

Обязательно прочитайте прилагаемые инструкции Ninja®, прежде чем использовать устройство.

# NINJA® Foodi®

**FLEXDRAWER**

Мультипечь  
объемом 10,4 л.

КНИГА  
РЕЦЕПТОВ



+ НЕВЕРОЯТНЫЕ РЕЦЕПТЫ  
+ ТАБЛИЦЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

## СОДЕРЖАНИЕ

Использование мультipeчи Ninja® Foodi® Flexdrawer Air Fryer.....	3
Использование технологии MegaZone .....	4
Использование технологии DualZone .....	6
Конструктор полноценного питания.....	8
<b>Рецепты</b>	
<b>Курица</b>	
Жареная курица с корнеплодами.....	10
Курица по-охотничьи с молодой картошкой .....	12
<b>Мясо</b>	
Свинья грудинка с соевым соусом и салатом из капусты и имбиря.....	13
Баранья нога по-гречески с овощами .....	14
Фахитас со стейком и овощами.....	16
Котлета из баранины с дольками сладкого картофеля и специями .....	17
"Жаба в норке".....	18
<b>Рыба</b>	
Рыба с картофелем.....	19
Шашлык из лосося с перцем чили, имбирем, соей и овощами.....	20
<b>Вегетарианские блюда</b>	
Острый тофу с зелеными овощами.....	22
Фритата с картофелем, вялеными помидорами и репчатый луком.....	23
<b>Закуски</b>	
Пирожки с сыром, картофелем, горохом и курицей.....	24
Тосты с сыром и чатни.....	25
<b>Десерты</b>	
Чернично-лимонный кекс.....	26
Блонди с малиной и белым шоколадом.....	27
<b>Таблицы приготовления.....</b>	
Воздушная обжарка (AIR FRY).....	28
Обжаривание до хрустящей корочки (MAX CRISP).....	32
Обжаривание/Запекание(ROAST).....	34
Dehydrate (Дегидратация).....	34
Использование технологии DualZone с функцией SYNC.....	36

**NINJA**  
**TEST**  
**KITCHEN**

www.ninjatestkitchen.eu

### ПРИМЕЧАНИЕ:

Используйте боковые ручки, когда открываете и закрываете контейнер. Всегда ставьте контейнер на термостойкую поверхность. Во время использования данного прибора обеспечьте не менее 15 см свободного пространства сверху и со всех сторон для надлежащей циркуляции воздуха.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИПЕЧИ NINJA® FOODI® FLEXDRAWER

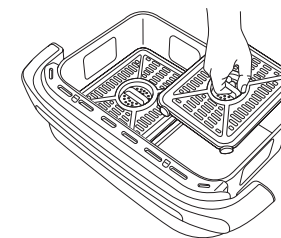
### 7 ПРОГРАММ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



### СОВЕТЫ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БЕЗУПРЕЧНЫХ БЛЮД

#### РЕШЕТКИ ДЛЯ ФРИТЮРНИЦЫ

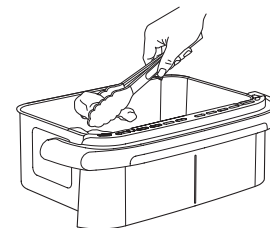
Решетки для фритюра обеспечивают равномерное подрумянивание блюд. Убедитесь, что решетки для фритюра вставлены на дно контейнера перед добавлением в него ингредиентов, если в рецепте не указано иное.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** Аккуратно устанавливайте решетки для фритюра в прибор и всегда проверяйте, что они установлены правильно.

#### Встряхните и переверните

Для достижения наилучших результатов часто встряхивайте еду или переворачивайте ее щипцами с силиконовыми наконечниками, чтобы она получилась настолько хрустящей, насколько вы хотите.



**СОВЕТ:** во время приготовления влажных ингредиентов в кляре с функцией Air Fry всегда используйте правильную технику панировки. Важно обваливать продукты сначала в муке, затем в яйце, а затем в сухарях. Плотно прижимайте панировочные сухари к взбитым ингредиентам, чтобы крошки не сдувало вентилятором во время процесса приготовления.

**V** Вегетарианские блюда

## Использование технологии MegaZone (Мегазона)

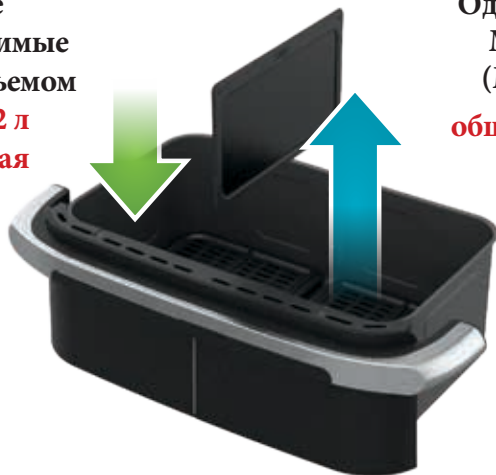
### ЛЕГКО ПРЕВРАЩАЙТЕ MEGAZONE В МУЛЬТИПЕЧЬ С ДВУМЯ ОТДЕЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

Вы можете готовить как в одном большом контейнере, так и разделить контейнер пополам и готовить в двух независимых зонах.



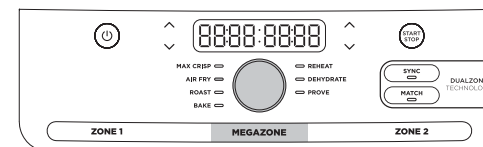
### УНИВЕРСАЛЬНАЯ МЕГАЗОНА

Две  
независимые  
зоны объемом  
по 5,2 л  
каждая



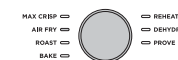
Одна большая  
MegaZone  
(Мегазона)  
общим объемом  
10,4 л.

Чтобы приготовить большую порцию одного блюда, снимите разделитель и используйте все пространство для приготовления, как в традиционной мультипечи.



#### ШАГ 1: Выберите опцию MEGAZONE(Мегазона)

- Поместите продукты в контейнер.
- Поверните диск, чтобы выбрать функцию приготовления (например, AIR FRY).



#### ШАГ 2: Установите время и температуру

- Используйте стрелки TEMP слева от диска, чтобы установить температуру.
- Используйте стрелки TIME справа от диска, чтобы установить время.



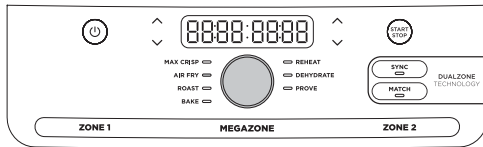
#### ШАГ 3: Начните приготовление

- Нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление.

# Использование технологии DualZone

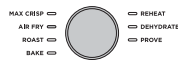
## Синхронизация (SYNC)

Как приготовить два блюда одновременно, используя две разные функции, температуру и время приготовления? Установите разделитель посередине MegaZone, запрограммируйте каждую зону отдельно и используйте функцию SYNC, чтобы обе зоны завершили работу одновременно.



### ШАГ 1: Программирование зоны 1

- Вставьте разделитель в середину контейнера.
- Поместите продукты в контейнер.
- По умолчанию для устройства установлена зона 1.
- Поверните диск, чтобы выбрать функцию приготовления (например, AIR FRY).



### ШАГ 2: Установите время и температуру

- Используйте стрелки TEMP слева от диска, чтобы установить температуру.
- Используйте стрелки TIME справа от диска, чтобы установить время.



### ШАГ 3: Программирование зоны 2

- Выберите зону 2.
- Поверните диск, чтобы выбрать функцию приготовления (например, ROAST), и повторите шаг 2.



### ШАГ 4: Начните приготовление

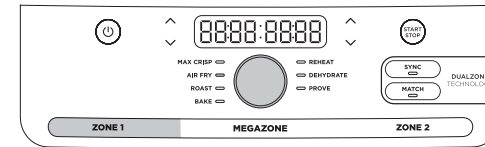
- Выберите функцию SYNC.
- Нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление.
- В зоне с более коротким временем приготовления будет отображаться значение HOLD.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Время приготовления автоматически приостанавливается, когда вы открываете контейнер. Для возобновления приготовления повторно вставьте контейнер в устройство.

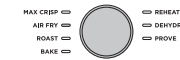
## Функция совмещения контейнеров MATCH

Установите разделитель, выберите настройки в зоне 1 и нажмите MATCH для автоматического дублирования настроек на зону 2.



### ШАГ 1: Программирование Зоны 1

- Установите разделитель посередине контейнера.
- Положите продукты в контейнер.
- По умолчанию устройство выбирает зону 1.
- Выберите нужную функцию приготовления (например, AIR FRY)



### ШАГ 2: Установите время и температуру

- Используйте стрелки TEMP слева от диска, чтобы установить температуру.
- Используйте стрелки TIME справа от диска, чтобы установить время.



### ШАГ 3: Начинайте готовить

- Выберите режим совмещения контейнеров (MATCH).
- Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать приготовление пищи



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Время приготовления автоматически приостанавливается, когда вы открываете контейнер. Для возобновления приготовления повторно вставьте контейнер в устройство.

# Конструктор полноценного питания с помощью одной мультипечи.

Используя функцию Roast и некоторые советы ниже, создавайте собственные шедевры в мультипечи Flexdrawer.



## Выберите белковый ингредиент

8 куриных бедер без костей и кожи (по 125 г)

4 свиных отбивных без кости (по 175 г)

8 бараньих отбивных с костью (по 85 г)

4 филе лосося (по 120 г)

400 г твердого тофу, отжатого, высушенного, нарезанного по желанию

12 сосисок растительного происхождения (по 60 г)

4 стейк-бургера на растительной основе (по 170 г)

## Выберите овощи

300 г брокколи, нарезанной на соцветия по 5 см

500 г брюссельской капусты, разрезанной пополам, если крупная

400 г тыквы, очищенной от кожуры, нарезанной кусочками по 2,5 см

400 г соцветий цветной капусты, нарезанных на соцветия по 5 см

500 г очищенной моркови, нарезанной кусочками по 2,5 см

500 г молодого картофеля, разрезать пополам, если крупный

500 г пастернака, очищенного от кожуры, нарезанного на четвертинки, нарезанного длиной 7 см

2 перца, очищенных от семян, нарезанных полосками шириной 3 см

500 г сладкого картофеля, очищенного от кожуры, нарезанного кусочками по 3 см

## Приправа/маринад

Терияки

Оливковое масло

Хойсин

Лимон и розмарин

Соус барбекю

Соус Пери-пери

Приправы по своему вкусу или маринад

## Приготовление

Смешайте ингредиенты с приправами или маринадом.  
Установите обе решетки и снимите разделитель, затем добавьте ингредиенты в контейнер MegaZone. Выберите опцию MEGAZONE, выберите функцию ROAST, установите температуру 190°C, затем установите время в зависимости от белка:  
10–15 минут для рыбы.  
15–20 минут для белков из свинины, баранины или растительного происхождения.  
20–25 минут для птицы/

# ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С КОРНЕПЛОДАМИ

ПРОГРАММА: ROAST | ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 55 МИНУТ | КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4-6

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### ДЛЯ КУРИЦЫ

1,6-2 кг целой курицы

Соль и черный молотый перец по вкусу

½ лимона, разрезанного на четвертинки

5 веточек тимьяна

5 веточек розмарина

Чеснок, разрезанный пополам наискось

1½ столовой ложки оливкового масла

### ДЛЯ ОВОЩЕЙ

600 г картофеля, разрезанного вдоль пополам или на четвертинки

350 г небольшой моркови, очищенной от кожуры, разрезанной вдоль пополам

350 г крупного пастернака, очищенного от кожуры, нарезанного вдоль

2 столовые ложки масла

1 чайная ложка морской соли

Несколько веточек розмарина

### ПОДЛИВА

2 столовые ложки обычной муки

300 г куриного бульона, при необходимости больше

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приправьте куриную полость солью и перцем, затем выдавите туда лимон, добавьте тимьян, розмарин и чеснок. Смажьте курицу маслом и приправьте солью, черным молотым перцем по желанию.
2. В большой миске смешайте подготовленные овощи с маслом, солью и веточками розмарина.
3. Вставьте обе решетки в контейнер. Поместите курицу в центр и вставьте контейнер в блок.
4. Выберите опцию MEGAZONE, выберите функцию ROAST, установите температуру 190°C, время 55 минут. Нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление.
5. За 18 минут до конца приготовления откройте контейнер и разложите овощи вокруг курицы. Закройте контейнер, чтобы продолжить приготовление. Рекомендуем перемешивать овощи 2-3 раза во время приготовления.
6. Приготовление будет завершено, когда внутренняя температура курицы достигнет 75°C на шупе. Переложите курицу на доску и дайте ей отдохнуть 10 минут перед нарезкой.
7. Подавайте курицу к столу вместе с корнеплодами и подливой.

**СОВЕТ:** Чтобы приготовить подливу, добавьте жидкость со дна контейнера в маленькую кастрюлю, насыпьте в нее муку. После того, как маринад закипит, медленно влейте в него куриный бульон и снова доведите до кипения. Добавьте оставшийся сок из курицы и тушите еще 4 минуты.



# КУРИЦА ПО-ОХОТНИЧЬИ С МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ

ПРОГРАММА: AIR FRY | ПОДГОТОВКА: 5 МИНУТ | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 24 МИНУТЫ  
| КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 ПОРЦИИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

4 шт. (по 150 г) куриных грудок  
8 кусочков копчёного бекона  
750 г молодого картофеля (если картофель крупный, разрежьте его пополам)  
1 чайная ложка растительного масла  
Соль и чёрный молотый перец — по вкусу  
100 г тёртого сыра Чеддер  
4 столовые ложки соуса барбекю

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Оберните каждую куриную грудку двумя кусочками бекона.
2. В средней миске смешайте картофель с маслом и приправьте солью и перцем по вкусу.
3. Вставьте разделитель и обе корзины для фритюра в контейнер. Поместите куриные грудки в зону 1, а картофель — в контейнер зоны 2, затем вставьте контейнеры в основной блок.
4. Выберите зону 1, выберите функцию AIR FRY, установите температуру 200 °C и время 24 минуты. Выберите зону 2, выберите функцию AIR FRY, установите температуру 200 °C и время 22 минуты. Выберите функцию SYNC, нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление.
5. Когда на дисплее останется 10 минут до окончания приготовления, откройте контейнер и посыпьте курицу сыром. Перемешайте картофель щипцами с силиконовыми наконечниками и закройте контейнер, чтобы продолжить приготовление.
6. Приготовление будет завершено, когда внутренняя температура курицы достигнет 75 °C на термометре мгновенного считывания. Подавайте курицу к столу, полив соусом барбекю, вместе с молодым картофелем.



# СВИНАЯ ГРУДКА С СОЕВЫМ СОУСОМ И САЛАТОМ ИЗ КАПУСТЫ И ИМБИРЯ

ПРОГРАММА: AIR FRY И ROAST | ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ | МАРИНОВАНИЕ: 2 ЧАСА |  
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 22 МИНУТЫ | КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 ПОРЦИИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

**СВИНИНА**  
2 столовые ложки соевого соуса  
1 столовая ложка кунжутного масла  
1 зубчик чеснока, нарезанного  
2,5 см свежего имбиря, очищенного и нарезанного  
¼ чайной ложки чёрного молотого перца  
650 г свиной грудки, нарезанной на куски длиной по 6 см

**СОУС**  
50 г устричного соуса  
1 столовая ложка мёда  
1 столовая ложка соевого соуса  
1 чайная ложка рисового уксуса  
1 чайная ложка кунжутного масла

**САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ИМБИРЯ**  
1 средняя савойская капуста (примерно 800 г), удалить сердцевину, нарезать полосками толщиной по ½ см  
1 столовая ложка кунжутного масла  
25 мл соевого соуса  
1,5 см свежего имбиря, очищенного, измельчённого  
Чёрный молотый перец по желанию

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В большой миске смешайте соевый соус, кунжутное масло, чеснок, имбирь и перец. Добавьте в миску свинину, обмажьте её соусом и маринуйте в холодильнике в течение 2 часов.
2. В небольшой миске смешайте все ингредиенты для соуса, затем отложите его в сторону.
3. В большой миске смешайте все ингредиенты для салата из капусты, хорошо перемешав их.
4. Вставьте разделитель и обе корзины для фритюра в контейнер. Поместите свинину в контейнер зоны 1, а капусту — в контейнер зоны 2, затем вставьте контейнеры в основной блок.
5. Выберите зону 1, выберите функцию AIR FRY, установите температуру 200 °C и время 22 минуты. Выберите зону 2, выберите функцию ROAST, установите температуру 200 °C и время 11 минут. Выберите функцию SYNC, нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление.
6. Когда в зоне 1 останется 11 минут до конца времени приготовления, откройте контейнер и переверните свинину, закройте контейнер и продолжайте приготовление.
7. Когда в каждой зоне останется 6 минут до завершения времени приготовления, откройте контейнер, смажьте свинину приготовленным соусом и добавьте к ней капусту. Закройте контейнер, чтобы продолжить приготовление.
8. После окончания приготовления подавайте свинину к столу вместе с салатом из капусты.



**СОВЕТ:** Подавайте к столу с гарниром из риса или лапши и свежим кориандром.

# БАРАНЬЯ НОЖКА ПО-ГРЕЧЕСКИ С ОВОЩАМИ

ПРОГРАММА: ROAST | ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ | МАРИНОВАНИЕ: 30 МИНУТ |  
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС 10 МИНУТ | КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6 ПОРЦИЙ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 кг бараньей ноги  
Соль и чёрный молотый перец по вкусу  
2 столовые ложки сушёного орегано  
1 большая красная луковица, очищенная, нарезанная ломтиками по 1 см  
2 красных перца, нарезанных кусочками по 2,5 см  
1 жёлтый перец, нарезанный кусочками по 2,5 см  
1 баклажан, разрезанный на четвертинки вдоль и на кусочки по 1 см  
2 кабачка, разрезанных пополам вдоль, кусочками по 1 см  
2 столовые ложки оливкового масла  
150 г сыра фета, нарезанного кубиками по 1 см  
Сок ½ лимона

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приправьте баранину солью, перцем и орегано. Оставьте мариноваться при комнатной температуре на 30 минут.
2. Вставьте обе корзины в контейнер. Положите баранью ногу жирной частью вниз в центр контейнера и вставьте его в основной блок.
3. Выберите MEGAZONE, выберите функцию ROAST, установите температуру 190 °C и время 1 час 10 минут. Нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление.
4. Через 25 минут откройте контейнер и переверните баранину. Закройте контейнер, чтобы продолжить приготовление.
5. В большую миску добавьте лук, перец, баклажаны, кабачок, масло, 1 столовую ложку орегано, соль и перец и перемешайте всё до однородности.
6. Когда останется 35 минут до конца приготовления, откройте контейнер и выложите овощи вокруг баранины. Закройте контейнер, чтобы продолжить приготовление.
7. В течение всего цикла приготовления открывайте контейнер и перемешивайте овощи, чтобы обеспечить их равномерное приготовление. Если баранина сильно поджаривается, накройте её фольгой.
8. Приготовление будет завершено, когда внутренняя температура баранины достигнет 60 °C на термометре мгновенного считывания. Переложите баранину на доску, накройте фольгой и дайте ей отдохнуть 10–20 минут перед нарезкой.
9. Добавьте к овощам фету и лимонный сок и подавайте вместе с нарезанной бараниной и мятно-йогуртовым соусом.

**СОВЕТ:** Приготовьте мятно-йогуртовый соус, смешав 150 мл греческого йогурта с горстью измельчённой мяты и посолив по вкусу.



# ФАХИТАС СО СТЕЙКОМ И ОВОЩАМИ

ПРОГРАММА: AIR FRY | ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 17 МИНУТ | КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 ПОРЦИИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### МАРИНАД ДЛЯ ФАХИТАС

2 столовые ложки копчёной паприки  
1 столовая ложка молотого кориандра  
1½ столовой ложки молотого тмина  
1 столовая ложка сушёного орегано  
4 столовые ложки оливкового масла  
Сок ½ лайма  
2 чайные ложки морской соли  
Чёрный молотый перец по желанию  
**ФАХИТАС**  
200 г филейного стейка, нарезанного ломтиками по ½ см  
2 луковицы, очищенные, нарезанные полосками по 1 см  
2 красных перца, нарезанных полосками по 1 см  
2 жёлтых перца, нарезанных полосками по 1 см  
250 г грибов, нарезанных полосками по 1 см  
8 шт. лепёшек тортилья для подачи



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В большую миску добавьте все ингредиенты для маринада и перемешайте их до однородности, затем разделите между двумя большими мисками.
2. В одну миску добавьте кусочки нарезанного стейка, половину лука и половину от количества перцев. Во вторую миску добавьте грибы, остаток лука и остаток перца. Тщательно перемешайте ингредиенты в обеих мисках, чтобы убедиться, что все ингредиенты покрылись маринадом.
3. Вставьте разделитель и обе корзины для фритюра в контейнеры. Поместите стейк в зону 1, а грибную смесь — в зону 2. Вставьте контейнеры в основной блок.
4. Выберите зону 1, выберите AIR FRY, установите температуру 200 °C и время 17 минут. Выберите функцию MATCH. Нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление.
5. Когда останется 10 минут до конца приготовления, откройте контейнер и с помощью силиконовых щипцов перемешайте ингредиенты, затем закройте контейнер, чтобы продолжить приготовление.
6. После завершения приготовления подавайте факхитас, завернув в мягкие тортильи, и приправьте соусом по вкусу.

**СОВЕТ:** Подавайте со сметаной, выжатым лаймом, халапеньо и свежим кориандром.

# КЁФТА ИЗ БАРАНИНЫ С ЛОМТИКАМИ БАТАТА СО СПЕЦИЯМИ

ПРОГРАММА: AIR FRY | ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИНУТ | КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 ПОРЦИИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г бараньего фарша  
20 г свежих сухарей, ненадолго замоченных в холодной воде и отжатых  
1 репчатая луковица, мелко нарезанная  
1 зубчик чеснока, очищенный, измельчённый  
2 чайные ложки смеси специй Бахарат  
1½ столовой ложки кинзы, мелко нарезанной  
1½ столовой ложки петрушки, мелко нарезанной  
Соль и чёрный молотый перец по желанию  
700 г батата (сладкого картофеля), очищенного от кожуры, нарезанного кружочками по 1,25 см  
2 столовые ложки оливкового масла  
1 чайная ложка паприки  
Дополнительно: мелко нарезанная петрушка и кинза для украшения  
Кулинарный спрей  
Тёплый лаваш (пита) для подачи  
Для этого рецепта вам понадобятся четыре замоченных деревянных шпажки диаметром 20 см



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В большой миске смешайте бараний фарш, панировочные сухари, репчатый лук, чеснок, специи Бахарат, кинзу, петрушку, соль и перец. Добавьте соль и чёрный молотый перец по вкусу. Разделите смесь на четыре равные части и равномерно сформируйте из смеси котлеты вокруг каждой шпажки, оставляя по 4 см на каждом конце шпажки.
2. В большой миске смешайте батат с оливковым маслом, солью, перцем и паприкой.
3. Вставьте разделитель и обе корзины для фритюра в контейнеры обеих зон. Сбрызните зону 1 кулинарным спреем, затем выложите в неё шпажки с котлетами. Поместите кусочки батата в зону 2. Вставьте контейнеры в основной блок.
4. Выберите зону 1, выберите функцию AIR FRY, установите температуру 200 °C и время 12 минут. Выберите зону 2, выберите функцию AIR FRY, установите температуру 200 °C и время 20 минут. Выберите функцию SYNC, нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление.
5. Когда останется 10 минут, откройте контейнер и с помощью силиконовых щипцов переверните котлетки и перемешайте картофель.
6. После завершения приготовления украсьте баранину и батат кинзой. Подавайте блюдо к столу горячим с тёплым лавашом (пита).

**СОВЕТ:** Подавайте с мятно-йогуртовым соусом, смешав 150 мл греческого йогурта с горстью измельчённой мяты и солью по желанию.

# ЖАБА В НОРКЕ

ПРОГРАММА: ROAST | ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 18 МИНУТ | КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 ПОРЦИИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

8 свиных сосисок  
1 столовая ложка масла  
130 г обычной муки  
¼ чайной ложки соли  
2 крупных яйца, взбитых  
180 мл полубезжирного молока

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Выложите сосиски в жаропрочную форму размером 20 см x 25 см и добавьте к ним масло.
2. Вставьте обе корзины для фритюра в контейнеры. Поместите в контейнер жаропрочную посуду с сосисками и закройте контейнер.
3. Выберите MEGAZONE, выберите функцию ROAST, установите температуру 210 °C и время 18 минут. Нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление.
4. В большую миску добавьте муку и соль. Постепенно вмешайте в смесь взбитые яйца и молоко, пока не образуется однородное тесто.
5. Когда останется 11 минут до конца приготовления, откройте контейнер, переверните сосиски и аккуратно залейте их тестом. Закройте контейнер, чтобы продолжить приготовление.
6. После завершения приготовления достаньте жаропрочную посуду из контейнера и дайте блюду остыть несколько минут перед подачей.



**СОВЕТ.** Используйте веганские или вегетарианские сосиски для варианта блюда без мяса.

**СОВЕТ:** Подавайте с соусом по вашему вкусу.

# РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ

ПРОГРАММА: AIR FRY И ROAST | ПОДГОТОВКА: 40 МИНУТ | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 24-26 МИНУТ | КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 ПОРЦИИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### КАРТОФЕЛЬ

1 кг картофеля King Edward или Maris Piper, очищенного и нарезанного на куски толщиной 1,5 см  
2 столовые ложки подсолнечного масла  
Соль и чёрный молотый перец по вкусу  
2 чайные ложки манной крупы (по желанию)

### РЫБА

2 ломтика чёрствого хлеба, нарезанного на кусочки  
1 зубчик чеснока  
Цедра 1 лимона  
5 г свежей петрушки  
Соль и чёрный молотый перец по вкусу  
4 x 140 г филе трески без кожи  
2 столовые ложки подсолнечного масла  
Кулинарный спрей  
Соус тартар (по желанию)  
Гороховое пюре (по желанию)  
**ДЛЯ ПОДАЧИ (НЕОБЯЗАТЕЛЬНО)**  
Дольки лимона  
Измельчённая петрушка



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Поместите картофель в большую миску, залейте холодной водой и дайте постоять 30 минут, чтобы удалить лишний крахмал. Промойте и обсушите картофель.
2. Выложите картофель в большую миску и смешайте с маслом, солью, перцем и манной крупой до равномерного покрытия. Вставьте разделитель и обе корзины для фритюра в контейнер. Выложите картофель в контейнер зоны 1.
3. В отдельной миске смешайте хлеб, чеснок, лимонную цедру, петрушку, соль и перец и перемешивайте до получения однородной текстуры. Затем переложите смесь в неглубокую миску.
4. Равномерно смажьте филе маслом, затем обваляйте его в панировочной смеси. Сбрызните корзину для фритюра в зоне 2 кулинарным спреем и выложите на неё филе. Вставьте контейнер в основной блок.
5. Выберите зону 1, выберите функцию AIR FRY, установите температуру 200 °C и время 26 минут. Выберите зону 2, выберите функцию ROAST, установите температуру 170 °C и время 14 минут. Выберите функцию SYNC. Нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление.
6. Используя щипцы с силиконовыми наконечниками, перемешайте картофель несколько раз в течение цикла приготовления, чтобы обеспечить его равномерное приготовление. Через 2 минуты проверьте картофель на готовность.
7. После завершения приготовления достаньте рыбу и картофель из прибора, выложите их на тарелку, украсьте дольками лимона, петрушкой и подавайте с соусом тартар и гороховым пюре.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Для этого рецепта картофель нужно нарезать более крупными кусками. Если вы предпочитаете хрустящий картофель фри, смотрите таблицу приготовления на странице 33, чтобы узнать время приготовления.

# ШАШЛЫК ИЗ ЛОСОСЯ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ, ИМБИРЕМ И ОВОЩАМИ

ПРОГРАММА: AIR FRY | ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ | МАРИНОВАНИЕ: 1 ЧАС |  
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 МИНУТ | КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 ПОРЦИИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### ЛОСОСЬ

2 столовые ложки соевого соуса  
1 столовая ложка мёда  
1 столовая ложка соуса чили или шрирача  
½ чайной ложки кунжутного масла  
600 г филе лосося, нарезанное кубиками по 4 см

### ОВОЩИ

Кусочек имбиря 2,5 см, очищенный, измельчённый  
1 маленький зубчик чеснока, очищенный, измельчённый  
1 столовая ложка кунжутного масла  
2 столовые ложки соевого соуса  
1½ чайной ложки пяти китайских специй  
800 г овощной смеси (зелёной фасоли, брокколи и кукурузы), нарезанной кусочками по 3 см

**СОУС**  
4 столовые ложки соевого соуса  
½ столовой ложки рисового уксуса  
Кусочек имбиря 2,5 см, очищенный, измельчённый  
1½ столовой ложки мёда  
1 столовая ложка сирачи (соуса шрирача)

*Для этого рецепта вам понадобятся четыре замоченных деревянных шпажки диаметром 25 см.*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В большой миске смешайте соевый соус, мёд, шрирачу и кунжутное масло. Поместите лосося в маринад и равномерно покройте его маринадом, затем накройте крышкой. Уберите миску в холодильник и дайте рыбе промариноваться в течение 1 часа. После маринования разделите рыбу на четыре части и нанижите их на четыре шампура.
2. В большой миске смешайте имбирь, чеснок, кунжутное масло, соевый соус и пять китайских специй. Добавьте в миску овощи и маринуйте их в течение 10 минут.
3. Вставьте обе корзины для фритюра в контейнер. Поместите овощи в контейнер и вставьте контейнер в прибор.
4. Выберите MEGAZONE, выберите функцию AIR FRY, установите температуру 200 °C и время 15 минут. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать приготовление.
5. Когда на таймере останется 11 минут, откройте контейнер, хорошо перемешайте овощи, затем положите сверху на них шпажки с лососем. Закройте контейнер, чтобы продолжить приготовление.
6. Когда до конца приготовления останется 9 минут, переверните шпажки и добавьте в контейнер овощи. Закройте контейнер и продолжайте готовить.
7. За 6 минут до конца приготовления откройте контейнер, достаньте шпажки и перемешайте овощи. Верните шпажки в контейнер, разместив их противоположной стороной вверх, чтобы обеспечить равномерное приготовление. Закройте контейнер и продолжайте готовить.
8. После приготовления подайте шашлык из лосося с овощами, полить приготовленным соусом. При желании можно приготовить на гарнир рис.



# ОСТРЫЙ ТОФУ С ЗЕЛЁНЫМИ ОВОЩАМИ

ПРОГРАММА: AIR FRY И ROAST | ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ | AIR FRY: 22 МИНУТЫ | ROAST: 14 МИНУТ | КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 ПОРЦИИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### ИМБИРНО-СОЕВЫЙ МАРИНАД

- 2 столовые ложки кинзы, мелко нарезанной
- 3 столовые ложки соевого соуса
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 3 столовые ложки мёда
- 3 столовые ложки кунжутного масла
- 3 столовые ложки рисового уксуса
- 1 зубчик чеснока, очищенный, измельчённый
- Кусочек свежего имбиря 2,5 см, очищенный, измельчённый
- Соль и чёрный молотый перец по желанию

### ОВОЩИ

- 250 г брокколи, нарезанной на соцветия по 3 см
  - 150 г зелёного горошка (в стручках)
  - 250 г стручковой фасоли, разрезанной пополам
- ### ТОФУ
- 2 столовые ложки кукурузной муки
  - ½ столовой ложки пяти китайских специй
  - ¼ чайной ложки кайенского перца
  - ½ чайной ложки соли
  - 600 г твёрдого тофу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- В большой миске смешайте все ингредиенты для маринада. Добавьте в неё овощи, перемешайте всё до равномерного покрытия и дайте промариноваться 10 минут.
- В большой миске смешайте кукурузную муку, 5 китайских специй, кайенский перец и соль. Добавьте тофу и тщательно перемешайте, пока тофу не покроется смесью.
- Вставьте разделитель и корзины для фритюра в контейнер. Поместите тофу в зону 1, а овощи в зону 2. Вставьте контейнер в основной блок.
- Выберите зону 1, выберите функцию AIR FRY, установите температуру 200 °C и время 22 минуты. Выберите зону 2, выберите функцию ROAST, установите температуру 200 °C и время 14 минут. Выберите функцию SYNC. Нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление.
- Когда в Зоне 1 останется 11 минут до конца приготовления, откройте контейнер и с помощью силиконовых щипцов переверните тофу. Закройте контейнер, чтобы продолжить приготовление.
- За 7 минут до окончания приготовления в Зоне 2 откройте контейнер и с помощью силиконовых щипцов перемешайте овощи. Закройте контейнер, чтобы продолжить приготовление.
- После завершения приготовления переложите овощи в миску, выложите сверху на них хрустящий тофу и полейте остатками имбирно-соевого маринада. Подавайте к столу немедленно.



# ФРИТТАТА С КАРТОФЕЛЕМ, ВЯЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

ПРОГРАММА: AIR FRY | ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИНУТ | КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4-6 ПОРЦИЙ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 8 крупных яиц
- 60 мл двойных сливок
- 15 г свежей петрушки, мелко нарезанной
- 5 г зелёного лука, мелко нарезанного
- 1 столовая ложка каперсов, мелко нарезанных
- 40 г вяленых помидоров, мелко нарезанных
- 4 луковички, мелко нарезанных
- 30 г тёртого сыра Чеддер
- 1 чайная ложка соли
- ½ чайной ложки чёрного молотого перца
- 350 г варёного картофеля, нарезанного ломтиками по 1 см

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Аккуратно застелите жаропрочное блюдо размером 20 см x 25 см пергаментом для выпечки.
- В большой миске взбейте яйца со сливками, петрушкой, зелёным луком, каперсами, вялеными помидорами, репчатым луком, сыром Чеддер, солью и перцем до однородной смеси.
- Ровным слоем выложите картофель в подготовленную посуду и равномерно покройте его яичной смесью.
- Вставьте корзины для фритюра в контейнер. Поместите жаропрочную посуду в контейнер и вставьте контейнер в основной блок.
- Выберите MEGAZONE, выберите функцию AIR FRY, установите температуру 180 °C и время 20 минут. Нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление.
- Когда до конца приготовления останется 5 минут, откройте контейнер и накройте блюдо фольгой. Закройте контейнер, чтобы продолжить приготовление.
- После завершения приготовления достаньте форму для запекания и переложите её на разделочную доску. Перед нарезкой дайте фриттате остыть в течение 5 минут. Подавайте блюдо вместе с хрустящим зелёным салатом и хрустящим хлебом.



# ПИРОЖКИ С СЫРОМ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ

ПРОГРАММА: AIR FRY | ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИНУТ | КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 ПОРЦИИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 x 320 г готового песочного теста  
2 яйца  
Кулинарный спрей  
**ПИРОЖКИ С СЫРОМ, ГОРОХОМ И КАРТОФЕЛЕМ**  
150 г сливочного сыра с чесноком и травами  
1 чайная ложка лимонного сока  
½ чайной ложки соли  
Чёрный молотый перец по вкусу  
50 г зрелого сыра Чеддер  
200 г варёного картофеля, нарезанного кубиками по 2 см  
2 шт. репчатого лука  
70 г размороженного горошка  
**ПИРОЖКИ С КУРИЦЕЙ**  
250 г варёных куриных грудок  
2 столовые ложки изюма  
2 чайные ложки порошка карри  
1 столовая ложка свежей кинзы  
2 столовые ложки чатни из манго  
1 чайная ложка лимонного сока  
1 столовая ложка пасты карри  
120 г крем-сыра  
½ чайной ложки соли  
Чёрный молотый перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чтобы приготовить пирожки с сыром, картофелем и горохом, смешайте сливочный сыр и лимонный сок в большой миске. Затем добавьте остальные ингредиенты и перемешайте смесь до однородности.
2. Чтобы приготовить пирожки с курицей, поместите все ингредиенты в большую миску и перемешайте всё до однородности.
3. Разверните листы теста и разрежьте их пополам, чтобы получить четыре прямоугольника, примерно 17 см x 23 см. Смажьте края каждого листа яичной смесью.
4. Положите половину сырно-картофельно-гороховой смеси на одну сторону листа теста, оставив с края 2 см. Заверните лист теста над начинкой, сформировав пирожок, и прижмите края, чтобы запечатать начинку в тесте. Плотнo прижимайте края теста друг к другу. Смажьте тесто сверху яичной смесью и с помощью вилки сделайте пару отверстий для выхода пара.
5. Повторите шаг 4 с оставшейся сырно-картофельно-гороховой смесью, а также при приготовлении пирожков с курицей.
6. Вставьте разделитель и обе корзины для фритюра в контейнер. Сбрызните корзины кулинарным спреем и выложите на них по 2 пирожка в каждую зону, затем вставьте контейнеры в основной блок.
7. Выберите зону 1, выберите функцию AIR FRY, установите температуру 200 °C и время 20 минут. Выберите функцию MATCH и нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление. За 5 минут до конца приготовления переверните пирожки, чтобы они стали хрустящими.
8. Пирожки будут готовы, когда они приобретут золотисто-коричневый цвет.



# ТОСТЫ С СЫРОМ И ЧАТНИ

ПРОГРАММА: AIR FRY | ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 МИНУТ | ВЫХОД: 4-6 ТОСТОВ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗМЕРА ХЛЕБА

## ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г тёртого сыра Грюйер  
100 г тёртого сыра Эмменталь  
150 г тёртого сыра Чеддер  
2 столовые ложки шнитт-лука, мелко нарезанного  
Соль и чёрный молотый перец по вкусу  
8 толстых ломтиков хлеба на закваске  
4 чайные ложки несоленого сливочного масла  
2 чайные ложки дижонской горчицы  
4 столовые ложки чатни

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В средней миске смешайте сыры, лук, соль и перец.
2. Чтобы собрать сэндвичи, намажьте каждый ломтик хлеба маслом, затем положите хлеб на доску намазанной стороной вниз. Сверху смажьте 4 кусочка хлеба горчицей и готовой сырной смесью. Распределите чатни на остальные 4 ломтика хлеба, сверху выложите смазанные куски хлеба маслом вверх.
3. Вставьте обе корзины для фритюра в контейнер и выложите на них все тосты. Вставьте контейнер в основной блок.
4. Выберите MEGAZONE, выберите функцию AIR FRY, установите температуру 200 °C и время 10 минут. Нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление.
5. За 5 минут до окончания приготовления достаньте контейнер из прибора и аккуратно переверните тосты с помощью силиконовых щипцов. Закройте контейнер, чтобы продолжить приготовление.
6. После завершения приготовления достаньте тосты из прибора и подавайте к столу горячими.



# ЧЕРНИЧНО-ЛИМОННЫЙ КЕКС



ПРОГРАММА: ВАКЕ | ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50 МИНУТ | ВЫХОД: 1 КЕКС

## ИНГРЕДИЕНТЫ

1 чайная ложка подсолнечного масла для смазывания  
200 г муки  
1 чайная ложка разрыхлителя  
¾ чайной ложки морской соли  
Цедра 1 лимона  
2 чайные ложки ванильной эссенции  
125 г сахарной пудры  
100 мл подсолнечного масла  
100 мл натурального йогурта  
2 крупных яйца, взбитых  
100 г черники  
**ГЛАЗУРЬ**  
Сок 1 лимона  
60 г сахарной пудры



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смажьте форму для хлеба Ninja или форму для хлеба 23 см × 12,5 см маслом или застелите форму пергаментом.
2. В большую миску просейте вместе муку, разрыхлитель и соль. Взбейте цедру лимона, ваниль, сахарную пудру, масло, йогурт и яйца до однородности. Аккуратно добавьте в миску чернику, затем переложите смесь в подготовленную форму.
3. Вставьте обе корзины в прибор. Поместите форму для хлеба внутрь контейнера и вставьте его в прибор.
4. Выберите MEGAZONE, выберите функцию ВАКЕ, установите температуру 160 °C и время 50 минут. Нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление.
5. За 20 минут до окончания приготовления откройте контейнер и накройте форму фольгой, чтобы предотвратить пережаривание кекса. Закройте контейнер, чтобы продолжить приготовление.
6. В небольшой миске взбейте ингредиенты для глазури, пока сахар полностью не растворится.
7. Кекс будет готов, когда деревянная шпажка, вставленная в центр хлеба, выйдет из него чистой.
8. После того как кекс приготовится, смажьте его приготовленной глазурью и дайте ему остыть перед подачей к столу.

**СОВЕТ:** используйте перчатки, чтобы достать форму для хлеба.

# БЛОНДИ С МАЛИНОЙ И БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ



ПРОГРАММА: ВАКЕ | ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 23-24 МИНУТЫ | КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 8-10 ПОРЦИЙ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

170 г солёного сливочного масла, растопленного + 1 чайная ложка для смазывания  
200 г светлого коричневого сахара  
2 средних яйца  
1½ чайной ложки ванильной эссенции  
200 г обычной муки  
½ чайной ложки соли  
½ чайной ложки разрыхлителя  
150 г белой шоколадной стружки  
70 г свежей или замороженной малины

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Неглубокую жаропрочную форму размером 20 x 30 см смажьте маслом и застелите пергаментом для выпечки. В большой миске смешайте растопленное масло, сахар, яйца и ваниль и перемешайте до однородной консистенции. Добавьте в смесь муку, разрыхлитель и соль, хорошо перемешайте. Добавьте в миску белую шоколадную стружку и малину. Переложите тесто в подготовленную форму.
2. Вставьте обе корзины в контейнер, поместите в него форму, вставьте контейнер в прибор.
3. Выберите MEGAZONE, выберите функцию ВАКЕ, установите температуру 160 °C и время 23-24 минуты. Нажмите START/STOP, чтобы начать приготовление.
4. После завершения приготовления аккуратно достаньте десерт из прибора и дайте ему остыть перед тем, как разрезать.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для получения безупречных результатов десерта и равномерного выпекания не рекомендуется использовать керамическую посуду.

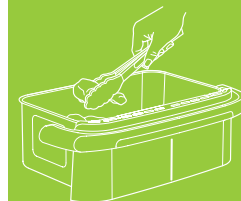
# Таблица приготовления с функцией Air Fry (Воздушная фритюрница)

Используйте это время приготовления как ориентир, корректируя его по своему вкусу.

ИНГРЕДИЕНТ	КОЛИЧЕСТВО	ПОДГОТОВКА	КОЛИЧЕСТВО МАСЛА	ТЕМПЕРАТУРА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В ОДНОЙ ЗОНЕ ИЛИ В МЕГАЗОНЕ
<b>ОВОЩИ</b>					
Спаржа	400г	Очистить, обрезать стебли	2 ч.л.	200°C	6-8 минут
Свёкла	6 маленьких, или 4 больших (1 кг))	Целый	Без масла	200°C	40-60 минут
Болгарский перец	4 шт (600 г)	Целый	Без масла	200°C	15-16 минут
Брокколи	400 г	Разделить на соцветия по 2,5 см	1 ст.л.	200°C	11 минут
Брюссельская капуста	640 г	Разрезать пополам, удалить плодоножку	1 ст.л.	200°C	13-15 минут
Мускатная тыква	500-750 г	Нарезанный кусочками по 2,5 см	1 столовая ложка	200°C	16-18 минут
Морковь	500 г	Очищена, нарезана кусочками по 1,5 см	1 ст.л.	200°C	14-16 минут
Цветная капуста	600 г	Разрезать на соцветия по 2,5 см	2 ст.л.	200°C	13-15 минут
Сельдерей	600 г	Очистите и нарежьте кубиками по 1,5 см, смажьте 2 ст. л. масла	1 столовая ложка	200°C	14-16 минут
Кукуруза в початках	4 шт	Целые початки, очищенные от шелухи	1 ст.л.	200°C	15-18 минут
Кабачок	500 г	Разрезать на четвертинки вдоль, затем нарезать кусочками по 2,5 см	1 столовая ложка	200°C	8-10 минут
Зелёная фасоль	400 г	Измельчённая	1 столовая ложка	200°C	8-10 минут
Капуста кале (для чипсов)	100 г	Порвать на кусочки, удалить стебли	Без масла	150°C	9 минут
Шампиньоны	300 г	Промойте, нарежьте на четвертинки	1 ст.л.	200°C	10 минут
Грибы Портобелло	250 г	Целые, смазанные маслом	1 ст.л.	180°C	9-10 минут
Пастернак	500 г	Очистите и нарежьте кусочками по 1,5 см, смажьте 1 ст. л. масла	1 ст.л.	200°C	12-14 минут
Картофель белый, например, Король Эдуард, Марис Пайпер или Рассет	1 кг.	Нарезать дольками по 2,5 см	1 ст.л.	200°C	22-26 минут
	500 г	Нарезать тонко вручную на чипсы, смазать растительным маслом	1/2-3 ст.л.	200°C	16-18 минут
	500 г	Нарезать толстыми кусками, смазать растительным маслом	1/2-3 ст.л.	200°C	18-20 минут
	500 г	Нарезать одинаковыми кусочками	2 ст.л.	200°C	15-20 минут
	4 шт целых (185-250 г каждая)	Проколоть вилкой 3 раза	1 ст.л.	180°C	43-48 минут
Сладкий картофель	1 кг,	Нарезать кусками по 2,5 см	1 ст.л.	200°C	20 минут
	4 шт. целых ( по 185-250 г каждая)	Проколоть вилкой 3 раза	1 ст.л.	180°C	32-40 минут
Репа	500г	Очистите и нарежьте кубиками по 1,5 см, смажьте 2 ст. л масла	1 ст.л.	200°C	15-17 минут
<b>ПТИЦА</b>					
Куриные грудки	4 грудки (600гр)	Нет	Смазать маслом	200°C	18-20 минут
Куриные бёдрышки	6 бёдрышек ( 125-150 гр каждое)	На кости	Смазать маслом	200°C	19-22 минуты
	6-8 бёдрышек (по 100 гр каждое)	Без костей	Смазать маслом	200°C	15-16 минут
Куриные крылышки	1 кг	Нет	1 столовая ложка	200°C	30-32 минуты
Утиные грудки	2 шт (400 г)	Надрезать кожу, обжаривать грудкой вниз, перевернуть в процессе приготовления	Смазать маслом	200°C	18-22 минуты
<b>СВЕЖАЯ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ</b>					
Филе трески	4 шт (480 г)	Нет	Смазать маслом	200°C	8-10 минут
Рыбные котлеты	2 (по 145 г каждая)	Нет	Нет	180°C	17-18 минут
Креветки	16 больших (165 г)	Нет	Нет	200°C	4 минуты
Филе лосося	4 шт (520 г)	Нет	Смазать маслом	210°C	12-14 минут

**МЕГАЗОНА**  
При  
приготовлении в  
MegaZone  
(Мегазоне)  
удваивайте  
количество  
продуктов, время  
приготовления  
останется тем же.

Перемешивайте  
или  
переворачивайте  
ингредиенты с  
помощью щипцов  
с силиконовыми  
наконечниками.



Для получения  
наилучших  
результатов при  
приготовлении блюд  
рекомендуем вам часто  
перемешивать и  
переворачивать  
ингредиенты, если  
иное не указано в  
таблице.

\*Замочите нарезанный картофель в холодной воде на 30 минут, чтобы удалить излишек крахмала. Через 30 минут слейте воду и полностью высушите картофель. Чем суше картофель, тем более хрустящим он получится.

# Таблица приготовления с функцией Air Fry (Воздушная фритюрница)

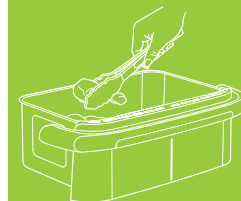
Используйте это время приготовления как ориентир, корректируя его по своему вкусу.

ИНГРЕДИЕНТ	КОЛИЧЕСТВО	ПОДГОТОВКА	КОЛИЧЕСТВО МАСЛА	ТЕМПЕРАТУРА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В ОДНОЙ ЗОНЕ ИЛИ В МЕГАЗОНЕ
<b>СВЕЖАЯ ГОВЯДИНА</b>					
Бургеры	4 (по 125 г)	Толщиной 2,5 см	Нет	190°C	12-14 минут
Стейки*	2 (по 230 г)	Целые	Смазать маслом	200°C	7-10 минут
<b>СВЕЖАЯ СВИНИНА</b>					
Бекон	4 полоски	Нет	Нет	210°C	6 минут
Стейк из окорока	1 шт (225 г)	Срезать кожуру, сделать надрезы через каждые 2 см, перевернуть через 5 минут после начала приготовления	Смазать маслом	190°C	10-12 минут
Свинные отбивные	2 шт без костей (по 250 г)	Нет	Смазать маслом	200°C	12-13 минут
	4 шт без костей (100 г)	Нет	Смазать маслом	200°C	10-12 минут
	свиная вырезка 2 шт (по 350-500 г каждая)	Нет	Смазать маслом	190°C	22-27 минут
Сосиски	8 шт (205 г)	Нет	Нет	200°C	10-13 минут
	16 шт (410 г)	Нет	Нет	200°C	10-13 минут
<b>СВЕЖАЯ БАРАНИНА</b>					
Бараньи отбивные	4 шт (340 г)	Нет	Смазать маслом	180°C	11-12 минут
Стейки из баранины	3 шт ( по 300 г)	Нет	Смазать маслом	180°C	12-13 минут
<b>ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ</b>					
Рыбное филе в панировке	4 шт (440 г)	Перевернуть в процессе приготовления	Нет	200°C	13-15 минут
Грибы в панировке	300г	Нет	Нет	190°C	10-12 минут
Куриные крутоны	15 шт (270 г)	Нет	Нет	190°C	9-10 минут
Котлета по-киевски	4 шт (500г)	Нет	Нет	180°C	20-22 минуты
Куриные нагетсы	24 шт (400 г)	Нет	Нет	200°C	10-12 минут
Филе рыбы в кляре	4 шт (440 г)	Перевернуть в процессе приготовления	Нет	180°C	18 минут
Рыбные палочки	10 шт (280 г)	Нет	Нет	200°C	9-10 минут
Драники	7 шт (390 г)	Не укладывать слоями	Нет	200°C	15 минут
Картофельные крокеты	550 г	Нет	Нет	190°C	18-19 минут
Креветки темпура	8 шт (140 г)	Перевернуть в процессе приготовления	Нет	190°C	8-9 минут
Картофель запечённый	700 г	Нет	Нет	190°C	20 минут
Креветки в сухарях	280 г	Нет	Нет	200°C	9-10 минут
Веганские бургеры	4 шт (265 г)	Не укладывать слоями	Нет	200°C	11 минут
Веганские нагетсы	14 шт (320 г)	Не укладывать слоями	Нет	200°C	8 минут
Вегетарианские сосиски	6 шт (270г)	Нет	Нет	190°C	9-10 минут
Йоркширский пудинг	8 шт (150 г)	Нет	Нет	180°C	3-4 минуты

\*Если вы предпочитаете менее прожаренный стейк, выберите минимальное время, а если вы предпочитаете хорошо прожаренный стейк, готовьте его максимальное время в соответствии с таблицей.

**МЕГАЗОНА**  
При  
приготовлении в  
MegaZone  
(Мегазоне)  
удваивайте  
количество  
продуктов, время  
приготовления  
останется тем же.

Перемешивайте или  
переворачивайте  
ингредиенты с  
помощью щипцов с  
силиконовыми  
наконечниками.



Для получения  
наилучших  
результатов при  
приготовлении блюд  
рекомендуем вам часто  
встряхивать,  
перемешивать или  
переворачивать  
ингредиенты, если  
иное не указано в  
таблице.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Не видите в  
таблицах блюдо, которое хотите  
приготовить? Уменьшите время  
приготовления, указанное на  
упаковке, на 25%. Для получения  
безупречных результатов  
рекомендуем часто проверять  
готовность блюда и при  
необходимости увеличить время  
приготовления.

## Таблица приготовления с функцией Air Fry (Воздушная фритюрница)

Используйте это время приготовления как ориентир, корректируя его по своему вкусу.

ИНГРЕДИЕНТ	КОЛИЧЕСТВО	ПРИГОТОВЛЕНИЕ	КОЛИЧЕСТВО МАСЛА	ТЕМПЕРАТУРА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
					В ОДНОЙ ЗОНЕ ИЛИ В МЕГАЗОНЕ
<b>ЧИПСЫ И КАРТОФЕЛЬ</b>					
Домашние чипсы толщиной 1 см	500 г	Замочите в воде на 30 минут, высушите	1-2 столовые ложки масла	200°C	16-18 минут
Домашние чипсы толщиной 2 см	500 г	Замочите в воде на 30 минут, высушите	1-2 столовые ложки масла	200°C	18-20 минут
Замороженные чипсы	500 г	Нет	Нет	200°C	20 минут
Замороженные чипсы	500 г	Нет	Нет	210°C	18-20 минут
Замороженный картофель фри	700 г	Нет	Нет	210°C	18-20 минут
Замороженный картофель фри	500 г	Нет	Нет	180°C	20-22 минут
Замороженные гастрочипсы	700 г	Нет	Нет	210°C	22 минут
Замороженные картофельные кусочки	650 г	Нет	Нет	190°C	20 минут
Замороженная кожица на картофеле фри	500 г	Нет	Нет	200°C	18-20 минут
Замороженные чипсы прямой нарезки	500 г	Нет	Нет	200°C	18 минут
Замороженный картофель фри	500 г	Нет	Нет	180°C	22-24 минут



Домашние чипсы



Чипсы



Волнистые чипсы



Картофель фри



Картофельные дольки



Картофель фри из батата

## Таблица приготовления с функцией Max Crisp (Обжаривание до хрустящей корочки) — идеально подходит для замороженных продуктов

Используйте это время приготовления как ориентир, корректируя его по своему вкусу.

ИНГРЕДИЕНТ	КОЛИЧЕСТВО	ПОДГОТОВКА	КОЛИЧЕСТВО МАСЛА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
				В ОДНОЙ ЗОНЕ ИЛИ В МЕГАЗОНЕ
<b>ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ</b>				
Кольца лука в кляре	300 г	Нет	Нет	10 минут
Куриные котлеты	400 г	Нет	Нет	12 минут
Куриные крылышки	1 кг	Нет	Нет	30 минут
Куриные наггетсы	400 г	Нет	Нет	9-10 минут
рыбные палочки	275 г	Нет	Нет	10 минут
Картофель фри	500 г	Нет	Нет	14-16 минут
Палочки моцареллы	180 г	Нет	Нет	7-8 минут
Куриный попкорн	500 г	Нет	Нет	12 минут
Картофельные попсы	500 г	Нет	Нет	12 минут
Вафли фри	550 г	Нет	Нет	14-16 минут

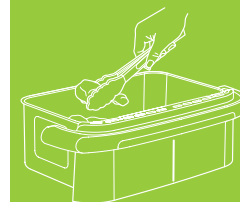
**ПРИМЕЧАНИЕ.** При использовании функции Max Crisp регулировка температуры недоступна.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Наилучшим образом подходит для приготовления небольших количеств замороженных продуктов, которые требуют высокой температуры

### МЕГАЗОНА

При приготовлении в MegaZone (Мегазоне) удваивайте количество продуктов, время приготовления останется тем же.

Перемешивайте или переворачивайте ингредиенты с помощью щипцов с силиконовыми наконечниками.



Для получения наилучших результатов при приготовлении блюд рекомендуем вам часто встряхивать, перемешивать или переворачивать ингредиенты, если иное не указано в таблице.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** если вы готовите меньшее количество еды, используйте рекомендуемую температуру, но уменьшите время приготовления. Для получения наилучших результатов приготовления рекомендуем часто проверять и перемешивать блюда во время приготовления.

## Таблица приготовления с функцией Обжаривание (ROAST)

ИНГРЕДИЕНТ	КОЛИЧЕСТВО	ПОДГОТОВКА	МАСЛО	ТЕМПЕРАТУРА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В МЕГАЗОНЕ
<b>СВЕЖЕЕ МЯСО</b>					
Курица целиком	2.2 кг	По желанию перевернуть в процессе приготовления	Смазать маслом	190°C	40-45 минут
Верхняя часть говядины рулет для запекания	1.4 кг	По желанию перевернуть в процессе приготовления, защитить фольгой	Натереть маслом	160°C	55 минут (для прожарки medium )
Свинина, корейка, без костей	1 кг	По желанию перевернуть в процессе приготовления	Смазать маслом	190°C	50 минут
Рулет из свиной лопатки	2.3 кг	По желанию перевернуть в процессе приготовления	Смазать маслом	180°C	1 час 30 мин.
Целая баранья нога	2 кг	По желанию перевернуть в процессе приготовления	Смазать маслом	190°C	1 час 10 минут (для прожарки well done)

### МЕГАЗОНА

При приготовлении в MegaZone (Мегазоне) удваивайте количество продуктов, время приготовления останется тем же.

Встряхивайте, перемешивайте или переворачивайте ингредиенты с помощью щипцов с силиконовыми наконечниками.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** часто перемешивайте ингредиенты во время приготовления, если иное не указано в таблице.

## Таблица приготовления с функцией Dehydrate (Дегидратация)

ИНГРЕДИЕНТ	ПОДГОТОВКА	ТЕМПЕРАТУРА	ВРЕМЯ ДЕГИДРАТАЦИИ
<b>СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ</b>			
Яблоки	Удаляют сердцевину, нарезают ломтиками 3 мм, промывают в лимонной воде, высушивают	60°C	7-8 часов
Спаржа	Нарезать кусочками по 2,5 см, бланшировать	60°C	6-8 часов
Бананы	Очистить, нарезать ломтиками по 3 мм	60°C	8-10 часов
Свёкла	Очистить, нарезать ломтиками по 3 мм	60°C	6-8 часов
Баклажаны	Очистить, нарезать ломтиками по 3 мм	60°C	6-8 часов
Корень имбиря	Очистить, нарезать ломтиками по 3 мм	60°C	6 часов
Манго	Очистить, нарезать ломтиками по 3 мм	60°C	6-8 часов
Грибы	Очистить мягкой щёткой (не мыть)	60°C	6-8 часов
Ананас	Очистить, вырезать сердцевину, нарезать ломтиками 3 мм — 1,25 см	60°C	6-8 часов
Клубника	Разрезать пополам или ломтиками по 1,25 см	60°C	6-8 часов
Помидоры	Нарезать ломтиками по 3 мм или натереть на тёрке; обработать паром, если вы планируете увлажнять.	60°C	6-8 часов
<b>МЯСО, ПТИЦА, РЫБА</b>			
Вяленая говядина, куриное мясо, вяленая индейка	Нарезать ломтиками по 6 мм, мариновать в течение ночи	70°C	5-7 часов
Вяленый лосось	Нарезать ломтиками по 6 мм, мариновать в течение ночи	70°C	3-5 часов

# Таблица использования технологии DualZone™ в режиме Синхронизации (SYNC)

Готовьте 2 блюда с использованием 2 разных функций, температуры и времени приготовления! Просто запрограммируйте каждую зону, а функция SYNC сделает всё остальное.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Для всех рецептов в этой таблице приправьте блюдо солью и перцем по вкусу.

ВЫБЕРИТЕ ЛЮБУЮ ИЗ ЗОН		ВЫБЕРИТЕ РЕЦЕПТ ДЛЯ ОДНОЙ ЗОНЫ		ВЫБЕРИТЕ ДВЕ ЗОНЫ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ РЕЖИМ СИНХРОНИЗАЦИИ	
РЕЦЕПТ	КОЛИЧЕСТВО	СМЕШАЙТЕ ИЛИ КОМБИНИРУЙТЕ ЭТИ ИНГРЕДИЕНТЫ	ФУНКЦИЯ	ТЕМПЕРАТУРА/ВРЕМЯ	
Рыбные котлеты	4 рыбные котлеты	Смазать растопленным сливочным маслом, обжарить	Air Fry	180 ° C   17-18 минут	
Вяленые помидоры с бальзамическим соусом	500 г помидоров черри	60 мл бальзамического уксуса, 1 столовая ложка растительного масла	Roast	200 ° C   10- 15 минут	
Свинные отбивные с мёдом и шалфеем	2-3 отбивных из свинины без кости (120 г каждая)	1 ст. ложка растительного масла, 1 столовая ложка мёда, 1/2 чайной ложки сушёного шалфея	Roast	200 ° C   15-17 минут	
Картофель по-каджунски	4 крупные картофелины, нарезанные кубиками	2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки приправы каджун	Air Fry	200 ° C   30 минут	
Спаржа с лимоном	400 г, цельными кусочками	Смажьте растопленным сливочным маслом и 1 чайной ложкой лимонного сока	Air Fry	200°C   6–8 минут	
Глазированный лосось с мисо	4 филе лосося (по 120 г каждое)	2 столовые ложки пасты мисо, 1 чайная ложка растительного масла, натереть рыбу	Air Fry	200 ° C   12-14 минут	
Брюссельская капуста с фундуком и мёдом	500 г брюссельской капусты, разрезанной пополам	2 ст. ложки растительного масла, 60 мл мёда, 60 г измельчённых лесных орехов	Air Fry	200 ° C   13-15 минут	
Куриные бёдра с соусом баффало	6 куриных бедер без костей (по 110-140 г каждое)	150 мл соуса баффало, смазать бедра	Air Fry	200 ° C   20-22 минуты	
Вегетарианский бургер на основе растительных продуктов	4 бургера (по 125 г каждый)	4 чайные ложки соуса барбекю	Air Fry	190 ° C   12 минут	
Средиземноморская цветная капуста	1 головка цветной капусты (600 г)	Нарезать соцветиями по 1,5 см, 120 мл тахини, 4 столовые ложки растительного масла	Air Fry	200 ° C   13-15 минут	
Замороженный картофель фри	500 г	Приправить по желанию	Air Fry	200 ° C   20 минут	
Кукуруза на початке	4 шт	Смазать растопленным маслом	Roast	180 ° C   15-17 минут	

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Для достижения наилучших результатов проверяйте пищу за 2 минуты до окончания времени приготовления. Вы можете остановить процесс приготовления в любое время, если достигнут желаемый уровень хрусткости, но убедитесь, что блюдо готово и достигло безопасной для пищевых продуктов температуры.



**NINJA**<sup>®</sup>

**Foodi**

Мультипечь<sup>®</sup>

**FLEXDRAWER**

**объемом 10,4 литра**

Чтобы получить еще больше рецептов и вдохновения для приготовления пищи, посетите нас онлайн на сайте [ninjatestkitchen.eu](http://ninjatestkitchen.eu)

AF500 Series

© 2023 Shark Ninja Operating LLC.

FOODI и NINJA являются зарегистрированными товарными знаками компании SharkNinja Operating LLC в Великобритании. DUALZONE является незарегистрированным товарным знаком компании SharkNinja Operating LLC в Великобритании.