

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



MULTICUISEUR 4,7L

**NINJA**  
**Foodi**  
**MINI**

Des recettes appétissantes et des  
graphiques pour des possibilités illimitées






## Sommaire

Couvercle de cuisson sous pression	34
Couvercle de cuisson croustillante	34
L'art de TenderCrisp	35
TenderCrisp	36
Tableaux de cuisson	39
Plats principaux	48
En-cas et accompagnements	64
Desserts	70

### Symboles

 Convient aux végétariens.



# La fusion entre cuisson sous pression et rôtissage

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 cuisson croustillante 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.



**PRESSURE COOK**  
(CUIRE SOUS PRESSION)

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



**STEAM**  
(CUIRE À LA VAPEUR)

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



**SLOW COOK**  
(MIJOTER)

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



**SEAR/SAUTÉ**  
(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.



**AIR CRISP**  
(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.



**BAKE/ROAST**  
(CUIRE AU FOUR/RÔTIR))

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

## 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 surgelés. Vous pouvez faire cuire du poulet, des légumes ou du poisson. Vous pouvez également préparer votre plat en sauce préféré. Mais avec la fonction TenderCrisp, vous terminerez toujours par une délicieuse touche croustillante.



Faire croustiller vos produits surgelés avec TenderCrisp



Entrées et plats principaux avec la technologie TenderCrisp



Délicieux plats tout-en-un TenderCrisp



Nous savons que les ingrédients et les goûts varient d'un pays à l'autre, et avons adapté les recettes lorsque cela était nécessaire. Voilà pourquoi vous constaterez que certaines recettes dans votre langue ne correspondent pas tout à fait aux recettes dans d'autres langues.

## POULET RÔTI AUX HERBES TenderCrisp

**PRÉPARATION:** 10 MINUTES | **CUISSON:** 30 MINUTES | **QUANTITÉ:** 2 À 3 PORTIONS  
**MONTÉE EN PRESSION ENV.:** 6 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION:** 20 MINUTES  
**DÉCOMPRESSION:** RAPIDE | **AIR CRISP:** 10 MINUTES

### INGRÉDIENTS

1 poulet entier (1,5 kg)	1 cuillère à soupe de poivre noir entier
Jus de 2 citrons (60 ml de jus de citron)	5 branches de thym frais
120 ml d'eau chaude	5 gousses d'ail, pelées et écrasées
60 ml de miel	1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe plus 2 cuillères à café de sel de mer, à ajouter séparément	2 cuillères à café de poivre noir moulu

### INSTRUCTIONS



Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, l'eau chaude, le miel et 2 cuillères à soupe de sel.



Verser le mélange dans la cuve. Ajouter également le poivre noir entier, le thym et l'ail. Placer la plaque Cook & Crisp dans la cuve.



Déposer le poulet sur la plaque Cook & Crisp. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL (FERMETURE).



Appuyer sur PRESSURE et régler sur LO. Régler la durée sur 20 minutes. Appuyer sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour démarrer la cuisson.



Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.



Badigeonner le poulet d'huile d'olive ou le vaporiser avec de l'huile de cuisson en spray. Assaisonner avec du sel et du poivre.



Fermer le couvercle de rôtissage. Appuyer sur AIR CRISP, régler la température sur 180 °C et la durée sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Cuire jusqu'à ce que le niveau de croustillant souhaité soit atteint, en ajoutant jusqu'à 10 minutes supplémentaires si besoin.



Pour encore plus de saveur, laisser le poulet reposer 5 à 10 minutes avant de le servir. La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 75° C. Retirer le poulet de la plaque Cook & Crisp et servir.

**CONSEIL** Utiliser une huile de cuisson en spray à la place de l'huile liquide afin d'enrober uniformément de grandes pièces de protéines sur la plaque Cook & Crisp.



## GRATIN DE MACARONI & CHEESE (MACARONIS AU FROMAGE) TenderCrisp

**PRÉPARATION:** 10 MINUTES | **CUISSON:** 14 MINUTES | **QUANTITÉ:** 2 PORTIONS  
**MONTÉE EN PRESSION ENV.:** 7 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION:** 0 MINUTES  
**DÉCOMPRESSION:** NATURELLE PENDANT 10 MINUTES | **AIR CRISP:** 7 MINUTES

### INGRÉDIENTS

650 ml d'eau	1 cuillère à café d'oignon en poudre
200 g de macaronis	1 cuillère à café d'ail en poudre
250 ml de crème fraîche	1 cuillère à café de moutarde
200 g de cheddar, râpé	50 g de chapelure
50 g de parmesan, râpé	50 g de beurre
Sel et poivre noir fraîchement moulu	

### INSTRUCTIONS



Mettre l'eau et les pâtes dans la cuve, et mélanger.



Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Appuyer sur PRESSURE et régler sur LOW. Régler la durée sur 0 minute (le temps de mise sous pression de l'appareil suffit à cuire les pâtes). Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.



Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 8 minutes. Au bout de 8 minutes, relâcher rapidement la pression restante en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.



Mélanger les pâtes et ajouter les ingrédients restants dans la cuve, à l'exception de la chapelure et du beurre.



Bien mélanger pour faire fondre le fromage et bien incorporer tous les ingrédients.



Dans un bol, mélanger la chapelure et le beurre fondu. Couvrir uniformément les pâtes avec le mélange.



Fermer le couvercle de rôtissage. Appuyer sur AIR CRISP, régler la température sur 180 °C et la durée sur 7 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.



Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement.

**ASTUCE** Pour rendre ce mac & cheese encore plus appétissant pour les enfants, enlevez l'oignon en poudre, l'ail en poudre et la moutarde, et servez les enfants avant d'ajouter la garniture de chapelure.



# Cuisses de poulet caramélisées TenderCrisp

**PRÉPARATION:** 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON:** 35 MINUTES | **QUANTITÉ:** 3 À 4 PORTIONS  
**MONTEE DE PRESSION ENV.:** ENV. 10 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION:** 5 MINUTES  
**RELACHEMENT DE PRESSION:** RAPIDE | **AIR CRISP:** 20 MINUTES

## INGRÉDIENTS

100 ml d'eau	1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
2 cuillères à soupe de sauce de soja	1 cuillère à soupe de miel
3 cuisses de poulet non cuites surgelées	½ cuillère à café de Tabasco
4 cuillères à soupe de ketchup	½ gousse d'ail écrasé
1 cuillère à café d'huile de sésame	½ cuillère à soupe de graines de sésame
	20g de beurre

## INSTRUCTIONS



Placez le plat Cook & Crisp dans la casserole puis versez l'eau et 1 cuillère à soupe de soja dans la marmite. Placez les cuisses sur le plat Cook & Crisp. Assemblez le couvercle de pression et assurez-vous que la soupape de décharge soit en position SEAL.



Sélectionnez **PRESSION** et réglez sur **HIGH**. Réglez la durée à 5 minutes et sélectionnez **START / STOP** pour commencer.



Pendant ce temps préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients restant à l'exception du beurre.



Lorsque la cuisson sous pression est terminée, relâchez rapidement la pression en déplaçant la soupape de surpression en position **VENT**. Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.



Récupérer le jus de cuisson et sécher les cuisses avec du papier absorbant si besoin. Placez 20g de beurre dans la marmite et ajoutez-y les cuisses.



Fermez le couvercle et sélectionnez **AIR CRISP**, réglez la température sur 200 °C et la durée sur 20 minutes. Sélectionnez **START / STOP** pour commencer.



Au bout de 3 minutes ajoutez 4 cuillères à soupe de jus de cuisson dans la sauce et versez là par-dessus les cuisses de poulet. Fermez le couvercle pour reprendre la cuisson.



A l'aide de pinces en silicone tournez à intervalle régulier les cuisses de poulet pour qu'elles dorent uniformément et caramélisent bien dans la sauce. Une fois la cuisson terminée, placez les cuisses sur un plat et servez-les immédiatement avec le reste de sauce.



# 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
<b>VOLAILLE</b>							
Blancs de poulet	1 kg	Os retiré	250 ml	aucun	HI	8-10 min	Rapide
Filets de poulet (surgelés)	4 grands (1 kg)	Os retiré	250 ml	aucun	HI	25 min	Rapide
Hauts de cuisse de poulet	8 (1 kg)	Avec os et peau	250 ml	aucun	HI	20 min	Rapide
	8 (800 g)	Os retiré	250 ml	aucun	HI	20 min	Rapide
Escalopes de dinde	1 (3-4 kg)	Os présent	250 ml	aucun	HI	40-50 min	Rapide
<b>VIANDE HACHÉE</b>							
Boeuf, porc ou veau hachés	500 g-1 kg	Haché (pas en galettes)	125 ml	aucun	HI	5 min	Rapide
Boeuf, porc ou dinde hachés (surgelés)	500 g-1 kg	Surgelé, haché (pas en galettes)	125 ml	aucun	HI	20-25 min	Rapide
<b>CÔTES</b>							
Travers de porc	1.25-1.75 kg	Coupés en tiers	250 ml	aucun	HI	20 min	Rapide
<b>RÔTIS</b>							
Paleron ou rôti braisé sans os	1.6 kg	Entier	250 ml	aucun	HI	60 min	Rapide
Rôti de rumsteck de boeuf sans os	1.5-2 kg	Entier	250 ml	aucun	HI	60 min	Rapide
Épaule de porc sans os	2 kg	Entier	250 ml	aucun	HI	60 min	Rapide
Filet mignon de porc	2 (350-500 g chacun)	Entier	250 ml	aucun	HI	3-4 min	Rapide
Rôti de jambon de porc	1.9 kg	Entier	250 ml	aucun	HI	50 min	Rapide
Jambon fumé	1.1 kg	Entier	250 ml	aucun	HI	20 min	Rapide
Souris d'agneau	1.7 kg	4	250 ml	aucun	HI	30 min	Rapide
Demi-gigot d'agneau	900 g	Entier	250 ml	aucun	HI	50 min	Rapide
Demi-épaule d'agneau	900 g	Entier	250 ml	aucun	HI	40 min	Rapide
<b>VIANDE À BRAISER</b>							
Haut de côtes de boeuf sans os	1.5 kg	Entier	250 ml	aucun	HI	25 min	Rapide
Gigot d'agneau sans os	1.5 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	aucun	HI	30 min	Rapide
Porc	1.5 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	aucun	HI	30 min	Rapide
Boeuf	1 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	aucun	HI	25 min	Rapide
<b>OEUFS DURS</b>							
Oeufs*	1-12 oeufs	Aucun	125 ml	aucun	HI	4 min	Rapide

\*Sortir immédiatement à la fin de la cuisson et plonger dans de l'eau froide.

## Tableau de cuisson sous pression, suite

**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 DE CUISSON	DÉCOMPRESSION
<b>LÉGUMES</b>							
Betterave	8 petites ou 4 grandes	Bien rincées, extrémités coupées ; laisser refroidir et peler après la cuisson	250 ml	aucun	HI	15-20 min	Rapide
Brocoli	600 g	Découpé en fleurettes de 2,5-5 cm, sans la tige	250 ml	Côtelettes	LO	1 min	Rapide
Choux de Bruxelles	500 g	Coupés en deux	250 ml	Côtelettes	LO	1 min	Rapide
Courge butternut (en cubes comme accompagnement ou en salade)	630 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, épépinée	250 ml	aucun	LO	2 min	Rapide
Courge butternut (pour écraser, en purée ou soupe)	630 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, épépinée	250 ml	Côtelettes	HI	5 min	Rapide
Chou (braisé)	300 g	Coupé en deux, tranché en lamelles de 12 mm, sans le coeur	250 ml	aucun	LO	3 min	Rapide
Chou (croquant)	300 g	Coupé en deux, tranché en lamelles de 12 mm, sans le coeur	250 ml	Côtelettes	LO	2 min	Rapide
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 12 mm	250 ml	aucun	HI	2-3 min	Rapide
Chou-fleur	400 g	Découpé en fleurettes de 2,5-5 cm, sans trognon	250 ml	aucun	LO	1 min	Rapide
Légumes verts	500 g	Tiges retirées, feuilles découpées	250 ml	aucun	LO	6 min	Rapide
Haricots verts	375g	Entiers	250 ml	Côtelettes	LO	0 min*	Rapide
Feuilles de chou vert frisé/ Légumes-feuilles	500 g	Tiges retirées, feuilles découpées	250 ml	aucun	LO	3 min	Rapide
Pommes de terre, rouges (en cubes en tant qu'accompagnement ou en salade)	1 kg	Frottées, découpées en cubes de 2,5 cm	250 ml	aucun	HI	1-2 min	Rapide
Pommes de terre, rouges (pour purée)	1 kg	Frottées, entières (grosses pommes de terre coupées en deux)	250 ml	aucun	HI	15-20 min	Rapide
Pommes de terre, blanches (en cubes comme accompagnement ou en salade)	1 kg	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	250 ml	aucun	HI	1-2 min	Rapide
Pommes de terre, blanches (pour purée)	1 kg	Pelées, découpées en tranches épaisses de 2,5 cm	250 ml	aucun	HI	6 min	Rapide
Patates douces (en cube comme accompagnement ou en salade)	500 g	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	250 ml	aucun	HI	1-2 min	Rapide
Patates douces (pour purée)	500 g	Pelées, découpées en tranches épaisses de 2,5 cm	250 ml	aucun	HI	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 céréales avant la cuisson sous pression.

INGRÉDIENT	POIDS	EAU	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS DE CUISSON	DÉCOMPRESSION
<b>CÉRÉALES</b>					
Riz arborio*	200 g	750 ml	HI	7 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz basmati	200 g	250 ml	HI	2 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz complet, grain court/moyen ou long	200 g	310 ml	HI	5 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Polenta*	200 g	875 ml	HI	4 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz au jasmin	200 g	250 ml	HI	2-3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Kamut (blé khorasan)	200 g	500 ml	HI	30 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Millet	200 g	500 ml	HI	6 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Orge perlée	200 g	500 ml	HI	22 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Quinoa	200 g	375 ml	HI	2 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Quinoa rouge	200 g	375 ml	HI	2 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Épeautre	200 g	625 ml	HI	25 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Avoine concassée*	200 g	750 ml	HI	11 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz à sushi	200 g	375 ml	HI	3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz complet	200 g	310 ml	HI	5 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz brun	200 g	310 ml	HI	2 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz blanc, long grain	200 g	250 ml	HI	2 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz blanc, grain moyen	200 g	250 ml	HI	3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz sauvage	200 g	250 ml	HI	22 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide

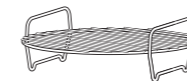
\* Après relâchement de la pression, remuer pendant 30 secondes à 1 minute, puis laisser reposer pendant 5 minutes.

## Tableau de cuisson sous pression, suite

INGRÉDIENT	POIDS	EAU	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS DE CUISSON	DÉCOMPRESSION
<b>LÉGUMINEUSES</b>					
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 L	LO	5 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Doliques à oeil noir	500 g, à faire tremper 8-24 h	1.5 L	LO	5 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Cannellini beans (haricots blancs)	500 g, à faire tremper 8-24 h	1.5 L	LO	3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots Borlotti	500 g, à faire tremper 8-24 h	1.5 L	LO	3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Pois chiches	500 g, à faire tremper 8-24 h	1.5 L	LO	3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Lentilles (vertes ou brunes)	200 g sèches	500 ml	LO	5 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Fèves	500 g, à faire tremper 8-24 h	1.5 L	LO	1 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots blancs	500 g, à faire tremper 8-24 h	1.5 L	LO	3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots pinto	500 g, à faire tremper 8-24 h	1.5 L	LO	3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
<b>HARICOTS ET LÉGUMES</b>					
Les haricots de cette section n'ont pas besoin de trempage.					
Haricots noirs	500 g	1.5 L	HI	20 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Doliques à oeil noir	500 g	1.5 L	HI	20 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Cannellini beans (haricots blancs)	500 g	1.5 L	HI	20 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots Borlotti	500 g	1.5 L	HI	20 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Pois chiches	500 g	1.5 L	HI	20 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Fèves	500 g	1.5 L	HI	20 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots blancs	500 g	1.5 L	HI	35 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots pinto	500 g	1.5 L	HI	22 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots rouges	500 g	1.5 L	HI	35 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide

\*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 vapeur



INGRÉDIENT	POIDS	PRÉPARATION	LIQUIDE	TEMPS DE CUISSON
<b>LÉGUMES</b>				
Asperges vertes	250 g	Pointes entières	500 ml	3-7 min
Brocoli	1 crown or 1 bag (375 g) florets	Coupé en fleurettes de 2,5 à 5 cm	500 ml	4-7 min
Choux de Bruxelles	500 g	Entiers, sans tiges	500 ml	8-10 min
Courge butternut	750 g	Pelée, coupées en cubes de 2,5 cm	500 ml	10-12 min
Chou	300 g	Coupé en deux, tranché en lamelles de 12 mm, sans le coeur	500 ml	8-10 min
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 2,5 cm	500 ml	6-9 min
Chou-fleur	400 g	Coupé en fleurettes de 2,5 à 5 cm	500 ml	5-7 min
Épi de maïs	4 épis	Entiers, feuilles retirées	500 ml	4-7 min
Haricots verts	1 sachet (375 g)	Entiers	500 ml	4-7 min
Chou vert frisé	1 sachet (225 g)	Équeuté	500 ml	5-7 min
Pommes de terre	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 2,5 cm	500 ml	12-18 min
Patates douces	500 g	Coupées en cubes de 12 cm	500 ml	8-12 min
Épinards	1 sachet (200 g)	Feuilles entières	500 ml	3-5 min
Courge d'été	500 g	Coupé en tranches de 2,5 cm	500 ml	3-5 min
Courgette	500 g	Coupé en tranches de 2,5 cm	500 ml	3-5 min
<b>OEUFS</b>				
Oeufs pochés	4	Dans des ramequins ou des moules en silicone	250 ml	3-6 min

## Tableau de cuisson Air Crisp Pour la plaque Cook & Crisp

**CONSEIL** Avant d'utiliser Air Crisp, laissez préchauffer l'appareil pendant 5 minutes, comme un four classique.

INGRÉDIENT	POIDS	PRÉPARATION	HUILE	TEMPS	TEMPS DE CUISSON
<b>LÉGUMES</b>					
Asperges vertes	1 botte (250 g)	Coupées en deux, sans tiges	2 cuillères à café	200 °C	8-10 min
Betterave	6 petites ou 4 grosses (environ 1 kg)	Entières	Aucun	200 °C	45-60 min
Poivrons	4 poivrons (600 g)	Entières	Aucun	205 °C	25-30 min
Brocoli	1 tête (350 g)	Coupé en fleurettes de 2,5 à 5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	10-13 min
Choux de Bruxelles	500 g	Coupés en deux, sans trognon	1 cuillère à soupe	200 °C	15-18 min
Courge butternut	500-750 g	Coupée en morceaux de 2,5 à 5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20-25 min
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 12 mm	1 cuillère à soupe	200 °C	14-16 min
Chou-fleur	1 tête (400 g)	Coupé en fleurettes de 2,5 à 5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	15-20 min
Épi de maïs	4 épis, coupés en deux	Épis entiers, sans les feuilles	1 cuillère à soupe	200 °C	12-15 min
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
Haricots verts	1 sachet (375 g)	Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	7-10 min
Chou vert frisé (en chips)	225 g	Déchiré en morceaux, tiges retirées	Aucun	150 °C	7-10 min
Champignons	225 g	Rincés, coupés en quarts	1 cuillère à soupe	200 °C	7-8 min
Champignons	250 g	Badigeonnées d'huile	Badigeonnées d'huile	160 °C	10 min
Pommes de terre, blanches	500-750 g	Coupées en frites rustiques de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20-25 min
	500 g	Frites coupées à la main*, fines	1/2-3 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	20-25 min
	500 g	Frites coupées à la main*, épaisses	1/2-3 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	24-27 min
	4 entières (185-250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C	35-40 min
Patates douces	1 kg	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15-20 min
	4 entières (185-250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C	35-40 min
<b>VOLAILLE</b>					
Blancs de poulet	2 (150-175 g chacun)	Os retiré	Badigeonnés d'huile	190 °C	22-25 min
Hauts de cuisse de poulet	4 (125-150 g chacun)	Os présent	Badigeonnés d'huile	200 °C	22-28 min
	4 (100-150 g chacun)	Os retiré	Badigeonnés d'huile	200 °C	18-22 min
Ailes de poulet	1 kg	Manchons et ailerons	1 cuillère à soupe	200 °C	24-28 min
Poulet entier	1 poulet (1,5 kg)	Assaisonner au goût	Badigeonnés d'huile	180 °C	45-60 min
Bâtonnets de poulet	1 kg	Aucun	1 cuillère à soupe	200 °C	20-22 min

## Tableau de cuisson Air Crisp Pour la plaque Cook & Crisp, suite

**CONSEIL** Avant d'utiliser Air Crisp, laissez préchauffer l'appareil pendant 5 minutes, comme un four classique.

INGRÉDIENT	POIDS	PRÉPARATION	HUILE	TEMPS	TEMPS DE CUISSON
<b>BOEUF</b>					
Hamburgers	2 steaks hachés (125 g chacun),	2,5 cm d'épaisseur	Aucun	190 °C	10-12 min
Steaks	2 steaks (230 g chacun)	Entiers	Aucun	200 °C	10-20 min
<b>PORC ET AGNEAU</b>					
Bacon	4 tranches (120 g)	Étaler les tranches uniformément sur les bords du panier	Aucun	165 °C	4-6 min
Steaks de longe/Côtes de porc	2 steaks (250 g)	Retourner après 5 minutes	Badigeonnées d'huile	180 °C	10 min
Steaks de jambon fumé	1 steak (200 g)	Couper la couenne à intervalles de 2 cm, retourner après 5 minutes	Badigeonnées d'huile	180 °C	8-10 min
Côtes de porc	côtes à coupe épaisse avec l'os (315-375 g chacun)	Os présent	Badigeonnés d'huile	190 °C	15-17 min
	4 côtes sans os (185-250 g chacun)	Os retiré	Badigeonnés d'huile	190 °C	15-18 min
Filets mignons de porc	2 (350-500 g chacun)	Entiers	Badigeonnés d'huile	190 °C	25-35 min
Côtes d'agneau	4 (340 g)	Retourner après 10 minutes	Badigeonnées d'huile	180 °C	12-15 min
Côtelettes d'agneau	4 (300 g)	Retourner après 10 minutes	Badigeonnées d'huile	180 °C	12-15 min
Saucisses	8	Entiers	Aucun	200 °C	8-10 min
<b>POISSONS ET FRUITS DE MER</b>					
Croquettes de poisson	2 cakes (185-250 g chacune)	Aucun	Badigeonnés d'huile	190 °C	8-12 min
Filets de saumon	2 (125 g chacune)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	10-13 min
Crevettes	16 grosses pièces	Crues, entières, décortiquées, avec la queue	1 cuillère à soupe	200 °C	7-10 min



# Tableau de cuisson Air Crisp

Pour la plaque Cook & Crisp, suite

**CONSEIL** Avant d'utiliser Air Crisp, laissez préchauffer l'appareil pendant 5 minutes, comme un four classique.

INGRÉDIENT	POIDS	PRÉPARATION	HUILE	TEMPS	TEMPS DE CUISSON
<b>ALIMENTS SURGELÉS</b>					
Champignons panés	300 g	Aucun	Aucun	190 °C	12-14 min
Beignets d'oignons panés	400 g	Aucun	Aucun	190 °C	14-16 min
Poulet à la Kiev	4 (490 g)	Retourner à mi-cuisson	Aucun	180 °C	15 min
Nuggets de poulet	24 (397 g)	Aucun	Aucun	190 °C	11-13 min
Filets de poisson (panés)	2 (220 g)	Retourner après 5 minutes	Aucun	180 °C	8-9 min
Filets de poisson	4 (440 g)	Retourner après 6 minutes	Aucun	180 °C	11-12 min
Bâtonnets de poisson	10	Une seule couche	Aucun	200 °C	10 min
Frites	500 g	Aucun	Aucun	180 °C	18-22 min
Chunky Frites épaisses	500 g	Une seule couche	Aucun	180 °C	20 min
Galettes de pomme de terre	8 (390 g)	Une seule couche, retourner à mi-cuisson	Aucun	200 °C	15 min
Frites rustiques	500 g	Une seule couche	Aucun	180 °C	20-22 min
Crevette tempura	8 (168 g)	Retourner à mi-cuisson	Aucun	190 °C	8-9 min
Pommes de terre roties	700 g	Aucun	Aucun	190 °C	20 min
Scampis	220 g	Aucun	Aucun	180 °C	8-9 min
Frites de patates douces	500 g	Aucun	Aucun	180 °C	20 min
Pépites végétariennes	14 Pépites (320 g)	Aucun	Aucun	180 °C	12 min
Saucisses végétariennes	6 Saucisses (270 g)	Aucun	Aucun	180 °C	8 min

## REMARQUES

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## SWEET POTATO AND PEPPER FRITATTA

## SÜßKARTOFFEL-PAPRIKA-FRITTATA

## FRITATTA DE POIVRONS ET PATATES DOUCES



**PREP:** 5 MINUTES | **COOK TIME:** 15 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS  
**SEAR/SAUTÉ:** 8 MINUTES | **BAKE/ROAST:** 7 MINUTES

### INGREDIENTS

2 tablespoons vegetable oil  
4 spring onions, sliced  
1 red pepper,  
de-seeded and diced  
250g cooked sweet potato  
cubed  
6 large eggs  
3 tablespoons single cream  
2 tablespoons of freshly  
chopped parsley  
Salt and freshly ground  
black pepper  
125g cheddar cheese, grated

### DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to 4 (medium-high). Select START/STOP to begin. Add oil to pot and allow to preheat for 3 minutes.
- 2 Add onion and pepper into pot and cook for about 5-6 minutes, stirring occasionally. Stir in sweet potato and cook for about 2 minutes, again stirring occasionally.
- 3 Meanwhile, whisk eggs with cream, parsley, seasoning and half the cheese. Pour egg mixture over vegetables and stir to incorporate. Sprinkle over with the remaining cheese.
- 4 Close crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 180°C and set time to 7 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 When cooking is complete, serve cut into wedge shape portions.

**VORBEREITUNGSZEIT:** 5 MINUTEN | **GARZEIT:** 15 MINUTEN | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN  
**SEAR/SAUTÉ:** 8 MINUTEN | **BAKE/ROAST:** 7 MINUTEN

### ZUTATEN

2 Esslöffel Pflanzenöl  
4 Frühlingzwiebeln, in Ringe  
geschnitten  
1 rote Paprika, entkernt und  
gewürfelt  
250 g gekochte Süßkartoffel  
gewürfelt  
6 große Eier  
3 Esslöffel Sahne  
2 Esslöffel frische Petersilie,  
gehackt  
Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer  
125 g Cheddar oder anderer  
würziger Käse, gerieben

### ANLEITUNG

- 1 SEAR/SAUTÉ auswählen und auf 4 (mittelhoch) einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen. Öl in den Topf geben und 3 Minuten lang erhitzen.
- 2 Die Zwiebeln und Paprika in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren 5-6 Minuten lang garen. Die Süßkartoffeln dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Minuten garen.
- 3 In der Zwischenzeit die Eier mit Sahne, Petersilie, Gewürzen und der Hälfte des Käses verquirlen. Die Eimischung über das Gemüse gießen und umrühren. Mit dem restlichen Käse bestreuen.
- 4 Den Crisping-Deckel schließen. BAKE/ROAST wählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 7 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 5 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, in tortenstückförmige Portionen geschnitten servieren.

**PRÉPARATION:** 5 MINUTES | **CUISSON:** 15 MINUTES | **QUANTITÉ:** 2 PORTIONS  
**SEAR/SAUTÉ:** 8 MINUTES | **BAKE/ROAST:** 7 MINUTES

### INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile  
végétale  
4 oignons nouveaux, émincés  
1 poivron rouge, épépiné et  
découpé en cubes  
250 g de patates douces  
cuites, découpées en cubes  
6 gros œufs  
3 cuillères à soupe de crème  
semi-épaisse  
2 cuillères à soupe de persil  
frais, haché  
Sel et poivre noir fraîche-  
ment moulu  
125 g d'emmental râpé

### INSTRUCTIONS

- 1 Appuyer sur SEAR/SAUTÉ et régler sur 4 (MEDIUM-HIGH). Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Ajouter l'huile dans la cuve et laisser préchauffer pendant 3 minutes.
- 2 Ajouter l'oignon et le poivron dans la cuve, et faire cuire pendant 5 à 6 minutes en mélangeant de temps en temps. Ajouter la patate douce et laisser cuire pendant 2 minutes, mélanger à nouveau.
- 3 Pendant ce temps, fouetter les œufs avec la crème, le persil, l'assaisonnement et la moitié du fromage. Verser le mélange d'œufs sur les légumes et mélanger. Parsemer du reste de fromage.
- 4 Fermer le couvercle de rôtissage. Appuyer sur BAKE/ROAST, régler la température sur 180 °C et la durée sur 7 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, découper en quarts et servir.



# LANCASHIRE HOT POT

## LANCASHIRE HOT POT

### RAGOÛT DU LANCASHIRE



**PREP:** 35 MINUTES | **COOK TIME:** 29-35 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS  
**SEAR/SAUTÉ:** 7-9 MINUTES | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 9 MINUTES  
**PRESSURE COOK:** 18 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL FOR 10 MINUTES  
**AIR CRISP:** 7-10 MINUTES

#### INGREDIENTS

1 tablespoon vegetable oil  
 4-6 lamb chops  
 2 large onions, peeled, sliced  
 2 large carrots, peeled, diced  
 1 stick of celery, sliced  
 1 clove garlic, peeled and crushed  
 1 tablespoon Worcestershire sauce  
 2 tablespoons plain flour  
 550ml lamb or chicken stock  
 1 sprig of thyme  
 1 bayleaf  
 ½ teaspoon sea salt  
 Freshly ground black pepper  
 650g floury potatoes, peeled, cut into 1cm slices  
 25g melted butter  
 Chopped parsley to garnish

#### DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to 4 (medium high). Select START, add oil and allow to heat for 2 minutes. Brown lamb chops on both sides, remove and set aside.
- 2 Add the onion, carrots, celery and sauté until onion is soft for 5 to 7 minutes, stirring occasionally. Add garlic, Worcestershire sauce, and flour, sauté for another minute. Gradually stir in stock, making sure to deglaze residue from bottom of pan. Turn off SEAR/SAUTÉ. Add lamb chops thyme, bay leaf and seasoning.
- 3 Layer potato slices onto of lamb, slightly overlapping until all the meat is covered. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 18 minutes. Select START/STOP to begin. When pressure cooking is complete, allow pressure to naturally release for 10 minutes. Then quick release remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 5 Brush melted butter over potatoes.
- 6 Close the crisping lid; select AIR CRISP, set temperature to 200°C. Set time to 7-10 minutes. Select START/STOP to begin.
- 7 Cooking is complete when the potatoes are golden brown. Sprinkle over parsley and serve.



**VORBEREITUNGSZEIT:** 35 MINUTEN | **GARZEIT:** 29-35 MINUTEN | **ERGIBT:** 2-4 PORTIONEN  
**SEAR/SAUTÉ:** 7-9 MINUTEN | **UNGEFÄHRE DRUCKBEAUFSCHLAGUNG:** 9 MINUTEN  
**SCHNELLKOCHEN:** 18 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** NATÜRLICH FÜR 10 MINUTEN  
**AIR CRISP:** 7-10 MINUTEN

#### ZUTATEN

1 Esslöffel Pflanzenöl  
 4-6 Lammkoteletts  
 2 große Zwiebeln, geschält, in Scheiben geschnitten  
 2 große Karotten, geschält, gewürfelt  
 1 Stange Sellerie, in Scheiben geschnitten  
 1 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt  
 1 Esslöffel Worcestershire-Sauce  
 2 Esslöffel Mehl  
 550 ml Lamm- oder Hühnerbrühe  
 1 Zweig Thymian  
 1 Lorbeerblatt  
 ½ Teelöffel Meersalz  
 Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 650 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten  
 25 g zerlassene Butter  
 Gehackte Petersilie zum Bestreuen

#### ANLEITUNG

- 1 SEAR/SAUTÉ auswählen und auf 4 (mittelhoch) einstellen. START auswählen, Öl hineingeben und 2 Minuten lang erhitzen. Lammkoteletts beidseitig anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
- 2 Zwiebel, Karotten, Sellerie dazugeben und 5 bis 7 Minuten anbraten, bis die Zwiebel weich ist, dabei gelegentlich umrühren. Knoblauch, Worcestershire-Sauce und Mehl hinzugeben und 1 Minute lang dünsten. Die Brühe allmählich einrühren und darauf achten, die Rückstände vom Boden der Pfanne miteinzurühren. SEAR/SAUTÉ ausschalten. Lammkoteletts Thymian, Lorbeerblatt und Gewürze hinzugeben.
- 3 Kartoffelscheiben so auf das Lamm legen, dass sie leicht überlappen, bis das gesamte Fleisch bedeckt ist. Den Druckdeckel aufsetzen und sicherstellen, dass sich das Druckventil in der Position SEAL befindet.
- 4 PRESSURE auswählen und HIGH einstellen. Die Zeit auf 18 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen. Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, den Druck 10 Minuten lang auf natürliche Weise abklingen lassen. Dann den Druck schnell ablassen. Dafür das Druckablassventil in die Position VENT bringen. Den Deckel vorsichtig entfernen, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 5 Die Kartoffeln mit der geschmolzenen Butter bestreichen.
- 6 Den Deckel schließen, AIR CRISP auswählen, dann Temperatur auf 200 °C einstellen. Zeit auf 7-10 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 7 Der Garvorgang ist beendet, wenn die Kartoffeln goldbraun sind. Petersilie darüber streuen und servieren.

**PRÉPARATION:** 35 MINUTES | **CUISON:** 29 À 35 MINUTES | **QUANTITÉ:** 2 À 4 PORTIONS  
**SEAR/SAUTÉ:** 7 À 9 MINUTES | **MONTÉE EN PRESSION:** ENV. 9 MINUTES  
**CUISON SOUS PRESSION:** 18 MINUTES | **DÉCOMPRESSION:** ÉVACUATION NATURELLE PENDANT 10 MINUTES | **AIR CRISP:** 7 À 10 MINUTES

#### INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe d'huile végétale  
 4 à 6 côtelettes d'agneau  
 2 gros oignons, pelés et émincés  
 2 grosses carottes, pelées et coupées en dés  
 1 branche de céleri, tranchée  
 1 gousse d'ail, pelée et écrasée  
 2 cuillères à soupe de farine  
 550 ml de bouillon de poulet ou d'agneau  
 1 branche de thym  
 1 feuille de laurier  
 ½ cuillère à café de sel de mer  
 Poivre noir fraîchement moulu  
 650 g de pommes de terre farineuses, pelées et coupées en tranches d'1 cm  
 25 g de beurre fondu  
 Persil haché pour décorer

#### INSTRUCTIONS

- 1 Appuyer sur SEAR/SAUTÉ et régler sur 4 (MEDIUM-HIGH). Appuyer sur START, ajouter l'huile et laisser chauffer pendant 2 minutes. Faire dorer les côtelettes de chaque côté, retirer et réserver.
- 2 Ajouter l'oignon, les carottes et le céleri, et faire dorer pendant 5 à 7 minutes, en mélangeant de temps en temps. Ajouter l'ail, la sauce Worcestershire et la farine, puis faire sauter pendant 1 minute supplémentaire. Ajouter progressivement le bouillon en veillant à bien mélanger pour décoller les sucs au fond de la cuve. Éteindre le mode SEAR/SAUTÉ. Ajouter les côtelettes, le thym et la feuille de laurier, et assaisonner.
- 3 Disposer les tranches de pomme de terre sur l'agneau en les chevauchant légèrement jusqu'à ce que toute la viande soit recouverte. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 4 Appuyer sur PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée sur 18 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 10 minutes. Relâcher ensuite rapidement la pression restante en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 5 Badigeonner les pommes de terre du beurre fondu.
- 6 Fermer le couvercle de rôtissage, appuyer sur AIR CRISP, régler la température sur 200 °C et la durée sur 7 à 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 7 La cuisson est terminée lorsque les pommes de terre sont dorées. Parsemer de persil et servir.

# MEATBALLS IN TOMATO SAUCE

## HACKBÄLLCHEN IN TOMATENSAUCE

## BOULETTES DE VIANDE À LA SAUCE TOMATE



**PREP:** 20 MINUTES | **COOK TIME:** 17-20 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS  
**PRESSURE BUILD:** 6 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 6 MINUTES  
**PRESSURE RELEASE:** QUICK

### INGREDIENTS

#### FOR THE MEATBALLS

300g beef mince

1 small onion, peeled, finely chopped

1 clove garlic, peeled, chopped

25g fresh breadcrumbs

1 egg, lightly beaten

1 teaspoon dried mixed herbs

Salt and freshly ground black pepper

1 tablespoon olive oil

#### FOR THE TOMATO SAUCE

1 tablespoon olive oil

1 onion, peeled and sliced

1 garlic clove, crushed

½ teaspoon dried chilli flakes

1 teaspoon caster sugar

1 tablespoon tomato puree

1 x 400g can chopped tomatoes

300ml stock

2 tablespoons fresh basil, chopped

150g dried penne pasta

Salt and freshly ground black pepper

Basil leaves for garnish

### DIRECTIONS

- 1 In a large bowl, combine beef, onion, garlic, breadcrumbs, egg, herbs, salt and pepper. Form mixture into about 10 small meatballs.
- 2 Select SEAR/SAUTÉ and set to 4 (medium-high). Select START/STOP to begin. Add oil and allow to preheat for 3 minutes.
- 3 After 3 minutes, add meatballs to the pot. Cook meatballs for 8 to 10 minutes, turning occasionally until all sides are browned. Transfer browned meatballs onto plate; set aside.
- 4 Add 1 tablespoon olive oil, onion, garlic, chilli flakes to pot. Sauté for 3-4 minutes until soft.
- 5 Stir in sugar, tomato puree, canned tomatoes, stock, basil, pasta, season to taste. Make sure the pasta is covered with sauce and then place the meatballs on top.
- 6 Assemble 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.
- 7 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. When cooking is complete, garnish with basil leaves and serve immediately.

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 MINUTEN | **GARZEIT:** 17-20 MINUTEN | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN  
**DRUCKBEAUFSCHLAGUNG:** 6 MINUTEN | **SCHNELLKOCHEN:** 6 MINUTEN  
**DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL

### ZUTATEN

#### FÜR DIE HACKBÄLLCHEN

300 g Hackfleisch

1 kleine Zwiebel, geschält, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt

25 g frische Semmelbrösel

1 Ei, leicht verquirlt

1 Teelöffel getrocknete gemischte Kräuter

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Esslöffel Olivenöl

#### FÜR DIE TOMATENSAUCE

1 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel, geschält und in Scheiben geschnitten

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

½ Teelöffel getrocknete Chiliflocken

1 Teelöffel Streuzucker

1 Esslöffel Tomatenmark

400-g-Dose gehackte Tomaten

300 ml Brühe

2 Esslöffel frisches Basilikum, gehackt

150 g Penne

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Basilikumblätter zum Garnieren

### ANLEITUNG

- 1 Rindfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Semmelbrösel, Ei, Kräuter, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen. Aus der Masse ca. 10 Hackbällchen formen.
- 2 SEAR/SAUTÉ auswählen und auf 4 (mittelhoch) einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen. Öl dazugeben und 3 Minuten lang erhitzen.
- 3 Nach 3 Minuten Hackbällchen in den Topf geben. Hackbällchen 8 bis 10 Minuten garen, dabei gelegentlich wenden, bis alle Seiten braun sind. Die gebräunten Hackbällchen auf einen Teller geben; beiseitestellen.
- 4 1 Esslöffel Olivenöl, Zwiebel, Knoblauch und Chiliflocken in den Topf geben. 3-4 Minuten lang andünsten, bis sie weich sind.
- 5 Zucker, Tomatenmark, gehackte Tomaten, Brühe, Basilikum und Nudeln einrühren und abschmecken. Sorgen Sie dafür, dass die Nudeln mit Sauce bedeckt sind, und legen Sie die Fleischbällchen darauf.
- 6 Den Druckdeckel aufsetzen und sicherstellen, dass sich das Druckventil in der Position SEAL befindet. PRESSURE auswählen und HIGH einstellen. Die Zeit auf 6 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 7 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, den Druck schnell ablassen, indem das Druckventil in die Position VENT gebracht wird. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, mit frischem Basilikum bestreuen und sofort servieren.

**PRÉPARATION:** 20 MINUTES | **CUISSON:** 17 À 20 MINUTES | **QUANTITÉ:** 2 PORTIONS  
**MONTÉE EN PRESSION:** 6 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION:** 6 MINUTES  
**DÉCOMPRESSION:** RAPIDE

### INGRÉDIENTS

#### POUR LES BOULETTES

300 g de bœuf haché

1 petit oignon, pelé, finement émincé

1 gousse d'ail, pelée et hachée

25 g de chapelure

1 œuf, légèrement battu

1 cuillère à café de mélange d'herbes séchées

Sel et poivre noir fraîchement moulu

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

#### POUR LA SAUCE TOMATE

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 oignon, pelé et tranché

1 gousse d'ail, écrasée

½ cuillère à café de piment séché moulu

1 cuillère à café de sucre semoule

1 cuillère à soupe de coulis de tomates

1 boîte de tomates concassées (400 g)

300 ml de bouillon

2 cuillères à soupe de basilic frais, haché

150 g de penne sèches

Sel et poivre noir fraîchement moulu

Feuilles de basilic, pour décorer

### INSTRUCTIONS

- 1 Dans un grand saladier, mélanger le bœuf, l'oignon, l'ail, la chapelure, l'œuf, les herbes, le sel et le poivre. Façonner environ 10 petites boulettes avec ce mélange.
- 2 Appuyer sur SEAR/SAUTÉ et régler sur 4 (MEDIUM-HIGH). Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Ajouter l'huile et laisser préchauffer pendant 3 minutes.
- 3 Au bout de 3 minutes, ajouter les boulettes dans la cuve. Laisser cuire pendant 8 à 10 minutes en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce que toutes les faces soient dorées. Transférer les boulettes sur une assiette, réserver.
- 4 Mettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, l'oignon, l'ail et le piment dans la cuve. Faire sauter pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le tout soit tendre.
- 5 Ajouter le sucre, le coulis de tomate, les tomates concassées, le bouillon, le basilic et les pâtes, et assaisonner au goût. Vérifier que les pâtes sont recouvertes de sauce, puis déposer les boulettes au-dessus.
- 6 Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Appuyer sur PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée sur 6 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Ajouter les feuilles de basilic et servir immédiatement.



# CHILLI CON CARNE

## CHILI CON CARNE

# CHILLI CON CARNE



**PREP:** 20 MINUTES | **COOK TIME:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS  
**PRESSURE BUILD:** 4 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 8 MINUTES  
**PRESSURE RELEASE:** NATURAL FOR 2 MINUTES

### INGREDIENTS

1 tbsp olive oil  
1 medium onion, finely chopped  
2 garlic cloves, finely chopped  
1tsp chilli powder (hot or mild according to preference)  
500g beef mince  
1 x 200g chorizo, cut into small dice  
1 x large red pepper, cored, deseeded and cut into small dice  
1 tbsp tomato purée  
1 x 400g tinned of coarsely chopped plum tomatoes  
1 x 200g tin of red kidney beans  
25g thickening gravy granules  
Salt and freshly ground black pepper  
**TO SEASON AND SERVE**  
50g sliced jalapenos  
250g rice, boiled  
150ml sour cream (optional)  
100g emmental cheese  
Crusty bread, to serve (optional)  
150g dried penne pasta  
Salt and freshly ground black pepper  
Basil leaves for garnish

#### TIP

To increase the nutritional content, 150g diced carrot can be added to this dish at stage 2 of its preparation

### DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTE and set to high (HI) and press START. Add the olive oil and let it heat for 2 minutes.
- 2 Place the onions into the cooking pot and fry, stirring regularly, until the onion is soft and translucent. Add the peppers, followed by chorizo and the garlic and cook for a further 5 minutes. Remove with a plastic spoon or spatula and place onto a plate or bowl.
- 3 Add the beef mince and sear, stirring for 4 to 5 minutes until the meat is browned all over. Add the chilli powder, mix in well and return the onions, peppers, chorizo, garlic to the cooking pot.
- 4 Add the tomato puree, chopped tomatoes and the kidney beans. Stir with a wooden spoon, breaking up the plum tomatoes and distributing the ingredients evenly. Add the thickening gravy granules until the desired consistency is achieved. Season the chilli sauce with the salt and pepper.
- 5 Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to high (HI). Set time to 8 minutes and select START/STOP to begin. While the pressure is building and before the timer starts counting down, steam will be released from the silver button. When pressurised, the silver button will pop up and the timer will start.
- 6 While the chilli sauce is cooking, cook 250g rice following the pack instructions.
- 7 When pressure-cooking is complete, allow pressure to naturally release for 2 minutes. After 2 minutes, quick release the remaining pressure by moving the pressure release to the VENT position. Carefully remove the lid when unit has finished releasing pressure.
- 8 Drain the rice and place into bowls. Place a generous ladle of the chilli sauce into the centre of the bowl. Serve with freshly grated cheddar, sour cream and sliced jalapenos (optional) and garnish with freshly chopped coriander leaves alongside some garlic or crusty bread (optional).

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 MINUTEN | **GARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN  
**DRUCKBEAUFSCHLAGUNG:** 6 MINUTEN | **SCHNELLKOCHEN:** 8 MINUTEN  
**DRUCKENTLASTUNG:** NATÜRLICH FÜR 2 MINUTEN

### ZUTATEN

1 EL Olivenöl  
1 mittelgroße Zwiebel – fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, feingehackt  
1 TL Chilipulver (scharf oder mild, je nach Geschmack)  
500 g Rinderhackfleisch  
200 g Chorizo, in kleine Würfel geschnitten  
1 große rote Paprika, vom Kerngehäuse und den Kernen befreit, in kleine Würfel geschnitten  
1 EL Tomatenmark  
400 g grob gehackte Pflaumentomaten aus der Dose  
200 g rote Kichererbsen aus der Dose  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### ZUM GARNIEREN UND SERVIEREN

50 g Jalapenos, in Scheiben geschnitten  
250 g Reis, gekocht  
150 ml saure Sahne (optional)  
100 g Emmentaler  
Knuspriges Brot, zum Servieren (optional)

#### TIPP

Um den Nährstoffgehalt zu erhöhen, können 150 g gewürfelte Karotten bei Schritt 2 der Vorbereitung hinzugefügt werden.

### ANLEITUNG

- 1 SEAR/SAUTE auswählen, auf HIGH (HI) stellen und START drücken. Das Olivenöl hinzugeben und 2 Minuten lang erhitzen.
- 2 Die Zwiebeln in den Kochtopf geben und dünsten, dabei regelmäßig umrühren, bis die Zwiebel weich und durchscheinend ist. Die Paprika und danach die Chorizo und den Knoblauch hinzugeben und weitere 5 Minuten lang dünsten. Die Masse mit einem Löffel oder Pfannenwender aus Kunststoff entnehmen und auf einem Teller oder in einer Schüssel beiseitestellen.
- 3 Das Rinderhackfleisch in den Kochtopf geben und 4 bis 5 Minuten lang umrühren, bis das Fleisch von allen Seiten angebräunt ist. Das Chilipulver hinzugeben, gut vermengen, und dann die Zwiebeln, die Paprika, die Chorizo und den Knoblauch wieder in den Kochtopf geben.
- 4 Das Tomatenmark, die gehackten Tomaten und die Kidneybohnen hinzugeben. Mit einem Löffel aus Holz umrühren und dabei die Pflaumentomaten zerstoßen, damit die Zutaten gleichmäßig verteilt sind. Soßenbinder hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Chili-Sauce je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Den Druckdeckel montieren und sicherstellen, dass sich das Druckventil in der Position SEAL befindet. PRESSURE auswählen und HIGH (HI) einstellen. Zeit auf 8 Minuten einstellen und START/STOP auswählen, um zu beginnen. Während der Druck aufgebaut wird und bevor der Timer beginnt, herunterzuzählen, wird Dampf aus der roten Taste freigegeben. Wenn der nötige Druck erreicht wurde, tritt die rote Taste hervor, und der Timer beginnt.
- 6 Während die Chili-Sauce gart, 250 g Reis entsprechend der Beschreibung auf der Packung zubereiten.
- 7 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, den Druck 2 Minuten lang auf natürliche Weise abklingen lassen. Nach 2 Minuten den restlichen Druck schnell ablassen, indem das Druckventil in die Position VENT gebracht wird. Den Deckel vorsichtig entfernen, wenn das Gerät den Druck vollständig abgebaut hat.
- 8 Den Reis abgießen und in Schüsseln anrichten. Eine großzügige Kelle Chili-Sauce mitten in die Schüssel geben. Mit frisch geriebenem Emmentaler, saurer Sahne und in Scheiben geschnittenen Jalapenos (optional) servieren und mit frisch gehacktem Koriander sowie etwas Knoblauchbrot oder knusprigem Brot (optional) garnieren.

**PRÉPARATION:** 20 MINUTES | **CUISSON:** 22 MINUTES | **QUANTITÉ:** 4 PORTIONS  
**MONTÉE EN PRESSION:** 7 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION:** 10 MINUTES  
**DÉCOMPRESSIION:** ÉVACUATION | **NATURELLE PENDANT 2 MINUTES**

### INGRÉDIENTS

2 cuillères à café d'huile d'olive  
1 petit oignon, haché finement  
1 petit poivron rouge, évidé, épépiné et coupé en petits dés  
75g de chorizo, coupé en petits dés (plus ou moins pimenté selon vos préférences)  
350g de bœuf haché  
1 cuillère à soupe de poudre pour chili (plus ou moins pimenté selon vos préférences)  
1 cuillère à café de cumin moulu  
½ cuillère à café d'origan séché  
1 cuillère à soupe de concentré de tomates  
1 gousses d'ail, hachée finement  
2 X 400g de dés de tomates en conserve  
5cl d'eau  
130g de haricots rouges  
50g de maïs  
Sel et poivre noir fraîchement moulu

### ASSAISONNEMENT ET SERVICE

250g de riz blanc cuit  
25g de piment vert jalapenos tranchés finement (facultatif)  
100 ml de crème fraîche (facultatif)  
80g de cheddar râpé (facultatif)  
Pain croustillant, pour servir (facultatif)

#### CONSEIL

Pour augmenter le contenu nutritionnel, 50g de carottes coupées en dés peuvent être ajoutés à l'étape 2 de sa préparation

### INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionnez SEAR / SAUTE, réglez la température sur fort (HI) et appuyez sur START. Ajoutez l'huile d'olive et laissez chauffer 2 minutes.
- 2 Placez l'oignon dans la marmite et faites-le revenir en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide. Ajoutez les poivrons et le chorizo et cuisez encore 5 minutes.
- 3 Ajoutez le bœuf haché et saisissez-le en remuant pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose. Ajoutez toutes les épices, mélangez bien et remettez les oignons, les poivrons, le chorizo et l'ail dans la marmite.
- 4 Ajoutez les dés et le concentré de tomates, l'eau, les haricots rouges et le maïs. Répartir uniformément les ingrédients avec une cuillère en bois. Assaisonnez la sauce chili de sel et de poivre selon votre goût.
- 5 Assemblez le couvercle de pression et assurez-vous que la soupape de décharge soit en position SEAL. Sélectionnez PRESSION et réglez sur bas (Lo). Réglez la durée sur 10 minutes et sélectionnez START / STOP pour commencer. Pendant que la pression monte et avant que la minuterie ne commence le compte à rebours, un peu de vapeur sera libérée par le bouton argenté. Lorsqu'il est sous pression, le bouton se lève et la minuterie démarre.
- 6 Pendant la cuisson de la sauce chili, faites cuire 250 g de riz en suivant les instructions sur l'emballage.
- 7 Une fois le temps écoulé, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 2 minutes puis relâchez rapidement la pression en tournant soigneusement la soupape en position VENT. Retirez délicatement le couvercle une fois la pression redescendue.
- 8 Égouttez le riz et servez-le dans des bols. Versez une généreuse louche de sauce chili au centre du bol. Pour une version Tex-mex, servez avec du cheddar fraîchement râpé, de la crème fraîche et des piments verts jalapenos tranchés. Garnir de feuilles de coriandre fraîchement hachées avec de l'ail ou du pain croustillant (facultatif)

# SALMON & BROCCOLI PIE

## LACHS-BROKKOLI-AUFLAUF

### GRATIN DE POISSON ET BROCOLIS



**PREP:** 20 MINUTES | **COOK:** 40 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

#### INGREDIENTS

1kg potatoes, peeled, cut into 2.5cm chunks  
250ml water  
50g butter  
70ml milk  
½ teaspoon sea salt  
Freshly ground black pepper  
50g butter  
1 medium onion, peeled and chopped  
50g plain flour  
150ml white wine  
350ml milk  
150ml single cream  
150g broccoli, cut into very small florets  
500g skinless salmon cut into 3cm cubes  
200g peeled cooked prawns  
2 tablespoons fresh parsley  
50g grated Gruyere cheese

#### DIRECTIONS

- 1 Place potatoes and water into the pot. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 2 Select PRESSURE and set to HI. Set time to 7 minutes. Select START/STOP to begin.
- 3 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.
- 4 Drain potatoes if necessary, transfer to a bowl, mash with butter, milk, ½ teaspoon salt, pepper to taste; and cover to keep warm. Wipe out pot and return to unit.
- 5 Select SEAR/SAUTÉ and set to 4 (medium high). Allow to heat for 2 minutes.
- 6 Melt butter, add onion and sauté until soft for 5 to 7 minutes, stirring occasionally. Add flour and sauté for another minute. Gradually stir in wine, milk and cream ensure it is not lumpy, let it cook for a few minutes until it starts to thicken.
- 7 Add broccoli, select SEAR/SAUTÉ and set to 3 (medium). Cook for a few minutes, then select SEAR/SAUTÉ and set to 2 (low-medium) stir in salmon, prawns, parsley, season to taste and simmer for a few more minutes. Top with the mashed potatoes, and sprinkle over the grated cheese.
- 8 Close the crisping lid; select BAKE/ROAST, set temperature to 170°C. Set time to 20 minutes. Select START/STOP to begin.
- 9 Cooking is complete when the pie is golden brown.

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 MINUTEN | **GARZEIT:** 40 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

#### ZUTATEN

1 kg Kartoffeln, geschält, in 2,5 cm große Stücke geschnitten  
250 ml Wasser  
50 g Butter  
70 ml Milch  
½ Teelöffel Meersalz  
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
50 g Butter  
1 mittelgroße Zwiebel, geschält und gehackt  
50 g Mehl  
150 ml Weißwein  
350 ml Milch  
150 ml Sahne  
150 g Brokkoli, in sehr kleine Röschen geschnitten  
500 g Lachs ohne Haut in 3 cm große Würfel geschnitten  
200 g geschälte gekochte Garnelen  
2 Esslöffel frische Petersilie  
50 g Gruyère-Käse, gerieben

#### ANWEISUNG

- 1 Die Kartoffeln und das Wasser in den Topf geben. Den Druckdeckel aufsetzen und sicherstellen, dass sich das Druckventil in der Position SEAL befindet.
- 2 PRESSURE auswählen und HI einstellen. Die Zeit auf 7 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 3 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, den Druck schnell ablassen, indem das Druckventil in die Position VENT gebracht wird. Den Deckel vorsichtig entfernen, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 4 Kartoffeln ggf. abtropfen lassen, in eine Schüssel geben, mit Butter, Milch, ½ Teelöffel Salz und Pfeffer abschmecken und abdecken, um sie warm zu halten. Den Topf auswischen und wieder in das Gerät einsetzen.
- 5 SEAR/SAUTÉ auswählen und auf 4 (mittelhoch) einstellen. 2 Minuten vorheizen.
- 6 Butter schmelzen, Zwiebeln hinzufügen und 5 bis 7 Minuten unter gelegentlichem Rühren weich dünsten. Mehl hinzufügen und 1 Minute weiterdünsten. Nach und nach Wein, Milch und Sahne einrühren, um sicherzugehen, dass es nicht klumpig wird. Einige Minuten bis zum Eindicken kochen lassen.
- 7 Brokkoli hinzugeben, SEAR/SAUTÉ auswählen und auf 3 (mittel) einstellen. Einige Minuten kochen lassen, dann SEAR/SAUTÉ auswählen und auf 2 (niedrig-mittel) einstellen. Lachs, Garnelen, Petersilie einrühren, abschmecken und einige Minuten köcheln lassen. Das Kartoffelpüree darauf geben und darüber den geriebenen Käse streuen.
- 8 Den Crisping-Deckel schließen, BAKE/ROAST auswählen, die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 9 Der Garvorgang ist beendet, wenn der Auflauf goldbraun ist.

**PRÉPARATION:** 20 MINUTES | **CUISSON:** 40 MINUTES | **QUANTITÉ:** 4 PORTIONS

#### INGRÉDIENTS

1 kg de pommes de terre, pelées, coupées en morceaux de 2,5 cm  
250 ml d'eau  
50 g de beurre  
70 ml de lait  
½ cuillère à café de sel de mer  
Poivre noir fraîchement moulu  
50 g de beurre  
1 oignon de taille moyenne, pelé et haché  
50 g de farine  
150 ml de vin blanc  
350 ml de lait  
150 ml de crème fraîche liquide  
150 g de brocoli, coupé en très petites fleurettes  
500 g de saumon sans la peau, coupé en cubes de 3 cm  
200 g de crevettes, décorées et cuites  
2 cuillères à soupe de persil frais  
50 g de gruyère râpé

#### INSTRUCTIONS

- 1 Mettre l'eau et les pommes de terre dans la cuve. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 2 Appuyer sur PRESSURE et régler sur HI. Régler la durée sur 7 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 3 Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 4 Égoutter les pommes de terre si besoin, les mettre dans un saladier et les mélanger avec le beurre, le lait, ½ cuillère à café de sel et du poivre au goût. Recouvrir pour garder au chaud. Essuyer la cuve et la remettre dans l'appareil.
- 5 Appuyer sur SEAR/SAUTÉ et régler sur 4 (MEDIUM-HIGH). Laisser chauffer pendant 2 minutes.
- 6 Faire fondre le beurre, ajouter l'oignon et laisser dorer pendant 5 à 7 minutes en mélangeant de temps en temps. Ajouter la farine et laisser dorer pendant 1 minute supplémentaire. Ajouter progressivement le vin, le lait et la crème en veillant à éviter les grumeaux, et laisser cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- 7 Ajouter le brocoli, appuyer sur SEAR/SAUTÉ et régler sur 3 (MEDIUM). Laisser cuire quelques minutes, puis appuyer sur SEAR/SAUTÉ et régler sur 2 (LOW-MEDIUM). Ajouter le saumon, les crevettes et le persil, assaisonner au goût et laisser mijoter pendant quelques minutes supplémentaires. Recouvrir des pommes de terre écrasées et parsemer de gruyère râpé.
- 8 Fermer le couvercle de rôtissage, appuyer sur ROAST/BAKE, régler la température sur 170 °C et la durée sur 20 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 9 La cuisson est terminée lorsque le gratin est doré.



# SALMON & FONDANT POTATOES



## LACHS MIT FONDANT-KARTOFFELN

### FILET DE SAUMON ACCOMPAGNÉ DE SES POMMES DE TERRE FONDANTES

**PREP:** 35 MINUTES | **COOK TIME:** 24 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 4 MINUTES  
**MAKES:** 2-4 SERVINGS | **SEAR/SAUTÉ:** 5 MINUTES APPROX  
**APPROX. PRESSURE BUILD:** 9 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK  
**AIR CRISP:** 15 MINUTES

#### INGREDIENTS

15g butter  
300g small new potatoes, cut in half  
140ml chicken stock  
40ml white wine, plus 1 tablespoon  
2 salmon fillets, weighing approx. 250g  
Salt and freshly ground black pepper  
Squeeze of lemon juice  
1½ tablespoons olive oil  
1 courgette, weighing approx. 200g

#### DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to 4 (medium high). Add butter and allow to heat for 2 minutes. Brown potatoes on all sides, then add stock and 40ml wine.
- 2 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 3 Select PRESSURE and set to HI. Set time to 4 minutes. Select START/STOP to begin.
- 4 While potatoes are cooking, place salmon fillets on a small piece of aluminum foil, season, squeeze over lemon, wine and drizzle over 1/2 tablespoon oil. Cut courgette into 1cm slices. Brush over with the remainder oil.
- 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 Place rack in pot. Place salmon parcel and courgette on rack.
- 7 Close crisping lid, select AIR CRISP, set temperature to 190°C and set time to 15 minutes. Press START/STOP to begin.
- 8 When cooking is complete, serve salmon with courgette and drained potatoes.

**VORBEREITUNGSZEIT:** 35 MINUTEN | **GARZEIT:** 24 MINUTEN | **SCHNELLKOCHEN:** 4 MINUTEN  
**ERGIBT:** 2-4 PORTIONEN | **SEAR/SAUTÉ:** 5 MINUTEN  
**UNGEFÄHRE DRUCKBEAUFSCHLAGUNG:** 9 MINUTEN | **DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL  
**AIR CRISP:** 15 MINUTEN

#### ZUTATEN

15 g Butter  
300 g kleine Frühkartoffeln, halbiert  
140 ml Hühnerbrühe  
40 ml Weißwein plus 1 Esslöffel  
2 Lachsfilets, ca. 250 g  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Ein Schuss Zitronensaft  
1½ Esslöffel Olivenöl  
1 Zucchini, ca. 200 g

#### ANLEITUNG

- 1 SEAR/SAUTÉ auswählen und auf 4 (mittelhoch) einstellen. Butter dazugeben und 2 Minuten lang erhitzen. Kartoffeln von allen Seiten anbraten, dann Brühe und 40 ml Wein hinzufügen.
- 2 Den Druckdeckel aufsetzen und sicherstellen, dass sich das Druckventil in der Position SEAL befindet.
- 3 PRESSURE auswählen und HI einstellen. Die Zeit auf 4 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 4 Während die Kartoffeln kochen, Lachsfilets auf ein kleines Stück Aluminiumfolie legen, würzen, darüber Zitrone drücken und Wein gießen und mit 1/2 Esslöffel Öl beträufeln. Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem restlichen Öl bestreichen.
- 5 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, den Druck schnell ablassen, indem das Druckventil in die Position VENT gebracht wird. Den Deckel vorsichtig entfernen, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 6 Rost in den Topf stellen. Lachspaket und Zucchini auf den Rost legen.
- 7 Den Crisp-Deckel schließen, AIR CRISP auswählen, dann auf 190 °C einstellen. Zeit auf 15 Minuten einstellen. Auf START/STOP drücken, um zu beginnen.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Lachs mit Zucchini und den abgetropften Kartoffeln servieren.

**PRÉPARATION:** 35 MINUTES | **CUISSON:** 24 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION:** 4 MINUTES  
**QUANTITÉ:** 2 À 4 PORTIONS | **SEAR/SAUTÉ:** ENV. 5 MINUTES  
**MONTÉE EN PRESSION:** ENV. 9 MINUTES | **DÉCOMPRESSION:** RAPIDE  
**AIR CRISP:** 15 MINUTES

#### INGRÉDIENTS

15 g de beurre  
300 g de petites pommes de terre nouvelles, coupées en deux  
140 ml de bouillon de poulet  
40 ml de vin blanc, plus 1 cuillère à soupe  
2 filets de saumon, environ 250 g  
Sel et poivre noir fraîchement moulu  
Un trait de jus de citron  
1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 courgette, environ 200 g

#### INSTRUCTIONS

- 1 Appuyer sur SEAR/SAUTÉ et régler sur 4 (MEDIUM-HIGH). Ajouter l'huile et laisser chauffer pendant 2 minutes. Faire dorer les pommes de terre sur toutes les faces, puis ajouter le bouillon et 40 ml de vin.
- 2 Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 3 Appuyer sur PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée sur 4 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Pendant que les pommes de terre cuisent, disposer les filets de saumon sur une feuille d'aluminium, assaisonner, ajouter un trait de jus de citron, le vin et arroser d'1/2 cuillère à soupe d'huile. Découper la courgette en tranches de 1 cm. Badigeonner du reste d'huile.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position de VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 6 Placer la grille dans la cuve. Déposer le saumon et la courgette sur la grille.
- 7 Fermer le couvercle de rôtissage, appuyer sur AIR CRISP, régler la température sur 190 °C et le temps sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, servir le saumon avec la courgette et les pommes de terre égouttées.



# SPICY CHICKEN AND CARROTS WITH RICE

## SCHARFES HÄHNCHEN MIT KAROTTEN UND REIS

## POULET ÉPICÉ ACCOMPAGNÉ DE RIZ ET DE CAROTTES



**PREP:** 20 MINUTES | **COOK TIME:** 18 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS  
**PRESSURE BUILD:** 8 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 3 MINUTES  
**PRESSURE RELEASE:** QUICK | **AIR CRISP:** 15 MINUTES

### INGREDIENTS

4 chicken thighs with skin on, weighing approximately 600g

1 teaspoon dried coriander

1 teaspoon garlic powder

1 teaspoon lemon zest and a squeeze of lemon juice

2 teaspoons harissa paste

1 tablespoon olive oil

3 carrots, peeled, cut in quarters lengthwise

200g long grain rice, washed and drained

400ml chicken stock

70g frozen mixed veg

1 tablespoon flat leaf parsley, chopped

### DIRECTIONS

**1** Using a sharp knife, make 2-3 diagonal cuts in each chicken thigh. Mix coriander, garlic, lemon, harissa and oil together and brush firstly over carrots and then chicken. Leave for at least 15 minutes. Reserve any remaining marinade.

**2** Place rice, 300ml stock, vegetables and parsley into pot and stir to combine.

**3** Place chicken on rack in pot.

**4** Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.

**5** Select PRESSURE and set to HI. Set time to 3 minutes. Select START/STOP to begin.

**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** Using oven gloves, remove rack with chicken. Stir the remaining stock into rice. Cover rice completely with a circle of nonstick (or oiled) aluminium foil. Arrange carrots on rack adjacent to chicken. Brush chicken with remaining marinade. Place back in pot.

**8** Close crisping lid, select AIR CRISP, set temperature to 210°C and set time to 15 minutes. Press START/STOP to begin.

**9** When cooking is complete, fluff up rice and serve with chicken and carrots.

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 MINUTEN | **GARZEIT:** 18 MINUTEN | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN  
**DRUCKBEAUFSCHLAGUNG:** 8 MINUTEN | **SCHNELLKOCHEN:** 3 MINUTEN  
**DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL | **AIR CRISP:** 15 MINUTEN

### ZUTATEN

4 Hähnchenschenkel mit Haut, Gewicht ca. 600 g

1 Teelöffel getrockneter Koriander

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale und ein Schuss Zitronensaft

2 Teelöffel Harissa-Paste

1 Esslöffel Olivenöl

3 Karotten, geschält, längsgeviertelt

200 g Langkornreis, gewaschen und abgetropft

400 ml Hühnerbrühe

70 g gefrorenes gemischtes Gemüse

1 Esslöffel glatte Petersilie, gehackt

### ANLEITUNG

**1** Mit einem scharfen Messer 2-3 diagonale Einschnitte in jeden Hähnchenschenkel machen. Koriander, Knoblauch, Zitrone, Harissa und Öl mischen und zuerst über Karotten und dann über das Hähnchen streichen. Mindestens 15 Minuten marinieren lassen. Restliche Marinade aufheben.

**2** Reis, 300 ml Brühe, Gemüse und Petersilie in den Topf geben und umrühren.

**3** Das Hähnchen auf den Rost in den Topf legen.

**4** Den Druckdeckel aufsetzen und sicherstellen, dass sich das Druckventil in der Position SEAL befindet.

**5** PRESSURE auswählen und HI einstellen. Die Zeit auf 3 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.

**6** Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, den Druck schnell ablassen, indem das Druckventil in die Position VENT gebracht wird. Den Deckel vorsichtig entfernen, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.

**7** Mit Ofenhandschuhen den Rost mit dem Hähnchen herausnehmen. Die restliche Brühe in den Reis einrühren. Den Reis vollständig mit einem Kreis aus antihafbeschichteter (oder eingeölter) Aluminiumfolie abdecken. Karotten auf dem Rost neben dem Hähnchen anrichten. Das Hähnchen mit der restlichen Marinade bestreichen. Rost zurück in den Topf stellen.

**8** Den Crisping-Deckel schließen, AIR CRISP auswählen, dann auf 210 °C einstellen. Zeit auf 15 Minuten einstellen. Auf START/STOP drücken, um zu beginnen.

**9** Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Reis auflockern mit Hähnchenschenkeln und Karotten servieren.

**PRÉPARATION:** 20 MINUTES | **CUISSON:** 18 MINUTES | **QUANTITÉ:** 2 PORTIONS  
**MONTÉE EN PRESSION:** 8 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION:** 3 MINUTES  
**DÉCOMPRESSION:** RAPIDE | **AIR CRISP:** 15 MINUTES

### INGRÉDIENTS

4 hauts de cuisse de poulet avec la peau, environ 600 g

1 cuillère à café de coriandre séchée

1 cuillère à café d'ail en poudre

1 cuillère à café de zeste de citron et un trait de jus de citron

2 cuillères à café de pâte de harissa

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

3 carottes, pelées, coupées en quartiers dans le sens de la longueur

200 g de riz long grain, lavé et égoutté

400 ml de bouillon de poulet  
70 g de mélange de légumes surgelés

1 cuillère à soupe de persil plat frais haché

### INSTRUCTIONS

**1** À l'aide d'un couteau aiguisé, réaliser 2 ou 3 entailles en diagonale dans chaque haut de cuisse. Mélanger la coriandre, l'ail, le citron, la harissa et l'huile, et badigeonner d'abord les carottes avec ce mélange, puis le poulet. Laisser reposer pendant 15 minutes au minimum. Réserver la marinade éventuellement restante.

**2** Mélanger le riz, 300 ml de bouillon, les légumes et le persil dans la cuve.

**3** Disposer le poulet sur la grille dans la cuve.

**4** Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.

**5** Appuyer sur PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.

**6** Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.

**7** À l'aide de gants, retirer la grille avec le poulet. Mélanger le bouillon restant au riz. Recouvrir totalement le riz d'un disque de papier d'aluminium anti-adhérent (ou huilé). Disposer les carottes sur la grille à côté du poulet. Badigeonner le poulet de la marinade restante. Remettre le tout dans la cuve.

**8** Fermer le couvercle de rôtissage, appuyer sur AIR CRISP, régler la température sur 210 °C et le temps sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.

**9** Lorsque la cuisson est terminée, mélanger délicatement le riz et le servir avec le poulet et les carottes.





# CHICKEN AND SPINACH PIE

## HÜHNCHEN- UND SPINATAUFLAUF

## TOURTE POULET-ÉPINARDS



**PREP:** 15 MINUTES | **COOK TIME:** 28 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS  
**SEAR/SAUTÉ:** 2 MINUTES APPROX | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 7 MINUTES  
**PRESSURE COOK:** 20 MINUTES | **BAKE/ROAST:** 6 MINUTES

### INGREDIENTS

750g uncooked boneless, skinless chicken thighs  
1 onion, peeled, diced  
3 cloves garlic, peeled, minced  
120ml chicken stock  
2 teaspoons sea salt  
1 teaspoon ground black pepper  
500g fresh baby spinach  
1 tablespoon plain flour  
1 tablespoon fresh dill  
1 bunch spring onions, chopped  
185g feta cheese  
6 sheets filo pastry, thawed  
115g unsalted butter, melted

### DIRECTIONS

- 1 Place chicken, onion, garlic, stock, salt and pepper in the pot; stir to combine.
- 2 Assemble the pressure lid, making sure the pressure release button is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HI. Set time to 20 minutes. Select START/STOP to begin.
- 3 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.
- 4 Select SEAR/SAUTÉ and set to 3 (medium). Select START/STOP to begin. Add spinach to pot, stirring to combine.
- 5 Add flour to pot; stir to combine. Continue stirring until sauce thickens, approximately 2 minutes. Once the sauce has thickened, select START/STOP to turn off SEAR/SAUTÉ. Add dill, spring onions, and feta cheese. Stir to incorporate.
- 6 Place filo pastry, 2 sheets at a time, evenly over the chicken mixture. Using a pastry brush, liberally brush each layer with melted butter.
- 7 Close crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 180°C, and set time to 6 minutes. Select START/STOP to begin.
- 8 When cooking is complete, allow to cool for 5 minutes before serving.

**VORBEREITUNGSZEIT:** 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 28 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN  
**SEAR/SAUTÉ:** 2 MINUTEN | **UNGEFÄHRE DRUCKBEAUFSCHLAGUNG:** 7 MINUTEN  
**SCHNELLKOCHEN:** 20 MINUTEN | **BAKE/ROAST:** 6 MINUTEN

### ZUTATEN

750 g knochenlose, hautlose Hähnchenschenkel  
1 Zwiebel, geschält, gewürfelt  
3 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt  
120 ml Hühnerbrühe  
2 Teelöffel Meersalz  
1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer  
500 g frischer Babyspinat  
1 Esslöffel Mehl  
1 Esslöffel frischer Dill  
1 Bund Frühlingszwiebeln, gehackt  
185 g Feta-Käse  
6 Blatt Strudelteig, aufgetaut  
115 g Butter, geschmolzen

### ANLEITUNG

- 1 Huhn, Zwiebel, Knoblauch, Brühe, Salz und Pfeffer in den Topf geben und gut vermischen.
- 2 Den Druckdeckel montieren und sicherstellen, dass sich das Druckablassventil in der Position SEAL befindet. PRESSURE auswählen und HI einstellen. Die Zeit auf 20 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 3 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, den Druck schnell ablassen, indem das Druckventil in die Position VENT gebracht wird. Den Deckel vorsichtig entfernen, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 4 SEAR/SAUTÉ auswählen und auf 3 (mittel) einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen. Den Spinat in den Topf geben und verrühren.
- 5 Mehl in den Topf geben; verrühren, um zu kombinieren. Etwa 2 Minuten weiterverrühren, bis die Sauce eindickt. Sobald die Sauce eingedickt ist, START/STOP wählen, um SEAR/SAUTÉ auszuschalten. Dill, Frühlingszwiebeln und Feta hinzufügen. Gut unterverrühren.
- 6 Strudelteigblätter in 2 Lagen gleichmäßig über die Hühnermischung legen. Jede Schicht mit einem Backpinsel großzügig mit geschmolzener Butter bestreichen.
- 7 Den Crisping-Deckel schließen. BAKE/ROAST wählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 6 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 8 Nach dem Garen 5 Minuten abkühlen lassen und anschließend servieren.

**PRÉPARATION:** 15 MINUTES | **CUISSON:** 28 MINUTES | **QUANTITÉ:** 4 PORTIONS  
**SEAR/SAUTÉ:** ENV. 2 MINUTES | **MONTÉE EN PRESSION:** ENV. 7 MINUTES  
**CUISSON SOUS PRESSION:** 20 MINUTES | **BAKE/ROAST:** 6 MINUTES

### INGRÉDIENTS

750 g de hauts de cuisse de poulet frais sans peau ni os  
1 oignon, pelé et coupé en dés  
3 gousses d'ail, pelées et émincées  
120 ml de bouillon de poulet  
2 cuillères à café de sel de mer  
1 cuillère à café de poivre noir moulu  
500 g de pousses d'épinard fraîches  
1 cuillère à soupe de farine  
1 cuillère à soupe d'aneth frais  
1 poignée de ciboule, hachée  
185 g de feta  
6 feuilles de pâte filo, dégelée  
115 g de beurre doux, fondu

### INSTRUCTIONS

- 1 Mettre le poulet, l'oignon, l'ail, le bouillon, le sel et le poivre dans la cuve, et mélanger.
- 2 Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Appuyer sur PRESSURE et régler sur HI. Régler la durée sur 20 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 3 Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 4 Appuyer sur SEAR/SAUTÉ et régler sur 3 (MEDIUM). Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Ajouter les épinards dans la cuve, mélanger.
- 5 Ajouter la farine dans la cuve, et continuer à mélanger jusqu'à ce que la sauce épaississe (environ 2 minutes). Appuyer ensuite sur START/STOP pour éteindre le mode SEAR/SAUTÉ. Ajouter l'aneth, la ciboule et la feta, et mélanger.
- 6 Disposer la pâte filo (2 feuilles à la fois) uniformément sur le mélange au poulet. À l'aide d'un pinceau, badigeonner généreusement chaque couche de beurre fondu.
- 7 Fermer le couvercle de rôtissage. Appuyer sur BAKE/ROAST, régler la température sur 180 °C et la durée sur 6 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, laisser refroidir pendant 5 minutes avant de servir.



# WHITE BREAD

## WEIßBROT

### PAIN BLANC



**PREP:** 15 MINUTES | **PROVE:** 1 HOUR | **COOK TIME:** 30 MINUTES  
**MAKES:** 4-6 SERVINGS

#### INGREDIENTS

500g strong white flour  
2 teaspoons salt  
7g sachet of easy blend yeast  
2 tablespoons olive oil  
300ml tepid water

#### DIRECTIONS

- 1 Put flour, salt and yeast into a mixing bowl and stir through. Add the olive oil and gradually add water until the flour has all been picked up from the sides of the bowl. Use the dough to wipe clean the sides of the bowl.
- 2 Turn out onto a floured surface and knead by stretching the dough for about 10 minutes until the dough starts to feel smooth. Form dough into a neat cob shape by drawing the outside edges into the centre. Cut a piece of baking parchment larger than the base of pot, (if it's bigger it will aid the insertion and removing of bread). Place dough on paper, smooth side up. Cover with a clean tea towel and leave until dough has doubled in size, this may take 1 hour or longer.
- 3 To preheat unit, Select BAKE/ROAST, set temperature to 200°C and set time to 5 minutes. Select START/STOP to begin.
- 4 Using a sharp knife make a cross slash on top of dough and carefully place into hot pot. Select BAKE/ROAST, set temperature to 200°C and set time to 30 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 Check bread is cooked by tapping base, it should sound hollow. Cool on a wire rack.

**VORBEREITUNGSZEIT:** 15 MINUTEN | **RUHEZEIT:** 1 STUNDE | **GARZEIT:** 30 MINUTEN  
**ERGIBT:** 4-6 PORTIONEN

#### ZUTATEN

500 g Weizenmehl Typ 812  
2 Teelöffel Salz  
7 g Päckchen Trockenhefe  
2 Esslöffel Olivenöl  
300 ml lauwarmes Wasser

#### ANLEITUNG

- 1 Mehl, Salz und Hefe in eine Rührschüssel geben und verrühren. Olivenöl und nach und nach Wasser hinzufügen, bis das ganze Mehl von den Seiten der Schüssel eingearbeitet ist. Mit dem Teig die Seiten der Schüssel abwischen.
- 2 Auf eine bemehlte Oberfläche legen und den Teig durch Dehnen etwa 10 Minuten lang kneten, bis sich der Teig glatt anfühlt. Den Teig zu einem hübschen Laib formen, indem Sie die Außenkanten in die Mitte ziehen. Schneiden Sie ein Stück Backpapier zu, das größer als der Topfboden ist (das hilft beim Einsetzen und Entfernen des Brotes). Den Teig mit der glatten Seite nach oben auf Papier legen. Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und ruhen lassen, bis sich der Teig in der Größe verdoppelt hat. Dies kann 1 Stunde oder länger dauern.
- 3 Zum Vorheizen der Einheit BAKE/ROAST wählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 5 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 4 Mit einem scharfen Messer den Teig kreuzweise einschlitzen und vorsichtig in den heißen Topf legen. BAKE/ROAST auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 30 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 5 Überprüfen Sie, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf seinen Boden klopfen. Es sollte hohl klingen. Auf einem Rost abkühlen lassen.

**PRÉPARATION:** 15 MINUTES | **TEMPS DE LEVÉE:** 1 HEURE  
**TEMPS DE CUISSON:** 30 MINUTES | **QUANTITÉ:** 4 À 6 PORTIONS

#### INGRÉDIENTS

500 g de farine T55  
2 cuillères à café de sel  
7 g de levure de boulanger instantanée  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
300 ml d'eau tiède

#### INSTRUCTIONS

- 1 Mélanger la farine, le sel et la levure dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive, puis ajouter l'eau progressivement jusqu'à ce que toute la farine soit incorporée. Utiliser la pâte formée pour récupérer les derniers restes de farine sur les bords.
- 2 Fariner un plan de travail et travailler la pâte en l'étirant pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elle commence à être souple. Donner à la pâte la forme d'un épi en tirant les bords extérieurs vers le centre. Découper un morceau de papier cuisson plus large que la base de la cuve (vous pourrez ainsi plus facilement mettre et retirer le pain). Placer la pâte sur le papier, le côté lisse au-dessus. Couvrir avec un torchon propre et laisser reposer jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (environ 1 heure).
- 3 Pour préchauffer l'appareil, appuyer sur BAKE/ROAST, régler la température sur 200 °C et la durée sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 À l'aide d'un couteau aiguisé, réaliser une entaille en croix sur le dessus de la pâte et la placer délicatement dans la cuve chaude. Appuyer sur BAKE/ROAST, régler la température sur 200 °C et la durée sur 30 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Contrôler la cuisson du pain en tapotant la base : elle doit sonner creux. Laisser refroidir sur une grille.



# GARLIC PARMESAN HAND-CUT CHIPS

## HANDGESCHNITTENE POMMES FRITES MIT KNOBLAUCH UND PARMESAN

### FRITES MAISON AU PARMESAN ET À L'AIL



**PREP:** 15 MINUTES | **SOAK:** 30 MINUTES | **COOK TIME:** 24-26 MINUTES  
**MAKES:** 2 SERVINGS

#### INGREDIENTS

350g Maris Piper, King Edward or russet potatoes, peeled and cut in 1cm thick lengths

1 tablespoon rapeseed oil

1 teaspoon garlic powder

1 teaspoon sea salt

1 tablespoon fresh parsley, chopped

15g grated Parmesan cheese

#### DIRECTIONS

- 1 Soak raw chips in cold water for 30 minutes to remove excess starch. After 30 minutes, strain chips and pat completely dry. The drier the chips are, the better they will crisp.
- 2 Place chips and 1 tablespoon rapeseed oil in a large mixing bowl; toss to combine.
- 3 Place Cook & Crisp Plate in pot. Close crisping lid. Preheat unit by selecting AIR CRISP, setting the temperature to 180°C, and setting the time to 5 minutes. Select START/STOP to begin.
- 4 After 5 minutes, open lid and add chips onto crisp plate. Select AIR CRISP, set temperature to 180°C, and set time to 26 minutes. Select START/STOP to begin.
- 5 After 12 minutes, open lid and toss with silicone-tipped tongs. Close lid to resume cooking.
- 6 While chips are cooking, in a mixing bowl, combine, garlic powder, salt, parsley and Parmesan.
- 7 Check chips after 24 minutes. For crispier chips, continue cooking up to an additional 2 minutes.
- 8 When cooking is complete, toss cooked chips in bowl with garlic-Parmesan mix and serve immediately.

**VORBEREITUNGSZEIT:** 15 MINUTEN | **ERGIBT:** 30 MINUTEN  
**GARZEIT:** 24-26 MINUTEN | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN

#### ZUTATEN

350 g Kartoffeln für Pommes Frites, geschält und in 1 cm dicke Längen geschnitten

1 Esslöffel Rapsöl

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel Meersalz

1 Esslöffel frische Petersilie, gehackt

15 g geriebener

Parmesankäse

#### ANLEITUNG

- 1 Die rohen Pommes 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Nach 30 Minuten die Pommes abseihen und vollständig trocken tupfen. Je trockener die Pommes sind, desto knuspriger werden sie.
- 2 Pommes und 1 Esslöffel Rapsöl in eine große Rührschüssel geben und schwenken, um sie zu benetzen.
- 3 Cook & Crisp-Platte in den Topf stellen. Den Crisping-Deckel schließen. Die Einheit mit der Einstellung AIR CRISP vorheizen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 5 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 4 Nach 5 Minuten den Deckel öffnen und die Pommes auf die Crisp-Platte geben. AIR CRISP auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 26 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 5 Nach 12 Minuten den Deckel öffnen und mit einer Silikonzange schwenken und wenden. Den Deckel schließen, um mit dem Garen fortzufahren.
- 6 Während die Pommes garen, in einer Rührschüssel Knoblauchpulver, Salz, Petersilie und Parmesan mischen.
- 7 Nach 24 Minuten den Garfortschritt überprüfen. Den Garvorgang um bis zu 2 Minuten verlängern, um knusprigere Pommes frites zu erhalten.
- 8 Wenn das Garen abgeschlossen ist, die fertigen Pommes in der Schüssel mit der Knoblauch-Parmesan-Mischung schwenken und sofort servieren.

**PRÉPARATION:** 15 MINUTES | **TREMPAGE:** 30 MINUTES | **CUISSON:** 24 À 26 MINUTES  
**QUANTITÉ:** 2 PORTIONS

#### INGRÉDIENTS

350 g de pommes de terre pour frites, pelées et coupées dans la longueur (1 cm de large)

1 cuillère à soupe d'huile de colza

1 cuillère à café d'ail en poudre

1 cuillère à café de sel de mer

1 cuillère à soupe de persil frais haché

15 g de parmesan râpé

#### INSTRUCTIONS

- 1 Faire tremper les frites crues dans de l'eau froide pendant 30 minutes pour retirer l'excès d'amidon. Après 30 minutes, égoutter les frites et les sécher. Plus elles sont sèches, plus elles seront croustillantes.
- 2 Disposer les frites et 1 cuillère à soupe d'huile de colza dans un grand saladier, et remuer pour mélanger.
- 3 Placer la plaque Cook & Crisp dans la cuve. Fermer le couvercle de rôtissage. Préchauffer l'appareil en appuyant sur AIR CRISP, régler la température sur 180 °C et la durée sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Après 5 minutes, ouvrir le couvercle et disposer les frites sur la plaque. Appuyer sur AIR CRISP, régler la température sur 180 °C et la durée sur 26 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Après 12 minutes, ouvrir le couvercle et remuer avec des pinces à embout en silicone. Fermer le couvercle pour continuer la cuisson.
- 6 Pendant la cuisson, mélanger dans un saladier l'ail en poudre, le sel, le persil et le parmesan.
- 7 Vérifier la cuisson des frites au bout de 24 minutes. Pour des frites plus croustillantes, poursuivre la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires.
- 8 Une fois la cuisson terminée, mélanger les frites dans un saladier avec le mélange parmesan-ail, et servir immédiatement.



# CAULIFLOWER CHEESE

## ÜBERBACKENER BLUMENKOHL

### GRATIN DE CHOU FLEUR



**PREP:** 10 MINUTES | **COOK TIME:** 12 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS  
**PRESSURE RELEASE:** QUICK | **APPROX. PRESSURE BUILD:** 8 MINUTES  
**PRESSURE COOK:** 1 MINUTE | **AIR CRISP:** 7 MINUTES

#### INGREDIENTS

1 medium head of cauliflower, cut into florets  
250ml water  
500ml whole or semi skimmed milk  
50g unsalted butter, cut into small cubes  
50g plain flour  
1 tsp dried English mustard powder  
Salt and freshly ground black pepper  
100g mature cheddar cheese, grated

#### DIRECTIONS

- 1 Place cauliflower florets and water in the pot.
- 2 Assemble the pressure lid, making sure the pressure release button is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to LO. Set time to 1 minute.
- 3 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 4 Transfer cauliflower to a colander to drain. Wipe out pot.
- 5 Select SEAR/SAUTÉ and set to 4 (medium-high). Select START/STOP to begin. Add milk, butter and flour to pot and using a silicone balloon whisk, whisk together continuously until sauce starts to thicken, this may take several minutes. Turn down the heat to 2 (low medium).
- 6 Then whisk in mustard, seasoning and half the cheese. Stir in the drained cauliflower and sprinkle over the remaining cheese.
- 7 Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 200°C, and set time to 7 minutes. Select START/STOP to begin.
- 8 Cooking is complete when cheese is golden brown.

**VORBEREITUNGSZEIT:** 10 MINUTEN | **GARZEIT:** 12 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN  
**DRUCKENTLASTUNG:** SCHNELL | **UNGEFÄHRE DRUCKBEAUFSCHLAGUNG:** 8 MINUTEN  
**SCHNELLKOCHEN:** 1 MINUTE | **AIR CRISP:** 7 MINUTEN

#### ZUTATEN

1 mittelgroßer Kopf Blumenkohl, in Röschen geschnitten  
250 ml Wasser  
500 ml Vollmilch oder Magermilch  
50 g Butter, in kleine Würfel geschnitten  
50 g Mehl  
1 Teelöffel Senfpulver  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
100 g gereifter Cheddar oder anderer würziger Käse, gerieben

#### ANLEITUNG

- 1 Blumenkohlröschen und Wasser in den Topf geben.
- 2 Den Druckdeckel montieren und sicherstellen, dass sich das Druckablassventil in der Position SEAL befindet. PRESSURE auswählen und LO einstellen. Die Zeit auf 1 Minute einstellen.
- 3 Wenn das Schnellkochen abgeschlossen ist, den Druck schnell ablassen, indem das Druckventil in die Position VENT gebracht wird. Den Deckel vorsichtig entfernen, wenn das Gerät den Druck abgebaut hat.
- 4 Blumenkohl zum Abtropfen in ein Sieb geben. Den Topf auswischen.
- 5 SEAR/SAUTÉ auswählen und auf 4 (mittelhoch) einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen. Milch, Butter und Mehl in den Topf geben und mit einem Silikonballon-Schneebecken kontinuierlich rühren, bis die Sauce einzudicken beginnt. Dies kann einige Minuten dauern. Die Temperatur auf 2 (mittel-niedrig) herunterstellen.
- 6 Dann Senfpulver, Gewürze und die Hälfte des Käses unterrühren. Den abgetropften Blumenkohl einrühren und darüber den restlichen Käse streuen.
- 7 Den Crisping-Deckel schließen. AIR CRISP auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 7 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 8 Der Garvorgang ist beendet, wenn der Käse goldbraun ist.

**PRÉPARATION:** 10 MINUTES | **CUISSON:** 12 MINUTES | **QUANTITÉ:** 4 PORTIONS  
**DÉCOMPRESSION:** RAPIDE | **MONTÉE EN PRESSION:** ENV. 8 MINUTES  
**CUISSON SOUS PRESSION:** 1 MINUTE | **AIR CRISP:** 7 MINUTES

#### INGRÉDIENTS

1 tête de chou-fleur moyenne, coupée en fleurettes  
250 ml d'eau  
500 ml de lait entier ou demi-écrémé  
50 g de beurre doux, coupé en petits cubes  
50 g de farine  
1 cuillère à café de moutarde  
Sel et poivre noir fraîchement moulu  
100 g d'emmental râpé

#### INSTRUCTIONS

- 1 Mettre les fleurettes de chou-fleur et l'eau dans la cuve.
- 2 Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Appuyer sur PRESSURE et régler sur LO. Régler la durée sur 1 minute.
- 3 Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 4 Transférer le chou-fleur dans une passoire pour le laisser s'égoutter. Essuyer la cuve.
- 5 Appuyer sur SEAR/SAUTÉ et régler sur 4 (MEDIUM-HIGH). Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Ajouter le lait, le beurre et la farine dans la cuve, et fouetter sans interruption à l'aide d'un fouet en silicone jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Cela peut prendre plusieurs minutes. Réduire le réglage à 2 (LOW-MEDIUM).
- 6 Ajouter ensuite la moutarde, l'assaisonnement et la moitié de l'emmental en fouettant toujours. Ajouter le chou-fleur égoutté, mélanger et parsemer du reste d'emmental râpé.
- 7 Fermer le couvercle de rôtissage. Appuyer sur AIR CRISP, régler la température sur 200 °C et la durée sur 7 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 8 La cuisson est terminée lorsque le fromage est doré.



# APPLE & BLACKBERRY CRUMBLE

## CRUMBLE MIT ÄPFELN UND BROMBEEREN

## CRUMBLE AUX POMMES ET AUX MÛRES



**PREP:** 20 MINUTES | **COOK TIME:** 30 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS

### INGREDIENTS

#### FOR THE CRUMBLE TOPPING

40g butter  
80g plain flour  
40g demerara sugar  
2 teaspoons pumpkin seeds  
2 teaspoons sunflower seeds  
1 tablespoon rolled oats  
1 tablespoon demerara sugar

#### FOR THE FILLING

400g bramley or cooking apples  
100g blackberries  
2 tablespoons water  
40g granulated sugar to taste

### DIRECTIONS

- 1 Put butter and flour into a mixing bowl and rub butter into flour until the mixture resembles fine breadcrumbs. Stir in demerara sugar. Reserve crumble topping.
- 2 Peel, core and slice apples. Layer apples with blackberries, granulated sugar and water into a 20cm shallow tin or the Ninja multi-purpose pan.
- 3 Spoon crumble over the fruit mixture to cover completely.
- 4 Sprinkle over seeds, oats and demerara sugar and gently press onto crumble.
- 5 Select BAKE/ROAST, set temperature to 180°C and set time to 30 minutes. Select START/STOP to begin.
- 6 Cooking is complete when crumble is golden brown. Allow to cool slightly before serving.

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 MINUTEN | **GARZEIT:** 30 MINUTEN | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN

### ZUTATEN

#### FÜR DIE STREUSEL

40 g Butter  
80 g Mehl  
40 g brauner Zucker  
2 Teelöffel Kürbiskerne  
2 Teelöffel Sonnenblumenkerne  
1 Esslöffel Haferflocken  
1 Esslöffel brauner Zucker

#### FÜR DIE FÜLLUNG

400 g Bramley- oder Kochäpfel  
100 g Brombeeren  
2 Esslöffel Wasser  
40 g weißer Zucker nach Geschmack

### ANLEITUNG

- 1 Butter und Mehl in eine Rührschüssel geben und Butter in Mehl einreiben, bis die Mischung wie feine Brotkrümel aussieht. Braunen Zucker einrühren. Die Streusel beiseitestellen.
- 2 Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Äpfel mit Brombeeren, Zucker und Wasser in eine flache 20-cm-Form oder die Ninja-Mehrzweckform schichten.
- 3 Streusel über die Fruchtmischung streuen, um sie vollständig zu bedecken.
- 4 Darüber Kerne, Haferflocken und braunen Zucker streuen und vorsichtig auf die Streusel drücken.
- 5 BAKE/ROAST auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 30 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 6 Der Garvorgang ist beendet, wenn die Streusel knusprig und goldbraun sind. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

**PRÉPARATION:** 20 MINUTES | **CUISSON:** 30 MINUTES | **QUANTITÉ:** 2 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

#### POUR LA PÂTE À CRUMBLE

40 g de beurre  
80 g de farine  
40 g de cassonade  
2 cuillères à café de graines de potiron  
2 cuillères à café de graines de tournesol  
1 cuillère à soupe de flocons d'avoine  
1 cuillère à soupe de cassonade

#### POUR LA GARNITURE

400 g de pommes Bramley ou pommes à cuire  
100 g de mûres  
2 cuillères à soupe d'eau  
40 g de sucre glace selon le goût

### INSTRUCTIONS

- 1 Mettre le beurre et la farine dans un saladier, et mélanger jusqu'à obtenir une texture semblable à une fine chapelure. Ajouter la cassonade et mélanger. Réserver cette pâte à crumble.
- 2 Peler, retirer le trognon et trancher les pommes. Disposer les pommes avec les mûres, le sucre glace et l'eau dans un moule de 20 cm de profondeur ou dans le récipient multiusage Ninja.
- 3 Parsemer le mélange de fruits de la pâte à crumble de manière à les recouvrir complètement.
- 4 Parsemer de graines, flocons d'avoine et de la cassonade, et appuyer doucement pour les intégrer au crumble.
- 5 Appuyer sur BAKE/ROAST, régler la température sur 180 °C et la durée sur 30 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 La cuisson est terminée lorsque le crumble est doré. Laisser refroidir légèrement avant de servir.





**MULTICUISEUR 4,7L**

**NINJA**<sup>®</sup>  
**Foodi**<sup>®</sup>  
**MINI**

FOODI and NINJA are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.

© 2021 SharkNinja Operating LLC

OP100EU\_IG\_MP\_285x210mm\_210319\_Mv3