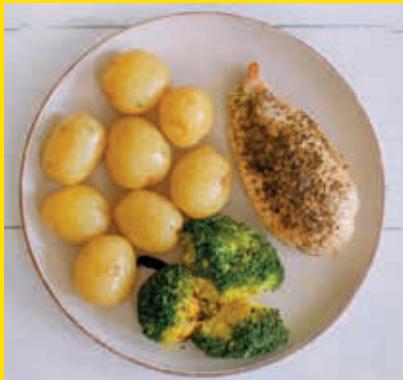


Обов'язково прочитайте інструкції Ninja®, що додаються, перш ніж використовувати пристрій.



NINJA Speedi

*Сковарка та
аерофритюрниця
10 в 1*



Ваш посібник зі ШВИДКОГО приготування їжі.

Ласкаво просимо до короткого посібника з експлуатації та книги рецептів скороварки та аерофритюрниці Ninja Speedi. З цього моменту, ви всього в декількох сторінках від неймовірних рецептів, порад та підказок, які допоможуть вам швидко та легко приготувати поживні повноцінні страви для всієї родини.

Що таке розумний перемикач SmartSwitch?	2
Використання панелі керування	3
Налаштування скороварки-аерофритюрниці.	4
Як використовувати приладі в режимі Скороварки (Rapid Cooker)	5
Як використовувати прилад в режимі Air Fry/Ноб (Аерогриль/варильня поверхня)	6
Приготування з функцією Speedi Meal (Швидкі страви)	8
Конструктор власних страв з функцією Speedi Meal (Швидких страв)	
Наші улюблені страви за допомогою функції Speedi (Скороварка)	
Швидкі рецепти за допомогою функції Speedi Meal(Швидкі страви)	
Курка з брокколи та молодою картоплею	12
Курка з пастою та вершковим соусом	14
ОСНОВНІ СТРАВИ	
Курчата тандурі з карі, маслом та шпинатом	16
Бургери з куркою барбекю та шматочками солодкої картоплі	17
Свинячі відбивні у медово-гірчичному соусі з пюре у стилі Колканнон	18
Лосось по-тайськи з овочами, рисом та кокосовим молоком	19
Філе тріски з кіноа зі спеціями	20

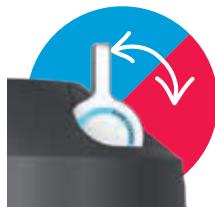
Зміст

Карі з цвітної капусти та нуту зі спеціями	22
Канелоні зі шпинатом і рікоттою	24
Смажена курка з травами та часником	26
Овочі з перцем чилі	28
Овочева запіканка	29
ГАРНІРИ	
Картопляні клинки з розмарином та часником	30
Смажені овочі по-середземноморські	31
Фокачча з розмарином та морською сіллю	32
ДЕСЕРТИ	
Шоколадний торт	33
Таблиці приготування	
Таблиця приготування з функцією Steam Air Fry (Повітряне обсмаження на пару)	34
Таблиці приготування з функцією Air Fry(Повітряне обсмаження)	38
Таблиці приготування з функцією Steam (Приготування на пару)	42
Таблиця приготування з функцією Dehydrate (Дегідратація)	42



Що таке розумний перемикач SmartSwitch?

Розумний перемикач SmartSwitch дозволяє перемикатися між двома режимами приготування Rapid Cooker (Скороварка) та Air Fry/Hob (Аерогриль/варильня поверхня)



RAPID COOKER (СКОРОВАРКА)

Використовуйте поєднання функцій приготування на пару та конвекції, для швидкого приготування страв, які зберігаються всі поживні речовини та отримання в кінці приготування хрусткої скоринки.

Speedi Meals
Steam Air Fry

Steam Bake
Steam

Grill
Air Fry

Bake/Roast
Dehydrate

Sear/Sauté
Slow Cook

AIR FRY / HOB (АЕРОГРИЛЬ)/ВАРИЛЬНА ПОВЕРХНЯ

Використовуйте верхній нагрів, щоб готувати страви, які ви зазвичай готуєте в духовці, або використовуйте лише нижній нагрів, щоб готувати страви, як на плиті.

Акcesуари в комплекті

ВЕРХНЯ ПОЗИЦІЯ

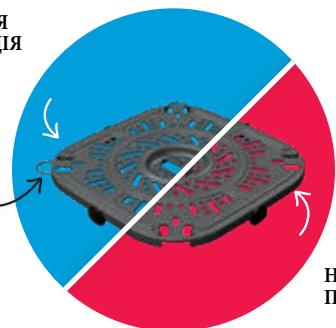
НІЖКИ

НИЖНЯ ПОЗИЦІЯ



Знімна чаша

Завжди спочатку встановлюйте в пристрій чашу, перш ніж додавати в нього інгредієнти чи інші акcesуари.



Деко Cook & Crisp

Верхня позиція

Витягніть ніжки, перш ніж покласти інгредієнти в чашу.

Нижня позиція

Перед тим вставити чашу деко складіть ніжки.



Відскануйте, щоб отримати ще більше рецептів АБО ВІДВІДАЙТЕ ninjakitchen.co.uk, щоб отримати додаткові акcesуари для використання з вашою новою скороваркою та аерофритюрницею Speedi.

Використання панелі керування



ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

- A** Кнопка живлення вимикає пристрій і зупиняє всі функції приготування.
- B** СТРІЛКИ ВЛІВО: Використовуйте стрілки вгору/вниз ліворуч від дисплея, щоб налаштувати температуру приготування.
- C** СТРІЛКИ ВПРАВО: Використовуйте стрілки вгору/вниз праворуч від дисплея, щоб налаштувати час приготування.
- D** КНОПКА START/STOP: натисніть, щоб розпочати приготування. Натискання кнопки START/STOP під час приготування призупиняє поточну функцію приготування.
- E** СТРІЛКИ В ЦЕНТРІ: Вибравши режим за допомогою розумного перемикача SmartSwitch, використовуйте центральні стрілки, щоб прокручувати доступні функції, доки не буде обрано потрібну функцію.

ФУНКЦІЇ ПРИГОТУВАННЯ

F ФУНКЦІЇ СКОРОВАРКИ

Speedi Meals (Скороварка): Використовуйте для приготування швидких і смачних страв менш ніж за 30 хвилин.

Steam Air Fry (Повітряне обсмаження на пару):

Використовуйте дану функцію для рівномірного підрум'янювання інгредієнтів, таких як м'ясо, риба та овочі, створюючи наймовірніше соковиті та одночасно хрусткі страви.

Steam Bake (Випікання на пару): Випікайте пишні пірижки та швидкий хліб.

Steam (Приготування на пару): здоровий спосіб приготування свіжих овочів та риби без хрусткої скоринки.

G ФУНКЦІЇ АЕРОГРИЛЮ

Grill (Гриль) - Використовуйте високу температуру для карамелізації і підсмаження ваших страв

Air Fry (Повітряне обсмаження) - Використовуйте цю функцію, щоб надати вашій їжі повітряності та хрусткості з невеликою кількістю олії або зовсім без неї.

Bake / Roast (Випікання/ Обсмаження) - Використовуйте пристрій як духовку з сухим жаром для приготування м'якого м'яса, запечених страв, вишуканої випічки, десертів, тощо.

Dehydrate (Дегідратація) - Зневодніть м'ясо, фрукти та овочі для вживання здорової їжі.

Sear/Sauté (Обсмаження/Пасерування) - Використовуйте пристрій як варильну поверхню для підсмажування м'яса, пасерування овочів, томління соусів, тощо.

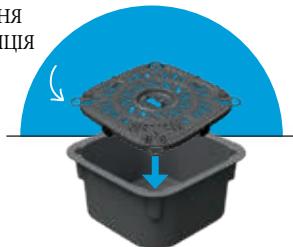
Slow Cook (Повільне приготування) - Готуйте страви повільно, на нижчій температурі протягом більш тривалого періоду часу.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ПРИЛАД В РЕЖИМІ СКОРОВАРКИ

Speedi Meals • Steam Air Fry • Steam Bake • Steam



ВЕРХНЯ
ПОЗИЦІЯ



Додайте рідину на дно чаші згідно з інструкціями в рецепті.

Примітка: якщо ви готуєте з функцією Speedi Meal (Швидкі страви), також додайте на дно чаші зерна, макарони, рис тощо.

Поставте деко Cook & Crisp у верхнє положення* в чашу, а потім викладіть інгредієнти на деко.

Щоб використовувати деко Cook & Crisp у верхньому положенні, витягніть ніжки, та вставте їх у виїмки в кутах чаші

Завжди переглядайте рецепти і таблиці приготування, в яких зазначено положення дека Cook & Crisp.

Закрийте кришку та поверніть розумний перемикач SmartSwitch вгору.

Використовуйте центральні стрілки, щоб обрати функцію.

Коли перемикач знаходиться в верхньому положенні, підсвічені лише функції приготування в режимі сковарки.

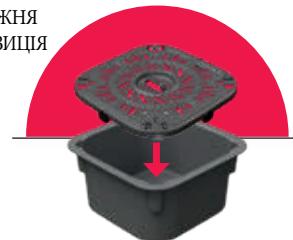
Встановіть температуру та час. Натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування.

На дисплеї з'явиться напис PRE, що вказує на те, що пристрій створює пар. Коли пристрій перемикається в режим конвекції, таймер починає зворотній відлік.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ПРИЛАД В РЕЖИМІ АЕРОГРИЛЯ/ВАРИЛЬНОЇ ПОВЕРХНІ

Grill • Air Fry • Bake/Roast • Dehydrate • Sear/Sauté • Slow Cook

НИЖНЯ
ПОЗИЦІЯ



Помістіть деко Cook & Crisp у нижнє положення в чаші, потім викладіть інгредієнти на деко*.

Щоб використовувати деко Cook & Crisp у нижньому положенні, натисніть на ніжки, а потім поставте деко в чашу.

Завжди переглядайте рецепти і таблиці приготування, в яких зазначено положення дека Cook & Crisp.

Закрийте кришку та переверніть розумний перемикач SmartSwitch вниз.

Використовуйте центральні стрілки, щоб вибрати функцію приготування.

Коли перемикач знаходиться у нижньому положенні, підсвічені виключно функції приготування у режимі аерогриля/варильної поверхні.

Використовуючи функції Air Fry, Bake та Roast, обов'язково додайте додаткові 5 хвилин до загального часу приготування, щоб попередньо розігріти прилад. Після закінчення 5 хвилинного попереднього розігріву- додайте в прилад інгредієнти та починайте приготування.

Встановіть температуру та час. Натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування.

*Виняток: використовуйте деко у нижньому положенні лише під час використання функції Steam (Приготування на пару).



Тримайте кришку завжди закритою під час приготування, щоб пар і конвекція могли працювати разом.

Відкривайте кришку, лише якщо цього вимагає рецепт.



Відкривайте кришку, щоб обсмажити, засмажити або перевірити страву під час приготування.

Приготування автоматично призупиняється, коли кришку відкрито.

*Винятки: Grill (Гриль) — помістіть деко у верхнє положення. Ніколи не використовуйте деко для функції Sear/Sauté (Обсмаження /Пасерування).

Приготування з функцією Speedi Meal (Швидкі страви)

Ваш посібник із легких повноцінних страв для всієї родини в одній чаші менш ніж за 30 хвилин.

Деко Cook & Crisp

БІЛКИ

Розташуйте білкові інгредієнти на деці Cook & Crisp, помістивши його у верхнє положення. Таким чином, білки та овочі будуть знаходитись ближче до нагрівального елемента, та набудуть хрусткої скоринки під час приготування. Завдяки такому розташуванню внизу залиється простір для додавання інших інгредієнтів. Встановлюйте деко Cook & Crisp у верхнє положення, щоб створити ідеальний потік повітря.

Нижній шар

КРУПИ ТА МАКАРОНИ

Виберіть на власний смак крупи або макаронні вироби, та викладіть їх на дно чаші перед додаванням інгредієнтів на деко Cook & Crisp, і під час приготування, завдяки розміщенню поверх них дека з іншими інгредієнтами гарнір буде ідеально приготованим.



1. Додайте крупи або макарони

Викладіть в чашу необхідну кількість крупи або макаронних виробів.



2. Додайте в чашу рідину

Тепер, коли ваші інгредієнти знаходяться на дні чаші, додайте воду, бульйон або соус і перемішайте, до повного їх поєднання.

Не обов'язково: за бажанням додайте в чашу овочі. Дивіться наступну сторінку пропорцій для отримання ідеальних страв.



3. Підготуйте та приправте білкові інгредієнти

Оберіть білковий інгредієнт та помістіть його на деко Cook & Crisp у верхньому положенні та закрийте кришку.

Порада: після завершення приготування вийміть білки та/або овочі з дека Cook & Crisp. Потім за допомогою силіконових щипців візьміться за центральну ручку та вийміть деко з приладу.



4. Приготування

Поверніть розумний перемикач SmartSwitch в режим RAPID COOKER (СКОРОВАРКИ), оберіть функцію Speedi Meal (Швидкі страви) та встановіть температуру та час приготування в залежності від кількості та типу білкового інгредієнта.



Конструктор власних страв з функцією Speedi Meal (Швидких страв)

Порада: якщо для приготування гарніру потрібно більше часу, перемкніть прилад на функцію SEAR/ SAUTE і готуйте з відкритою кришкою, доки рідина повністю не випариться. Переконайтеся, що макарони покриті водою або соусом. Якщо ні, то додайте ще 60 мл холодної води або соусу в чашу. Якщо використовуєте заморожені овочі, вилийте 125 мл рідини з крупи або рису, щоб гарнір був більш пухким.

1. Виберіть гарнір

Почніть з додавання крупи або макаронних виробів на дно чаші. Додайте воду, гострий бульйон або соус і перемішайте все до однорідності

БІЛИЙ РИС, АБО БАСМАТИ

200 г рису, промитого та осушеного та 500 мл холодної води або гарячого бульйону

РИЗОТТО

200 г рису Арборіо, 750 мл холодної води або гарячого бульйону

225 г ЦІЛЬНОЗЕРНОВИХ АБО БЕЗГЛЮТЕНОВИХ МАКАРОННИХ ВИРОБІВ

Для простої пасти: 750 мл холодної води або гарячого бульйону, 2 столові ложки олії
Для томатного соусу:
1 банка (500 мл) соусу для пасти та 500 мл бульйону або холодної води

КІНОА

200 г кіноа, промити та злити воду, додати 375 мл холодної води або гарячого бульйону

СОЧЕВИЦЯ

200 г зеленої сочевиці та 435 мл холодної води або гарячого бульйону

КАРТОПЛЯ

500 г картоплі, нарізаної шматочками по 4 см та 250 мл холодної води

Примітка: щоб отримати більш ніжні страви-додайте до гарніру ніжні овочі (брокколи, цвітну капусту, зелену квасолу) протягом останніх 5-7 хвилин приготування.Щоб отримати більш хрусткі страви, додайте до гарніру більш ситні овочі (моркву, батат, бросельську капусту) на початку приготування.

2. Додайте овочі

Приправте за смаком. Змішайте овочі (у рекомендованих кількостях) з гарніром або викладіть їх на деко Cook & Crisp разом з білковим інгредієнтом.

ЗАМОРОЖЕНІ ОВОЧІ НА ВИБІР

125г

ЗАМОРОЖЕНІ АБО СВИЖІ ГРИБИ

125г

ПОМІДОРИ ЧЕРІ

200г

СВИЖА БРОККОЛІ АБО ЦВІТНА КАПУСТА

350 г, розрізати на суцвіття по 5 см

СВИЖИЙ ШПИНАТ

200г

КОНСЕРВОВАНА КВАСОЛЯ

400 г, злити рідину

Порада: щоб отримати найкращі результати, дотримуйтесь рекомендованої кількості та ваги інгредієнтів

Порада: замість білкових інгредієнтів ви можете використовувати гриби портобелло, товсту цвітну капусту, селеру, шматочки кольрабі.Запикайте їх на 180°C протягом 8-15 хвилин.

3. Оберіть білковий інгредієнт

Приправте за смаком, непаніровані білкові інгредієнти -змастіть олією

КУРКА

4 запаніровані курячі грудки без кісток та шкіри, товщиною 3-5 см, по 150-175 г кожна

4 курячі грудки товщиною 3-5 см по 150-175 г кожна
8 курячих стегон, без кісток, 1 кг.

СВИНИНА

4 свинячі відбивні ,без кісток товщиною 2,5 см, по 150-175 г кожна
6 свинячих сосисок

ЯЛОВИЧИНА

12 фрикадельок (330 г)
4 котлети з яловичини (по 125 г кожна)
3 стейка (по 230 г кожен)

РИБА

4 філе лосося (по 130 г кожне)
4 заморожених рибних філе в паніровці (по 110 г кожне)

РОСЛИННА ОСНОВА

12 фалафель, або рослинні фрикадельки(330г),
4 рослинні котлети (450 г)
6 рослинних сосисок (280 г)
400 г сиру тофу або темпе, порізати на кубики або палички по 2,5-5 см

Розраховано на 3-4 порції:

Щоб зменшити кількість порцій для 1-2 осіб, зменшіть вдвічі кількість інгредієнтів та дотримуйтесь рекомендацій щодо температури та часу, зазначених в таблиці. Потім накрийте деко Cook & Crisp алюмінієвою фольгою, щоб захистити інгредієнти від додаткового нагрівання.

Для отримання додаткової інформації про розташування різних інгредієнтів перегляньте сторінку 6.

Порада: перед приготуванням замаринуйте білки в улюбленому маринаді на 6 годин, або придбайте попередньо мариноване м'ясо, щоб заощадити час.

4. Додайте смаку

Приправте білкові інгредієнти за смаком рекомендованою або улюбленою приправою. Викладіть білкові інгредієнти на деко Cook & Crisp у верхнє положення та закрийте кришку.

ПРИПРАВА БАРБЕКЮ

ПРИПРАВА ДО ТАКО АБО ФАХІТАС

СВИЖОВИЧАВЛЕНИЙ ЦИТРУСОВИЙ СІК ТА/АБО ЦЕДРА

ІТАЛІЙСЬКА ПРИПРАВА

ГРЕЦЬКА ПРИПРАВА

КИТАЙСЬКА СУМІШ З 5 СПЕЦІЙ

Порада: для більш товстих шматків м'яса додайте 3-5 хвилин для приготування. Зауважте, що за цей час гарнір може переваритись. Ми радимо дотримуватися рекомендованих ваги та розміру білкових інгредієнтів.

ПРИМІТКА. Вказані температури та час приготування для ступеня просмажа WELL DONE.

5. Почніть приготування

Перемкніть перемикач SmartSwitch у режим СКОРОВАРКИ приготування та виберіть функція Speedi Meals (Швидкі страви). Встановіть температуру та час в залежності від типу та розміру білкового інгредієнту.

КУРКА
Грудки в паніровці
190°C 10-15 хвилин
Грудки без панірування/стегна
200°C 10-15 хвилин

СВИНИНА
Відбивні, сосиски
190°C/ 10-15 хвилин

ЯЛОВИЧИНА
Тефтели, бургери або стейки
180°C/ 10-15 хвилин

РИБА
Лосось або філе в паніровці
180°C/ 10-15 хвилин

РОСЛИННА ОСНОВА
Фалафель, тофу або темпе
180°C/ 10-15 хвилин
Ковбаси рослинного походження-
190°C /10-15 хвилин

6. Останні штрихи

Подавайте страву з запропонованими або улюбленими соусами

САЛЬСА

ПІДСМАЖЕНІ ГОРІХИ АБО НАСІННЯ

МАРИНОВАНІ ОВОЧІ

ГУАКАМОЛЕ АБО АВОКАДО

ДЗАДЗИКИ

СМЕТАНА

ЗАПРАВКА ВІНЕГРЕТ АБО ГОСТРИЙ СОУС

ХУМУС

СИР НА ВИБІР

ГРЕЦЬКИЙ ЙОГУРТ

Наші улюблені страви за допомогою функції Speedi (Скороварка)

5 простих комбінацій страв за допомогою функції Speedi Meals (Швидкі страви).
Будь ласка, використовуйте час приготування, як рекомендацію. Час та температура приготування може змінюватись в залежності від розміру та типу інгредієнтів.

Чаша Буріто



Білий рис

200 г білого довгозернистого рису легкого приготування,
500 мл холодної води або гарячого бульйону

400 г консервованої чорної квасолі, зціджені (додати до білого рису)

8 курячих стегон (по 125-150 г кожне)

Приправа тако або фахітас

Запікати при температурі 200°C -10-15 хвилин

Подавайте на вибір з сальсою, сметаною, гуакамолем, свіжою зеленню, сиром на вибір, свіжими нарізаними овочами та чіпсами, тортільєю або піттою (за вашим бажанням)

Середземноморська чаша



Кіноа

200 г промиті кіноа,
375 мл холодної води або гарячого бульйону

200 г свіжої шпинату (додати до кіноа)

12 фрикадельок або фрикадельок на рослинній основі (330 г)

Суміш спецій за смаком.

Запікати при температурі 180°C -10-15 хвилин

Зверху викладіть хумус, соус цацкі, свіжі овочі, свіжу зелень і мариновані овочі (за вашим бажанням)

Чаша Будди



Сочевиця

200 г зеленої сочевиці,
435 мл холодної води або гарячого бульйону

125 г заморожених або свіжих грибів (додати до сочевиці)
125 г замороженої кукурудзи або горошку

400 г твердого тофу або темпе, нарізаного кубиками або паличками

Свіжовичавлений цитрусовий сік і/або цедра

Запікати при температурі 180°C /10-15 хвилин

Приправте гуакамолем, заправою-вінегрет, свіжою зеленню, маринованими огірками, підсмаженими горіхами або насінням і свіжо нарізаними овочами (за вашим бажанням)

Італійська чаша пасти



Пасти

225 г цільнозернової або безглютенової пасти
Для звичайної пасти: 750 мл холодної води або гарячого бульйону та 2 столові ложки олії, перемішати.

125 г замороженої кукурудзи або горошку

4 курячі грудки (по 150-175 г кожнa)

Італійська приправа

Готувати при температурі 190° С /10-15 хвилин

Зверху посипте свіжою зеленню та сиром на вибір (за вашим бажанням)

Чаша в азіатському стилі



Рис

200 г рису басматі,
500 мл води або гарячого бульйону

125 г заморожених овочевих сумішей (додати до рису басматі)

4 філе лосося (по 130 г кожне)

Суміш 5 китайських спецій або соус теріякі

Готувати при температурі 180° С /10-15 хвилин

Зверху присипте свіжою зеленню, викладіть мариновані овочі, підсмажені горіхи або насіння та свіжо нарізані овочі (за вашим бажанням)

1. Виберіть основу.

Почніть з додавання круп або макаронних виробів на дно чаші. Додайте холодну воду, гарячий бульйон або соус і перемішайте до однорідності. Приправте за смаком сіллю і перцем.

2. Додайте овочі

Змішайте овочі (у рекомендованих кількостях) з основою або викладіть їх на деко Cook & Crisp з білковими інгредієнтами.

3. Виберіть білковий інгредієнт

приправте його за смаком а потім викладіть його на деко Cook & Crisp у верхньому положенні. Порада: щоб отримати найкращі результати, дотримуйтесь рекомендованої ваги інгредієнтів

4. Додайте смаку.

Приправте білок за смаком рекомендованою або улюбленою приправою. Викладіть його на деко Cook & Crisp у верхнє положення та закрийте кришку

5. Приготуйте страву.

Закрийте кришку, переведіть перемикач SmartSwitch у режим Rapid Cooker(Скороварка) і виберіть функцію Speedi Meals. (Швидкі страви).Встановіть температуру та час в залежності від типу білка.

6. Останні штрихи

Завершіть приготування страви додаванням до неї запропонованими або улюбленими начинками та соусами

КУРКА З БРОККОЛІ ТА МОЛОДОЮ КАРТОПЛЕЮ

РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 25 ХВИЛИН* | АКСЕСУАРИ: ЧАША ТА ДЕКО COOK & CRISP (ВЕРХНЄ ПОЛОЖЕННЯ) | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

* Включає час приготування з парою

ІНГРЕДІЄНТИ

ЧАША

500 г молодої картоплі, нарізаної навпіл (або четвертинками, якщо велика)
250 мл води
1 чайна ложка солі
300 г суцвіть брокколі, порізати шматочки по 5 см

ДЕКО

4 шт. по 175 г курячих грудок
2 столові ложки соняшникової олії
1 чайна ложка суміші сушених трав
Сіль і перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ



На дно чаші викладіть картоплю, воду і сіль. Перемішайте.



Додайте зверху на картоплю шар брокколі та перемішайте все до однорідності. Витягніть ніжки дека Cook & Crisp, а потім поставте деко у верхнє положення в чашу, над брокколі.



Змастіть курку олією з усіх боків та приправте її сумішшю спецій, сіллю та перцем за смаком. Викладіть курку на деко.



ПОРАДА .Не забудьте додати воду для створення пари та приготування їжі.

ПОРАДА. Любите гострі страви? Посипте курку приправою каджун або змішайте чайну ложку пасти харріса з олією та змастіть нею курку.

ШВИДКІ
СТРАВИ



Закрийте кришку та перемкніть перемикач SmartSwitch у положення RAPID COOKER (СКОРОВАРКА).



Виберіть функцію SPEEDI MEALS (ШВИДКІ СТРАВИ), встановіть температуру на 190 °C, час 15 хвилин та натисніть START/ STOP, щоб розпочати приготування (пристрій готуватиме з парою приблизно 10 хвилин, перш ніж почнеться зворотний відлік).



Після завершення приготування перекладіть курку на тарілку. Потім за допомогою силіконових щипців візьміться за центральну ручку та вийміть чашу із пристрою. Подавайте курку до столу разом з картоплею і брокколі.

КУРКА З ПАСТОЮ ТА ВЕРШКОВИМ СОУСОМ

РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 23 ХВИЛИНИ* | АКСЕСУАРИ: ЧАША ТА ДЕКО COOK & CRISP (ВЕРХНЕ ПОЛОЖЕННЯ) | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

* Включає час приготування з парою

ШВИДКІ
СТРАВИ

ІНГРЕДІЄНТИ

ЧАША

225 г макаронів пенне або фузілі
300 г крем-фрешу
1 столова ложка діжонської гірчиці
600 мл курячого бульйону
1 чайна ложка часникової солі
300 г сучвіть брокколи, порізати на шматочки по 5 см

ДЕКО

4 шт по 175 г кожна курячих грудок
2 столові ложки оливкової олії
1 чайна ложка суміші сухих трав
Сіль і перець за смаком
Сир пармезан, тертий для подачі

ПРИГОТУВАННЯ



На дно чаші викладіть пасту, крем-фреш, гірчицю, бульйон, часникову сіль і брокколи. Перемішайте все щоб з'єднати інгредієнти.



Витягніть ніжки на деці Cook & Crisp, а потім вставте деко у верхнє положення на дно чаші. Змастіть курку олією з усіх боків та приправте її спеціями та сіллю з перцем. Викладіть її на деко.



Закрийте кришку та перекиньте перемикач SmartSwitch у положення RAPID COOKER (СКОРОВАРКА).



Виберіть функцію SPEEDI MEALS (ШВИДКІ СТРАВИ), встановіть температуру на 190°C і час на 15 хвилин. Натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування (пристрій готуватиме на парі приблизно 8 хвилин, перш ніж почнеться зворотний відлік).



Після завершення приготування, перекиньте курку на обробну дошку і наріжте її на порційні шматки. Потім за допомогою силіконових щипців візьміть за центральну ручку та вийміть чашу із пристрою. Перемішайте макарони та подавайте їх до столу разом з куркою та тертим пармезаном.



ПОРАДА .Не забудьте додати воду в чашу для створення пари та приготування їжі.

КУРЧА ТАНДУРІ З КАРІ, МАСЛОМ ТА ШПИНАТОМ

ШВИДКІ
СТРАВИ

РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН + 20 ХВИЛИН МАРИНУВАННЯ | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 24 ХВИЛИНИ |

АКСЕСУАРИ: ЧАША ТА ДЕКО СООК & CRISP (ВЕРХНЕ ПОЛОЖЕННЯ) | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

* Включає час приготування з парою

ІНГРЕДІЄНТИ

ЧАША

3 столові ложки томатного пюре

100 мл подвійних вершків

50 г несолоного вершкового масла, нарізаного кубиками

2 чайні ложки прозорого меду

200 г промитого шпинату

ДЕКО

800 г курячих стегон, нарізати шматочками по 3 см

Сіль, за смаком

6 столових ложок м'якої пасти тандурі (або тічка масала).

150 мл натурального йогурту

Сік ½ лимона, розділений

8 чапаті

ДЛЯ ПРИКРАШАННЯ (необов'язково)

Невеликий пучок листя коріандру, дрібно нарізаного



ПРИГОТУВАННЯ

1. У велику миску викладіть курку, додайте в миску сіль, пасту тандурі, йогурт і 1 чайну ложку лимонного соку та перемішайте все до однорідності. Накрийте кришкою та поставте в холодильник для маринування на 20 хвилин абона 2 години.
2. У чаші змішайте томатне пюре з вершками, маслом, медом і лимонним соком, що залишився.
3. Витягніть ніжки дека Cook & Crisp, а потім поставте деко у верхнє положення в чашу над соусом. Викладіть курку на деко.
4. Закрийте кришку та переведіть перемикач SmartSwitch у положення RAPID COOKER (СКОРОВАРКА). Виберіть функцію SPEEDI MEALS (ШВИДКІ СТРАВИ), встановіть температуру на 210°C і час на 10 хвилин. Натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування (пристрій готуватиме на пару приблизно 10 хвилин, перш ніж почнеється зворотний відлік).
5. Після завершення приготування відкрийте кришку і перекладіть курку на тарілку. Потім за допомогою силіконових щипців візьміть центральну ручку та вийміть чашу з пристрою. Додайте курку та шпинат до чаші з соусом та перемішайте все до повного поєднання інгредієнтів. Вставте деко назад в пристрій у верхнє положення.
6. Загорніть чапаті у фольгу та викладіть його на деко. Закрийте кришку, поставивши таймер ще на 4 хвилини. Внатисніть START/STOP, щоб продовжити приготування.
7. Після завершення приготування обережно вийміть теплі чапаті, а потім за допомогою силіконових щипців та вийміть деко з пристрою.
8. Додайте до всіх інгредієнтів свіжий коріандр, та подавайте страву до столу разом із теплими чапаті.

БУРГЕРИ З КУРКОЮ БАРБЕКЮ ТА ШМАТОЧКАМИ СОЛОДКОЇ КАРТОПЛІ

ШВИДКІ
СТРАВИ

РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 25 ХВИЛИН | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 34 ХВИЛИНИ | АКСЕСУАРИ: ЧАША ТА

ДЕКО СООК & CRISP (ВЕРХНЕ ПОЛОЖЕННЯ) | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

* Включаючи час приготування з парою

ІНГРЕДІЄНТИ

ЧАША

4 шт. філе з курячих стегон по 100-125 г кожне

Сіль, за смаком

100 г соусу барбекю

75 мл води

ДЕКО

800 г солодкої картоплі, нарізаної товстими скибочками

1 столова ложка соняшникової олії

4 булочки бріоші (або м'які білі), розрізані

Сіль і перець за смаком

ДЛЯ ПОДАЧІ

Салат з капусти

Жменя петрушки



ПРИГОТУВАННЯ

1. Посоліть курку з усіх боків та викладіть її в чашу. Додайте в чашу соус барбекю та воду та все перемішайте.
2. У велику миску викладіть солодку картоплю, олію, сіль і перець і перемішайте все до повного поєднання інгредієнтів. Витягніть ніжки на деці Cook & Crisp, та вставте його у верхнє положення над чашею з куркою. Викладіть картоплю на деко.
3. Закрийте кришку та переведіть перемикач SmartSwitch у положення RAPID COOKER (СКОРОВАРКА). Виберіть функцію SPEEDI MEALS (ШВИДКІ СТРАВИ), встановіть температуру на 200°C і час на 24 хвилини. Натисніть START/STOP щоб розпочати приготування (пристрій готуватиме на пару приблизно 10 хвилин, перш ніж почнеється зворотний відлік).
4. За 4 хвилини до кінця приготування, відкрийте кришку та перекладіть шматочки солодкої картоплі в миску для подачі. Покладіть дві булочки зрізом догори на деко і закрийте кришку, щоб підсмажити булочки протягом 2 хвилин. Повторіть даний крок з двома іншими булочками.
5. Після завершення приготування перекладіть булочки на тарілку. Потім за допомогою силіконових щипців вийміть чашу з пристрою. Дайте курці відпочити 3-4 хвилини, потім подрібніть її двома виделками.
6. Розділіть подрібнену курку барбекю між підсмаженими булочками. Подавайте до столу негайно з шматочками солодкої картоплі, капустиним салатом і петрушкою.

ПРИМІТКА Якщо соус має бути більш густішим, перемикайте пристрій на функцію SEAR/SAUTÉ і продовжуйте готувати з відкритою кришкою, поки соус не загустіє.

СВИНЯЧІ ВІДБИВНІ У МЕДОВО-ГІРЧИЧНОМУ СОУСІ, З ПЮРЕ У СТИЛІ КОЛКАННОН

ШВИДКІ
СТРАВИ

РЕЦЕПТ ДЛЯ ДОСВІДЧЕНИХ КУХАРІВ ●●○

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 25 ХВИЛИН * | АКЕСУАРИ: ЧАША ТА ДЕКО COOK & CRISP (ВЕРХНЕ ПОЛОЖЕННЯ) | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

* Включаючи час приготування з парою

ІНГРЕДІЄНТИ

ЧАША

800 г картоплі Maris Piper, нарізаної кубиками 2 см, промитої

200 мл води

Сіль, за смаком

400 г савойської капусти, очищеної від серцевини та дрібно нарізаної (товщиною приблизно 1-2 см)

6 шт. цибулі, почистити, дрібно нарізати

100 г несолоного вершкового масла, нарізаного кубиками

3 столові ложки молока

ДЕКО

4 відбивні з свинячої корейки по 150-200 г кожне

Сіль, за смаком

2 столові ложки діжонської гірчиці + додаткова для подачі

2 чайні ложки цільнозернової гірчиці

2 столові ложки прозорого рідкого меду



ПРИГОТУВАННЯ

- Посоліть свинячі відбивні з двох сторін. У велику миску додайте гірчицю, мед та перемішайте все до однорідності. Викладіть в миску свинячі відбивні і рівномірно покрийте їх маринадом.
- Помістіть картоплю, воду та сіль у чашу.
- Витягніть ніжки з дека Cook & Crisp, потім поставте деко у верхнє положення в чашу над картоплею. Викладіть свинячі відбивні на деко.
- Закрийте кришку та переведіть перемикач SmartSwitch у положення RAPID COOKER (СКОРОВАРКА). Виберіть функцію SPEEDI MEALS (ШВИДКІ СТРАВИ), встановіть температуру на 190°С і час 12 хвилин. Натисніть START/STOP щоб розпочати приготування (пристрій готуватиме на пару приблизно 10 хвилин, перш ніж почнеться зворотний відлік).
- Після завершення приготування перекладіть свинячі відбивні на тарілку і нещільно накрийте її фольгою. Потім за допомогою силіконових щипців вийміть деко з пристрою.
- Покладіть капусту в чашу поверх картоплі. Закрийте кришку, встановіть час 3 хвилини та натисніть START/STOP щоб розпочати приготування.
- Після завершення приготування відкрийте кришку і подрібніть картоплю зовотною стороною дерев'яної ложки. Потім додайте до неї ріпчасту цибулю, масло, молоко та сіль і перемішайте все до однорідності.
- Подавайте пюре у стилі колканнон до столу разом зі свинячими відбивними приправивши діжонською гірчицею за смаком.

 **ПОРАДА** .Не забудьте додати воду для створення пари та приготування їжі.

ЛОСОСЬ ПО-ТАЙСЬКИ З ОВОЧАМИ, РИСОМ ТА КОКОСОВИМ МОЛОКОМ

ШВИДКІ
СТРАВИ

РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН+ 10 ХВИЛИН МАРИНУВАННЯ | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 20 ХВИЛИН *| АКЕСУАРИ: ЧАША ТА ДЕКО COOK & CRISP (ВЕРХНЕ ПОЛОЖЕННЯ) | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

* Включаючи час приготування з

ІНГРЕДІЄНТИ

ЧАША

200 г промитого рису

1 банка (400 мл) кокосового молока

50 мл води

1 чайна ложка солі

300 г суміші кукурудзи, цукрового горошку,

дрібної стручкової квасолі

1 столова ложка свіжоподрібненого листя коріандру

Сік 1 лайма

ДЕКО

Цедра і сік 1 лайма

1 столова ложка соняшникової олії

1 столова ложка соєвого соусу

1 чайна ложка меду

2 столові ложки червоної або зеленої пасти каррі

4 шт по 120 г філе лосося

Масло для змащення

Листя коріандру для прикраси



ПРИГОТУВАННЯ

- У неглибоку тарілку вичавіть сік лайма, додайте до неї цедру, соняшкову олію, соєвий соус, мед та пасту каррі. Добре перемішайте. Викладіть в тарілку лосось і рівномірно покрийте його з усіх боків маринадом. Дайте лососю промаринуватися щонайменше 10 хвилин.
- Помістіть рис, кокосове молоко, воду та сіль на дно чаші та добре перемішайте. Викладіть поверх рису шар овочів.
- Витягніть ніжки дека Cook & Crisp, та вставте його у верхнє положення над чашею з рисом, змастіть деко олією, викладіть на нього лосось шкіркою вниз.
- Закрийте кришку та переведіть перемикач SmartSwitch у положення RAPID COOKER (СКОРОВАРКА). Виберіть функцію SPEEDI MEALS (ШВИДКІ СТРАВИ), встановіть температуру на 180°С і час 10 хвилин. Натисніть START/STOP щоб розпочати приготування (пристрій готуватиме на пару приблизно 10 хвилин, перш ніж почнеться зворотний відлік).
- Після завершення приготування перекладіть рибу на тарілку. Після цього вийміть деко з пристрою та перемішайте в чашу рис. Подавайте страву лосось до столу разом з рисом, сумішшю овочів, прикрасивши листям коріандру та збризнувши соком лайма

ПОРАДА Якщо рису потрібно більше часу, перемкніть функцію на SEAR/SAUTÉ і продовжуйте готувати з відкритою кришкою, доки рідина з рису не випарується.

 **ПОРАДА** .Не забудьте додати воду для створення пари та приготування їжі.

ФІЛЕ ТРІСКИ З КІНОА ТА СПЕЦІЯМИ

РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 18 ХВИЛИН *
АКСЕСУАРИ: ЧАША ТА ДЕКО COOK & CRISP (ВЕРХНЕ ПОЛОЖЕННЯ) | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

** Включаючи час приготування з парою*

ІНГРЕДІЄНТИ

ЧАША

200 г промитого кіноа

375 мл курячого або овочевого бульйону

150 г замороженої овочевої суміші

1 столова ложка подрібненої петрушки

½ чайної ложки меленого кмину

½ чайної ложки меленої куркуми

Сіль, за смаком

ДЕКО

4 шт. по 120 г замороженого філе тріски (бажано нарізаного на шматочки однакового розміру)

1 лимон, тонко нарізаний

1 столова ложка олії

Сіль і перець за смаком



ПОРАДА Для додаткового аромату, тріску можна посипати приправою каджун.

ШВИДКІ
СТРАВИ

ПРИГОТУВАННЯ

1. Викладіть усі інгредієнти для кіноа на дно чаші та перемішайте.
2. Витягніть ніжки дека Cook & Crisp, та вставте його у верхнє положення над кіноа, розкладіть на деці скибочки лимона, а на скибочки лимона викладіть тріску. Змастіть її олією та приправте сіллю та перцем.
3. Закрийте кришку та переведіть перемикач SmartSwitch у положення RAPID COOKER (СКОРОВАРКА). Виберіть функцію SPEEDI MEALS (ШВИДКІ СТРАВИ), встановіть температуру на 200°С і час 10 хвилин. Натисніть START/STOP щоб розпочати приготування (пристрій готуватиме на пару приблизно 8 хвилин, перш ніж почнеться зворотний відлік).
4. Після завершення приготування перекладіть тріску на тарілку та вийміть деко з пристрою. Викладіть кіноа з чаші та подавайте його до столу разом з тріскою.

ПОРАДА Якщо кіноа надто волога, переведіть перемикач SmartSwitch у положення AIR FRY/НОВ. Виберіть функцію SEAR/SAUTÉ і готуйте ще кілька хвилин.



КАРІ З ЦВІТНОЇ КАПУСТИ ТА НУТУ ЗІ СПЕЦІЯМИ



ШВИДКІ
СТРАВИ

РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 30 ХВИЛИН *| АКСЕСУАРИ: ЧАША ТА ДЕКО COOK & CRISP (ВЕРХНЕ ПОЛОЖЕННЯ) | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 3-4 ПОРЦІЇ

* Включаючи час приготування з парою

ІНГРЕДІЄНТИ

ЧАША

2 столові ложки олії

1 велика цибулина очищена, тонко нарізана

2 зубчики часнику очистити, тонко нарізати

Шматочок свіжого кореня імбиру довжиною 2,5 см, очищений, натертий на дрібній тертці

1 чайна ложка порошку чилі (або 1 перець чилі, очищений від зерен, дрібно нарізаний)

1 паличка кориці

2 подріблених стручка кардамону

1 чайна ложка меленої куркуми

1 чайна ложка млину 1/2 чайної ложки меленого коріандру

½ чайної ложки солі

Невелика жменя свіжого коріандру, листя і стебла, нарізані (залиште кілька листочків для гарніру)

1 банка (400 мл) нарізаних помідорів

100 мл води

1 чайна ложка гарам масала

1 банка (400 мл) горіха, рідина залишена

ДЕКО

800 г цвітної капусти, нарізаної на 8 частин

½ чайної ложки солі

1 столова ложка олії

ДЛЯ ПОДАЧІ

Хліб Наан

ПРИГОТУВАННЯ

1. Переведіть перемикач SmartSwitch у положення AIR FRY/НОВ (АЕРОГРИЛЬ/ВАРИЛЬНА ПОВЕРХНЯ). Виберіть функцію SEAR/SAUTÉ, встановіть значення на 3 та натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування. Додайте в чашу масло і прогрійте його кілька хвилин з відкритою кришкою. Потім додайте в чашу цибулю, готуємо ще 5 хвилин до м'якості. Після цього додайте в чашу часник, імбир, спеції, сіль і половину свіжого коріандру. Готуйте все протягом 3-4 хвилин, щоб спеції випустили аромат, за необхідності додайте кілька столових ложок теплої води.
2. Додайте в чашу помідори, 100 мл води, гарам масал, нут і рідину з нуту. Доведіть каррі до кипіння. Натисніть START/STOP, щоб завершити приготування.
3. Витягніть ніжки з дека Cook & Crisp, та вставте його у чашу у верхнє положення. Розкладіть на деці скибочки цвітної капусти, приправте їх сіллю та збризніть 1 столовою ложкою олії.
4. Закрийте кришку та переведіть перемикач SmartSwitch у положення RAPID COOKER (СКОРОВАРКА). Виберіть функцію SPEEDI MEALS (ШВИДКІ СТРАВИ), встановіть температуру на 200°C і час 10 хвилин. Натисніть START/STOP щоб розпочати приготування (пристрій готуватиме на пару приблизно 10 хвилин, перш ніж почнеться зворотний відлік).
5. Після завершення приготування перекладіть цвітну капусту на тарілку, після цього вийміть з пристрою деко. З чаші з каррі вийміть
6. паличку кориці, змішайте цвітну капусту з карі та посипте її рештою коріандру. Подавати до столу гарячою разом з хлібом наан.

ПОРАДА Поспішаєте? Замініть спеції 2 столовими ложками пасти каррі та додайте їх на кроці 1.



КАНЕЛОНИ ЗІ ШПИНАТОМ ТА РІКОТОЮ



СКЛАДНИЙ РЕЦЕПТ ●●●

ПІДГОТОВКА: 25 ХВИЛИН | ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 34 ХВИЛИНИ* | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ Я: 4-6 ПОРЦІЙ

* Включаючи час приготування з парою

ІНГРЕДІЄНТИ

400 г шпинату
2 столові ложки оливкової олії
1 цибулину очистити, дрібно нарізати
2 зубчики часнику очистити, подрібнити
Сіль і перець за смаком
2 банки (по 400 г) нарізаних помідорів
500 г рикотти
40 г дрібно тертого пармезану або його вегетаріанського еквівалента
15 г листя базиліка, подрібнити
1/4 чайної ложки свіжонатертого мускатного горіха
250 г трубочок каннелони
2 кульки моцарелли (по 125 г кожна), відділити, крупно порізати

ПОРАДА Віддаєте перевагу овочам? Спробуйте додати 1 банку (198 г) солодкої кукурудзи наприкінці кроку 3.

ПРИГОТУВАННЯ

1. Покладіть шпинат у чашу. Закрийте кришку та переведіть перемикач SmartSwitch у положення RAPID COOKER (СКОРОВАРКА). Виберіть функцію STEAM і встановіть час на 1 хвилину. Щоб розпочати приготування натисніть START/STOP, (прилад працюватиме на пару приблизно 4 хвилини, перш ніж почнеться зворотний відлік часу).
2. Після завершення 4 хвилин приготування з парою відкрийте кришку, вийміть шпинат із чашу та викладіть в його в друшляк або сито. Дайте шпинату охолонути, потім віджміть його, щоб прибрати якомога більше рідини зі шпинату. Потім крупно наріжте його та відкладіть в сторону.
3. Протріть чашу або висушіть її кухонним рушником. Додайте в чашу олію та перемістіть перемикач SmartSwitch у положення AIR FRY/НОВ (АЕРОГРИЛЬ/ВАРИЛЬНА ПОВЕРХНЯ). Виберіть функцію SEAR/SAUTÉ і встановіть значення 4. Дайте олії попередньо нагрітися протягом 2 хвилин із відкритою кришкою. Додайте в чашу цибулю, часник, щіпку солі і варіть, регулярно помішуючи, до розм'якшення всіх інгредієнтів приблизно 4 хвилини. після цього додайте в чашу нарізані помідори і готуйте все ще 5 хвилин, регулярно помішуючи. Натисніть START/STOP, щоб зупинити приготування.
4. У великій мисці змішайте рикотту, пармезан, базилік, мускатний горіх, сіль, перець і шпинат. Перекладіть суміш ложкою у великий кондитерський мішок і начиніть нею трубочки канелони.
5. Викладіть начинені трубочки каннелони в чашу, розташуйте їх поверх томатного соусу, та обережно перемішайте. Переконайтесь, що всі канелони вкриті соусом та викладіть поверх них моцарелу.
6. Закрийте кришку та переведіть перемикач SmartSwitch у положення RAPID COOKER (СКОРОВАРКА). Виберіть функцію STEAM AIR FRY, встановіть температуру на 200°C і час 12 хвилин. Натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування (пристрій готуватиме на пару приблизно 6 хвилин, перш ніж почнеться зворотний відлік часу).
7. Після завершення приготування залиште страву під закритою кришкою ще на 5 хвилин. Відкрийте кришку, акуратно вийміть чашу і подавайте канелони до столу гарячими.



СМАЖЕНА КУРКА З ТРАВАМИ ТА ЧАСНИКОМ

РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 48 ХВИЛИН * | АКСЕСУАРИ: ЧАША ТА ДЕКО COOK & CRISP (НИЖНЄ ПОЛОЖЕННЯ) | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

* Включаючи час приготування з парою

ІНГРЕДІЄНТИ

Сік 1 лимона, використані половинки залишити

3 гілочки свіжого чебрецю, розділити

3 гілочки естрагону, розділити

4 зубчики часнику очистити, подрібнити

1,6 кг цілої курки

Сіль і перець за смаком

200 мл білого сухого вина

1 столова ложка оливкової олії

ПРИМІТКА. Естрагон можна замінити розмарином.

ПРИГОТУВАННЯ

1. Помістіть цедру лимона, гілочку чебрецю, естрагон і 2 зубчики часнику в курячу порожнину. Приправте курку сіллю і перцем за смаком. Зв'яжіть курячі ніжки кулінарним шпагатом.
2. Додайте в чашу вино, лимонний сік, решту часнику, гілочку чебрецю та естрагон. Вставте деко Cook & Crisp в нижнє положення в чашу.
3. Рівномірно нанесіть масло на курячу шкіру. Решту зелені дрібно наріжте і посипте нею курку. Добре приправте сіллю і перцем.
4. Закрийте кришку та переведіть перемикач SmartSwitch у положення RAPID COOKER (СКОРОВАРКА). Виберіть функцію STEAM AIR FRY, встановіть температуру на 180°C і час на 40 хвилин. Натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування (пристрій готуватиме на пару приблизно 8 хвилин, перш ніж почнеться зворотний відлік).
5. Приготування буде завершено, коли внутрішня температура курки покаже 75°C на термометрі з миттєвим зчитуванням, вийміть курку з чашу, нещільно накрийте її фольгою та дайте відпочити 10–15 хвилин.

ПОРАДА. Із соку, що залишився після приготування курки, можна приготувати смачну підливу або соус.



ОВОЧІ З ПЕРЦЕМ ЧИЛІ



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 20 ХВИЛИН | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 3 ГОДИН 45 ХВИЛИН | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

ІНГРЕДІЄНТИ

2 столові ложки оливкової олії
1 середню цибулину очистити, дрібно нарізати
1 червоний перець, очищений від насіння, нарізаний кубиками
1 зелений перець, очищений від насіння, нарізаний кубиками
2 зубчики часнику, очищені, подрібнені
1 чайна ложка порошку чилі
1 чайна ложка порошку кмину
1 чайна ложка меленого коріандру
1 чайна ложка копченої паприки
1 чайна ложка орегано
500 г солодкої картоплі, нарізаної шматочками по 2 см
1 столова ложка томатного пюре
1 банка (400 г) нарізаних помідорів
1 банка (400 г) червоної квасолі, відцідити, промити
1 банка (400 г) чорної квасолі, відцідити, промити
300 мл овочевого бульйону
Сіль і перець за смаком

ДЛЯ ПОДАЧІ

Гуакамолє
Свіже листя коріандру
Хрусткий хліб, для подачі

ПРИГОТУВАННЯ

1. Переведіть перемикач SmartSwitch у положення AIR FRY/НОВ. Виберіть функцію SEAR/SAUTÉ, встановіть значення HI-5 і натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування. Додайте оливкову олію в чашу і нагрівайте її протягом 2 хвилини.
2. Додайте в чашу цибулю та перець, закрийте кришку та готуйте 10 хвилини, поки цибуля та перець не стануть м'якими. Перемішайте один раз під час приготування.
3. Відкрийте кришку, додайте в чашу часник, спеції, солодку картоплю, томатне пюре, нарізані помідори, квасолі, сіль і перець. Виберіть натисніть START/STOP, щоб зупинити приготування.
4. Закрийте кришку, виберіть функцію SLOW COOK, встановіть температуру HI та час на 3 години 30 хвилини. Натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування.
5. Через 3 години перевірте, чи картопля стала м'якою. Якщо потрібно більше часу, продовжуйте готувати ще 30 хвилини.
6. Після завершення приготування обережно вийміть чашу. Подавайте страву до столу гарячою разом з гуакамолє, хрустким хлібом і присипте зверху листям коріандру.



ОВОЧЕВА ЗАПІКАНКА



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 28 ХВИЛИН

| КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 -6 ПОРЦІЙ

* Включаючи час приготування з парою

ІНГРЕДІЄНТИ

2 столові ложки олії
1 цибулина, очищена, нарізана кубиками
1 червоний перець, очищений від насіння, нарізаний шматочками
1 зубчик часнику, очищений, подрібнений
1 столова ложка пасти марміт
200 г солодкої картоплі, нарізаної дрібними кубиками
200 г кабачків, нарізаних кружальцями 1 см
400 г цвітної капусти, порізаної на сучвіття по 3 см
1 банка (200 г) солодкої кукурудзи, зціджені
1 банка (400 г) нарізаних помідорів
1 столова ложка томатного пюре
100 мл води
1 чайна ложка суміші трав
Сіль і перець за смаком
200 г тертого сиру Чеддер
25 г сухих панірувальних сухарів



ПРИГОТУВАННЯ

1. Переведіть перемикач SmartSwitch у положення AIR FRY/НОВ (АЕРОГРИЛЬ/ВАРИЛЬНА ПОВЕРХНЯ). Додайте олію в чашу. Виберіть функцію SEAR/SAUTÉ і встановіть значення 3. Натисніть START/STOP, щоб почати приготування. Залиште кришку відкритою і дайте олії попередньо нагрітися протягом 2 хвилини. Додайте до чаші цибулю та перець, готуйте до м'якості приблизно 5 хвилини. Встановіть значення на 4. Додайте в чашу часник, марміт, картоплю, кабачки, цвітну капусту, солодку кукурудзу, помідори, воду, зелень, сіль і перець. Закрийте кришку і готуйте ще 5 хвилини. Щоб завершити приготування, натисніть START/STOP.
2. Присипте страву зверху посипте суміш сиром Чеддер і панірувальними сухарями.
3. Закрийте кришку та переведіть перемикач SmartSwitch у положення RAPID COOKER (СКОРОВАРКА), оберіть функцію STEAM AIR FRY і встановіть температуру на 190°C та час 13 хвилини. Натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування (пристрій готуватиме на пару приблизно 5 хвилини, перш ніж почнеться зворотний відлік).
4. Після завершення приготування подавайте страву до столу негайно.

ПОРАДА Щоб додати більше клітковини та білка в страву, наприкінці кроку 1 можна додати в чашу банку нуту або сочевиці.

КАРТОПЛЯНІ КЛИНКИ З РОЗМАРИНОМ ТА ЧАСНИКОМ



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН + 30 ХВИЛИН ДЛЯ ЗАМОЧУВАННЯ КАРТОПЛІ | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС

ПРИГОТУВАННЯ: 26 ХВИЛИН * | АКСЕСУАРИ: ЧАША ТА ДЕКО СООК & CRISP (НИЖНЕ

ПОЛОЖЕННЯ) | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

*Включаючи час приготування на пару

ІНГРЕДІЄНТИ

600 г картоплі Maris Piper або King Edward, очищеної та нарізаної скибочками товщиною 2,5 см

Вода, за необхідністю

1-2 столові ложки соняшникової олії

125 мл води

1 чайна ложка морської солі

2 чайні ложки розмарину, дрібно нарізаного

2 зубчики часнику очистити, подрібнити

ДЛЯ ПОДАЧІ

Сметана

Подрібнена цибуля



ПРИГОТУВАННЯ

1. Покладіть картоплю у велику миску, залийте її водою та дайте їй настоятися протягом 30 хвилин, щоб видалити зайвий крохмаль. Після цього промийте та обсушіть картоплю.
2. У чистій мисці змішайте картоплю, олію та сіль.
3. Налийте воду в чашу. Вставте деко Cook & Crisp в нижнє положення в чашу та викладіть на нього картоплю.
4. Закрийте кришку та переведіть перемикач SmartSwitch у положення RAPID COOKER (СКОРОВАРКА). Виберіть функцію STEAM AIR FRY, встановіть температуру на 210°C і час на 20 хвилин. Натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування (пристрій готуватиме на пару приблизно 6 хвилин, перш ніж почнеться зворотний відлік).
5. За 10 хвилин до кінця приготування, відкрийте кришку, посипте картоплю зверху розмариним і часником, і закрийте кришку, щоб продовжити приготування. Через 5 хвилин відкрийте кришку та перемішайте картоплю. Закрийте кришку, щоб закінчити приготування.
6. Коли приготування буде завершено, щипцями вийміть шматочки з дека та подавайте до столу разом зі сметаною та цибулею.

ПРИМІТКА Якщо ви віддаєте перевагу, більш хрусткій картоплі- виберіть функцію AIR FRY і встановіть температуру на 210°C, а час – 5-10 хвилин. Натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування. Під час приготування радимо перевіряти готовність страви. Пристрій автоматично призупиняється, коли відкривається кришка.

СМАЖЕНІ ОВОЧІ ПО-СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКИ



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН | ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ: 30 ХВИЛИН * | АКСЕСУАРИ: ЧАША ТА ДЕКО

СООК & CRISP (НИЖНЄ ПОЛОЖЕННЯ) | КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4 ПОРЦІЇ

ІНГРЕДІЄНТИ

650 г суміші овочів (перець, цибуля, кабачки, солодка

картопля), нарізаних шматочками по 4 см

2 столові ложки оливкової олії

Цедра і сік 1 апельсина розділити

1 столова ложка свіжого листя чебрецю

Сіль і перець за смаком

250 мл води

2 столові ложки меду (за бажанням флердоранж)

200 г сиру фета, подрібненого



ПРИГОТУВАННЯ

1. У велику миску додайте овочі, олію, апельсинову цедру, листя чебрецю, сіль і перець. Добре перемішайте, щоб усі овочі були покриті сумішшю.
2. Налийте в чашу воду, та вставте деко . Cook & Crisp в нижнє положення в чашу. Викладіть на леко овочі.
3. Закрийте кришку та переведіть перемикач SmartSwitch у положення RAPID COOKER (СКОРОВАРКА). Виберіть функцію STEAM AIR FRY, встановіть температуру на 200°C і час на 20 хвилин. Натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування (пристрій готуватиме на пару приблизно 10 хвилин, перш ніж почнеться зворотний відлік).
4. Тим часом у маленькій мисці збийте апельсиновий сік та мед.
5. Після завершення приготування вийміть овочі з дека. Викладіть овочі на сервірувальне блюдо, полийте їх глазур'ю та посипте сиром фета. Подавайте до столу з рибою або куркою або з картоплею в мундирі.

ПОРАДА Якщо у вас небагато часу для приготування, ви можете купити готові нарізані овочі.

ПРИМІТКА Якщо ви віддаєте перевагу більш хрустким овочам, виберіть функцію AIR FRY і встановіть температуру на 200°C, а час – 5-10 хвилин. Натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування. Під час приготування радимо перевіряти готовність страви. Пристрій автоматично призупиняється, коли відкривається кришка.

ФОКАЧЧА З РОЗМАРИНОМ ТА МОРСЬКОЮ СІЛЛЮ



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН + 60 ХВИЛИН НА РОЗСТОЮВАННЯ ТІСТА | **ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 32 ХВИЛИНИ* | **АКСЕСУАРИ:** ЧАША ТА ДЕКО СООК & CRISP (НИЖНЄ ПОЛОЖЕННЯ) УНІВЕРСАЛЬНА ФОРМА NINJA АБО ІНША ФОРМА ДЛЯ ТОРТА 20 СМ | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 4-6 ПОРЦІЙ

* Включаючи час приготування на пару

ІНГРЕДІЄНТИ

4 столові ложки оливкової олії першого віджиму, розділити, плюс додаткова ложка для змащування
400 г міцного звичайного борошна, +додаткове для замішування

1 пакетик швидкодійних дріжджів

1¼ чайної ложки солі

250-300 мл теплої води

Гілочки розмарину

Морська сіль у пластівцях, для посипання

ПРИГОТУВАННЯ

- Змастіть олією універсальну форму або форму для випічки діаметром 20 см, та відставте її в сторону.
- У велику миску просійте борошно, всипте дріжджі, сіль і 2 столові ложки оливкової олії. Поступово додайте до борошна воду, поки тісто не почне формуватись в кулю. Воно може бути трохи липким.
- Викладіть тісто на присипану борошном поверхню та вимішуйте його протягом десяти хвилин або поки тісто не стане гладким.
- Розкладіть тісто по формі. Накрийте її чистим кухонним рушником і залиште розстроюватися при кімнатній температурі протягом 1 години або поки воно не збільшиться вдвічі.
- Зробіть поглиблення в тісті для хліба пальцями або кінчиком дерев'яної ложки, вставте в поглиблення гілочку розмарину. Збризніть тісто олією, що залишилася, і посипте морською сіллю.
- Додайте в чашу 250 мл води, вставте деко Cook & Crisp, в нижнє положення в чашу та викладіть на деко форму з тістом.
- Закрийте кришку та переведіть перемикач SmartSwitch у положення RAPID COOKER (СКОРОВАРКА), оберіть функцію STEAM BAKE та встановіть час на 12 хвилин і температуру на 180°C. Натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування (пристрій готуватиме на пару приблизно 20 хвилин, перш ніж почнеться зворотний відлік).
- Страва буде готовою, коли вона набуде золотисто-коричневого кольору.



Не забудьте додати воду в чашу, щоб створити пару для приготування страви.



ШОКОЛАДНИЙ ТОРТ



РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ●○○

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН | **ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ:** 33 ХВИЛИНИ* | **АКСЕСУАРИ:** ЧАША ТА ДЕКО СООК & CRISP (НИЖНЄ ПОЛОЖЕННЯ) УНІВЕРСАЛЬНА ФОРМА NINJA АБО ІНША ФОРМА ДЛЯ ТОРТА 20 СМ | **КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:** 8-10 ПОРЦІЙ

* Включаючи час приготування на пару

ІНГРЕДІЄНТИ

ТОРТ

115 мл соняшникової олії, плюс трохи для змащування

500 мл води

150 г звичайного борошна

50 г какао-порошку

1½ чайної ложки розпушувача

½ чайної ложки соди

Дрібка солі

175 г світлого м'якого коричневого цукру

1 чайна ложка ванільного екстракту або есенції

2 середніх яйця

115 мл молока

75 мл кип'яченої води

ГЛАЗУР

400 г готової шоколадної помадної глазури

ПРИГОТУВАННЯ

- Змастіть олією універсальну форму або форму для випічки діаметром 20 см, вистеліть її пергаментним папером і відкладіть в сторону.
- Додайте в чашу 500 мл води. Вставте деко Cook & Crisp, в нижнє положення в чашу
- У велику миску просійте разом борошно, какао, розпушувач, соду і щіпку солі. Всипте цукор. В іншій великій мисці збийте олію, ванільний екстракт і яйця. Потім додайте молоко та збийте.
- Змішайте сухі та вологі інгредієнти та збийте їх до однорідності. Обережно залийте щойно кип'яченою водою та перемішайте. Вилийте тісто у форму для випічки та викладіть її на деко
- Закрийте кришку та переведіть перемикач SmartSwitch у RAPID COOKER (СКОРОВАРКА), оберіть функцію STEAM BAKE та встановіть час на 13 хвилин і температуру на 160°C. Натисніть START/STOP, щоб розпочати приготування (пристрій готуватиме на пару приблизно 20 хвилин, перш ніж почнеться зворотний відлік).
- Торт буде готовим, коли коктейльна паличка вставлена в центр нього вийде чистою. Дайте торту охолонути у формі, перш ніж викласти його на тарілку для подачі.
- Перед подачею змастіть верх торта готовою глазурю.



Таблиця приготування з функцією Steam Air Fry (Повітряне обсмаження на пару)

Функція Steam Air Fry (Повітряне обсмаження на пару)-це чудовий спосіб надати страві хрусткої скоринки зовні, та соковитості всередині. Перед тим, як вставити деко Cook & Crisp у пристрій, переконайтеся, що ви додали воду на дно чаші. Це необхідного для того, щоб утворити пару та отримати неймовірно смачні страви.

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ОЛІЯ за бажанням	ВОДА
ПТИЦЯ				
Курячі грудки	2 шт (по 175 г кожна)	Немає	Змащена олією	125 мл.
Курячі грудки в паніровці	4 шт (по 175 г кожна)	Немає	Немає	125мл.
Курячі гомілки	1 кг	Немає	2 столові ложки	125мл.
Курячі стегенця	1 кг (з кістками)	Немає	Змащені олією	125 мл.
Курячі стегна	4 шт (без кісток) (по 100-125 г кожне)	Немає	2 ст.ложки	125 мл.
Курячі крильця	500 г	Немає	2 столові ложки	125 мл.
Ціла курка	2-2,5 кг,	Зв'язати ніжки	Змастити олією.	250 мл.
Грудка індички	1,4-2,4 кг	Немає	Змащена олією	250 мл.
ЯЛОВИЧИНА				
Верхня частина	1,5 кг	Немає	2 столові ложки	250 мл.
Ребра	1,5 кг	Немає	2 столові ложки	250 мл.
СВИНИНА				
Свинячі відбивні	4 товсторізни, без кісток (по 250 г кожна)	Змастити олією	Змастити олією, Деко Cook	125 мл.
	4 шт. без кісток (100-125 гр кожна)			
Свиняча корейка	1 кг	Немає	2 столові ложки	250 мл.
ЯГНЯ				
Бараняча нога	1,5 кг	Немає	2 столові ложки	250 мл.
РИБА				
Тріска	4 шт (по 150 г кожне)	Немає	1 столова ложка	125 мл.
Лосось	4 шт. (по 150 г кожен)	Немає	1 столова ложка	65 мл.

ПРИМІТКА. Дайте великим шматкам м'яса відпочити принаймні 10 хвилин після приготування.

ПРИМІТКА. Використовуйте цей час приготування як орієнтир, налаштовуючи його на свій смак.

ПРИМІТКА. Створення пари займає приблизно 4–10 хвилин.

АКСЕСУАР / ПОЛОЖЕННЯ ДЕКА	ТЕМПЕРАТУРА ПРИГОТУВАННЯ	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
Не забудьте додати воду в чашу, щоб створити пару для приготування страви.		
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	190°C	15–20 хв.
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	190°C	18–20 хв.
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	210°C	25–30 хв.
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	190°C	15–18 хв.
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	190°C	20–25 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	220°C	15 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	180°C	60–80 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	180°C	45–55 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	180°C	45 хвилин для середнього просмаження
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	180°C	30–32 хв для середнього просмаження
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні		
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	190°C	20–25 хв.
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	190°C	20–25 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	180°C	35–40 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні		
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	180°C	37–40 хв.
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні		
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	220°C	9–12 хв.
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	220°C	7–10 хв.

Таблиця приготування з функцією Steam Air Fry (Повітряне обсмаження на пару)

Функція Steam Air Fry (Повітряне обсмаження на пару)-це чудовий спосіб надати страві хрусткої скоринки зовні, та соковитості всередині. Перед тим, як вставити деко Cook & Crisp у пристрій, переконайтеся, що ви додали воду на дно чаші. Це необхідного для того, щоб утворити пару та отримати неймовірно смачні страви.

ІНГРЕДІЄНТ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	ОЛІЯ за бажанням	ВОДА
ЗАМОРОЖЕНА КУРКА				
Курячі грудки	4 шт (по 175 г кожна)	Немає	Змастити олією	250 мл.
Курячі гомілки	1 кг	Немає	Змастити олією	125мл.
Курячі стегенця з кісткою	1 кг	Немає	Змастити олією	125 мл.
Курячі крильця	500 г	Немає	2 столові ложки	125.мл.
ЗАМОРОЖЕНА ЯЛОВИЧИНА				
Стейк з філе	2 шт (по 225 г кожен)	Немає	2 ст.л	250 мл.
ЗАМОРОЖЕНА РИБА				
Лосось	4 шт (по 120 г кожен)	Немає	1 столова ложка	65 мл.
Тріска	4 шт (по 140 г кожен)	Немає	1 столова ложка	125 мл.
ЗАМОРОЖЕНА СВИНИНА				
Свинячі відбивні з кісткою	2 шт (кожна по 250 г)	Немає	2 ст.	125 мл.
Сосиски	450 г	Немає	2 столові ложки	125 мл.
ОВОЧІ				
Буряк	1 кг	Очистити, нарізати кубиками по 1,25 см	1 столова ложка	125 мл.
Брокколи	400 г	Ціла, зрізати плодоніжку	125 мл	125 мл.
Брюссельська капуста	1 кг	Розрізати навпіл, обрізати кінчики	1 столова ложка	125 мл.
Гарбуз	1 кг	Розрізати навпіл, очистити від насіння, порізати шматочками	1 столова ложка	125 мл.
Морква	1 кг	Очистити, наріжте кружечками по 1,25 см	1 столова ложка	125 мл.
Пастернак ,	500 г	Нарізаний шматочками по 2,5 см	1 столова ложка	125 мл.
Картопля, Король Едуард/ Маріс Пайпер/Рассет	1 кг, 4 шт, 800 г	Нарізати на скибочки по 2,5 см	1 столова ложка	125 мл.
Солодка картопля	1 кг, 125 мл	Ціла,	Змастити олією	125 мл.
		Нарізана кубиками по 2 см.	1 столова ложка	125 мл.



Не забудьте додати воду в чашу, щоб створити пару для приготування страви.

ПРИМІТКА. Використовуйте цей час приготування як орієнтир, налаштувавши його на свій смак.

ПРИМІТКА. Створення пари займає приблизно 4-10 хвилин..

АКСЕСУАР / ПОЛОЖЕННЯ ДЕКА	ТЕМПЕРАТУРА ПРИГОТУВАННЯ	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	200°C	15-20 хв.
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	180°C	20-25 хв.
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	200°C	20-22 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	220°C	15 хв.
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	180°C	12-18 хв.
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	220°C	7-10 хв.
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	220°C	10-15 хв.
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	190°C	23-28 хв.
Деко для Cook & Crisp у верхньому положенні	190°C	10-12 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	200°C	30-35 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	210°C	15-20 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	220°C	10-12 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	190°C	22-25 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	200°C	22-28 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	200°C	30-35 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	220°C	25-30 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	200°C	30-35 хв.
Деко для Cook & Crisp у нижньому положенні	200°C	20 хв.

Таблиці приготування з функцією Air Fry (Повітряне обсмаження) з використанням дека Cook & Crisp на дні чаші

ПРИМІТКА. Використовуйте цей час приготування як орієнтир, налаштувавши його на свій смак.

ІНГРЕДІЕНТИ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	КІЛЬКІСТЬ ОЛІ	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
ОВОЧІ					
Спаржа	250г	Почистити, обрізати стебла	2 ч.л.	200°C	7-8 хв.
Болгарський перець	4 шт (750 гр)	Цілий	Без олії	200°C	18-20 хв.
Цвітна капуста	400 гр	Розрізати на суцвіття 2,5 см	1 ст.л.	200°C	12-14 хв.
Кукурудза в качанах	4 шт(1 кг)	Цілі качани, очищені від лущиння	1 ст.л.	200°C	12-15 хв.
Кабачок	500 г	Розрізати на четвертинки вздовж, потім нарізати шматочками по 2,5 см	1 столова ложка	200°C	11-12 хв.
Зелена квасоля	350 г	Подрібнена	1 столова ложка	200°C	7-10 хв.
Капуста кале (для чіпсів)	400 г	Порвати на шматочки, видалити стебла	Без олії	150°C	8-12 хв.
Печериці	300 г	Промийте, поріжте на четвертинки	1 ст.л.	200°C	7-8 хв.
Картопля біла напр. Король Едвард, Маріс Пайпер або Рассет	500 г	Нарізати тонко	½-3 ст.л.	200°C	18-22 хв.
	500 г	Нарізати товсто,	½-3 ст.л.	200°C	20-22 хв.
Картопля солодка	1 кг,	Нарізати шматками по 2,5 см	1 ст.л.	200°C	14-16 хв.
ЯЛОВИЧИНА					
Бургери	4 шт (по 125 г)	Товщиною 1,5-1,75 см	Немає	190°C	10 хв.
Стейк	2 шт (по 225 г кожен)	Немає	Змастити олією	200°C	8-12 хв.
СВИНИНА					
Бекон	6 шматочків, (200 г)	Рівномірно покладіть шматочки на деко	Немає	170°C	10 хв.
Стейк з окороку	1 шт (225 г)	Цілий	Немає	200°C	10-12 хв.
Сосиски	8 шт (450 г)	Немає	Немає	200°C	7-8 хв.

*Замочіть нарізану картоплю в холодній воді на 30 хвилин, щоб видалити надлишок крохмалю. Через 30 хвилин процідіть та повністю висушіть картоплю. Чим сухіша картопля, тим більш хрумкою вона буде.

Для отримання найкращих результатів під час приготування страв, радимо вам часто струшувати, перемішувати або перевертати інгредієнти. Струшуйте та перемішуйте або перевертайте інгредієнти за допомогою щипців з силіконовими наконечниками.

Перемішуйте або перевертайте інгредієнти за допомогою щипців з силіконовими наконечниками.



Видаліть страву з приладу відразу після завершення часу приготування та отримання бажаного рівня просмаження. Ми рекомендуємо використовувати термометр із миттєвим зчитуванням для контролю внутрішньої температури білкових інгредієнтів.

Таблиці приготування з функцією Air Fry (Повітряне обсмаження)

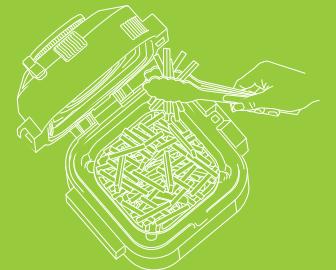
з використанням дека Cook & Crisp на дні чаші

ПОРАДА Перед використанням функції Air Fry дайте пристрою попередньо нагрітись протягом 5 хвилин, як і звичайній духовці.

ІНГРЕДІЄНТИ	КІЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	КІЛЬКІСТЬ ОЛІЇ	ТЕМПЕРАТУРА ЧАС ПРИГОТУВАННЯ	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
ЗАМОРОЖЕНІ ПРОДУКТИ					
Курячі нагетси	380 г	Немає	Немає	200°C	10 хв.
Рибне філе в паніровці	4 шт (440 г)	Немає	Немає	200°C	14 хв.
Рибні пальці	10 шт (280 г)	Немає	Немає	200°C	9-10 хв.
Деруни	8 шт. (360 г)	Немає	Немає	200°C	14 хв.
Смажена картопля	700 г	Немає	Немає	200°C	25-30 хв.
Палички моцарели	360г	Немає	Немає	200°C	6-7 хв.
Кільця цибулі	300г	Немає	Немає	200°C	10-12 хв.
Креветки	9 шт (230 г)	Немає	Немає	200°C	7 хв.
Картопля фрі	500 г	Немає	Немає	200°C	15 хв.
Овочеві бургери	4 шт (350 г)	Немає	Немає	190°C	14 хв.
Овочеві сосиски	6 шт.(270 г)	Немає	Немає	200°C	7-8 хв.
ЗАМОРОЖЕНА КАРТОПЛЯ ТА ЧІПСИ					
Легкі пряні чіпси	500 г	Немає	Немає	200°C	14 хв.
Чіпси Chunky	500 г	Немає	Немає	200°C	17 хв.
Хвилясті чіпси	500 г	Немає	Немає	200°C	16 хв.
Картопля фрі	500 г	Немає	Немає	180°C	14 хв.
Гастро Чіпси	700г	Немає	Немає	200°C	18-20 хв.
Картопляні дольки	650 г	Немає	Немає	200°C	15 хв.
Чіпси зі шкіркою	500 г	Немає	Немає	200°C	16-17 хв.
РИБА ТА МОРЕПРОДУКТИ					
Рибні котлети	2 шт (по 150 г)	Немає	Немає	200°C	8-10 хв.
Креветки	16 шт.	Немає	1 стл.	200°C	7-10 хв.

Для отримання найкращих результатів під час приготування страв, радимо вам часто струшувати, перемішувати або перевертати інгредієнти. Струшуйте та перемішуйте або перевертайте інгредієнти за допомогою щипців з силіконовими наконечниками.

Перемішуйте або перевертайте інгредієнти за допомогою щипців з силіконовими наконечниками.



Видаліть страву з приладу відразу після завершення часу приготування та отримання бажаного рівня просмаження. Ми рекомендуємо використовувати термометр із миттєвим зчитуванням для контролю внутрішньої температури білкових інгредієнтів.

Таблиці приготування з функцією Steam (Приготування на пару)

з використанням дека Cook & Crisp встановленого в чашу .

ПРИМІТКА. Використовуйте цей час приготування як орієнтир, налаштовуючи його на свій смак.

ІНГРЕДІЄНТ	КАЛЬКІСТЬ	ПІДГОТОВКА	РІДИНА	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ
ОВОЧІ				
Спаржа	250 г	Ціла або шматочками 2	50 мл	5-7 хв
Брокколи	300 г	Розрізати на суцвіття по 2,5–5 см	250 мл	5-9 хв.
Брюссельська капуста	400 г	Ціла або нарізана	250 мл	10–15 хв.
Гарбуз	500 г	Очищений, нарізаний кубиками по 2,5 см	250 мл	10–15 хв.
Морква	500 г	Очищена, нарізана шматочками по 2,5 см	250 мл	10–15 хв.
Цвітна капуста	400 г	Очищена, нарізана на суцвіття по 2,5-5 см	250 мл	5-10 хв.
Кукурудза в качанах	4 качана	Цілі, без лущиння	250 мл	8-10 хв.
Зелена квасоля	200 г	Ціла, або порізана шматочками	250 мл	8–12 хв
Картопля	500 г,	Очищена, нарізана шматочками по 2,5 см	325 мл	12–17 хв.
Картопля молода	500 г	Цілими шматочками	325 мл	15–20 хв.
Солодка картопля	500 г	Нарізана кубиками по 1,25 см	250 мл	8–14 хв.

Таблиця приготування з функцією Dehydrate (Дегідратація) з використанням дека Cook & Crisp встановленого в чашу .

ПОРАДА Для зневоднення більшості фруктів і овочів потрібно від 6 до 8 годин (при 60°C. Для м'яса потрібно від 5 до 7 годин (при 70°C). Чим довше ви зневоднюєте інгредієнти, тим хрусткішими вони будуть

ІНГРЕДІЄНТ	ПІДГОТОВКА	ТЕМПЕРАТУРА	ЧАС ДЕГІДРАТАЦІЇ
СВІЖІ ФРУКТІ І ОВОЧІ			
Яблука	Видаляють серцевину, нарізають скибочками 3 мм, промивають у лимонній воді, висушують	60°C	7–8 годин
Банани	Очистити, нарізати скибочками по 3 мм	60°C	8-10 годин
Свіжа зелень	Промити, висушити, очистити стебла	60°C	4-6 годин
Корінь імбиру	Очистити, нарізати скибочками по 3 мм	60°C	6 годин
Манго	Очистити, нарізати скибочками по 3 мм	60°C	6-8 годин
Гриби	Очистити м'якою щіткою (не мити)	60°C	6-8 годин
Ананас	Очистити, вирізати серцевину нарізати скибочками 3 мм - 1,25 см	60°C	6-8 годин
Полуниця	Розрізати навпіл або скибочками по 1,25 см	60°C	6-8 годин
Помідори	Нарізати скибочками по 3 мм або натерти на терці; Обробити парою, якщо ви плануєте зволожувати.	60°C	6-8 годин
М'ЯСО, ПТИЦЯ, РИБА			
Яловичина, курка, в'ялене м'ясо лосося	Нарізати скибочками по 6 мм, маринувати протягом ночі	70°C	5-7 годин

NINJA
Speedi

Сковарка та аерофритюрниця
10-в-1

ON400UK_1G_QSG_MP_221118_Mv1

NINJA є зареєстрованою торговою маркою SharkNinja Operating LLC у Великобританії.

COOK & CRISP, NINJA SPEEDI та RAPID COOKER є незареєстрованими товарними знаками SharkNinja Operating LLC у Великобританії.

© 2022 SharkNinja Operating LLC