

Veillez à prendre connaissance des instructions Ninja® Foodi® incluses avant d'utiliser votre appareil.



NINJA® Foodi

Multicuiseur 7-en-1

Des recettes appétissantes pour des possibilités illimitées





Sommaire

Couvercle de cuisson sous pression	30
Couvercle croustillant	30
L'art de TenderCrisp®	31
TenderCrisp®	32
Choisissez votre propre aventure TenderCrisp®	33
Tableaux de cuisson	34
Entrées	42
Plats Principaux	48
Desserts	74

Symboles



Convient aux végétariens.



La fusion entre cuisson sous pression et rôtissage

Vous êtes sur le point de découvrir un mode de cuisson inédit. La technologie TenderCrisp® vous permet de profiter de la rapidité de la cuisson sous pression pour cuire vos ingrédients en un rien de temps, tandis que le couvercle de rôtissage révolutionnaire apporte une touche dorée et croustillante impossible à obtenir avec les autocuiseurs classiques.

Couvercle de cuisson sous pression

Coiffé de ce couvercle, le Foodi® constitue l'autocuiseur parfait. Préparez en un tour de main des plats tendres, fondants et parfumés.



Couvercle
pression



CUIRE SOUS PRESSION

La vapeur sous pression cuit rapidement à cœur et garantit un résultat tendre.



MIJOTER

Adoptez une cuisson lente à basse température pour mijoter vos plats en sauces favoris.



CUIRE À LA VAPEUR

La vapeur garde la texture de vos aliments et fixe leurs arômes.



SAISIR/ FAIRE SAUTER

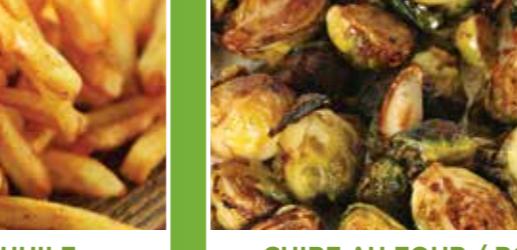
Cinq réglages de température vous permettent de développer les saveurs en saisissant, faisant sauter, laissant mijoter vos plats, et bien plus.

Couvercle croustillant

Commencez ou terminez vos recettes en utilisant ce couvercle pour laisser circuler rapidement un air extrêmement chaud autour de vos aliments afin de les faire caraméliser et croustiller et leur donner la nuance dorée parfaite.

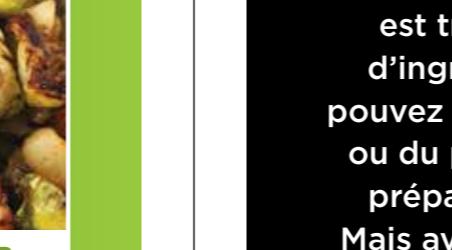


Couvercle
croustillant



FRIRE SANS HUILE

Vous désirez obtenir une texture dorée et croustillante sans utiliser trop de graisse et d'huile ? Optez pour la fonction Air Crisp.



CUIRE AU FOUR / RÔTIR

Ne perdez pas de temps à attendre que votre four préchauffe. Préparez beaucoup plus rapidement vos cocottes et légumes rôtis.



GRILLER

Ajoutez la touche finale en fixant les arômes de vos aliments et en leur apportant coloration et croustillant.

L'art de TenderCrisp®

Commencez par la cuisson sous pression. Terminez par la méthode de rôtissage de votre choix. Voilà comment obtenir les résultats TenderCrisp®.

L'avantage ? La méthode TenderCrisp® est très flexible. Vous pouvez partir d'ingrédients frais ou congelés. Vous pouvez faire cuire du poulet, des légumes ou du poisson. Vous pouvez également préparer votre plat en sauce préférée. Mais avec la fonction TenderCrisp®, vous terminerez toujours par une délicieuse touche croustillante.

Couvercle pression



Couvercle
croustillant



Faire croustiller vos produits congelés avec TenderCrisp®



Rôti
TenderCrisp®



360 repas
TenderCrisp®



Délicieux plats tout-en-un
TenderCrisp®



Poulet rôti aux herbes

TenderCrisp®

PRÉP : 10 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 26-36 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS
MONTÉE EN PRESSION : ENVIRON 6 MINUTES | **CUISISON SOUS PRESSION :** 18 MINUTES
DÉCOMPRESSION : 5 MINUTES | **AIR CRISP :** 8-18 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 poulet fermier (2,25-2,5 kg)	1 cuillère à soupe de poivre noir entier
Le jus de 2 citrons (60 ml de jus de citron)	5 brins de thym frais
60 ml d'eau chaude	5 gousses d'ail, pelées, écrasées
60 ml de miel	1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 cuillère à soupe plus 1 cuillère à café de sel, à ajouter séparément	2 cuillères à café de poivre noir moulu

INSTRUCTIONS



Choisissez votre propre aventure TenderCrisp®

Tenté(e) par l'aventure ? Il vous suffit de choisir un ingrédient de chaque colonne afin de personnaliser votre recette et créer vos propres créations TenderCrisp®.

Choisir une graine ou un féculent et la placer dans la cuve avec le liquide	Ajouter la grille	Choisir une viande et la placer sur la grille réversible	Cuisson sous pression	Décompression	Choisir un légume, une huile et assaisonner à votre goût, puis placer sur la grille, autour de la viande	Touche finale badigeonner votre viande de la sauce ou du produit de votre choix	Griller
200 g de riz blanc avec 250 ml de bouillon	PLACER LA GRILLE RÉVERSIBLE SUR LA POSITION LA PLUS ÉLEVÉE	500 g hauts de cuisse de poulet	POSITION HAUTE PENDANT 2 MIN.	DÉCOMPRESSION RAPIDE ; RETIRER LE COUVERCLE AVEC PRÉCAUTION	1 grande ou 2 petites courgettes, découpées en morceaux de 7,5 cm x 12 mm	Sauce Barbecue	
200 g de quinoa avec 250 ml de bouillon		4 blancs de poulet (185-250 g chacun)	Couvercle pression ↘		4 carottes, découpées en bâtons de 7,5 x 1,2 cm	Sauce Teriyaki	
500 g de pommes de terre en cube, avec 125 ml d'eau		200 g de grosse semoule de couscous avec 250 ml de bouillon			Curry en poudre		
200 g de chou-fleur, coupé en petites fleurettes					Herbes de Provence		
					Votre mélange d'épices préféré		
					POSITIONNER LE COUVERCLE CROUSTILLANT ET UTILISER LA FONCTION GRILL PENDANT 10 MIN		Couvercle croustillant

TIP Si vous voulez éviter que votre viande ne goutte de la grille réversible sur vos féculents et graines, placez une feuille d'aluminium sous la viande afin d'obtenir un résultat impeccable.

Tableau de cuisson sous pression

CONSEIL Utiliser de l'eau chaude pour la cuisson sous pression afin que la pression monte plus vite.

INGRÉDIENT	POIDS	PRÉPARATION	EAU	ACCESSOIRE	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS	DÉCOMPRESSION
VOLAILLE							
Blancs de poulet	6 petits ou 4 gros (environ 1 kg)	Os retiré	250 ml	Non disp.	High	8-10 min.	Rapide
Blancs de poulets (congelés)	4 grands (1 kg)	Os retiré	250 ml	Non disp.	High	25 min.	Rapide
Cuisses de poulet	8 cuisses (2 kg)	Avec os et peau	250 ml	Non disp.	High	20 min.	Rapide
	8 cuisses (1 kg)	Os retiré	250 ml	Non disp.	High	20 min.	Rapide
VIANDE hachée							
Bœuf, porc ou dinde hachés	500 g-1 kg	Hachis (pas en steak)	250 ml	Non disp.	High	5 min.	Rapide
Bœuf, porc ou dinde hachés (congelés)	500 g-1 kg	Hachis congelé (pas en steaks)	250 ml	Non disp.	High	20-25 min.	Rapide
CÔTES							
Travers de porc	1,25 kg-1,75 kg	Coupées en tiers	250 ml	Non disp.	High	20 min.	Rapide
RÔTIS							
Paleron ou rôti braisé sans os	1,5 kg-2 kg	Entière	250 ml	Non disp.	High	60 min.	Rapide
Épaule d'agneau	1,1 kg	Entière	250 ml	Non disp.	High	30 min.	Rapide
Épaule de porc sans os	2 kg	Assaisonné	250 ml	Non disp.	High	50-60 min.	Rapide
Filet mignon de porc	2 filets (350-500 g chacun)	Assaisonné	250 ml	Non disp.	High	3-4 min.	Rapide
BOEUF À BRAISER							
Haut de côtes de bœuf	1 kg	Entiers	250 ml	Non disp.	High	25 min.	Rapide
Gigot d'agneau sans os	1,5 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	Non disp.	High	30 min.	Rapide
Épaule de porc sans os	1,5 kg	Coupée en morceaux de 2,5 cm	250 ml	Non disp.	High	30 min.	Rapide
Bœuf à braiser, à mijoter	1 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	Non disp.	High	25 min.	Rapide
Œufs DURS							
Œufs [†]	1-12 œufs	Aucun	250 ml	Non disp.	High	4 min.	Rapide

[†]Sortir immédiatement à la fin de la cuisson et plonger dans un bain glacé.

Tableau de cuisson sous pression, suite

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	INSTRUCTIONS	EAU	ACCESSOIRE	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS DE CUISSON	DÉCOMPRESSION
LÉGUMES							
Betterave	8 petites ou 4 grandes	Bien rincer, couper les extrémités ; laisser refroidir et peler après la cuisson	250 ml	Non disp.	High	15-20 min.	Rapide
Brocoli	1 tête (350 g)	Découper en fleurettes de 2,5-5 cm, retirer la tige	250 ml	Grille réversible en position basse	Low	1 min.	Rapide
Choux de Bruxelles	500 g	Coupés en deux	250 ml	Grille réversible en position basse	Low	1 min.	Rapide
Courge Butternut (en cubes en tant qu'accompagnement ou en salade)	630 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, épépinée	250 ml	Non disp.	Low	2 min.	Rapide
Courge Butternut (pour écrasé, purée ou soupe)	630 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, épépinée	250 ml	Grille réversible en position basse	High	5 min.	Rapide
Chou (braisé)	1 tête (500 g)	Coupé en deux, trognon retiré, tranché en lamelles de 1,25 cm	250 ml	Non disp.	Low	3 min.	Rapide
Chou (croquant)	1 tête (500 g)	Coupé en deux, trognon retiré, tranché en lamelles de 1,25 cm	250 ml	Grille réversible en position basse	Low	2 min.	Rapide
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 1,25 cm	250 ml	Non disp.	High	2-3 min.	Rapide
Chou-fleur	1 tête (400 g)	Découpé en fleurettes de 2,5-5 cm, sans trognon	250 ml	Non disp.	Low	1 min.	Rapide
Haricots verts	1 sachet (200 g)	Entiers	250 ml	Grille réversible en position basse	Low	0 min.*	Rapide
Feuilles de kale/Légumes en feuilles	1 sachet (200 g)	Tiges retirées, feuilles découpées	250 ml	Non disp.	Low	3 min.	Rapide
Pommes de terre pour accompagnement ou salade	1 kg	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	250 ml	Non disp.	High	1-2 min.	Rapide
Pommes de terre, blanches (pour purée)	1 kg	Pelées, découpées en tranches épaisses de 2,5 cm	250 ml	Non disp.	High	6 min.	Rapide
Pommes de terre pour purée	500 g	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	250 ml	Non disp.	High	1-2 min.	Rapide
Patates douces (pour purée)	500 g	Pelées, découpées en tranches épaisses de 2,5 cm	250 ml	Non disp.	High	6 min.	Rapide

*Le temps de mise sous pression de l'appareil suffit à cuire ces aliments.

Tableau de cuisson sous pression, suite

CONSEIL Pour des résultats optimaux, bien rincer le riz et les graines avant la cuisson sous pression.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	EAU	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS DE CUISSON	DÉCOMPRESSION
GRAINES					
Riz arborio*	200 g	750 ml	HIGH	7 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz basmati	200 g	250 ml	HIGH	2 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz complet	200 g	310 ml	HIGH	15 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Polenta*	200 g	875 ml	HIGH	4 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Farro	200 g	500 ml	HIGH	10 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz au jasmin	200 g	250 ml	HIGH	2-3 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Blé khorasan	200 g	500 ml	HIGH	30 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Millet	200 g	500 ml	HIGH	6 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Orge perlée	200 g	500 ml	HIGH	22 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Quinoa	200 g	375 ml	HIGH	2 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Quinoa, rouge	200 g	375 ml	HIGH	2 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Épeautre	200 g	625 ml	HIGH	25 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Avoine concassée*	200 g	750 ml	HIGH	11 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz à sushi	200 g	310 ml	HIGH	3 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz entier**	200 g	310 ml	HIGH	5 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz blanc, long grain	200 g	250 ml	HIGH	2 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz blanc, grain moyen	200 g	250 ml	HIGH	3 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz sauvage	200 g	250 ml	HIGH	22 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide

*Après la décompression, mélanger de 30 secondes à 1 minute, puis laisser reposer 5 minutes.

Tableau de cuisson sous pression, suite

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	EAU	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS DE CUISSON	DÉCOMPRESSION
LÉGUMINEUSES					
Il faut faire tremper toutes les légumineuses pendant 8 à 24 heures avant la cuisson, à l'exception des lentilles.					
Haricots noirs	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litre	LOW	5 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Dolique à œil noir	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litre	LOW	5 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots Cannellini	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litre	LOW	3 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots Borlotti	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litre	LOW	3 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Pois chiches	500 g	1,5 litre	LOW	3 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots blancs	500 g	1,5 litre	LOW	1 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Lentilles (vertes ou brunes)	200 g sèches	500 ml	LOW	5 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricot de Lima	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litre	LOW	1 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots rouges	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litre	LOW	3 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide

Tableau de Frire sans huile

pour le panier Cook & Crisp



CONSEIL Pour de meilleurs résultats, contrôlez régulièrement la cuisson et agitez le panier ou remuez les ingrédients fréquemment avec une pince à embouts en silicone. Retirez la nourriture immédiatement à la fin du temps de cuisson et lorsque le niveau de croustillant souhaité est atteint. Nous recommandons l'utilisation d'un thermomètre à lecture instantanée afin de contrôler la température interne des protéines.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	MÉLANGER/RETOURNER LE CONTENU DANS LE PANIER
LÉGUMES						
Asperges	1 botte (250 g)	Coupées en deux, sans tiges	2 c.à.c.	200 °C	8-10 min.	À mi-cuisson
Betterave	6 petites ou 4 grosses (environ 1 kg)	Entières	Aucun	200 °C	45-60 min.	Non disp.
Poivrons	4 poivrons (600 g)	Entiers	Aucun	200 °C	25-30 min.	Non disp.
Brocoli	1 tête (350 g)	Coupée en fleurettes de 2,5 à 5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	10-13 min.	À mi-cuisson
Choux de Bruxelles	500 g	Coupés en deux, sans trognon	1 cuillère à soupe	200 °C	15-18 min.	À mi-cuisson
Courge musquée	500 g-750 g	Coupée en morceaux de 2,5 à 5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20-25 min.	À mi-cuisson
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 1,25 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	14-16 min.	À mi-cuisson
Chou-fleur	1 tête (400 g)	Coupée en fleurettes de 2,5 à 5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	15-20 min.	À mi-cuisson
Maïs en épi	4 épis, coupés en deux	Épis entiers, retirez les feuilles	1 cuillère à soupe	200 °C	12-15 min.	À mi-cuisson
Courgette	500 g	Coupée en quartiers dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15-20 min.	À mi-cuisson
Haricots verts	1 sachet (200 g)	Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	7-10 min.	À mi-cuisson
Kale (pour croustilles)	375 g	Déchiré en morceaux, tiges retirées	Aucun	150 °C	9-12 min.	À mi-cuisson
Champignons	250 g	Rincés, coupés en quarts	1 cuillère à soupe	200 °C	7-8 min.	À mi-cuisson
	750 g	Coupées en frites rustiques de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20-25 min.	À mi-cuisson
Pommes de terre, blanches	500 g	Frites coupées à la main*, fines	1/2-3 c.à.s., huile végétale	200 °C	20-25 min.	Fréquemment
	500 g	Frites coupées à la main*, épaisses	1/2-3 c.à.s., huile végétale	200 °C	24-27 min.	Fréquemment
	4 entières (185 g-250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C	35-40 min.	Non disp.
Patates douces	1 kg	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15-20 min.	À mi-cuisson
	4 entières (185 g-250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C	35-40 min.	Non disp.
VOLAILLE						
Blancs de poulet	2 blancs (175-355 g chacun)	Os présent	Badigeonnés d'huile	190 °C	25-35 min.	Non disp.
	2 blancs (150-250 g chacun)	Os retiré	Badigeonnés d'huile	190 °C	15-22 min.	Non disp.
Cuisse de poulet	4 cuisses (125-150 g chacune)	Os présent	Badigeonnées d'huile	200 °C	22-28 min.	Non disp.
	4 cuisses (100-125 g chacune)	Os retiré	Badigeonnées d'huile	200 °C	18-22 min.	Non disp.
Ailes de poulet	1 kg	Manchons et ailerons	1 cuillère à soupe	200 °C	24-28 min.	À mi-cuisson

*Une fois les pommes de terre coupées, laissez les frites crues tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'amidon en excès. Sécher les frites en les tamponnant. Plus les frites sont sèches, meilleur sera le résultat.

Tableau de Frire sans huile

pour le panier Cook & Crisp, suite



CONSEIL Avant d'utiliser Frire sans huile, laissez préchauffer l'appareil pendant 5 minutes, comme un four classique.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	MÉLANGER/RETOURNER LE CONTENU DANS LE PANIER
BOEUF						
Steaks hachés	4 (125 g chacun), 80 % de viande maigre		2,5 cm d'épaisseur	Aucun	190 °C	10-12 min.
Steaks	2 (225 g chacun)	Entiers	Aucun	200 °C	10-20 min.	Non disp.
PORC ET AGNEAU						
Tranches de poitrine fumée	4 tranches (120 g)	Étaler uniformément les tranches sur le panier	Aucun	200 °C	6-8 min.	Non disp.
Côtelettes de porc	2 côtelettes à coupe épaisse avec l'os (250 g chacune)	Os présent	Badigeonné d'huile	190 °C	12-14 min.	À mi-cuisson
	4 côtes sans os (185-250 g chacune)	Os retiré	Badigeonnées d'huile	190 °C	15-18 min.	À mi-cuisson
Filet mignon de porc	2 (350-500 g chacun)	Entiers	Badigeonnés d'huile	190 °C	25-35 min.	À mi-cuisson
Saucisses	6 (400 g)	Entières	Aucun	200 °C	8-10 min.	À mi-cuisson
Côtelettes d'agneau	4 (300 g)	Entières	Badigeonnées d'huile	190 °C	10-12 min.	À mi-cuisson
POISSON ET FRUITS DE MER						
Croquettes de poisson	4 (150 g chacune)		Aucun	Badigeonnées d'huile	200 °C	12-14 min.
Filets de cabillaud	3 (400 g)		Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	10 min.
Filets de saumon	4 (130 g chacun)		Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	10-13 min.
Filets de bar	2 (220 g)		Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	4-6 min.
Crevettes	16 grosses pièces	Crues, entières, épluchées, avec la queue	1 cuillère à soupe	200 °C	7-10 min.	Non disp.
ALIMENTS SURGELÉS						
Onion rings	400 g		Aucun	Aucun	200 °C	12 min.
Nuggets de poulet	379 g		Aucun	Aucun	200 °C	12 min.
Frites épaisses	500 g		Aucun	Aucun	180 °C	20 min.
Filets de poisson	4 (440 g)		Aucun	Aucun	180 °C	14 min.
Bâtonnets de poisson pané	10 (280 g)		Aucun	Aucun	200 °C	19 min.
	500 g		Aucun	Aucun	180 °C	19 min.
Frites	1 kg		Aucun	Aucun	180 °C	30 min.
	8 pièces (360 g)		Aucun	Aucun	200 °C	15 min.
Galettes de pomme de terre	345 g		Aucun	Aucun	180 °C	8 min.
Bâtonnets de mozzarella panée						

Tableau TenderCrisp®

PROTÉINES	QUANTITÉ	ACCESSOIRE	EAU	
Poulet entier	1 poulet (2-2,3 kg)	Panier Cook & Crisp	250 ml	Position haute pendant 18 min.
Épaule d'agneau	1 kg	Panier Cook & Crisp	250 ml	Position haute pendant 30 min.
Côtes de porc	1 carré, coupé en quarts	Panier Cook & Crisp	250 ml	Position haute pendant 19 min.
Épaule de porc	2 kg	Panier Cook & Crisp	250 ml	Position haute pendant 50-60 min.
Blancs de poulets congelés	2 blancs congelés (185-250 g chacun)	Grille réversible en position haute	250 ml	Position haute pendant 10 min.
Entrecôtes congelées	2 entrecôtes congelées (315 g chacune)	Grille réversible en position haute	250 ml	Position haute pendant 1 min.
	2 entrecôtes congelées (225 g chacune)	Grille réversible en position haute	250 ml	Position haute pendant 2 min.
	2 entrecôtes congelées (500 g chacune)	Grille réversible en position haute	250 ml	Position haute pendant 3 min.
	500 g d'ailes de poulet congelées	Panier Cook & Crisp	250 ml	Position haute pendant 5 min.
Cuisses de poulet entières, avec os et peau	4 cuisses de poulet avec os et peau (50-175 g)	Panier Cook & Crisp	250 ml	Position haute pendant 2 min.
Côtelettes de porc congelées	4 côtelettes de porc désossées (185-250 g)	Grille réversible en position haute	250 ml	Position haute pendant 2 min.
Gambas congelées	16 pièces crues, épluchées et déveinées	Grille réversible en position haute	250 ml	Position haute pendant 0 min.

Décompression rapide.
Retirer le couvercle avec précaution.
Sécher la viande en la tamponnant avec un essuie-tout et la badigeonner d'huile ou de sauce.

Tableau vapeur pour la grille réversible



INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	LIQUIDE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES				
Asperges vertes	1 botte (250 g)	Pointes entières	500 ml	2-4 min.
Brocoli	1 tête (400 g)	Coupée en fleurettes de 2,5 à 5 cm	500 ml	3-5 min.
Choux de Bruxelles	500 g	Entiers, épéchés	500 ml	3-6 min.
Courge Butternut	750 g	Pelée, coupée en cubes de 2,5 cm	500 ml	10-17 min.
Chou	1 tête (600 g)	Coupée en deux, trognon retiré, tranchée en lamelles de 1,25 cm	500 ml	6-12 min.
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 2,5 cm	500 ml	7-12 min.
Chou-fleur	1 tête (400 g)	Coupée en fleurettes de 2,5 à 5 cm	500 ml	3-6 min.
Maïs en épi	4 épis	Entiers, feuilles retirées	500 ml	4-9 min.
Courgette	500 g	Coupée en tranches de 2,5 cm	500 ml	5-10 min.
Haricots verts	1 sachet (200 g)	Entiers	500 ml	3-6 min.
Chou kale	1 sachet (200 g)	Équeuté	500 ml	7-10 min.
Pommes de terre	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 2,5 cm	500 ml	12-17 min.
Patates douces	500 g	Coupées en cubes de 1,25 cm	500 ml	8-14 min.
Épinards	1 sachet (500 g)	Feuilles entières	500 ml	3-7 min.
Pois gourmands	500 g	Gousses entières, équeutées	500 ml	5-8 min.
Œufs				
Œufs pochés	4	Dans des ramequins ou des coupes en silicium	250 ml	3-6 min.

BERLIN SOUP

BERLINER SUPPE

SOUPE PAYSANNE



42 Starters, Vorspeise, Entrées



PREP: 25 MINUTES | **COOK:** 36 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

1 tablespoon olive oil
100g thin pork belly
100g onions, peeled, diced
120g carrots, peeled, cut in 1.5cm cubes
1 celery stick, cut in 1.5cm cubes
700g potatoes, peeled, cut in 1.5cm cubes
1.5L vegetable broth
1/2 teaspoon sea salt
1/4 teaspoon ground black pepper, to taste
1 large leek, trimmed, cleaned, thinly sliced
4 frankfurter sausages, sliced in 4mm pieces
15 leaves of Parsley, chopped

DIRECTIONS

- Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- After 5 minutes, add the oil, pork belly, onions, carrots, and celery to the pot. Cook, stirring occasionally, for 5 minutes.
- Add potatoes to the pot and cook for another 5 minutes.
- Add broth, salt, pepper and leek. Stir to combine. Assemble the pressure lid; making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- When pressure-cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- Add the sausages to the pot. Stir to incorporate, allowing to heat for 5 minutes before serving.
- Add the parsley and serve.

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN | **BACKZEIT:** 36 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

1 EL Olivenöl
100 g Magerer Schweinebauch
100 g Zwiebeln, geschält und gewürfelt
120 g Karotte, geschält und in 1,5 cm geschnitten
1 Sellerie Stange, in 1,5 cm geschnitten
700 g Kartoffeln (zum dampfen), geschält und in 1,5 cm geschnitten
1,5L Gemüsebrühe
1/2 TL Salz
1/4 TL Pfeffer, auf Wunsch
1 großer Lauch, gereinigt, dünn gewürfelt
4 Frankfurter, in 4 mm Scheiben geschnitten
15 Petersilienblätter, gereinigt und gehackt

ANWEISUNG

- Selektieren Sie SEAR/SAUTÉ / HI und drücken Sie START / STOP zu beginnen. Lassen Sie die Einheit 5 Minuten vorheizen.
- Nach 5 Minuten, fügen Sie das Olivenöl, den mageren Schweinebauch, die Zwiebeln, die Karotten und den Sellerie in den Topf. Rühren Sie gelegentlich für 5 Minuten.
- Geben Sie die Kartoffeln dazu und rühren Sie nochmals 5 Minuten um.
- Brühe, Salz, Pfeffer und Lauch hinzufügen und umrühren. Setzen Sie den Druckdeckel auf, indem Sie das Überdruckventil in die Position SEAL stellen.
- Wählen Sie PRESSURE / HI / 10 Minuten. Drücken Sie START / STOP zum beginnen.
- Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- Fügen Sie die Wurstscheiben hinzu. Lassen Sie 5 Minuten in der heißen Suppe kochen.
- Geben Sie den gehackten Petersilien dazu und diese servieren Sie.

PRÉPARATION: 25 MINUTES | **CUISSON:** 36 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

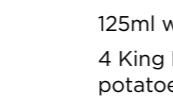
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
100 g fines tranches de poitrine de porc fumée
100 g d'oignon, pelé, coupé en dés
120 g de carottes, pelées, coupées en cubes d'1,5 cm
1 bâton de céleri, coupé en cubes d'1,5 cm
700 g de pommes de terre, pelées, coupées en cubes d'1,5 cm

- Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HIGH. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser chauffer pendant 5 minutes.
- Après 5 minutes, ajouter l'huile, la poitrine de porc, les oignons, les carottes et le céleri dans la cuve. Cuire en remuant de temps en temps pendant 5 minutes.
- Ajouter les pommes de terre dans la cuve et laisser cuire encore 5 minutes.
- Ajouter le bouillon, le sel, le poivre et le poireau. Bien mélanger. Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Réglér le temps de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- Ajouter les saucisses dans la cuve. Bien mélanger, laisser chauffer 5 minutes avant de servir.
- Ajouter le persil et servir.

POTATO WEDGES

KARTOFFELECKEN

FRITES RUSTIQUES



PREP: 5 MINUTES | COOK: 24-39 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

125ml water
4 King Edward or Maris Piper potatoes, cut in 5cm wedges
2 tablespoons extra virgin olive oil, divided
1 tablespoon fresh oregano leaves, finely chopped
4 garlic cloves, peeled, minced
Juice of 1 lemon
Sea salt
2 teaspoons ground black pepper

DIRECTIONS

- Pour water into the pot. Place potatoes into the Cook & Crisp Basket and place basket into pot.
- Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to LOW. Set time to 3 minutes. Select START/STOP to begin.
- While potatoes are cooking, stir together 1 tablespoon olive oil with oregano, garlic, lemon juice, salt, and pepper in a small bowl. Set aside.
- When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure. Drain any remaining water.
- Pour remaining olive oil over the potatoes in the basket, shaking to coat evenly.
- Close the crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 30 minutes. Select START/STOP to begin. Check potatoes after 15 minutes. Continue cooking for up to 15 more minutes for desired crispiness.
- When cooking is complete, remove potatoes from basket. Toss with oregano dressing and serve.

TIP

For crispier results, add another teaspoon of oil in step 5, and when Air Crisp, shake the basket or toss potatoes with silicone-tipped tongs every 6 minutes.

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN | BACKZEIT: 24-39 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

125 ml Wasser
4 Maris piper -Kartoffeln, in 5 cm-Ecken geschnitten
2 EL natives Olivenöl extra, geteilt
1 EL frische Oreganoblätter, gehackt
4 Zehen Knoblauch, geschält, gehackt
Saft einer Zitrone
2 TL Meersalz
2 TL schwarzer gemahlener Pfeffer

ANWEISUNG

- Gießen Sie Wasser in den Topf. Geben Sie die Kartoffeln in den Cook & Crisp-Korb und stellen Sie diesen in den Topf.
- Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie sie auf LOW. Stellen Sie die Zeit auf 3 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- Verrühren Sie während der Zubereitung der Kartoffeln 1 EL Olivenöl mit Oregano, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Beiseitestellen.
- Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat. Lassen das restliche Wasser ab.
- Gießen Sie das restliche Olivenöl über die Kartoffeln im Korb und schütteln Sie sie, um sie gleichmäßig zu bedecken.
- Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 30 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Prüfen Sie die Kartoffeln nach 15 Minuten. Garen Sie für die gewünschte Knusprigkeit bis zu 15 weitere Minuten.
- Nehmen Sie nach dem Kochen die Kartoffeln aus dem Korb. Vermischen Sie sie mit dem Oregano-Dressing und servieren Sie sie.

TIPP

Für ein knusprigeres Ergebnis fügen Sie in Schritt 5 einen weiteren TL Öl hinzu, und wenn Sie mit Luft knusprig werden, schütteln Sie den Korb oder vermengen Sie die Kartoffeln alle 6 Minuten mit einer Silikonzange.

PRÉPARATION: 5 MINUTES | CUISSON: 24-39 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

125 ml d'eau
4 pommes de terre, spécial Frites, coupées en frites de 5 cm
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de thym frais effeuillé
4 gousses d'ail, pelées, émincées ou hachées finement
Jus d'un citron
Sel
2 cuillères à café de poivre noir moulu

INSTRUCTIONS

- Verser l'eau dans la cuve de cuisson. Mettre les pommes de terre dans le Panier Cook & Crisp et mettre le panier dans la cuve.
- Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Appuyer sur PRESSURE et régler sur LOW. Régler la durée de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Pendant la cuisson des pommes de terre, mélanger 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec le thym, l'ail, le jus de citron, le sel et le poivre dans un petit bol. Réservé.
- Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la soupape de décompression. S'il reste encore de l'eau, videz-la. sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- Verser l'huile d'olive restante sur les pommes de terre dans le panier, secouer pour bien mélanger.
- Fermer le couvercle de rotissage. Sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 30 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Contrôler les pommes de terre après 15 minutes. Continuer la cuisson pendant maximum 15 minutes de plus jusqu'à obtenir le croustillant souhaité.
- Lorsque la cuisson est terminée, enlever les pommes de terre du panier. Mélanger avec la sauce à l'origan avant de servir.

CONSEIL

Pour encore plus de croustillant, ajoutez une autre cuillère à café d'huile à l'étape 5 et, pendant la cuisson Air Crisp, secouez le panier ou mélangez les pommes de terre à l'aide d'une pince avec des embouts en silicone toutes les 6 minutes.

CHORIZO & DRIED TOMATOES CROQUETTES

CHORIZO & GETROCKNETE TOMATEN KARTOFFELKROKETTEN

CROQUETTES DE TOMATES SÉCHÉES ET CHORIZO



PREP: 20 MINUTES | **COOK:** 34 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

900g potatoes, peeled, cut in 2.5cm cubes
120ml water
20g butter
150g chorizo, finely chopped
3 egg yolks
40g Parmesan cheese, grated
75g dried tomatoes, chopped
1/4 teaspoon sea salt
1/4 teaspoon ground black pepper
1 tablespoon olive oil
150g flour
200g panko bread crumbs

DIRECTIONS

- Place potatoes and water into the pot. Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 6 minutes. Select START/STOP to begin.
- When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- Transfer mashed potatoes to a large mixing bowl and mash potatoes with the butter. Allow potatoes to cool. Wipe out pot and return to unit.
- Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin. Add chorizo to the pot and sauté until browned, about 5 minutes. Set aside and wipe out pot.
- Once the mashed potatoes have cooled, add the chorizo, egg yolks, Parmesan cheese, tomatoes, salt, and pepper.
- Place flour in a shallow bowl or plate. Add oil and egg whites to another bowl, whisking to combine. Place bread crumbs into a third bowl or plate.
- Place the Cook & Crisp Basket into the unit. Preheat unit by selecting AIR CRISP, setting temperature to 190°C, and setting time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- While unit is preheating, create croquettes. Working in small batches, make 50g balls of mashed potato mixture. Toss croquettes in flour. Tap off excess, then coat in egg white mixture. Transfer to bread crumbs, tossing well to evenly coat. Set aside and repeat with remaining croquettes.
- Once unit has preheated, place croquettes in a single layer in the Cook & Crisp Basket.
- Select AIR CRISP, set temperature to 190°C, and set time to 18 minutes. Select START/STOP to begin.
- When cooking is complete, croquettes are ready to serve.

TIP

Place the mash in a large dish to help it cool down faster.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | **BACKZEIT:** 34 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

900g Kartoffeln zum pürieren, geschält, in 2,5cm Würfel geschnitten
120 ml Wasser
20g ungesalzene Butter
3 Eigelb
150 g Chorizo, fein geschnitten
40g geriebener Parmesankäse
75 g getrocknete Tomaten, fein geschnitten
1/4 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
1 EL Olivenöl
3 Eiweiß
150 g Mehl
200 g Paniermehl

ANWEISUNG

- Geben Sie die Kartoffelwürfel mit 120ml Wasser in dem Topf. Setzen Sie den Druckdeckel auf indem Sie das Überdruckventil in die Position SEAL stellen auf.
- Wählen sie PRESSURE / HI / 6 Minuten. Drücken Sie START/STOP zum beginnen.
- Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- Geben Sie die Kartoffeln in einen Behälter und zerdrücken mit der Butter. Lassen sie Kartoffeln abkühlen. Reinigen Sie den Topf und stellen diesen zurück in das Gerät.
- Wählen Sie „SEAR / SAUTE „ / HI. Drücken Sie START/STOP zu beginnen. Geben Sie die Chorizo in dem Topf und bräunen Sie diese für 5 Minuten.
- Wenn das Kartoffelpüree abgekühlt ist, fügen Sie Eigelb, Parmesan, getrocknete Tomaten, Chorizo und Gewürze hinzu.
- Bereiten Sie 3 Schüsseln vor: eine mit Mehl, die andere mit Olivenöl und Eiweiß und die letzte mit Paniermehl.
- Stellen Sie den Cook&Crisp Basket in das Gerät und heizen Sie das Gerät vor. Wählen Sie AIR CRISP / 190°C/ 10 Minuten. Drücken Sie START/STOP zu beginnen.
- Während des Vorheizens bereiten Sie die Kroketten zu. Arbeiten Sie in kleinen Mengen um ca.50g Kugeln aus dem Kartoffelmix herzustellen. Rollen Sie die Kroketten zuerst in Mehl (entfernen Sie überschüssiges Mehl) dann in Ei und abschließend im Paniermehl wenden, beiseite stellen und den Vorgang mit den restlichen Kroketten wiederholen.
- Wenn das Gerät vorgeheizt ist, legen Sie die Kroketten in einer einzigen Schicht in den Cook & Crisp Basket.
- Wählen Sie AIR CRISP / 195°C / 18 Minuten. Drücken Sie START/STOP zum beginnen.
- Nach dem Garen können die Kroketten serviert werden.

TIPP

Geben Sie die Masse in eine große Schüssel, um das Kartoffelpüree schneller abzukühlen.

PRÉPARATION: 20 MINUTES | **CUISSON:** 34 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

900 g de pommes de terre, pelées, coupées en cubes de 2,5 cm
120 ml d'eau
20 g de beurre
150 g de chorizo, découpé finement
3 jaunes d'œuf
40 ml de parmesan
75 g de tomates séchées
1/4 de cuillère à café de sel
1/4 cuillère à café de poivre noir moulu
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
150 g de farine
200 g de chapelure

INSTRUCTIONS

- Mettre l'eau et les pommes de terre dans la cuve. Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler le temps de cuisson sur toutes les 6 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- Transférer les pommes de terre dans un contenant et les réduire en purée avec le beurre. Laisser refroidir. Nettoyer la cuve et la remettre dans l'appareil.
- Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HIGH. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Ajouter le chorizo dans la cuve et faire revenir jusqu'à ce qu'il dore, soit environ 5 minutes. Réserver et nettoyer la cuve.
- Une fois les pommes de terre refroidies, les mettre dans un saladier avec le chorizo, les jaunes d'œuf, le parmesan, les tomates, le sel et le poivre.
- Mettre la farine dans un bol peu profond ou une assiette. Ajouter l'huile et les blancs d'œufs dans un autre bol, et fouetter pour incorporer. Disposer la chapelure dans un troisième bol ou une assiette.
- Placer le Panier Cook & Crisp dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR CRISP, régler la température sur 190 °C et le temps de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Pendant le préchauffage de l'unité, façonner les croquettes. Prélever de petites quantités de mélange de pommes de terre pour réaliser des boulettes de 50 g. Tremper les croquettes dans la farine. Secouer pour enlever l'excédent, puis tremper dans le mélange de blancs d'œufs. Tremper dans la chapelure, en roulant bien pour répartir uniformément. Réserver et répéter l'opération avec les croquettes restantes.
- Une fois l'unité préchauffée, disposer les croquettes sans les superposer dans le Panier Cook & Crisp.
- Sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 190 °C et la durée sur 18 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- Lorsque la cuisson est terminée, les croquettes sont prêtes à être servies.

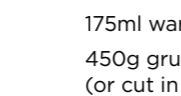
CONSEIL

Mettez la purée dans un plat large pour la faire refroidir plus vite.

ALPINE FONDUE



ALPEN-FONDUE



FONDUE SAVOYARDE



PREP: 10 MINUTES | COOK: 19 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

175ml warm water, divided
 450g gruyere cheese, grated (or cut in 1.25cm cubes)
 2 garlic cloves, peeled, minced
 1 small shallot, peeled, minced
 100ml white wine
 1/4 teaspoon ground nutmeg
 1 teaspoon sea salt
 1 tablespoon cornflour
 1-2 teaspoons lemon juice
 Bread and vegetables, for serving

DIRECTIONS

- Pour 125ml warm water into the pot.
- Place gruyere, garlic, shallot, white wine, nutmeg, and salt into the Ninja® multi-purpose pan* (or an 8-inch baking dish). Place pan on the reversible rack, making sure rack is in the lower position.
- Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 7 minutes. Select START/STOP to begin.
- When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- Remove rack with pan from pot. Remove pan from rack and place pan directly into the pot (water should still be in pot).
- Select SEAR/SAUTÉ and set to LO:MD. Select START/STOP to begin. Using a rubber spatula, stir ingredients until well combined.
- In a small bowl, whisk together 50ml warm water with cornstarch until dissolved. Stir cornflour slurry into cheese mixture until well combined, about 2 minutes. Stir in lemon juice, 1 teaspoon at a time, to taste.
- When cooking is complete, serve fondue with bread and vegetables.

*The Ninja multi-purpose pan is sold separately at ninkitchen.eu

TIP

Leave unit on LO:MD and refresh water as it evaporates to hold fondue indefinitely.

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | GAREN: 19 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

175 ml warmes Wasser, geteilt
 450 g Gruyére-Käse, gerieben (oder in 1,25 cm-Würfeln)
 2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
 1 kleine Schalotte, geschält, gehackt
 100 ml Weißwein
 1/4 TL gemahlene Muskatnuss
 1 TL Kosher Salz
 1 EL Maisstärke
 1-2 TL Zitronensaft
 Brot und Gemüse, zum Servieren

ANWEISUNG

- Gießen Sie 125 ml warmes Wasser in den Topf.
- Geben Sie Gruyére, Knoblauch, Schalotte, Weißwein, Muskatnuss und Salz in die Ninja®-Mehrzweckpfanne* (oder eine 8-Zoll-Backform). Stellen Sie die Pfanne auf das Wendegestell und achten Sie darauf, dass sich der Rost in der unteren Position befindet.
- Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 7 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- Nehmen Sie den Rost mit der Pfanne aus dem Topf. Nehmen Sie die Pfanne vom Rost und stellen Sie die Pfanne direkt in den Topf (Wasser sollte noch im Topf sein).
- Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie LO:MD ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Verrühren Sie die Zutaten gut mit einem Silikonspatel.
- Verrühren Sie in einer kleinen Schüssel 50 ml warmes Wasser mit Maisstärke, bis diese sich aufgelöst hat. Rühren Sie die aufgelöste Maisstärke in die Käsemischung ein, bis sie gut vermischt ist, ca. 2 Minuten. Rühren Sie nach und nach den Zitronensaft nach Geschmack unter (jeweils 1 TL).
- Wenn das Garen beendet ist, servieren Sie das Fondue mit Brot und Gemüse.

*Die Ninja-Mehrzweckpfanne wird separat auf ninkitchen.eu verkauft.

TIPP

Lassen Sie das Gerät auf LO:MD stehen und gießen Sie mehr Wasser auf, während es verdunstet, um das Fondue auf unbestimmte Zeit zu bewahren.

PRÉPARATION: 10 MINUTES | CUISSON: 19 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

175 ml d'eau chaude, à ajouter séparément
 450 g de gruyère, râpé (ou découpé en cubes de 1,25 cm)
 2 gousses d'ail, pelées, émincées
 1 petite échalote, pelée et émincée
 100 ml de vin blanc
 1/4 de cuillère à café de noix de muscade moulue
 1 cuillère à café de sel
 1 cuillère à soupe de féculle de maïs
 1 à 2 cuillères à café de jus de citron
 Pain et légumes, pour l'accompagnement

INSTRUCTIONS

- Verser 125 ml d'eau dans la cuve.
- Mettre le gruyère, l'ail, l'échalote, le vin blanc, la noix de muscade et le sel dans le récipient multi-usage Ninja** (ou un plat de cuisson de 20 cm de diamètre). Placer le récipient sur le support réversible en vérifiant que celui-ci se trouve en position basse.
- Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Réglér le temps de cuisson sur 7 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- Enlever de la cuve le support avec le récipient. Retirer le récipient du support et mettre le récipient directement dans la cuve (l'eau doit toujours se trouver dans la cuve).
- Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur LO:MD. START/STOP pour démarrer la cuisson. Remuer à l'aide d'une spatule en caoutchouc jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
- Dans un petit bol, fouetter 50 ml d'eau chaude avec la farine de maïs jusqu'à dissolution. Verser le mélange dans la préparation de fromage, et bien remuer pendant environ 2 minutes. Verser le jus de citron, 1 cuillère à café à la fois, selon les goûts.
- Lorsque la cuisson est terminée, servir la fondue avec le pain et les légumes.

*Le récipient multi-usage Ninja est vendu séparément sur ninkitchen.eu

CONSEIL

Laissez l'appareil sur LO:MD et rajoutez de l'eau dans la cuve au fur et à mesure qu'elle s'évapore pour continuer à profiter de la fondue.

BLOOMIN' CAULIFLOWER

BLÜHENDER BLUMENKOHL

CHOU EN FLEUR



PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 13 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

125ml water
1 medium head cauliflower, leaves removed
60ml olive oil
4 garlic cloves, peeled, minced
2 tablespoons capers, rinsed, minced
1 teaspoon crushed red pepper
50g grated Parmesan cheese or vegetarian equivalent
1 tablespoon fresh parsley, chopped, for garnish

DIRECTIONS

- 1 Place water and Cook & Crisp basket in pot.
- 2 With a knife, cut an X into the head of cauliflower, slicing about halfway down. Place cauliflower into the basket.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to LOW. Set time to 3 minutes. Select START/STOP to begin.
- 4 In a small bowl, stir together olive oil, garlic, capers, and crushed red pepper.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Spread the oil mixture evenly over the cauliflower, placing some of it into the center of the cauliflower. Sprinkle Parmesan cheese evenly over the cauliflower.
- 7 Close the hinged lid; select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- 8 When cooking is complete, carefully transfer cauliflower to a serving platter using a large spatula. Garnish with fresh parsley.

TIP

Since capers are briny, be sure to taste the cauliflower before adding salt to this dish.

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | **GAREN:** 13 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

125 ml Wasser
1 mittelgroßer Blumenkohl, Blätter entfernt
60 ml Olivenöl
4 Zehen Knoblauch, geschält, zerkleinert
2 EL Kapern, gespült, zerkleinert
1 TL gemahlenen roten Pfeffer
50 g geriebener Parmesankäse
1 EL frische Petersilie, zerkleinert, zum Garnieren

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie Wasser und den Cook & Crisp-Korb in den Topf.
- 2 Schneiden Sie mit einem Messer ein X in den Kopf des Blumenkohls und schneiden Sie es etwa auf halbem Weg nach unten in den Blumenkopf ein. Legen Sie den Blumenkohl in den Korb.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie sie auf LOW. Stellen Sie die Zeit auf 3 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 4 Rühren Sie in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Knoblauch, Kapern und gemahlenen roten Pfeffer.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Verteilen Sie die Ölmischung gleichmäßig über den Blumenkohl und legen Sie etwas davon in die Mitte des Blumenkohls. Streuen Sie den Parmesankäse gleichmäßig über den Blumenkohl.
- 7 Schließen Sie den Klappdeckel, wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 10 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 8 Nach dem Kochen geben Sie den Blumenkohl mit einem großen Spatel vorsichtig auf eine Servierplatte. Mit frischer Petersilie garnieren.

TIPP

Da Kapern salzig sind, probieren Sie unbedingt den Blumenkohl, bevor Sie diesem Gericht Salz hinzufügen.

PRÉPARATION: 10 MINUTES | **CUISSON:** 13 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

125 ml d'eau
1 tête de chou-fleur moyenne, sans les feuilles
60 ml d'huile d'olive
4 gousses d'ail, pelées, émincées
2 cuillères à soupe de câpres, rincées, émincées
paprika en poudre
50 g de parmesan râpé
1 cuillère à soupe de persil frais haché pour servir

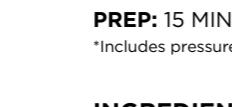
INSTRUCTIONS

- 1 Mettre l'eau et le Panier Cook & Crisp dans la cuve.
- 2 À l'aide d'un couteau, tracer un X dans la tête du chou-fleur en coupant à peu près jusqu'à la moitié. Mettre le chou-fleur dans le panier.
- 3 Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve dans la position SEAL. Appuyer sur PRESSURE et régler sur LOW. Réglagez le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, l'ail, les câpres et le paprika en poudre.
- 5 Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 6 Répartir le mélange d'huile uniformément sur le chou-fleur, ainsi qu'au centre du chou-fleur. Saupoudrer uniformément le chou-fleur de parmesan.
- 7 Fermer le couvercle rabattable, sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 10 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, transférer avec précaution le chou-fleur sur un plat de service à l'aide d'une grande spatule. Décorer avec le persil frais.

CONSEIL

Les câpres sont déjà salées en raison de la saumure, veillez donc à goûter le chou-fleur avant d'ajouter du sel.

CHICKEN SCHNITZEL WITH APPLE BRAISED CABBAGE



HÜHNER SCHNITZEL MIT APFELSCHMORKRAUT

ESCALOPE DE POULET PANÉE ET CHOU BRAISÉ AUX POMMES



PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 43 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

2 strips (65g) uncooked bacon, chopped
1 onion, peeled, thinly sliced
1/2 head (about 300g) red cabbage, shredded
1 apple, peeled, cored, cut in matchsticks
50ml apple cider vinegar
1 tablespoon caraway seeds
1/2 teaspoon ground black pepper
2 teaspoons sea salt, divided
60g flour
1 large egg
2 tablespoons Dijon mustard
80g panko bread crumbs
4 chicken escalopes (225g each)
Lemon wedges, for serving

DIRECTIONS

- Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin. Add bacon and sauté until crispy and fat is rendered, about 5 minutes. Add onion, cabbage, apple, vinegar, caraway, pepper, and 1 teaspoon salt.
- Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- Place flour and remaining 1 teaspoon salt in a shallow bowl. Place egg and Dijon in another bowl, and panko in a third bowl. Coat chicken escalopes in flour, then egg mixture, and then panko. Set aside.
- Place reversible rack in pot over cabbage mixture, making sure rack is in the higher position. Place 2 escalopes on the rack and spray each with cooking spray.
- Close the crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 180°C, and set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- After 5 minutes, open lid and flip escalopes. Close lid to resume cooking.
- When cooking is complete, repeat with remaining escalopes. Serve with braised cabbage and lemon wedges.

ZUTATEN

2 Streifen (65 g) roher Speck, gehackt
1 Zwiebel, geschält, dünn geschnitten
1/2 (ca. 650 g) Rotkohl, geraspelt
1 Apfel, geschält, entkernt, in Streichhölzer geschnitten
50 ml Apflessig
1 EL Kümmel
1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
2 TL Meersalz, geteilt
60 g Mehl
1 großes Ei
2 EL Dijon-Senf
80 g Paniermehl
4 Hühnerschnitzel (je 225 g)
Zitronenscheiben, zum Servieren

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | GAREN: 43 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ANWEISUNG

- Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie HIGH ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Geben Sie den Speck dazu und braten Sie diesen an, bis er knusprig ist, ca. 5 Minuten. Geben Sie Zwiebel, Kohl, Apfel, Essig, Kümmel, Pfeffer und 1 TL Salz hinzu.
- Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 10 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- Geben Sie Mehl und 1 TL Salz in eine flache Schüssel, Ei und Dijon in eine weitere Schüssel und Semmelbrösel in eine dritte Schüssel. Wenden Sie die Hühnerschnitzel in Mehl, dann in der Eiermischung und dann in den Paniermehl. Beiseitestellen.
- Legen Sie das Wendegestell in den Topf über die Kohlmischung und achten Sie darauf, dass sich der Rost in der höheren Position befindet. Legen Sie 2 Schnitzel auf den Rost und besprühen Sie diese mit Kochspray.
- Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie BAKE/ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 10 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- Nach 5 Minuten öffnen Sie den Deckel und wenden Sie die Schnitzel. Schließen Sie den Deckel, um mit dem Garen fortzufahren.
- Wenn das Garen beendet ist, wiederholen Sie den Vorgang mit den restlichen Schnitzeln. Mit geschmortem Kohl und Zitronenspalten servieren.

PRÉPARATION: 15 MINUTES | **CUISSON:** 43 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

2 tranches de lard fumé (65 g), émincées
1 oignon, pelé et finement émincé
1/2 chou rouge, râpé (env. 650g)
1 pomme, pelée, évidée et découpée en allumettes
50 ml de vinaigre de cidre
1 cuillère à soupe de graines de cumin
1/2 cuillère à café de poivre noir moulu
2 cuillères à café de sel, à ajouter séparément
60 g de farine
1 gros œuf
2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
80 g de chapelure
4 escalopes de poulet (225 g chacun)
Quartiers de citron, pour servir

INSTRUCTIONS

- Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HIGH. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Ajouter le lard et faire doré jusqu'à obtenir une texture croustillante et rendre le gras, soit environ 5 minutes. Ajouter l'oignon, le chou, la pomme, le vinaigre, le cumin, le poivre et une cuillère à café de sel.
- Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la souape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Réglar le temps de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la souape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- Verser la farine et la cuillère à café de sel restante dans un bol peu profond, casser un œuf et ajouter la moutarde de Dijon dans un autre bol, et verser la chapelure dans un troisième bol. Recouvrir les escalopes de poulet de farine, puis du mélange d'œuf, puis de chapelure. Réserver.
- Placer le support réversible dans la cuve au-dessus du mélange de chou, en s'assurant que le support se trouve en position SEAL. Mettre 2 escalopes sur le support et badigeonnez-les délicatement d'huile à l'aide d'un pinceau.
- Fermer le couvercle de rotissage. Sélectionner BAKE/ROAST, régler la température sur 180 °C et la durée sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Après 5 minutes, ouvrir le couvercle et retourner les escalopes. Fermer le couvercle pour continuer la cuisson.
- Lorsque la cuisson est terminée, répéter l'opération avec les escalopes restantes. Servir avec le chou braisé et les quartiers de citron.

ROULADEN WITH MUSHROOM GRAVY

ROULADEN MIT PILZSAUCE

PAUPIETTES DE VEAU ET SAUCE AUX CHAMPIGNONS



PREP: 20 MINUTES | **COOK:** 59 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

8 teaspoons brown mustard, divided
900g eye of round beef, cut in 4 pieces, pounded thin
1 large dill pickle (130g), finely diced, divided
1 white onion, peeled, finely diced, divided
2 teaspoons sea salt, divided
1/2 teaspoon ground black pepper, divided
1 tablespoon oil
2 carrots, peeled, diced
2 stalks celery, diced
250ml beef stock
150ml red wine
150g mushrooms, chopped
1 tablespoon tomato paste

DIRECTIONS

- 1 Spread 2 teaspoons mustard onto each piece of meat. Divide diced pickles evenly onto each piece of meat, then top each with 1 tablespoon onion, 1/4 teaspoon salt, and 1/8 teaspoon pepper. Roll meat and tie with kitchen twine.
- 2 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Select START/STOP to begin. Add oil and allow to heat for 5 minutes.
- 3 Add rouladen to pot and brown on all sides, about 8 minutes. Remove and set aside.
- 4 Add remaining onion, carrots, and celery to pot and sauté for 5 minutes. Add stock and wine and stir to deglaze, removing any browned bits from bottom of pot.
- 5 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 6 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 30 minutes. Select START/STOP to begin.
- 7 When pressure cooking is complete, quick release pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 8 Leaving liquid in pot, remove onion, carrots, and celery. Chop into a thick paste; set aside. Add mushrooms and tomato paste. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 9 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 2 minutes. Select START/STOP to begin.
- 10 When pressure cooking is complete, quick release pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 11 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin.
- 12 Return chopped onion mixture to pot. Stir to combine. Return rouladen to pot and bring just to simmer to warm through. Serve immediately.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | **GAREN:** 59 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

8 TL brauner Senf, geteilt
900 g Rindfleischrouladen, in 4 Stücke geschnitten, dünn gehämmert
1 große Dillgurke (130 g), fein gewürfelt, geteilt
1 weiße Zwiebel, geschält, fein gewürfelt, geteilt
2 TL Meersalz, geteilt
1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer, geteilt
1 EL Rapsöl
2 Karotten, geschält, gewürfelt
2 Stangen Sellerie, gewürfelt
250 ml Rindsfond
150 ml Rotwein
150 g Pilze, gehackt
1 EL Tomatenmark

ANWEISUNG

- 1 Verteilen Sie 2 TL Senf auf jedes Stück Fleisch. Verteilen Sie die gewürfelten Gurken gleichmäßig auf jedes Stück Fleisch, dann belegen Sie sie mit je 1 EL Zwiebel, 1/4 TL Salz und 1/8 TL Pfeffer. Rollen Sie das Fleisch auf und binden Sie es mit Küchengarn.
- 2 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie MD:HI ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Geben Sie Öl dazu und erhitzen Sie es 5 Minuten lang.
- 3 Geben Sie die Rouladen in den Topf und braten Sie sie von allen Seiten an, ca. 8 Minuten. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 4 Geben Sie die restlichen Zwiebeln, Karotten und Sellerie in den Topf und braten Sie sie 5 Minuten lang an. Fügen Sie Brühe und Wein hinzu und rühren Sie alles zum Ablöschen um, wobei Sie alle gebräunten Stücke vom Boden des Topfes entfernen.
- 5 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 6 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 30 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 7 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 8 Lassen Sie die Flüssigkeit im Topf, nehmen Sie Zwiebel, Karotten und Sellerie heraus und verarbeiten diese in eine dicke Paste, dann beiseitestellen. Geben Sie Champignons und Tomatenmark hinzu. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 9 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 2 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 10 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 11 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie HIGH ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 12 Geben Sie die gehackte Zwiebelmischung wieder in den Topf. Zum Vermengen umrühren. Geben Sie die Rouladen zurück in den Topf und bringen Sie sie zum Kochen, damit sie warm werden. Umgehend servieren.

PRÉPARATION: 20 MINUTES | **CUISSON:** 59 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

4 paupiettes de veau à cuire
1 oignon blanc, pelé, détaillé finement en dés, à ajouter séparément
2 cuillères à café de sel, à ajouter séparément
1/2 cuillère à café de poivre noir moulu, à ajouter séparément
1 cuillère à soupe d'huile de colza
2 carottes, pelées, coupées en dés
2 branches de céleri, coupées en dés

250 ml de bouillon de bœuf
150 ml de vin rouge
150 g de champignons, hachés
1 cuillère à soupe de concentré de tomate

INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD:HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Ajouter l'huile et laisser chauffer pendant 5 minutes.
- 2 Ajouter paupiettes de veau dans la cuve et faire dorer sur tous les côtés, soit environ 8 minutes. Retirer et réserver.
- 3 Ajouter l'oignon, les carottes et le céleri dans la cuve et faire dorer pendant 5 minutes. Ajouter le bouillon et le vin, et mélanger pour déglaçer en décollant les morceaux du fond de la cuve.
- 4 Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la souape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 5 Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler le temps de cuisson sur 30 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la souape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 7 Laisser le liquide dans la cuve et retirer l'oignon, les carottes et le céleri. Hacher jusqu'à former une pâte épaisse, et réserver. Ajouter les champignons et le concentré de tomate. Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la souape de décompression se trouve sur la position VENT.
- 8 Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler le temps de cuisson sur 2 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 9 Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la souape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 10 Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HIGH. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 11 Remettre le mélange d'oignon haché dans la cuve. Bien mélanger.. Remettre les roulades dans la cuve et faire mijoter légèrement pour réchauffer. Servir immédiatement.

FRENCH ONION SOUP AU GRATIN

FRANZÖSISCHE GRATINIERTE ZWIEBELSUPPE

SOUPE À L'OIGNON GRATINÉE



PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 46 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

2 tablespoons butter
2 large white onions, peeled,
cut in 6mm slices
1 tablespoon tomato paste
1 tablespoon soy sauce
1 tablespoon Worcestershire
sauce
1L beef stock
1/2 teaspoon sea salt
1 teaspoon ground black
pepper
30cm French baguette, cut
in 2.5cm cubes
220g grated mozzarella
(or Gruyere) cheese

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Select START/STOP to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 2 Add butter and onions to pot and cook, stirring occasionally, for 10 minutes.
- 3 Add tomato paste, soy sauce, and Worcestershire sauce to pot. Cook for 5 minutes. Add beef stock, salt, and pepper to pot and cook for an additional 5 minutes. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 15 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Arrange the French bread cubes over the surface of the soup, then place the cheese evenly on top of the bread.
- 7 Close crisping lid. Select GRILL and set time to 7 minutes. Select START/STOP to begin. Cooking is complete when bread is toasted.
- 8 When cooking is complete, soup is ready to serve.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | **GAREN:** 46 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

2 EL Butter
2 große weiße Zwiebeln,
geschält, in 6 mm
dicke Scheiben geschnitten
1 EL Tomatenmark
1 EL Sojasauce
1 EL Worcestershire-Sauce
1 l Rindfleischbrühe
1 TL Meersalz
1 TL gemahlener schwarzer
Pfeffer
30 cm langes französisches
Baguette, in
2,5 cm-Würfel geschnitten
220 g geriebener Mozzarella
(oder Gruyerkäse)

ANWEISUNG

- 1 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie MD:HI ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. 5 Minuten vorheizen lassen.
- 2 Geben Sie die Butter und Zwiebeln in den Topf und garen Sie sie unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten lang.
- 3 Geben Sie Tomatenmark, Sojasauce und Worcestershire-Sauce in den Topf. 5 Minuten kochen. Geben Sie Rindfleischbrühe, Salz und Pfeffer in den Topf und garen Sie alles weitere 5 Minuten. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Legen Sie die Stangenbrotwürfel über die Oberfläche der Suppe und dann den Käse gleichmäßig auf das Brot.
- 7 Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie GRILL und stellen Sie die Zeit auf 7 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn das Brot geröstet ist.
- 8 Nach dem Kochen ist die Suppe servierfertig.

PRÉPARATION: 15 MINUTES | **CUISSON:** 46 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

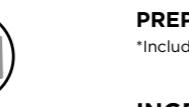
INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe de beurre
2 gros oignons blancs, pelés,
coupés en tranches de 6 mm
1 cuillère à soupe de
concentré de tomate
1 cuillère à soupe de
sauce soja
1 cuillère à soupe de sauce
Worcestershire
1 L de bouillon de bœuf
1/2 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivre
noir moulu
30 cm de baguette, coupée
en cubes de 2,5 cm
220 g d'emmental (ou de
comté) râpé

INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD:HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser chauffer pendant 5 minutes.
- 2 Ajouter le beurre et les oignons dans la cuve, et remuer de temps en temps pendant 10 minutes.
- 3 Ajouter le concentré de tomate, la sauce soja et la sauce Worcestershire dans la cuve. Laisser cuire 5 minutes. Ajouter le bouillon de bœuf, le sel et le poivre dans la cuve, et cuire pendant 5 minutes de plus. Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 4 Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Réglér le temps de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 6 Disposer les cubes de baguette sur la soupe, puis ajouter le fromage uniformément au-dessus du pain.
- 7 Fermer le couvercle de rotissage. Sélectionner GRILL et régler sur 7 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. La cuisson est terminée lorsque le pain est toasté.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, la soupe est prête à être servie.

COD WITH MUSTARD CREAM, BEANS AND BACON



KABELJAU MIT SENFSAHNE- SAUCE UND SPECKBOHNEN

CABILLAUD ET CRÈME À LA MOUTARDE, HARICOTS ET LARD



PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 23-28 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

115g Dijon mustard
125ml double cream
1 bunch fresh tarragon, finely chopped
1 teaspoon sea salt
1/2 teaspoon black pepper
3 garlic cloves, peeled, minced
1 medium white onion, peeled, diced, divided
4 cod fillets (115g each)
200g uncooked bacon, cut in 1cm pieces
500g green beans
125ml water

DIRECTIONS

- In a bowl, mix together mustard, cream, tarragon, salt, pepper, garlic, and half of the onion. Add fish and coat evenly in mustard cream mixture. Place in refrigerator and marinate for 1 to 4 hours.
- Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin. Add bacon and cook for 5 to 7 minutes, stirring occasionally, until crispy and fat is rendered. Add remaining onion and continue cooking for another 2 minutes, stirring often.
- Add green beans and water to pot. Stir to combine. Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- Select PRESSURE and set to LOW. Set time to 0 minutes. Select START/STOP to begin.
- When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- Place fish and mustard cream into the Ninja® multi-purpose pan* (or a 20cm baking dish). Place pan on the reversible rack, making sure rack is in the lower position. Place rack with pan in pot over green bean mixture.
- Close the crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 160°C, and set time to 15 minutes. Check for doneness after 12 minutes. Cooking is complete when fish is beginning to brown and internal temperature reaches 65°C.
- When cooking is complete, serve immediately.

*The Ninja multi-purpose pan is sold separately at ninkakitchen.eu

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | **GAREN:** 23-28 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

115 g Dijon-Senf
125 ml Doppelrahm
1 Bund frischer Estragon, gehackt
1 TL Meersalz
1/2 TL schwarzer Pfeffer
3 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
1 mittelgroße weiße Zwiebel, geschält, gewürfelt, geetelt
4 Kabeljaufilets (je 115 g)
200 g rohen Speck, in 1 cm-Stücke geschnitten
500 g grüne Bohnen
125 ml Wasser

ANWEISUNG

- In einer Schüssel oder einem Plastikbeutel mit Verschluss vermischen Sie Senf, Sahne, Estragon, Salz, Pfeffer, Knoblauch und die Hälfte der Zwiebel. Geben Sie den Fisch dazu und bestreichen Sie ihn gleichmäßig mit der Senfsahne-Mischung. Im Kühlschrank aufbewahren und 1 bis 4 Stunden marinieren.
- Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie HIGH ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Fügen Sie den Speck hinzu und lassen Sie ihn 5 bis 7 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten, bis er knusprig und fettarm ist. Geben Sie die restliche Zwiebel dazu und lassen Sie sie unter ständigem Rühren weitere 2 Minuten kochen.
- Geben Sie die grünen Bohnen und Wasser in den Topf. Zum Vermengen umrühren. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie sie auf LOW. Stellen Sie die Zeit auf 0 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- Geben Sie den Fisch und die Senfsahne in die Ninja®-Mehrzweckpfanne* (oder eine 20 cm lange Auflaufform). Stellen Sie die Pfanne auf das Wendegestell und achten Sie darauf, dass sich der Rost in der unteren Position befindet. Stellen Sie den Rost mit der Pfanne in den Topf über die grüne Bohnenmischung.
- Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie BAKE/ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Prüfen Sie nach 12 Minuten, ob alles fertig gegart ist. Der Garvorgang ist beendet, wenn der Fisch braun wird und die Innentemperatur 65 °C erreicht.
- Nach dem Kochen sofort servieren.

*Die Ninja-Mehrzweckpfanne wird separat auf ninkakitchen.eu verkauft.

PRÉPARATION: 15 MINUTES | **CUISSON:** 23-28 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

115 g de moutarde de Dijon
125 ml de crème fraîche épaisse
1 botte d'estragon frais, émincé
1 cuillère à café de sel
1/2 cuillère à café de poivre noir
3 gousses d'ail, pelées, émincées
1 oignon blanc moyen, pelé, coupé en cubes, à ajouter séparément

4 filets de cabillaud (115 g chacun)

200 g de lard fumé, coupé en morceaux d'1 cm

500 g de haricots verts

125 ml d'eau

INSTRUCTIONS

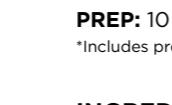
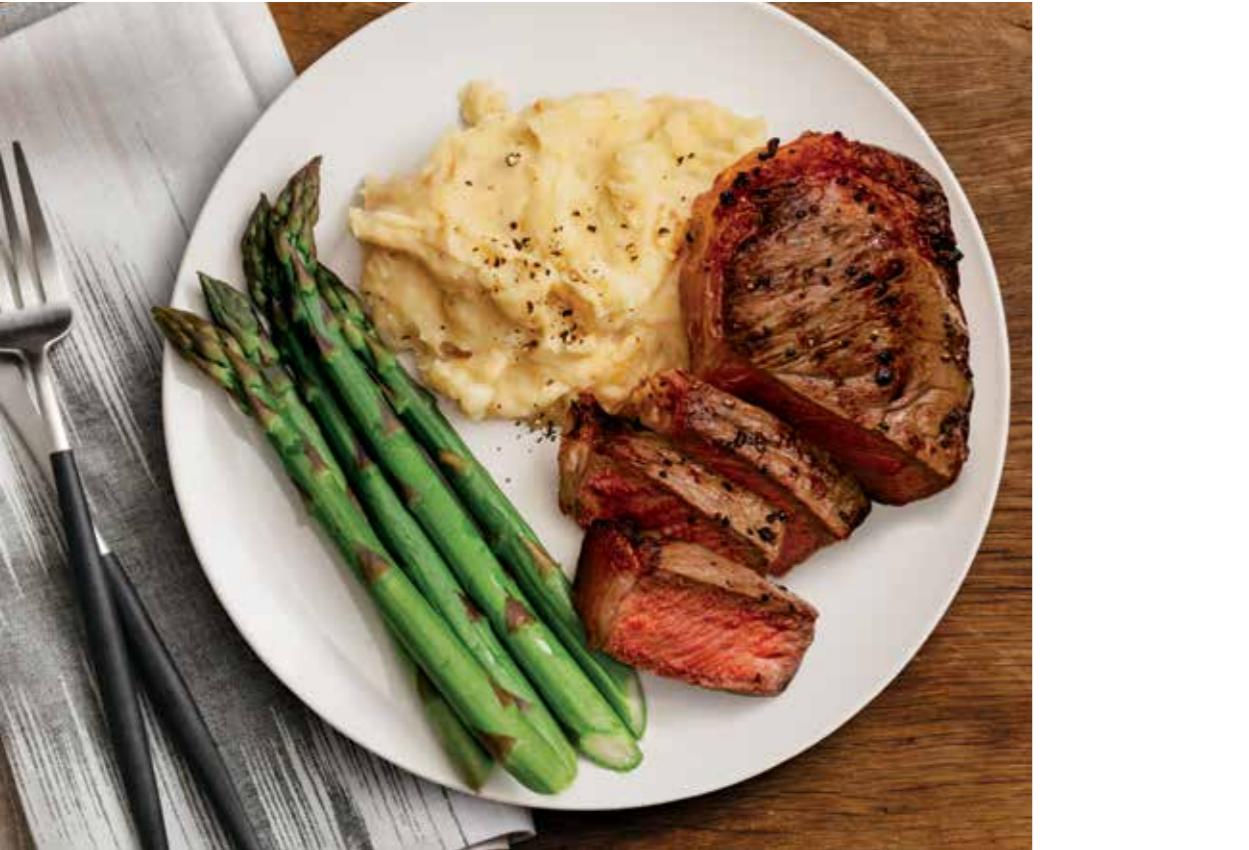
- Dans un bol, mélanger la moutarde, la crème, l'estragon, le sel, le poivre, l'ail et la moitié de l'oignon. Ajouter le poisson et badigeonner uniformément du mélange de crème à la moutarde. Placer au réfrigérateur et laisser mariner 1 à 4 heures.
- Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HIGH. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Ajouter le lard et cuire pendant 5 à 7 minutes en mélangeant de temps en temps jusqu'à obtenir une texture croustillante et faire rendre le gras. Ajouter l'oignon restant et continuer à cuire pendant 2 minutes en remuant fréquemment.
- Ajouter les haricots verts et l'eau dans la cuve. Bien remuer pour mélanger. Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- Sélectionner PRESSURE et régler sur LOW. Régler le temps de cuisson sur 0 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- Mettre le poisson et la crème à la moutarde dans le récipient multi-usage Ninja®* (ou dans un plat de cuisson de 20 cm de diamètre). Mettre le récipient sur le support réversible, en s'assurant que le support se trouve en position basse. Placer le support avec le récipient dans la cuve au-dessus du mélange de haricots verts.
- Fermer le couvercle de rotissage. Sélectionner BAKE/ROAST, régler la température sur 160 °C et le temps de cuisson sur 15 minutes. Vérifier la cuisson au bout de 12 minutes. La cuisson est terminée lorsque le poisson commence à doré et que sa température interne atteint 65 °C.
- Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement.

*Le récipient multi-usage Ninja est vendu séparément sur ninkakitchen.eu

STEAK, MASHED POTATOES & ASPARAGUS

STEAK, KARTOFFELPÜREE UND SPARGEL

STEAK, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET ASPERGES VERTES



PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 18-22 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

400g potatoes, peeled,
cut in 2cm pieces
125ml water
25g butter, divided
60ml double cream
2 frozen sirloin steaks
(225g each, 2cm thick)
100g asparagus, trimmed
1 tablespoon olive oil
Salt & Pepper to taste

DIRECTIONS

- 1 Place potatoes and water into the pot.
- 2 Place the reversible rack inside pot over potatoes, making sure rack is in the higher position. Season steaks with 1 tablespoon salt and 1 teaspoon pepper, then place them on the rack.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 1 minute. Select START/STOP to begin.
- 4 While the unit is pressure cooking, toss the asparagus with olive oil, and season to taste.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Remove rack with steaks from pot and pat steaks dry. Mash potatoes with butter, cream, and seasoning, using a non stick mashing utensil that won't scratch the nonstick surface of the pot.
- 7 Return rack with steaks to pot over mashed potatoes. Place asparagus on rack next to steaks. Close crisping lid. Select GRILL and set time to 5 minutes for medium steak or 8 minutes for well-done. Select START/STOP to begin.
- 8 When cooking is complete, remove steaks from rack and allow to rest for 5 minutes before serving with mashed potatoes and asparagus.

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | **GAREN:** 18-22 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

5 Kartoffeln, geschält, in 2 cm-Stücke geschnitten
125 ml Wasser
25 g Butter, geteilt
60 ml Doppelrahm
2 gefrorene-Steaks (225 g, je 2 cm dick)

100 g Spargel, getrimmt
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie die Kartoffeln und das Wasser in den Topf.
- 2 Legen Sie das Wendegestell in den Topf über die Kartoffeln und achten Sie darauf, dass sich der Rost in der höheren Position befindet. Würzen Sie die Steaks mit 1 EL Salz und 1 TL Pfeffer und legen Sie sie dann auf den Rost.
- 3 Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet. Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 1 Minute ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 4 Während das Gerät unter Druck kocht, vermengen Sie den Spargel mit Olivenöl, würzen Sie nach Geschmack.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Entfernen Sie den Rost mit den Steaks aus dem Topf und tupfen Sie die Steaks trocken. Kartoffeln mit Butter, Sahne und Gewürzen mit einem Antihaft-Kartoffelstampfer zerdrücken, welcher die Oberfläche des Topfes nicht zerkratzt.
- 7 Setzen Sie den Rost mit den Steaks über das Kartoffelpüree in den Topf wieder ein. Legen Sie den Spargel neben den Steaks auf den Rost. Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie GRILL und stellen Sie die Zeit auf 5 Minuten für rosanes Steak oder 8 Minuten für gut durchgebraten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 8 Nach dem Kochen nehmen Sie die Steaks vom Rost und lassen Sie sie 5 Minuten ruhen, bevor sie mit Kartoffelpüree und Spargel serviert werden.

PRÉPARATION: 10 MINUTES | **CUISSON:** 18-22 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

5 pommes de terre à purée, pelées, découpées en morceaux 2 cm
125 ml d'eau
25 g de beurre,
60 ml de crème fraîche
2 faux-fillets épais (375 g, 3,75 cm d'épaisseur chacun)
100 g Spargel, getrimmt
1 EL Olivenöl
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre l'eau et les pommes de terre dans la cuve.
- 2 Placer le support réversible à l'intérieur de la cuve au-dessus des pommes de terre, en s'assurant que le support se trouve en position haute. Assaisonner les steaks avec 1 cuillère à soupe de sel et 1 cuillère à café de poivre, puis les mettre sur le support.
- 3 Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve dans la position SEAL. Appuyer sur PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 1 minute. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Pendant la cuisson sous pression, mélanger les asperges avec l'huile d'olive, saler et poivrer au goût.
- 5 Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 6 Retirer le support avec les steaks de la cuve et les sécher en tamponnant avec un essuie-tout. Réduire les pommes de terre en purée avec le beurre, la crème et l'assaisonnement, à l'aide d'un ustensile antiadhésif qui n'abîmera pas le revêtement de la cuve.
- 7 Remettre le support avec les steaks dans la cuve au-dessus des pommes de terre. Disposer les asperges sur le support à côté des steaks. Fermer le couvercle de rotissage. Sélectionner BROIL et régler la durée de cuisson sur 5 minutes pour un steak saignant et 8 minutes pour un steak bien cuit. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 8 A la fin de la cuisson, retirer les steaks du support et laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir avec les pommes de terre en purée et les asperges.

SHORT RIBS & ROOT VEGETABLES

KURZRIPPCHEN UND WURZELGEMÜSE

PLAT DE CÔTES ET LÉGUMES RACINES



PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 70 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

6 uncooked bone-in beef short ribs (about 1.5kg), trimmed of excess fat and silver skin
2 teaspoons sea salt, divided
2 teaspoons black pepper, divided
2 tablespoons olive oil, divided
1 onion, chopped
60ml Marsala wine
60ml beef broth
2 tablespoons brown sugar
3 garlic cloves, minced
2 tablespoons fresh thyme, finely chopped, divided
3 carrots, cut in 2.5cm pieces
3 parsnips, cut in 2.5cm pieces
150g pearl onions
5g fresh parsley, finely chopped

DIRECTIONS

- 1 Season short ribs on all sides with 1 teaspoon salt and 1 teaspoon pepper. Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin. Heat 1 tablespoon oil in the pot for 3 minutes.
- 2 After 3 minutes, add short ribs to pot and cook until browned on all sides, about 10 minutes.
- 3 Add onion, wine, broth, brown sugar, garlic, 1 tablespoon thyme, 1/2 teaspoon salt, and 1/2 teaspoon pepper to pot. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 40 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 Toss carrots, parsnips, and pearl onions with remaining oil, thyme, salt, and pepper.
- 6 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 7 Place the reversible rack inside pot over ribs, making sure rack is in the higher position. Place vegetable mixture on rack.
- 8 Close crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 170°C, and set time to 15 minutes. Select START/STOP to begin.
- 9 Once vegetables are tender and roasted, transfer them and the ribs to a serving tray and tent loosely with aluminum foil to keep warm.
- 10 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Bring liquid in pot to simmer for 5 minutes. Transfer to bowl and let sit for 2 minutes, then spoon off top layer of fat. Stir in parsley.
- 11 When cooking is complete, serve sauce with vegetables and ribs.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | **GAREN:** 70 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

6 ungekochte, knochenhaltige kurze Rinderrippen (ca. 1,5 kg), ohne überschüssiges Fett und Silberhaut
2 TL Kosher Salz, geteilt
2 TL schwarzer Pfeffer, geteilt
2 EL Olivenöl, geteilt
1 Zwiebel, geschält, gehackt
60 ml Marsala-Wein
60 ml Rindfleischbrühe
2 EL brauner Zucker
3 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
2 EL frischer Thymian, gehackt, geteilt
3 Karotten, geschält, in 2,5 cm-Stücke geschnitten
3 Pastinaken, geschält, in 2,5 cm-Stücke geschnitten
150 g Perlzwiebeln
5 g frische Petersilie, gehackt

ANWEISUNG

- 1 Würzen Sie die Rippchen auf allen Seiten mit 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer. Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie HIGH ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen. Erhitzen Sie 1 EL Öl im Topf 3 Minuten lang.
- 2 Nach 3 Minuten geben Sie die Rippchen in den Topf und braten Sie sie auf allen Seiten an, ca. 10 Minuten.
- 3 Geben Sie Zwiebel, Wein, Brühe, brauen Zucker, Knoblauch, 1 EL Thymian, 1/2 TL Salz und 1/2 EL Pfeffer in den Topf. Verschließen Sie den Topf mit dem Druckdeckel und stellen Sie sicher, dass sich das Druckablassventil in der SEAL-Stellung befindet.
- 4 Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 40 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 5 Geben Sie die Karotten, Pastinaken und Perlzwiebeln mit restlichem Öl, Thymian, Salz und Pfeffer hinzu.
- 6 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 7 Legen Sie das Wendegestell in den Topf über die Rippchen und achten Sie darauf, dass sich der Rost in der höheren Position befindet. Geben Sie die Gemüsemischung auf den Rost.
- 8 Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie BAKE/ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- 9 Sobald das Gemüse zart und geröstet ist, geben Sie es zusammen mit den Rippchen auf ein Serviertablett und überdecken Sie alles lose mit Aluminiumfolie, um es warm zu halten.
- 10 Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie HIGH ein. Geben Sie die Flüssigkeit in den Topf und lassen Sie diese 5 Minuten köcheln. Geben Sie diese danach in eine Schüssel und lassen Sie sie 2 Minuten ruhen, dann löffeln Sie die obere Fettschicht ab. Rühren Sie die Petersilie unter.
- 11 Wenn das Garen beendet ist, servieren Sie die Sauce mit Gemüse und Rippchen.

PRÉPARATION: 15 MINUTES | **CUISSON:** 70 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

6 plats de côtes de bœuf crus avec l'os (environ 1,5 kg), débarrassés du gras et parés
2 cuillères à café de sel
2 cuillères à café de poivre noir
2 cuillères à soupe d'huile
1 oignon, pelé, émincé
60 ml de vin marsala
60 ml de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de sucre roux
3 gousses d'ail, pelées, émincées
2 cuillères à soupe de thym frais, émincé

- 1 Assaisonner chaque face des plats de côtes avec 1 cuillère à café de sel et 1 cuillère à café de poivre. Sélectionner SEAR/ SAUTÉ et régler sur HIGH. Appuyer sur START/STOP pour démarrer. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans la cuve pendant 3 minutes.
- 2 Après 3 minutes, ajouter les hauts de côtes et faire doré sur toutes les faces, soit environ 10 minutes
- 3 Ajouter l'oignon, le vin, le bouillon, le sucre roux, l'ail, 1 cuillère à soupe de thym, 1/2 cuillère à café de sel et 1/2 cuillère à café de poivre dans la cuve. Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 4 Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler le temps de cuisson sur 40 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Mélanger les carottes, les panais et les oignons grelot avec l'huile, le thym, le sel et le poivre restants.
- 6 Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 7 Placer le support réversible à l'intérieur de la cuve au-dessus des hauts de côtes, en s'assurant que le support se trouve en position haute. Mettre le mélange de légumes sur le support.
- 8 Fermer le couvercle de rotissage. Sélectionner BAKE/ROAST, régler la température sur 170 °C et le temps de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 9 Lorsque les légumes sont tendres et grillés, les transférer ainsi que les hauts de côtes sur un plateau de service et poser une feuille de papier d'aluminium par-dessus pour garder la chaleur.
- 10 Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HIGH. Faire mijoter le liquide de la cuve pendant 5 minutes. Transférer dans un bol et laisser reposer 2 minutes, puis écumer la couche de gras superficielle. Incorporer le persil.
- 11 Une fois la cuisson terminée, servir la sauce avec les légumes et les hauts de côtes.

ninjakitchen.eu 63

STUFFED PEPPERS

GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN

POIVRONS FARCI



PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 45 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

1 tablespoon garlic powder
1 teaspoon black pepper
1 tablespoon ground cinnamon
1/2 teaspoon ground cloves
2 1/4 teaspoons sea salt, divided
3 tablespoons paprika
1 1/2 teaspoons ground cumin
500g uncooked beef mince
1 small onion, finely chopped
200g long-grain brown rice
250ml chicken stock
60ml dry white wine
4 large bell peppers, seeds and stems removed, tops chopped
120g whole cashews, chopped
10g fresh parsley, chopped

DIRECTIONS

- In a small mixing bowl, stir together the garlic powder, black pepper, cinnamon, cloves, 3/4 teaspoon salt, paprika, and cumin; set aside.
- Add beef, onion, rice, stock, wine, and 2 tablespoons spice mix to the pot, breaking apart meat. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 15 minutes. Select START/STOP to begin.
- When pressure cooking is complete, allow the pressure to naturally release for 10 minutes. After 10 minutes, quick release any remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- Stir meat mixture, then add chopped pepper tops, cashews, fresh parsley, and remaining salt. Using a wooden spoon, stuff mixture into the 4 bell peppers.
- Place stuffed peppers in the pot. Close crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 180°C, and set time to 12 minutes. Select START/STOP to begin.
- When cooking is complete, serve immediately.

TIP

Save remaining spice blend and use it for roasting vegetables or seasoning fish.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | **GAREN:** 45 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

1 EL Knoblauchpulver
1 TL schwarzer Pfeffer
1 EL gemahlener Zimt
1/2 TL gemahlene Nelken
1 1/2 EL Meersalz, geteilt
3 EL Paprika
1 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
500 g rohes Rinderhack
1 kleine Zwiebel, geschält, fein gehackt
200 g brauner Reis
250 ml Hühnerbrühe
60 ml trockener Weißwein
4 große Paprika, entkernt und entstielt, Spitzen gehackt
120 g ganze Cashewnüsse, gehackt
10 g frische Petersilie, gehackt

- Rühren Sie in einer kleinen Rührschüssel Knoblauchpulver, schwarzen Pfeffer, Zimt, Nelken, 1 1/2 TL Salz, Paprika und Kreuzkümmel; beiseitelegen.
- Geben Sie Rindfleisch, Zwiebel, Reis, Brühe, Wein und 2 EL Gewürzmischung in den Topf und zerkleinern Sie das Fleisch. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck 10 Minuten lang auf natürliche Weise abklingen. Nach 10 Minuten lassen Sie den Restdruck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Entlüftungsstellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- Rühren Sie die Fleischmischung um, fügen Sie dann gehackte Paprikaspitzen, Cashewnüsse, frische Petersilie und restliches Salz hinzu. Mit einem Gummi- oder Holzlöffel füllen Sie die Mischung in die 4 Paprikaschoten.
- Geben Sie die gefüllten Paprikaschoten in den Topf. Schließen Sie den Crisping-Deckel. Wählen Sie BAKE/ROAST, stellen Sie die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.

- Nach dem Kochen sofort servieren.

TIPP

Heben Sie die restliche Gewürzmischung auf und verwenden Sie sie zum Braten von Gemüse oder zum Würzen von Fisch.

PRÉPARATION: 15 MINUTES | **CUISSON:** 45 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe d'ail en poudre
1 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à soupe de cannelle moulue
4 épices
2 1/4 cuillères à café de sel
3 cuillères à soupe de paprika
1 1/2 cuillère à café de cumin moulu
500 g de bœuf haché cru
1 petit oignon, pelé, finement émincé
200 g de riz longs grains complet
250 ml de bouillon de poulet
60 ml de vin blanc sec
4 gros poivrons, graines, trognons et chapeaux retirés
120 g de noix de cajou entières, hachées
1 petit bouquet de persil frais haché

- Dans un petit bol, mélanger l'ail en poudre, le poivre noir, la cannelle, les clous de girofle, 3/4 de cuillère à café de sel, le paprika et le cumin. Réserver.

- Ajouter le bœuf, l'oignon, le riz, le bouillon, le vin et 2 cuillères à soupe du mélange d'épices dans la cuve, et mélanger la viande. Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler le temps de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Une fois la cuisson sous pression terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 10 minutes. Après 10 minutes, relâcher rapidement toute pression restante en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- Remuer le mélange de viande, puis ajouter les chapeaux de poivron émincés, les noix de cajou, le persil frais et le sel restant. À l'aide d'une cuillère en bois, farcir les 4 poivrons du mélange.
- Disposer les poivrons farcis dans la cuve. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner BAKE/ROAST, régler la température sur 180 °C et la durée sur 12 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement.

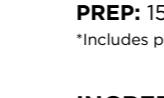
CONSEIL

Gardez le reste du mélange d'épices pour assaisonner des légumes grillés ou un poisson.

SMOKED HADDOCK PARMENTIER

GERÄUCHERTEN SCHELLFISCH PARMENTIER

PARMENTIER DE HADDOCK FUMÉ



PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 53 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

700g potatoes, peeled, cut in 5cm cubes
400g carrots, peeled cut in 3cm lengths
2 cloves of garlic, with skin
145ml water
500g smoked haddock cut in large pieces of 10cm
300ml water
300ml + 180ml whole milk
18g finely chopped parsley
1 tablespoon olive oil
Pepper to taste but NO SALT

DIRECTIONS

- Place potatoes, carrots, garlic and water into the pot. Assemble the pressure lid making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 7 minutes. Select START/STOP to begin.
- When pressure-cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- Transfer potatoes, carrots and garlic to a container.
- Empty the water from the pot and place the smoked haddock, with 300ml whole milk and 300ml water.
- Place the pot back in the Foodi. Select SEAR/ SAUTÉ and set to MEDIUM-HIGH. Press START/ STOP to begin. Let it cook 15 minutes with a low simmer.
- Meanwhile mash the vegetables with 18cl whole milk, the olive oil and the chopped parsley. Add pepper.
- Once the fish is ready, take off the skin and the bones. Place it in a small mixer and pulse 3 times. Add it to the mash and mix well.
- Clean the Foodi Pot and preheat the unit 5 minutes. Select GRILL and set time to 15 minutes.
- After 5 Minutes, place the smoked haddock parmentier in the Foodi and resume cooking.
- When cooking time is over, the dish is ready to be served.

TIP

- To decrease the salt, you can leave the smoked Haddock in Milk over night.
- To reduce the smoked taste, you can remove the skin of the fish before cooking it.
- If you don't have a mixer you can use a fork to reduce the fish in smaller pieces before mixing it to the mash.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | **BACKZEIT:** 53 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

700 g Kartoffeln für das Püree, geschält, in 5cm Würfel geschnitten
400 g Karotten, geschält, in 3 cm lang geschnitten
2 Knoblauchzehen mit Haut
14,5 cl Wasser
500 g geräucherten Schellfisch, in 10cm große Stücke geschnitten
30 cl Wasser
30 cl + 18cl Vollmilch
18 g fein gehackte Petersilie
1 EL Olivenöl
Pfeffer auf Wunsch aber kein Salz

ANWEISUNG

- Geben Sie die Kartoffeln, die Karotten, und die Knoblauchzehen zusammen mit Wasser in den Topf. Setzen Sie den Druckdeckel auf indem Sie das Überdruckventil in die Position SEAL stellen auf.
- Wählen sie PRESSURE / HI / 7 Minuten.Drücken Sie START/STOP zu beginnen.
- Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- Entnehmen Sie das Gemüse und den Knoblauch und geben es in einen anderen Behälter.
- Leeren Sie das Wasser aus dem Topf und füllen Sie den geräucherten Schellfisch mit 30 cl Vollmilch und 30 cl Wasser drin.
- Setzen Sie den Topf wieder in das Gerät. Wählen Sie SEAR / SAUTÉ / MEDIUM-HIGH. Drücken Sie START / STOP zum beginnen. Lassen Sie es 15 Minuten auf niedriger Temperatur sieden.
- Pürieren Sie inzwischen das Gemüse mit 18cl Vollmilch, Olivenöl und gehackter Petersilie. Fügen Sie Pfeffer hinzu.
- Sobald der Fisch fertig ist, entfernen Sie die Haut und die Gräten. Geben Sie den Fisch in einen kleinen Mixer und pulsieren Sie 3 mal. Fügen Sie es in dem Brei hinzu und mischen Sie gut.
- Reinigen Sie den Foodi-Topf und heizen Sie das Gerät 5 Minuten. Wählen Sie GRILL und stellen Sie die Zeit auf 15 Minuten ein. Drücken Sie START/ STOP um zu beginnen vor.
- Nach 5 Minuten den geräucherte Schellfisch Parmentier in den Foodi stellen und weiter kochen.
- Wenn die Garzeit abgelaufen ist, kann das Gericht serviert werden.

TIPP

- Um das Salz zu verringern, können Sie den geräucherten Schellfisch über Nacht in Milch lassen.
- Um den geräucherten Geschmack zu reduzieren, können Sie die Haut des Fisches vor dem Garen entfernen.
- Wenn Sie keinen Mixer haben, können Sie den Fisch mit einer Gabel in kleinere Stücke reduzieren, bevor Sie ihn in dem Püree mischen.

PRÉPARATION: 15 MINUTES | **CUISSON:** 53 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

700 g de pommes de terre, pelées, coupées en cubes de 5 cm
400 g de carottes, pelées, coupées en cubes de 3 cm de long
2 gousses d'ail avec la peau
145 ml d'eau
500 g de haddock fumé en gros morceaux de 10 cm
30 cl d'eau
300 + 180 ml de lait entier
1 bouquet de persil frais finement haché
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Poivre, au goût, mais PAS DE SEL

INSTRUCTIONS

- Mettre les pommes de terre, les carottes, l'ail et l'eau dans la cuve. Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve dans la position SEAL.
- Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler le temps de cuisson sur 7 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher la pression en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- Transférer les pommes de terre, les carottes et l'ail dans un récipient.
- Vider l'eau de la cuve et mettre le haddock fumé avec 30 cl de lait entier et 30 cl d'eau.
- Remettre la cuve dans le Foodi. Sélectionner SEAR/ SAUTÉ et régler sur MEDIUM-HIGH. Appuyer sur START/ STOP pour commencer. Laisser mijoter 15 minutes à feu doux.
- Pendant ce temps, réduire les légumes en purée avec les 18 cl de lait entier, l'huile d'olive et le persil haché. Ajouter le poivre.
- Une fois que le poisson est prêt, retirer la peau et les arêtes. Déposer dans un petit mixeur et appliquer 3 brèves impulsions. Ajouter le poisson au mélange de légumes et bien mélanger.
- Nettoyer la cuve du Foodi et préchauffer l'appareil 5 minutes. Sélectionner BROIL et régler la durée sur 15 minutes.
- Après 5 minutes, mettre le parmentier de haddock fumé dans le Foodi et reprendre la cuisson.
- Une fois le temps de cuisson écoulé, le plat est prêt à être servi.

CONSEIL

- Pour réduire le sel, vous pouvez laisser le haddock mariner dans du lait pendant la nuit.
- Pour réduire le goût fumé, vous pouvez retirer la peau du poisson avant de le cuire.
- Si vous n'avez pas de mixeur, utilisez une fourchette pour réduire le poisson en petits morceaux avant de le mélanger aux légumes en purée.

CHERRY TOMATOES & GARLIC CRISPED POTATOES

KIRSCHTOMATOTEN & KARTOFFELN MIT KNOBLAUCH GEGRILLT

TOMATES CERISES ET POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES À L'AIL



PREP: 15 MINUTES | COOK: 30 MINUTES

INGREDIENTS

1kg small new potatoes, cleaned, black marks removed
7 garlic cloves, crushed
1 tablespoon sunflower oil
25 cherry tomatoes (about 225g), rinsed, pierced with sharp knife
1 teaspoon Fleur de sel, for serving

DIRECTIONS

- 1 Preheat the Foodi, Select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 30 minutes. Select START/STOP to begin.
- 2 After 5 minutes, place potatoes, garlic, and oil into a bowl; stir to coat.
- 3 Place potatoes and garlic into the Cook & Crisp Basket and place basket into pot.
- 4 After 10 minutes, open lid, then lift basket and shake potatoes or toss them with silicone-tipped tongs. Close lid to resume cooking.
- 5 With 5 minutes left, open lid and add cherry tomatoes to the basket. Close lid to resume cooking, shaking ingredients once halfway through.
- 6 When cooking is complete, sprinkle with Fleur de sel and serve.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | BACKZEIT: 30 MINUTEN

ZUTATEN

1kg kleine Neu-Kartoffeln, gereinigt, schwarze Flecken entfernt
7 Knoblauchzehen, zerkleinert
25 Kirschtomaten (ungefähr 225 g), gereinigt, mit einer Messerspitze perforiert
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Salz (Fleur de sel)

ANWEISUNG

- 1 Heizen Sie den Foodi vor, schließen Sie den AIR CRISP Deckel und wählen Sie AIR CRISP / 200°C / 30 Minuten. Drücken Sie START/STOP zu beginnen.
- 2 Nach 5 Minuten geben Sie die Kartoffeln und die Knoblauchzehen mit dem EL Öl in eine Schüssel. Gut umrühren um alles gut zu beschichten.
- 3 Fügen Sie die Kartoffeln und die Knoblauchzehen in der Cook & Crisp Basket hinzu, und stellen Sie ihn in dem Foodi-Topf.
- 4 Nach 10 Minuten, öffnen Sie den Deckel, heben Sie den Korb an und schütteln oder rühren Sie ihn mit einer Zange mit Silikonspitze um. Schließen Sie den Deckel um weiter zu kochen.
- 5 5 Minuten vor das Ende des Kochens, öffnen Sie den Deckel und füllen Sie die Kirschtomaten ein. Schließen Sie den Deckel um weiter zu kochen und schütteln Sie den Korb nach halber Zeit der Vorgangs
- 6 Verteilen Sie das „Fleur de Sel“ über die Kartoffeln vor servieren.

PRÉPARATION: 15 MINUTES | CUISSON: 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 kg de petites pommes de terre nouvelles, lavées, retirées
7 gousses d'ail écrasées
1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
25 tomates cerises (environ 225 g), rincées, percées avec un couteau pointu
1 cuillère à café de fleur de sel, pour servir

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffer le Foodi, sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 30 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 2 Après 5 minutes, mettre les pommes de terre, l'ail et l'huile dans un bol, et remuer pour répartir le mélange.
- 3 Mettre les pommes de terre et l'ail dans le Panier Cook & Crisp et mettre le panier dans la cuve.
- 4 Après 10 minutes, ouvrir le couvercle, soulever le panier et secouer les pommes de terre, ou les mélanger avec une pince en silicium. Fermer le couvercle pour continuer la cuisson.
- 5 À 5 minutes de la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle et ajouter les tomates cerises dans le panier. Fermer le couvercle et reprendre la cuisson, en secouant les ingrédients une fois à mi-cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, parsemer de fleur de sel et servir.

MORTEAU SAUSAGE WITH LENTILS

MORTEAU WURST MIT LINSEN

SAUCISSE DE MORTEAU AUX LENTILLES



PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 55 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

35g goose or duck fat
3 medium onions, peeled, diced
2 carrots, peeled, diced
150g uncooked bacon, diced
400g green lentils
3 bay leaves
2 teaspoons fresh thyme
300ml white wine
600ml water
Sea salt and ground black pepper, to taste
800g Morteau sausage

DIRECTIONS

- Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin.
- Place the goose fat in the pot to melt.
- Once fat is melted, add the onions, carrots, and bacon to the pot. Cook for 10 minutes, stirring occasionally.
- Add remaining ingredients, except sausage, to the pot and stir to incorporate. Place sausage on top of lentil mixture. Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 20 minutes. Select START/STOP to begin.
- When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 15 minutes. After 15 minutes, quick release remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- Remove the sausage and slice into 1cm pieces. Stir the lentils and serve warm with the sausage.

TIP

If you can't find Morteau sausages you can choose large smoked sausages

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | **BACKZEIT:** 55 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

35 g Gänse- oder Entenfett
3 mittelgroße Zwiebeln, geschälte und gewürfelt
2 Karotte geschälte und gewürfelt
150 g Speck, gewürfelt
400 g Grüne Linsen
3 Lorbeerblätter
2 TL frische Thymian
800 g Morteau WURST, (2 Würste)
300 ml Weißwein
600 ml Wasser
Salz und Pfeffer auf Wunsch

ANWEISUNG

- Wählen Sie SEAR/SAUTE / HI und drücken Sie START / STOP zu beginnen.
- Fügen Sie das Gänselfett zum Schmelzen hinzu.
- Sobald geschmolzen, fügen Sie die Zwiebeln, die Karotte und die Speckwürfel hinzu, um 10 Minuten im Topf zu kochen. Rühren Sie gelegentlich.
- Bis auf die Wurst, fügen Sie die anderen Zutaten hinzu und mischen. Legen Sie die Morteau Wurst, drüber. Setzen Sie diese Druckdeckel auf, indem Sie das Überdruckventil in die Position SEAL stellen.
- Wählen Sie: PRESSURE / HI / 25 Minuten. Drücken Sie START / STOP um zu beginnen.
- Nach Abschluss des Druckkochens, lassen Sie den Druck natürlich für 15 Minuten entspannen, danach lassen Sie den Restdruck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Entlüftungsstellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- Nehmen Sie die Wurst aus dem Topf und schneiden Sie sie in 1 cm große Scheiben. Rühren Sie Die Linsen gut um. Das Gericht ist servierfertig.

TIPP

Wenn Sie keine Morteau-Würste finden, können Sie große geräucherte Schwein Würste wählen.

PRÉPARATION: 15 MINUTES | **CUISSON:** 55 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

35 g de graisse de canard ou d'oie
3 oignons moyens, pelés, coupés en dés
2 carottes, pelées, coupées en dés
150 g de lard fumé, coupé en dés
400 g de lentilles vertes
3 feuilles de laurier
2 cuillères à café de thym frais
300 ml de vin blanc
600 ml d'eau
Sel et poivre noir moulu, au goût
800 g de saucisse de Morteau

INSTRUCTIONS

- Selectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HIGH. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Mettre la graisse d'oie ou de canard dans la cuve et laisser fondre.
- Une fois la graisse fondu, ajouter les oignons, les carottes et le lard dans la cuve. Laisser cuire pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajouter les ingrédients restants dans la cuve, à l'exception de la saucisse, et bien mélanger. Mettre la saucisse au-dessus du mélange de lentilles. Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la souape de décompression se trouve sur la position VENT.
- Selectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Réglér le temps de cuisson sur 20 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Lorsque la cuisson est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 15 minutes. Au bout de 15 minutes, relâcher rapidement la pression restante en mettant la souape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- Retirer la saucisse et la couper en morceaux de 1 cm. Mélanger les lentilles et servir chaud avec la saucisse.

CONSEIL

Si vous ne trouvez pas de saucisse de Morteau, vous pouvez utiliser de grandes saucisses fumées.

HAM & GREEN OLIVES FUSILLI GRATIN

SCHINKEN & GRÜNE OLIVEN FUSILLI GRATIN

GRATIN DE FUSILLI AU JAMBON ET AUX OLIVES VERTES



PREP: 5 MINUTES | COOK: 34 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

400g fusilli
1l water
100g butter
100g flour
1l warm milk
100g grated Emmental cheese or equivalent (50g + 50g)
1/2 teaspoon pepper
1/2 teaspoon nutmeg
1 teaspoon salt
150g ham diced or grated
150g pitted green olives

DIRECTIONS

- Place the fusilli in the pot of the Foodi and cover them with water.
- Assemble the pressure lid; making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 4 minutes. Select START/STOP to begin.
- When pressure-cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- Drain pasta and set aside.
- Dry the pot before placing it back in the Foodi. Preheat the unit; select SEAR/SAUTE, set temperature to MEDIUM/HIGH. Select START/STOP to begin.
- After 5 minutes preheating place the butter to melt.
- Once entirely melted Add the Flour all at once whisking fast with a silicon whisk.
- Add the milk gradually keeping whisking all the time.
- Increase the heat; press on the top right up arrow HIGH. Let your béchamel sauce thicken until it boils. Select START/STOP to stop.
- Add the seasonings (nutmeg, salt and pepper) and 50g of grated cheese.
- Add the fusilli, the ham and the olives and stir well. Cover the mix with the other 50g of cheese and close the lid.
- Select GRILL and set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- When cooking is complete, the dish is ready to serve.

TIP

- Choose a good quality dried pasta brand with a pretty long cooking time. (Ex. 8 to 10 minutes)
- Divide the advised pasta cooking time by 2 to adapt the right pressure-cooking time of the fusilli Brand you chose.
- Always use a silicon whisk to respect the material of your Foodi pot

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN | BACKZEIT: 34 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

400 g Fusilli
1 l Wasser
100 g Butter
100 g Mehl
1 l heiße Milch
100g geriebener Emmentaler oder gleichwertiger (50g + 50g)
1/2 TL Pfeffer
1/2 TL Muskatnuss
1 TL Salz
150 g Schinken in Würfel oder gerieben
150 g eingelegte grüne Oliven

ANWEISUNG

- Legen Sie die Fusilli in den Foodi Topf und geben Sie das Wasser hinzu.
- Setzen Sie den Druckdeckel auf, indem Sie das Überdruckventil in die Position SEAL stellen.
- Selektieren Sie: PRESSURE / HI / 4 Minuten. Drücken Sie START / STOP zu beginnen.
- Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- Lassen Sie die Fusilli abtropfen und stellen Sie diese beiseite.
- Trocknen Sie den Topf, bevor Sie ihn wieder in den Foodi stellen. Heizen Sie das Gerät vor, wählen Sie SEAR / SAUTE, stellen Sie die Temperatur auf MEDIUM / HIGH ein. Drücken Sie START / STOP um zu beginnen.
- Nach 5 Minuten Vorheizen geben Sie die Butter zum Schmelzen.
- Wenn diese vollständig geschmolzen ist, fügen Sie das Mehl auf einmal hinzu, indem Sie es schnell mit einem Silikonschneebesen aufschlagen.
- Fügen Sie nach und nach heiße Milch hinzu, indem Sie die ganze Zeit aufschlagen.
- Erhöhen Sie die Hitze und drücken Sie auf den Pfeil oben rechts auf HIGH. Lassen Sie Ihre „Béchamel“ Sauce verdicken, bis sie gekocht ist. Wählen Sie START / STOP, um zu stoppen.
- Fügen Sie Gewürze (Muskatnuss, Salz und Pfeffer) und 50 g geriebenen Käse hinzu.
- Geben Sie Fusilli, Schinken und Oliven dazu und mischen Sie gut. Bedecken Sie mit den restlichen 50 g Käse und schließen Sie den Deckel.
- Wählen Sie GRILL und stellen Sie die Zeit auf 10 Minuten ein. Drücken Sie START / STOP zu beginnen.
- Wenn der Vorgang abgeschlossen ist, kann das Gericht serviert werden.

TIPP

- Wählen Sie eine getrocknete Pasta Marke von guter Qualität mit einer ziemlich langen Kochzeit. (Bsp.: 8 bis 10 Minuten)
- Teilen Sie die empfohlene Pasta-Kochzeit durch 2, um die richtige Garzeit für die von Ihnen gewählte Fusilli-Marke anzupassen.
- Verwenden Sie immer einen Silikonschneebesen, um das Material Ihres Foodi-Topfes zu respektieren.

PRÉPARATION: 5 MINUTES | CUISSON: 34 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

400 g de fusilli
1 l d'eau
100 g de beurre
100 g de farine
1 l de lait chaud
100 g de fromage râpé ou équivalent (50 g + 50 g)
1/2 cuillère à café de poivre
1/2 cuillère à café de noix de muscade
1 cuillère à café de sel
150 g de jambon en dés ou émincé
150 g d'olives vertes dénoyautées

INSTRUCTIONS

- Mettre les fusilli dans la cuve du Foodi et recouvrir d'eau.
- Placer le couvercle de cuisson sous pression, en vérifiant que la soupape de décompression se trouve dans la position SEAL.
- Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Réglar le temps de cuisson sur 4 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- Égoutter les pâtes et réserver.
- Sécher la cuve avant de la remettre dans le Foodi. Préchauffer l'appareil, sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler la température sur MEDIUM/HI. Appuyer sur START/ STOP pour commencer.
- Après 5 minutes de préchauffage, mettre le beurre et laisser fondre.
- Une fois le beurre complètement fondu, ajouter la farine en une fois et fouetter rapidement avec un fouet en silicone.
- Incorporer progressivement le lait tout en continuant à mélanger sans s'arrêter.
- Augmenter la température en appuyant sur la flèche HIGH en haut à droite. Laisser la béchamel épaissir jusqu'à ébullition. Appuyer sur START/ STOP pour arrêter la cuisson.
- Ajouter les assaisonnements (noix de muscade, sel et poivre) et 50 g de fromage râpé.
- Ajouter les fusilli, le jambon et les olives, et bien mélanger. Recouvrir l'ensemble avec les 50 g de fromage râpé restant et fermer le couvercle.
- Sélectionner BROIL et régler le temps de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Lorsque la cuisson est terminée, le plat est prêt à servir.

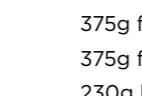
CONSEIL

- Choisissez une marque de pâtes sèches de bonne qualité avec un temps de cuisson conséquent (par ex. de 8 à 10 minutes).
- Divisez par 2 le temps de cuisson recommandé pour les pâtes de la marque de fusilli que vous avez choisie afin de l'adapter au temps de cuisson sous pression.
- Utilisez toujours un fouet en silicone pour préserver le revêtement de votre cuve Foodi.

BERRY UPSIDE-DOWN CAKE



GESTÜRZTER BEERENKUCHEN



GÂTEAU RENVERSÉ AUX FRUITS ROUGES



PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 61 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

375g frozen cherries
 375g frozen blueberries
 230g butter, divided
 2 tablespoons lemon juice
 2 teaspoons cornstarch
 210g + 3 tablespoons sugar, divided
 280g plain flour
 1/4 teaspoon baking soda
 2 teaspoons baking powder
 1/2 teaspoon sea salt
 3 large eggs
 240g sour cream

TOPPING

Crème Fraîche
 Mascarpone
 Whipped Cream
 Vanilla Ice Cream

DIRECTIONS

- Place frozen fruit, 3 tablespoons butter, lemon juice, cornstarch, and 3 tablespoons sugar into the pot; stir to combine. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 5 minutes. Select START/STOP to begin.
- When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 5 minutes. After 5 minutes, quick release remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Allow liquid to simmer for about 10 minutes, until it begins to thicken and look syrupy.
- Remove pot from the unit and place on a heat-resistant surface. Let cool for 15 minutes.
- Meanwhile, place flour, remaining sugar, baking soda, baking powder, and salt into a mixing bowl. Whisk to incorporate.
- Melt remaining 5 tablespoons butter in a separate mixing bowl, then whisk in eggs and sour cream.
- Slowly add flour mixture to egg mixture. Beat until batter is thick and smooth.
- Gently dollop and smooth batter evenly over the top of the cooled berry mixture.
- Close the crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 160°C, and set time to 40 minutes. Select START/STOP to begin.
- When cooking is complete, remove pot from unit and place on a heat-resistant surface. Let cool for 15 to 20 minutes before serving with toppings of your choice.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | **GAREN:** 61 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

375 g gefrorene Kirschen
 375 g gefrorene Heidelbeeren
 230 g Butter, geteilt
 2 EL Zitronensaft
 2 TL Maisstärke
 210 g + 3 EL Zucker, geteilt
 280 g Allzweckmehl
 1/4 TL Backpulver
 2 TL Backpulver
 1/2 TL Meersalz
 3 große Eier
 240 g Sauerrahm

GARNITUREN

Crème Fraîche
 Mascarpone
 Schlagsahne
 Vanilleeiscreme

ANWEISUNG

- Geben Sie Tiefkühl obst, 3 EL Butter, Zitronensaft, Maisstärke und 3 EL Zucker in den Topf; alles umrühren und vermengen. Montieren Sie den Druckdeckel und vergewissern Sie sich, dass sich das Druckentlastungsventil in der Position SEAL befindet.
- Wählen Sie PRESSURE und stellen Sie den Topf auf HIGH. Stellen Sie die Zeit auf 5 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck 5 Minuten lang auf natürliche Weise abklingen. Nach 5 Minuten lassen Sie den Restdruck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die Entlüftungsstellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- Wählen Sie SEAR/SAUTÉ und stellen Sie MD:HI ein. Lassen Sie die Flüssigkeit ca. 10 Minuten köcheln, bis sie sich zu verdicken beginnt und sirupartig aussieht.
- Entfernen Sie den Topf vom Gerät und stellen Sie ihn auf eine hitzebeständige Oberfläche. 15 Minuten abkühlen lassen.
- Geben Sie in der Zwischenzeit Allzweckmehl, Restzucker, Natron, Backpulver und Salz in eine Rührschüssel. Verrühren Sie alles gut miteinander mit einem Schneebesen.
- Schmelzen Sie die restlichen 5 EL Butter in einer separaten Rührschüssel, mischen Sie dann Eier und Sauerrahm unter.
- Geben Sie die Mehlmischung langsam in die Eiermasse. Schlagen Sie alles mit dem Handrührgerät, bis der Teig dick und glatt ist.
- Verteilen Sie den Teig vorsichtig und gleichmäßig über die abgekühlte Beerenmischung.
- Schließen Sie den Crispings-Deckel. Wählen Sie AIR CRISP, stellen Sie die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 40 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um zu beginnen.
- Nach dem Kochen nehmen Sie den Topf aus dem Gerät und stellen Sie ihn auf eine hitzebeständige Oberfläche. Vor dem Servieren mit Garnituren Ihrer Wahl lassen Sie den Kuchen 15 bis 20 Minuten abkühlen.

PRÉPARATION: 15 MINUTES | **CUISSON:** 61 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

375 g de framboises surgelées
 375 g de myrtilles surgelées
 230 g de beurre
 2 cuillères à soupe de jus de citron
 2 cuillères à café de féculle de maïs
 210 g + 3 cuillères à soupe de sucre
 280 g de farine
 1/4 de cuillère à café de bicarbonate de soude
 2 cuillères à café de levure chimique
 1/2 cuillère à café de sel
 3 gros œufs
 240 g de crème fraîche épaisse

GARNITURE

Crème fraîche
 Mascarpone
 Crème fouettée
 Glace à la vanille

INSTRUCTIONS

- Mettre les fruits surgelés, 3 cuillères à soupe de beurre, le jus de citron, la fécale de maïs et les 3 cuillères à soupe de sucre dans la cuve, et bien mélanger. Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la souape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Réglér le temps de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Lorsque la cuisson est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 5 minutes. Au bout de 5 minutes, relâcher rapidement la pression restante en mettant la souape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD:HI. Faire mijoter le liquide pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à épaissir et prenne la consistance d'un sirop.
- Retirer la cuve de l'appareil et la mettre sur une surface résistante à la chaleur. Laisser refroidir pendant 15 minutes.
- Pendant ce temps, ajouter la farine, le reste de sucre, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel dans un saladier. Fouetter pour mélanger.
- Faire fondre les 5 cuillères à soupe de beurre restantes dans un autre saladier, puis fouetter avec les œufs et la crème fraîche épaisse.
- Incorporer lentement le mélange de farine au mélange d'œufs. Fouetter jusqu'à obtenir un mélange épais et lisse.
- Verser délicatement et uniformément la pâte sur le mélange de fruits rouges refroidi.
- Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 160 °C et le temps de cuisson sur 40 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Lorsque la cuisson est terminée, retirer la cuve de l'appareil et la mettre sur une surface résistante à la chaleur. Laisser refroidir pendant 15 à 20 minutes avant de servir avec la garniture de votre choix.

ROASTED PINEAPPLE WITH HONEY & FIGS



GEBRATENES ANANAS MIT HONIG UND VANILLE



ANANAS RÔTI AU MIEL ET AUX FIGUES



PREP: 6 MINUTES | COOK: 20 MINUTES

INGREDIENTS

1 large pineapple, peeled,
cored, cut in 2cm cubes
Seeds from 1 vanilla pod
1 tablespoon honey
Juice and zest of 1 lemon,
divided
6 figs, cut in quarters

DIRECTIONS

- 1 Place pineapple, vanilla seeds, and honey into a bowl; stir to coat pineapple. Drain excess liquid and reserve liquid in a small bowl.
- 2 Preheat unit by selecting AIR CRISP, setting temperature to 190°C, and setting time to 5 minutes. Select START/STOP to begin.
- 3 After 5 minutes, place the coated pineapple into the Cook & Crisp Basket and place basket in pot.
- 4 Close the crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 190°C, and set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 While pineapple is cooking, stir together lemon juice and reserved liquid.
- 6 When cooking is complete, brush pineapple pieces with the lemon juice mixture. Add lemon zest and figs to basket. Lift basket and shake or toss with silicone-tipped tongs to combine.
- 7 Close the crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 190°C, and set time to 5 minutes. Select START/STOP to begin.
- 8 When cooking is complete, allow the pineapple to cool slightly before serving warm.

ZUBEREITUNGSZEIT: 6 MINUTEN | BACKZEIT: 20 MINUTEN

ZUTATEN

1 Große Ananas, geschält,
entkernt, in 2cm geschnitten
Samen aus einer
Vanilleschote
1 EL Honig
Der Saft einer Zitrone und
seine Schale, geteilt
24 Feigen Vierteln

ANWEISUNG

- 1 Legen Sie die Ananas, die Vanillesamen und den Honig in einer Schüssel. Lassen Sie die überschüssige Flüssigkeit abtropfen und bewahren Sie sie in einer kleinen Schüssel auf.
- 2 Heizen Sie das Gerät vor indem Sie AIR CRISP / 190°C / 5 Minuten wählen. Drücken Sie START / STOP um zu beginnen.
- 3 Nach 5 Minuten, legen Sie die Ananas in den Cook & CrispTM-Korb und stellen Sie das Korb in den Topf.
- 4 Schließen Sie den Deckel und wählen Sie AIR CRISP für 10 Minuten auf 190° C. Drücken Sie START / STOP um zu beginnen.
- 5 Während des Kochens Mischen Sie den Zitronensaft in der überschüssigen Flüssigkeit
- 6 Wenn das Kochen abgeschlossen ist, pinseln Sie die Ananas-Würfel mit der Mischung. Geben Sie die Zitronenschale und die Feigen Vierteln dazu. Heben Sie den Korb an und schütteln oder rühren Sie ihn mit einer Zange mit Silikonspitze um.
- 7 Schließen Sie den Deckel. Wählen Sie AIR CRISP für weitere 5 Minuten auf 190 °C. Drücken Sie START / STOP zu beginnen
- 8 Nach dem Garen, die Ananas vor dem Servieren ein wenig abkühlen lassen.

PRÉPARATION: 6 MINUTES | CUISSON: 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 gros ananas, pelé,
coupé en cubes de 2 cm
Graines d'une gousse
de vanille
1 cuillère à soupe de miel
Zeste et jus d'un citron, à
ajouter séparément
6 figues, coupées en
quartiers

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre l'ananas, les graines de vanille et le miel dans un bol, mélanger pour recouvrir l'ananas. Réserver le liquide en excès dans un petit bol.
- 2 Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR CRISP, régler la température sur 190 °C et le temps de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 3 Après 5 minutes, mettre l'ananas dans le Panier Cook & Crisp et mettre le panier dans la cuve.
- 4 Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 190 °C et le temps de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Pendant la cuisson de l'ananas, mélanger le jus de citron et le liquide réservé.
- 6 Une fois la cuisson terminée, enduire les morceaux d'ananas du mélange de jus de citron. Ajouter le zeste de citron et les figues dans le panier. Soulever le panier et secouer ou mélanger avec des pinces à embout en silicone.
- 7 Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 190 °C et le temps de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 8 Une fois la cuisson terminée, laisser refroidir quelques instants l'ananas avant de le servir chaud.

POACHED PEARS IN BLACKBERRY & RED WINE



POCHIERTE BIRNEN IN JOHANNISBEERLIKÖR & ROTWEIN



POIRES POCHÉES AUX MÛRES ET AU VIN ROUGE



PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 29 MINUTES*

*Includes pressure build/release time.

INGREDIENTS

200ml red wine
100ml blackberry brandy
1 vanilla pod, split, seeds reserved (or 2 teaspoons vanilla extract)
6 large firm pears, peeled

DIRECTIONS

- 1 Place wine, brandy, vanilla pod and seeds into the pot. Place pears on top of liquid.
- 2 Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 3 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 10 minutes. Select START/STOP to begin.
- 4 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 5 With a ladle, drizzle sauce over the warm pears for about 3 minutes. Remove the pears and place into a deep dish; set aside.
- 6 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select START/STOP to begin. Allow sauce to reduce for 10 minutes, stirring occasionally.
- 7 Let the syrup cool before pouring over the pears. If desired, place poached pears in the refrigerator to develop flavours overnight.

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | **BACKZEIT:** 29 MINUTEN*

*Inkl: Druckaufbau- / Entlastungszeit.

ZUTATEN

20cl roter Wein
10cl schwarzer Johannisbeerlikör
1 Vanilleschote, in zwei Hälften, Samen reserviert (oder 2 TL Vanilleextrakt)
6 große geschälte Birnen

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie Rotwein, schwarzer Johannisbeerlikör, Vanilleschote und Samen in Ihren Foodi-Topf. Legen Sie die Birnen auf die Flüssigkeit.
- 2 Setzen Sie den Druckdeckel auf indem Sie das Überdruckventil in die Position SEAL stellen auf.
- 3 Wählen Sie: PRESSURE / HI / 10 Minuten. START/STOP Aufdrücken.
- 4 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, lassen Sie den Druck schnell ab, indem Sie das Druckablassventil in die VENT-Stellung bringen. Entfernen Sie den Deckel vorsichtig, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5 Gießen Sie mit einer Kelle ca. 3 Minuten lang die Sauce über die warmen Birnen. Dann die Birnen entnehmen und zur Seite stellen.
- 6 Wählen Sie SEAR/SAUTE und selektieren Sie HI, um die Sauce 10 Minuten zu reduzieren. Rühren Sie regelmäßig um.
- 7 Lassen Sie den Sirup abkühlen, bevor Sie ihn über die Birnen gießen, und legen Sie pochierte Birnen in den Kühlschrank, um Aromen über Nacht zu entwickeln

PRÉPARATION: 10 MINUTES | **CUISSON:** 29 MINUTES*

*Inclut le temps pour la mise sous pression/décompression.

INGRÉDIENTS

200 ml de vin rouge
100 ml de crème de mûre
1 gousse de vanille, coupée en deux, graines réservées (ou 2 cuillères à café d'extrait de vanille)
6 grosses poires à chair ferme, pelées

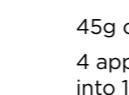
INSTRUCTIONS

- 1 Mettre le vin, la crème de mûre, la gousse de vanille et les graines dans la cuve. Ajouter les poires au-dessus du liquide.
- 2 Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve dans la position SEAL.
- 3 Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Réglar le temps de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 5 À l'aide d'une louche, napper les poires chaudes de sauce pendant environ 3 minutes. Retirer les poires et les mettre dans un plat profond, réserver.
- 6 Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HIGH. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser réduire la sauce pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.
- 7 Laisser le sirop refroidir avant de le verser sur les poires. Il est possible de mettre les poires pochées au réfrigérateur une nuit pour laisser les saveurs se développer.

APPLE & VANILLA CRUMBLE

ÄPFEL & BIRNEN VANILLE CRUMBLE

CRUMBLE POMME-VANILLE



PREP: 10 MINUTES | COOK: 35 MINUTES

INGREDIENTS

45g clarified butter
4 apples (1kg), peeled, cut into 1.5cm cubes
4 large pears (1.2kg), peeled, cut into 1.5cm cubes
1 vanilla pod, cut in half, seeds reserved (or 2 teaspoons of vanilla extract)
70g flour
55g ground almonds
70g brown sugar
55g room temperature unsalted butter
vanilla ice cream to serve (optional)

DIRECTIONS

- Select SEAR/SAUTE and HI then press START/STOP. Leave for 5 minutes to preheat.
- After 5 minutes, add the clarified butter and leave for 3 minutes to melt.
- Add the fruit, vanilla pod and seeds to the pot, stir to combine. Cook for 10 minutes without stirring too often to allow the fruit to brown and caramelise.
- In another bowl add the ground almonds, sugar and butter and mix until it resembles a coarse breadcrumb texture.
- Remove the vanilla pod and evenly cover the fruit with the crumble mixture.
- Close the lid. Select BAKE/ROAST, 190°C and 17 minutes. Press START/STOP to begin.
- When cooking is finished, allow the crumble to cool before serving with vanilla ice cream.

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | BACKZEIT: 35 MINUTEN

ZUTATEN

45 g geklärte Butter
4 Äpfel (1kg), geschält, in 1,5cm Würfel geschnitten
4 große Birnen (1,2kg), geschält, in 1,5cm Würfel geschnitten
1 Vanilleschote, in zwei Hälften, Samen reserviert (oder 2 TL Vanilleextrakt)
70 g Mehl
55 g Mandelpulver
70 g Brauner Zucker
55 g ungesalzene Butter bei Raumtemperatur
Vanilleeis zu servieren (optional)

ANWEISUNG

- Wählen Sie SEAR/SAUTÉ / Hi / und drücken Sie START/STOP. Lassen Sie 5 Minuten vorheizen.
- Nach 5 Minuten, legen Sie die geklärte Butter für 3 Minuten in den Topf zu schmelzen.
- Fügen Sie die Früchte, die Vanilleschote und die Samen in den Topf dazu. Umrühren um zu kombinieren. Kochen Sie für 10 Minuten ohne zu oft zu rühren, um die Früchte braun werden zu lassen und zu karamellisieren.
- In der zwischen Zeit, fügen Sie in einer anderen Schüssel das Mandelpulver, den Zucker und die Butter hinzu. Mischen Sie, bis die Textur groben Krümeln ähnelt.
- Entfernen Sie die Vanilleschote und bedecken Sie gleichmäßig die gekochte Früchte mit dem Crumble.
- Schließen Sie den Deckel. Wählen Sie Bake/Roast / 190°C / 17 Minuten. Drücken Sie START / STOP um zu beginnen.
- Wenn der Vorgang abgeschlossen ist, lassen Sie das Crumble ruhen, bevor Sie es warm mit Vanilleeis servieren.

PRÉPARATION: 10 MINUTES | CUISSON: 35 MINUTES

INGRÉDIENTS

45 g de beurre
4 pommes (1 kg), pelées, découpées en cubes d'1,5 cm
4 grosses poires (1,2 kg), pelées, découpées en cubes d'1,5 cm
1 gousse de vanille, coupée dans la longueur, graines réservées (ou 2 cuillères à café d'extrait de vanille)
70 g de farine
55 g d'amandes en poudre
70 g de sucre roux
55 g de beurre doux à température ambiante glace à la vanille pour accompagner (facultatif)

INSTRUCTIONS

- Selectionner SEAR/SAUTE et HI, puis appuyer sur START/ STOP. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
- Après 5 minutes, ajouter le beurre et laisser fondre 3 minutes.
- Ajouter les fruits, la gousse et les graines de vanille dans la cuve, et remuer pour bien mélanger. Laisser cuire 10 minutes sans remuer trop fréquemment pour laisser les fruits dorer et caraméliser.
- Dans un autre bol, ajouter les amandes en poudre, le sucre et le beurre, et mélanger jusqu'à obtenir une texture semblable à une chapelle grossière.
- Retirer la gousse de vanille et recouvrir uniformément les fruits du mélange de pâte à crumble.
- Fermer le couvercle. Sélectionner BAKE/ROAST, 190°C et 17 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Lorsque la cuisson est terminée, laisser le crumble tiédir avant de le servir avec de la glace à la vanille.



Multicuiseur 7-en-1

FOODI, NINJA and TENDERCRISP are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.

THE PRESSURE COOKER THAT CRISPS is a trademark of SharkNinja Operating LLC.

OP300EU_IG_MP_285x210mm_201113_Mv1