  
на Ваш вибір

Барбекю

Теріякі

Кисло-солодкий

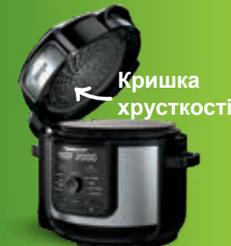
Чорні приправи

Спеції Абобо

Ваша улюблена суміш спецій

## Гриль

ЗАКРИЙТЕ КРИШКУ  
ХРУСТКОСТІ ТА  
ГРИЛЮЙТЕ ПРОТЯГОМ  
10-15 ХВИЛИН ЗАЛЕЖНО  
ВІД БАЖАНОЇ ХРУСТКОСТІ



Кришка  
хрусткості

**ПРИМІТКА:** Мультипечка Ninja® Foodi® Max має ємність 7,5л. Якщо Ви використовуєте модель ємністю 6л, більшість рецептів у цій книзі все одно підійдуть. Деяким рецептам буде потрібно трохи менше часу та приготування або менше струшувань кошика Cook & Crisp™. Для найкращих результатів слід перевіряти хід роботи протягом приготування. Як правило, Ви можете зменшити рецепти з тиском, такі як супи, тушковані страви та чилі, на 50%, використовуючи пристрій. А для рецептів, що потребують кошик, що входить до моделі 6л, відповідно треба класти на 50% менше інгредієнтів.



# TenderCrisp™ Від замороженого до хрусткого

Завдяки Ninja® Foodi® на Вашій робочій панелі заморожені продукти стають новими свіжими. Готуйте заморожене м'ясо, щоб швидко розморозити та зробити його більш ніжним. Потім скористайтеся кришкою, щоб приготувати до бажаного рівня хрусткості.

## КУРЯЧІ КРИЛЬЦЯ БАФФАЛО

**ПІДГОТОВКА:** 10 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 20 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 6-8 | **ПРИБЛИЗНЕ ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 20 ХВИЛИН **ВИПУСК ТИСКУ:** ШВИДКИЙ

### ІНГРЕДІЄНТИ

- 250мл води
- 1,5кг заморожених курячих крилець, цілі та половинки, розділити
- 3 столових ложки олії
- 3 столових ложки соусу Баффало
- 3 чайні ложки морської солі

**ПОРАДА** Хочете використовувати свіжі крильця замість заморожених? Замість того, щоб готувати під тиском, просто покладіть свіжі крильця в кошик і киньте 2 столові ложки рослинної олії. Потім готуйте в режимі AIR CRISP при 200C протягом 24-28 хвилин.



### ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Налийте воду в посуд. Помістіть крильця в кошик Cook & Crisp™ і поставте кошик у горщик.
- 2 Складіть кришку тиску, переконайтесь, що клапан вивільнення тиску знаходиться в положенні SEAL. Виберіть PRESSURE та натисніть HI. Встановіть час на 5 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- 3 Коли приготування під тиском закінчиться, швидко випустіть тиск, повернувши клапан вивільнення тиску у положення VENT. Після закінчення вивільнення тиску обережно зніміть кришку.
- 4 Висушіть крильця насухо кухонним рушником і киньте в кошик 2 столові ложки олії.
- 5 Закрийте кришку хрусткості. Виберіть AIR CRISP, встановіть температуру на 200C і час на 15 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- 6 За 7 хвилин відкрийте кришку, підніміть кошик і струсіть крильця або перекиньте їх силіконовими щипцями. Опустіть кошик назад в горщик і закрийте кришку, щоб продовжити приготування.
- 7 Поки крильця готуються, розмішайте разом соус Баффало та сіль у великій мисці для змішування.
- 8 Коли приготування закінчиться, перекладіть крильця в миску з соусом Баффало і перекиньте, щоб вкрити.



## TenderCrisp™ смаження

Барбекю більше не проводиться тільки по неділям. Легко створюйте повноцінні обідні страви, досконало приготовані з золотим фінішем TenderCrisp.

# ВЕЛИКА СМАЖЕНА КУРКА З ПАСТОЮ ХАРИССА

**ПІДГОТОВКА:** 5 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 40-50 ХВИЛИН | **AIR CRISP:** 10-15 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 6 **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 16 ХВИЛИН | **ВИПУСК ТИСКУ:** ПРИРОДНИЙ 5 ХВИЛИН

### ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 курка (2.5кг)
- 200мл курячого бульйону або води
- 3 столових ложки пасти Харисса
- 2 столових ложки свіжого лимонного соку
- 1 столова ложка рідкого меду
- 2 столових ложки оливкової олії
- Сіль та перець за смаком

### ДЛЯ ПОДАЧІ

- Йогурт
- Слайси лимону

### ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Видаліть потрошки з курки. Приправте порожнину курки 1 чайною ложкою солі. Додайте в горщик курячий бульйон. Далі помістіть курку в кошик Cook & Crisp™, а потім в горщик.
- 2 Встановіть кришку тиску, переконайтесь, що клапан вивільнення тиску знаходиться в положенні SEAL. Оберіть PRESSURE та натисніть HI. Встановіть час на 30 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- 3 Коли приготування під тиском закінчиться, дайте тиску природньо вивільнитися протягом 5 хвилин. За 5 хвилин швидко випустіть надлишковий тиск, перемістивши напірний клапан у положення VENT. Після закінчення вивільнення тиску обережно зніміть кришку.
- 4 Витріть курку насухо кухонним рушником. Далі натріть її половиною пасти Харриса.
- 5 Закрийте кришку хрусткості. Виберіть AIR CRISP, встановіть температуру на 200C і час на 15 хвилин. За 5 хвилин намастіть рештою пасти. Готуйте 5-10 хвилин або до отримання красивого, бурштинового кольору або до тих пір, поки термометр не покаже 75C. Вийміть кошик з миски і відкладіть курку на дошку і накрийте фольгою.
- 6 Наріжте курку і подавайте на блюді з йогуртом та шматочками лимона.



## TenderCrisp™ 360 страв

Скористайтеся всіма можливостями Foodi, щоб створити корисні смачні страви в домашніх умовах.

# ГРИЛЬОВАНІ ВІДБИВНІ З ЯГНЯТИ З РИСОВИМ ПЛОВОМ

**ПІДГОТОВКА:** 7 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 25 ХВИЛИН | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС  
ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 8 ХВИЛИН **ВИПУСК ТИСКУ:** ПРИРОДНІЙ 10 ХВИЛИН |  
**КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4-6

## ІНГРЕДІЄНТИ

### ПЛОВ

1 цибулина, нарізати кубиками  
3 зубчики часнику, подрібнити  
400г рису басматі, прополоскати до тих пір, поки вода не стане чистою  
500мл курячого бульйону  
Сік та цедра 1 апельсина  
100г ягід гранату  
50г підсмаженого мигдалю  
Сіль та перець за смаком  
По 10г свіжого кропу, м'яти, петрушки, подрібнити

### ЯГНЯ

Оливкова олія для обтертя  
12 свіжих відбивних з баранини  
Сіль, за смаком  
Перець, за смаком  
Гранатовий сироп для закінчення

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Натисніть SEAR/SAUTÉ та встановіть на MD: HI для попереднього нагрівання протягом 5 хвилин.
- 2 Додайте олію в каструлю і пасеруйте цибулю протягом 5-8 хвилин до золотистого кольору. Додаємо часник і готуємо 1 хвилину. Додайте рис та бульйон.

- 3 Складіть напірну кришку, переконайтесь, що клапан вивільнення тиску знаходиться в положенні SEAL.
- 4 Оберіть PRESSURE та встановіть HI. Виставте час на 2 хвилини. Натисніть START/STOP для початку. Після закінчення випустіть тиск природньо протягом 10 хвилин. За 10 хвилин швидко випустіть решту тиску, перемістивши клапан у положення VENT.
- 5 Насипте рис і додайте решту інгредієнтів, щільно накрийте кришкою і відкладіть, поки Ви готуєте відбивні.
- 6 Очистіть посуд і покладіть назад до пристрою. Поставте реверсивну стійку (в нижньому положенні пари, без встановленого верхнього ярусу) в пристрій.
- 7 Намажте ягня оливковою олією і приправте з двох сторін. Помістіть на стійку 6 ягнячих котлет.
- 8 Закрийте кришку хрусткості. Виберіть GRILL та встановіть час на 7 хвилин. Натисніть START/STOP для початку
- 9 Грилюйте відбивні 3 хвилини і переверніть. Далі встановіть верхній ярус і покладіть на нього решту котлет. Коли доготуєте їх до смаку, викладіть котлети на тарілку і нещільно накрийте фольгою.
- 10 Подавайте котлети з пловом та соусом до смаку.

# ЛИМОННІ КУРЯЧІ СТЕГНА З ПЮРЕ З МОЛОДОЇ КАРТОПЛІ ТА БРОККОЛІ

**ПІДГОТОВКА:** 15 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 10 ХВИЛИН | **ГРИЛЮВАННЯ:** 15 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4-6  
**ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 20-21 ХВИЛИН | **ВИПУСК ТИСКУ:** ШВИДКИЙ

## ІНГРЕДІЄНТИ

750г цілої молодої картоплі, очистити від шкірки  
8 курячих стегон, з кісткою та шкіркою (500г)  
300мл води

## ЗАПРАВКА ДЛЯ КАРТОПЛІ

1 столова ложка оливкової олії  
3 столових ложки сиру Пекоріно Романо, натерти і розділити  
3 чайні ложки свіжого розмарину, подрібнити  
1 чайна ложка пластивців морської солі  
1 чайна ложка свіжемеленого перцю

## МАРИНАД ДЛЯ КУРКИ

3 столові ложки оливкової олії  
2 столові ложки свіжого лимонного соку  
1 столова ложка дрібно натертої цедри лимону  
1 чайна ложка морської солі  
Свіжемелений перець, за смаком

200г ніжної броколі, очистити і нарізати на шматочки  
1 лимон нарізати клинками, для подачі

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Покладіть картоплю та воду в посуд.
- 2 На нижню стійку покладіть 4 стегна, а на верхню інші 4 стегна.
- 3 Складіть кришку тиску, переконайтесь, що клапан вивільнення знаходиться в положенні SEAL.
- 4 Оберіть PRESSURE та встановіть значення HI. Встановіть час на 10 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- 5 Коли приготування під тиском закінчиться, швидко випустіть його, перемістивши клапан випуску тиску у положення VENT. Обережно зніміть кришку, коли пристрій закінчить випуск.
- 6 Обережно зніміть яруси і злийте зайву воду, розімніть картоплю за допомогою пресу. Далі змішайте з картопляною заправкою та броколі.
- 7 Поставте оборотну стійку на вище положення над картоплею. Покладіть приготовані стегна на стійку та натріть маринадом.
- 8 Закрийте кришкою хрусткості. Виберіть GRILL та встановіть час 15 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- 9 Натирайте курку маринадом кожні 3 хвилини. Готуйте, поки шкірка не стане золотавою і хрусткою, 10 хвилин. Після закінчення обережно вийміть з горщика стійку і картоплю. Облийте курку залишками рідини з неї. Подавати з овочами та лимонами.





# TenderCrisp™ Чудеса одного горщика

Покращіть свої улюблені запіканки, рагу, чилі чи пиріжки хрусткою начинкою.

## ПАЕЛЬЯ З ЧОРИЗО ТА СЕРЦЕВИНКАМИ АРТИШОКІВ

**ПІДГОТОВКА:** 15 ЗВИЛИН | **ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 25 ХВИЛИН |  
**КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4-6 **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 8 ХВИЛИН |  
**ВИПУСК ТИСКУ:** ШВИДКИЙ

### ІНГРЕДІЄНТИ

200г чорізо, нарізати кружальцями товщиною 1см  
1 столова ложка оливкової олії  
1 біла цибуля, нарізати кубиками  
1 червоний перець, нарізати кубиками  
3 зубчики часнику, подрібнити  
2 чайні ложки копченої паприки  
350г рису для паельї  
Щіпка шафрану  
1 літр курячого бульйону  
1 (400г) банка нарізаних томатів  
1 (400г) банка серцевинок артишоків, нарізаних  
чвертями  
200г замороженого горошку, розморозити  
50г зелених оливок, нарізати шматочками  
1 лимон нарізати клинчиками для гарніру  
2 столові ложки листя петрушки, підібрити

### ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Оберіть SEAR/SAUTÉ та встановіть на MD:HI. Натисніть START/STOP для початку. Дайте попередньо нагрітися протягом 5 хвилин.
- 2 Додайте олію та чорізо протягом 5 хвилин. Вийміть шумівкою, залишаючи олію в каstrулі.
- 3 Додайте цибулю, перець і пасеруйте 5 хвилин. Далі додайте часник і готуйте ще 1-2 хвилини. Додайте в горщик шафран, паприку, рис, курку і помідори.
- 4 Зберіть кришку тиску, переконайтесь, що клапан випуску знаходиться в положенні SEAL.
- 5 Виберіть PRESSURE та встановіть HI. Встановіть час на 5 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- 6 Коли приготування під тиском закінчиться, швидко випустіть тиск, перемістивши клапан випуску тиску у положення VENT. Акуратно зніміть кришку після закінчення випуску.
- 7 Зніміть кришку і перемішайте інгредієнти. Поверніть чорізо в горщик разом з артишоками, маслинами та горохом.
- 8 Закрийте кришку хрусткості та виберіть BAKE/ROAST на 200C протягом 8 хвилин.
- 9 Коли таймер завершиться, подайте паелью з лимонами та петрушкою.

**ПІДКАЗКА** Замість шафрану можна використовувати куркуму.

# СМАЖЕНІ ОВОЧІ З СИРОМ РОМАНО

**ПІДГОТОВКА:** 5 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 11-12 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4-6 | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 9 ХВИЛИН **ВИПУСК ТИСКУ:** ШВИДКИЙ

## ІНГРЕДІЄНТИ

2 великі головки фенхеля, розрізати навпіл і нарізати товщиною 2см, вийміть стовбур

6 цибулин шалоту, очистити від шкірки і розрізати навпіл

300г брюссельської капусти, розрізати навпіл, обрізати кінчики

1 пучок капусти кале, витягнути жорсткі стебла і розірвати листя на шматки 2,5см

2 столові ложки оливкової олії

50г Пекоріно Романо, дрібно натерти на терці

Сіль за смаком

1-2 чайні ложки свіжого меленого перцю

Бальзамічний оцет, щоб збризнати

150мл води

## ПРИГОТУВАННЯ

**1** Помістіть у горщик всі овочі, крім капусти, і додайте води.

**2** Зберіть кришку тиску, переконавшись у тому, що випускний клапан знаходиться в положенні SEAL.

**3** Оберіть PRESSURE і встановіть HIGH. Встановіть час на 1 хвилину. Натисніть START/STOP для початку.

**4** Коли приготування під тиском закінчиться, швидко випустіть тиск, перемістивши клапан випуску тиску у положення VENT. По завершенню обережно зніміть кришку.

**5** До овочів додайте капусту кале, оливкову олію, сіль, перець та сир. Закрийте кришкою хрусткості та оберіть BAKE/ROAST до 200C і часом на 10 хвилин, помішуючи дерев'яною ложкою кожні 3 хвилини.

**6** Вийміть овочі з горщика і збризніть бальзамічним оцтом. Подавайте негайно.

# ПЕЧЕННЯ ПУТАНЕСКА

**ПІДГОТОВКА:** 15 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 8 ХВИЛИН | **AIR CRISP:** 5-6 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 6 **ПРИБЛИЗНЕ ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 9 ХВИЛИН | **ВИПУСК ТИСКУ:** ПРИРОДНИЙ 10 ХВИЛИН

## ІНГРЕДІЄНТИ

2 столові ложки оливкової олії extra virgin

4-5 консервованих анчоусів в олії, злити олію, подрібнити

4 зубчики часнику, очистити від фаршу, дуже дрібно нарізати

¼ чайної ложки пластівців чилі

2 банки (по 400г кожна) нарізаних помідорів

30г томатного пюре

250мл білого вина

500мл води

500г макаронних виробів Пенне

100г оливков Каламата без кісточок, розрізати навпіл

2 столові ложки маленьких каперсів, висушити (якщо засолені, промити)

100г подрібненого сиру Моцарелла

50г сиру Пармезан, натерти на терці

10г свіжої петрушки, дрібно нарізати

Свіжезмелений перець, за смаком.

## ПРИГОТУВАННЯ

**1** Оберіть SEAR/SAUTÉ та встановіть на MD:HI. Натисніть START/STOP, щоб почати. Дайте поєднано нагрітись протягом 5 хвилин.

**2** Через 5 хвилин покладіть в горщик оливкову олію і додайте анчоуси. Готуйте 1 хвилину, помішуючи дерев'яною ложкою. Далі додайте часник і пластівці чилі і готуйте ще хвилину, постійно помішуючи, поки анчоуси не розчиняться. Додайте подрібнені помідори, томатне пюре, вино, воду і макарони.

**3** Зберіть кришку тиску, переконавшись, що клапан випуску тиску знаходиться в положенні SEAL.

**4** Оберіть PRESSURE та встановіть HIGH. Встановіть час на 6 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.

**5** Коли приготування під тиском закінчиться, дайте йому вивільнитися природно протягом 10 хвилин. Через 10 хвилин швидко випустіть залишковий тиск, перемістивши клапан випуску тиску в положення VENT. Після закінчення вивільнення тиску обережно зніміть кришку.

**6** Перемішайте соус дерев'яною ложкою, подрібнюючи помідори в процесі. Додайте олички і каперси.

**7** Рівномірно вкрийте макаронну суміш подрібненою моцареллою.

**8** Закрийте кришку хрусткості. Виберіть AIR CRISP, встановіть температуру на 200C і час на 5 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.

**9** Коли приготування закінчиться, подавайте негайно і посипте пармезаном, петрушкою і перцем.

# КУРЯЧИЙ БІРЬЯНІ

**ПІДГОТОВКА:** 15 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 21 ХВИЛИНУ | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4-6  
**ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 5 ХВИЛИН | **ВИПУСК ТИСКУ:** ПРИРОДНІЙ 10 ХВИЛИН

## ІНГРЕДІЄНТИ

2 столові ложки кокосової олії або масла гхі (топленого)

1 цибуля, тонко нарізати

3 зубчики часнику, подрібнити

1 чайна ложка тертого імбиру

5 курячих грудок, без кісток, без шкірки, нарізати шматочками по 2,5см

3 стручки кардамону

1 паличка кориці

1 чайна ложка куркуми

Щіпка шафрану

2 лаврових листя

4 столові ложки карі

400г рису басматі, промити, поки вода не буде прозорою

50мл курячого бульйону, підігріти

50г родзинок без кісточок

## ДЛЯ ПОДАЧІ

Листя коріандру

Йогурт

Чатні

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Виберіть SEAR/SAUTÉ та встановіть на MD:HI. Натисніть START/STOP для початку. Дайте попередньо нагрітись протягом 5 хвилин.
- 2 Додайте олію або масло гхі і обсмажте цибулю, помішуючи до коричневого кольору, приблизно 7-8 хвилин. Додайте курку і часто помішуйте 7-8 хвилин. Далі, додайте спеції, а потім рис і бульйон.
- 3 Складіть кришку тиску, переконайтесь, що клапан вивільнення знаходиться в положенні VENT.
- 4 Оберіть PRESSURE та встановіть HIGH. Встановіть час на 5 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- 5 Коли приготування під тиском завершиться, випустіть його природнім чином протягом 10 хвилин, а потім швидко випустіть тиск, перемістивши клапан випуску тиску у положення VENT. По завершенню обережно зніміть кришку. Накидайте родзинок.
- 6 Подавайте в мисочках з коріандром та йогуртом.





## База на кожен день

Приготувати страви на тиждень так само просто як додати будь-яку з цих закусок, гарнірів або десертів в своє меню.

# ПЮРЕ З ЦВІТНОЇ КАПУСТИ З СИРОМ ТА БЕКОНОМ

**ПІДГОТОВКА:** 5 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 4 ХВИЛИНИ | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4-6 **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 15 ХВИЛИН | **ВИПУСК ТИСКУ:** ШВИДКИЙ

## ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 середні голівки цвітної капусти, очистити і нарізати суцвіттями по 2,5см
- 250мл води
- 3 столові ложки сметани
- 25г масла
- 100г натертого сиру Чеддер
- 4 стрічки приготованого бекону, подрібнити

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Покладіть цвітну капусту та воду в миску.
- 2 Складіть напірну кришку, переконайтесь, що клапан вивільнення тиску знаходиться в положенні SEAL.
- 3 Оберіть **PRESSURE** та встановіть **HIGH**. Встановіть час на 4 хвилини. Натисніть **START/STOP** для початку.
- 4 Коли приготування під тиском закінчиться, швидко випустіть його, перемістивши клапан випуску тиску у положення **VENT**. По завершенню обережно зніміть кришку.
- 5 Вийміть посуд і обов'язково злийте зайву воду, пюруйте в кухонному комбайні. Додайте сметану і масло, приправте за смаком. Очистіть горщик.
- 6 Натріть маслом форму діаметром 20см і додайте туди пюре з цвітної капусти. Посипте чеддаром та беконом.
- 7 Вставте реверсивну стійку в нижньому положенні (верхній ярус не встановлюйте). Далі поставте блюдо на стійку. Закрийте кришкою хрусткості. Виберіть **GRILL** і встановіть час на 5 хвилин. Натисніть **START/STOP** для початку.
- 8 Як тільки таймер завершиться, вийміть страву з пристрою та подавайте негайно.

# КАРТОПЛЯНІ КЛИНКИ

**ПІДГОТОВКА:** 15 ХВИЛИН | **ПРИГОТУВАННЯ:** 15-21 ХВИЛИН | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4 | **ПРИБЛИЗНЕ ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 6 ХВИЛИН **ВИПУСК ТИСКУ:** ШВИДКИЙ

## ІНГРЕДІЄНТИ

- 250мл води
- 4 білих картоплини, нарізати клинами по 5см
- 2 столові ложки оливкової олії extra virgin, розділити
- 1 столова ложка свіжого листя орегано, подрібнити
- 4 зубчики часнику, очистити від шкірки, подрібнити
- Сік 1 лимона
- 2 чайні ложки морської солі
- 1 чайна ложка меленого чорного перцю

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Налийте воду в горщик. Помістіть картоплю в кошик Cook & Crisp™ і поставте кошик у горщик.
- 2 Складіть напірну кришку, переконайтесь, що клапан вивільнення знаходиться в положенні SEAL. Виберіть PRESSURE та встановіть значення LOW. Встановіть час на 3 хвилини. Натисніть START/STOP для початку .
- 3 Поки картопля готується, змішайте разом 1 столову ложку оливкової олії з орегано, часником, лимонним соком, ідюлю і перцем у невеликій мисці. Відкладіть.
- 4 Коли приготування під тиском закінчиться, швидко випустіть його, перемістивши клапан випуску тиску у положення VENT. Після закінчення вивільнення тиску обережно зніміть кришку.
- 5 Налийте решту оливкової олії на картоплю, струшуючи для рівномірного покриття.
- 6 Закрийте кришку хрусткості. Виберіть AIR CRISP, встановіть температуру 200C і час на 18 хвилин. Натисніть START/STOP для початку. Перевірте картоплю через 12 хвилин. Продовжуйте готувати до 18 хвилин для бажаної хрусткості.
- 7 Коли приготування закінчиться, вийміть картоплю з кошика. Перекиньте з заправкою з орегано і подавайте.

**ПОРАДА** Щоб отримати хрусткіші результати, додайте ще одну ложку олії на кроці 5, а під час Air Crisp, струшуйте кошик або підкидайте картоплю силіконовими щипцями кожні 6 хвилин.



# ДЖЕРКИ З БЕКОНУ З КЛЕНОВИМ СИРОПОМ

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ : 10 ХВИЛИН | СУШІННЯ : 6 ГОДИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ : 12

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 столові ложки чистого кленового сиропу, збережіть 1 столову ложку для покриття на половині часу приготування

1 столова ложка коричневого цукру

180г шматочків копченого бекону

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Встановіть SEAR/SAUTÉ на MD:HI. Дайте розігрітися протягом 5 хвилин. Далі покладіть 6 шматочків бекону в горщик і викладіть частину жиру, потім повторіть, поки весь бекон не приготується, приблизно 10 хвилин. На цьому етапі Вам не потрібно підрум'янювати або готувати до кінця. Висушіть за допомогою кухонного рушнику. Очистіть горщик і вставте до пристрою.
- 2 Змастіть обидві сторони бекону кленовою сумішшю. Поставте оборотну стійку в нижньому положенні пари в пристрій. Помістіть половину бекону на стійку. Далі встановіть верхній шар і покладіть на нього решту бекону.
- 3 Опустіть кришку і оберіть DEHYDRATE до 60C протягом 6 годин. На півдорозі приготування перевірте готовність бекону за Вашим вподобанням. Подальше зневоднення бажано продовжувати протягом 3 годин.
- 4 Як тільки таймер закінчиться, подавайте негайно.

# СУШЕНІ ПОМІДОРИ СЛИВКА

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | СУШІННЯ : 4 ГОДИНИ | КІЛЬКІСТЬ: 60Г

## ІНГРЕДІЄНТИ

14 (690г) солодких томатів сливка, нарізати тонко 8мм-1см товщиною, стебла і кінці обрізати

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Поставте оборотну стійку в нижньому положенні пари в пристрій. Покладіть половину помідорів на стійку, починаючи з дна і викладіть на ній помідори. Далі встановіть верхній ярус. Покладіть на нього решту помідорів.
- 2 Оберіть DEHYDRATE на 60C та встановіть на 4 години.
- 3 На середині приготування перевірте, чи готові помідори за смаком. Якщо бажано подальше зневоднення, можете зневоднювати протягом ще двох годин.

**ПОРАДА** Ці помідори можна зберігати в герметичній банці протягом 2 тижнів у шафі, оскільки вони мають чудову м'яку текстуру, що не потребує відновлювання. Відмінно підходить для макаронних виробів, піци та салатів.

# ЛОСОСЕВІ БУРГЕРИ З ТАЙСЬКИМ САЛАТТОМ З КІНОА

**ПІДГОТОВКА:** 45 ХВИЛИН | **ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 10 ХВИЛИН | **ЧАС ВІДЛЕЖУВАННЯ:** 3 ГОДИНИ | **ГРИЛЬ:** 6 ХВИЛИН **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 6 | **ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОЩУВАННЯ ТИСКУ:** 3-4 ХВИЛИНИ | **ВИПУСК ТИСКУ:** ШВИДКИЙ

## ІНГРЕДІЄНТИ

### БУРГЕР

600г філе лосося без шкірки, дрібно нарізати кубиками

3 ріпчастих цибулини, нарізати дрібно

1-2 червоних перці чилі, насіння видалити, дрібно нарізати кубиками

2 столових ложки соку лайма

Сіль та перець за смаком

3 столові ложки майонезу

75г панірувальних сухарів

6 булочок бріош

Листя салату

Масло для змащування

### ШРІРАЧА ТА ЧАСНИКОВИЙ МАЙОНЕЗ

2 зубчики часнику, розтрити в пасту

100г майонезу

1 столова ложка соусу шрірача

2 чайні ложки нектару авага (необов'язково)

### ДЛЯ САЛАТУ З КІНОА

250г кіноа

400мл води

1 рожевий грейпфрут, шкірку очистити, нарізати кубиками

1 авокадо, очистити від шкірки, нарізати кубиками

½ огірка, нарізати кубиками

10г коріандру, подрібнити

10г петрушки, подрібнити

10г м'яти, подрібнити

3-4 столових ложки свіжого соку лайма

2 столові ложки олії виноградних кісточок

1 ½ столової ложки рибного соусу

1 столова ложка нектару авага

Сіль та перець за смаком

50г арахісу, подрібнити

4 подрібнених листочка лайма

2 зубчики часнику дрібно нарізати

100г майонезу

1 столова ложка соусу шрірача

2 чайні ложки нектару авага

клинки лайма для подачі

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 У середній мисці змішайте всі інгредієнти для котлет. Далі розділіть на 6 рівних бургерів на піднос і залиште в холодильнику на 3 години, щоб вони міцно схопилися.
- 2 Промийте кіноа холодною водою, поки вона не стане чистою. Помістіть кіноа в посуд з водою і перемішайте.
- 3 Складіть напірну кришку, переконайтесь, що клапан вивільнення тиску знаходиться в положенні SEAL.
- 4 Оберіть PRESSURE та встановіть значення HI. Встановіть час на 2 хвилини. Натисніть START/STOP для початку.
- 5 Поки кіноа готується, змішайте інгредієнти для майонезу у невеликій мисці і відставте в холодильник, накривши.
- 6 Коли приготування під тиском закінчиться, швидко випустіть тиск, перемістивши клапан випуску у положення VENT. Після закінчення приготування акуратно зніміть кришку.
- 7 Розпушіть кіноа і покладть у велику миску. Дайте охолонути 15 хвилин, перш ніж додати решту інгредієнтів для салату. Поставте в холодильник.
- 8 Поставте оборотну стійку в пристрій у положенні гриля. Закрийте кришку і оберіть GRILL для попереднього нагрівання протягом 5 хвилин. Змастіть лососеві котлети олією і поставте на стійку, поки гриль нагрівається.
- 9 Закрийте кришку хрусткості. Виберіть GRILL та встановіть час на 8 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.

- 10 Переверніть бургери через 4 хвилини і обсмажте до бажаної температури. Перевірте за 6 хвилин на просмажку rare. Найкраще готувати в 2 партії.
- 11 Видаліть бургери і подавайте над салатом з ложкою майонезу та клинками лайму для низьковуглеводної страви або подайте на булочці бріош з листям салату і помідорами.

# ВЕГЕТАРІАНСЬКИЙ ШЕПЕРДСЬКИЙ ПИРІГ

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 36 ХВИЛИН | BAKE/ROAST: 10 ХВИЛИН |  
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4-5 ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗРОШУВАННЯ ТИСКУ: 12 ХВИЛИН | ВИПУСК ТИСКУ: ШВИДКИЙ

## ІНГРЕДІЄНТИ

### ДЛЯ ПЮРЕ

700г мускатного гарбузу

700г солодкої картоплі

300мл води

4 столові ложки вершкового масла, розділити

50мл вершків

Сіль та перець за смаком

1 столова ложка суміші спецій Заатар

### НАПОВНЮВАЧ

4 столові ложки оливкової олії, розділити

1 солодка цибулина, нарізати кубиками

2 палички селери, нарізати кубиками

3 морквини, очистити від шкірки і нарізати кубиками

5 зубчики часнику, подрібнити в фарш

1 чайна ложка чебрецю

250г шампіньйонів, очистити і порізати навпіл

100г грибів шитаке, очистити і нарізати

400г готових сочевиці

1 (400г) банка подрібнених помідорів

2-3 столові ложки гранул вегетаріанського бульйону

100г замороженого гороху

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Додайте в горщик гарбуз/солодку картоплю та додайте воду.
- 2 Зберіть кришку тиску, переконавшись, що випускний клапан знаходиться в положенні SEAL.
- 3 Оберіть PRESSURE та встановіть HIGH. Встановіть час на 6 хвилин. Натисніть START/STOP для початку.
- 4 Коли приготування під тиском закінчиться, швидко випустіть його, перемістивши клапан випуску тиску у положення VENT. Після закінчення обережно зніміть кришку.
- 5 Злийте воду, якщо потрібно і розімніть овочі. Далі додайте 2 столові ложки вершкового масла і вершків. Змішайте і відставте, накривши кришкою, поки готуєте начинку. Очистіть горщик і поставте до пристрою.
- 6 Оберіть SEAR/SAUTÉ та встановіть MD. Натисніть START/STOP для початку. Попередньо нагрійте протягом 5 хвилин.
- 7 Додайте в посуд 2 столові ложки оливкової олії і готуйте цибулю, селеру і моркву близько 9 хвилин, часто помішуючи. Далі додайте часник і готуйте ще 1 хвилину.
- 8 Додайте в посуд решту 2 столові ложки оливкової олії та додайте гриби, помішуючи, поки не буде золотавої скоринки та соки не виділяться, приблизно 10 хвилин. Додайте чебрець, сочевицю, гранули та готуйте ще 10 хвилин, помішуючи до готовності.
- 9 Перемішати горох і розтерти в пюре. Гладко розкладіть всю начинку і залийте вершковим маслом і посипте заатар.
- 10 Закрийте кришку хрусткості, оберіть BAKE/ROAST на 10 хвилин при 200C. Подавайте відразу ж.





## Десерти

Хочеться чогось солоденького? Легко створюйте смачні десерти від смачного пудингу до здорового йогурту.

# РИСОВИЙ ПУДИНГ З ЯГІДНИМ КОМПОТЕ

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ЗРОЗЦУВАННЯ ТИСКУ: 18 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ: 22-23 ХВИЛИНИ |  
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 6 ВИПУСК ТИСКУ: ПРИРОДНІЙ 20 ХВИЛИН

## ІНГРЕДІЄНТИ

### КОМПОТЕ

800г замороженої суміші ягід або вишень, розморозити

250мл гранатового соку або води

2 столові ложки свіжого лимонного соку

100г цукрової пудри

1 столова ложка кукурудзяного борошна

1 столова ложка води

### ПУДИНГ

200г короткозернистого рису або рисового пудингу

500мл води

500мл незбираного молока

75г цукрової пудри

2 чайні ложки ванільної пасти

¼ чайної ложки солі

200мл вершків

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Покладіть в миску всі інгредієнти для компоте, окрім кукурудзяного борошна.
- 2 Складіть напірну кришку, переконайтесь, що клапан вивільнення тиску знаходиться в положенні SEAL.
- 3 Оберіть PRESSURE та встановіть HIGH. Встановіть час до 5 хвилин. Натисніть START/STOP для початку. Дайте пару вийти природним шляхом 10 хвилин.
- 4 Коли приготування під тиском закінчиться, швидко випустіть його, перемістивши клапан випуску у положення VENT. Коли приготування закінчиться, обережно зніміть кришку.
- 5 Кукурудзяне борошно змішати з 1 столовою ложкою води і розмішати в компоте для загустіння. Відставте для охолодження. Очистіть посуд і поверніть його до пристрою.
- 6 Покладіть рис і воду в горщик. Складіть напірну кришку, переконайтесь, що клапан вивільнення тиску знаходиться в положенні SEAL.
- 7 Виберіть PRESSURE та встановіть HIGH. Встановіть час на 3 хвилини. Натисніть START/STOP для початку. Дайте тиску вийти природним чином протягом 10 хвилин. Далі швидко випустіть тиск, перемістивши клапан випуску тиску. Коли випуск закінчиться, обережно зніміть кришку.
- 8 Оберіть SEAR/SAUTÉ на Med/High. Вмішайте молоко, цукор, ваніль і сіль. Вбийте вершки і варіть до загустіння та кремової текстури, близько 4-5 хвилин. Дайте охолонути або подайте теплим.

# ВАНІЛЬНИЙ ЙОГУРТ ДОМАШНЬОГО ПРИГОТУВАННЯ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН | ІНКУБАЦІЯ: 8 ГОДИН | НАСТОЮВАННЯ: 8-12 ГОДИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 8

## ІНГРЕДІЄНТИ

2 літри цільного молока

3 столові ложки звичайного йогурту з активними живими культурами

½ столової ложки ванільного екстракту

60мл меду (необов'язково)

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Налийте в посуд молоко. Складіть напірну кришку, переконайтесь, що клапан вивільнення тиску знаходиться в положенні VENT.
- 2 Оберіть Yogurt та встановіть час до 8 годин. Натисніть START/STOP, щоб почати.
- 3 Після того як молоко закипить і на дисплеї написано Add&STIR, зніміть кришку тиску. Додайте в звичайний йогурт до повної однорідності.
- 4 Складіть напірну кришку на пристрій, переконайтесь, що клапан вивільнення тиску все ще знаходиться в положенні VENT. Натисніть кнопку START/STOP, щоб відновити процес. Дайте інкубуватися протягом 8 годин.
- 5 Після закінчення таймера (8 годин пізніше) перенесіть йогурт у скляну ємність або миску охолодіть мінімум 8 годин у холодильнику.
- 6 Додайте в йогурт ваніль і мед (якщо використовуєте) і перемішайте, поки добре не з'єднаються. Накрийте і поставну скляну миску назад в холодильник або розділіть йогурт на герметичні скляні банки. Охолоджуйте до 2 тижнів.

**ПОРАДА** Якщо Ви віддаєте перевагу більш густому йогурту в грецькому стилі, процідіть йогурт через марлю протягом ночі в холодильнику (обов'язково поставте над великою мискою для перемішування під час зливу).

# РЕВЕНЕВИЙ ПИРІГ ДОГОРИ НОГАМИ

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | ПРИГОТУВАННЯ: 45-46 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 8 | AIR CRISP: 40 ХВИЛИН

## ІНГРЕДІЄНТИ

### ДЛЯ ТОПІНГУ

500г ревеню, порізати шматочками по 2см

довжиною

125г цукрової пудри

50г несоленого вершкового масла

Дрібка солі

### ДЛЯ ПИРОГУ

150г несоленого масла, розм'якшити

150г цукрової пудри

2 яйця

Цедра 1 лимону

100г звичайного борошна

1 ½ чайних ложки розпушувача

100г меленого мигдалю

1 чайна ложка мигдалевого екстракту

120мл молока

### ДЛЯ ПОДАЧІ

Жирний грецький йогурт

## ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Наріжте ревінь довжиною, що поміститься в сковороду в довжину ти в ширину по 2см.
- 2 Оберіть SEAR/SAUTÉ та встановіть на MD. Натисніть START/STOP, щоб почати. Дозвольте розігрітися протягом 5 хвилин.
- 3 Додайте в посуд цукор і масло, помішуючи, поки цукор не почне розчинятися. Далі додайте вереню і акуратно готуйте протягом 5-6 хвилин, поки не виділить соки і не стане ніжним. Вийміть горщик з пристрою і відкладіть на охолодження.
- 4 Збийте масло і цукор до білого і пухнастого стану. Додайте цедру, а потім яйця по одному, вискоблюючи по стінкам.
- 5 В окрему миску разом просійте борошно і розпушувач. Додайте в суху суміш мелені горіхи.
- 6 Додайте екстракт мигдалю до яєць та вершкового масла, потім сухі інгредієнти, чергуючи з молоком. Викладіть тісто над ревенем і рівномірно розподіліть.
- 7 Поставте горщик з тістом в пристрій. Закрийте кришкою і натисніть AIR CRISP 170°C на 40 хвилин.
- 8 Після того, як таймер буде завершений, протестуйте шпажкою в центрі - вона повинна бути чистою.
- 9 Вийміть горщик і поставте в холодильник. Остудіть протягом 15 хвилин. Поставте тарілку поверх торта і виверніть. Наріжте скибочками і подавайте з йогуртом.

# Таблиця приготування Pressure

ПОРАДА Використовуйте гарячу воду для готування під тиском, щоб швидше його створити.

ІНГРЕДІЄНТ	ВАГА	ПІДГОТОВКА	ВОДА	АКСЕСУАР	ТИСК	ЧАС	ВИПУСК
<b>ПТИЦЯ</b>							
Курячі грудки	1кг	3 кісткою	250мл	-	High	15 хвилин	Швидкий
	6 маленьких або 4 великих (близько 1кг)	Без кістки	250мл	-	High	8-10 хвилин	Швидкий
Курячі грудки (заморожені)	4 великих (1кг)	Без кістки	250мл	-	High	25 хвилин	Швидкий
Курячі стегна	8 стегон (2кг)	3 кісткою/ зі шкіркою	250мл	-	High	20 хвилин	Швидкий
	8 стегон (1кг)	Без кістки	250мл	-	High	20 хвилин	Швидкий
Індичі грудки	1 грудка (3-4кг)	3 кісткою	250мл	-	High	40-50 хвилин	Швидкий
<b>ФАРШ</b>							
Яловичий, свинячий або індичий	500г-1кг	-	250мл	-	High	5 хвилин	Швидкий
Яловичий, свинячий або індичий (заморожений)	500г-1кг	-	250мл	-	High	20-25 хвилин	Швидкий
<b>РЕБЕРЦЯ</b>							
Свинячі реберця	1.25кг-1.75кг	Порізати третинами	250мл	-	High	20 хвилин	Швидкий
<b>РОСТБФ</b>							
Яловича грудка	1.5кг-2кг	Ціла	250мл	-	High	1 ½ годин	Швидкий
Підлопаточка частина яловичини без кістки	1.5кг-2кг	Ціла	250мл	-	High	1 година	Швидкий
Свиняче плече без кісток	2кг	Приправити	250мл	-	High	1 ½ годин	Швидкий
Свиняча вирізка	2 вирізки (500гг-750г кожна)	Приправити	250мл	-	High	3-4 хвилини	Швидкий
<b>ТУШЕНЕ М'ЯСО</b>							
Яловичі ребра без кісток	Яловичі ребра без кісток	Яловичі ребра без кісток	250мл	-	High	25 хвилин	Швидкий
Ніжка ягняти без кісток	1.5кг	Порізати шматочками по 2,5см	250мл	-	High	30 хвилин	Швидкий
Задня частина свині без кісток	1.5кг	Порізати шматочками по 2,5см	250мл	-	High	30 хвилин	Швидкий
Стейк з яловичої ший, для рагу	1кг	Порізати шматочками по 2,5см	250мл	-	High	25 хвилин	Швидкий
<b>ЯЙЦЯ ВКРУТУ</b>							
Яйця†	1-12 яєць	-	250мл	-	High	4 хвилини	Швидкий

†Дістати негайно і покласти в холодну воду.

# Таблиця приготування Pressure, продовження

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПРИГОТУВАННЯ	ВОДА	АКСЕСУАР	ТИСК	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ	ВИПУСК
<b>ОВОЧІ</b>							
Буряк	8 маленьких або 4 великих	Добре промити, верхівки і кінці обрізати; охолодіть і очистіть після варіння	250мл	-	High	15–20 хвилин	Швидкий
Брокколи	1 голівка	Порізати суцвіттями по 2,5–5см, стебло видалити	250мл	Оборотна стійка в нижній позиції	Low	1 хвилина	Швидкий
Брюсельська капуста	500г	Порізати навпіл	250мл	Оборотна стійка в нижній позиції	Low	1 хвилина	Швидкий
Гарбуз (нарізати кубиками для гарніру або салату)	630г	Очистити, нарізати шматочками по 2,5см, насіння видалити	250мл	-	Low	2 хвилини	Швидкий
Гарбуз (для пюре, супу)	630г	Очистити, нарізати шматочками по 2,5см, насіння видалити	250мл	Оборотна стійка в нижній позиції	High	5 хвилин	Швидкий
Капуста (тушкована)	1 голівка	Розрізати навпіл, серцевину вийняти, нарізати смужками 1,25см	250мл	-	Low	3 хвилини	Швидкий
Капуста (хрустка)	1 голівка	Розрізати навпіл, серцевину вийняти, нарізати смужками 1,25см	250мл	Оборотна стійка в нижній позиції	Low	2 хвилини	Швидкий
Морква	500г	Очистити від шкірки, нарізати шматочками 1,25см	250мл	-	High	2–3 хвилини	Швидкий
Цвітна капуста	1 голівка	Порізати на суцвіття 2,5-5см, стебло видалити	250мл	-	Low	1 хвилина	Швидкий
Зелені боби	1 пакет (375г)	Цілі	250мл	Оборотна стійка в нижній позиції	Low	0 хвилин*	Швидкий
Капуста кале	2 пучки або 1 упаковка (500г)	Стебла видалити, листя подрібнити	250мл	-	Low	3 хвилини	Швидкий
Картопля, червона (кубиками для гарніру або салату)	1кг	Почистити, нарізати кубиками по 2,5см	250мл	-	High	1–2 хвилини	Швидкий
Картопля, червона (для пюре)	1кг	Почистити, цілу, велику картоплю розрізати навпіл	250мл	-	High	15–20 хвилин	Швидкий
Картопля, біла (кубиками для гарніру або салату)	1кг	Очистити від шкірки, нарізати кубиками по 2,5см	250мл	-	High	1–2 хвилини	Швидкий
Картопля, біла (для пюре)	1кг	Очистити, нарізати скибочками товщиною 2,5см	250мл	-	High	6 хвилин	Швидкий
Картопля, солодка (кубиками для гарніру або салату)	500г	Очистити від шкірки, нарізати кубиками по 2,5см	250мл	-	High	1–2 хвилини	Швидкий
Картопля, солодка (для пюре)	500г	Очистити, нарізати скибочками товщиною 2,5см	250мл	-	High	6 хвилин	Швидкий
<b>ПОДВІЙНА ПОРЦІЯ ОВОЧІВ</b>							
Брокколи	2 голівки	Нарізати суцвіттями по 2,5-5см, видалити стебло	250мл	Оборотна стійка делюкс (обидва шари)	Low	1 хвилина	Швидкий
Брюсельська капуста	1кг	Розріжте навпіл, видаліть стебло	250мл	Оборотна стійка делюкс (обидва шари)	Low	1 хвилина	Швидкий
Гарбуз	1.4кг	Очистити шкірку, нарізати шматочками по 2,5см	250мл	Оборотна стійка делюкс (обидва шари)	High	3 хвилини	Швидкий
Капуста	1 ½ голівки	Розріжте навпіл, видаліть серцевину	250мл	Оборотна стійка делюкс (обидва шари)	Low	5 хвилин	Швидкий
Зелені боби	700г	Цілі	250мл	Оборотна стійка делюкс (обидва шари)	Low	0 хвилин*	Швидкий

# Таблиця приготування Pressure, продовження

ПОРАДА Для найкращих результатів промийте рис і зерна перед приготуванням під тиском.

ІНГРЕДІЄНТИ	КІЛЬКІСТЬ	ВОДА	ТИСК	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ	ВИПУСК
<b>КРУПИ</b>					
Рис Арборіо*	200г	750мл	HIGH	7 хвилин	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Рис Басматі	200г	250мл	HIGH	2 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Коричневий рис, короткий/середній або довгозернистий	200г	310мл	HIGH	15 хвилин	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Полента*	200г	875мл	HIGH	4 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Полба	200г	500мл	HIGH	10 хвилин	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Рис Жасмин	200г	250мл	HIGH	2–3 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Пшениця туранська	200г	500мл	HIGH	30 хвилин	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Просо	200г	500мл	HIGH	6 хвилин	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Перловка	200г	500мл	HIGH	22 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Кіноа	200г	375мл	HIGH	2 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Кіноа, червона	200г	375мл	HIGH	2 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Спельта	200г	625мл	HIGH	25 хвилин	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Вівсяні пластівці*	200г	750мл	HIGH	11 хвилин	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Рис для суші	200г	310мл	HIGH	3 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Рис, коричневий	200г	310мл	HIGH	5 хвилин	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Світло-коричневий рис	200г	310мл	HIGH	2 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Білий рис	200г	250мл	HIGH	2 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Ягоди пшениці	200г	750мл	HIGH	15 хвилин	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Білий рис, довгозернистий	200г	250мл	HIGH	2 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Білий рис, середньозернистий	200г	250мл	HIGH	3 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Дикий рис	200г	250мл	HIGH	22 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий

\*Після випуску тиску перемішуйте від 30 секунд до 1 хвилини, потім дайте настоятися 5 хвилин.

## Таблиця приготування Pressure, продовження

ІНГРЕДІЄНТИ	КІЛЬКІСТЬ	ВОДА	ТИСК	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ	ВИПУСК
<b>БОБОВІ</b>					
Усі бобові, крім сочевиці, перед приготуванням потрібно замочити на 8-24 години.					
Чорні боби	500г, замочити на 8-24 години	1.5 літри	LOW	5 хвилин	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Спаржева квасоля	500г, замочити на 8-24 години	1.5 літри	LOW	5 хвилин	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Боби каннеліні	500г, замочити на 8-24 години	1.5 літри	LOW	3 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Квасоля Борлотті	500г, замочити на 8-24 години	1.5 літри	LOW	3 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Нут	500г	1.5 літри	LOW	3 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Білі боби	500г	1.5 літри	LOW	1 хвилина	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Сочевиця (зелена або коричнева)	200г сухих	500мл	LOW	5 хвилин	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Боби в олії	500г, замочити на 8-24 години	1.5 літри	LOW	1 хвилина	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Червона квасоля	500г, замочити на 8-24 години	1.5 літри	LOW	3 хвилини	Природний (10 хвилин) потім Швидкий
Ця секція не потребує замочування бобів.					
Чорні боби	1кг	3.8 літри	HIGH	25 хвилин	Природний (15 хвилин) потім Швидкий
Спаржева квасоля	1кг	3.8 літри	HIGH	25 хвилин	Природний (15 хвилин) потім Швидкий
Боби каннеліні	1кг	3.8 літри	HIGH	40 хвилин	Природний (15 хвилин) потім Швидкий
Квасоля Борлотті	1кг	3.8 літри	HIGH	40 хвилин	Природний (15 хвилин) потім Швидкий
Нут	1кг	3.8 літри	HIGH	40 хвилин	Природний (15 хвилин) потім Швидкий
Білі боби	1кг	3.8 літри	HIGH	1 хвилина	Природний (15 хвилин) потім Швидкий
Сочевиця (зелена або коричнева)	3.8 літри	3.8 літри	HIGH	5 хвилин	Природний (15 хвилин) потім Швидкий
Боби в олії	1кг	3.8 літри	HIGH	1 хвилина	Природний (15 хвилин) потім Швидкий
Червона квасоля	1кг	3.8 літри	HIGH	3 хвилини	Природний (15 хвилин) потім Швидкий

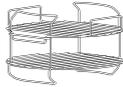
# Таблиця Steam для оборотної стійки



ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	РІДИНА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
<b>ОВОЧІ</b>				
Спаржа	1 пучок	Цілі палички	750мл	7-15 хвилин
Брокколи	1 голівка	Порізати на суцвіття по 2,5-5см	500мл	5-9 хвилин
Брюсельська капуста	500г	Ціла, обрізана	750мл	8-17 хвилин
Гарбуз	750г	Очистити від шкірки, нарізати кубиками по 2,5см	500мл	10-17 хвилин
Капуста	1 голівка	Розрізати навпіл, нарізати смужками по 1,25см, серцевину вийняти	500мл	6-12 хвилин
Морква	500г	Очистити, нарізати слайсами по 2,5см	500мл	7-12 хвилин
Цвітна капуста	1 голівка	Порізати на суцвіття по 2,5-5см	500мл	5-10 хвилин
Кукурудза на початку	4 штуки	Ціла, видалити лушпиння	500мл	4-9 хвилин
Зелені боби	1 пакет (375г)	Цілі	500мл	6-12 хвилин
Капуста кале	1 пакет (500г)	Обрізати	500мл	7-10 хвилин
Картопля	500г	Очистити, порізати шматочками по 2,5см	500мл	12-17 хвилин
Картопля, солодка	500г	Порізати кубиками по 1,25см	750мл	8-14 хвилин
Шпинат	1 пакет (500г)	Цілі листочки	500мл	3-7 хвилин
Цукровий горох	500г	Цілі стручки, обстрижені	500мл	5-8 хвилин
Літній грабуз	500г	Порізати слайсами по 2,5см	500мл	5-10 хвилин
Кабачок	500г	Порізати слайсами по 2,5см	500мл	5-10 хвилин
<b>ЯЙЦЯ</b>				
Яйця Пашот	4	В горшечках або силіконових стаканчиках	250мл	3-6 хвилин

# Таблиця Steam

для другого шару оборотної стійки



ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ВОДА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
<b>ОВОЧІ</b>				
Спаржа	2 пучки	Ціла, обрізати кінці	500мл	8–12 хвилин
Брокколи	2 голівки	Порізати на суцвіття по 2,5-5см	500мл	7–10 хвилин
Брюсельська капуста	1кг	Ціла, обрізати кінці	500мл	10–12 хвилин
Гарбуз	1.5кг	Очистити, порізати на кубики по 2,5см	500мл	18–22 хвилин
Капуста	1 ½ голівки	Розрізати навпіл, нарізати смужками 1,25см, серцевину вийняти	500мл	20–22 хвилини
Морква	1кг	Очистити, порізати шматочками по 2,5см	500мл	15–18 хвилин
Цвітна капуста	2 голівки	Порізати на суцвіття по 2,5-5см	500мл	12–15 хвилин
Кукурудза на початку	4 штуки	Ціла, видалити лущиння	500мл	7–9 хвилин
Зелені боби	2 пакета (700г)	Цілі	500мл	12–15 хвилин
Капуста кале	2 пакети (1кг)	Обрізати	500мл	10–14 хвилин
Картопля	1кг	Очистити, нарізати шматочками по 2,5см	500мл	16–18 хвилин
Картопля, солодка	1кг	Нарізати кубиками по 2,5см	500мл	18–22 хвилини
Шпинат	2 пакета (1кг)	Цілі листочки	500мл	8–12 хвилин
Цукровий горох	1кг	Цілі стручки, обрізати	500мл	10–12 хвилин
Літній гарбуз	1кг	Нарізати слайсами по 2,5см	500мл	16–18 хвилин
Цукіні	1кг	Нарізати слайсами по 2,5см	500мл	14–16 хвилин

# Таблиця приготування Air Crisp для кошика Cook & Crisp™



**ПОРАДА** Перш ніж використовувати режим AirCrisp дозвольте приладу нагрітись протягом 5 хвилин, як у звичайній духовці.

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ОЛІЯ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
<b>ОВОЧІ</b>					
Спаржа	1 пучок	Половинами, обрізати стебла	2 столових ложки	200°C	8-10 хвилин
Буряк	6 маленьких or 4 великих (близько 1кг)	Цілий	-	200°C	45-60 хвилин
Болгарський перець (для смаження)	4 перці	Цілі	-	200°C	25-30 хвилин
Брокколі	1 голівка	Порізати на сучвіття по 2,5-5см	1 столова ложка	200°C	10-13 хвилин
Брюсельська капуста	500г	Розрізати навпіл, видалити стебло	1 столова ложка	200°C	15-18 хвилин
Гарбуз	500г-750г	Порізати шматочками по 2,5-5см	1 столова ложка	200°C	20-25 хвилин
Морква	500г	Очистити, порізати шматочками по 1,25см	1 столова ложка	200°C	14-16 хвилин
Цвітна капуста	1 голівка	Порізати на сучвіття по 2,5-5см	2 столових ложки	200°C	15-20 хвилин
Кукурудза на початку	4 штуки, порізати навпіл	Цілі, видалити лущиння	1 столова ложка	200°C	12-15 хвилин
Зелені боби	1 пакет (340г)	Обрізати	1 столова ложка	200°C	7-10 хвилин
Капуста кале (для чипсів)	375г	Порвати на шматочки, видалити стебло	-	150°C	9-12 хвилин
Гриби	250г	Промити, порізати на чверті	1 столова ложка	200°C	7-8 хвилин
Картопля, біла	750г	Порізати на клинки по 2,5см	1 столова ложка	200°C	20-25 хвилин
	500г	Нарізати вручну*, тонко	½-3 столових ложки овочевої	200°C	20-25 хвилин
	500г	Нарізати вручну*, товсто	½-3 столових ложки овочевої	200°C	24-27 хвилин
Картопля, солодка	4 цілих (185г-250г)	Проткнути виделкою 3 рази	-	200°C	35-40 хвилин
	1кг	Нарізати шматочками по 2,см	1 столова ложка	200°C	15-20 хвилин
Кабачок	4 цілих (185г-250г)	Проткнути виделкою 3 рази	-	200°C	35-40 хвилин
	500г	Розріжте на чверті по довжині, потім наріжте шматочками по 2,5см	1 столова ложка	200°C	15-20 хвилин
<b>ПТИЦЯ</b>					
Курячі грудки	2 грудки (375-750г кожна)	3 кісткою	Вкрити олією	190°C	25-35 хвилин
	2 грудки (250-375г кожна)	Без кістки	Вкрити олією	190°C	22-25 хвилин
Курячі стегна	4 стегна (185-315г кожна)	3 кісткою	Вкрити олією	200°C	22-28 хвилин
	4 стегна (125-250г кожна)	Без кістки	Вкрити олією	200°C	18-22 хвилин
Курячі крильця	1кг	Половинки та цілі	1 столова ложка	200°C	24-28 хвилин

\* Після нарізки картоплі дайте їй відмокнути в холодній воді не менше 30 хвилин, щоб видалити непотрібний крохмаль. Витріть чипси насухо. Чим темніші чипси, тим кращі результати.

**Для найкращих результатів часто струшуйте або перегортайте.**

Ми радимо перевіряти їжу і струшувати її, щоб забезпечити бажані результати. Використовуйте час приготування як орієнтир, підлаштовуючи свої переваги.



Струсіть їжу

**АБО**



Перекиньте чи перегорніть силіконовими щипцями

Вийміть їжу відразу після закінчення приготування, як тільки досягнете бажаного рівня хрусткості. Ми рекомендуємо використовувати термомтр, який швидко визначає внутрішню температуру білку.

# Таблиця приготування Air Crisp для кошика Cook & Crisp™, продовження

**ПОРАДА** Перш ніж використовувати режим AirCrisp дозвольте приладу нагрітись протягом 5 хвилин, як у звичайній духовці.

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ОЛІЯ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
<b>ЯЛОВИЧЧИНА</b>					
Бургери	4 (125г кожен), 80% знежирений	-	-	190°C	10–12 хвилин
Стейки	2 (250г кожен)	Цілий	-	200°C	10–20 хвилин
<b>СВИНИНА ТА ЯГНЯ</b>					
Бекон	1 скибочка до 1 (500г) упаковки	Рівномірно розкладіть скибочки по краям кошика	-	170°C	13–16 хвилин (без підігріву)
Свинячі котлети	2 товстих, з кісткою (315–375г кожен)	3 кісткою	Вкрити олією	190°C	15–17 хвилин
	4 без кістки (185–250г кожен)	Без кістки	Вкрити олією	190°C	15–18 хвилин
Свиняча вирізка	2 (500–750г кожен)	Ціла	Вкрити олією	190°C	25–35 хвилин
Ковбаски	4	Цілі	-	200°C	8–10 хвилин
<b>РИБА ТА МОРЕПРОДУКТИ</b>					
Крабові котлети	2 (185–250г кожна)	-	Вкрити олією	180°C	8–12 хвилин
Хвостики лобстера	4 (90–125г кожна)	Цілі	-	190°C	7–10 хвилин
Філе лосося	2 (125г кожна)	-	Вкрити олією	200°C	10–13 хвилин
Креветки	16 великих	Сирі, цілі, очищені з хвостиками	1 столова ложка	200°C	7–10 хвилин
<b>ЗАМОРОЖЕНА ЇЖА</b>					
Курячі нагетси	1 коробка (375г)	-	-	200°C	12 хвилин
Рибне філе	1 коробка (6 філешок)	-	-	200°C	14 хвилин
Риба	18 (345г)	-	-	200°C	10 хвилин
Картопля фрі	500г	-	-	180°C	19 хвилин
	1кг	-	-	180°C	30 хвилин
Палички моцарелли	345г	-	-	190°C	8 хвилин
Піцца рулетки	1 упаковка (630г, 40 штук)	-	-	200°C	12–15 хвилин

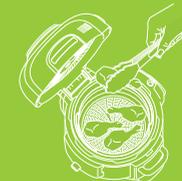
Для найкращих результатів часто струшуйте або перегортайте.

Ми радимо перевіряти їжу і струшувати її, щоб забезпечити бажані результати. Використовуйте час приготування як орієнтир, підлаштовуючи свої переваги.



Струсіть їжу

АБО



Перекиньте чи перегорніть силіконовими щипцями

Вийміть їжу відразу після закінчення приготування, як тільки досягнете бажаного рівня хрусткості. Ми рекомендуємо використовувати термометр, який швидко визначає внутрішню температуру білку.

# Таблиця Dehydrate

для кошику Cook & Crisp™  
з шаруватою вкладкою Cook & Crisp,\*  
Стійка сушки\*\* або оборотка стійка Deluxe

**ПОРАДА** Більшість фруктів і овочів потребує сушіння від 6 до 8 годин (при 60С); м'ясо займає від 5 до 7 годин (при 70С). Чим довше Ви зневоднюєте свої інгредієнти, тим вони будуть хрусткішими.

ІНГРЕДІЄНТИ	ПІДГОТОВКА	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС СУШІННЯ
<b>ФРУКТИ ТА ОВОЧІ</b>			
Яблучні чипси	Наріжте скибочками 0,3мм (видаліть серцевину), промийте в лимонній воді, обсушіть	60°С	7–8 годин
Спаржа	Поріжте шматочками 0,3мм, бланшируйте	60°С	6–8 годин
Банани	Очистіть, поріжте скибочками 0,3мм	60°С	8–10 годин
Чипси з буряку	Очистіть, поріжте скибочками 0,3мм	60°С	7–8 годин
Баклажан	Очистіть, поріжте скибочками 0,3мм, бланшируйте	60°С	6–8 годин
Свіжі трави	Промийте, обсушіть, видаліть стебла	60°С	4–6 годин
Корінь імбиру	Поріжте слайсами 0,3мм	60°С	6 годин
Мнго	Очистіть шкірку, наріжте скибочками 0,3мм, видаліть кістку	60°С	6–8 годин
Гриби	Почистіть м'якою щіткою (не мийте)	60°С	6–8 годин
Ананас	Очистіть шкірку, наріжте скибочками 3мм- 1,25см, видаліть стовбур	60°С	6–8 годин
Полуниця	Розріжте навпіл або скибочками 1,25см	60°С	6–8 годин
Помідори	Нарізати скибочками 0,3мм або натерти на терці; готуйте з парою, якщо плануєте регідрувати	60°С	6–8 годин
<b>ДРЕРКІ - М'ЯСО, ПТИЦЯ, РИБА</b>			
Яловичі джеркі	Поріжте скибочками 0,6мм, замаринуйте на ніч	70°С	5–7 годин
Курячі джеркі	Поріжте скибочками 0,6мм, замаринуйте на ніч	70°С	5–7 годин
Індичі джеркі	Поріжте скибочками 0,6мм, замаринуйте на ніч	70°С	5–7 годин
Лососеві джеркі	Поріжте скибочками 0,6мм, замаринуйте на ніч	70°С	5–8 годин

\* Якщо шарувата вкладка Ninja Cook & Crisp не входить до Вашого пристрою, її можна придбати на [ninjakitchen.eu](http://ninjakitchen.eu).

\*\* Стійка для сушення Ninja продається окремо на [ninjakitchen.eu](http://ninjakitchen.eu).

# Таблиця TenderCrisp™

БЛОК	КІЛЬКІСТЬ	АКСЕСУАР	ВОДА	ПРИГОТУВАННЯ ПІД ТИСКОМ	ВИПУСК ТИСКУ	КРИШКА ХРУСТКОСТІ
Ціла курка	1 курка (2–2.5кг)	Кошик Cook & Crisp™	250мл	High на 15 хвилин	Швидкий випуск тиску. Обережно зніміть кришку.  Протріть білок сухим кухонним рушником і натріть олією або соусом.	Air Crisp @ 200°C на 15–20 хвилин
Реберця Сент Луїс	1 сітка, порізати на чверті	Кошик Cook & Crisp™	250мл	High на 19 хвилин		Air Crisp @ 200°C на 10–15 хвилин
Заморожені курячі грудки	2 (185–250г кожна)	Оборотна стійка в вищій позиції	250мл	High на 10 хвилин		Grill на 10 хвилин
Заморожені стейки	2 (315г кожен)	Оборотна стійка в вищій позиції	250мл	High на 1 хвилину		Grill на 11–15 хвилин або до бажаної хрусткості
	2 (375г кожен)	Оборотна стійка в вищій позиції	250мл	High на 2 хвилини		Grill на 13–16 хвилин або до бажаної хрусткості
	2 (500г кожен)	Оборотна стійка в вищій позиції	250мл	High на 3 хвилини		Grill на 13–16 хвилин або до бажаної хрусткості
Заморожені курячі крильця	500г	Кошик Cook & Crisp	250мл	High на 5 хвилин		Air Crisp @ 200°C на 15–20 хвилин
Курячі стегна з кісткою та шкіркою	4 (185–250г)	Кошик Cook & Crisp	250мл	High на 2 хвилини		Air Crisp @ 200°C на 10 хвилин
Заморожені свинячі котлети	4 (185–250г)	Оборотна стійка в вищій позиції	250мл	High на 2 хвилини	Air Crisp @ 200°C на 10–15 хвилин	
Заморожені великі креветки	16 сирих, очищених, кишка видалена	Оборотна стійка в вищій позиції	250мл	High на 0 хвилин	Air Crisp @ 200°C на 5 хвилин	



**NINJA**<sup>®</sup>

© 2019 SharkNinja Operating LLC.

NINJA та FOODI зареєстровані торгові марки SharkNinja Operating LLC.

TENDERCRISP, THE PRESSURE COOKER THAT CRISPS та кошик Cook & Crisp є торговими марками SharkNinja Operating LLC.

**OP500UK\_IG\_RECIPE\_MP\_190709\_MV1**