

NINJA[®] Speedi



Please make sure to read the enclosed Ninja[®] Instructions prior to using your unit.
Bitte lesen Sie die beiliegende Ninja[®]-Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.
Veuillez à prendre connaissance des instructions Ninja[®] incluses avant d'utiliser votre appareil.
Asegúrate de leer las instrucciones adjuntas de Ninja[®] antes de usar tu unidad.
Assicurarsi di avere letto le Istruzioni di Ninja[®] in dotazione prima di utilizzare l'unità.

Your guide to cooking with your Speedi

Welcome to the Ninja® Speedi quick start guide & recipe book. From here, you're just a few pages away from recipes and tips & tricks that will help you create quick and easy nutritious complete meals.

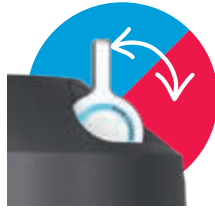
Contents

What's a SmartSwitch?	2	Saffron Risotto	24
Using the Control Panel	3	Pesto & Gruyère Palmiers	25
Setting up a Rapid Cooker Recipe	4	Spinach & Ricotta Cannelloni	26
Setting up an Air Fry/Cooker Recipe	5	Slow Cooked Vegetable Chilli	27
Setting up a Speedi Meal	6	Sides	
Build Your Own Speedi Meal	8	Herb & Garlic Potato Wedges	28
Our Favourite Speedi Meals	10	Rosemary & Sea Salt Focaccia	29
Speedi Meal Kickstarters		Dessert	
Lemon & Oregano Chicken Thighs With Farro & Roasted Vegetables	12	Chocolate Fondant Cake	30
Chicken With Creamy Pasta	14	Crème Caramel	31
Mains		Cooking Charts	
Speedi Meals		Steam Air Fry Charts	32
Ricotta Meatballs With Tomato Orzo, Spinach & Courgette	16	Air Fry Charts	36
Pork Schnitzel With Potato Salad & Green Beans	18	Steam Chart	40
Chicken Chorizo Skewers With Rice	19	Dehydrate Chart	40
Grainy Mustard Pork Chops With Apple Slaw	20		
Moules Marinière With Baguettes	22		
Thai-Style Salmon with mixed vegetables with Coconut Rice	23		



What's a SmartSwitch?

The SmartSwitch lets you effortlessly switch between the Rapid Cooker and Air Fry/Cooker modes. Select the relevant mode to access the required function. Choosing the right function helps ensure the perfect cooking conditions for your specific dish or meal.



RAPID COOKER

Using a combination of steam and convection cooking, quickly cook foods to retain nutrients and finish off with a crisp.

*Speedi Meals
Steam Air Fry*

*Steam Bake
Steam*

AIR FRY / COOKER

Choose to use either top heat to cook foods you'd normally cook in an oven or use bottom heat only to cook like you would on the cooker.

*Grill
Air Fry*

*Bake/Roast
Dehydrate*

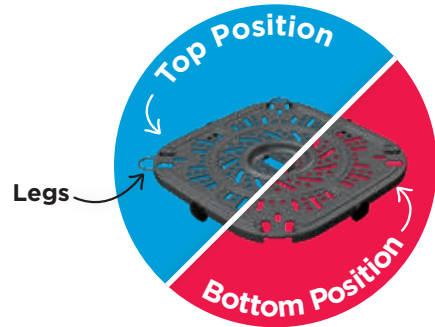
*Sear/Sauté
Slow Cook*

Included accessories



Cooking Pot

Always install cooking pot in unit first before adding ingredients or other accessories.



Cook & Crisp tray

Top Position
Pull out the legs before placing above ingredients in the pot.

Bottom Position
Push in the legs before placing in the pot.



Looking for more?

Visit ninjakitchen.eu for additional accessories to use with your Speedi.

Using the Control Panel



OPERATING BUTTONS

- A** **⏻** : The power button switches the unit off and stops all cooking functions.
- B** **LEFT ARROWS**: Use the up/down arrows to the left of the display to adjust the cooking temperature.
- C** **RIGHT ARROWS**: Use the up/down arrows to the right of the display to adjust the cooking time.
- D** **START/STOP BUTTON**: Press to start cooking. Pressing the button while the unit is cooking will stop the current cooking function.
- E** **CENTRE ARROWS**: Once you've chosen a mode using the SmartSwitch, use the centre arrows to scroll through the available functions until your desired function is highlighted.

COOKING FUNCTIONS

F **RAPID COOKER MODE**

SPEEDI MEALS: Use to create quick and delicious meals in under 30 minutes.

STEAM AIR FRY: Evenly cook, brown and crisp ingredients such as meat, fish and vegetables without drying them out.

STEAM BAKE: Promote an even rise when baking and a fluffy texture.

STEAM: A healthier way to cook fresh vegetables or fish without a crispy finish.

G **AIR FRY/COOKER MODE**

GRILL: Use high heat from above to caramelize and brown the tops of your food.

AIR FRY: Give pre-prepared fresh and frozen foods crispness and crunch with little to no oil.

BAKE/ROAST: Use the unit like an oven for tender meats, baked treats and more.

DEHYDRATE: Dehydrate meats, fruits and vegetables for healthy snacks.

SEAR/SAUTÉ: Use the unit as a cooker for browning meats, sautéing vegetables, simmering sauces and more.

SLOW COOK: Cook your food at a lower temperature for a longer period of time.

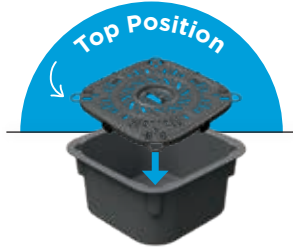
Setting up a Rapid Cooker Recipe

Speedi Meals • Steam Air Fry • Steam Bake • Steam



Add liquid to the bottom of the pot

*as per recipe instructions.
Note: If you are cooking a Speedi Meal, add grains, pasta, rice etc to the bottom of the pot too.*



Place the Cook & Crisp tray in the top position* in the pot,

then place ingredients on the tray.

To use the Cook & Crisp tray in the top position, pull out the legs, then rest them on the grooves in the corners of the cooking pot.

Refer to recipes and cooking charts for Cook & Crisp tray positioning as this may vary.



Close the lid and flip the SmartSwitch up.

Use the centre arrows to select a function.

Only Rapid Cooker functions will illuminate when switch is in upward position.



Set the temp and time. Press START/STOP to begin cooking.

PRE will show on the display to indicate the unit is building steam. When unit switches to convection cooking, timer will start counting down.

Setting up an Air Fry/Cooker Recipe

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

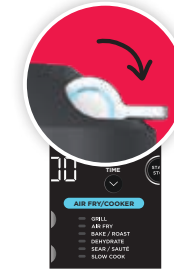


Place the Cook & Crisp tray in the bottom position in the pot,

then place ingredients on the tray*.

To use the Cook & Crisp tray in the bottom position, push in the legs, then place the tray in the pot.

Refer to recipes and cooking charts for Cook & Crisp tray positioning as this may vary.



Close the lid and flip the SmartSwitch down.

Use the centre arrows to select a function.

Only Air Fry/Cooker functions will illuminate when switch is in downward position.

When using Air Fry, Bake & Roast functions, be sure to add an additional 5 minutes to your total cook time to allow for preheat. Add ingredients after the first 5 minutes.



Set the temp and time. Press START/STOP to begin cooking.

*Exception: Use tray in bottom position when using Steam only.

*Exceptions: Grill function - place tray in top position. Sear/Sauté do not use tray.



Keep the lid closed to allow steam and convection heat to work together.

Open the lid only if a recipe calls for it.



Open the lid to sear & sauté or to check on your meal during cooking.

Cooking will automatically pause when lid is open.

Setting up a Speedi Meal

Your guide to easy, complete meals all in one pot in under 30 minutes.

Cook & Crisp tray layer

PROTEIN

The purpose of this layer is for it to sit half way up the pot closer to the heating element so that the proteins or vegetables can be crisped. It then leaves space below for other ingredients to be added.

Place the Cook & Crisp tray in the top position to create the perfect air flow.

Bottom layer

GRAINS & PASTA

Choose from a variety of grains or pasta. Place these in the bottom of the pot before adding the Cook & Crisp layer. The tray will shield the ingredients so that they cook but do not turn crispy.



1. Add the grain or pasta

Start by measuring in your grain or pasta and add to the bottom of the pot.



2. Add liquid

Now that your ingredients are in the bottom of the pot, add water, stock or sauce and stir until combined.

Optional: Add vegetables if desired. See next page for ideal quantities for best results.



3. Prep and season protein

Prepare your desired protein, then place protein on the Cook & Crisp tray in the top position and close the lid.



4. Cook

Flip the SmartSwitch to the left for RAPID COOKER mode and select SPEEDI MEALS. Set temp and time based on protein.

Tip: When cooking is complete, remove protein and/or vegetables from the Cook & Crisp tray. Then use silicone tipped tongs to grab the centre handle and remove the tray from the unit.



BUILD YOUR OWN *Speedi Meal*

Makes 3-4 servings:

To reduce servings for 1-2 people, halve the base, veggies and protein quantities and follow temperature and time recommendations as listed. Then cover Cook & Crisp tray with aluminium foil to protect base from additional heat. For more information on building your meal and unit interaction, see page 6.

Tip: If base needs more time, switch to SEAR/SAUTÉ and cook with the lid open until liquid is absorbed. Ensure pasta is covered by water or sauce. If not, add 60ml additional cold water or sauce. When using frozen veggies, remove 125ml liquid from base for fluffier rice.

Note: For tender results, add veggies to the base. For crispier results, add hearty veggies (carrots, sweet potato, Brussels sprouts) to the tray at the start of cooking and delicate veggies (broccoli, cauliflower, green beans) to the tray during the last 5-7 mins of cooking.

Tip: For best results follow recommended heights and weights
Tip: Portobello mushrooms, thick cauliflower, celariac, kohlrabi slices, can be substituted instead of protein. 180°C for 8-15 minutes.

Tip: Marinate proteins up to 6 hours ahead of time with favourite marinade or buy pre-marinated meats to save time.

Tip: For thicker cuts of meat, add 3-5 minutes to cook time. Note that this may overcook grains. We recommend sticking to suggested height and weight of proteins.
NOTE: These temps and times are for WELL DONE outputs. Check food.

1. Choose Your Base

Start by adding your grain or pasta to the bottom of the pot. Add water, hot stock or sauce and stir until combined.

EASY COOK, WHITE OR BASMATI RICE
200g rice, rinsed and drained, not necessary for easy cook
500ml cold water or hot stock

RISOTTO
200g Arborio rice
750ml cold water or hot stock

225g WHITE, WHOLE WHEAT OR GLUTEN FREE PASTA
For Plain Pasta: 750ml cold water or hot stock
2 tablespoons oil
For Tomato Sauce:
1 jar (500ml) pasta sauce & 500ml stock or cold water

QUINOA
200g quinoa, rinsed and drained
375ml cold water or hot stock

LENTILS
200g green lentils
435ml cold water or hot stock

POTATOES
500g potatoes, cut into 4cm chunks
250ml cold water

2. Add Your Vegetables

Season to taste. Mix in veggies (per recommended quantities) with base or place on Cook & Crisp tray with protein.

FROZEN VEGETABLES OF CHOICE
125g

FROZEN OR FRESH MUSHROOMS
125g

CHERRY TOMATOES
200g

FRESH BROCCOLI OR CAULIFLOWER
350g, cut into 5cm florets

FRESH SPINACH
200g

CANNED BEANS OF CHOICE
400g, drained

3. Pick A Protein

Prepare your desired protein, brush non breaded proteins with oil.

CHICKEN
4 breaded boneless skinless chicken breasts
3-5cm thick, 150-175g each
4 chicken breasts
3-5cm thick, 150-175g each
8 skin-on boneless chicken thighs
1kg.

PORK
4 boneless pork chops
2.5cm thick, 150-175g each
6 pork sausages

BEEF
12 meatballs (330g)
4 beef burgers (125g each)
3 steaks (230g each)

FISH
4 salmon fillets (130g each)
4 frozen breaded fish fillets (110g each)

PLANT-BASED
12 falafel, or plant based meatballs 330g
4 patties (450g)
6 sausages (280g)
400g tofu or tempeh, cut in 2.5-5cm cubes or sticks

4. Elevate Flavour

Season protein to taste with suggested or favourite seasoning. Place on the Cook & Crisp tray in the top position and close the lid.

BBQ SEASONING

TACO OR FAJITA SEASONING

FRESH CITRUS JUICE AND/OR ZEST

ITALIAN SEASONING

GREEK SEASONING

CHINESE 5 SPICE SEASONING

5. Get Cooking

Flip the SmartSwitch up to Rapid Cooker mode and select Speedi Meals. Set temp and time based on protein.

CHICKEN
Breasts breaded
190°C for 10-15 minutes
Breasts plain/thighs
200°C for 10-15 minutes

PORK
Chops, sausages
190°C for 10-15 minutes

BEEF
Meatballs, burgers or steak
180°C for 10-15 minutes

FISH
Salmon or breaded fillets
180°C for 10-15 minutes

PLANT-BASED
Falafel, tofu or tempeh
180°C for 10-15 minutes
Plant based sausages
190°C for 10-15 minutes

6. Finishing Touches

Finish meal with suggested or favourite toppings

SALSA

TOASTED NUTS OR SEEDS

PICKLED VEGETABLES

GUACAMOLE OR AVOCADO

TZATZIKI

SOUR CREAM

DRESSING, VINAIGRETTE OR HOT SAUCE

HOUMOUS






CHEESE OF CHOICE

GREEK YOGURT

Our favourite Speedi Meals

5 easy meal combinations using the Speedi Meals function to help you get started.

Please use the timings in these charts as a guide. Temperature and size of food can affect cooking times.

	Buddha Bowl	Mediterranean Bowl	Italian Pasta Bowl	Asian Inspired Bowl	Burrito Bowl
					
1. Choose Your Base Start by adding your grain or pasta to the bottom of the pot. Add cold water, hot stock or sauce and stir until combined. Season to taste with salt and pepper.	Lentils 200g green lentils 435ml cold water or hot stock	Quinoa 200g quinoa, rinsed 375ml cold water or hot stock	Pasta 225g white, whole wheat or gluten free For Plain Pasta: 750ml cold water or hot stock and 2 tablespoons oil, stir in.	Rice 200g basmati rice 500ml water or hot stock	White Rice 200g easy cook white long grain rice 500ml cold water or hot stock
2. Add Your Vegetables Mix in veggies (per recommended quantities) with base or place on Cook & Crisp tray with protein.	125g frozen or fresh mushrooms (add to lentils)	200g fresh spinach (add to quinoa)	125g frozen sweetcorn or peas	125g frozen mixed vegetables (add to basmati rice)	400g canned black beans, drained (add to white rice)
3. Pick A Protein Prepare your desired protein, then place on the Cook & Crisp tray in the top position. Tip: For best results follow recommended heights and weights	400g firm tofu or tempeh cut in cubes or sticks	12 meatballs or plant based meatballs (330g)	4 chicken breasts (150-175g each)	4 salmon fillets (130g each)	8 chicken thighs (125-150g each)
4. Elevate Flavour Season protein to taste with suggested or favourite seasoning. Place on the Cook & Crisp tray in the top position and close the lid.	Fresh citrus juice and/or zest	Mixed dried herbs	Italian seasoning	Chinese 5 spice or teriyaki sauce	Taco or fajita seasoning
5. Get Cooking Close the lid, flip the SmartSwitch up to Rapid Cooker mode and select Speedi Meals. Set temp and time based on protein.	Cook at 180°C for 10-15 minutes	Cook at 180°C for 10-15 minutes	Cook at 190°C for 10-15 minutes	Cook at 180°C for 10-15 minutes	Cook at 200°C for 10-15 minutes
6. Finishing Touches Finish meal with suggested or favourite toppings.	Top with guacamole, dressing/ vinaigrette, fresh herbs, pickled vegetables, toasted nuts or seeds and freshly sliced vegetables (as per your preference)	Top with houmous, tzatziki, freshly sliced vegetables, fresh herbs and pickled vegetables (as per your preference)	Top with fresh herbs and cheese of choice (as per your preference)	Top with fresh herbs, pickled vegetables, toasted nuts or seeds and freshly sliced vegetables (as per your preference)	Top with salsa, sour cream, guacamole, fresh herbs, cheese of choice, freshly sliced vegetables and tortilla or pitta chips (as per your preference)

Lemon & Oregano Chicken Thighs with Farro & Roasted Vegetables

Speedi
Meal

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 23 MINUTES*
ACCESSORIES: COOK & CRISP TRAY (TOP POSITION) | **MAKES:** 4 SERVINGS
 *Includes steam time

INGREDIENTS

Bottom of pot

200g farro, rinsed
 500ml chicken stock

Tray

2 tablespoons olive oil
 Zest of 1 lemon
 1 tablespoon finely chopped fresh oregano
 (or 1 teaspoon dried)

4 x 150g bone-in, skin-on chicken thighs
 1 large red onion, peeled, cut into 8 thick wedges
 1 large red pepper, deseeded, cut into 5cm chunks
 Salt, as desired
 Ground black pepper, as desired

DIRECTIONS



Place farro and chicken stock in the bottom of the pot.



Pull out the legs on the Cook & Crisp tray, then place tray in the top position in the pot. In a large bowl, add all tray ingredients and mix until evenly coated. Then place all ingredients on the tray with the chicken skin-side up.



Close the lid and flip the SmartSwitch to RAPID COOKER.




Select SPEEDI MEALS, set temperature to 190°C and set time to 15 minutes. Select START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 8 minutes before countdown timer begins).



When cooking is complete, allow to stand for 5 minutes with the lid closed before serving. After 5 minutes transfer chicken and vegetables to a plate and then use silicone-tipped tongs to grab the centre handle and remove the tray from the unit. Stir farro and serve with chicken and vegetables.

TIP If the farro needs more time, switch to SEAR/SAUTÉ and continue to cook with the lid open until liquid is absorbed and farro is cooked.

 **Don't forget to add stock to create steam and cook food.**

Chicken with Creamy Pasta

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 23 MINUTES*
ACCESSORIES: COOK & CRISP TRAY (TOP POSITION) | **MAKES:** 4 SERVINGS
 *Includes steam time

Speedi
Meal

INGREDIENTS

Bottom of pot

225g penne or fusilli dried pasta
 300g crème fraîche
 1 tablespoon Dijon mustard
 600ml chicken stock
 1 teaspoon garlic salt
 300g broccoli florets, cut into 5cm pieces

Tray

4 x 175g chicken breasts
 2 tablespoons olive oil
 1 teaspoon dried mixed herbs
 Salt, as desired
 Ground black pepper, as desired
 Parmesan cheese, grated to serve

DIRECTIONS



Place pasta, crème fraîche, mustard, stock, garlic salt and broccoli in the bottom of the pot. Stir to combine.



Pull out the legs on the Cook & Crisp tray, then place tray in the top position in the pot. Brush chicken with oil on all sides and sprinkle over dried herbs, salt and pepper. Then place on top of tray.




Close the lid and flip the SmartSwitch to RAPID COOKER.



Select SPEEDI MEALS, set temperature to 190°C and set time to 15 minutes. Select START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 8 minutes before countdown timer begins).



When cooking is complete, transfer chicken to a chopping board and slice. Then use silicone-tipped tongs to grab the centre handle and remove the tray from the unit. Stir pasta and serve with chicken and grated Parmesan to taste.

 Don't forget to add stock to create steam and cook food.

RICOTTA MEATBALLS WITH TOMATO ORZO, SPINACH & COURGETTE

Speedi
Meal

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 20 MINUTES*

ACCESSORIES: COOK & CRISP TRAY (TOP POSITION) | **MAKES:** 4 SERVINGS

*Includes steam time

INGREDIENTS

Bottom of pot

225g orzo pasta
400ml vegetable stock
400g tomato sauce
2 garlic cloves, peeled
1 tablespoon caster sugar
Ground black pepper as desired
80g spinach
150g courgette, cut into 1cm half rounds
1 tablespoon roughly chopped parsley
25g finely grated Parmesan
25ml lemon juice

Tray

400g minced beef
75g ricotta
1 egg
50g breadcrumbs
2 garlic cloves, peeled, minced
2 tablespoons caramelised onions
2 tablespoons finely chopped parsley
½ teaspoon chilli flakes (optional)
Salt and ground black pepper as desired

DIRECTIONS

- 1 In a large bowl, place all tray ingredients and mix until well combined. Divide the mixture into 16 equal portions, then roll into meatballs.
- 2 Place orzo, stock, tomato sauce, garlic, sugar, pepper, spinach and courgette in the bottom of the pot. Stir to combine. Pull out the legs on the Cook & Crisp tray, then place tray in the top position in the pot. Place the meatballs on the tray.
- 3 Close the lid and flip the SmartSwitch to RAPID COOKER. Select SPEEDI MEALS, set the temperature to 180°C and set the time to 12 minutes. Select START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 8 minutes before countdown timer begins).
- 4 When 7 minutes remain on the timer, open the lid and flip the meatballs. Close the lid to continue cooking.
- 5 When cooking is complete, transfer meatballs to a plate and then use silicone-tipped tongs to grab the centre handle and remove the tray from the unit.
- 6 Add parsley, Parmesan and lemon juice to the orzo and stir well to incorporate. Serve immediately with meatballs.

TIP You can prepare the meatballs a day before and keep them refrigerated until ready to cook.



PORK SCHNITZEL WITH POTATO SALAD & GREEN BEANS

Speedi
Meal

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES PLUS 10 MINUTES CHILLING | **TOTAL COOK TIME:** 23 MINUTES*

ACCESSORIES: COOK & CRISP TRAY (TOP POSITION) | **MAKES:** 2 SERVINGS

**Includes steam time*

INGREDIENTS

Bottom of pot

400g baby new potatoes, halved

250ml water

1 teaspoon salt

100g crème fraîche

2 tablespoons olive oil

20g cornichons, sliced

1 shallot, peeled, finely diced

2 garlic cloves, peeled, crushed

1 tablespoon chopped chives

Tray

2 x 150g boneless pork chops, trim off fat

50g plain flour

Salt, as desired

Ground black pepper, as desired

1 medium egg, beaten

60g panko or dried breadcrumbs

2 tablespoons olive oil, divided

150g green beans, trimmed

Chopped chives, for garnish



DIRECTIONS

- 1 Wrap the pork chops in greaseproof paper and using a rolling pin flatten both sides of each pork chop, until about 1cm thin. To prepare the breading station, in 3 separate bowls add flour, salt and pepper, beaten egg, and breadcrumbs. Dip each chop on both sides into the flour, egg and then breadcrumbs. Transfer to a plate and place in the fridge for 10 minutes to firm.
- 2 Place potatoes, water and salt in the bottom of the pot. Stir to combine. Pull out the legs on the Cook & Crisp tray, then place tray in the top position in the pot. Remove the chops from the fridge, brush with oil on both sides, then place on top of the tray.
- 3 Close the lid and flip the SmartSwitch to RAPID COOKER. Select SPEEDI MEALS, set temperature to 190°C and set time to 15 minutes. Select START/STOP to begin cooking, (the unit will steam for approx. 8 minutes before countdown timer begins).
- 4 In a large bowl, toss green beans with remaining oil. When 8 minutes remain on the timer, open lid and arrange green beans on the tray around pork.
- 5 When cooking is complete, transfer schnitzels and green beans to a plate covered loosely with foil. Then use silicone-tipped tongs to grab the centre handle and remove the tray from the unit.
- 6 Drain the potatoes and place in a large bowl with crème fraîche, oil, cornichons, shallot and garlic and mix until combined.
- 7 Serve schnitzels with potato salad, green beans and garnish with chopped chives.

CHICKEN CHORIZO SKEWERS WITH RICE

Speedi
Meal

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 21 MINUTES*

ACCESSORIES: 4 X 20CM WOODEN OR METAL SKEWERS, COOK & CRISP TRAY (TOP POSITION) | **MAKES:** 4 SERVINGS

**Includes steam time*

INGREDIENTS

Bottom of pot

200g easy cook rice

400ml vegetable stock

150g broccoli, cut into 5cm florets

1 large red pepper cut into 2cm strips

Tray

400g chicken breasts, cut into 3x3cm cubes

1 teaspoon peri-peri seasoning

1 tablespoon lemon juice

1 tablespoon oil

Ground black pepper, as desired

200g chorizo, sliced into 1cm rounds

2 red onions peeled, quartered and broken into individual layers

DIRECTIONS

- 1 In a large bowl, add the chicken, peri-peri seasoning, lemon juice, oil and pepper and toss until evenly combined.
- 2 To assemble the skewers, alternate between chicken, chorizo and red onion until the skewers are almost full and all ingredients are used.
- 3 Place all bottom of the pot ingredients in the pot. Stir to combine. Pull out the legs on the Cook & Crisp tray, then place tray in the top position in the pot. Place skewers on top of the tray.
- 4 Close the lid and flip the SmartSwitch to RAPID COOKER. Select SPEEDI MEALS, set temperature to 200°C and set the time to 13 minutes. Select START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 8 minutes before countdown timer begins).
- 5 When 8 minutes remain on the timer, open the lid and flip the skewers. Close the lid to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, transfer skewers to a plate and then use silicone-tipped tongs to grab the centre handle and remove the tray from the unit. Plate the vegetables, then stir rice and serve immediately.



GRAINY MUSTARD PORK CHOPS WITH APPLE SLAW

Speedi
Meal

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30 MINUTES*

ACCESSORIES: COOK & CRISP TRAY (TOP POSITION) | **MAKES:** 4 SERVINGS

**Includes steam time*

INGREDIENTS

Bottom of pot

25g butter
1 medium onion, peeled, diced
2 garlic cloves, peeled, minced
3 tablespoons wholegrain mustard
Juice of 1 lemon
150ml chicken stock
1 tablespoon corn flour

Tray

4 x 250g bone-in pork chops
1 tablespoon olive oil
Salt, as desired
Ground black pepper, as desired

Apple Slaw

200g cabbage, core removed, shredded
2 green apples, thinly sliced
1 red onion, peeled, thinly sliced
150g mayonnaise or crème fraîche
Salt, as desired
Ground black pepper, as desired

DIRECTIONS

- 1 Place butter in the bottom of the pot. Flip the SmartSwitch to AIR FRY/COOKER. Select SEAR/SAUTÉ and set temperature to 3. Select START/STOP to begin preheating for 2 minutes. When the butter is melted, add onion and garlic, and cook with lid down for 5 to 7 minutes or until onion is soft. Stir if necessary.
- 2 In a small bowl, whisk together the mustard, lemon, stock and corn flour. Then add the mixture to the pot and stir to combine. Select SEAR/SAUTÉ to stop cooking.
- 3 Brush oil over the top of pork chops and season with salt and pepper as desired. Pull out the legs on the Cook & Crisp tray, then place tray in the top position in the pot. Place the pork chops on the tray.
- 4 Close the lid and flip the SmartSwitch to RAPID COOKER. Select SPEEDI MEALS. Set the temperature to 190°C and time to 15 minutes, select START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 8 minutes before countdown timer begins).
- 5 In a large bowl, add all the slaw ingredients and mix until evenly combined.
- 6 When cooking is complete, transfer chops to a plate. Then use silicone-tipped tongs to grab the centre handle and remove the tray from the unit. Stir sauce in the bottom of the pot. Serve pork with sauce and apple slaw on the side.



 Don't forget to add stock to create steam and cook food.

MOULES MARINIÈRE WITH BAGUETTES

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 23 MINUTES*

ACCESSORIES: COOK & CRISP TRAY (TOP POSITION) | **MAKES:** 2 SERVINGS

**Includes steam time*

INGREDIENTS

1kg fresh mussels
2 part-cooked baguettes
1 tablespoon olive oil
1 tablespoon unsalted butter
1 banana shallot, peeled, finely chopped
1 garlic clove, peeled, finely chopped
Salt, as desired
Ground black pepper, as desired
175ml dry white wine
75ml double cream
2 tablespoons finely chopped flat leaf parsley



DIRECTIONS

- 1 Prepare mussels. Rinse in fresh, cold water and pull out any thread-like fibres (beards) from the shells. Any mussels that do not close before cooking should be discarded.
- 2 Pull out the legs on the Cook & Crisp tray, then place tray in the top position in the pot. Place baguettes on tray. Close the lid and flip the SmartSwitch to AIR FRY/COOKER. Select BAKE/ROAST, set the temperature to 200°C and time to 8 minutes. Select START/STOP to begin cooking. (Check pack instructions before baking as timings can vary.)
- 3 When cooking is complete, open lid and remove baguettes and set aside. Then use silicone-tipped tongs to grab the centre handle and remove the tray from the unit
- 4 Add oil to cooking pot. Select SEAR/SAUTÉ and set to 4. Select START/STOP to begin. Allow oil to preheat for 2 minutes. Then add butter, shallot, garlic and a pinch of salt and cook until the onion is soft, stirring regularly, for about 3 minutes. Select START/STOP to end cooking.
- 5 Flip the SmartSwitch to RAPID COOKER. Add wine and prepared mussels to the pot, then close the lid. Select STEAM and set the time to 4 minutes. Select START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 6 minutes before countdown timer begins). Open the lid after 2 minutes and stir mussels, then close lid and continue cooking.
- 6 When cooking is complete, open lid and stir in double cream, parsley, and black pepper. Carefully transfer mussels and cooking liquor to bowls (any mussels that do not open after cooking should be discarded). Serve with the baguettes.

Speedi
Meal

THAI-STYLE SALMON WITH MIXED VEGETABLES WITH COCONUT RICE

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES PLUS 10 MINUTES MARINATING | **TOTAL COOK TIME:** 20 MINUTES*

ACCESSORIES: COOK & CRISP TRAY (TOP POSITION) | **MAKES:** 4 SERVINGS

**Includes steam time*

INGREDIENTS

Bottom of pot

200g Jasmine rice, rinsed and drained
1 can (400ml) light coconut milk
50ml water
1 teaspoon salt
300g mixed baby corn, sugar snap peas, fine green beans
1 tablespoon freshly chopped coriander leaves
Juice of 1 lime

Tray

Zest and juice of 1 lime
1 tablespoon sunflower oil
1 tablespoon soy sauce
1 teaspoon honey
2 tablespoons red or green curry paste
4 x 120g salmon fillets
Oil for brushing
Coriander leaves for garnish

DIRECTIONS

- 1 In a shallow dish, place lime zest and juice, sunflower oil, soy sauce, honey and curry paste. Stir well to combine. Add the salmon and evenly coat on all sides with marinade. Allow salmon to marinade for at least 10 minutes or up to one hour.
- 2 Place rice, coconut milk, water and salt in bottom of pot, then mix to combine. Add a layer of vegetables on top of rice.
- 3 Pull out the legs on the Cook & Crisp tray, then place tray in the top position in the pot, above the rice, brush tray with oil, place salmon on top, skin side down.
- 4 Close the lid and flip the SmartSwitch to RAPID COOKER. Select SPEEDI MEALS and set the temperature to 180°C and timer to 10 minutes. Select START/STOP to begin cooking, (the unit will STEAM for approx. 10 minutes before countdown time begins).
- 5 When cooking is complete, transfer salmon to a plate. Then use silicone-tipped tongs to grab the centre handle and remove the tray from the unit. Fluff the rice. Serve with salmon, mixed vegetables and garnish with coriander leaves.



V

Speedi
Meal

ENGLISH

SAFFRON RISOTTO



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 33 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 tablespoon olive oil
40g butter, divided
1 large onion, peeled, finely diced
Salt, as desired
Ground black pepper, as desired
Pinch of saffron strands
300g arborio or carnaroli risotto rice
175ml dry white wine
1L chicken or vegetable stock
60g finely grated Parmesan, or vegetarian equivalent plus extra to serve

DIRECTIONS

- 1 Flip the SmartSwitch to AIR FRY/COOKER. Add oil to cooking pot. Select SEAR/SAUTÉ and set to 4. Select START/STOP to begin cooking. Allow oil to preheat for 2 minutes. Add 20g butter, onion, a pinch of salt, then crumble in the saffron strands between your fingers. Cook stirring regularly until the onion softens, about 5 minutes.
- 2 Add rice and stir for 2 minutes. Add the wine and let the mixture bubble, stirring regularly, for 2 to 3 minutes. Cook until most of the liquid has evaporated off. Select START/STOP to stop cooking.
- 3 Pour stock into cooking pot. Close lid. Flip the SmartSwitch to RAPID COOKER. Select STEAM and set the time to 18 minutes. Select START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx 3 minutes before countdown timer begins). After 10 minutes, open the lid and stir the risotto, close and continue cooking.
- 4 When cooking is complete, open the lid and stir in the remaining 20g butter, Parmesan and season with salt and pepper. Close the unit and allow the risotto to stand for 5 minutes before serving with extra Parmesan grated over.



PESTO AND GRUYÈRE PALMIERS



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES PLUS 15 MINUTES CHILLING TIME | **TOTAL COOK TIME:** 15 MINUTES* | **MAKES:** 10-12 SERVINGS

**Includes steam time*

INGREDIENTS

320g ready rolled puff pastry
Flour, for dusting
100g fresh red pesto
80g Gruyère cheese, grated
Salt, as desired
Ground black pepper, as desired
Spray oil or oil for brushing
250ml water

DIRECTIONS

- 1 On a lightly floured surface, roll out the puff pastry into a 35cm x 23cm rectangle.
- 2 Evenly cover with pesto and sprinkle with cheese, salt and pepper.
- 3 Starting on the longer sides, roll each side until they meet in the middle. Transfer to a lined baking tray and chill in the refrigerator for 15 minutes.
- 4 After 15 minutes, remove the palmiers from the fridge and cut into 10 to 12 pieces. Spray each piece on both sides with oil.
- 5 Pour 250ml water in the bottom of the pot. Pull out the legs on the Cook & Crisp tray, then place tray in the top position in the pot. Place the palmiers on top of the tray, then close the lid. Flip the SmartSwitch to RAPIDCOOKER. Select STEAM AIR FRY, set the temperature to 200°C and time to 10 minutes. Select START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 5 minutes before countdown timer begins).
- 6 When cooking is complete, serve hot or cold as a starter or snack.



SPINACH & RICOTTA CANNELLONI



ADVANCED RECIPE ●●●

PREP: 25 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 34 MINUTES* | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

**Includes steam time*

INGREDIENTS

400g spinach
2 tablespoons olive oil
1 onion peeled, finely chopped
2 garlic cloves peeled, crushed
Salt, as desired
Ground black pepper, as desired
2 cans (400g each) chopped tomatoes
500g ricotta
40g finely grated Parmesan or vegetarian equivalent
15g basil leaves, chopped
¼ teaspoon freshly grated nutmeg
250g dried cannelloni tubes
2 balls mozzarella (125g each), drained, roughly torn

TIP Prefer more veggies? Try adding 1 can (198g) of sweetcorn at the end of step 3.



DIRECTIONS

- 1 Place spinach in pot. Close the lid and flip the SmartSwitch to RAPID COOKER. Select STEAM and set time to 1 minute. Select START/STOP to begin (the unit will steam for approx. 4 minutes, before countdown time begins).
- 2 When cooking is finished, open the lid and remove spinach from cooking pot and place in a colander or sieve. Allow to cool, then press or squeeze to extract as much liquid from the spinach as possible. Then roughly chop and set aside.
- 3 Wipe out the pot and dry with a kitchen towel. Add oil to pot. Flip SmartSwitch to AIR FRY/COOKER. Select SEAR/SAUTÉ and set to 4. Allow oil to preheat for 2 minutes with lid open. Add onion, garlic, a pinch of salt and cook, stirring regularly, until soft, for about 4 minutes. Stir in chopped tomatoes and cook for 5 minutes stirring regularly. Select START/STOP to stop cooking.
- 4 In a large bowl, stir together the ricotta, Parmesan, basil, nutmeg, salt, pepper and spinach. Spoon mixture into a large piping bag and pipe into the cannelloni tubes.
- 5 Place filled cannelloni tubes in pot, arranging them in a layer in the tomato sauce, ensure they are coated in sauce. Scatter the mozzarella on top.
- 6 Close the lid and flip the SmartSwitch to RAPID COOKER. Select STEAM AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 12 minutes. Select START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 6 minutes, before countdown time begins).
- 7 When cooking is complete, leave to stand with the lid closed for 5 minutes. Open lid, carefully remove the pot and serve cannelloni hot.

SLOW COOKED VEGGIE CHILLI



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 3 HOURS 45 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 tablespoons olive oil
1 medium onion peeled, finely chopped
1 red pepper, deseeded, diced
1 green pepper, deseeded, diced
2 garlic cloves, peeled, crushed
1 teaspoon chilli powder
1 teaspoon cumin powder
1 teaspoon ground coriander
1 teaspoon smoked paprika
1 teaspoon oregano
500g sweet potato, cut into 2cm chunks
1 tablespoon tomato purée
1 can (400g) chopped tomatoes
1 can (400g) red kidney beans, drained, rinsed
1 can (400g) black beans, drained, rinsed
300ml vegetable stock
Salt, as desired
Ground black pepper, as desired

TO SERVE

Guacamole
Fresh coriander leaves
Crusty bread, to serve

DIRECTIONS

- 1 Flip the SmartSwitch to AIR FRY/COOKER. Select SEAR/SAUTÉ and set to HI-5 and press START/STOP to begin cooking. Add olive oil and heat for 2 minutes.
- 2 Stir in onions and peppers, close lid and cook for 10 minutes until the onion and pepper is soft. Stir once.
- 3 Open lid, stir in garlic, spices, sweet potato, tomato purée, chopped tomatoes, beans, salt and pepper. Select START/STOP to stop cooking.
- 4 Close the lid, select SLOW COOK, set temperature to HIGH and time to 3 hours 30 minutes. Select START/STOP to begin cooking.
- 5 After 3 hours, check if potato is tender. If more time is needed, continue to cook for 30 minutes.
- 6 When cooking is complete, carefully remove the pot. Serve chilli hot with guacamole, crusty bread and sprinkle with coriander leaves.



ROSEMARY & GARLIC POTATO WEDGES



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES PLUS 30 MINUTES SOAKING | **TOTAL COOK TIME:** 26 MINUTES *

ACCESSORIES: COOK & CRISP TRAY (BOTTOM POSITION) | **MAKES:** 4 SERVINGS

**Includes steam time*

INGREDIENTS

600g Maris Piper or King Edward potatoes unpeeled, scrubbed and cut into 2.5cm thick wedges

Water, as necessary

1-2 tablespoons sunflower oil

125ml water

1 teaspoon sea salt

2 teaspoons rosemary, finely chopped

2 garlic cloves peeled, crushed

TOPPINGS (optional)

Sour cream

Chopped chives



DIRECTIONS

- 1 Place potatoes in a large bowl, cover with water and allow to soak for 30 minutes to remove excess starch. Rinse and pat potatoes dry.
- 2 In a clean bowl, toss the potatoes, oil and salt together.
- 3 Pour water into the pot. Push in the legs on the Cook & Crisp tray, then place the tray in the bottom position in the pot. Add potatoes.
- 4 Close the lid and flip the SmartSwitch to RAPID COOKER. Select STEAM AIR FRY, set temperature to 210°C and set time to 20 minutes. Select START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 6 minutes, before countdown timer begins).
- 5 When the time reaches 10 minutes, open lid, sprinkle over rosemary and garlic, toss potato wedges to coat and close lid to continue cooking. With 5 minutes remaining, open lid, rearrange wedges. Close lid to finish cooking.
- 6 When cooking is complete, use tongs to remove wedges from the tray. Serve with sour cream and chives.

NOTE If you prefer your wedges crispier, select AIR FRY and set temperature to 210°C, set time to 5-10 minutes. Press START/STOP to begin cooking. Check towards end cook time if they are brown enough. The unit will automatically pause when the lid is opened.

ROSEMARY & SEA SALT FOCACCIA



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES PLUS 60 MINUTES PROVING | **TOTAL COOK TIME:** 32 MINUTES*

ACCESSORIES: COOK & CRISP TRAY (BOTTOM POSITION), NINJA MULTI-PURPOSE TIN OR OTHER 20CM CAKE TIN

MAKES: 4-6 SERVINGS

**Includes steam time*

INGREDIENTS

4 tablespoons extra virgin olive oil, divided, plus extra for greasing

400g strong plain flour, plus extra for kneading

1 sachet fast action/easy bake yeast

1¼ teaspoons salt

250-300ml tepid water

Rosemary sprigs

Flaked sea salt, for sprinkling

DIRECTIONS

- 1 Grease Multi-Purpose Tin or 20cm cake tin with oil, then set aside.
- 2 In a large bowl, place the flour, yeast, salt and 2 tablespoons olive oil. Gradually mix in water with spoon or hands until the dough starts to form a ball. It may be a bit sticky.
- 3 Turn out onto a floured surface and knead for ten minutes or until the dough is smooth.
- 4 Spread dough to roughly fit tin. Cover with a clean tea towel and leave to prove at room temperature for 1 hour or until doubled in size.
- 5 Make indentations in bread dough with finger or end of wooden spoon, push in sprigs of rosemary. Drizzle over remaining oil and sprinkle over sea salt.
- 6 Add 250ml water to pot. Push in the legs on the Cook & Crisp tray, then place the tray in the bottom position in the pot. Place dough in tin on tray.
- 8 Close the lid and flip the SmartSwitch to RAPID COOKER. Select STEAM BAKE and set time to 12 minutes and temperature to 180°C. Select START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 20 minutes, before countdown timer begins).
- 9 Cooking is complete when the bread is golden brown in colour.



Don't forget to add water to create steam and cook food.

CHOCOLATE FONDANT CAKE



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 41 MINUTES*

ACCESSORIES: COOK & CRISP TRAY (BOTTOM POSITION), NINJA MULTI-PURPOSE TIN OR 20CM SPRINGFORM CAKE TIN

MAKES: 6-8 SERVINGS

**Includes steam time*

INGREDIENTS

150g butter, cubed, plus a little more for greasing

200g dark (65% of cocoa) chocolate

150g butter, plus a little more for greasing

3 large eggs

150g caster sugar

30g plain flour

500ml water

Cocoa powder for dusting

DIRECTIONS

- 1 Grease Multi-Purpose Tin or 20cm cake tin with butter, line with parchment paper, then set aside.
- 2 Flip the smart switch to AIR FRY/COOKER. Add butter and chocolate to cooking pot.
- 3 Select SEAR/SAUTÉ and set to LO-1. Allow to melt gently, stirring a few times. This may take 8 minutes.
- 4 In a large bowl, whisk eggs and sugar until light in colour and slightly thicker. Fold in flour and carefully fold in melted chocolate mixture. Pour cake batter into prepared cake tin. Wash out cooking pot.
- 5 Add 500ml water to the pot. Push in the legs on the Cook & Crisp tray, then place the tray in the bottom position in the pot.
- 6 Close the lid and flip the SmartSwitch to RAPID COOKER. Select STEAM BAKE set the temperature to 160°C and set the time to 13 minutes (the unit will STEAM for approx. 20 minutes before countdown time begins). Select START/STOP to begin cooking.
- 7 The cake should be cooked when a cocktail stick is inserted in the centre and comes out clean. Allow to cool in tin, before turning out onto a serving tray.
- 8 Dust with cocoa powder before serving.



CRÈME CARMEL



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES PLUS 1 HOUR CHILLING TIME | **TOTAL COOK TIME:** 32 MINUTES*

MAKES: 4 SERVINGS | **ACCESSORIES:** COOK & CRISP TRAY (BOTTOM POSITION), 4 X 200ML RAMEKIN DISHES

**Includes steam time*

INGREDIENTS

400ml whole milk

100ml double cream

2 teaspoons vanilla extract

2 large eggs

2 large egg yolks

80g caster sugar

FOR CARAMEL

100g caster sugar

4 tablespoons water

500ml water, for bottom of pot

DIRECTIONS

- 1 Flip the SmartSwitch to AIR FRY/COOKER. Select SEAR/SAUTÉ and set to 4. Select START/STOP to begin cooking. Pour in the milk, cream and vanilla, heat until bubbling around edge but not boiling, about 3 minutes. Transfer to a jug. Rinse the pot and return to the unit.
- 2 In a large bowl, add the eggs, egg yolks, caster sugar and beat for 1 minute until mixture turns pale in colour. Slowly pour the warm cream mixture into the egg mixture, whisking to combine. Transfer back to the jug and set aside.
- 3 To make the caramel, select SEAR/SAUTÉ and set to 4. Select START/STOP to begin cooking. Add 100g caster sugar and 4 tablespoons water. Gently melt the sugar, stirring with a wooden spoon until sugar dissolved. Continue to cook until the sugar begins to brown, about 8 minutes. Press START/STOP to end cooking. Remove pot from unit and pour caramel into the bottom of each ramekin. Swirl caramel around to ensure it fully coats the bottom of the dish.
- 4 Rinse the pot and return to the unit. Pour in 500ml water. Pull out the legs on the Cook & Crisp tray, then place tray in the bottom position in the pot. Place ramekins on the tray and pour the prepared custard mixture into the ramekins.
- 5 Flip the SmartSwitch to RAPID COOKER. Select STEAM and set time to 15 minutes. Select START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 6 minutes before countdown timer begins). Cooking is complete when the caramel has a wobble in middle.
- 6 When cooking is complete, remove ramekins from tray, allow to cool, before chilling in the fridge for at least 1 hour. To serve, carefully invert on a serving plate.



Steam Air Fry Chart

Steam Air Frying is a great way to give food a crispy exterior while staying juicy inside. Before placing the food and Cook & Crisp tray into the unit, ensure that you've added water to the bottom of the cooking pot. This is important to ensure that steam will be produced and get you those delicious results you desire.

NOTE: For larger cuts of meat, allow the protein to rest for at least 10 minutes after cooking.

NOTE: Please use these charts as guides and adjust cook times as needed if your ingredient quantity varies.

NOTE: Steam will take approximately 4-10 minutes to build.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL <i>optional</i>	WATER
POULTRY				
Chicken breasts	2 (175g each)	None	Brushed with oil	125ml
Chicken breasts, breaded	4 (175g each)	None	None	125ml
Chicken drumsticks	1kg	None	2 tbsp	125ml
Chicken thighs (bone in)	1kg	None	Brushed with oil	125ml
Chicken thighs (boneless)	4 (100-125g each)	None	2 tbsp	125ml
Chicken wings	500g	None	2 tbsp	125ml
Whole chicken	2-2.5kg	Trussed	Brushed with oil	250ml
Turkey breast	1.4-2.4kg	None	Brushed with oil	250ml
BEEF				
Topside	1.5kg	None	2 tbsp	250ml
Rolled rib	1.5kg	None	2 tbsp	250ml
PORK				
Pork chops	4 thick-cut, bone-in (250g each)	Bone in	Brushed with oil	125ml
	4 boneless (100-125g each)	Boneless	Brushed with oil	125ml
Pork loin	1kg	None	2 tbsp	250ml
LAMB				
Leg of lamb	1.5kg	None	2 tbsp	250ml
FISH				
Cod	4 (150g each)	None	1 tbsp	125ml
Salmon	4 (150g each)	None	1 tbsp	65ml

ACCESSORY / ORIENTATION	TEMP	COOK TIME
Cook & Crisp tray, Top Position	190°C	15-20 mins
Cook & Crisp tray, Top Position	190°C	18-20 mins
Cook & Crisp tray, Top Position	210°C	25-30 mins
Cook & Crisp tray, Top Position	190°C	15-18 mins
Cook & Crisp tray, Top Position	190°C	20-25 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	220°C	15 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	180°C	60-80 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	180°C	45-55 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	180°C	45 mins for Medium Rare
Cook & Crisp tray, Bottom Position	180°C	30-32 mins for Medium Rare
Cook & Crisp tray, Top Position	190°C	20-25 mins
Cook & Crisp tray, Top Position	190°C	20-25 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	180°C	35-40 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	180°C	37-40 mins
Cook & Crisp tray, Top Position	220°C	9-12 mins
Cook & Crisp tray, Top Position	220°C	7-10 mins



Don't forget to add liquid to create steam and cook your food.

Steam Air Fry Chart, continued

Steam Air Frying is a great way to give food a crispy exterior while staying juicy inside. Before placing the food and Cook & Crisp tray into the unit, ensure that you've added water to the bottom of the cooking pot. This is important to ensure that steam will be produced and get you those delicious results you desire.

NOTE: Please use these charts as guides and adjust cook times as needed if your food load quantity varies.

NOTE: Steam will take approximately 4-10 minutes to build.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL <i>optional</i>	WATER
FROZEN POULTRY				
Chicken breasts	4 (175g each)	None	Brushed with oil	250ml
Chicken drumsticks	1kg	None	Brushed with oil	125ml
Chicken thighs with bone	1kg	None	Brushed with oil	125ml
Chicken wings	500g	None	2 tbsp	125ml
FROZEN BEEF				
Steak, sirloin	2 (225g each)	None	2 tbsp	250ml
FROZEN FISH				
Salmon	4 (120g each)	None	1 tbsp	65ml
Cod	4 (140g each)	None	1 tbsp	125ml
FROZEN PORK				
Pork chops with bone	2 (250g each)	None	2 tbsp	125ml
Sausages	450g	None	2 tbsp	125ml
VEGETABLES				
Beetroot	1kg	Peel, cut into 1.25cm cubes	1 tbsp	125ml
Broccoli	400g	Whole, remove stem	125ml	125ml
Brussels sprouts	1kg	Cut in half, trim ends	1 tbsp	125ml
Butternut squash	1kg	Cut in half, deseed	1 tbsp	125ml
Carrots	1kg	Peel, cut into 1.25cm rounds	1 tbsp	125ml
Parsnip	500g	Cut into 2.5cm pieces	1 tbsp	125ml
Potatoes, King Edward/ Maris Piper/Russet	1kg 4, 800g	Cut into 2.5cm wedges Whole	1 tbsp Brush with oil	125ml 125ml
Sweet potatoes	1kg	Cut into 2.5cm cubes	1 tbsp	125ml

ACCESSORY / ORIENTATION	TEMP	COOK TIME
Cook & Crisp tray, Top Position	200°C	15-20 mins
Cook & Crisp tray, Top Position	180°C	20-25 mins
Cook & Crisp tray, Top Position	200°C	20-22 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	220°C	15 mins
Cook & Crisp tray, Top Position	180°C	12-18 mins
Cook & Crisp tray, Top Position	220°C	7-10 mins
Cook & Crisp tray, Top Position	220°C	10-15 mins
Cook & Crisp tray, Top Position	190°C	23-28 mins
Cook & Crisp tray, Top Position	190°C	10-12 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	200°C	30-35 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	210°C	15-20 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	220°C	10-12 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	190°C	22-25 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	200°C	22-28 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	200°C	30-35 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	220°C	25-30 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	200°C	30-35 mins
Cook & Crisp tray, Bottom Position	200°C	20 mins

 Don't forget to add liquid to create steam and cook your food.

Air Fry Cooking Chart

using Cook & Crisp tray at **bottom** of cooking pot

Please use these charts as guides and adjust cook times as needed if your food load quantity varies

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
VEGETABLES					
Asparagus	250g	Trim stems	2 tsp	200°C	7-8 mins
Bell peppers	4 (750g)	Whole	None	200°C	18-20 mins
Cauliflower	400g	Cut in 2.5-5cm florets	1 tbsp	200°C	12-14 mins
Corn on the cob	4 ears (1kg)	Whole ears, husk removed	1 tbsp	200°C	12-15 mins
Courgette	500g	Cut in quarters lengthwise, then into 2.5cm pieces	1 tbsp	200°C	11-12 mins
Green beans	350g	Trimmed	1 tbsp	200°C	7-10 mins
Kale for chips	400g	Torn in pieces, stems removed	None	150°C	8-12 mins
Mushrooms	300g	Wipe, quarter	1 tbsp	200°C	7-8 mins
Potatoes, King Edward/Maris Piper/Russets	500g	Hand cut chips, *thin	1/2-3 tbsp	200°C	18-22 mins
	500g	Hand cut chips, *thick	1/2-3 tbsp	200°C	20-22 mins
Potatoes, sweet	1kg	Cut into 2.5cm cubes	1 tbsp	200°C	14-16 mins
BEEF					
Burgers	4 (125g each)	1.5-1.75cm thick	None	190°C	10 mins
Steak	2 (225g each)	None	Brushed with oil	200°C	8-12 mins
PORK					
Bacon	6 rashers, (200g)	Lay rashers evenly over tray	None	170°C	10 mins
Gammon steak	1 (225g)	Whole	None	200°C	10-12 mins
Sausages	8 (450g)	None	None	200°C	7-8 mins

* After cutting potatoes, allow raw chips to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat chips dry. The drier the chips the better the results.

For best results, shake, toss or flip often.

We recommend frequently checking your food and shaking, tossing or flipping it to ensure desired results.

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

Shake/toss food or flip with silicone-tipped tongs



Remove food immediately after cook time is complete and your desired level of outcome is achieved. We recommend using an instant-read thermometer to monitor the internal temperature of proteins.

Air Fry Cooking Chart

using Cook & Crisp tray at **bottom** of cooking pot, cont.

TIP Before using Air Fry, allow the unit to preheat for 5 minutes as you would your conventional oven.

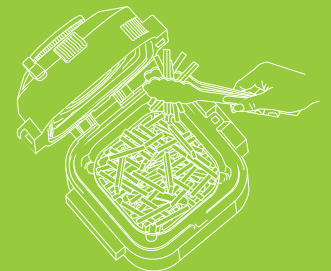
INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
FROZEN FOODS					
Chicken nuggets	380g	None	None	200°C	10 mins
Fish fillets (battered)	440g	None	None	200°C	14 mins
Fish fingers	10 (280g)	None	None	200°C	9-10 mins
Hash browns	8 (360g)	None	None	200°C	14 mins
Roast potatoes	700g	None	None	200°C	25-30 mins
Mozzarella sticks	360g	None	None	200°C	6-7 mins
Onion rings	300g	None	None	200°C	10-12 mins
Scampi	9 jumbo pieces (230g)	None	None	200°C	7 mins
Sweet potato fries	500g	None	None	200°C	15 mins
Veggie burgers	4 (350g)	None	None	190°C	14 mins
Veggie sausages	6 (270g)	None	None	200°C	7-8 mins
FROZEN CHIPS					
Light straight chips	500g	None	None	200°C	14 mins
Chunky chips	500g	None	None	200°C	17 mins
Crinkle cut chips	500g	None	None	200°C	16 mins
French fries	500g	None	None	180°C	14 mins
Gastro chips	700g	None	None	200°C	18-20 mins
Potato wedges	650g	None	None	200°C	15 mins
Skin-on chips	500g	None	None	200°C	16-17 mins
FISH & SEAFOOD					
Fishcakes	2 (150g each)	None	None	200°C	8-10 mins
Prawns	16 jumbo	Raw, whole, tails on	1 tbsp	200°C	7-10 mins

For best results, shake, toss or flip often.

We recommend frequently checking your food and shaking, tossing or flipping it to ensure desired results.

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

Shake/toss food or flip with silicone-tipped tongs



Remove food immediately after cook time is complete and your desired level of outcome is achieved. We recommend using an instant-read thermometer to monitor the internal temperature of proteins.

Steam Chart

using Cook & Crisp tray at **bottom** of cooking pot

Please use these charts as guides and adjust cook times as needed if your food load quantity varies.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	LIQUID	COOK TIME
VEGETABLES				
Asparagus	250g	Whole spears	250ml	5-7 mins
Broccoli	300g	Cut into 2.5-5cm florets	250ml	5-9 mins
Brussels sprouts	400g	Whole, trimmed	250ml	10-15 mins
Butternut squash	500g	Peeled, cut into 2.5cm cubes	250ml	10-15 mins
Carrots	500g	Peeled, cut into 2.5cm pieces	250ml	10-15 mins
Cauliflower	400g	Peeled, cut into 2.5-5cm florets	250ml	5-10 mins
Corn on the cob	4 ears	Whole, husks removed	250ml	8-10 mins
Green beans	200g	Whole, trimmed	250ml	8-12 mins
Potatoes	500g	Peeled, cut into 2.5cm pieces	325ml	12-17 mins
Potatoes, baby new	500g	Whole pieces	325ml	15-20 mins
Sweet potatoes	500g	Cut into 1.25cm cubes	250ml	8-14 mins

Dehydrate Chart

using Cook & Crisp tray at **bottom** of cooking pot

TIP Most fruits and vegetables take between 6 and 8 hours (at 60°C) to dehydrate; meats take between 5 and 7 hours (at 70°C). The longer you dehydrate your ingredients, the crispier they will be.

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
FRUITS & VEGETABLES			
Apple chips	Cut into 3mm slices, remove core, rinse in lemon water, pat dry	60°C	7-8 hrs
Bananas	Peel, cut into 3mm slices	60°C	8-10 hrs
Fresh herbs	Rinse, pat dry, remove stems	60°C	4-6 hrs
Ginger root	Cut into 3mm slices	60°C	6 hrs
Mangoes	Peel, cut into 3mm slices, remove stone	60°C	6-8 hrs
Mushrooms	Clean with soft brush or wipe with damp kitchen paper	60°C	6-8 hrs
Pineapple	Peel, cut into 3mm - 1.25cm slices, core removed	60°C	6-8 hrs
Strawberries	Cut in half or into 1.25cm slices	60°C	6-8 hrs
Tomatoes	Cut into 3mm slices; steam if planning to rehydrate	60°C	6-8 hrs
MEAT, POULTRY, FISH			
Beef, chicken, salmon jerky	Cut into 6mm slices, marinate overnight	70°C	5-7 hrs

Ihre Anleitung zum Kochen mit dem Speedi

Willkommen zur Ninja® Speedi-Kurzanleitung mit Rezeptheft. Sie sind nur wenige Seiten von Rezepten sowie Tipps und Tricks entfernt, mit denen Sie schnell und einfach nahrhafte, komplette Mahlzeiten zaubern können.

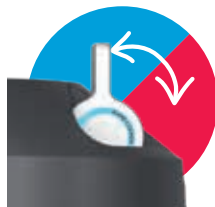
Inhalt

Was ist ein SmartSwitch?	44	Hauptgerichte	
Nutzung des Bedienfelds	45	Saffran-Risotto	66
Vorbereitung eines RAPID COOK-Modi-Rezepts	46	Schweinsohren mit Pesto und Gruyère	67
Vorbereitung eines FRITTIER-/KOCH-Modi-Rezepts	47	Spinat-Ricotta-Cannelloni	68
Vorbereitung eines Speedi Meals	48	Gemüse-Chili aus dem Slow Cooker	69
Zusammenstellen eines eigenen Speedi Meals	50	Beilagen	
Unsere beliebtesten Speedi Meals	52	Kräuter-Knoblauch-Kartoffelspalten	70
Speedi Meal-Kickstarter-Rezepte		Rosmarin-Meersalz-Focaccia	71
Zitronen-Oregano-Hähnchenschenkel mit Farro und Röstgemüse	54	Nachspeisen	
Hähnchen mit cremiger Pasta	56	Schokoladen-Fondant-Kuchen	72
		Crème Caramel	73
Speedi Meals		Gartabellen	
Ricotta-Frikadellen mit Tomatenorzo, Spinat und Zucchini	58	Gartabelle: Funktion Dampf-Heißluft-Frittieren	74
Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat und grünen Bohnen	60	Gartabelle: Funktion Heißluft-Frittieren	78
Hähnchen-Gemüse-Spieße mit Reis	61	Gartabelle: Funktion Dampfgaren	82
Schweinekoteletts mit grobem Senf und Apfelkrautsalat	62	Gartabelle: Funktion Dörren	82
Miesmuscheln Marinière mit Baguettes	64		
Lachs nach thailändischer Art mit gemischtem Gemüse und Kokosnussreis	65		



Was ist ein SmartSwitch?

Der SmartSwitch ermöglicht den mühelosen Wechsel zwischen den RAPID COOK-Modi und den FRITTIER-/KOCH-Modi. Wählen Sie den entsprechenden Modus aus, um auf die gewünschte Funktion zuzugreifen. Die Auswahl der richtigen Funktion sorgt für die perfekten Garbedingungen für Ihre Mahlzeit.



RAPID COOKER (RAPID COOK-MODI)

Eine Kombination aus Dampf und Umluft bereitet Lebensmittel schnell zu, um die Nährstoffe zu bewahren und für ein knuspriges Endergebnis zu sorgen.

Speedi Meals
Steam Air Fry
(Dampf-Heißluft-Frittieren)

Steam Bake
(Dampf-Backen)
Steam
(Dampfgaren)

Grill
(Grillen)
Air Fry
(Heißluft-Frittieren)

Bake/Roast
(Backen/Rösten)
Dehydrate
(Dörren)

Sear/Sauté
(Anbraten/Sautieren)
Slow Cook
(Langsames Garen)

AIR FRY/COOKER (FRITTIER-/KOCH-MODI)

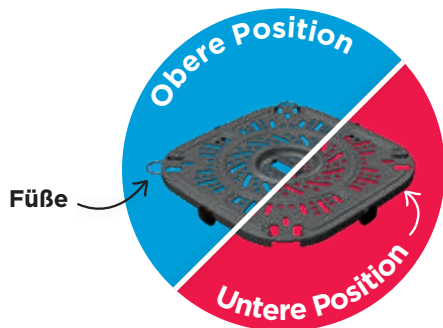
Stellen Sie die Oberhitze für Speisen ein, die Sie normalerweise in einem Ofen zubereiten, oder verwenden Sie nur Unterhitze für Speisen, die normalerweise im Kochtopf zubereitet werden.

Mitgeliefertes Zubehör



Kochtopf

Den Kochtopf immer zuerst in das Gerät stellen, bevor Sie weiteres Zubehör oder die Zutaten hinzufügen.



Cook & Crisp-Platte

Obere Position

Vor dem Einsetzen über den Zutaten im Topf die Füße herausziehen.

Untere Position

Vor dem Einsetzen in den Topf die Füße hineindrücken.



Sie suchen nach mehr?

Besuchen Sie ninjakitchen.eu, um weiteres Zubehör für Ihren Speedi zu finden.

Nutzung des Bedienfelds



BEDIENTASTEN

- A** **⏻** : Die Ein-/Ausschalt-Taste schaltet das Gerät aus und stoppt alle Garfunktionen.
- B** **PFEILE LINKS**: Verwenden Sie die Pfeile nach oben/unten links neben der Anzeige, um die Gartemperatur anzupassen.
- C** **PFEILE RECHTS**: Verwenden Sie die Pfeile nach oben/unten rechts neben der Anzeige, um die Garzeit anzupassen.
- D** **START/STOP-Taste**: Drücken, um den Garvorgang zu beginnen. Wenn Sie die Taste während des Garvorgangs drücken, wird die aktuelle Garfunktion unterbrochen.
- E** **PFEILE IN DER MITTE**: Nachdem Sie einen Modus mit dem SmartSwitch ausgewählt haben, scrollen Sie mit den Pfeilen in der Mitte durch die verfügbaren Funktionen, bis die gewünschte Funktion aufleuchtet.

GARFUNKTIONEN

- F** **RAPID COOKER-MODUS**
SPEEDI MEALS: Für schnelle und köstliche Mahlzeiten in weniger als 30 Minuten.
STEAM AIR FRY (Dampf-Heißluft-Frittieren): Gleichmäßiges Garen, Bräunen und Rösten von Zutaten wie Fleisch, Fisch und Gemüse, ohne sie auszutrocknen.
STEAM BAKE (Dampf-Backen): Sorgt beim Backen für ein gleichmäßiges Aufgehen und eine fluffige Textur.
STEAM (Dampfgaren): Eine gesündere Zubereitungsweise für frisches Gemüse oder Fisch.
- G** **AIR FRY/COOKER-MODUS**
GRILL (Grillen): Starke Oberhitze zum Garen und Bräunen Ihrer Speisen.
AIR FRY (Heißluft-Frittieren): Frische und gefrorene Lebensmittel mit wenig oder gar keinem Öl knusprig zubereiten.
BAKE/ROAST (Backen/Rösten): Verwenden Sie das Gerät wie einen Ofen für zartes Fleisch, gebackene Leckereien und mehr.
DEHYDRATE (Dörren): Dörren Sie Fleisch, Obst und Gemüse, um gesunde Snacks zuzubereiten.
SEAR/SAUTÉ (Anbraten/Sautieren): Verwenden Sie das Gerät wie eine Kochstelle zum Anbraten von Fleisch, Anschwitzen von Gemüse, Köcheln von Saucen und mehr.
SLOW COOK (Slow Cooking): Garen Sie Ihre Speisen über längere Zeit bei niedrigerer Temperatur.

Vorbereitung eines RAPID COOK-Modi-Rezepts

Funktionen: Speedi Meals • Steam Air Fry • Steam Bake • Steam



Flüssigkeit gemäß Rezept in den Topf geben.

Hinweis: Bei der Zubereitung eines Speedi Meals, das Getreide, die Pasta, den Reis usw. ebenfalls in den Topf geben.



Die Cook & Crisp-Platte in der oberen Position* im Topf platzieren,

dann die Zutaten auf die Platte geben.

Um die Cook & Crisp-Platte in der oberen Position zu verwenden, die Füße herausziehen und diese in die Aussparungen in den Ecken des Kochtopfs schieben.

Die verschiedenen Positionen der Cook & Crisp-Platte sind den Rezepten und Gartabellen zu entnehmen.



Deckel schließen und SmartSwitch nach oben stellen.

Die Funktion mit den Pfeilen in der Mitte auswählen.

Es leuchten nur RAPID COOK-Modi Funktionen auf, wenn sich der Schalter in der oberen Position befindet.



Temperatur und Zeit einstellen. Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu beginnen.

Die Anzeige zeigt „PRE“ an, d. h., dass das Gerät Dampf aufbaut. Wenn das Gerät auf Umluft umschaltet, beginnt der Timer herabzuzählen.

Vorbereitung eines FRITTIER/-KOCH-Modi

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



Die Cook & Crisp-Platte in der unteren Position im Topf platzieren,

dann die Zutaten auf die Platte* geben.

Füße an der Cook & Crisp-Platte einschieben, dann die Platte in die untere Position im Topf stellen.

Die verschiedenen Positionen der Cook & Crisp-Platte sind den Rezepten und Gartabellen zu entnehmen.



Deckel schließen und SmartSwitch nach unten stellen.

Die Funktion mit den Pfeilen in der Mitte auswählen.

Es leuchten nur AIR FRY/COOKER-Funktionen auf, wenn sich der Schalter in der unteren Position befindet.

Für die Funktionen AIR FRY (Heißluft-Frittieren) und BAKE/ROAST (Backen/Rösten) 5 Minuten zur Gesamtgarzeit für das Vorheizen hinzufügen. Die Zutaten nach den ersten 5 Minuten hinzugeben.



Temperatur und Zeit einstellen. Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu beginnen.

**Ausnahmen: Grillfunktion – Platte in der oberen Position platzieren. Für SEAR/SAUTÉ (Anbraten/Sautieren) die Platte nicht verwenden.*

*Ausnahme: Platte in unterer Position verwenden, wenn nur Dampf genutzt wird.



Den Deckel geschlossen lassen, damit Dampf und Umlufthitze gemeinsam ihre Wirkung entfalten können.

Den Deckel nur öffnen, falls das Rezept es verlangt.



Den Deckel zum Anbraten und Sautieren oder zur Überprüfung der Speisen während des Garens öffnen.

Bei geöffnetem Deckel wird der Garvorgang automatisch unterbrochen.

Vorbereitung eines Speedi Meals

Ihre Anleitung für einfache, vollwertige Mahlzeiten in einem Topf in weniger als 30 Minuten.

Cook & Crisp-Plattenebene

PROTEINQUELLE

Der Sinn dieser Ebene ist es, die Lebensmittel in mittlerer Höhe des Topfes und damit näher am Heizelement zu platzieren, sodass Fleisch, Fisch oder Gemüse geröstet werden. Darunter bleibt daraufhin Platz frei, um weitere Zutaten hinzuzufügen. Die Cook & Crisp-Platte in der oberen Position platzieren, um den perfekten Luftstrom zu erzeugen.

Untere Ebene

GETREIDE UND PASTA

Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Getreide- und Pastasorten, die sie unten in den Topf geben. bevor Sie die Cook & Crisp-Platte einsetzen. In den Topf geben, bevor Sie die Cook & Crisp-Platte einsetzen. Die Platte schützt die Zutaten vor der Oberhitze, sodass sie gegart, aber nicht knusprig werden.



1. Getreide oder Pasta hinzufügen

Zunächst das Getreide oder die Pasta abmessen und unten in den Topf geben.



3. Proteinquelle vorbereiten und würzen

Die gewünschte Proteinquelle vorbereiten, auf die Cook & Crisp-Platte in der oberen Position geben und den Deckel schließen.



2. Flüssigkeit hinzufügen

Wenn die Zutaten unten im Topf sind, das Wasser, die Brühe oder Sauce hinzufügen und umrühren, bis alles vollständig vermischt ist.

Optional: Gemüse nach Wunsch hinzufügen. Auf der nächsten Seite stehen die idealen Mengen für beste Resultate.



4. Garen

Den SmartSwitch für den Modus RAPID COOKER nach links drücken und SPEEDI MEALS auswählen. Temperatur und Zeit gemäß Proteinquelle einstellen.

Tipp: Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, Proteinquelle bzw. Gemüse von der Cook & Crisp-Platte nehmen. Danach die Silikonzange verwenden, um den mittleren Griff zu fassen und die Platte aus dem Gerät zu nehmen.



ERSTELLEN SIE IHR EIGENES *Speedi Meal*

Tipp: Falls die Basiszutat mehr Zeit benötigt, auf SEAR/SAUTÉ stellen und mit offenem Deckel garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
Die Pasta muss mit Wasser oder Sauce bedeckt sein. Anderenfalls weitere 60 ml kaltes Wasser oder Sauce hinzufügen.
Bei der Verwendung von gefrorenem Gemüse die Flüssigkeitsmenge für die Basiszutat um 125 ml reduzieren, um lockeren Reis zu erhalten.

Hinweis: Für ein butterweiches Ergebnis Gemüse zur Basiszutat hinzufügen. Für ein knusprigeres Ergebnis herzhaftes Gemüse (Karotten, Süßkartoffeln, Rosenkohl) beim Beginn des Garvorgangs auf die Platte geben und empfindliches Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen) in den letzten 5-7 Minuten hinzufügen.

Tipp: Proteinquellen für bis zu 6 Stunden in der gewünschten Marinade einlegen oder bereits mariniertes Fleisch kaufen, um Zeit zu sparen.

Tipp: Für beste Resultate die empfohlene Dicke und das empfohlene Gewicht der Lebensmittel einhalten.
Tipp: Portobello-Pilze sowie dicke Blumenkohl-, Sellerie- und Kohlrabi-Scheiben können als Ersatz für Proteinquellen verwendet werden. 180 °C für 10 Minuten.

Tipp: Für dickere Fleischstücke die Garzeit um 3-5 Minuten verlängern. Dadurch können jedoch Getreidebeilagen verkochen. Wir empfehlen, die angegebene Höhe und das Gewicht der Proteinquellen einzuhalten.
Hinweis: Mit diesen Temperaturen und Zeiten erzielen Sie den Gargrad WELL DONE (durch). Speisen überprüfen.

Ergibt 3-4 Portionen:
Um die entsprechende Menge für 1-2 Personen zu erhalten, die Menge der Basiszutat, des Gemüses und der Proteinquelle um die Hälfte reduzieren und die aufgeführten Temperatur- und Garzeitempfehlungen einhalten. Dann die Cook & Crisp-Platte mit Aluminiumfolie abdecken, um die Basiszutat vor zu starker Hitze zu schützen.
Weitere Informationen zum Erstellen Ihrer Mahlzeit und zur Bedienung des Geräts finden Sie auf Seite 48.

1. Basiszutat auswählen

Zunächst das Getreide oder die Pasta in den Topf geben. Wasser, heiße Brühe oder Sauce hinzufügen und umrühren, bis alles vermischt ist.

PARBOILED-REIS, WEISSER REIS ODER BASMATI 200 g Reis, gewaschen und abgetropft, nicht nötig bei Parboiled-Reis
500 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe

RISOTTO
200 g Arborio-Reis
750 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe

225 g HELLE, VOLLKORN- ODER GLUTENFREIE PASTA
Für einfache Pasta: 750 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe
2 EL Öl
Für Tomatensauce:
1 Glas (500 ml) Pastasauce
500 ml Brühe oder kaltes Wasser

QUINOA
200 g Quinoa, gewaschen und abgetropft
375 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe

LINSEN
200 g grüne Linsen
435 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe

KARTOFFELN
500 g Kartoffeln, in 4 cm große Stücke geschnitten
250 ml kaltes Wasser

2. Gemüse hinzufügen

Nach Geschmack würzen. Gemüse (in empfohlenen Mengen) zur Basiszutat hinzufügen oder mit der Proteinquelle auf die Cook & Crisp-Platte geben.

GEFRORENES GEMÜSE NACH WAHL
125 g

GEFRORENE ODER FRISCHE PILZE
125 g

KIRSCHTOMATEN
200 g

FRISCHER BROKKOLI ODER BLUMENKOHL
350 g, in 5 cm große Stücke geschnitten

FRISCHER SPINAT
200 g

DOSENBOHNEN NACH WAHL
400 g, abgetropft

3. Würzen

Die Proteinquelle nach Geschmack mit den empfohlenen oder bevorzugten Gewürzen verfeinern.

BBQ-GEWÜRZ

TACO- ODER FAJITA-GEWÜRZ

SAFT UND/ODER SCHALE EINER FRISCHEN ZITRONE

ITALIENISCHE GEWÜRZMISCHUNG

GRIECHISCHE GEWÜRZMISCHUNG

GEWÜRZE NACH WAHL

4. Proteinquelle auswählen

Die gewünschte Proteinquelle vorbereiten, auf die Cook & Crisp-Platte in der oberen Position geben und den Deckel schließen.

HÄHNCHEN
4 panierte, entbeinte Hähnchenbrüste ohne Haut
3*5 cm dick, jeweils 150-175 g
4 Hähnchenbrüste natur, ohne Haut
3-5 cm dick, jeweils 150-175 g
8 entbeinte Hähnchenschenkel mit Haut
1 kg.

SCHWEIN
4 entbeinte Schweinekoteletts
2,5 cm dick, jeweils 150-175 g
6 Schweinewürstchen

RIND
12 Fleischlößchen 330 g
4 Beefburger (je 125 g)
3 Steaks (je 230 g)

FISCH
4 Lachsfilets je 130 g
4 gefrorene, panierte Fischfilets 440 g

VEGETARISCH
12 Falafel oder vegetarische Frikadellen 330 g
4 Burger (450 g)
6 Würstchen (280 g)
400 g Tofu oder Tempeh, in 2,5-5 cm große Würfel oder Sticks schneiden

5. Garen

Den SmartSwitch für den RAPID SEAR/SAUTÉ-Modi nach oben drücken und SPEEDI MEALS auswählen. Temperatur und Zeit gemäß Proteinquelle einstellen.

HÄHNCHENBRÜSTE
paniert
190 °C für 10-15 Minuten
Hähnchenbrüste naturell/Schenkel
200 °C für 10-15 Minuten

SCHWEIN
Koteletts, Würste
190 °C für 10-15 Minuten

RIND
Fleischlößchen, Burger oder Steak
180 °C für 10-15 Minuten

FISCH
Lachs oder panierte Filets
180 °C für 10-15 Minuten

VEGETARISCHE
Falafel oder Tofu oder Tempeh
180 °C für 10-15 Minuten
Vegetarische Würstchen
190 °C für 10-15 Minuten

6. Verfeinern

Mahlzeit mit den vorgeschlagenen oder bevorzugten Garnituren verfeinern.

SALSA

GERÖSTETE NÜSSE ODER SAMEN

EINGELEGTES GEMÜSE

GUACAMOLE ODER AVOCADO

TSATSIKI

SAURE SAHNE

DRESSING, VINAIGRETTE ODER CHILISAUCE

HUMMUS






KÄSE NACH WAHL

GRIECHISCHER JOGHURT

Unsere beliebtesten Speedi Meals

5 einfache Rezepte mit der SPEEDI MEALS-Funktion für den Anfang.

Die Zeitangaben in diesen Tabellen dienen lediglich als Orientierungshilfe. Die Temperatur und die Zutatengröße wirken sich eventuell auf die Garzeiten aus.

	Buddha	Mediterran	Italienische Pasta	Asiatisch	Burrito
					
1. Basiszutat auswählen Zunächst das Getreide oder die Pasta in den Topf geben. Wasser, heiße Brühe oder Sauce hinzufügen und umrühren, bis alles vermischt ist. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.	Linsen 200 g grüne Linsen 435 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe	Quinoa 200 g Quinoa, gewaschen 375 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe	Pasta 225 g hell, Vollkorn oder glutenfrei Für einfache Pasta: 750 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe und 2 EL Öl einrühren.	Reis 200 g Basmati-Reis 500 ml Wasser oder heiße Brühe	Weißer Reis 200 g Parboiled-Reis, weiß Langkornreis 500 ml kaltes Wasser oder heiße Brühe
2. Gemüse hinzufügen Gemüse (in empfohlenen Mengen) zur Basiszutat hinzufügen oder mit der Proteinquelle auf die Cook & Crisp-Platte geben.	125 g tiefgefrorene oder frische Pilze (zu den Linsen hinzufügen)	200 g frischer Spinat (zur Quinoa hinzufügen)	125 g tiefgefrorener Zuckermais oder Erbsen	125 g tiefgefrorene Gemüsemischung (zum Basmati-Reis hinzufügen)	400 g schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft (zum weißen Reis hinzufügen)
3. Proteinquelle auswählen Die gewünschte Proteinquelle vorbereiten, auf die Cook & Crisp-Platte in der oberen Position geben und den Deckel schließen. Tipp: Für beste Resultate die empfohlene Dicke und das empfohlene Gewicht der Lebensmittel einhalten.	400 g fester Tofu oder Tempeh in Würfel oder Streifen geschnitten	12 Fleischklößchen oder vegetarische Frikadellen (330 g)	4 Hähnchenbrüste (jeweils 150-175 g)	4 Lachsfilets (je 130 g)	8 Hähnchenschenkel (je 125-150 g)
4. Würzen Die Proteinquelle nach Geschmack mit den vorgeschlagenen Gewürzen oder dem Lieblingsgewürz verfeinern.	Saft und/oder Schale einer frischen Zitrone	Trockene Kräutermischung	Italienische Gewürzmischung	Asiatische Gewürze oder Teriyaki-Sauce	Taco- oder Fajita-Gewürz
5. Garen Deckel schließen, SmartSwitch zum Aktivieren des RAPID COOK-Modi nach oben drücken und SPEEDI MEALS auswählen. Temperatur und Zeit gemäß Proteinquelle einstellen.	Bei 180 °C für 10-15 Minuten garen	Bei 200 °C für 10-15 Minuten garen	Bei 190 °C für 10-15 Minuten garen, das Hähnchen nach 5 Minuten wenden	Bei 180 °C für 10-15 Minuten garen	Bei 200 °C für 10-15 Minuten garen
6. Verfeinern Mahlzeit mit den vorgeschlagenen oder bevorzugten Garnituren verfeinern.	Mit Guacamole, Dressing/Vinaigrette, frischen Kräutern, eingelegtem Gemüse, gerösteten Nüssen oder Samen und frisch geschnittenem Gemüse servieren (nach Wunsch)	Mit Hummus, Tsatsiki, frisch geschnittenem Gemüse, frischen Kräutern und eingelegtem Gemüse servieren (nach Wunsch)	Mit frischen Kräutern und Käse nach Wahl bestreuen (nach Wunsch)	Mit frischen Kräutern, eingelegtem Gemüse, gerösteten Nüssen oder Samen und frisch geschnittenem Gemüse servieren (nach Wunsch)	Mit Salsa, saurer Sahne, Guacamole, frischen Kräutern, Käse nach Wahl, frisch geschnittenem Gemüse und Tortillachips servieren (nach Wunsch)

Zitronen-Oregano-Hähnchenschenkel mit Farro und Röstgemüse

Speedi
Meal

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 23 MINUTEN*
ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE, OBERE POSITION | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN
**inkl. Dämpfzeit*

ZUTATEN

Boden des Topfes

200 g Farro, gewaschen
500 ml Hühnerbrühe

Platte

2 EL Olivenöl
Schale von 1 Zitrone
1 EL frischer Oregano, fein gehackt
(oder 1 TL getrockneter Oregano)

4 Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut, je 150 g
1 große rote Zwiebel, geschält, in 8 dicke Spalten geschnitten
1 große rote Paprika, ohne Kerngehäuse, in 5 cm große Stücke geschnitten
Salz, je nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack

ANLEITUNG



Farro und Hühnerbrühe auf den Boden des Topfes geben.



Füße der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die obere Position im Topf stellen. In einer großen Schüssel alle Zutaten für die Platte gut vermischen, bis das Fleisch gleichmäßig mit der Marinade bedeckt ist. Dann das marinierte Hähnchen mit der Hautseite nach oben auf die Platte geben.



Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen.

TIPP Falls der Farro mehr Zeit benötigt, auf SEAR/SAUTÉ umschalten und mit offenem Deckel weitergaren, bis die Flüssigkeit aufgesogen wurde und der Farro gar ist.



SPEEDI MEALS auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen (das Gerät wird etwa 8 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).



Wenn der Garvorgang beendet ist, 5 Minuten mit geschlossenem Deckel ruhen lassen und anschließend servieren. Nach 5 Minuten das Hähnchen und das Gemüse auf einen Teller geben und anschließend mit einer Silikonzange den mittleren Griff fassen und die Platte aus dem Gerät entnehmen. Farro umrühren und mit dem Hähnchen und dem Gemüse servieren.



Nicht vergessen, Brühe hinzuzufügen, damit Dampf erzeugt und das Essen gegart wird.

Hähnchen mit cremiger Pasta

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 23 MINUTEN*
ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE, OBERE POSITION | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN
 *inkl. Dämpfzeit

Speedi
Meal

ZUTATEN

Boden des Topfes

225 g Penne oder Fusilli, getrocknet
 300 g Crème fraîche
 1 EL Dijon-Senf
 600 ml Hühnerbrühe
 1 TL Knoblauchsatz
 300 g Brokkoli, in 5 cm große Röschen geschnitten

Platte

4 Hähnchenbrüste (je 175 g)
 2 EL Olivenöl
 1 EL getrocknete Kräutermischung
 Salz, je nach Geschmack
 Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack
 Parmesan, gerieben

ANLEITUNG



Pasta, Crème fraîche, Senf, Brühe, Knoblauchsatz und Brokkoli auf den Boden des Topfes geben. Zum Vermengen umrühren.



Füße der Cook & Crisp an der Cook & Crisp-Platte herausziehen. Das Hähnchen auf allen Seiten mit Öl bestreichen und mit den getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer bestreuen. Dann oben auf die Platte geben.



Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen.



SPEEDI MEALS auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 8 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).



Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, das Hähnchen auf ein Küchenbrett geben und in Scheiben schneiden. Danach die Silikonzange verwenden, um den mittleren Griff zu fassen und die Platte aus dem Gerät zu nehmen. Pasta umrühren und mit dem Hähnchen und geriebenem Parmesan, je nach Geschmack, servieren.



Nicht vergessen, Brühe hinzuzufügen, damit Dampf erzeugt und das Essen gegart wird.

RICOTTA-FRIKADELLEN MIT TOMATEN ORZO, SPINAT UND ZUCCHINI

Speedi
Meal

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 20 MINUTEN*

ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE (OBERSTE POSITION) | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

Boden des Topfes

225 g Orzo-Pasta
400 ml Gemüsebrühe
400 g Tomatensauce
2 Knoblauchzehen, geschält
1 EL Zucker
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack
80 g Spinat
150 g Zucchini, in 1 cm breite halbe Scheiben geschnitten
1 EL Petersilie, grob gehackt
25 g fein geriebener Parmesan
25 ml Zitronensaft

Platte

400 g Rinderhack
75 g Ricotta
1 Ei
50 g Semmelbrösel
2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
2 EL karamellierte Zwiebeln
2 EL Petersilie, fein gehackt
½ TL Chiliflocken (optional)
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 In einer großen Schüssel alle Zutaten für die Platte gut vermischen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Mischung in 16 gleiche Portionen aufteilen und zu Frikadellen formen.
- 2 Orzo, Brühe, Tomatensauce, Knoblauch, Zucker, Pfeffer, Spinat und Zucchini in den untersten Teil des Kochtopfs geben. Zum Vermengen umrühren. Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die oberste Position im Topf stellen. Frikadellen auf die Platte legen.
- 3 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. SPEEDI MEALS auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 8 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 4 Wenn auf dem Timer 7 Minuten verbleiben, Deckel öffnen und die Frikadellen drehen. Den Deckel schließen und den Garvorgang fortsetzen.
- 5 Wenn der Garvorgang beendet ist, Frikadellen auf einen Teller geben und anschließend mit einer Silikonzange den mittleren Griff fassen und die Platte aus dem Gerät entnehmen.
- 6 Petersilie, Parmesan und Zitronensaft zu dem Orzo geben und gut vermischen. Sofort mit den Frikadellen servieren.



SCHWEINESCHNITZEL MIT KARTOFFELSALAT UND GRÜNEN BOHNEN

Speedi Meal

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN + 10 MINUTEN KÜHLZEIT | **GESAMTGARZEIT:** 15 MINUTEN*
ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE, OBERE POSITION | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

Boden des Topfes

400 g Babykartoffeln, halbiert
250 ml Wasser
1 EL Salz
100 g Crème fraîche
2 EL Olivenöl
20 g Cornichons, geschnitten
1 Schalotte, geschält, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, geschält, zerstoßen
1 EL Schnittlauch, gehackt

Platte

2 x 150 g Schweinekoteletts, entbeint, Fettrand entfernt
50 g Mehl
Salz, je nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack
1 mittelgroßes Ei, geschlagen
60 g Panko oder Paniermehl
2 EL Olivenöl, in zwei Portionen aufgeteilt
150 g grüne Bohnen, Enden abgeschnitten
Schnittlauch, gehackt, als Garnitur



ANLEITUNG

- 1 Die Schweinekoteletts in Fettpapier einwickeln und mit einem Nudelholz von beiden Seiten plattieren, bis sie nur noch ca. 1 cm dick sind. Zur Vorbereitung der Panierstation Mehl, Salz und Pfeffer, geschlagenes Ei und Paniermehl in drei getrennte Schalen geben. Jedes Kotelett auf beiden Seiten in das Mehl, Ei und dann in das Paniermehl tauchen. Auf einen Teller geben und für 10 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.
- 2 Kartoffeln, Wasser und Salz auf den Boden des Topfes geben und umrühren. Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die obere Position im Topf stellen. Die Koteletts aus dem Kühlschrank nehmen, von beiden Seiten mit Öl bestreichen und dann auf die Platte geben.
- 3 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. SPEEDI MEALS auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 8 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 4 Grüne Bohnen mit dem verbliebenen Öl in einer großen Schüssel schwenken. Nach 8 Minuten den Deckel öffnen und die grünen Bohnen um das Schweinefleisch herum auf die Platte geben.
- 5 Nach dem Ende des Garvorgangs die Schnitzel und die grünen Bohnen auf einen Teller geben und locker mit Folie abdecken. Danach die Silikonzange verwenden, um den mittleren Griff zu fassen und die Platte aus dem Gerät zu nehmen.
- 6 Die Kartoffeln abtropfen lassen und in eine große Schüssel mit Crème fraîche, Öl, Cornichons, Schalotten und Knoblauch geben und gut verrühren.
- 7 Die Schnitzel mit Kartoffelsalat und grünen Bohnen servieren und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

HÄHNCHEN-CHORIZO-SPIESSE MIT REIS

Speedi Meal

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 21 MINUTEN*
ZUBEHÖRTEILE: 4 X 20 CM HOLZ- ODER METALLSPIESSE, COOK & CRISP-PLATTE (OBERSTE POSITION) | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

Boden des Topfes

200 g Schnellkochreis
400 ml Gemüsebrühe
150 g Brokkoli, in 5 cm große Röschen geschnitten
1 große rote Paprika, in 2 cm dicke Streifen geschnitten

Platte

400 g Hähnchenbrust, in 3 x 3 cm große Würfel geschnitten
1 TL Piri Piri
1 EL Zitronensaft
1 EL Öl
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack
200 g Chorizo, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
2 rote Zwiebeln, geschält, geviertelt und in die einzelnen Schichten zerlegt



ZUBEREITUNG

- 1 Hähnchen, Piri Piri, Zitronensaft, Öl und Pfeffer in eine große Schüssel geben und gründlich vermengen.
- 2 Um die Spieße zu bestücken, abwechselnd Hähnchen, Chorizo und rote Zwiebel aufstecken, bis die Spieße fast voll und die Zutaten aufgebraucht sind.
- 3 Reis mit Gemüsebrühe und Brokkoli in den Boden des Topfes füllen und vermengen. Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die oberste Position im Topf stellen. Spieße auf die Platte legen.
- 4 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. SPEEDI MEALS auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 13 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 8 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 5 Wenn auf dem Timer 8 Minuten verbleiben, den Deckel öffnen und die Spieße drehen. Den Deckel schließen und den Garvorgang fortsetzen.
- 6 Wenn der Garvorgang beendet ist, Spieße auf einen Teller geben und anschließend mit einer Silikonzange den mittleren Griff fassen und die Platte aus dem Gerät entnehmen. Gemüse auf die Teller geben, den Reis umrühren und sofort servieren.

SCHWEINEKOTELETTS MIT GROBEM SENF UND APFELKRAUTSALAT

Speedi
Meal

MITTELSCHWERES REZEPT ●●○

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 30 MINUTEN*

ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE, OBERE POSITION | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

Boden des Topfes

25 g Butter
1 mittelgroße Zwiebel, geschält, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, geschält, zerstoßen
3 EL grober Senf
Saft von 1 Zitrone
150 ml Hühnerbrühe
1 EL Maisstärke

Platte

4 x 250 g Schweinekoteletts mit Knochen
1 EL Olivenöl
Salz, je nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack

Apple Slaw

200 g Weißkohl, Strunk entfernt, gehobelt
2 grüne Äpfel, dünn geschnitten
1 rote Zwiebel, geschält, dünn geschnitten
150 g Mayonnaise oder Crème fraîche
Salz, je nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack

ANLEITUNG

- 1 Butter auf den Boden des Topfes geben. SmartSwitch auf AIR FRY/COOKER stellen. SEAR/SAUTÉ auswählen und Temperatur auf 3 stellen. START/STOP auswählen, um für 2 Minuten mit dem Vorheizen zu beginnen. Wenn die Butter geschmolzen ist, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und bei geschlossenem Deckel für 5 bis 7 Minuten garen, bis die Zwiebeln weich sind. Umrühren, falls nötig.
- 2 Senf, Zitrone, Brühe und Maisstärke in einer kleinen Schüssel verrühren. Dann die Mischung in den Topf geben und verrühren. SEAR/SAUTÉ auswählen, um den Garvorgang zu beenden.
- 3 Die Oberseite der Schweinekoteletts mit Öl bestreichen und je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die obere Position im Topf stellen. Die Schweinekoteletts auf die Platte geben.
- 4 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. SPEEDI MEALS auswählen. Die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen (das Gerät wird etwa 8 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 5 In einer großen Schüssel alle Zutaten für den Krautsalat gut vermengen, bis sie gleichmäßig vermischt sind.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Koteletts auf einen Teller geben. Danach die Silikonzange verwenden, um den mittleren Griff zu fassen und die Platte aus dem Gerät zu nehmen. Die Sauce unten im Topf umrühren. Das Schweinefleisch mit Sauce und Apfelkrautsalat als Beilage servieren.

 **Nicht vergessen, Brühe hinzuzufügen, damit Dampf erzeugt und das Essen gegart wird.**



MIESMUSCHELN MARINIÈRE MIT BAGUETTES

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 23 MINUTEN*
ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE, OBERE POSITION | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

- 1 kg frische Miesmuscheln
- 2 Baguettes zum Aufbacken
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL ungesalzene Butter
- 1 Schalotte, geschält, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
- Salz, je nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack
- 175 ml trockener Weißwein
- 75 ml Schlagsahne
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt



ANLEITUNG

- Muscheln vorbereiten. In frischem, kaltem Wasser abspülen und dann die Bärte entfernen. Muscheln, die vor dem Garen nicht geschlossen sind, müssen entsorgt werden.
- Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die obere Position im Topf stellen. Baguettes auf die Platte geben. Deckel schließen und SmartSwitch auf AIR FRY/COOKER stellen. BAKE/ROAST auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 8 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen. Die Anweisungen auf der Packung vor dem Backen überprüfen, da die Zeiten variieren können.
- Wenn die Backzeit abgeschlossen ist, den Deckel öffnen und die Baguettes entnehmen und zur Seite stellen. Danach die Silikonzange verwenden, um den mittleren Griff zu fassen und die Platte aus dem Gerät zu nehmen
- Öl in den Kochtopf geben. SEAR/SAUTÉ auswählen und auf 4 einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen. Den Topf mit dem Öl 2 Minuten lang vorheizen lassen. Dann Butter, Schalotten, Knoblauch und eine Prise Salz hinzufügen und ca. 3 Minuten lang garen, bis die Schalotten weich sind. Dabei regelmäßig umrühren. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beenden.
- SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. Wein und die vorbereiteten Muscheln in den Topf geben und den Deckel schließen. STEAM auswählen und die Zeit auf 4 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen (das Gerät wird etwa 6 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet). Den Deckel nach 2 Minuten öffnen und die Muscheln umrühren, dann den Deckel schließen und den Garvorgang fortsetzen.
- Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Deckel öffnen und die Schlagsahne, die Petersilie und den schwarzen Pfeffer einrühren. Die Muscheln und den Kochsud vorsichtig in Schalen geben (Muscheln, die nach dem Kochen nicht geöffnet sind, müssen entsorgt werden). Mit den Baguettes servieren.



LACHS NACH THAILÄNDISCHER ART MIT GEMISCHTEM GEMÜSE UND KOKOSNUSSREIS

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN + 10 MINUTEN MARINIERZEIT | **GARZEIT:** 20 MINUTEN*
ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE (OBERE POSITION) | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN

*beinhaltet Dämpfzeit

ZUTATEN

Boden des Topfes

- 200 g Jasminreis, gewaschen und abgetropft
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch (light)
- 50 ml Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- 300 g Mischung aus Jungmais, Zuckerschoten, feinen grünen Bohnen
- 1 Esslöffel frisch gehackter Koriander
- Saft von 1 Limette

Platte

- Schale und Saft von 1 Limette
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Honig
- 2 Esslöffel grüne oder rote Thai-Currypaste
- 4 Lachsfilets (je 120 g)
- Öl zum Bestreichen
- Korianderblätter zum Garnieren



ANLEITUNG

- Limettenschale und -saft, Sonnenblumenöl, Sojasoße, Honig und Currypaste in eine flache Schüssel geben. Gut verrühren. Den Lachs hinzugeben und auf allen Seiten gleichmäßig mit der Marinade bedecken. Den Lachs zwischen 10 Minuten und einer Stunde marinieren lassen.
- Reis, Kokosmilch, Wasser und Salz unten in den Topf geben und vermengen. Eine Lage Gemüse auf den Reis geben.
- Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die oberste Position im Topf über den Reis stellen, die Platte mit Öl bestreichen und den Lachs mit der Hautseite nach unten darauf geben.
- Den Deckel schließen und den SmartSwitch auf RAPIDCOOKER stellen. SPEEDI MEALS auswählen und die Temperatur auf 180 °C und den Timer auf 10 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 10 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Lachs auf einen Teller geben. Danach die Silikonzange verwenden, um den mittleren Griff zu fassen und die Platte aus dem Gerät zu nehmen. Den Reis auflockern. Mit dem Lachs und der Gemüse Mischung servieren und mit Koriander garnieren.



SAFRAN-RISOTTO

EINSTEIGERREZEPT ●○○

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 33 MINUTEN* | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

1 EL Olivenöl
40 g Butter, in zwei Portionen aufgeteilt
1 große Zwiebel, geschält, fein gehackt
Salz, je nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack
Prise Safranfäden
300 g Arborio- oder Carnaroli-Risotto-Reis
175 ml trockener Weißwein
1 l Hühner- oder Gemüsebrühe
60 g fein geriebener Parmesan und weiterer Parmesan zum Servieren



ANLEITUNG

- 1 Öl in den Kochtopf geben. SEAR/SAUTÉ auswählen und auf 4 einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen. Den Topf mit dem Öl 2 Minuten lang vorheizen lassen. 20 g Butter, Zwiebel und eine Prise Salz hinzufügen und dann die Safranfäden zwischen den Fingern zerreiben. Unter regelmäßigem Umrühren ca. 5 Minuten garen, bis die Zwiebeln weich sind.
- 2 Reis hinzufügen und 2 Minuten lang rühren. Wein hinzufügen und die Mischung unter regelmäßigem Umrühren 2 bis 3 Minuten lang köcheln lassen. Kochen, bis der Großteil der Flüssigkeit verdunstet ist. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beenden.
- 3 Brühe in den Kochtopf geben. Deckel schließen. SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. STEAM auswählen und die Zeit auf 18 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen (das Gerät wird etwa 3 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet). Den Deckel nach 10 Minuten öffnen und das Risotto umrühren, dann den Deckel schließen und den Garvorgang fortsetzen.
- 4 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Deckel öffnen und die verbleibenden 20 g Butter und den Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gerät schließen und das Risotto 5 Minuten lang ruhen lassen, dann nochmals mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.



SCHWEINSOHREN MIT PESTO UND GRUYÈRE

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN + 15 MINUTEN KÜHLZEIT | **GESAMTGARZEIT:** 15 MINUTEN* | **ERGIBT:** 10-12 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

320 g backfertiger Blätterteig
Mehl zum Bestäuben
100 g frischer roter Pesto
80 g Gruyère, gerieben
Salz, je nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack
Ölspray oder Öl zum Bestreichen
250 ml Wasser



ANLEITUNG

- 1 Den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Oberfläche zu einem Rechteck mit einer Größe von 35 cm x 23 cm ausrollen.
- 2 Gleichmäßig mit Pesto bestreichen und mit Käse, Salz und Pfeffer bestreuen.
- 3 Beginnend an den längeren Seiten beide Seiten jeweils bis zur Mitte aufrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 15 Minuten lang im Kühlschrank kühlen.
- 4 Den Teig nach 15 Minuten aus dem Kühlschrank nehmen und in 10 oder 12 Stücke schneiden. Die einzelnen Stücke von beiden Seiten mit Öl besprühen.
- 5 250 ml Wasser unten in den Topf geben. Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die obere Position im Topf stellen. Die Schweinsohren oben auf die Platte geben und den Deckel schließen. Den SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. STEAM AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 10 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 5 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, heiß oder kalt als Vorspeise oder Snack servieren.



SPINAT-RICOTTA-CANNELLONI



SCHWERES REZEPT ●●●

VORBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 34 MINUTEN* | **ERGIBT:** 4-6 PORTIONEN

* beinhaltet Dämpfzeit

ZUTATEN

400 g Spinat
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, geschält, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält, zerstoßen
Salz, je nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack
2 Dosen (je 400 g) gehackte Tomaten
500 g Ricotta
40 g fein geriebener Parmesan oder vegetarischer Ersatz
15 g Basilikumblätter, gehackt
¼ TL frisch geriebene Muskatnuss
250 g trockene Cannelloni-Röhrchen
2 Kugeln Mozzarella (je 125 g), abgetropft, grob zerteilt

TIPP Mehr Gemüse erwünscht? Probieren Sie doch einmal, bei Ende von Schritt 3 eine Dose (198 g) Zuckermais hinzuzufügen.



ANLEITUNG

- 1 Spinat in den Topf geben. Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. STEAM auswählen und die Zeit auf 1 Minute einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen (das Gerät wird etwa 4 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 2 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Deckel öffnen und den Spinat aus dem Kochtopf nehmen und in ein Sieb geben. Abkühlen lassen und danach gut ausdrücken oder auspressen, um möglichst viel Flüssigkeit aus dem Spinat zu entfernen. Dann grob hacken und beiseitestellen.
- 3 Wischen Sie den Topf aus und trocknen Sie ihn ab. Stellen Sie den SmartSwitch auf AIR FRY/COOKER. SEAR/SAUTÉ wählen und auf 4 stellen. Öl in den Kochtopf. Das Öl 2 Minuten lang erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und eine Prise Salz hinzugeben und unter regelmäßigem Rühren etwa 4 Minuten glasig braten.
- 4 Ricotta, Parmesan, Basilikum, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Spinat in einer großen Schüssel vermengen. Die Mischung mit einem Löffel in einen großen Spritzbeutel geben und in die Cannelloni-Röhrchen spritzen.
- 5 Die Cannelloni auf den Boden des Topfes legen und sicher stellen, dass sie mit Sauce bedeckt sind.
- 6 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. STEAM AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen (das Gerät wird etwa 6 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 7 Wenn der Garvorgang beendet ist, 5 Minuten mit geschlossenem Deckel ruhen lassen. Den Deckel öffnen, den Topf vorsichtig entnehmen und die Cannelloni heiß servieren.

GEMÜSE-CHILI AUS DEM SLOW COOKER



EINSTEIGERREZEPT ●○○

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 3 STUNDEN 45 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

2 EL Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel, geschält, fein gehackt
1 rote Paprika, ohne Kerngehäuse, gewürfelt
1 grüne Paprika, ohne Kerngehäuse, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, geschält und zerstoßen
1 TL Chilipulver
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Paprikapulver, geräuchert
1 TL Oregano
500 g Süßkartoffel, in 2 cm große Stücke geschnitten
1 EL Tomatenmark
1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
1 Dose (400 g) rote Kidneybohnen, abgetropft und gewaschen
1 Dose (400 g) schwarze Bohnen, abgetropft und gewaschen
300 ml Gemüsebrühe
Salz, je nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack

ZUM SERVIEREN

Guacamole
Frische Korianderblätter
Knuspriges Brot, zum Servieren

ANLEITUNG

- 1 SmartSwitch auf AIR FRY/COOKER stellen. SEAR/SAUTÉ auswählen, auf HI-5 stellen und auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu beginnen. Das Olivenöl hinzugeben und 2 Minuten lang erhitzen.
- 2 Zwiebeln und Paprika einrühren, den Deckel schließen und für 10 Minuten garen, bis die Zwiebeln und die Paprika weich sind. Einmal umrühren.
- 3 Deckel öffnen, Knoblauch, Gewürze, Süßkartoffel, Tomatenmark, gehackte Tomaten, Bohnen, Salz und Pfeffer einrühren. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beenden.
- 4 Den Deckel schließen, SLOW COOK auswählen, die Temperatur auf HIGH und Zeit auf 3 Stunden 30 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
- 5 Nach 3 Stunden prüfen, ob die Kartoffeln weich sind. Falls mehr Zeit erforderlich ist, 30 Minuten länger garen.
- 6 Nach dem Garen vorsichtig den Topf entnehmen. Das Chili heiß mit Guacamole und knusprigem Brot servieren und mit Korianderblättern bestreuen.



KRÄUTER-KNOBLAUCH-KARTOFFELSPALTEN V

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN + 30 MINUTEN EINWEICHZEIT | **GESAMTGARZEIT:** 26 MINUTEN*

ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE (UNTERE POSITION) | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

600 g Kartoffeln ungeschält, geputzt und in 2,5 cm dicke Spalten geschnitten

Wasser, nach Bedarf

1-2 EL Sonnenblumenöl

125 ml Wasser

1 TL Meersalz

2 TL Rosmarin, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, geschält, zerstoßen

GARNITUR (optional)

Saure Sahne

Gehackter Schnittlauch



ANLEITUNG

- 1 Kartoffeln in eine große Schüssel geben, mit Wasser bedecken und 30 Minuten einweichen lassen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Kartoffeln abgießen und trocken tupfen.
- 2 Die Kartoffeln in einer sauberen Schüssel in Öl und Salz schwenken.
- 3 Wasser in den Topf gießen. Füße an der Cook & Crisp-Platte einschieben, dann die Platte in die untere Position im Topf stellen. Kartoffeln hinzugeben.
- 4 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. STEAM AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 210 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen.
START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen (das Gerät wird etwa 6 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 5 Wenn der Timer 10 Minuten anzeigt, den Deckel öffnen, Rosmarin und Knoblauch darüber streuen, die Kartoffelspalten darin wenden und den Deckel wieder schließen, um den Garvorgang fortzusetzen.
5 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel öffnen und die Kartoffelspalten wenden. Den Deckel schließen, um den Garvorgang abzuschließen.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Kartoffelspalten mit der Zange von der Platte nehmen. Mit saurer Sahne und Schnittlauch servieren.

HINWEIS Für knusprigere Kartoffelspalten AIR FRY auswählen und die Temperatur auf 210 °C und die Zeit auf 5-10 Minuten einstellen. Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu beginnen. Gegen Ende der Garzeit prüfen, ob die Kartoffelspalten kross genug sind. Das Gerät stoppt automatisch, wenn der Deckel geöffnet wird.

ROSMARIN-MEERSALZ-FOCACCIA V

EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN + 60 MINUTEN GEHZEIT | **GESAMTGARZEIT:** 32 MINUTEN*

ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE (UNTERE POSITION), NINJA-MEHRZWECKFORM ODER EINE ANDERE 20-CM-KUCHENFORM

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

4 EL natives Olivenöl extra, in zwei Portionen aufgeteilt, zusätzliches Öl zum Einfetten

400 g backstarkes Mehl, zusätzliches Mehl zum Kneten

1 Tütchen Trockenhefe

1¼ TL Salz

250-300 ml lauwarmes Wasser

Rosmarinzwige

Meersalzflocken zum Bestreuen

TIPP Nicht vergessen, Brühe hinzuzufügen, damit Dampf erzeugt und das Essen gegart wird.



ANLEITUNG

- 1 Mehrzweckform oder 20-cm-Kuchenform mit Öl einfetten und zur Seite stellen.
- 2 Mehl, Hefe, Salz und 2 Esslöffel Olivenöl in eine große Schüssel geben. Nach und nach Wasser hinzufügen und den Teig mit einem Löffel verrühren oder mit den Händen kneten, bis sich eine Kugel formen lässt. Der Teig kann ein bisschen klebrig sein.
- 3 Auf eine bemehlte Oberfläche geben und zehn Minuten lang oder bis der Teig glatt ist kneten.
- 4 Den Teig ausrollen, bis er etwa der Größe der Form entspricht. Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde lang bei Raumtemperatur gehen lassen oder bis sich die Größe verdoppelt hat.
- 5 Mit dem Finger oder dem Ende eines Holzlöffels Vertiefungen in den Brotteig drücken und Rosmarinzwige in die Vertiefungen geben. Das verbleibende Öl auf den Teig träufeln und den Teig mit Meersalz bestreuen.
- 6 250 ml Wasser in den Topf geben. Füße an der Cook & Crisp-Platte einschieben, dann die Platte in die untere Position im Topf stellen. Den Teig in der Form auf die Platte geben.
- 8 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. STEAM BAKE auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen, START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen (das Gerät wird etwa 32 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 9 Der Backvorgang ist abgeschlossen, wenn das Brot goldbraun ist.

Nicht vergessen, Brühe hinzuzufügen, damit Dampf erzeugt und das Essen gegart wird.

SCHOKOLADEN-FONDANT-KUCHEN



EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 41 MINUTEN*

ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE (UNTERSTE POSITION), NINJA MEHRZWECKFORM ODER 20-CM-KUCHENSRINGFORM | **ERGIBT:** 6-8 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

150 g Butter, gewürfelt, sowie etwas Butter zum Einfetten
200 g dunkle Schokolade (65 % Kakao)
3 große Eier
150 g Zucker
30 g Mehl
500 ml Wasser
Kakaopulver, zum Bestäuben



ANLEITUNG

- 1 Mehrzweckform oder 20-cm-Kuchenform mit Butter einfetten, mit Backpapier auskleiden, dann zur Seite stellen.
- 2 Butter und Schokolade in den Kochtopf geben. SmartSwitch auf AIR FRY/COOKER stellen. SEAR/SAUTÉ auswählen und LO-1 einstellen. Butter vorsichtig schmelzen lassen, mehrmals umrühren, etwa 8 Minuten. Wenn sie geschmolzen ist, START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beenden.
- 3 In einer großen Schüssel Eier und Zucker aufschlagen, bis die Masse eine helle Farbe hat. Mehl unterheben und dann vorsichtig die geschmolzene Schokoladenmischung unterheben. Kuchenteig in die vorbereitete Kuchenform geben.
- 4 Kochtopf auswaschen und wieder in das Gerät einsetzen. 500 ml Wasser in den Topf geben. Füße an der Cook & Crisp-Platte einschieben, dann die Platte in die unterste Position im Topf stellen.
- 5 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. STEAM BAKE auswählen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 13 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (das Gerät wird etwa 20 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet).
- 6 Der Kuchen ist fertig, wenn ein in die Mitte eingestochener Holzspieß sauber wieder herauskommt. In der Backform abkühlen lassen, anschließend auf eine Servierplatte stürzen.
- 7 Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

CRÈME CARAMEL



EINSTEIGERREZEPT ●○○

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN + 1 STUNDE KÜHLZEIT | **GESAMTGARZEIT:** 32 MINUTEN*

ZUBEHÖR: COOK & CRISP-PLATTE (UNTERE POSITION), 4 X 200-ML-AUFLAUFFÖRMCHEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

*inkl. Dämpfzeit

ZUTATEN

400 ml Vollmilch
100 ml Schlagsahne
2 TL Vanilleextrakt
2 große Eier
2 große Eigelb
80 g Zucker

FÜR DAS KAREMELL

100 g Zucker
4 EL Wasser
500 ml Wasser, für den Boden des Topfes



ANLEITUNG

- 1 SmartSwitch auf AIR FRY/COOKER stellen. SEAR/SAUTÉ auswählen und auf 4 einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen. Milch, Schlagsahne und Vanille hinzugeben, ca. 3 Minuten erhitzen, bis sich Blasen am Rand bilden, aber nicht kochen. In einen Krug geben. Den Topf waschen und wieder in das Gerät einsetzen.
- 2 Eier, Eigelbe und Zucker in eine große Schüssel geben und 1 Minute lang schlagen, bis die Mischung eine blasse Farbe annimmt. Die warme Schlagsahnmischung langsam in die Eiermischung gießen und mit einem Schneebesen verrühren. Zurück in den Krug geben und beiseitestellen.
- 3 Um Karamell zuzubereiten, SEAR/SAUTÉ auswählen und auf 4 stellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen. 100 g Zucker und 4 EL Wasser hinzugeben. Den Zucker schonend schmelzen und mit einem Holzöffel rühren, bis er sich komplett aufgelöst hat. Ca. 8 Minuten weiterkochen, bis der Zucker beginnt, braun zu werden. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beenden. Nehmen Sie den Topf raus, sobald Karamell entstanden ist. Das Karamell in den Auflaufformen schwenken, bis der Boden jeweils komplett bedeckt ist.
- 4 Den Topf waschen und wieder in das Gerät einsetzen. 500 ml Wasser einfüllen. Füße an der Cook & Crisp-Platte herausziehen, dann die Platte in die untere Position im Topf stellen. Die Auflaufförmchen auf die Platte stellen und die Crememischung in die Förmchen füllen.
- 5 Deckel schließen und SmartSwitch auf RAPID COOKER stellen. STEAM auswählen und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen (das Gerät wird etwa 6 Minuten lang dämpfen, bevor der Countdown-Timer startet). Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn die Creme in der Mitte noch etwas wackelt.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Auflaufförmchen von der Platte nehmen, abkühlen lassen und dann für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren vorsichtig auf einen Servierteller stürzen.

Gartabelle: Funktion STEAM AIR FRY

Dampf-Heißluft-Frittieren ist eine großartige Möglichkeit, Speisen außen knusprig und innen saftig zu garen. Stellen Sie vor dem Hinzufügen der Lebensmittel und Einsetzen der Cook & Crisp-Platte in das Gerät sicher, dass Sie den Boden des Kochtopfs mit Wasser gefüllt haben. Dies ist wichtig, damit sich Dampf entwickeln kann und Sie so die köstlichen Ergebnisse erzielen, die Sie sich wünschen.

HINWEIS: Die Zeitangaben in diesen Tabellen dienen lediglich als Orientierungshilfe. Passen Sie die Garzeiten nach Bedarf an, wenn die Menge Ihrer Zutaten abweicht.

HINWEIS: Der Dampfaufbau dauert ungefähr 4-10 Minuten.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL <i>optional</i>	WASSER
GEFLÜGEL				
Hähnchenbrust	2 Stück (je 175 g)	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	125 ml
Hähnchenbrust, paniert	4 Stück (je 175 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	125 ml
Hühnerkeulen	1 kg	Nicht erforderlich	2 EL	125 ml
Hähnchenschenkel, mit Knochen	1 kg	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	125 ml
Hähnchenschenkel, entbeint	4 Stück (je 100-125 g)	Nicht erforderlich	2 EL	125 ml
Hähnchenflügel	500 g	Nicht erforderlich	2 EL	125 ml
Ganzes Hähnchen	2-2,5 kg	Zusammengebunden	Mit Öl bestrichen	250 ml
Putenbrust	1,4-2,4 kg	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	250 ml
RIND				
Oberschinken vom Rind	1,5 kg	Nicht erforderlich	2 EL	250 ml
Schweinelende	1,5 kg	Nicht erforderlich	2 EL	250 ml
SCHWEIN				
Schweinekoteletts	4 dick geschnittene, mit Knochen (je 250 g)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	125 ml
	4 entbeinte (je 100-125 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	125 ml
Schweinelende	1 kg	Nicht erforderlich	2 EL	250 ml
LAMM				
Lammkeule	1,5 kg	Nicht erforderlich	2 EL	250 ml
FISCH				
Kabeljau	4 Stück (je 150 g)	Nicht erforderlich	1 EL	125 ml
Lachs	4 Stück (je 150 g)	Nicht erforderlich	1 EL	65 ml

ZUBEHÖR/POSITION	TEMPERATUR	GARZEIT
Cook & Crisp-Platte, obere Position	190 °C	15-20 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	190 °C	18-20 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	210 °C	25-30 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	200 °C	15-18 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	190 °C	20-25 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	220 °C	15 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	180 °C	60-80 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	180 °C	45-55 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	180 °C	45 Min. für Medium Rare
Cook & Crisp-Platte, untere Position	180 °C	25-30 Min. für Medium Rare
Cook & Crisp-Platte, obere Position	190 °C	20-25 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	190 °C	20-25 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	180 °C	35-40 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	180 °C	37-40 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	220 °C	9-12 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	220 °C	7-10 Min.


Nicht vergessen, Flüssigkeit hinzufügen, damit Dampf erzeugt und das Essen gegart wird.


Gartabelle: Funktion STEAM AIR FRY (Fortsetzung)

Dampf-Heißluft-Frittieren ist eine großartige Möglichkeit, Speisen außen knusprig und innen saftig zu garen. Stellen Sie vor dem Hinzufügen der Lebensmittel und Einsetzen der Cook & Crisp-Platte in das Gerät sicher, dass Sie den Boden des Kochtopfs mit Wasser gefüllt haben. Dies ist wichtig, damit sich Dampf entwickeln kann und Sie so die köstlichen Ergebnisse erzielen, die Sie sich wünschen.

HINWEIS: Die Zeitangaben in diesen Tabellen dienen lediglich als Orientierungshilfe. Passen Sie die Garzeiten nach Bedarf an, wenn die Menge Ihrer Zutaten abweicht.

HINWEIS: Der Dampfaufbau dauert ungefähr 4-10 Minuten.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL <i>optional</i>	WASSER
TIEFGEFRORENES GEFLÜGEL				
Hähnchenbrust	4 Stück (je 175 g)	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	250 ml
Hühnerkeulen	1 kg	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	125 ml
Hähnchenschenkel, mit Knochen	1 kg	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	125 ml
Hähnchenflügel	500 g	Nicht erforderlich	2 EL	125 ml
TIEFGEFRORENES RIND				
Steak	2 Stück (je 225 g)	Nicht erforderlich	2 EL	250 ml
TIEFGEFRORENER FISCH				
Lachs	4 Stück (je 120 g)	Nicht erforderlich	1 EL	65 ml
Kabeljau	4 Stück (je 140 g)	Nicht erforderlich	1 EL	125 ml
TIEFGEFRORENES SCHWEINEFLEISCH				
Schweinekoteletts mit Knochen	2 Stück (je 250 g)	Nicht erforderlich	2 EL	125 ml
Würstchen	450 g	Nicht erforderlich	2 EL	125 ml
GEMÜSE				
Rote Bete	1 kg	Schälen, in 1,25 cm große Würfel schneiden	1 EL	125 ml
Brokkoli	400 g	Ganz, Strunk entfernen	125 ml	125 ml
Rosenkohl	1 kg	Halbieren, Enden abschneiden	1 EL	125 ml
Butternusskürbis	1 kg	Halbieren, entkernen	1 EL	125 ml
Karotten	1 kg	Schälen, in 1,25 cm dicke runde Scheiben schneiden	1 EL	125 ml
Pastinaken	500 g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	125 ml
Kartoffeln, King Edward/ Maris Piper/Russet	1 kg	In 2,5 cm dicke Spalten schneiden	1 EL	125 ml
	4 Stück (800 g)	Ganz	Mit Öl bestreichen	125 ml
Süßkartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Würfel geschnitten	1 EL	125 ml


Nicht vergessen, Flüssigkeit hinzufügen, damit Dampf erzeugt und das Essen gegart wird.

ZUBEHÖR/POSITION	TEMPERATUR	GARZEIT
Cook & Crisp-Platte, obere Position	200 °C	15-20 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	180 °C	20-25 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	200 °C	20-22 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	220 °C	15 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	180 °C	22-28 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	220 °C	7-10 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	220 °C	10-15 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	190 °C	23-28 Min.
Cook & Crisp-Platte, obere Position	190 °C	10-12 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	200 °C	30-35 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	210 °C	15-20 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	220 °C	10-12 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	190 °C	22-25 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	200 °C	22-28 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	200 °C	30-35 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	220 °C	25-30 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	200 °C	30-35 Min.
Cook & Crisp-Platte, untere Position	200 °C	20 Min.

Gartabelle: Funktion AIR FRY

mit der Cook & Crisp-Platte **unten** im Kochtopf

Die Zeitangaben in diesen Tabellen dienen lediglich als Orientierungshilfe. Passen Sie die Garzeiten nach Bedarf an, wenn die Menge Ihrer Zutaten abweicht.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL	TEMPERATUR	GARZEIT
GEMÜSE					
Spargel	250 g	Stangen stutzen	2 TL	200 °C	7-8 Min.
Paprika	4 Stück (750 g)	Ganz	Nicht erforderlich	200 °C	18-20 Min.
Blumenkohl	400 g	In 2,5-5 cm große Röschen schneiden	1 EL	200 °C	12-14 Min.
Maiskolben	4 Kolben (1 kg)	Ganze Kolben ohne Hülsen	1 EL	200 °C	12-15 Min.
Zucchini	500 g	Der Länge nach vierteln, dann in 2,5 cm große Stücke schneiden	1 EL	200 °C	11-12 Min.
Grüne Bohnen	350 g	Enden abgeschnitten	1 EL	200 °C	7-10 Min.
Grünkohl für Chips	400 g	In Stücke geteilt, Strünke entfernt	Nicht erforderlich	150 °C	8-12 Min.
Pilze	300 g	Abwischen, vierteln	1 EL	200 °C	7-8 Min.
Kartoffeln, King Edward/Maris Piper/Russets	500 g	Handgeschnittene Pommes, *dünn	1/2-3 EL	200 °C	18-22 Min.
	500 g	Handgeschnittene Pommes, *dick	1/2-3 EL	200 °C	20-22 Min.
Süßkartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Würfel geschnitten	1 EL	200 °C	14-16 Min.
RIND					
Burger	4 Stück (je 125 g)	2,5 cm dick	Nicht erforderlich	190 °C	10 Min.
Steak	2 Stück (je 225 g)	Nicht erforderlich	Mit Öl bestrichen	200 °C	8-12 Min.
SCHWEIN					
Bacon (Speck)	6 Scheiben (200 g)	Scheiben gleichmäßig auf der Platte verteilen	Nicht erforderlich	170 °C	10 Min.
Kasseler	1 Stück (225 g)	Ganz	Nicht erforderlich	200 °C	10-12 Min.
Würstchen	8 Stück (450 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	7-8 Min.

* Nach dem Schneiden der Kartoffeln die rohen Pommes mindestens 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Pommes trocken tupfen. Je trockener die Pommes, desto besser sind die Ergebnisse.

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

Lebensmittel mit einer Silikonzange bewegen oder wenden



Entnehmen Sie die Speisen sofort nach Beendigung der Garzeit und wenn der gewünschte Gargrad erreicht ist. Wir empfehlen die Verwendung eines sofort ablesbaren Thermometers zur Überwachung der Innentemperatur von Proteinquellen.

Gartabelle: Funktion AIR FRY

mit der Cook & Crisp-Platte **unten** im Kochtopf (Fortsetzung)

TIPP Bevor Sie die Funktion AIR FRY verwenden, lassen Sie das Gerät 5 Minuten vorheizen, wie bei Ihrem herkömmlichen Ofen.

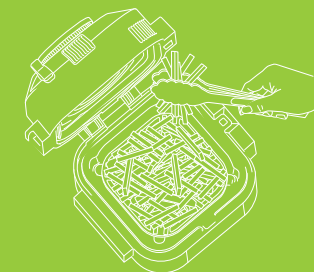
ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL	TEMPERATUR	GARZEIT
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL					
Hähnchennuggets	380 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	10 Min.
Fischfilets (in Backteig)	440 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	14 Min.
Fischstäbchen	10 Stück (280 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	9-10 Min.
Kartoffelpuffer	8 Stück (360 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	14 Min.
Röstkartoffeln	700 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	22 Min.
Mozzarella-Sticks	360 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	6-7 Min.
Zwiebelringe	300 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	10-12 Min.
Scampi	9 Stück, Jumbo (230 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	7 Min.
Pommes frites aus Süßkartoffeln	500 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	15 Min.
Vegetarische Burger	4 Stück (350 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	190 °C	14 Min.
Vegetarische Würstchen	6 Stück (270 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	7-8 Min.
TIEFGEFRORENE POMMES FRITES					
Helle gerade Pommes	500 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	14 Min.
Pommes frites, grob	500 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	17 Min.
Pommes mit Wellenschnitt	500 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	16 Min.
Pommes frites	500 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	180 °C	14 Min.
Pommes, dick geschnitten	700 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	18-20 Min.
Kartoffelspalten	650 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	15 Min.
Pommes mit Schale	500 g	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	16-17 Min.
FISCH UND MEERESFRÜCHTE					
Fischfrikadellen	2 Stück (je 150 g)	Nicht erforderlich	Nicht erforderlich	200 °C	8-10 Min.
Garnelen	16 Jumbo-Garnelen	Roh, ganz, mit Schwanz	1 EL	200 °C	7-10 Min.

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

Lebensmittel mit einer Silikonzange bewegen oder wenden



Entnehmen Sie die Speisen sofort nach Beendigung der Garzeit und wenn der gewünschte Gargrad erreicht ist. Wir empfehlen die Verwendung eines sofort ablesbaren Thermometers zur Überwachung der Innentemperatur von Proteinquellen.

Gartabelle: Funktion STEAM mit der Cook & Crisp-Platte **unten** im Kochtopf

Die Zeitangaben in diesen Tabellen dienen lediglich als Orientierungshilfe. Passen Sie die Garzeiten nach Bedarf an, wenn die Menge Ihrer Zutaten abweicht.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	WASSER	GARZEIT
GEMÜSE				
Spargel	250 g	Ganze Stangen	250 ml	5-7 Min.
Brokkoli	300 g	In 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	125 ml	5-9 Min.
Rosenkohl	400 g	Ganz, Enden abgeschnitten	250 ml	10-15 Min.
Butternusskürbis	500 g	Geschält, in 2,5 cm große Würfel geschnitten	250 ml	10-15 Min.
Karotten	500 g	Geschält, in 2,5 cm große Stücke geschnitten	250 ml	10-15 Min.
Blumenkohl	400 g	Geschält, in 2,5-5 cm große Röschen geschnitten	125 ml	5-10 Min.
Maiskolben	4 Kolben	Ganz, ohne Hülsen	250 ml	8-10 Min.
Grüne Bohnen	200 g	Ganz, Enden abgeschnitten	125 ml	8-12 Min.
Kartoffeln	500 g	Geschält, in 2,5 cm große Stücke geschnitten	325 ml	12-17 Min.
Babykartoffeln	500 g	Ganze Stücke	325 ml	15-20 Min.
Süßkartoffeln	500 g	In 1,25 cm große Würfel schneiden	250 ml	8-14 Min.

Gartabelle: Funktion DEHYDRATE mit der Cook & Crisp-Platte **unten** im Kochtopf

TIPP Bei den meisten Obst- und Gemüsesorten dauert der Dehydriervorgang zwischen 6 und 8 Stunden (bei 60 °C), bei Fleisch zwischen 5 und 7 Stunden (bei 70 °C). Je länger Sie die Zutaten dehydrieren, desto knuspriger werden sie.

ZUTAT	VORBEREITUNG	TEMP.	DÖRRZEIT
OBST UND GEMÜSE			
Apfelchips	Kerngehäuse entfernen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden, in Zitronensaft tauchen, trocken tupfen	60 °C	7-8 Std.
Bananen	Schälen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden	60 °C	8-10 Std.
Frische Kräuter	Waschen, trocken tupfen, Stiele entfernen	60 °C	4-6 Std.
Ingwerwurzel	In 3 mm dicke Scheiben schneiden	60 °C	6 Std.
Mangos	Schälen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden, Stein entfernen	60 °C	6-8 Std.
Pilze	Mit einer weichen Bürste reinigen oder mit feuchtem Küchentuch abwischen	60 °C	6-8 Std.
Ananas	Schälen, in 3 mm-1,25 cm dicke Scheiben schneiden, ohne Mittelstrunk	60 °C	6-8 Std.
Erdbeeren	Halbieren oder in 1,25 cm dicke Scheiben schneiden	60 °C	6-8 Std.
Tomaten	In 3 mm dicke Scheiben schneiden; dämpfen, wenn sie später rehydriert werden sollen	60 °C	6-8 Std.
FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH			
Beef-, Chicken-, Salmon-Jerky	In 6 mm dicke Scheiben schneiden, über Nacht marinieren	70 °C	5-7 Std.

Votre guide pour cuisiner avec votre Speedi

Bienvenue dans le Guide de démarrage rapide & livret de recettes Ninja Speedi. Vous trouverez des recettes et astuces pour vous aider à préparer facilement et rapidement des repas nutritifs.

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.

Table des matières

Qu'est-ce que le bouton Smart Switch ?	86	Risotto au <i>safran</i>	106
Utilisation du panneau de commande	87	Palmiers au pesto et au gruyère	107
Préparation pour une recette <i>Rapid Cooker</i>	88	Cannelloni à la ricotta et aux épinards	108
Préparation pour une recette <i>Air Fry/Cooker</i>	89	Chili végétarien à cuisson lente	109
Configuration du mode <i>Speedi Meal</i>	90	En-cas et accompagnements	
Réalisez votre propre <i>Speedi Meals</i>	92	Frites rustiques au romarin et à l'ail	110
Nos <i>Speedi Meals</i> préférés	94	Focaccia au romarin et au sel de mer	111
<i>Speedi Meal</i> Pour Démarrer		Dessert	
Hauts de cuisse de poulet au citron et à l'origan avec farro et légumes rôtis	96	Moelleux au chocolat	112
Poulet et pâtes crémeuses	98	Crème caramel	113
<i>Speedi Meals</i>		Tableaux de cuisson	
Plats Principaux		Guide de cuisson - Frir & Vapeur	114
Boulettes de viande à la ricotta Accompagnées d'un orzo de Tomates, épinards et courgettes	100	Tableau de cuisson - Friture sans huile	118
Escalopes panées de porc, salade de pommes de terre et haricots verts	101	Tableau de cuisson vapeur	122
Brochettes poulet chorizo accompagnées de riz	102	Tableau de déshydratation	122
Côtes de porc à la moutarde ancienne avec salade composée aux pommes	103		
Moules marinière et baguettes	104		
Saumon, légumes varié et riz au lait de coco, style thai	105		



Qu'est-ce que le bouton Smart Switch ?

Le bouton Smart Switch vous permet de passer sans aucun effort du mode Rapid Cooker au mode Friteuse / Cuisneur. Sélectionnez le mode adéquat pour accéder au programme désiré. Utiliser le bon programme vous garantit des conditions de cuisson optimales pour vos plats ou repas.



RAPID COOKER

Ce mode combine la cuisson vapeur à la convection naturelle pour cuire rapidement des aliments, en conservant tout leur moelleux et nutriments, tout en leur donnant un aspect croustillant.

*Speedi Meals
Steam Air Fry
(Frire & vapeur)*

*Steam Bake
(Cuire au four & vapeur)
Steam
(Cuire à la vapeur)*

AIR FRY / COOKER

La résistance de chauffe de voûte cuit les aliments comme dans un four traditionnel. La résistance de chauffe de sole permet de cuisiner comme sur une plaque de cuisson.

*Grill
(Griller)
Air Fry
(Frire sans huile)*

*Bake/Roast
(Cuire au four)
Dehydrate
(Déshydrater)*

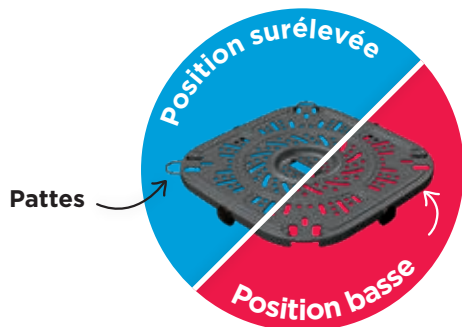
*Sear/Sauté
(Saisir/Sauter)
Slow Cook
(Mijoter)*

Accessoires inclus



Cuve de cuisson

Installez toujours la cuve de cuisson dans l'appareil avant d'ajouter des ingrédients ou d'autres accessoires.



Plaque Crousti

Position surélevée
Déployez les pattes vers l'extérieur avant de placer les ingrédients à mi-hauteur dans la cuve.

Position basse
Rétractez les pattes avant de l'installer dans la cuve.

Vous voulez plus de choix ?

Rendez-vous sur ninjakitchen.eu pour plus d'accessoires à utiliser avec votre Speedi.



Utilisation du panneau de commande



BOUTONS DE COMMANDE

- A** : Le bouton d'alimentation éteint l'appareil et interrompt tous les modes de cuisson.
- B** **FLÈCHES DE GAUCHE** : Réglez la température de cuisson avec les flèches à gauche de l'écran.
- C** **FLÈCHES DE DROITE** : Réglez le temps de cuisson avec les flèches à droite de l'écran.
- D** **Bouton START/STOP** : Appuyez pour démarrer la cuisson. Appuyer sur le bouton pendant la cuisson entraîne l'arrêt de la fonction de cuisson en cours.
- E** **FLÈCHES CENTRALES** : Une fois le mode choisi avec le bouton Smart Switch, faites défiler les fonctions disponibles avec les flèches centrales jusqu'à la fonction souhaitée.

MODES DE CUISSON

- F** **MODE RAPID COOKER**
SPEEDI MEALS (Repas rapide) : pour réaliser des repas rapides et savoureux en moins de 15 minutes.
STEAM AIR FRY (Frire & vapeur) : cuisinez, dorez et faites croustiller des ingrédients, tels que de la viande, du poisson et des légumes, sans les assécher.
STEAM BAKE (Cuire au four & vapeur) : obtenez des gâteaux moelleux et bien levés.
STEAM (Cuire à la vapeur) : pour une cuisson plus saine des légumes ou poissons frais, sans fini croustillant.
- G** **MODE FRITEUSE / CUISEUR**
GRILL (Griller) : pour cuire par le dessus à une température élevée afin de faire caraméliser et dorer vos aliments.
AIR FRY (Frire sans huile) : pour faire dorer et croustiller les aliments frais ou surgelés, avec peu ou pas d'huile ajoutée.
BAKE/ROAST (Cuire au four) : permet d'utiliser l'appareil comme un four pour préparer des viandes tendres, des pâtisseries, etc.
DEHYDRATE (Déshydrater) : permet de déshydrater vos viandes, fruits et légumes pour des collations saines.
SEAR/SAUTÉ (Saisir/Sauter) : permet d'utiliser l'appareil comme une plaque de cuisson pour faire dorer les viandes, sauter les légumes, réduire les sauces, etc.
SLOW COOK (Mijoter) : pour faire mijoter vos aliments à une température moins élevée pendant une période prolongée.

Préparation pour une recette Rapid Cooker

Speedi Meals • Frire & vapeur • Cuire au four & vapeur • Cuire à la vapeur



Ajoutez des liquides dans le fond de la cuve

tel qu'indiqué dans la recette.

Remarque : Si vous utilisez le mode Speedi Meals, ajoutez également les céréales, les pâtes, le riz, etc. dans le fond de la cuve.



Placez la plaque Crousti en position* surélevée dans la cuve,

puis placez les ingrédients sur la plaque.

Pour utiliser la plaque Crousti en position haute, déployez les pattes, puis insérez-les dans les rainures situées dans les coins de la cuve de cuisson.

Veillez à consulter les tableaux de référence et les recettes pour connaître le positionnement de la plaque Crousti, car il peut varier d'une recette à l'autre.



Fermez le couvercle et déplacez le bouton Smart Switch vers la gauche.

Utilisez les flèches centrales pour sélectionner un mode. Seuls les programmes RAPID COOKER vont s'allumer lorsque le bouton Smart Switch se trouve en position élevée.



Réglez le temps de cuisson et la température. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.

PRE s'affiche sur l'écran pour indiquer que l'appareil commence à produire de la vapeur. Lorsque l'appareil passe à la cuisson par convection naturelle, le minuteur démarre.

Préparation pour une recette Air Fry

Griller • Frire sans huile • Cuire au four • Déshydrater • Saisir/Sauter • Mijoter

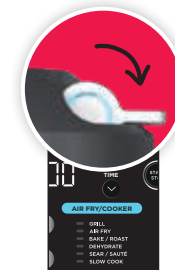


Placez la plaque Crousti en position basse dans la cuve,

puis placez les ingrédients sur la plaque*.

Pour utiliser la plaque Crousti en position basse, rangez les pattes et placez la plaque dans la cuve.

Veillez à consulter les tableaux de référence et les recettes pour connaître le positionnement de la plaque Crousti, car il peut varier d'une recette à l'autre.



Fermez le couvercle et tournez le bouton Smart Switch vers la droite.

Utilisez les flèches centrales pour sélectionner un mode.

Seuls les programmes Friteuse / Cuiseur vont s'allumer lorsque le bouton Smart Switch se trouve en position basse.

Lorsque vous utilisez les programmes Air Fry (Frire sans huile) et Bake (Cuire au four), ajoutez 5 minutes supplémentaires à votre temps de cuisson pour que l'appareil puisse préchauffer. Ajoutez les ingrédients 5 minutes après le démarrage.



Réglez le temps de cuisson et la température. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.

* Exceptions : Programme Grill : placez la plaque en position haute. Saisir/Faire sauter : n'utilisez pas la plaque.

* Exception : installez la plaque dans la position basse uniquement lorsque vous utilisez la fonction Steam (Cuire à la vapeur).



Gardez le couvercle fermé pour permettre à la vapeur et à la chaleur de fonctionner ensemble.

Ouvrez le couvercle uniquement si cela est indiqué dans votre recette.



Ouvrez le couvercle pour interrompre le cycle de cuisson à tout moment.

La cuisson se met automatiquement en pause lorsque le couvercle est ouvert.

Configuration du mode Speedi Meals

Votre guide pour des repas complets et simples, réalisés dans une seule cuve en moins de 15 minutes.

Plaque Crousti

VIANDE ET POISSON

Situé à mi-hauteur, cet étage se trouve à proximité de la résistance de chauffe de voûte afin de faire dorer vos viandes et vos poissons.

De l'espace est ainsi aménagé en-dessous pour ajouter d'autres aliments. La position surélevée permet aussi une circulation optimale de l'air.

Niveau inférieur

CÉRÉALES ET PÂTES

Faites votre choix parmi toute une variété de céréales et de pâtes. Placez-les dans le fond de la cuve avant d'installer la plaque Crousti qui protégera vos ingrédients, pour les cuire sans les faire croustiller.



1. Ajout de céréales ou de pâtes

Pesez vos céréales ou vos pâtes avant de les placer dans le fond de la cuve.



2. Ajout de liquide

Une fois vos ingrédients dans le fond de la cuve, ajoutez de l'eau, du bouillon ou de la sauce, puis mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Facultatif : Ajoutez des légumes si vous le souhaitez. Consultez la page suivante afin de connaître les quantités idéales pour obtenir les meilleurs résultats.



3. Préparation et assaisonnement des viandes ou des poissons

Préparez la viande ou le poisson de votre choix, puis placez les aliments sur la plaque Crousti en position surélevée et fermez le couvercle.



4. Cuisson

Tournez le bouton vers la position Smart Switch vers la gauche pour le mode RAPID COOKER et sélectionnez SPEEDI MEALS. Réglez le temps de cuisson et la température en fonction de la viande ou du poisson.

Conseil: Une fois la cuisson terminée, retirez les protéines et/ou légumes de la plaque Crousti. Puis utilisez des pinces avec des embouts en silicone pour saisir la poignée centrale et retirer la plaque de l'appareil.



RÉALISEZ VOTRE PROPRE SpeediMeal

Conseil : si votre base nécessite plus de temps de cuisson, passez au mode SEAR/SAUTÉ (SAISIR/FAIRE SAUTER) et poursuivez la cuisson avec le couvercle ouvert jusqu'à absorption des liquides. Vérifiez que les pâtes sont recouvertes d'eau ou de sauce. Sinon, ajoutez 60 ml d'eau froide ou de sauce. Si vous utilisez des légumes surgelés, retirez 125 ml de liquide de la base pour obtenir un riz plus moelleux.

1. Choisissez votre base

Placez vos céréales ou vos pâtes dans le fond de la cuve. Ajoutez de l'eau, du bouillon chaud ou de la sauce, puis mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

RIZ BLANC OU BASMATI À CUISSON RAPIDE
200 g de riz, rincé et égoutté non nécessaire pour la cuisson rapide 500 ml d'eau froide ou de bouillon chaud

RISOTTO
200 g de riz arborio
750 ml d'eau froide ou de bouillon chaud

225 g DE PÂTES BLANCHES, AU BLÉ COMPLET OU SANS GLUTEN
Pour les pâtes ordinaires :
750 ml d'eau froide ou de bouillon chaud
2 cuillères à soupe d'huile
Pour la sauce tomate :
1 pot (500 ml) de sauce pour les pâtes
500 ml d'eau froide ou de bouillon

QUINOA
200 g de quinoa, rincé et égoutté
375 ml d'eau froide ou de bouillon chaud

LENTILLES
200 g de lentilles vertes
435 ml d'eau froide ou de bouillon chaud

POMMES DE TERRE
500 g de pommes de terre, coupées en dés de 4 cm
250 ml d'eau froide

Remarque : pour un résultat plus tendre, ajoutez des légumes à la base. Pour un résultat plus croustillant, ajoutez des légumes consistants (carottes, patates douces, chou de Bruxelles) sur la plaque au début de la cuisson et des légumes plus légers (brocoli, chou-fleur, haricots verts) pendant les 5 à 7 dernières minutes de cuisson.

2. Ajoutez vos légumes

Assaisonnez selon les goûts. Mélangez les légumes (selon les quantités recommandées) à la base ou placez-le sur la plaque Crousti avec des protéines.

LÉGUMES SURGÉLÉS AU CHOIX
125 g

CHAMPIGNONS FRAIS OU SURGÉLÉS
125 g

TOMATES CERISES
200 g

BROCOLIS OU CHOU-FLEUR FRAIS
350 g, coupé en fleurettes de 5cm

ÉPINARDS FRAIS
200 g

HARICOTS EN CONSERVE AU CHOIX
400 g, égouttés

Conseil : faites mariner les viandes et les poissons pendant maximum six heures avec votre marinade préférée, ou achetez de la viande pré-marinée pour gagner du temps.

3. Sublimez les saveurs

Assaisonnez les protéines selon votre préférence avec l'assaisonnement suggéré ou celui de votre choix.

ASSAISONNEMENTS POUR BARBECUE

ASSAISONNEMENTS POUR TACOS OU FAJITAS

JUS ET/OU ZESTES D'AGRUMES FRAIS

ASSAISONNEMENTS ITALIENS

ASSAISONNEMENTS GRECS

MÉLANGE CINQ ÉPICES CHINOIS

Quantité 3 à 4 portions :
Pour obtenir 1 ou 2 portions, réduisez de moitié les quantités de la base, des légumes et de la viande ou du poisson, et respectez les recommandations de températures ainsi que de temps de cuisson comme indiqué. *Recouvrez ensuite la plaque Crousti d'une feuille de papier aluminium pour protéger la base de la chaudière supplémentaire.*

Pour plus d'informations concernant la réalisation de votre plat et l'utilisation de l'appareil, consultez la page 90.

Conseil : pour des résultats optimaux, respectez les quantités et les portions recommandées.
Conseil : des champignons de Paris, du chou-fleur épais, du céleri-rave ou des tranches de chou-rave peuvent remplacer les protéines.
180 °C pendant 10 minutes.

4. Choisissez une protéine

Préparez la viande ou le poisson de votre choix, placez les aliments sur la plaque Crousti en position surélevée et fermez le couvercle.

POULET
4 blancs de poulet panés, sans peau ni os
3 à 5 cm d'épaisseur, 150 à 175 g chacun
4 blancs de poulet
3 à 5 cm d'épaisseur, 150 à 175 g chacun
8 cuisses de poulet avec la peau mais sans os
1 kg

PORC
4 côtelettes de porc désossées
2,5 cm d'épaisseur, 150 à 175 g chacune
6 saucisses de porc

BOEUF
12 boulettes 330 g
4 steaks hachés (125 g chacun)
3 steaks (230 g) chacun

POISSON
4 filets de saumon 130 g chacun
4 filets de poisson panés surgelés 440 g

VÉGÉTAL
12 falafels ou boulettes végétales 330 g
4 steaks hachés (450 g)
6 saucisses (280 g)
400 g de tofu ou de tempeh, coupé en cubes ou en bâtonnets de 2,5 à 5 cm

Conseil : pour les pièces de viande plus épaisses, ajoutez 3 à 5 minutes au temps de cuisson. Veuillez noter que cela peut entraîner une surcuisson des céréales. Nous vous recommandons de respecter les quantités et poids suggérés des viandes et poissons.
Remarque : ces températures et temps de cuisson sont pour des plats BIEN CUIITS. Vérifier les aliments.

5. Démarrez la préparation

Tournez le bouton vers la position Smart Switch sur le mode RapidCook et sélectionnez SpeediMeals. Réglez le temps de cuisson et la température en fonction de la viande ou du poisson.

POULET
Blancs panés
190 °C pendant 10 à 15 minutes
Blancs entiers/Cuisses
200 °C pendant 10 à 15 minutes

PORC
Côtelettes, saucisses
190 °C pendant 10 à 15 minutes

BOEUF
Boulettes, steaks hachés ou steak
180 °C pendant 10 à 15 minutes

POISSON
Saumon ou filets panés
180 °C pendant 10 à 15 minutes

VÉGÉTAL
Falafel, tofu ou tempeh
180 °C pendant 10 à 15 minutes
Saucisses végétales
190 °C pendant 10 à 15 minutes

6. Touches finales

Terminez le plat avec vos garnitures préférées ou celles suggérées.

SAUCE

GRAINES OU FRUITS À COQUE GRILLÉS

LÉGUMES MARINÉS

GUACAMOLE OU AVOCAT

TZATZIKI

CRÈME FRAÎCHE

ASSAISONNEMENT, VINAIGRETTE OU SAUCE ÉPICÉE

HOUMOUS

FROMAGE AU CHOIX

YAOURT GREC

Nos Speedi Meals préférés

Associations d'ingrédients pour 5 plats rapides afin de démarrer le programme Speedi Meals.

Utilisez les temps de cuisson indiqués dans ces tableaux à titre de référence.
La température et la taille des aliments peuvent affecter les temps de cuisson.

Bol du bouddha



Plat méditerranéen



Pâtes italiennes



Plat style asiatique



Bol style burrito



1. Choisissez votre base

Placez vos céréales ou vos pâtes dans le fond de la cuve. Ajoutez de l'eau froide, du bouillon chaud ou de la sauce, puis mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Assaisonnez avec du sel et du poivre, selon les goûts.

Lentilles

200 g de lentilles vertes
435 ml d'eau froide
ou de bouillon chaud

Quinoa

200 g de quinoa, rincé
375 ml d'eau froide
ou de bouillon chaud

Pâtes

225 g de pâtes blanches, au blé complet ou sans gluten
Pour les pâtes ordinaires : 750 ml d'eau froide ou de bouillon chaud et 2 cuillères à soupe d'huile, à incorporer.

Riz

200 g de riz basmati
500 ml d'eau ou de bouillon chaud

Riz blanc

200 g de riz long grain blanc à cuisson rapide
500 ml d'eau froide
ou de bouillon chaud

2. Ajoutez vos légumes

Mélangez les légumes (en respectant les quantités recommandées) avec votre base ou placez-les sur la plaque Crousti avec la viande ou le poisson.

125 g de champignons frais ou surgelés
(à incorporer dans les lentilles)

200 g d'épinards frais
(à incorporer dans le quinoa)

125 g de maïs ou de petits pois surgelés

125 g de légumes variés surgelés
(à incorporer dans le riz basmati)

400 g de haricots noirs en boîte, égouttés (à incorporer dans le riz blanc)

3. Choisissez une protéine

Préparez la viande ou le poisson de votre choix, placez les aliments sur la plaque Crousti en position surélevée et fermez le couvercle.

Conseil : pour des résultats optimaux, respectez les quantités et les portions recommandées.

400 g de tofu ferme ou de tempeh coupé en cubes ou en bâtonnets

12 boulettes de viande ou végétales (330 g)

4 blancs de poulet (150 à 175 g chacun)

4 filets de saumon (130 g chacun)

8 cuisses de poulet (125 à 150 g chacune)

4. Sublimez les saveurs

Assaisonnez la viande ou le poisson selon les goûts avec vos assaisonnements préférés ou ceux recommandés.

Jus et/ou zestes d'agrumes frais

Mélange de fines herbes

Assaisonnements italiens

Mélange cinq épices chinois ou sauce teriyaki

Assaisonnements pour tacos ou fajitas

5. Démarrez la préparation

Fermez le couvercle, tournez le bouton vers la position Smart Switch sur le mode Rapid Cooker et sélectionnez Speedi Meals. Réglez le temps de cuisson et la température en fonction de la viande ou du poisson.

Cuisez à 180 °C pendant 10 à 15 minutes

Cuisez à 200 °C pendant 10 à 15 minutes

Cuisez à 190 °C pendant 10 à 15 minutes, retournez le poulet au bout de 5 minutes

Cuisez à 180 °C pendant 10 à 15 minutes

Cuisez à 200 °C pendant 10 à 15 minutes

6. Touches finales

Terminez le plat avec vos garnitures préférées ou celles suggérées.

Ajoutez en garniture du guacamole, un assaisonnement/de la vinaigrette, des herbes fraîches, des légumes marinés, des graines ou fruits à coque grillés, et des légumes frais en rondelles (selon vos préférences)

Ajoutez en garniture du houmous, du tzatziki, des légumes frais en rondelles, des herbes fraîches et des légumes marinés (selon vos préférences)

Ajoutez en garniture des herbes fraîches et du fromage (selon vos préférences)

Ajoutez en garniture des herbes fraîches, des légumes marinés, des graines ou fruits à coque grillés, et des légumes frais en rondelles (selon vos préférences)

Ajoutez en garniture de la sauce salsa, de la crème fraîche, du guacamole, des herbes fraîches, du fromage, des légumes frais en rondelles, et des chips tortillas ou pitas (selon vos préférences)

Hauts de cuisse de poulet au citron et à l'origan avec farro et légumes rôtis

Speedi
Meals

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | TEMPS DE CUISSON TOTAL : 23 MINUTES*

ACCESSOIRES : PLAQUE CROUSTI (POSITION HAUTE) | PORTIONS : 4

* Temps de création de la vapeur compris

INGRÉDIENTS

Fond de la cuve

200 g de farro, rincé

500 ml de bouillon de volaille

Plaque

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Zeste d'un citron

1 cuillère à soupe d'origan frais finement haché (ou 1 cuillère à café d'origan séché)

4 hauts de cuisse de poulet avec les os et la peau (150 g chacun)

1 gros oignon rouge, pelé, coupé en 8 quartiers épais

1 gros poivron rouge, épépiné, coupé en morceaux de 5 cm

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

PRÉPARATION



Mettez le farro et le bouillon de volaille dans le fond de la cuve.




Déployez les pattes de la plaque Crousti et placez-la en position haute dans la cuve. Dans un grand saladier, ajoutez tous les ingrédients allant sur la plaque et mélangez pour les recouvrir uniformément. Puis mettez tous les ingrédients sur la plaque avec le poulet côté peau vers le haut.



Fermez le couvercle et tournez le bouton Smart Switch vers la position RAPID COOKER.

CONSEIL Vous aimez les plats épicés ? Ajoutez un assaisonnement au cajun ou mélangez une cuillère à café de pâte harissa avec l'huile.

 **N'oubliez pas d'ajouter du liquide pour former de la vapeur et cuire les aliments.**



Appuyez sur SPEEDI MEALS, réglez la température sur 190 °C et la durée sur 15 minutes. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson (la vapeur se forme pendant environ 8 minutes avant la minuterie ne démarre).



Lorsque la cuisson est terminée, laissez reposer avec le couvercle fermé pendant 5 minutes. Au bout de 5 minutes, transférez le poulet et les légumes sur un plat. Puis, à l'aide de pinces avec des embouts en silicone, saisissez la poignée centrale et retirez la plaque de l'appareil. Remuez le farro et servez avec le poulet et les légumes.

Poulet et pâtes crémeuses



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 23 MINUTES (8 MINUTES DE CUISSON À LA VAPEUR INCLUSES)
ACCESSOIRES : PLAQUE CROUSTI (POSITION HAUTE) | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

Fond de la cuve

225 g de penne ou fusilli secs
 300 g de crème fraîche
 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
 600 ml de bouillon de volaille
 1 cuillère à café de sel d'ail
 300 g de brocoli, coupé en fleurons de 5 cm

Tray

4 blancs de poulet (175 g chacun)
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 1 cuillère à café de mélange d'herbes séchées
 Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts
 Parmesan, à râper en garniture

PRÉPARATION




Placez les pâtes, la crème fraîche, la moutarde, le bouillon, le sel et le brocoli dans le fond de la cuve. Remuez pour bien mélanger.



Deployez les pattes de la plaque Crousti et placez cette dernière en position haute dans la cuve. Badigeonnez l'intégralité du poulet avec l'huile, puis assaisonnez avec les herbes séchées, du sel et du poivre. Placez sur la plaque.



Fermez le couvercle et tournez le bouton Smart Switch vers la position RAPID COOKER.

 **N'oubliez pas d'ajouter du liquide pour former de la vapeur et cuire les aliments.**

CONSEIL n'oubliez pas d'ajouter du liquide pour former de la vapeur et cuire les aliments.



Appuyez sur SPEEDI MEALS, réglez la température à 190 °C et le temps de cuisson sur 15 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson (la vapeur se forme pendant environ 8 minutes avant que la minuterie ne démarre).



Lorsque la cuisson est terminée, transférez le poulet sur une planche à découper et coupez-le en tranches. Puis, à l'aide de pinces avec des embouts en silicone, saisissez les poignées centrales et retirez le plateau de l'appareil. Mélangez les pâtes. Servez les pâtes avec les tranches de poulet et le parmesan.

BOULETTES DE VIANDE À LA RICOTTA ACCOMPAGNÉES D'UN ORZO DE TOMATES, ÉPINARDS ET COURGETTES

Speedi
Meals

RECETTE POUR DEBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 20 MINUTES*

QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **ACCESSOIRES** : PLAQUE CROUSTI (POSITION HAUTE)

*Temps de création de la vapeur compris

INGRÉDIENTS

FOND DE LA CUVE

225 g de pâtes orzo

400 ml de bouillon de légume

400 g de sauce tomate

2 gousses d'ail, pelées

1 cuillère à soupe de sucre en poudre

Poivre noir moulu, selon les goûts

80 g d'épinards

150 g courgettes, coupées en demi rondelles de 1 cm

1 cuillère à soupe de persil grossièrement haché

25 g de parmesan finement râpé

25 ml de jus de citron

PLAQUE

400 g de bœuf haché

75 g de ricotta

1 œuf

50 g de chapelure

2 gousses d'ail, pelées, émincées

2 cuillères à soupe d'oignons caramélisés

2 cuillères à soupe de persil finement ciselé

½ cuillère à café de piment concassé (facultatif)

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

PRÉPARATION

- 1 Déposez tous les ingrédients de la plaque dans un grand bol et mélangez bien. Divisez le mélange en 16 portions égales, puis formez les boulettes de viande.
- 2 Placez l'orzo, le bouillon, la sauce tomate, l'ail, le sucre, le poivre, les épinards et la courgette dans le fond de la cuve. Remuez pour bien mélanger. Déployez les pattes de la plaque Crousti et placez cette dernière en position haute dans la cuve. Disposez les boulettes de viande sur la plaque.
- 3 Fermez le couvercle et tournez le bouton vers la position Smart Switch sur RAPID COOKER. Appuyez sur SPEEDI MEALS, réglez la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 12 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson (la vapeur se forme pendant environ 8 minutes avant que la minuterie ne démarre).
- 4 Lorsqu'il reste 7 minutes, ouvrez le couvercle et retournez les boulettes de viande. Refermez le couvercle pour continuer la cuisson.
- 5 Une fois la cuisson terminée, transférez les boulettes de viande dans une assiette, puis utilisez une pince avec des embouts en silicone pour saisir la poignée centrale et retirer la plaque de l'appareil.
- 6 Ajoutez le persil, le parmesan et le jus de citron à l'orzo, et mélangez bien. Servez immédiatement avec les boulettes de viande.

ESCALOPES PÂNÉES DE PORC, SALADE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS

Speedi
Meals

RECETTE POUR DEBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 15 MINUTES PLUS 10 MINUTES DE REFROIDISSEMENT | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 15 MINUTES*

QUANTITÉ : 2 PORTIONS | **ACCESSOIRES** : PLAQUE CROUSTI (POSITION HAUTE)

*Temps de création de la vapeur compris

INGRÉDIENTS

FOND DE LA CUVE

400 g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux

250 ml d'eau

1 cuillère à café de sel

100 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

20 de cornichons, émincés

1 échalote, pelée, coupée en petits dés

2 gousses d'ail, pelées, écrasées

1 cuillère à soupe de ciboulette finement hachée

PLAQUE

2 côtes de porc désossées, sans gras (150 g chacune)

50 g de farine

Sel, selon les goûts

Poivre noir moulu, selon les goûts

1 œuf moyen, battu

60 g de chapelure séchée ou de chapelure panko

2 cuillères à soupe d'huile, à ajouter séparément

150 g de haricots verts, parés

Ciboulette hachée, en garniture

PRÉPARATION

- 1 Enveloppez les côtes de porc dans du papier sulfurisé et aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie des deux côtés, jusqu'à obtenir une épaisseur de 1cm. Pour préparer la panure, mettez dans 3 bols séparés la farine, sel et poivre, l'œuf battu et la chapelure. Plongez chaque côte des deux côtés dans la farine, dans l'œuf, puis dans la chapelure. Transférez sur un plat et mettez au réfrigérateur pendant 10 minutes.
- 2 Mettez les pommes de terre, l'eau et le sel dans le fond de la cuve et mélangez. Déployez les pattes de la plaque Crousti et placez-la en position haute dans la cuve. Retirez les côtes du réfrigérateur, badigeonnez-les d'huile des deux côtés et mettez les escalopes panées sur la plaque.
- 3 Fermez le couvercle et tournez le bouton Smart Switch vers la position RAPID COOKER. Appuyez sur SPEEDI MEALS, réglez la température sur 190 °C et la durée sur 15 minutes. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson (la vapeur se forme pendant environ 8 minutes avant la minuterie ne démarre).
- 4 Dans un grand saladier, mélangez les haricots verts avec le reste d'huile. Au bout des 8 minutes, ouvrez le couvercle et disposez les haricots verts autour des côtes de porc.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, transférez les escalopes panées et les haricots verts sur un plat recouvert d'une feuille d'aluminium. Puis, à l'aide de pinces avec des embouts en silicone, saisissez la poignée centrale et retirez la plaque de l'appareil.
- 6 Égouttez les pommes de terre et mettez-les dans un grand saladier avec la crème fraîche, l'huile, les cornichons, l'échalote et l'ail, et mélangez bien.
- 7 Servez les escalopes panées avec la salade de pommes de terre, les haricots verts et décorez de ciboulette hachée.

BROCHETTES POULET CHORIZO ACCOMPAGNÉES DE RIZ

RECETTE POUR DEBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 21 MINUTES* | **QUANTITÉ** : 4 PORTIONS | **ACCESSOIRES** : 4 PIQUES À BROCHETTE EN BOIS OU EN MÉTAL DE 20 CM, PLAQUE CROUSTI (POSITION HAUTE)

*Temps de création de la vapeur compris

INGRÉDIENTS

FOND DE LA CUVE

200 g de riz cuisson rapide

400 ml de bouillon de légume

150 g de brocoli, coupé en fleurons de 5 cm

1 gros poivron rouge, découpé en lamelles de 2 cm

PLAQUE

400 g de blanc de poulet, coupé en cubes de 3 x 3 cm

1 cuillère à café de sauce péri-péri

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe d'huile

Poivre noir moulu, selon les goûts

200 g de chorizo, en tranches d'1 cm

2 oignons rouges pelés, coupés en quartiers et couches séparées



Speedi
Meals

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol, mélangez le poulet, la sauce péri-péri, le jus de citron, l'huile et le poivre.
- 2 Pour assembler les brochettes, alternez entre le poulet, le chorizo et l'oignon rouge jusqu'à ce que les brochettes soient presque pleines et que tous les ingrédients soient utilisés.
- 3 Placez les ingrédients du fond de la cuve dans celle-ci, et mélangez. Déployez les pattes de la plaque Crousti et placez cette dernière en position haute dans la cuve. Disposez les brochettes sur la plaque.
- 4 Fermez le couvercle et tournez le bouton Smart Switch vers la position RAPID COOKER. Appuyez sur SPEEDI MEALS, réglez la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 13 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson (la vapeur se forme pendant environ 8 minutes avant que la minuterie ne démarre).
- 5 Lorsqu'il reste 8 minutes, ouvrez le couvercle et retournez les brochettes. Refermez le couvercle pour continuer la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, transférez les brochettes dans une assiette, puis utilisez une pince avec des embouts en silicone pour saisir la poignée centrale et retirer la plaque de l'appareil. Dressez les légumes, remuez le riz et servez immédiatement.

CÔTES DE PORC À LA MOUTARDE ANCIENNE AVEC SALADE COMPOSÉE AUX POMMES

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 30 MINUTES*
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **ACCESSOIRES** : PLAQUE CROUSTI (POSITION HAUTE)

*Temps de création de la vapeur compris

INGRÉDIENTS

FOND DE LA CUVE

25 g de beurre

1 oignon moyen, pelé et coupé en dés

2 gousses d'ail, pelées, émincées

3 cuillères à soupe de moutarde en grains

Jus d'1 citron

150 ml de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe de farine de maïs

PLAQUE

4 côtelettes de porc avec l'os (250 g chacune)

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

SALADE COMPOSÉE AUX POMMES

200 g de chou, sans le cœur, râpé

2 pommes vertes, finement tranchées

1 oignon rouge, pelé et finement émincé

150 g de mayonnaise ou de crème fraîche

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

PRÉPARATION

- 1 Mettez du beurre dans le fond de la cuve, tournez le bouton Smart Switch vers la position AIR FRY/COOKER. Appuyez sur SEAR/SAUTÉ et réglez la température sur 3. Appuyez sur START/STOP pour commencer le préchauffage pendant 2 minutes. Lorsque le beurre a fondu, ajoutez l'oignon et l'ail et poursuivez la cuisson avec le couvercle baissé pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Mélangez si nécessaire.
- 2 Dans un petit bol, mélangez la moutarde, le citron, le bouillon et la farine de maïs. Puis ajoutez le mélange dans la cuve et remuez. Appuyez sur SEAR/SAUTÉ pour arrêter la cuisson.
- 3 Badigeonnez le dessus des côtes de porc et assaisonnez-les avec du sel et du poivre. Déployez les pattes de la plaque Crousti et placez-la en position haute dans la cuve. Mettez les côtes de porc sur la plaque.
- 4 Fermez le couvercle et tournez le bouton Smart Switch vers la position RAPID COOKER. Appuyez sur SPEEDI MEALS. Réglez la température sur 190 °C et la durée sur 15 minutes, et appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson (la vapeur se forme pendant environ 8 minutes avant que la minuterie ne démarre).
- 5 Dans un grand saladier, ajoutez les ingrédients pour la salade composée et mélangez bien.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, transférez les côtes sur un plat. Puis, à l'aide de pinces avec des embouts en silicone, saisissez la poignée centrale et retirez la plaque de l'appareil. Mélangez la sauce dans le fond de la cuve. Servez les côtes avec la sauce et la salade composée sur le côté.

Speedi
Meals

FRANÇAIS

MOULES MARINIÈRE ET BAGUETTES

RECETTE POUR DEBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 23 MINUTES

QUANTITÉ : 2 PORTIONS | **ACCESSOIRES :** PLAQUE CROUSTI (POSITION HAUTE)

**Temps de création de la vapeur compris*

INGRÉDIENTS

- 1 kg de moules fraîches
- 2 baguettes précuites
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de beurre doux
- 1 échalot, pelée et finement hachée
- 1 gousse d'ail pelée et finement hachée
- Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts
- 175 ml de vin blanc sec
- 75 ml de crème entière épaisse
- 2 cuillères à soupe de persil plat finement haché



PRÉPARATION

- 1 Préparez les moules. Rincez-les sous l'eau froide et retirez les filaments des coquilles. Les moules déjà ouvertes ne doivent pas être cuisinées, jetez-les.
- 2 Déployez les pattes de la plaque Crousti et placez-la en position haute dans la cuve. Placez les baguettes sur la plaque. Fermez le couvercle et tournez le bouton Smart Switch vers la position AIR FRY/COOKER. Appuyez sur BAKE/ROAST, réglez la température sur 200 °C et la durée sur 8 minutes. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson. (Vérifiez les conseils sur le paquet car les temps de cuisson peuvent varier.)
- 3 Lorsque la cuisson est terminée, ouvrez le couvercle et retirez les baguettes. Réservez. Puis, à l'aide de pinces avec des embouts en silicone, saisissez la poignée centrale et retirez la plaque de l'appareil.
- 4 Versez l'huile dans la cuve de cuisson. Appuyez sur SEAR/SAUTÉ et réglez sur 4. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson. Laissez préchauffer l'huile pendant 2 minutes. Puis, ajoutez le beurre, l'échalote, l'ail, une pincée de sel et laissez cuire pendant environ 3 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce que l'échalote soit tendre. Appuyez sur START/STOP pour arrêter la cuisson.
- 5 Ajoutez le vin et les moules préparées dans la cuve, puis fermez le couvercle. Déplacez le bouton Smart Switch sur RAPID COOKER. Appuyez sur STEAM et réglez la durée sur 4 minutes. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson (la vapeur se forme pendant environ 6 minutes avant la minuterie ne démarre). Ouvrez le couvercle au bout de 2 minutes et mélangez les moules, puis refermez et poursuivez la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, ouvrez le couvercle et ajoutez la crème entière épaisse, le persil et le poivre noir. Transférez délicatement les moules et le jus de cuisson dans des bols (les moules non ouvertes après cuisson doivent être jetées). Servez avec les baguettes.

Speedi
Meals

SAUMON, LÉGUMES VARIÉ ET RIZ AU LAIT DE COCO, STYLE THAÏ

RECETTE POUR DEBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 15 MINUTES PLUS 10 MINUTES DE MARINADE | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 20 MINUTES*
ACCESSOIRES : PLAQUE COOK & CRISP (POSITION HAUTE) | **PORTIONS :** 4 PORTIONS

**Temps d'accumulation de vapeur compris*

INGRÉDIENTS

FOND DE LA CUVE

- 200 g de riz jasmín, rincé et égoutté
- 1 boîte de lait de coco allégé (400 ml)
- 50 ml d'eau
- 1 cuillère à café de sel
- 300 g de maïs miniature, de pois mange-tout et de haricots verts fins mélangés
- 1 cuillère à soupe de feuilles de coriandre fraîchement hachées
- Jus d'un citron vert

PLAQUE

- Zeste et jus d'un citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de miel
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge ou vert
- 4 filets de saumon de 120 g chacun
- De l'huile pour badigeonner
- Des feuilles de coriandre pour servir

PRÉPARATION

- 1 Dans une assiette creuse, placez le zeste et le jus du citron vert, l'huile de tournesol, la sauce soja, le miel et la pâte de curry. Remuez pour bien mélanger. Ajoutez le saumon et recouvrez uniformément chaque côté de marinade. Laissez le saumon mariner pendant minimum 10 minutes et maximum 1 heure.
- 2 Placez le riz, le lait de coco, l'eau et le sel dans le fond de la cuve, puis mélangez le tout. Ajoutez une couche de légumes au-dessus du riz.
- 3 Déployez les pattes de la plaque Cook & Crisp et placez cette dernière en position haute dans la cuve au-dessus du riz, badigeonnez la plaque d'huile et placez-y le saumon côté peau vers le bas.
- 4 Refermez le couvercle et placez le curseur SmartSwitch sur RAPIDCOOKER (Cuisson rapide). Appuyez sur SPEEDI MEALS (Repas rapide), réglez la température sur 180 °C et la durée sur 10 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson (la VAPEUR se forme pendant environ 10 minutes avant que la minuterie ne démarre).
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, transférez le saumon sur un plat. Puis, à l'aide de pinces avec des embouts en silicone, saisissez la poignée centrale et retirez la plaque de l'appareil. Séparez les grains de riz. Servez avec le saumon, les légumes et décorez avec des feuilles de coriandre.



Speedi
Meals

RISOTTO AU SAFRAN



RECETTE POUR DEBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 33 MINUTES | **QUANTITÉ** : 4 PORTIONS

**Temps de création de la vapeur compris*

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
40 g de beurre, à ajouter séparément
1 gros oignon, pelé et coupé en dés
Sel, selon les goûts
Poivre noir moulu, selon les goûts
Une pincée de brins de safran
300 g de riz arborio ou carnaroli
175 ml de vin blanc sec
1 l de bouillon de volaille ou de légume
60 g de parmesan finement râpé, et un peu plus pour la présentation



PRÉPARATION

- 1 Tournez le bouton vers la position Smart Switch sur AIR FRY/COOKER. Versez l'huile dans la cuve de cuisson. Appuyez sur SEAR/SAUTÉ et réglez sur 4. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson. Laissez préchauffer l'huile pendant 2 minutes. Ajoutez 20 g de beurre, l'oignon, une pincée de sel et émiettez les brins de safran entre vos doigts. Faites cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, pendant environ 5 minutes.
- 2 Ajoutez le riz et mélangez pendant 2 minutes. Ajoutez le vin et portez le mélange à ébullition en remuant régulièrement, pendant 2 à 3 minutes. Laissez cuire jusqu'à évaporation de la majeure partie du liquide. Appuyez sur START/STOP pour arrêter la cuisson.
- 3 Versez le bouillon dans la cuve de cuisson. Fermez le couvercle et déplacez le bouton Smart Switch sur RAPID COOKER. Appuyez sur STEAM et réglez la durée sur 18 minutes. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson (la vapeur se forme pendant environ 3 minutes avant la minuterie ne démarre). Au bout de 10 minutes, ouvrez le couvercle et mélangez le risotto, refermez et continuez la cuisson.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, ouvrez le couvercle et mélangez les 20 g de beurre restants, le parmesan et assaisonnez avec du sel et du poivre. Fermez l'appareil et laissez le risotto reposer pendant 5 minutes avant de servir parsemé de parmesan râpé.

PALMIERS AU PESTO ET AU GRUYÈRE



RECETTE POUR DEBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 15 MINUTES PLUS 15 MINUTES DE REFROIDISSEMENT | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 15 MINUTES*
QUANTITÉ : 10 À 12 PORTIONS

**Temps de création de la vapeur compris*

INGRÉDIENTS

320 g de pâte feuilletée roulée prête à l'emploi
Farine pour le saupoudrage
100 g de pesto rouge frais
80 g de gruyère râpé
Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts
Huile en spray ou huile pour badigeonner
250 ml d'eau

PRÉPARATION

- 1 Sur une surface légèrement farinée, déroulez la pâte en un rectangle de 35 cm x 23 cm.
- 2 Recouvrez uniformément de pesto et saupoudrez de fromage, sel et poivre.
- 3 En commençant par les côtés les plus longs, roulez chaque bord jusqu'à ce qu'ils se rejoignent au milieu. Transférez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mettez au réfrigérateur pendant 15 minutes.
- 4 Au bout des 15 minutes, retirez les palmiers du réfrigérateur et coupez-les en 10 à 12 pièces. Vaporisez de l'huile sur chaque pièce des deux côtés.
- 5 Versez 250 ml d'eau dans le fond de la cuve. Déployez les pattes de la plaque Crousti et placez-la en position haute dans la cuve. Placez les palmiers sur la plaque, puis fermez le couvercle et tournez le bouton Smart Switch sur RAPID COOKER. Appuyez sur STEAM AIR FRY, réglez la température sur 200 °C et la durée sur 10 minutes. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson (la vapeur se forme pendant environ 5 minutes avant la minuterie ne démarre).
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, servez froid ou chaud en apéritif ou en entrée.



CANNELLONI À LA RICOTTA ET AUX ÉPINARDS

RECETTE POUR DEBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 25 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 34 MINUTES* | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS

*Temps de création de la vapeur compris

INGRÉDIENTS

400 g de pousses d'épinards
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon, pelé, finement émincé
2 gousses d'ail, pelées, écrasées
Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts
2 boîtes de tomates concassées (400 g chacune)
500 g de ricotta
40 g de parmesan finement râpé ou équivalent végétal
15 g de feuilles de basilic, hachées
1/4 de cuillère à café de noix de muscade fraîchement râpée
250 g de cannellonis secs
2 boules de 125 g de mozzarella, égouttées et grossièrement hachées

CONSEIL Essayez d'ajouter 1 boîte (198 g) de maïs à la fin de l'étape 3.



PRÉPARATION

- Placez les épinards dans la cuve de cuisson. Fermez le couvercle et tournez le bouton vers la position Smart Switch sur la position RAPID COOKER appuyez sur STEAM et réglez la durée sur 1 minute. Appuyez sur START/STOP pour commencer (la vapeur se forme pendant environ 4 minutes avant que la minuterie ne démarre).
- Lorsque la cuisson est terminée, ouvrez le couvercle et retirez les épinards de la cuve de cuisson et placez-les dans une passoire ou un tamis. Laissez refroidir puis pressez pour extraire autant de liquide que possible des épinards. Puis hacher grossièrement et mettre de côté.
- Essuyez la cuve et séchez-la. Tournez le bouton Smart Switch vers la position AIR FRY/COOKER. Appuyez sur SEAR/SAUTÉ et réglez la température sur 4. Ajoutez l'huile dans la cuve. Laissez chauffer l'huile pendant 2 minutes. Ajoutez l'oignon, l'ail, une pincée de sel et laissez cuire pendant 4 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les tomates concassées et laissez cuire pendant 5 minutes en remuant régulièrement. Appuyez sur START/STOP pour arrêter la cuisson.
- Dans un grand bol, versez la ricotta, le parmesan, le basilic, la noix de muscade, le sel, le poivre et les épinards. À l'aide d'une cuillère, insérez le tout dans une poche à douille et garnissez-en les cannellonis.
- Une fois les cannellonis farcis, placez-les dans la cuve de cuisson en une seule couche sur une épaisseur de sauce tomate. Veillez à bien recouvrir de sauce. Parsemez la mozzarella sur le dessus.
- Fermez le couvercle et tournez le bouton vers la position Smart Switch sur RAPID COOKER. Appuyez sur STEAM AIR FRY, réglez la température sur 200 °C et la durée sur 12 minutes. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson (la vapeur se forme pendant environ 6 minutes avant que la minuterie ne démarre).
- Lorsque la cuisson est terminée, laissez reposer avec le couvercle fermé pendant 5 minutes. Ouvrez le couvercle, retirez précautionneusement la cuve et servez les cannellonis chauds.

CHILI VÉGÉTARIEN À CUISSON LENTE

RECETTE POUR DEBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 3 HEURES ET 45 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

FOND DE LA CUVE

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon de taille moyenne, pelé et finement haché
1 poivron rouge, épiné et coupé en dés
1 poivron vert, épiné et coupé en dés
2 gousses d'ail, pelées, émincées
1 cuillère à café de poudre de piment
1 cuillère à café de cumin en poudre
1 cuillère à café de coriandre
1 cuillère à café de paprika fumé
1 cuillère à café d'origan
500 g de patates douces, coupées en dés de 2 cm
1 cuillère à soupe de purée de tomates
1 boîte (400 g) de tomates concassées
1 boîte (400 g) de haricots rouges, égouttés et rincés
1 boîte (400 g) de haricots noirs, égouttés et rincés
300 ml de bouillon de légume
Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

POUR SERVIR

Guacamole
Quelques feuilles de coriandre fraîche
Pain croustillant, en garniture
Zeste d'un petit citron
1 gousse d'ail pelée et écrasée
1 cuillère à soupe de persil plat haché
Sel, selon les goûts
Poivre noir moulu, selon les goûts

PRÉPARATION

- Tournez le bouton vers la position Smart Switch sur la position AIR FRY/COOKER. Appuyez sur SEAR/SAUTÉ, réglez sur HI-5 et appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson. Ajoutez l'huile d'olive et laissez préchauffer pendant 2 minutes.
- Ajoutez les oignons et les poivrons, mettez le couvercle et laissez cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mélangez une fois.
- Ouvrez le couvercle et ajoutez l'ail, les épices, les patates douces, la purée de tomates, les tomates concassées, les haricots et assaisonnez avec le sel et le poivre selon vos préférences.
- Appuyez sur START/STOP pour arrêter la cuisson. Fermez le couvercle, appuyez sur SLOW COOK, réglez la température sur HIGH et la durée de cuisson sur 3½ heures. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Vérifiez après 3 heures et demie si les patates sont cuites ; si ce n'est pas le cas, faites-les cuire une demi-heure de plus.
- Lorsque la cuisson est terminée, retirez délicatement la cuve et servez le chili chaud avec du guacamole, du pain croustillant et parsemez-le de feuilles de coriandre.



FRITES RUSTIQUES AU ROMARIN ET À L'AIL V

RECETTE POUR DEBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES PLUS 30 MINUTES POUR LAISSER TREMPER | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 26 MINUTES*
ACCESSOIRES : PLAQUE CROUSTI (POSITION BASSE) | **QUANTITÉ** : 4 PORTIONS

*Temps de création de la vapeur compris

INGRÉDIENTS

600 g de pommes de terre Binjte ou Œil de perdrix avec la peau, nettoyées et coupées en quartiers épais de 2,5 cm, et de l'eau pour les mettre à tremper

1 à 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

125 ml d'eau

1 cuillère à café de sel de mer

2 cuillères à café de romarin, finement haché

2 gousses d'ail, pelées, émincées

Crème fraîche et ciboulette hachée, en garniture



PRÉPARATION

- 1 Mettez les pommes de terre dans un grand saladier, couvrez d'eau et laissez tremper pendant 30 minutes pour enlever l'excès d'amidon. Rincez les pommes de terre et séchez-les en les tapotant.
- 2 Dans un saladier propre, mélangez les pommes de terre, l'huile et le sel.
- 3 Versez de l'eau dans la cuve de cuisson. Rabattez les pattes de la plaque de cuisson et placez-la en position basse dans la cuve. Ajoutez les pommes de terre. Fermez le couvercle et tournez le bouton vers la position Smart Switch sur Combi-Steam.
- 4 Sélectionnez STEAM AIR FRY, réglez la température sur 210 °C et la durée sur 20 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson (la vapeur se forme pendant environ 6 minutes avant que la minuterie ne démarre).
- 5 Lorsque la minuterie affiche 10 minutes, ouvrez le couvercle, parsemez de romarin et d'ail, remuez pour enrober les frites rustiques et refermez le couvercle pour continuer la cuisson. Lorsqu'il reste 5 minutes de cuisson, ouvrez le couvercle et réarrangez les frites. Fermez le couvercle pour terminer la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, utilisez une pince pour retirer les frites rustiques de la plaque. Servez avec de la crème fraîche et de la ciboulette.

REMARQUE si vous préférez que vos frites soient croustillantes, appuyez sur AIR FRY et réglez la température sur 210 °C et la durée sur 5 à 10 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Vérifiez en fin de cuisson si elles sont assez dorées. L'appareil s'arrêtera automatiquement lors de l'ouverture du couvercle

FOCACCIA AU ROMARIN ET AU SEL DE MER V

RECETTE POUR DEBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 15 MINUTES PLUS 60 MINUTES POUR FAIRE LEVER | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 20 MINUTES*
ACCESSOIRES : PLAQUE DE CUISSON, MOULE À GÂTEAU NINJA

*Temps de création de la vapeur compris

INGRÉDIENTS

4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, à ajouter séparément

400 g de farine blanche, et un supplément pour le pétrissage

1 sachet de levure à levée rapide

1¼ de cuillère à café de sel

250 ml à 300 ml d'eau tiède


Quelques branches de romarin

Sel de mer en flocons, à saupoudrer



PRÉPARATION

- 1 Graissez le moule à gâteau avec de l'huile.
- 2 Dans un grand saladier, mettez la farine, la levure, le sel et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez progressivement l'eau en mélangeant avec une cuillère ou à la main jusqu'à ce que la pâte commence à former une boule. La pâte peut être un peu collante.
- 3 Tournez sur une surface farinée et pétrissez pendant dix minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
- 4 Étalez grossièrement la pâte pour qu'elle rentre dans le moule. Couvrez avec un torchon propre et laissez lever à température ambiante pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
- 5 Faites des marques sur la pâte à pain avec le doigt ou avec l'extrémité d'une cuillère en bois et déposez-y les branches de romarin. Parsemez l'huile restante sur le dessus et saupoudrez de sel de mer.
- 6 Ajoutez 250 ml d'eau dans la cuve. Rabattez les pattes de la plaque de cuisson et placez-la en position basse dans la cuve.
- 7 Fermez le couvercle et tournez le bouton vers la position Smart Switch sur Combi-Steam.
- 8 Appuyez sur STEAM BAKE, réglez la durée sur 12 minutes et la température sur 180 °C. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson (la vapeur se forme pendant environ 8 minutes avant que la minuterie ne démarre).
- 9 La cuisson est terminée lorsque le pain est doré.

 **N'oubliez pas d'ajouter du liquide pour former de la vapeur et cuire les aliments.**

MOELLEUX AU CHOCOLAT



RECETTE POUR DEBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 46 MINUTES* | **QUANTITÉ :** 6 À 8 PORTIONS
ACCESSOIRES : PLAQUE CROUSTI (POSITION BASSE), RÉCIPIENT MULTIUSAGE NINJA OU MOULE À CHARNIÈRE DE 20 CM

*Temps de création de la vapeur compris

INGRÉDIENTS

150 g de beurre, en cubes, plus un peu pour graisser
200 g de chocolat noir (65 % de cacao)
3 gros œufs
150 g de sucre en poudre
30 g de farine
500 ml d'eau
Poudre de cacao, pour le saupoudrage



PRÉPARATION

- 1 Graissez le récipient multiusage ou le moule à charnière de 20 cm avec du beurre, tapissez-le de papier cuisson puis réservez-le.
- 2 Ajoutez le beurre et le chocolat dans la cuve de cuisson. Tournez le bouton vers la position Smart Switch sur la position AIR FRY/COOKER. Appuyez sur SEAR/SAUTÉ et réglez sur LO-1. Laissez le beurre fondre doucement, en remuant régulièrement, pendant environ 8 minutes. Une fois le beurre fondu, appuyez sur START/STOP pour arrêter la cuisson.
- 3 Dans un grand bol, ajoutez les œufs et le sucre, et fouettez jusqu'à ce que la couleur soit claire. Incorporez la farine, puis ajoutez délicatement le mélange de chocolat fondu. Versez la pâte à gâteau dans le moule préparé.
- 4 Lavez la cuve et remettez-la dans l'appareil. Ajoutez-y 500 ml d'eau. Rabattez les pattes de la plaque Crousti, puis placez la plaque en position basse dans la cuve.
- 5 Fermez le couvercle et tournez le bouton vers la position Smart Switch sur RAPID COOKER. Appuyez sur STEAM BAKE, puis réglez la température sur 160 °C et le temps de cuisson sur 13 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson (la vapeur se forme pendant environ 20 minutes avant que la minuterie ne démarre).
- 6 Le gâteau est cuit lorsque la pointe d'un couteau insérée au centre ressort propre. Laissez refroidir dans le moule, avant de démouler sur un plateau de service.
- 7 Saupoudrez de poudre de cacao avant de servir.

CRÈME CARAMEL



RECETTE POUR DEBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 15 MINUTES, PLUS 1 HEURE À REFRIGÉRER | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 32 MINUTES*
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **ACCESSOIRES :** PLAQUE CROUSTI (POSITION BASSE), 4 RAMEQUINS DE 200 ML

*Temps de création de la vapeur compris

INGRÉDIENTS

400 ml de lait entier
100 ml de crème entière épaisse
2 cuillères à café d'extrait de vanille
2 gros œufs
2 jaunes d'œufs de gros calibre
80 g de sucre en poudre
POUR LE CARAMEL
100 g de sucre en poudre
4 cuillères à soupe d'eau
500 ml d'eau, à mettre au fond de la cuve



PRÉPARATION

- 1 tournez le bouton Smart Switch vers la position AIR FRY/COOKER. Appuyez sur SEAR/SAUTÉ et réglez sur 4. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson. Versez le lait, la crème et la vanille. Faites chauffer pendant environ 3 minutes jusqu'à formation de bulles sur les bords mais sans faire bouillir. Réservez dans une carafe. Nettoyez la cuve avant de la remettre dans l'appareil.
- 2 Dans un grand saladier, mettez les œufs, les jaunes d'œufs, le sucre en poudre et battez pendant 1 minute jusqu'à obtenir un mélange de couleur pâle. Versez doucement le mélange de crème chaud dans le mélange aux œufs, en fouettant pour mélanger. Réservez à nouveau dans la carafe.
- 3 Pour faire le caramel, appuyez sur SEAR/SAUTÉ et réglez sur 4. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson. Ajoutez 100 g de sucre en poudre et 4 cuillères à soupe d'eau. Faites fondre doucement le sucre en mélangeant avec une cuillère en bois jusqu'à dissolution. Continuez la cuisson pendant environ 8 minutes jusqu'à ce que le sucre brunisse. Appuyez sur START/STOP pour arrêter la cuisson. Retirez la cuve de l'appareil et versez au fond de chaque ramequin. Faites tourbillonner le caramel pour qu'il recouvre complètement le fond du plat.
- 4 Nettoyez la cuve avant de la remettre dans l'appareil. Versez 500 ml d'eau. Déployez les pattes de la plaque Crousti et placez-la en position basse dans la cuve. Placez les ramequins sur la plaque et versez-y la crème.
- 5 Déplacez le bouton Smart Switch sur RAPID COOKER. Appuyez sur STEAM et réglez la durée sur 15 minutes. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson (la vapeur se forme pendant environ 6 minutes avant que la minuterie ne démarre). La cuisson est terminée lorsque le caramel « tremble » au milieu.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirez les ramequins de la plaque, laissez-les refroidir pendant au moins 1 heure avant de les mettre au réfrigérateur. Retournez délicatement sur une assiette et servez.

Guide de cuisson - Frire & Vapeur

Le programme Frire & Vapeur est un excellent moyen d'obtenir des aliments croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Avant de placer les aliments et les accessoires dans l'appareil, n'oubliez pas de mettre de l'eau au fond de la cuve de cuisson. Ceci est important pour garantir la production de vapeur et obtenir les délicieux résultats que vous souhaitez.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE <i>facultative</i>	EAU
VOLAILLE				
Blancs de poulet	2 (175 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	125 ml
Blancs de poulet, pânés	4 (175 g chacun)	Aucun	Aucun	125 ml
Pilons de poulet	1 Kg	Aucun	2 cuillères à soupe	125 ml
Hauts de cuisse de poulet (Os présent)	1 Kg	Aucun	Badigeonnés d'huile	125 ml
Hauts de cuisse de poulet (Os retiré)	4 (100-125 g chacun)	Aucun	2 cuillères à soupe	125 ml
Ailes de poulet	500 g	Aucun	2 cuillères à soupe	125 ml
Poulet entier	2-2.5 Kg	Ficele	Badigeonnés d'huile	250 ml
Escalopes de dinde	1.4-2.4 Kg	Aucun	Badigeonnés d'huile	250 ml
BOEUF				
Jarret	1.5 Kg	Aucun	2 cuillères à soupe	250 ml
Rôti	1.5 Kg	Aucun	2 cuillères à soupe	250 ml
PORC				
Côtelettes de porc	4 côtelettes à coupe épaisse avec l'os (250 g chacun)	Os présent	Badigeonnés d'huile	125 ml
	4 Os retire (100-125 g chacun)	Os retiré	Badigeonnés d'huile	125 ml
Longe de porc	1 Kg	Aucun	2 cuillères à soupe	250 ml
AGNEAU FRAIS				
Gigot	1.5 Kg	Aucun	2 cuillères à soupe	250 ml
POISSON				
Cabillaud	4 (150 g chacun)	Aucun	1 cuillère à soupe	125 ml
Saumon	4 (150 g chacun)	Aucun	1 cuillère à soupe	65 ml


N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.

REMARQUE : Utilisez ces guides de cuisson à titre de référence et ajustez les durées de cuisson selon les besoins si les quantités sont différentes.

REMARQUE : La formation de vapeur prend environ 4 à 10 minutes.

ACCESSOIRE/POSITIONNEMENT	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON
Plaque Crousti, position haute	190 °C	15-20 min
Plaque Crousti, position haute	190 °C	18-20 min
Plaque Crousti, position haute	210 °C	25-30 min
Plaque Crousti, position haute	200 °C	15-18 min
Plaque Crousti, position haute	190 °C	20-25 min
Plaque Crousti, position basse	220 °C	15 min
Plaque Crousti, position basse	180 °C	60-80 min
Plaque Crousti, position basse	180 °C	45-55 min
Plaque Crousti, position basse	180 °C	45 minutes pour un résultat de cuisson saignant
Plaque Crousti, position basse	180 °C	25-30 minutes pour un résultat de cuisson saignant
Plaque Crousti, position haute	190 °C	20-25 min
Plaque Crousti, position haute	190 °C	20-25 min
Plaque Crousti, position basse	180 °C	35-40 min
Plaque Crousti, position basse	180 °C	37-40 min
Plaque Crousti, position haute	220 °C	9-12 min
Plaque Crousti, position haute	220 °C	7-10 min

Guide de cuisson - Frire & Vapeur suite

Le programme Frire & Vapeur est un excellent moyen d'obtenir des aliments croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Avant de placer les aliments et les accessoires dans l'appareil, n'oubliez pas de mettre de l'eau au fond de la cuve de cuisson. Ceci est important pour garantir la production de vapeur et obtenir les délicieux résultats que vous souhaitez.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE <i>facultative</i>	EAU
VOLAILLE SURGELÉE				
Blancs de poulet	4 (175 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	250 ml
Pilons de poulet	1 Kg	Aucun	Badigeonnés d'huile	125 ml
Hauts de cuisse de poulet (Os présent)	1 Kg	Aucun	Badigeonnés d'huile	125 ml
Ailes de poulet	500 g	Aucun	2 cuillères à soupe	125 ml
BOEUF SURGELÉ				
Steak	2 (225 g chacun)	Aucun	2 cuillères à soupe	250 ml
POISSON SURGELÉ				
Saumon	4 (120 g chacun)	Aucun	1 cuillère à soupe	65 ml
Cabillaud	4 (140 g chacun)	Aucun	1 cuillère à soupe	125 ml
PORC SURGELÉ				
Côtelettes de porc avec l'os	2 (250 g chacun)	Aucun	2 cuillères à soupe	125 ml
Saucisses	450 g	Aucun	2 cuillères à soupe	125 ml
LÉGUMES				
Betterave	1 Kg	Peel, Coupées en cubes de 1,25 cm	1 cuillère à soupe	125 ml
Brocoli	400 g	Entières, remove stem	125 ml	125 ml
Choux de Bruxelles	1 Kg	Coupés en deux, tiges retirées	1 cuillère à soupe	125 ml
Courge musquée	1 Kg	Coupée en deux, égrenée	1 cuillère à soupe	125 ml
Carottes	1 Kg	Pelées, coupées en rondelles de 1,25cm	1 cuillère à soupe	125 ml
Panais	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	125 ml
Pommes de terre King Edward, Maris Piper ou Russet	1 Kg	Coupées en frites rustiques de 2,5cm	1 cuillère à soupe	125 ml
	4, 800 g	Entières	Badigeonnés d'huile	125 ml
Patates douces	1 Kg	Coupées en cubes de 2,5cm	1 cuillère à soupe	125 ml



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.

REMARQUE : Utilisez ces guides de cuisson à titre de référence et ajustez les durées de cuisson selon les besoins si les quantités sont différentes.

REMARQUE : La formation de vapeur prend environ 4 à 10 minutes.

ACCESSOIRE/POSITIONNEMENT	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON
Plaque Crousti, position haute	200 °C	15-20 min
Plaque Crousti, position haute	180 °C	20-25 min
Plaque Crousti, position haute	200 °C	20-22 min
Plaque Crousti, position basse	220 °C	15 min
Plaque Crousti, position haute	180 °C	22-28 min
Plaque Crousti, position haute	220 °C	7-10 min
Plaque Crousti, position haute	220 °C	10-15 min
Plaque Crousti, position haute	190 °C	23-28 min
Plaque Crousti, position haute	190 °C	10-12 min
Plaque Crousti, position basse	200 °C	30-35 min
Plaque Crousti, position basse	210 °C	15-20 min
Plaque Crousti, position basse	220 °C	10-12 min
Plaque Crousti, position basse	190 °C	22-25 min
Plaque Crousti, position basse	200 °C	22-28 min
Plaque Crousti, position basse	200 °C	30-35 min
Plaque Crousti, position basse	220 °C	25-30 min
Plaque Crousti, position basse	200 °C	30-35 min
Plaque Crousti, position basse	200 °C	20 min

Tableau de cuisson - Friture sans huile

avec la plaque Crousti en bas de la cuve de cuisson

Utilisez ces guides de cuisson à titre de référence et ajustez les durées de cuisson selon les besoins si les quantités sont différentes.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON
LÉGUMES					
Asperges vertes	250 g	Pointes entières	2 cuillère à café	200 °C	7-8 min
Poivrons	4 (750 g)	Entières	Aucun	200 °C	18-20 min
Chou-fleur	400 g	Coupé en fleurettes de 2,5 à 5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	12-14 min
Épi de maïs	4 ears (1 Kg)	Épi entier, épluché	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	11-12 min
Haricots verts	350 g	Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	7-10 min
Chou vert frisé (en chips)	400 g	Déchiré en morceaux, tiges retirées	Aucun	150 °C	8-12 min
Champignons	300 g	Essuyer, couper en quartier	1 cuillère à soupe	200 °C	7-8 min
Pommes de terre Binjte	500 g	Frites coupées à la main*, fines	1/2-3 tbsp	200 °C	18-22 min
	500 g	Frites coupées à la main*, épaisses	1/2-3 tbsp	200 °C	20-22 min
Patates douces	1 Kg	Coupées en cubes de 2,5cm	1 cuillère à soupe	200 °C	14-16 min
BOEUF					
Hamburgers	4 (125 g chacun)	2,5 cm d'épaisseur	Aucun	190 °C	10 min
Steak	2 (225 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	8-12 min
PORC					
Bacon	6 rashers, (200 g)	Disposer les tranches de façon homogène sur la plaque	Aucun	170 °C	10 min
Côtes de porc	1 (225 g)	Entières	Aucun	200 °C	10-12 min
Saucisses	8 (450 g)	Aucun	Aucun	200 °C	7-8 min

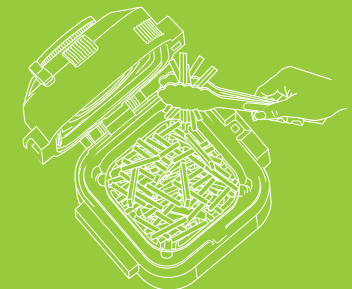
* Une fois les pommes de terre coupées, laisser les frites crues tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'excès d'amidon. Sécher les frites en les tamponnant. Plus les frites sont sèches, meilleur sera le résultat.

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

Nous vous recommandons de contrôler la cuisson fréquemment et de secouer ou mélanger les aliments pour obtenir le résultat souhaité.

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les adaptant à vos préférences.

Secouez les aliments ou retournez-les avec des pinces à embouts en silicone.



Retirez les aliments immédiatement après la fin du temps de cuisson ou dès que le résultat de cuisson vous convient. Nous vous recommandons d'utiliser un thermomètre à lecture instantanée pour contrôler la température à cœur de vos viandes et poissons.

Tableau de cuisson - Friture sans huile

avec la plaque Crousti en bas de la cuve de cuisson, suite

CONSEIL Avant d'utiliser le mode Air Fry, laissez préchauffer l'appareil pendant 5 minutes, comme un four classique.

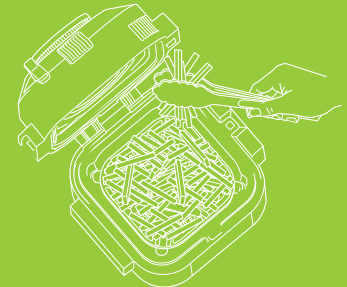
INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON
ALIMENTS SURGELÉS					
Nuggets de poulet	380 g	Aucun	Aucun	200 °C	10 min
Filets de poisson	440 g	Aucun	Aucun	200 °C	14 min
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	Aucun	Aucun	200 °C	9-10 min
Galettes de pomme de terre	8 (360 g)	Aucun	Aucun	200 °C	14 min
Pommes de terre rôties	700 g	Aucun	Aucun	200 °C	22 min
Bâtonnets panés à la mozzarella	360 g	Aucun	Aucun	200 °C	6-7 min
Rondelles d'oignons	300 g	Aucun	Aucun	200 °C	10-12 min
Langoustines	9 grosses pièces (230 g)	Aucun	Aucun	200 °C	7 min
Patates douces	500 g	Aucun	Aucun	200 °C	15 min
Hamburgers végétariens	4 (350 g)	Aucun	Aucun	190 °C	14 min
Saucisses végétariennes	6 (270 g)	Aucun	Aucun	200 °C	7-8 min
FRITES SURGELÉES					
Frites allumettes	500 g	Aucun	Aucun	200 °C	14 min
Frites épaisses	500 g	Aucun	Aucun	200 °C	17 min
Frites ondulées	500 g	Aucun	Aucun	200 °C	16 min
Frites	500 g	Aucun	Aucun	180 °C	14 min
Frites épaisses	700 g	Aucun	Aucun	200 °C	18-20 min
Frites rustiques	650 g	Aucun	Aucun	200 °C	15 min
Frites avec peau	500 g	Aucun	Aucun	200 °C	16-17 min
POISSONS ET FRUITS DE MER					
Croquettes de poisson	2 (150 g chacun)	Aucun	Aucun	200 °C	8-10 min
Crevettes	16 grosses pièces	Cruées, entières, avec la queue	1 cuillère à soupe	200 °C	7-10 min

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

Nous vous recommandons de contrôler la cuisson fréquemment et de secouer ou mélanger les aliments pour obtenir le résultat souhaité.

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les adaptant à vos préférences.

Secouez les aliments ou retournez-les avec des pinces à embouts en silicone.



Retirez les aliments immédiatement après la fin du temps de cuisson ou dès que le résultat de cuisson vous convient. Nous vous recommandons d'utiliser un thermomètre à lecture instantanée pour contrôler la température à cœur de vos viandes et poissons.

Tableau de cuisson vapeur avec la plaque Crousti en bas de la cuve de cuisson

Utilisez ces guides de cuisson à titre de référence et ajustez les durées de cuisson selon les besoins si les quantités sont différentes.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	LIQUID	DURÉE DE CUISSON
LÉGUMES				
Asperges vertes	250 g	Pointes entières	250 ml	5-7 min
Brocoli	300 g	Coupé en fleurettes de 2,5 à 5 cm	125 ml	5-9 min
Choux de Bruxelles	400 g	Entiers, sans tiges	250 ml	10-15 min
Courge musquée	500 g	Pelée, coupées en cubes de 2,5 cm	250 ml	10-15 min
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 2,5 cm	250 ml	10-15 min
Chou-fleur	400 g	Coupé en fleurettes de 2,5 à 5 cm	125 ml	5-10 min
Épi de maïs	4 ears	Entiers, feuilles retirées	250 ml	8-10 min
Haricots verts	200 g	Entiers, sans tiges	125 ml	8-12 min
Pommes de terre	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 2,5 cm	325 ml	12-17 min
Pommes de terre primeur	500 g	Morceaux entiers	325 ml	15-20 min
Patates douces	500 g	Coupées en cubes de 1,25 cm	250 ml	8-14 min

Tableau de déshydratation avec la plaque Crousti en bas de la cuve de cuisson

CONSEIL La plupart des fruits et légumes se déshydratent entre 6 et 8 heures (à 60 °C). Les viandes prennent entre 5 et 7 heures (à 70 °C). Plus vous laissez déshydrater vos ingrédients, plus il seront croustillants.

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
FRUITS & VEGETABLES			
Chips de pommes	Coupées en tranches de 3 mm (sans le trognon), rincées à l'eau citronnée, essuyées	60 °C	7-8 hrs
Bananes	Pelées, coupées en tranches de 3 mm	60 °C	8-10 hrs
Herbes fraîches	Rincées, séchées, sans les tiges	60 °C	4-6 hrs
Racine de gingembre	Coupée en tranches de 3 mm	60 °C	6 hrs
Mangues	Pelées, coupées en tranches de 3 mm, sans le noyau	60 °C	6-8 hrs
Champignons	Nettoyés avec une brosse souple ou essuyés avec de l'essuie-tout	60 °C	6-8 hrs
Ananas	Pelé, coupé en tranches de 3 mm-1,25 cm, sans le cœur	60 °C	6-8 hrs
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 1,25 cm	60 °C	6-8 hrs
Tomates	Coupées en tranches de 3 mm ou râpées ; cuisson vapeur en cas de réhydratation prévue	60 °C	6-8 hrs
VIANDE, VOLAILLE, POISSON JERKY (SÉCHÉ)			
Boeuf, Poulet, Saumon jerky	Coupé en tranches de 6 mm, mariné toute une nuit	70 °C	5-7 hrs

Tu guía para cocinar con Speedi

Te damos la bienvenida a la guía de inicio rápido y el libro de recetas de Ninja® Speedi. Estás a tan solo unas páginas de descubrir recetas, consejos y trucos que te ayudarán a preparar comidas completas y nutritivas de una forma rápida y sencilla.

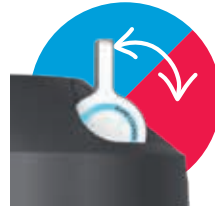
Índice

¿Qué es el SmartSwitch?	126	Salmón al estilo tailandés con verduras y arroz con leche de coco	147
Uso del panel de control	127	Risotto clásico	148
Preparación de una receta con el modo Rapid Cooker (olla rápida)	128	Palmeras de pesto y gruyère	149
Preparación de una receta con el modo Air Fry/Cooker (freidora de aire/olla)	129	Canelones de espinacas y ricotta	150
Preparación de una Speedi Meal «comida rápida»	130	Chili vegetariano a cocción lenta	151
Crea tu propia Speedi Meal «comida rápida»	132	Acompañamientos	
Nuestras Speedi Meals «comidas rápidas» favoritas	134	Patatas gajo con ajo y romero	152
Recetas fáciles para preparar Speedi Meals «comidas rápidas»		Focaccia de romero y sal marina	153
Muslos de pollo al limón y orégano con farro y verduras asadas	136	Postre	
Pollo con pasta cremosa	138	Tarta de chocolate fondant	154
Platos principales		Flan de huevo	155
Speedi Meals «comidas rápidas»		Tablas de cocción	
Albóndigas de ricota con orzo con tomate, espinaca y calabacín	140	Tablas de la función Steam Air Fry (freír con aire al vapor)	156
Schnitzel de cerdo con ensalada de patatas y judías verdes	142	Tablas de la función Air Fry (freír con aire)	160
Pinchos de pollo y chorizo con arroz	143	Tabla de la función Steam (cocción a vapor)	164
Chuletas de cerdo a la mostaza con ensalada de manzana	144	Tabla de la función Dehydrate (deshidratar)	164
Mejillones a la marinera con baguettes	146		



¿Qué es el SmartSwitch?

El SmartSwitch te permite cambiar fácilmente entre los dos modos de cocción: Rapid Cooker (olla rápida) y Air Fry/Cooker (freidora de aire/olla). Selecciona un modo u otro según la función que debas utilizar. El uso de la función adecuada permite garantizar las condiciones de cocción perfectas para el plato o la comida que quieras preparar.



RAPID COOKER

Mediante una combinación de cocción al vapor y por convección, podrás cocinar rápidamente los alimentos sin que pierdan sus nutrientes y lograr al mismo tiempo un acabado crujiente.

*Speedi Meals «comidas rápidas»
Steam Air Fry (freír con aire al vapor)*

*Steam Bake (hornear al vapor)
Steam (cocción al vapor)*

AIR FRY/COOKER

Puedes optar por usar el calor superior para cocinar los alimentos que normalmente cocinarías en un horno o usar solo el calor inferior para cocinar como lo harías en una placa o fogón.

*Grill (cocinar a la parrilla)
Air Fry (freír con aire)*

*Bake/Roast (hornear/asar)
Dehydrate (deshidratar)*

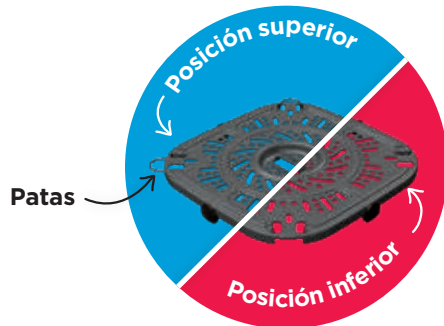
*Sear/Sauté (sellar/saltear)
Slow Cook (cocción lenta)*

Accesorios incluidos



Recipiente de cocción extraíble

Coloca siempre el recipiente de cocción extraíble antes de añadir los ingredientes u otros accesorios.



Bandeja Cook & Crisp

Posición superior
Saca las patas de la bandeja antes de colocarla en el recipiente de cocción extraíble y añadir los ingredientes.

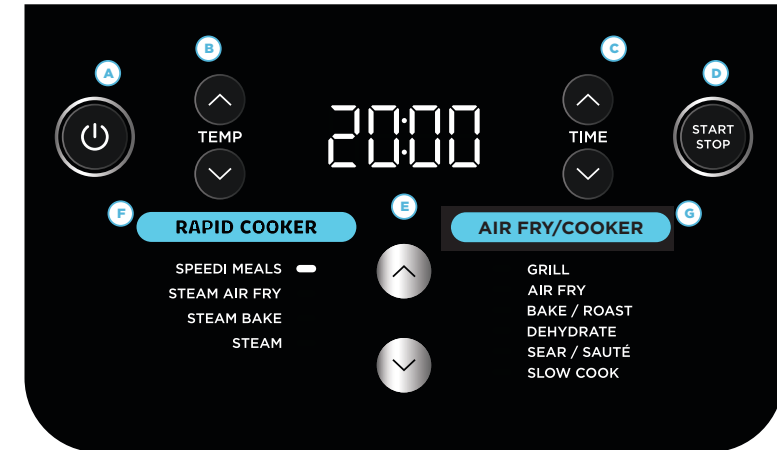
Posición inferior
Empuja las patas hacia dentro antes de colocar la bandeja en el recipiente de cocción extraíble.



¿Quieres más accesorios?

Visita ninjakitchen.eu para adquirir otros accesorios que sean compatibles con tu Speedi.

Uso del panel de control



BOTONES DE FUNCIONAMIENTO

- A** **⏻** : Con el botón de encendido/apagado, apaga el producto y detén todas las funciones de cocción.
- B** **FLECHAS A LA IZQUIERDA**: Utiliza las flechas situadas a la izquierda de la pantalla para ajustar la temperatura de cocción.
- C** **FLECHAS A LA DERECHA**: Utiliza las flechas situadas a la derecha de la pantalla para ajustar el tiempo de cocción.
- D** **BOTÓN START/STOP (iniciar/detener)**: Pula este botón para comenzar la cocción. Al pulsar el botón mientras el producto está cocinando, la función de cocinado actual se detendrá.
- E** **FLECHAS CENTRALES**: Una vez elegido el modo con el SmartSwitch, utiliza las flechas situadas en el centro para desplazarte por las funciones disponibles hasta que se destaque la función deseada.

FUNCIONES DE COCCIÓN

- F** **MODO RAPID COOKER (olla rápida)**
SPEEDI MEALS «comidas rápidas»: Usa esta función para preparar comidas rápidas y deliciosas en menos de 30 minutos.
STEAM AIR FRY (freír con aire al vapor): Cocina, dora y logra resultados crujientes en carnes, pescados y verduras sin secarlos.
STEAM BAKE (hornear al vapor): Consigue que las masas suban uniformemente al hornearse y que tengan una textura esponjosa.
STEAM (cocción al vapor): Una forma más saludable de cocinar verduras frescas o pescado sin que queden crujientes.
- G** **MODO AIR FRY/COOKER (freidora de aire/olla)**
GRILL (cocinar a la parrilla): Usa la temperatura alta procedente de la parte superior para caramelizar y dorar los alimentos.
AIR FRY (freír con aire): Dale a los alimentos frescos o congelados ya preparados un toque crujiente con poco o nada de aceite.
BAKE/ROAST (hornear/asar): Usa el producto como horno para lograr una carne jugosa, para hornear dulces y mucho más.
DEHYDRATE (deshidratar): Prepara sanos aperitivos deshidratando carne, fruta y verdura.
SEAR/SAUTÉ (sellar/saltear): Usa el producto como fogón para dorar carnes, saltear verduras, cocer salsas y mucho más.
SLOW COOK (cocción lenta): Cocina tus alimentos a una temperatura más baja durante periodos de tiempo más largos.

Preparación de una receta con Rapid Cooker (olla rápida)

Speedi Meals «comidas rápidas» • Steam Air Fry (freír con aire al vapor) • Steam Bake (hornea al vapor) • Steam (cocción al vapor)



Añade líquido al fondo del recipiente

según se indique en la receta.

Nota: Si estás preparando una Speedi Meal, añade también al fondo del recipiente los cereales, la pasta, el arroz, etc.



Coloca la bandeja Cook & Crisp en la posición superior* del recipiente de cocción extraíble,

luego coloca los ingredientes sobre la bandeja.

Para usar la bandeja Cook & Crisp en la posición superior, saca las patas de la bandeja y, a continuación, apóyalas en las ranuras de las esquinas del recipiente.

Consulta las recetas y las tablas de cocción para saber en qué posición colocar la bandeja Cook & Crisp, ya que podría variar.



Cierra la tapa y cambia la posición del SmartSwitch hacia arriba.

Selecciona una función usando las flechas centrales.

Cuando el interruptor esté en la posición superior, solo se iluminarán las funciones del modo Rapid Cooker.



Ajusta la temperatura y el tiempo. Pulsa el botón START/STOP para comenzar la cocción.

La pantalla mostrará el mensaje «PRE» para indicar que el producto está formando vapor. Cuando el producto cambie al cocinado por convección, el temporizador comenzará la cuenta atrás.

Preparación de una receta con Air Fry/Cooker (freidora de aire/olla)

Grill (cocinar a la parrilla) • Air Fry (freír con aire) • Bake/Roast (hornea/asar) • Dehydrate (deshidratar) • Sear/Sauté (sellar/saltear) • Slow Cook (cocción lenta)

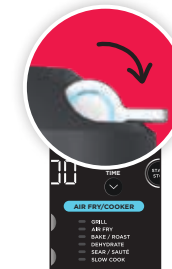


Coloca la bandeja Cook & Crisp en la posición inferior del recipiente de cocción extraíble,

luego coloca los ingredientes sobre la bandeja*.

Para usar la bandeja Cook & Crisp en la posición inferior, empuja las patas hacia dentro y, a continuación, coloca la bandeja en el recipiente de cocción.

Consulta las recetas y las tablas de cocción para saber en qué posición colocar la bandeja Cook & Crisp, ya que podría variar.



Cierra la tapa y cambia la posición del SmartSwitch hacia abajo.

Selecciona una función usando las flechas centrales.

Cuando el interruptor esté en la posición inferior, solo se iluminarán las funciones del modo Air Fry/Cooker.

Cuando utilices las funciones Air Fry o Bake/Roast, añade 5 minutos adicionales al tiempo total de cocinado para dejar que el producto se precaliente. Añade los ingredientes transcurridos los primeros 5 minutos.



Ajusta la temperatura y el tiempo. Pulsa el botón START/STOP para comenzar la cocción.

* Excepciones: Coloca la bandeja en la posición superior si vas a usar la función Grill. No utilices la bandeja con la función Sear/Sauté.

*Excepción: Coloca la bandeja en la posición inferior cuando vayas a usar solamente la función Steam.



Deja la tapa cerrada para que el vapor y el calor por convección trabajen a la vez.

Abre la tapa solo si la receta lo requiere.



Abre la tapa para sellar y saltear los alimentos o para controlar la comida durante el cocinado.

Al abrir la tapa se detendrá automáticamente la cocción.

Preparación de una Speedi Meal «comida rápida»

Tu guía para preparar fácilmente comidas completas en un solo recipiente y en menos de 30 minutos.

Capa de la bandeja Cook & Crisp

CARNES, PESCADOS Y PROTEÍNAS VEGETALES

La finalidad de esta capa es que los alimentos se sitúen a media altura del recipiente de cocción extraíble, más cerca de la resistencia, de manera que los alimentos puedan quedar crujientes. De esta forma, queda espacio debajo de la bandeja para que puedan añadirse otros ingredientes. Coloca la bandeja Cook & Crisp en la posición superior para lograr el flujo de aire perfecto.



Capa del fondo del recipiente

CEREALES Y PASTA

Elige la pasta o los cereales que prefieras. Colócalos en el fondo del recipiente de cocción extraíble antes de colocar la capa de alimentos de la bandeja Cook & Crisp. La bandeja actuará como protector, de modo que los ingredientes del fondo se cocinarán, pero no quedarán crujientes.



1. Añade los cereales o la pasta

Primero mide la cantidad de cereales o pasta que quieres cocinar y añádela al recipiente de cocción extraíble.



2. Añade el líquido

Ahora que los ingredientes se encuentran en el fondo del recipiente, añade el agua, el caldo o la salsa y remueve hasta que se mezclen.

Opcional: Si quieres, añade también verduras. En la siguiente página puedes consultar las cantidades óptimas para obtener los mejores resultados.



3. Prepara la carne, pescado o proteína vegetal y salpimenta

Prepara la carne, el pescado o las proteínas vegetales que prefieras, después añádelo a la bandeja Cook & Crisp colocada previamente en la posición superior. Por último, cierra la tapa.



4. Cocina

Cambia la posición del SmartSwitch hacia la izquierda para activar el modo RAPID COOKER y, a continuación, selecciona la función SPEEDI MEALS. Ajusta la temperatura y el tiempo en función del alimento.

Consejo: Cuando haya finalizado la cocción, retira la carne, pescado o proteína vegetal y/o las verduras de la bandeja Cook & Crisp. A continuación, usa unas pinzas con punta de silicona para agarrar el asa del centro y retirar la bandeja del producto.



CREA TU PROPIA *Speedi Meal* «comida rápida»

Consejo: Si la base necesita más tiempo, cambia a la función SEAR/SAUTE y deja que los ingredientes se cocinen con la tapa abierta hasta que se absorba todo el líquido.

Asegúrate de que el agua o la salsa cubra la pasta. Si no es así, añade otros 60 ml de agua fría o salsa.

Si utilizas verduras congeladas, resta 125 ml del líquido de la base para que el arroz quede más esponjoso.

1. Escoge la base

Primero añade los cereales o la pasta al recipiente de cocción extraíble. Añade agua, caldo caliente o salsa y remueve hasta que se mezclen.

ARROZ BLANCO, BASMATI O DE COCCIÓN RÁPIDA

200 g de arroz, previamente lavado y escurrido (no es necesario en caso de arroz de cocción rápida) 500 ml de agua fría o caldo caliente

RISOTTO

200 g de arroz Arborio
750 ml de agua fría o caldo caliente

225 g DE PASTA BLANCA, DE TRIGO INTEGRAL O SIN GLUTEN

Para la pasta normal: 750 ml de agua fría o caldo caliente 2 cucharadas de aceite

Para la salsa de tomate:
1 bote (500 ml) de salsa para pasta y 500 ml de caldo o agua fría

QUINOA

200 g de quinoa, previamente lavada y escurrida 375 ml de agua fría o caldo caliente

LENTEJAS

200 g de lentejas verdes
435 ml de agua fría o caldo caliente

PATATAS

500 g de patatas, cortadas en trozos de 4 cm 250 ml de agua fría

Nota: Para que las verduras queden más tiernas, añádelas a la base. Para que queden más crujientes, añade las verduras que son más duras (como zanahorias, boniato o coles de Bruselas) a la bandeja al principio de la cocción y las delicadas (como brócoli, coliflor o judías verdes) en los últimos 5-7 minutos de cocción.

2. Añade las verduras

Salpimenta al gusto. Añade las verduras (según las cantidades recomendadas) a la base o colócalas sobre la bandeja Cook & Crisp junto con la carne, pescado o proteína vegetal.

LAS VERDURAS CONGELADAS QUE PREFIERAS

125 g

CHAMPIÑONES CONGELADOS O FRESCOS

125 g

TOMATES CHERRY

200 g

BRÓCOLI O COLIFLOR FRESCOS

350 g, cortado en ramilletes de 5 cm

ESPINACAS FRESCAS

200 g

LAS ALUBIAS EN LATA QUE PREFIERAS

400 g, sin líquido

Consejo: Para obtener los mejores resultados, se recomienda ceñirse a los tamaños y pesos indicados.

Consejo: Se puede sustituir la carne, pescado o proteína vegetal por setas Portobello, coliflor, apio-nabo o rodajas de colinabo. 180 °C durante 8-15 minutos.

3. Escoge una carne, pescado o proteína vegetal

Prepara la carne, pescado o proteína vegetal que prefieras; pincela con aceite los que no estén empanados/rebozados.

POLLO

4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel empanadas

3*5 cm de grosor y 150-175 g cada una

4 pechugas de pollo

3-5 cm de grosor y 150-175 g cada una

8 muslos de pollo deshuesados y con piel

1 kg

CERDO

4 chuletas de cerdo deshuesadas

2,5 cm de grosor y 150-175 g cada una

6 salchichas de cerdo

TERNERA

12 albóndigas (330 g)

4 hamburguesas de ternera (125 g cada una)

3 filetes de ternera (230 g cada uno)

PESCADO

4 filetes de salmón (130 g cada uno)

4 filetes de pescado empanados congelados

(110 g cada uno)

PROTEÍNA VEGETAL

12 falafel o albóndigas vegetales 330 g

4 hamburguesas (450 g)

6 salchichas (280 g)

400 g de tofu o tempe, cortado en dados o bastones de 2,5-5 cm

Para 3-4 raciones:

Para reducir las raciones para 1 o 2 personas, reduce a la mitad las cantidades de la base, las verduras y la carne, pescado o proteína vegetal, y sigue las recomendaciones de temperatura y tiempo indicadas. Después, cubre la bandeja Cook & Crisp con papel de aluminio para evitar que la base reciba más calor.

Para obtener más información sobre cómo crear tus propias comidas y cómo interactuar con el producto, consulta la página 130.

Consejo: Marina la carne, pescado o proteína vegetal con tu adobo favorito hasta un máximo de 6 horas antes de cocinarlo o compra carnes que ya hayan sido previamente marinadas para ahorrar tiempo.

Consejo: En el caso de preparar trozos de carne más gruesos, añade entre 3 y 5 minutos extras al tiempo de cocción. Ten en cuenta que esto podría hacer que los cereales se cocinen demasiado. Recomendamos ceñirse al tamaño y el peso que se sugieren para la carne, pescado o proteína vegetal.

NOTA: Las temperaturas y los tiempos indicados son para que los alimentos queden bien hechos, así que no olvides ir controlándolos.

4. Eleva el sabor

Sazona la carne, pescado o proteína vegetal con el condimento que más te guste o con alguno de los que te sugerimos. Colócalo sobre la bandeja Cook & Crisp en la posición superior y cierra la tapa.

CONDIMENTO PARA BARBACOAS

SAZONADOR PARA TACOS O FAJITAS

ZUMO Y/O RALLADURA DE CÍTRICOS FRESCOS

MEZCLA DE ESPECIAS ITALIANAS

MEZCLA DE ESPECIAS GRIEGAS

POLVO DE 5 ESPECIAS CHINAS

5. Cocínalo

Cambia la posición del SmartSwitch hacia arriba para activar el modo Rapid Cooker y selecciona Speedi Meals. Ajusta la temperatura y el tiempo en función del alimento.

POLLO

Pechugas empanadas

190 °C durante 10-15 minutos

Pechugas/muslos de pollo

200 °C durante 10-15 minutos

CERDO

Chuletas o salchichas

190 °C durante 10-15 minutos

TERNERA

Albóndigas, hamburguesas o filetes

180 °C durante 10-15 minutos

PESCADO

Filetes de salmón o de pescado empanado

180 °C durante 10-15 minutos

PROTEÍNA VEGETAL

Falafel, tofu o tempe

180 °C durante 10-15 minutos

Salchichas vegetales

190 °C durante 10-15 minutos

6. Dale el toque final

Termina la comida con tus toppings favoritos o alguno de los que te sugerimos.

SALSA

FRUTOS SECOS TOSTADOS O SEMILLAS

ENCURTIDOS

GUACAMOLE O AGUACATE

TZATZIKI

CREMA AGRIA

ADEREZO, VINAGRETA O SALSA PICANTE

HUMMUS

EL QUESO QUE PREFIERAS

YOGUR GRIEGO

Nuestras Speedi Meals «comidas rápidas» favoritas

5 combinaciones de comidas fáciles que puedes preparar con la función Speedi Meals y que te ayudarán a dar los primeros pasos.

Usa los tiempos que se indican en las tablas como guía. La temperatura y el tamaño de los alimentos pueden afectar a los tiempos de cocción.

Bol de Buda



Bol mediterráneo



Bol de pasta italiana



Bol de inspiración asiática



Bol de burrito



1. Escoge la base

Primero añade los cereales o la pasta al recipiente de cocción extraíble. Añade agua fría, caldo caliente o salsa y remueve hasta que se mezclen. Salpimienta al gusto.

Lentejas

200 g de lentejas verdes
435 ml de agua fría o caldo caliente

Quinoa

200 g de quinoa, previamente lavada
375 ml de agua fría o caldo caliente

Pasta

225 g de pasta blanca, de trigo integral o sin gluten
Para la pasta normal: 750 ml de agua fría o caldo caliente e incorporar 2 cucharadas de aceite.

Arroz

200 g de arroz basmati
500 ml de agua o caldo caliente

Arroz blanco

200 g de arroz blanco de grano largo de cocción rápida
500 ml de agua fría o caldo caliente

2. Añade las verduras

Añade las verduras (según las cantidades recomendadas) a la base o colócalas sobre la bandeja Cook & Crisp junto con la carne, pescado o proteína vegetal.

125 g de champiñones congelados o frescos (añádelos a las lentejas)

200 g de espinacas frescas (añádelas a la quinoa)

125 g de maíz o guisantes congelados

125 g de verduras variadas congeladas (añádelas al arroz basmati)

400 g de alubias negras en lata, sin líquido (añádelas al arroz blanco)

3. Escoge una carne, pescado o proteína vegetal

Prepara la carne, pescado o proteína vegetal que prefieras, añádelo a la bandeja Cook & Crisp previamente colocada en la posición superior. **Consejo:** Para obtener los mejores resultados, se recomienda ceñirse a los tamaños y pesos indicados.

400 g de tofu o tempe, cortado en dados o bastones

12 albóndigas de carne o albóndigas vegetales (330 g)

4 pechugas de pollo (150-175 g cada una)

4 filetes de salmón (130 g cada uno)

8 muslos de pollo (125-150 cada uno)

4. Eleva el sabor

Sazona la carne, pescado o proteína vegetal con el condimento que más te guste o con alguno de los que te sugerimos. Colócalo sobre la bandeja Cook & Crisp en la posición superior y cierra la tapa.

Zumo y/o ralladura de cítricos frescos

Mezcla de hierbas aromáticas secas

Mezcla de especias italianas

Polvo de 5 especias chinas o salsa teriyaki

Sazonador para tacos o fajitas

5. Cocínalo

Cierra la tapa, cambia la posición del SmartSwitch hacia arriba para activar el modo Rapid Cooker y selecciona Speedi Meals. Ajusta la temperatura y el tiempo en función de la carne, pescado o proteína vegetal.

Cocínalo a 180 °C durante 10-15 minutos

Cocínalo a 180 °C durante 10-15 minutos

Cocínalo a 190 °C durante 10-15 minutos

Cocínalo a 180 °C durante 10-15 minutos

Cocínalo a 200 °C durante 10-15 minutos

6. Dale el toque final

Termina la comida con tus toppings favoritos o alguno de los que te sugerimos.

Añade por encima guacamole, aderezo/vinagreta, hierbas aromáticas frescas, encurtidos, frutos secos tostados o semillas y verduras crudas en rodajas (lo que prefieras)

Añade por encima hummus, tzatziki, verduras crudas en rodajas, hierbas aromáticas frescas o encurtidos (lo que prefieras)

Añade por encima hierbas aromáticas frescas y el queso que elijas (lo que prefieras)

Añade por encima hierbas aromáticas frescas, encurtidos, frutos secos tostados o semillas y verduras crudas en rodajas (lo que prefieras)

Añade por encima salsa, crema agria, guacamole, hierbas aromáticas frescas, el queso que prefieras, verduras crudas en rodajas, nachos o chips de pan pita (lo que prefieras)

Muslos de pollo al limón y orégano con farro y verduras asadas



NIVEL: FÁCIL ●○○

PREP.: 10 MINUTOS | TIEMPO TOTAL DE COCCIÓN: 23 MINUTOS* | CANTIDAD: 2 RACIONES

ACCESORIOS: BANDEJA COOK & CRISP (POSICIÓN SUPERIOR)

*Incluye el tiempo de formación del vapor

INGREDIENTES

Fondo del recipiente

200 g de farro, enjuagado
500 ml de caldo de pollo

Bandeja

2 cucharadas soperas de aceite de oliva
Ralladura de 1 limón
1 cuchara sopera de orégano fresco picado finamente (o 1 cucharadita de orégano deshidratado)

4 muslos de pollo con hueso y piel (150 g)
1 cebolla roja grande, pelada, cortada en 8 gajos gruesos
1 pimiento rojo grande, sin semillas, cortado en trozos de 5 cm
Sal al gusto
Pimienta negra molida al gusto

INSTRUCCIONES



Pon el farro y el caldo de pollo en el fondo del recipiente.



Saca las patas de la bandeja Cook & Crisp y colócala a continuación en la parte superior del recipiente de cocción. Pon todos los ingredientes de la bandeja en un recipiente grande y mézclalos hasta que se cubran de manera uniforme. A continuación, pon todos los ingredientes en la bandeja con la piel del pollo hacia arriba.



Cierra la tapa y cambia la posición del interruptor inteligente al modo RAPID COOKER.

CONSEJO: Si el farro necesita más tiempo, cambia a la función SEAR/SAUTÉ y continúa la cocción con la tapa abierta hasta que se absorba todo el líquido y el farro esté cocido.



Selecciona SPEED! MEALS, ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 15 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar la cocción (el producto formará vapor durante 8 minutos aprox. antes de que el programador comience la cuenta atrás).



Una vez terminada la cocción, deja enfriar con la tapa cerrada durante 5 minutos antes de servir. Transcurridos 5 minutos, pasa el pollo y las verduras a un plato, agarra el mango central con unas pinzas con punta de silicona y retira la bandeja del producto. Remueve el farro y sírvelo con el pollo y las verduras.



No te olvides de añadir el caldo para formar el vapor que favorecerá la cocción.

Pollo con pasta cremosa

NIVEL: FÁCIL ●○○

PREP.: 10 MINUTOS | TIEMPO TOTAL DE COCCIÓN: 23 MINUTOS*

ACCESORIOS: BANDEJA COOK & CRISP (POSICIÓN SUPERIOR) | CANTIDAD: 4 RACIONES

* Incluye el tiempo de formación del vapor

Speedi
Meal

INGREDIENTES

Fondo del recipiente

225 g de pasta tipo penne o fusilli
300 g de crema fresca
1 cucharada de mostaza de Dijon
600 ml de caldo de pollo
1 cucharadita de sal de ajo
300 g de ramilletes de brócoli, cortados en trozos de 5 cm

Bandeja

4 pechugas de pollo de 175 g
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de mezcla de hierbas aromáticas secas
Sal y pimienta al gusto
Pimienta negra molida al gusto
Queso parmesano rallado para servir

INSTRUCCIONES



Pon la pasta, la crema fresca, la mostaza, el caldo, la sal de ajo y el brócoli en el fondo del recipiente de cocción extraíble. Remueve hasta mezclar bien.



Saca las patas de la bandeja Cook & Crisp y, a continuación, colócala en la posición superior en el recipiente de cocción. Pincela el pollo con aceite por todos los lados y espolvorea sobre él las hierbas aromáticas secas, sal y pimienta. Después, ponlo sobre la bandeja.



Cierra la tapa y cambia la posición del SmartSwitch al modo RAPID COOKER.



Selecciona SPEEDI MEALS, ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 15 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar la cocción (el producto formará vapor durante 8 minutos aprox. antes de que el temporizador comience la cuenta atrás).



Cuando haya finalizado la cocción, pasa el pollo a una tabla de cortar y córtalo en tiras. A continuación, usa unas pinzas con punta de silicona para agarrar el asa del centro y retirar la bandeja del producto. Remueve la pasta y sírvela con el pollo y el parmesano rallado al gusto.



No te olvides de añadir el caldo para formar el vapor que favorecerá la cocción.

ALBÓNDIGAS DE RICOTA CON ORZO CON TOMATE, ESPINACA Y CALABACÍN

Speedi
Meal

NIVEL: FÁCIL ●○○

PREP.: 15 MINUTOS | TIEMPO TOTAL DE COCCIÓN: 20 MINUTOS* | CANTIDAD: 4 RACIONES

ACCESORIOS: BANDEJA COOK & CRISP (POSICIÓN SUPERIOR)

*Incluye el tiempo de formación del vapor

INGREDIENTES

Fondo del recipiente

225g pasta orzo
400 ml de caldo de verduras
400g salsa de tomate
2 dientes de ajo pelados
1 cucharada de azúcar en polvo
Pimienta negra molida al gusto
80 g de espinacas
150g calabacín, cortar en discos de 1cm
1 cucharada de perejil picado
25 g de queso parmesano
25 ml de zumo de limón

Bandeja

400 g de carne picada
75 g de ricotta
1 huevo
50 g de pan rallado
2 dientes de ajo, pelados y picados
2 cucharadas de cebollas caramelizadas
2 cucharadas de perejil picado fino
½ de cucharadita de copos de guindilla (opcional)
Sal y pimienta negra molida al gusto

INSTRUCCIONES

- 1 Pon todos los ingredientes de la bandeja en un recipiente grande y mézclalos hasta que se cubran de manera uniforme. Divide la mezcla en 16 partes iguales y dales forma de albóndigas.
- 2 Pon el orzo, el caldo, la salsa de tomate, el ajo, el azúcar, la pimienta, la espinaca y el calabacín en el fondo de la olla de cocción. Remueve hasta mezclar bien. Saca las patas de la bandeja Cook & Crisp y colócala a continuación en la parte superior del recipiente de cocción. Coloca las albóndigas en la bandeja.
- 3 Cierra la tapa y cambia la posición del interruptor inteligente al modo RAPID COOKER. Selecciona SPEEDI MEALS, ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 12 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar la cocción (el producto formará vapor durante 8 minutos aprox. antes de que el programador comience la cuenta atrás).
- 4 Cuando el programador indique que quedan 7 minutos, abre la tapa y da la vuelta a los pinchos. Cierra la tapa para continuar la cocción.
- 5 Una vez acabada la cocción, pon las albóndigas en un plato, agarra el mango central con unas pinzas con punta de silicona y retira la bandeja del producto.
- 6 Agrega el perejil, el queso parmesano y el zumo de limón al orzo y mezcla bien hasta incorporar. Sirvelo inmediatamente con las albóndigas.

Consejo: : Puedes preparar las albóndigas un día antes y conservarlas en la nevera hasta que decidas cocinarlas.



SCHNITZEL DE CERDO CON ENSALADA DE PATATAS Y JUDÍAS VERDES

Speedi
Meal

NIVEL: FÁCIL ●○○

PREP.: 15 MINUTOS, MÁS 10 MINUTOS DE ENFRIAMIENTO | **TIEMPO TOTAL DE COCCIÓN:** 23 MINUTOS*
CANTIDAD: 2 RACIONES | **ACCESORIOS:** BANDEJA COOK & CRISP (POSICIÓN SUPERIOR)

*Incluye el tiempo de formación del vapor

INGREDIENTES

Fondo del recipiente

- 400 g de patatas baby cortadas por la mitad
- 250 ml de agua
- 1 cucharadita de sal
- 100 g de nata fresca
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 20 g de pepinillos cortados
- 1 chalota, pelada y troceada
- 2 dientes de ajo, pelados y machacados
- 1 cucharada sopera de cebollino finamente picado

Bandeja

- 2 chuletas de cerdo sin hueso y sin grasa de 150 g
- 50 g de harina común
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- 1 huevo medianos batidos
- 60 g de panko o pan rallado
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, separadas
- 150 g de judías verdes, cortadas
- Cebollino picado para adornar



INSTRUCCIONES

- Envuelve las chuletas de cerdo en papel sulfurado antigrasa y aplana ambos lados de cada chuleta de cerdo con la ayuda de un rodillo hasta que tenga un grosor de 1 cm. Para preparar el empanado, añade harina, sal y pimienta, huevo batido y pan rallado en 3 recipientes distintos. Moja cada chuleta por ambos lados en la harina, el huevo y el pan rallado. Ponlas en un plato y déjalas en el frigorífico durante 10 minutos para que cojan firmeza.
- Pon las patatas, el agua y la sal en el fondo del recipiente de cocción para que se mezclen. Saca las patatas de la bandeja Cook & Crisp y colócala a continuación en la parte superior del recipiente de cocción. Saca las chuletas del frigorífico, dales unas pinceladas de aceite por ambos lados y coloca finalmente los schnitzels sobre la bandeja.
- Cierra la tapa y cambia la posición del interruptor inteligente al modo RAPID COOKER. Selecciona SPEEDI MEALS (comidas rápidas), ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 15 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar la cocción (el producto formará vapor durante 8 minutos aprox. antes de que el programador comience la cuenta atrás).
- Mezclar las judías verdes con el aceite restante en un recipiente grande. Cuando hayan pasado 8 minutos, abre la tapa y dispón las judías verdes en la bandeja alrededor del cerdo.
- Una vez terminada la cocción, pasa los schnitzels y las judías verdes a un plato tapado con papel de aluminio sin apretar. Usa a continuación unas pinzas con punta de silicona para agarrar el asa central y retirar la bandeja del producto.
- Escurre las patatas y colócalas en un recipiente grande con la nata fresca, el aceite, los pepinillos, la chalota y el ajo, y mézclalo hasta que combine.
- Sirve los schnitzels con la ensalada de patatas, judías verdes y una guarnición de cebollino picado.

PINCHOS DE POLLO Y CHORIZO CON ARROZ

Speedi
Meal

NIVEL: FÁCIL ●○○

PREP.: 15 MINUTOS | **TIEMPO TOTAL DE COCCIÓN:** 21 MINUTOS* | **CANTIDAD:** 4 RACIONES
ACCESORIOS: 4 PINCHOS DE 20 CM METÁLICOS O DE MADERA Y BANDEJA COOK & CRISP (POSICIÓN SUPERIOR)

*Incluye el tiempo de formación del vapor

INGREDIENTES

Fondo del recipiente

- 200 de arroz de cocción fácil
- 400 ml de caldo de verduras
- 150 g de brócoli, cortado en ramilletes de 5 cm
- 1 pimienta roja grande cortado en tiras de 2 cm

Bandeja

- 400 g de pechuga de pollo, cortada en cubos de 3x3 cm
- 1 cucharadita de condimento piri-piri
- 1 cucharada sopera de zumo de limón
- 1 cucharada sopera de aceite
- Pimienta negra molida al gusto
- 200 g de chorizo, cortado en rodajas de 1 cm
- 2 cebollas rojas peladas, cortadas a cuartos y en capas individuales



INSTRUCCIONES

- En un recipiente grande, añade el pollo, el condimento peri-peri, el zumo de limón, el aceite y la pimienta, y mézclalo hasta que quede uniforme.
- Para preparar los pinchos, alterna entre el pollo, el chorizo y la cebolla roja hasta que estén casi llenos y hayas utilizado todos los ingredientes.
- Coloca todos los ingredientes que van a la parte inferior del recipiente y remueve hasta que se mezclen. Saca las patatas de la bandeja Cook & Crisp y colócala a continuación en la parte superior del recipiente de cocción. Coloca los pinchos encima de la bandeja.
- Cierra la tapa y cambia la posición del interruptor inteligente al modo RAPID COOKER. Selecciona SPEEDI MEALS, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 13 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar la cocción (el producto formará vapor durante 8 minutos aprox. antes de que el programador comience la cuenta atrás).
- Cuando el programador indique que quedan 8 minutos, abre la tapa y da la vuelta a los pinchos. Cierra la tapa para continuar la cocción. Una vez acabada la cocción, pon los pinchos en un plato, agarra el mango central con unas pinzas con punta de silicona y retira la bandeja del producto. Emplata las verduras, remueve al arroz y sirve de inmediato.

CHULETAS DE CERDO A LA MOSTAZA CON ENSALADA DE MANZANA

Speedi
Meal

NIVEL: MEDIO ●●○

PREP.: 10 MINUTOS | TIEMPO TOTAL DE COCCIÓN: 30 MINUTOS* | CANTIDAD: 4 RACIONES

ACCESORIOS: BANDEJA COOK & CRISP (POSICIÓN SUPERIOR)

*Incluye el tiempo de formación del vapor

INGREDIENTES

Fondo del recipiente

25 g de crema de frutos secos
1 cebolla mediana, pelada y troceada
2 dientes de ajo, pelados y picados
3 cucharadas soperas de mostaza en grano
Zumos de 1 limón
150 ml de caldo de pollo
1 cucharada soperas de harina de maíz

Bandeja

4 chuletas de cerdo con hueso de 250 g
1 cucharada soperas de aceite de oliva
Sal al gusto
Pimienta negra molida al gusto

Ensalada de manzana

200 g de con, sin el corazón, rallada
2 manzanas verdes a rodajas finas
1 cebolla roja a rodajas finas
150 g de mayonesa o nata fresca
Sal al gusto
Pimienta negra molida al gusto

INSTRUCCIONES

- 1 Pon crema de frutos secos en el fondo del recipiente. Cambia la posición del interruptor inteligente al modo AIR FRY/COOKER. Selecciona SEAR/SAUTÉ y ajusta la temperatura al 3. Selecciona START/STOP para comenzar a precalentar durante 2 minutos. Cuando la crema de frutos secos esté fundida, añade la cebolla y el ajo y cocínalo con la tapa puesta de 5 a 7 minutos o hasta que la cebolla se ablande. Remuévelo si es necesario.
- 2 Bate la mostaza, el limón, el caldo y la harina de maíz en un recipiente pequeño. Añade entonces la mezcla al recipiente y remueve. Selecciona SEAR/SAUTÉ para parar la cocción.
- 3 Da unas pinceladas de aceite sobre las chuletas de cerdo y aderézalas con sal y pimienta al gusto. Saca las patas de la bandeja Cook & Crisp y colócala a continuación en la parte superior del recipiente de cocción. Pon las chuletas de cerdo en la bandeja.
- 4 Cierra la tapa y cambia la posición del interruptor inteligente al modo RAPID COOKER. Selecciona SPEEDI MEALS. Ajusta la temperatura a 190 °C, el tiempo a 15 minutos y selecciona START/STOP para comenzar la cocción (el producto formará vapor unos 8 minutos antes de que comience la cuenta atrás).
- 5 En un recipiente grande, añade los ingredientes para preparar la base y mézclalos hasta que queden bien combinados.
- 6 Cuando haya finalizado la cocción, pasa las chuletas a un plato. Usa a continuación unas pinzas con punta de silicona para agarrar el asa central y retirar la bandeja del producto. Remueve la salsa del fondo del recipiente. Sirve las chuletas de cerdo con salsa y ensalada de manzana de guarnición.



No te olvides de añadir el caldo para formar el vapor que favorecerá la cocción.



MEJILLONES A LA MARINERA CON BAGUETTES

NIVEL: FÁCIL ●○○

PREP.: 10 MINUTOS | **TIEMPO TOTAL DE COCCIÓN:** 23 MINUTOS* | **CANTIDAD:** 2 RACIONES

ACCESORIOS: BANDEJA COOK & CRISP (POSICIÓN SUPERIOR)

**Incluye el tiempo de formación del vapor*

INGREDIENTES

- 1 kg de mejillones frescos
- 2 baguettes parcialmente cocidas
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de crema de frutos secos sin sal
- 1 chalota banana, pelada y picada finamente
- 1 diente de ajo pelado, picado finamente
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- 175 ml de vino blanco seco
- 75 ml de nata líquida
- 2 cucharadas soperas de perejil picado finamente



INSTRUCCIONES

- Preparación de los mejillones. Enjuagar en agua fresca y fría y retirar las fibras (barbas) de las conchas. Los mejillones que no estén cerrados antes de la cocción deben desecharse.
- Saca las patas de la bandeja Cook & Crisp y colócala a continuación en la parte superior del recipiente de cocción. Pon las baguettes en la bandeja. Cierra la tapa y ajusta el interruptor inteligente a AIR FRY/COOKER. Selecciona BAKE/ROAST, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 8 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar. (Consulta el manual de instrucciones antes de hornear porque los tiempos pueden variar).
- Cuando termine la cocción, abre la tapa, retira las baguettes y resérvalas. Usa a continuación unas pinzas con punta de silicona para agarrar el asa central y retirar la bandeja del producto
- Añade aceite al recipiente de cocción. Selecciona SEAR/SAUTÉ y ponlo al 4. Selecciona START/STOP para comenzar. Precalienta el aceite durante 2 minutos. Añade la crema de frutos secos, la chalota, el ajo y una pizca de sal, y deja que se cocinen hasta que la cebolla se ablande removiendo regularmente durante unos 3 minutos. Selecciona START/STOP para finalizar la cocción.
- Cambia la posición del interruptor inteligente al modo RAPID COOKER. Añade el vino, los mejillones preparados y cierra la tapa. Selecciona la función STEAM y ajusta el tiempo a 4 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar la cocción (el producto formará vapor durante 6 minutos aprox. antes de que el programador comience la cuenta atrás). Transcurridos 2 minutos, abre la tapa y remueve los mejillones; vuelve a cerrarla y sigue con la cocción.
- Una vez terminada la cocción, abre la tapa, añade la nata líquida, el perejil y la pimienta negra. Pasa cuidadosamente los mejillones y el licor de cocción a los recipientes (deben desecharse todos los mejillones que no se han abierto tras la cocción). Sírvelos con las baguettes.



SALMÓN AL ESTILO TAILANDÉS CON VERDURAS Y ARROZ CON LECHE DE COCO

NIVEL: FÁCIL ●○○

PREP.: 15 MINUTOS MÁS 10 MIN PARA MARINAR | **TIEMPO DE COCCIÓN TOTAL:** 20 MINUTOS*

ACCESORIOS: BANDEJA COOK & CRISP (POSICIÓN SUPERIOR) | **CANTIDAD:** 4 RACIONES

**Incluye el tiempo de formación del vapor*

INGREDIENTES

Fondo del recipiente

- 200 g de arroz jazmín, previamente lavado y escurrido
- 1 lata (400 ml) de leche de coco ligera
- 50 ml de agua
- 1 cucharadita de sal
- 300 g de una combinación de mazorcas de maíz baby, guisantes y judías verdes finas
- 1 cucharada sopera de hojas de cilantro fresco picado
- El zumo de 1 lima

Bandeja

- Ralladura y zumo de 1 lima
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de miel
- 2 cucharadas soperas de pasta de curry rojo o verde
- 4 filetes de salmón de 120 g
- Aceite para pincelar
- Hojas de cilantro para decorar



INSTRUCCIONES

- Pon en un plato poco profundo la ralladura y el zumo de lima, el aceite de girasol, la salsa de soja, la miel y la pasta de curry. Remueve hasta que quede bien mezclado. Añade el salmón y cúbrelo con el adobo de forma uniforme por todos los lados. Deja marinar el salmón durante al menos 10 minutos o hasta un máximo de 1 hora.
- Pon el arroz, la leche de coco, el agua y la sal en el fondo del recipiente de cocción y mezcla bien. Añade una capa de verduras sobre el arroz.
- Saca las patas de la bandeja Cook & Crisp y colócala a continuación en la parte del recipiente de cocción, de modo que quede por encima del arroz, pasa unas pinceladas a la bandeja con aceite y pon el salmón con la piel hacia abajo.
- Cierra la tapa y cambia la posición del interruptor inteligente al modo RAPID COOKER. Selecciona SPEEDI MEALS (comidas rápidas), ajusta la temperatura a 180 °C y el programador a 10 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar la cocción (el producto formará vapor durante unos 10 minutos antes de que comience la cuenta atrás).
- Cuando haya finalizado la cocción, pasa el salmón a un plato. Usa a continuación unas pinzas con punta de silicona para agarrar el asa central y retirar la bandeja del producto. Mueve el arroz para esponjarlo. Sírvelo con el salmón, las verduras y decóralo con hojas de cilantro.



RISOTTO DE AZAFRÁN

NIVEL: FÁCIL ●○○

PREP.: 10 MINUTOS | **TIEMPO TOTAL DE COCCIÓN:** 33 MINUTOS* | **CANTIDAD:** 4 RACIONES

**Incluye el tiempo de formación del vapor*

INGREDIENTES

1 cucharada sopera de aceite de oliva
40 g de mantequilla en porciones
1 cebolla grande pelada y cortada en finas láminas
Sal al gusto
Pimienta negra molida al gusto
Una pizca de hebras de azafrán
300 g de arroz Arborio o Carnaroli para risotto
175 ml de vino blanco seco
1 l de caldo de pollo o de verduras
60 g de Parmesano rallado finamente o un equivalente vegetariano para servir



INSTRUCCIONES

- 1 Cambia la posición del interruptor inteligente al modo AIR FRY/COOKER. Añade aceite al recipiente de cocción extraíble. Selecciona SEAR/SAUTÉ y ponlo al 4. Selecciona START/STOP para comenzar. Precalienta el aceite durante 2 minutos. Añade 20 g de mantequilla, cebolla, una pizca de sal y desmenuza las hebras de azafrán entre los dedos. Remueve regularmente durante la cocción hasta que la cebolla se ablande, unos 5 minutos.
- 2 Añade el arroz y remueve durante 2 minutos. Añade el vino y deja hervir la mezcla removiendo regularmente durante 2 o 3 minutos. Deja que hierva hasta que se haya evaporado la mayor parte del líquido. Selecciona START/STOP para finalizar la cocción.
- 3 Vierte el caldo en el recipiente de cocción. Cierra la tapa. Cambia la posición del interruptor inteligente al modo RAPID COOKER. Selecciona la función STEAM y ajusta el tiempo a 18 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar la cocción (el producto formará vapor durante 3 minutos aprox. antes de que el programador comience la cuenta atrás). Transcurridos 10 minutos, abre la tapa y remueve el risotto, vuelve a cerrarla y sigue con la cocción.
- 4 Cuando termine la cocción, abre la tapa y añade los 20 g de mantequilla restantes, el Parmesano y deja reposar el risotto durante 5 minutos antes de servir con Parmesano rallado.



PALMERAS DE PESTO Y GRUYÈRE

NIVEL: FÁCIL ●○○

PREP.: 15 MINUTOS, MÁS 15 MINUTOS DE ENFRIAMIENTO | **TIEMPO TOTAL DE COCCIÓN:** 15 MINUTOS*

CANTIDAD: 10-12 RACIONES

**Incluye el tiempo de formación del vapor*

INGREDIENTES

320 g de masa de hojaldre enrollada
Harina, para espolvorear
100 g de pesto rojo fresco
80 g de queso gruyère rallado
Sal al gusto
Pimienta negra molida al gusto
Aceite en spray o para cepillar
250 ml de agua



INSTRUCCIONES

- 1 Extiende el hojaldre en forma de rectángulos de 35 x 23 cm sobre una superficie con algo de harina.
- 2 Cúbrelo uniformemente con pesto y espolvorea con queso, sal y pimienta.
- 3 Empezando por lados largos, enrolla cada lado hasta que se encuentren por el centro. Pásalo a una bandeja de horno forrada y enfríalo en la nevera unos 15 minutos.
- 4 Transcurridos 15 minutos, saca las palmeras del frigorífico y córtalas en 10 o 12 piezas. Pulveriza aceite sobre cada pieza.
- 5 Vierte 250 ml en el fondo del recipiente. Saca las patas de la bandeja Cook & Crisp y colócala a continuación en la parte superior del recipiente de cocción. Pon las palmeras encima de la bandeja y cierra la tapa. Cambia la posición del interruptor inteligente al modo RAPID COOKER. Selecciona la función STEAM AIR FRY, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 10 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar la cocción (el producto formará vapor durante 5 minutos aprox. antes de que el programador comience la cuenta atrás).
- 6 Una vez terminada la cocción, sírvelo caliente o frío como entrante o aperitivo.



CANELONES DE ESPINACAS Y RICOTTA



NIVEL: AVANZADO ●●●

PREP.: 25 MINUTOS | TIEMPO TOTAL DE COCCIÓN: 34 MINUTOS* | CANTIDAD: 4-6 RACIONES

*Incluye el tiempo de formación del vapor

INGREDIENTES

400 g de espinacas baby
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 cebolla pelada y picada fina
2 dientes de ajo, pelados y machacados
Sal y pimienta negra molida al gusto
2 latas (400 g cada una) de tomate picado
500 g de ricotta
40 g de queso parmesano rallado fino o su equivalente vegetariano
15 g de hojas de albahaca picada
¼ cucharadita de nuez moscada recién rallada
250 g de tubos de trigo duro para canelones
2 bolas de mozzarella (125 g cada una), escurridas y partidas en trozos

CONSEJO : Si prefieres más vegetales, prueba añadiendo 1 lata de 198 g de maíz dulce al final del paso 3.



INSTRUCCIONES

- 1 Pon las espinacas en un recipiente de cocción. Cierra la tapa y cambia la posición del interruptor inteligente al modo RAPID COOKER. Selecciona la función STEAM y ajusta el tiempo a 1 minuto. Selecciona START/STOP para comenzar la cocción (el producto formará vapor durante unos 4 minutos antes de que comience la cuenta atrás).
- 2 Cuando termine el tiempo de cocción, abre la tapa, saca las espinacas del recipiente de cocción extraíble y ponlas en un colador. Deja que se enfríen y, a continuación, aplástalas o estrújalas para que pierdan la mayor cantidad de líquido posible. Pícalas toscamente.
- 3 Lava y seca el recipiente. Cambia la posición del interruptor inteligente al modo AIR FRY/COOKER. Selecciona SEAR/SAUTÉ y ponlo al 4. Añade aceite al recipiente de cocción extraíble. Precalienta el aceite durante 2 minutos. Añade la cebolla, el ajo, una pizca de sal y deja que se cocinen durante unos 4 minutos, removiendo regularmente. Incorpora los tomates troceados y deja que se hagan durante 5 minutos, removiendo con frecuencia. Selecciona START/STOP para finalizar la cocción.
- 4 En un recipiente grande, mezcla la ricota, el parmesano, la albahaca, la nuez moscada, la sal, la pimienta y las espinacas. Vierte la mezcla en una manga pastelera grande y rellena los tubos de canelones con ella.
- 5 Pon los tubos de canelones rellenos en el recipiente de cocción, disponiéndolos en una capa sobre la salsa de tomate, asegurándote de que queden cubiertos por la salsa. Esparce la mozzarella por encima.
- 6 Cierra la tapa y cambia la posición del interruptor inteligente al modo RAPID COOKER. Selecciona la función STEAM AIR FRY, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 12 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar la cocción (el producto formará vapor unos 6 minutos antes de que comience la cuenta atrás).
- 7 Cuando haya finalizado la cocción, déjalo reposar durante 5 minutos con la tapa cerrada. Abre la tapa, extrae con cuidado el recipiente de cocción y sirve los canelones calientes.

CHILI VEGETARIANO A COCCIÓN LENTA



NIVEL: FÁCIL ●●●

PREP.: 20 MINUTOS | TIEMPO TOTAL DE COCCIÓN: 3 HORAS Y 45 MINUTOS | CANTIDAD: 4 RACIONES

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
Media cebolla pelada y picada fina
1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en dados
1 pimiento verde, sin semillas y cortado en dados
2 dientes de ajo, pelados y machacados
1 cucharadita de guindilla en polvo
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de cilantro molido
1 cucharadita de pimentón ahumado
1 cucharadita de orégano
500 g de boniato, cortados en trozos de 2 cm
1 cucharada de tomate triturado
1 lata (400 g) de tomate troceado
1 lata (400 g) de alubias rojas lavadas y escurridas
1 lata (400 g) de alubias negras, lavadas y escurridas
300 ml de caldo de verduras
Sal y pimienta al gusto

PARA SERVIR

Guacamole
Hojas de cilantro frescas
Pan crujiente, para servir

INSTRUCCIONES

- 1 Cambia la posición del SmartSwitch al modo AIR FRY/COOKER. Selecciona la función SEAR/SAUTÉ y ponlo al 5, temperatura HI (alta). Selecciona START/STOP para comenzar la cocción. Añade aceite de oliva y deja que se caliente 2 minutos.
- 2 Incorpora las cebollas y los pimientos, cierra la tapa y cocina durante 10 minutos hasta que se hayan ablandado. Remuévelo una vez.
- 3 Abre la tapa, añade el ajo, el boniato, el tomate triturado, los tomates troceados, las alubias, la sal y la pimienta. Selecciona START/STOP para finalizar la cocción.
- 4 Cierra la tapa, selecciona SLOW COOK, ajusta la temperatura a HIGH y el tiempo a 3 horas y 30 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar la cocción.
- 5 Transcurridas 3 horas, comprueba si el boniato está tierno. Si necesita más tiempo, continúa la cocción durante 30 minutos.
- 6 Cuando haya finalizado la cocción, extrae con cuidado el recipiente. Sirve el chili caliente acompañado de guacamole, pan crujiente y decóralo con hojas de cilantro.



PATATAS GAJO CON AJO Y ROMERO



NIVEL: FÁCIL ●○○

PREP.: 10 MINUTOS MÁS 30 MINUTOS EN REMOJO | **TIEMPO DE COCCIÓN TOTAL:** 26 MINUTOS*

ACCESORIOS: BANDEJA COOK & CRISP (POSICIÓN INFERIOR) | **CANTIDAD:** 4 RACIONES

* Incluye el tiempo de formación del vapor

INGREDIENTES

600 g de patatas Maris Piper o King Edward sin pelar, lavadas y cortadas en gajos de 2,5 cm de grosor

Agua, según sea necesaria

1 o 2 cucharadas de aceite de girasol

125 ml de agua

1 cucharadita de sal marina

2 cucharaditas de romero, picado finamente

2 dientes de ajo pelados y machacados

OTROS INGREDIENTES (opcionales)

Crema agria

Cebollino picado



INSTRUCCIONES

- 1 Pon las patatas en un recipiente grande, cúbreles con agua y déjalas en remojo durante 30 minutos para eliminar el exceso de almidón. Escúrrelas y sécalas.
- 2 En un recipiente limpio, mezcla las patatas con el aceite y la sal.
- 3 Vierte el agua en el recipiente de cocción extraíble. Empuja las patas de la bandeja Cook & Crisp hacia dentro y, a continuación, colócala en la posición inferior del recipiente de cocción. Añade las patatas.
- 4 Cierra la tapa y cambia la posición del SmartSwitch al modo RAPID COOKER. Selecciona la función STEAM AIR FRY, ajusta la temperatura a 210 °C y el tiempo a 20 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar la cocción (el producto formará vapor durante 6 minutos aprox. antes de que el temporizador comience la cuenta atrás).
- 5 Cuando hayan transcurrido 10 minutos, abre la tapa, espolvorea el romero y el ajo, remueve las patatas gajo para que se cubran bien y vuelve a cerrar la tapa para continuar con la cocción. Al cabo de 5 minutos, abre la tapa y remueve las patatas. Cierra la tapa hasta terminar la cocción.
- 6 Cuando haya finalizado la cocción, retira las patatas de la bandeja usando unas pinzas. Sírvelas con un poco de crema agria y cebollino.

NOTA Si prefieres las patatas más crujientes, selecciona la función AIR FRY con una temperatura a 210 °C, durante 5-10 minutos. Pulsa el botón START/STOP para comenzar la cocción. Cuando quede poco tiempo de cocción, comprueba si están bien doradas. El producto se detendrá automáticamente cuando abras la tapa.

FOCACCIA DE ROMERO Y SAL MARINA



NIVEL: FÁCIL ●○○

PREP.: 15 MINUTOS MÁS 60 MINUTOS DE FERMENTACIÓN | **TIEMPO DE COCCIÓN TOTAL:** 32 MINUTOS*

ACCESORIOS: BANDEJA COOK & CRISP (POSICIÓN INFERIOR), MOLDE MULTIUSOS NINJA O CUALQUIER OTRO MOLDE DE 20 CM **CANTIDAD:** 4-6 RACIONES

* Incluye el tiempo de formación del vapor

INGREDIENTES

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, por separado, y algo más para untar el molde

400 g de harina de fuerza, y algo más para espolvorearla sobre una superficie

1 sobre de levadura rápida

1 ¼ cucharadita de sal

250-300 ml de agua templada

Unas ramitas de romero

Sal marina en escamas para esparcir

INSTRUCCIONES

- 1 Unta con aceite el molde multiusos o el molde de 20 cm que tengas y resérvalo.
- 2 En un recipiente grande, pon la harina, la levadura, la sal y 2 cucharadas de aceite de oliva. Añade agua gradualmente a la mezcla y amasa con las manos o con una cuchara hasta que la masa comience a formar una bola. Puede quedar un poco pegajosa.
- 3 Pon la masa en una superficie espolvoreada con harina y amasa durante diez minutos o hasta que la masa adquiera una consistencia homogénea.
- 4 Extiende la masa para que quepa en el molde. Cúbrelo con un trapo limpio y deja que fermente a temperatura ambiente durante 1 hora o hasta que haya duplicado su tamaño.
- 5 Con el dedo o con la punta de una cuchara de madera, haz hendiduras en la masa e introduce los tallos de romero. Rocíala con el resto del aceite y espolvorea la sal marina.
- 6 Añade los 250 ml de agua al recipiente de cocción extraíble. Empuja las patas de la bandeja Cook & Crisp hacia dentro y, a continuación, colócala en la posición inferior del recipiente. Pon el molde que contiene la masa sobre la bandeja.
- 7 Cierra la tapa y cambia la posición del SmartSwitch al modo RAPID COOKER. Selecciona la función STEAM BAKE, ajusta el tiempo a 12 minutos y la temperatura a 180 °C. Selecciona START/STOP para comenzar la cocción (el producto formará vapor durante 20 minutos aprox. antes de que el temporizador comience la cuenta atrás).
- 8 La cocción habrá terminado cuando el pan haya adquirido un color dorado.



No te olvides de añadir el agua para formar el vapor que favorecerá la cocción.

TARTA DE CHOCOLATE FONDANT



NIVEL: FÁCIL ●○○

PREP.: 10 MINUTOS | **TIEMPO TOTAL DE COCCIÓN:** 41 MINUTOS | **CANTIDAD:** 6-8 RACIONES

ACCESORIOS: BANDEJA COOK & CRISP (POSICIÓN INFERIOR), MOLDE MULTIUSOS NINJA O CUALQUIER OTRO MOLDE DE 20 CM

**Incluye el tiempo de formación del vapor*

INGREDIENTS

150 g de mantequilla en cubitos y un poco más para untar
200 g de chocolate negro (65 % de cacao)
150 g de mantequilla y un poco más para untar
3 huevos grandes
150 g de azúcar extrafino
30 g de harina
500 ml de agua
Cacao en polvo para espolvorear

INSTRUCCIONES

- 1 Unta con mantequilla el molde multiusos o el molde de 20 cm que tengas, fórralo con papel de horno y resérvalo para después.
- 2 Cambia la posición del interruptor inteligente al modo AIR FRY/COOKER. Añade mantequilla y chocolate al recipiente de cocción. Selecciona SEAR/SAUTÉ y ajusta la olla a LO-1. Deja que se mezcle suavemente, removiendo de vez en cuando. Esto puede llevarte unos 8 minutos.
- 3 Bate los huevos y el azúcar en un recipiente grande hasta que tengan un color claro y estén ligeramente espesos. Incorpora la harina y añade con cuidado la mezcla de chocolate derretido. Vierte la masa en el molde que dejaste preparado.
- 4 Lava el recipiente de cocción.
- 5 Añade 500 ml de agua a la olla. Empuja las patas de la bandeja Cook & Crisp hacia dentro y, a continuación, colócala en la posición inferior del recipiente de cocción. Cierra la tapa y cambia la posición del interruptor inteligente al modo RAPID COOKER. Selecciona STEAM BAKE, ajusta la temperatura a 160 °C y el tiempo a 13 minutos (la unidad formará VAPOR durante unos 20 minutos antes de que empiece la cuenta atrás). Selecciona START/STOP para comenzar.
- 6 La tarta estará lista cuando introduzcas un palillo en el centro y salga limpio. Deja que se enfríe en el molde antes de volcarla en una bandeja.
- 7 Espolvorea con cacao antes de servir.



FLAN DE HUEVO



NIVEL: FÁCIL ●○○

PREP.: 15 MINUTOS, MÁS 1 HORA DE ENFRIAMIENTO | **TIEMPO TOTAL DE COCCIÓN:** 32 MINUTOS*

CANTIDAD: 4 RACIONES | **ACCESORIOS:** BANDEJA COOK & CRISP (POSICIÓN SUPERIOR), 4 RAMEKINES DE 200 ML

**Incluye el tiempo de formación del vapor*

INGREDIENTES

400 ml de leche entera
100 ml de nata líquida
2 cucharaditas de extracto de vainilla
2 huevos grandes
2 yemas de huevo grandes
80 g de azúcar

PARA EL CARAMELO

100 g de azúcar extrafino
4 cucharadas soperas de agua
500 ml de agua para el fondo del recipiente



INSTRUCCIONES

- 1 Cambia la posición del interruptor inteligente al modo AIR FRY/COOKER. Selecciona SEAR/SAUTÉ y ponlo al 4. Selecciona START/STOP para comenzar. Vierte la leche, la crema y la vainilla, calienta hasta que burbujee pero sin llegar a hervir, unos 3 minutos. Pásalo a una jarra. Lava el recipiente y vuelve a colocarlo en el producto.
- 2 Pon los huevos, las yemas de huevo, el azúcar extrafino y bate durante 1 minuto hasta que la mezcla presente un color pálido. Vierte lentamente la mezcla caliente en la mezcla de huevos, batiendo para combinarlas. Pasa de nuevo la mezcla a la jarra y resérvala.
- 3 Para preparar el caramelo, selecciona SEAR/SAUTÉ y ajústalo a 4. Selecciona START/STOP para comenzar. Añade 100 de azúcar extrafino y 4 cucharadas soperas de agua. Haz derretir suavemente el azúcar y remueve con una cuchara de madera hasta que se disuelva. Continúa con la cocción hasta que el azúcar empiece a dorarse, unos 8 minutos. Pulsa el botón START/STOP para terminar la cocción. Retira el recipiente del producto y vierte el caramelo en el fondo de cada ramequín. Remueve el caramelo para que cubra completamente el fondo.
- 4 Lava el recipiente y vuelve a colocarlo en el producto. Vierte 500 ml de agua. Saca las patas de la bandeja Cook & Crisp y colócala a continuación en la parte inferior del recipiente de cocción. Pon los recipientes ramequín en la bandeja y vierte la mezcla preparada en ellos.
- 5 Cambia la posición del interruptor inteligente al modo RAPID COOKER. Selecciona la función STEAM y ajusta el tiempo a 15 minutos. Selecciona START/STOP para comenzar la cocción (el producto formará vapor durante 8 minutos aprox. antes de que el programador comience la cuenta atrás). La cocción es completa cuando el caramelo se tambalea por el centro.
- 6 Una vez terminada la cocción, retira los recipientes ramequín de la bandeja y déjalos enfriar antes de ponerlos en la nevera durante al menos 1 hora. Para servir, dales la vuelta cuidadosamente en un plato para servir.

Tabla de la función Steam Air Fry (freír con aire al vapor)

Freír con aire al vapor es una manera estupenda de conseguir un resultado crujiente por fuera al mismo tiempo que jugoso por dentro. Antes de introducir los ingredientes y la bandeja Cook & Crisp en el producto, asegúrate de añadir agua en el fondo del recipiente de cocción extraíble. Es importante que se forme el vapor para conseguir ese resultado delicioso que buscas.

NOTA: En el caso de cortes de carne más grandes, deja que repose durante al menos 10 minutos después de la cocción.

NOTA: Usa estas tablas como guía y ajusta los tiempos de cocción según sea necesario si la cantidad de ingredientes varía.

NOTA: El vapor se formará al cabo de entre 4 y 10 minutos aproximadamente.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE <i>opcional</i>	AGUA
CARNE DE AVE				
Pechugas de pollo	2 (175 g cada una)	No	Pinceladas de aceite	125 ml
Pechugas de pollo empanadas	4 (175 g cada una)	No	No	125 ml
Muslos de pollo	1 kg	No	2 cucharadas	125 ml
Muslos de pollo (con hueso)	1 kg	No	Pincelados de aceite	125 ml
Muslos de pollo (deshuesados)	4 (100-125 g cada uno)	No	2 cucharadas	125 ml
Alas de pollo	500 g	No	2 cucharadas	125 ml
Pollo entero	2-2,5 kg	Atado	Pincelado de aceite	250 ml
Pechuga de pavo	1,4-2,4 kg	No	Pincelada de aceite	250 ml
TERNERA				
Redondo	1,5 kg	No	2 cucharadas	250 ml
Costillar	1,5 kg	No	2 cucharadas	250 ml
CERDO				
Chuletas de cerdo	4 cortes gruesos, con hueso (250 g cada uno)	Con hueso	Pinceladas de aceite	125 ml
	4 cortes deshuesados (100-125 g cada uno)	Deshuesadas	Pinceladas de aceite	125 ml
Lomo de cerdo	1 kg	No	2 cucharadas	250 ml
CORDERO				
Pierna de cordero	1,5 kg	No	2 cucharadas	250 ml
PESCADO				
Bacalao	4 (150 g cada uno)	No	1 cucharada	125 ml
Salmón	4 (150 g cada uno)	No	1 cucharada	65 ml



No te olvides de añadir líquido para formar el vapor que favorecerá la cocción.

ACCESORIO/COLOCACIÓN	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	190 °C	15-20 min
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	190 °C	18-20 min
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	210 °C	25-30 min
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	190 °C	15-18 min
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	190 °C	20-25 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	220 °C	15 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	180 °C	60-80 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	180 °C	45-55 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	180 °C	45 min para que quede entre poco hecho y al punto
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	180 °C	30-32 min para que quede entre poco hecho y al punto
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	190 °C	20-25 min
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	190 °C	20-25 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	180 °C	35-40 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	180 °C	37-40 min
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	220 °C	9-12 min
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	220 °C	7-10 min

Tabla de la función Steam Air Fry (freír con aire al vapor), continuación

Freír con aire al vapor es una manera estupenda de conseguir un resultado crujiente por fuera al mismo tiempo que jugoso por dentro. Antes de introducir los ingredientes y la bandeja Cook & Crisp en el producto, asegúrate de añadir agua en el fondo del recipiente de cocción extraíble. Es importante que se forme el vapor para conseguir ese resultado delicioso que buscas.

NOTA: Usa estas tablas como guía y ajusta los tiempos de cocción según sea necesario si la cantidad de comida varía.

NOTA: El vapor se formará al cabo de entre 4 y 10 minutos aproximadamente.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE <i>opcional</i>	AGUA
CARNE DE AVE CONGELADA				
Pechugas de pollo	4 (175 g cada una)	No	Pinceladas de aceite	250 ml
Muslos de pollo	1 kg	No	Pincelados de aceite	125 ml
Muslos de pollo con hueso	1 kg	No	Pincelados de aceite	125 ml
Alas de pollo	500 g	No	2 cucharadas	125 ml
TERNERA CONGELADA				
Filete, solomillo	2 (225 g cada uno)	No	2 cucharadas	250 ml
PESCADO CONGELADO				
Salmón	4 (120 g cada uno)	No	1 cucharada	65 ml
Bacalao	4 (140 g cada uno)	No	1 cucharada	125 ml
CERDO CONGELADO				
Chuletas de cerdo con hueso	2 (250 g cada una)	No	2 cucharadas	125 ml
Salchichas	450 g	No	2 cucharadas	125 ml
VERDURAS				
Remolacha	1 kg	Pelada, cortada en dados de 1,25 cm	1 cucharada	125 ml
Brócoli	400 g	Entero, sin el tallo	125 ml	125 ml
Coles de Bruselas	1 kg	Cortadas a la mitad, sin los extremos	1 cucharada	125 ml
Calabaza	1 kg	Cortada a la mitad, sin semillas	1 cucharada	125 ml
Zanahorias	1 kg	Peladas, cortadas en rodajas de 1,25 cm	1 cucharada	125 ml
Chirivía	500 g	Cortada en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	125 ml
Patatas (King Edward/ Maris Piper/Russet)	1 kg 4, 800 g	Cortadas en gajos de 2,5 cm Enteras	1 cucharada Pinceladas de aceite	125 ml 125 ml
Boniatos	1 kg	Cortados en dados de 2,5 cm	1 cucharada	125 ml


No te olvides de añadir líquido para formar el vapor que favorecerá la cocción.

ACCESORIO/COLOCACIÓN	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	200 °C	15-20 min
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	180 °C	20-25 min
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	200 °C	20-22 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	220 °C	15 min
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	180 °C	12-18 min
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	220 °C	7-10 min
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	220 °C	10-15 min
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	190 °C	23-28 min
Bandeja Cook & Crisp, posición superior	190 °C	10-12 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	200 °C	30-35 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	210 °C	15-20 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	220 °C	10-12 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	190 °C	22-25 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	200 °C	22-28 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	200 °C	30-35 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	220 °C	25-30 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	200 °C	30-35 min
Bandeja Cook & Crisp, posición inferior	200 °C	20 min

Tabla de cocción de la función Air Fry (freír con aire)

con la bandeja Cook & Crisp en el fondo del recipiente de cocción extraíble

Usa estas tablas como guía y ajusta los tiempos de cocción según sea necesario si la cantidad de comida varía.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
VERDURAS					
Espárragos	250 g	Cortar los tallos	2 cucharaditas	200 °C	7-8 min
Pimientos morrones	4 (750 g)	Enteros	No	200 °C	18-20 min
Coliflor	400 g	Cortada en ramilletes de 2,5-5 cm	1 cucharada	200 °C	12-14 min
Maíz en mazorca	4 mazorcas (1 kg)	Mazorcas enteras, peladas	1 cucharada	200 °C	12-15 min
Calabacín	500 g	Cortado en cuartos a lo largo, luego en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	11-12 min
Judías verdes	350 g	Sin los extremos	1 cucharada	200 °C	7-10 min
Col rizada (para chips)	400 g	Cortada en trozos, sin tallos	No	150 °C	8-12 min
Champiñones	300 g	Limpiar y cortar en cuartos	1 cucharada	200 °C	7-8 min
Patatas (King Edward/Maris Piper/Russet)	500 g	Patatas para freír cortadas a mano, *finas	1/2-3 cucharadas	200 °C	18-22 min
	500 g	Patatas para freír cortadas a mano, *gruesas	1/2-3 cucharadas	200 °C	20-22 min
Boniatos	1 kg	Cortados en dados de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	14-16 min
TERNERA					
Hamburguesas	4 (125 g cada una)	1,5-1,75 cm de grosor	No	190 °C	10 min
Filete	2 (225 g cada uno)	No	Pincelados de aceite	200 °C	8-12 min
CERDO					
Beicon	6 lonchas (200 g)	Repartir uniformemente las lonchas en la bandeja	No	170 °C	10 min
Filete de Sajonia	1 (225 g)	Enteros	No	200 °C	10-12 min
Salchichas	8 (450 g)	No	No	200 °C	7-8 min

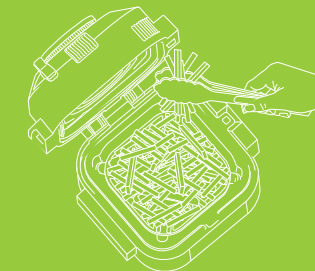
*Después de cortar las patatas, déjalas en remojo en agua fría durante al menos 30 minutos para eliminar el almidón innecesario. Sécalas suavemente. Cuanto más secas estén, mejor serán los resultados.

Para obtener los mejores resultados, agita, mezcla o da la vuelta a los alimentos con frecuencia.

Te recomendamos que controles con frecuencia tus alimentos y que los agites, remuevas o des la vuelta para garantizar los resultados deseados.

Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos como prefieras.

Remuévelos o dales la vuelta con unas pinzas con punta de silicona.



Cuando se haya completado el tiempo de cocción y se haya alcanzado el resultado deseado, saca la comida inmediatamente.

Recomendamos utilizar un termómetro de lectura instantánea para controlar la temperatura interna de carnes y pescados.

Tabla de cocción de la función Air Fry (freír con aire)

con la bandeja Cook & Crisp en el **fondo** del recipiente de cocción extraíble, cont.

CONSEJO Antes de usar la función AIR FRY, deja que el producto se precaliente durante 5 minutos, como harías con tu horno convencional.

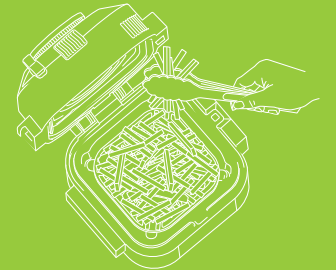
INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
ALIMENTOS CONGELADOS					
Nuggets de pollo	380 g	No	No	200 °C	10 min
Filetes de pescado (rebozados)	440 g	No	No	200 °C	14 min
Palitos de pescado	10 (280 g)	No	No	200 °C	9-10 min
Hash browns	8 (360 g)	No	No	200 °C	14 min
Patatas asadas	700 g	No	No	200 °C	25-30 min
Palitos de mozzarella	360 g	No	No	200 °C	6-7 min
Aros de cebolla	300 g	No	No	200 °C	10-12 min
Scampi	9 piezas jumbo (230 g)	No	No	200 °C	7 min
Boniato frito	500 g	No	No	200 °C	15 min
Hamburguesas vegetarianas	4 (350 g)	No	No	190 °C	14 min
Salchichas vegetarianas	6 (270 g)	No	No	200 °C	7-8 min
PATATAS FRITAS CONGELADAS					
Patatas fritas finas	500 g	No	No	200 °C	14 min
Patatas fritas gruesas	500 g	No	No	200 °C	17 min
Patatas fritas onduladas	500 g	No	No	200 °C	16 min
Patatas fritas	500 g	No	No	180 °C	14 min
Patatas gritas gourmet	700 g	No	No	200 °C	18-20 min
Patatas gajo	650 g	No	No	200 °C	15 min
Patatas fritas con piel	500 g	No	No	200 °C	16-17 min
PESCADO Y MARISCOS					
Pasteles de pescado	2 (150 g cada uno)	No	No	200 °C	8-10 min
Langostinos	16 jumbo	Crudos, enteros y con cola	1 cucharada	200 °C	7-10 min

Para obtener los mejores resultados, agita, mezcla o da la vuelta a los alimentos con frecuencia.

Te recomendamos que controles con frecuencia tus alimentos y que los agites, remuevas o des la vuelta para garantizar los resultados deseados.

Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos como prefieras.

Remuévelos o dales la vuelta con unas pinzas con punta de silicona.



Cuando se haya completado el tiempo de cocción y se haya alcanzado el resultado deseado, saca la comida inmediatamente.

Recomendamos utilizar un termómetro de lectura instantánea para controlar la temperatura interna de carnes y pescados.

Tabla de cocción de la función Steam (cocción a vapor)

con la bandeja Cook & Crisp en el **fondo** del recipiente de cocción extraíble

Usa estas tablas como guía y ajusta los tiempos de cocción según sea necesario si la cantidad de comida varía.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN
VERDURAS				
Espárragos	250 g	Tallos enteros	250 ml	5-7 min
Brócoli	300 g	Cortado en ramilletes de 2,5-5 cm	250 ml	5-9 min
Coles de Bruselas	400 g	Enteras, sin las hojas externas	250 ml	10-15 min
Calabaza	500 g	Pelada, cortada en dados de 2,5 cm	250 ml	10-15 min
Zanahorias	500 g	Peladas, cortadas en trozos de 2,5 cm	250 ml	10-15 min
Coliflor	400 g	Pelada, cortada en ramilletes de 2,5-5 cm	250 ml	5-10 min
Maíz en mazorca	4 mazorcas	Enteras, peladas	250 ml	8-10 min
Judías verdes	200 g	Enteras, sin los extremos	250 ml	8-12 min
Patatas	500 g	Peladas, cortadas en trozos de 2,5 cm	325 ml	12-17 min
Patatas baby	500 g	Enteras	325 ml	15-20 min
Boniatos	500 g	Cortados en dados de 1,25 cm	250 ml	8-14 min

Tabla de cocción de la función Dehydrate (deshidratar)

con la bandeja Cook & Crisp en el **fondo** del recipiente de cocción extraíble

CONSEJO La mayoría de las frutas y verduras tardan entre 6 y 8 horas (a 60 °C) en deshidratarse; las carnes tardan entre 5 y 7 horas (a 70 °C). Cuanto más tiempo deshidrates los ingredientes, más crujientes quedarán.

INGREDIENTES	PREPARACIÓN	TEMP.	TIEMPO DE DESHIDRATACIÓN
FRUTAS Y VERDURAS			
Chips de manzana	Cortar en rodajas de 3 mm, quitar el corazón, enjuagar en agua con limón y secar suavemente	60 °C	7-8 h
Plátanos	Pelar, cortar en rodajas de 3 mm	60 °C	8-10 h
Hierbas aromáticas frescas	Enjuagar, secar suavemente, quitar los tallos	60 °C	4-6 h
Raíz de jengibre	Cortar en rodajas de 3 mm	60 °C	6 h
Mangos	Pelar, cortar en rodajas de 3 mm y deshuesar	60 °C	6-8 h
Champiñones	Limpiar con un cepillo blando o con papel de cocina húmedo	60 °C	6-8 h
Piña	Pelar, cortar en rodajas de 3 mm-1,25 cm y quitar el corazón	60 °C	6-8 h
Fresas	Cortar por la mitad o en rodajas de 1,25 cm	60 °C	6-8 h
Tomates	Cortar en rodajas de 3 mm; cocinar al vapor si se piensa rehidratar	60 °C	6-8 h
CARNE, AVES Y PESCADO			
Cecina de vaca, pollo o salmón	Cortar en lonchas de 6 mm, marinar durante toda la noche	70 °C	5-7 h

La tua guida per cucinare con Speedi

Ti presentiamo la guida rapida e il libro di ricette di Ninja® Speedi. In queste pagine troverai ricette, trucchi e consigli che ti aiuteranno a creare in modo rapido e facile pasti completi e nutrienti.

Sommario

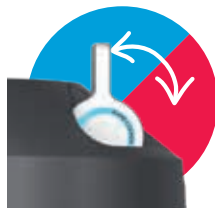
Cos'è uno SmartSwitch?	168	Moules marinière con baguette	188
Uso del pannello di controllo	169	Salmon e riso al cocco	189
Impostare una ricetta con Rapid Cooker (Cottura rapida)	170	Risotto allo zafferano	190
Impostare una ricetta con Air Fry/Cooker (Frittura ad aria/Fornello)	171	Palmier con pesto e gruyère	191
Impostare uno Speedi Meal (Pasto veloce)	172	Cannelloni spinaci e ricotta	192
Crea il tuo Speedi Meal (Pasto veloce)	174	Chilli vegetariano a cottura lenta	193
I nostri Speedi Meal (Pasto veloce) preferiti	176	Contorni	
Ricette per iniziare con Speedi Meal (Pasto veloce)		Spicchi di patate all'aglio e rosmarino	194
Cosce di pollo al profumo di limone e origano al forno con farro e verdure	178	Focaccia al sale marino e rosmarino	195
Pollo con pasta e panna	180	Dessert	
Pasti principali		Torta fondente al cioccolato	196
Speedi Meals (Pasto veloce)		Crème caramel	197
Polpette di ricotta con pomodoro, orzo, spinaci e zucchine	182	Tabelle di cottura	
Schnitzel di maiale con insalata di patate e fagiolini	184	Tabelle per la frittura ad aria con vapore	198
Spiedini di pollo e chorizo con riso	185	Tabelle per la frittura ad aria	202
Bracioline di maiale con salsa di senape in grani e coleslaw di mele	186	Tabella per la cottura a vapore	206
		Tabella per l'essiccazione	206



Cos'è uno SmartSwitch?

Lo SmartSwitch ti permette di passare comodamente dalla modalità Rapid Cooker (Cottura rapida) a Air Fry/Cooker (Frittura ad aria/Fornello). Seleziona la modalità per accedere alla funzione richiesta.

Scegliere la giusta funzione ti aiuta a garantire le condizioni di cottura perfette per il piatto o pasto che hai scelto.



RAPID COOKER (COTTURA RAPIDA)

Grazie ad una combinazione di cottura a vapore e a convezione, cuoce rapidamente gli alimenti per mantenere le sostanze nutritive e dare un tocco finale croccante.

*Speedi Meals
(Pasto veloce)
Steam Air Fry
(Frittura ad aria con vapore)*

*Steam Bake
(Cottura al forno
con vapore)
Steam (Cottura a vapore)*

AIR FRY/COOKER (FRITTURA AD ARIA/FORNELLO)

Puoi scegliere tra l'emissione di calore dall'alto per cucinare gli alimenti che normalmente cuoceresti in forno, o l'emissione di calore dal basso per cucinare come sul fornello.

*Grill
(Cottura alla griglia)
Air Fry
(Frittura ad aria)*

*Bake/Roast
(Cottura al forno/
arrosto)
Dehydrate
(Essiccazione)*

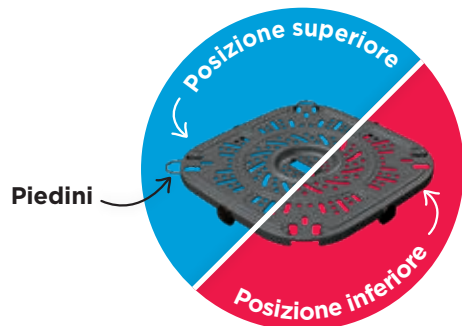
*Sear/Sauté
(Scottatura/
Cottura saltata)
Slow Cook
(Cottura lenta)*

Accessori inclusi



Casseruola di cottura

Installare sempre la casseruola di cottura prima di aggiungere ingredienti o altri accessori.



Vassoio Cook & Crisp

Posizione superiore
Tirare fuori i piedini prima di posizionare gli ingredienti summenzionati nella casseruola.

Posizione inferiore
Spingere in dentro i piedini prima di posizionare la casseruola.



Cerchi altro?

Visita ninkakitchen.eu per gli accessori supplementari da usare con il tuo Speedi.

Uso del pannello di controllo



PULSANTI OPERATIVI

- A** : Il pulsante di accensione spegne l'unità e interrompe tutte le funzioni di cottura.
- B** **FRECCHE A SINISTRA:** Utilizzare le frecce su/giù sul lato sinistro del display per regolare la temperatura di cottura.
- C** **FRECCHE A DESTRA:** Utilizzare le frecce su/giù sul lato destro del display per impostare il tempo di cottura.
- D** **PULSANTE START/STOP (AVVIO/ARRESTO):** Premere per avviare o interrompere la cottura. Premere il pulsante durante la cottura causerà l'arresto della funzione di cottura in corso.
- E** **FRECCHE CENTRALI:** Una volta scelta una modalità usando lo SmartSwitch, utilizzare le frecce centrali per passare tra una funzione e l'altra, fino a raggiungere quella desiderata.

FUNZIONI DI COTTURA

- F** **MODALITÀ RAPID COOKER (COTTURA RAPIDA)**
SPEEDI MEALS (PASTO VELOCE): Utilizzare per creare pasti veloci e deliziosi in meno di 30 minuti.
STEAM AIR FRY (FRITTURA AD ARIA CON VAPORE): Per cucinare in modo uniforme ed ottenere piatti dorati e croccanti con ingredienti come carne, pesce e verdure senza seccarli.
STEAM BAKE (COTTURA AL FORNO CON VAPORE): Per favorire la lievitazione anche mentre si cucina, e ottenere una consistenza soffice.
STEAM (COTTURA A VAPORE): Un modo più sano di cucinare verdure fresche o pesce senza impanatura croccante.
- G** **MODALITÀ AIR FRY/COOKER (FRITTURA AD ARIA/FORNELLO)**
GRILL (COTTURA ALLA GRIGLIA): Per caramellare e dorare la parte superiore degli alimenti per mezzo di alte temperature provenienti dall'alto.
AIR FRY (FRITTURA AD ARIA): Per dare croccantezza e friabilità ai piatti precucinati sia freschi che congelati, con poco olio o senza.
BAKE/ROAST (COTTURA AL FORNO/ARROSTO): Consente di utilizzare l'unità come forno per arrostitire carni tenere, cuocere prodotti da forno e altro.
DEHYDRATE (ESSICCAZIONE): È possibile essiccare carni, frutta e verdure per preparare sani spuntini.
SEAR/SAUTÉ (SCOTTATURA/COTTURA SALTATA): Utilizzare l'unità come un fornello per rosolare le carni, saltare le verdure, cuocere a fuoco lento i sughi e molto altro.
SLOW COOK (COTTURA LENTA): Consente di cuocere gli alimenti a basse temperature per periodi di tempo prolungati.

Impostare una ricetta con Rapid Cooker (Cottura rapida)

Pasto veloce • Frittura ad aria con vapore • Cottura al forno con vapore • Vapore



Aggiungere liquido nella parte inferiore della casseruola

seguendo le istruzioni della ricetta.

Nota: se stai cucinando uno Speedi Meal (Pasto veloce), aggiungi anche cereali, pasta, riso, ecc. sul fondo della casseruola.



Mettere il vassoio Cook & Crisp in posizione superiore* nella casseruola,

poi disporre gli ingredienti sul vassoio.

Per usare il vassoio Cook & Crisp in posizione superiore, estrarre i piedini, poi appoggiarli nelle scanalature degli angoli della casseruola di cottura.

Consultare le ricette e le tabelle di cottura per il posizionamento del vassoio Cook & Crisp, poiché questo può variare.



Chiudere il coperchio e alzare lo SmartSwitch.

Usare le frecce al centro per selezionare una funzione.

Soltanto le funzioni Rapid Cooker (Cottura rapida) si illumineranno quando l'interruttore è alzato.



Impostare la temperatura e il tempo. Premere START/STOP (AVVIO/ARRESTO) per avviare la cottura.

Il display mostrerà la scritta "PRE" per indicare che l'unità sta creando del vapore. Quando l'unità passa alla cottura a convezione, il timer inizia il conto alla rovescia.

Impostare una ricetta con Air Fry/Cooker Recipe (Frittura ad aria/Fornello)

Griglia • Frittura ad aria • Cottura al forno/arrostato • Essiccazione • Scottatura/Cottura saltata • Cottura lenta

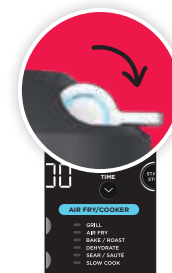


Mettere il vassoio Cook & Crisp in posizione inferiore nella casseruola,

poi disporre gli ingredienti sul vassoio*.

Per usare il vassoio Cook & Crisp, spingere in dentro i piedini e poi collocare il vassoio in posizione inferiore nella casseruola.

Consultare le ricette e le tabelle di cottura per il posizionamento del vassoio Cook & Crisp, poiché questo può variare.



Chiudere il coperchio e abbassare lo SmartSwitch.

Usare le frecce al centro per selezionare una funzione.

Soltanto le funzioni Air Fry/Cooker (Frittura ad aria/Fornello) si illumineranno quando l'interruttore è nella posizione abbassata.

Quando si usano le funzioni Air Fry (Frittura ad aria), Bake & Roast (Cottura al forno/arrostato), assicurarsi di aggiungere 5 minuti extra al tempo totale di cottura per permettere il preriscaldamento. Aggiungere gli ingredienti dopo i primi 5 minuti.



Impostare la temperatura e il tempo. Premere START/STOP (AVVIO/ARRESTO) per avviare la cottura.

*Eccezione: mettere il vassoio in posizione inferiore quando si usa soltanto la cottura a vapore (Steam).



Tenere il coperchio chiuso per consentire al vapore e al calore convettivo di agire insieme.

Aprire il coperchio solo se la ricetta lo richiede.



Aprire il coperchio per la funzione Sear & sauté (Scottatura/Cottura saltata) o controllare il pasto durante la cottura.

Aprendo il coperchio, la cottura si interrompe automaticamente.

*Eccezioni: Funzione Grill (Griglia) - posizionare il vassoio nella posizione superiore. Sear/Sauté (Scottatura/Cottura saltata) - non utilizzare il vassoio.

Impostare uno Speedi Meal (Pasto veloce)

La tua guida ai pasti facili e completi, tutti in una casseruola, pronti in meno di 30 minuti.

Livello del vassoio Cook & Crisp

PROTEINE

Questo livello deve stare a metà altezza nella casseruola e più vicino all'elemento riscaldante in modo che le proteine o le verdure siano croccanti. Lo spazio sottostante serve per poter aggiungere altri ingredienti. Disporre il vassoio Cook & Crisp nella posizione superiore per creare il flusso d'aria perfetto.

Livello inferiore

CEREALI E PASTA

Scegliere tra una varietà di cereali o di pasta. Disponerli sul fondo della casseruola prima di aggiungere il livello Cook & Crisp. Il vassoio proteggerà gli ingredienti in modo che si cuociano ma non diventino croccanti.



1. Aggiungere i cereali o la pasta

Iniziare misurando la quantità di cereali o pasta ed aggiungerli sul fondo della casseruola.



3. Preparare e condire le proteine

Preparare le proteine desiderate, quindi posizionare le proteine sul vassoio Cook & Crisp nella posizione superiore e chiudere il coperchio.



2. Aggiungere il liquido

Ora che gli ingredienti sono sul fondo della casseruola, aggiungere acqua, brodo o salsa e mescolare fino ad amalgamare.

Facoltativo: aggiungere verdure se si desidera. Vedere alla pagina successiva le quantità ideali per risultati migliori.



4. Cottura

Girare lo SmartSwitch a sinistra per la modalità RAPID COOKER (COTTURA RAPIDA) e selezionare SPEEDI MEALS (PASTO VELOCE). Impostare la temperatura e il tempo a seconda del tipo di proteine.

Suggerimento: a cottura ultimata, rimuovere le proteine e/o le verdure dal vassoio Cook & Crisp. Quindi utilizzare le pinze con punta in silicone per afferrare l'impugnatura centrale e rimuovere il vassoio dall'unità.



CREA IL TUO *Speedi Meal*

Suggerimento: Se la base ha bisogno di più tempo, passare a SEAR/SAUTÉ (Scottatura/Cottura saltata) e cuocere con il coperchio aperto fino a quando il liquido è assorbito. Assicurarsi che la pasta sia coperta da acqua salsa. Se non lo è, aggiungere altri 60 ml di acqua fredda o salsa.

Quando si usano verdure surgelate, togliere 125 ml di liquido dalla base per un riso più soffice.

1. Scegliere la base

Iniziare aggiungendo i cereali o la pasta sul fondo della casseruola. Aggiungere l'acqua, il brodo caldo o la salsa e mescolare fino ad amalgamare il tutto.

RISO BIANCO O BASMATI FACILE DA CUOCERE
200 g di riso, risciacquato e scolato, non necessario per la cottura facile
500 ml di acqua fredda o brodo caldo

RISOTTO
200 g di riso Arborio
750 ml di acqua fredda o brodo caldo

225 g DI PASTA BIANCA, INTEGRALE O SENZA GLUTINE
Per la pasta: 750 ml di acqua fredda o brodo caldo 2 cucchiaini di olio
Per la salsa al pomodoro: 1 barattolo di salsa per pasta (500 ml) e 500 ml di brodo o acqua fredda

QUINOA
200 g di quinoa, risciacquata e scolata
375 ml di acqua fredda o brodo caldo

LENTICCHIE
200 g di lenticchie verdi
435 ml di acqua fredda o brodo caldo

PATATE
500 g di patate dolci tagliate a pezzi di 4 cm
250 ml di acqua fredda

Nota: Per risultati teneri, aggiungere le verdure alla base. Per piatti più croccanti, aggiungere le verdure più sostanziose (carote, patata dolce, cavoletti di Bruxelles) al vassoio all'inizio della cottura e le verdure delicate (broccoli, cavolfiore, fagiolini verdi) durante gli ultimi 5-7 minuti di cottura.

2. Aggiungere le verdure

Condire a piacimento. Mescolare le verdure (nelle quantità suggerite) con la base o disporle sul vassoio Cook & Crisp con le proteine.

VERDURE SURGELATE A SCELTA
125 g

FUNGHI SURGELATI O FRESCHI
125 g

POMODORINI
200 g

BROCCOLI O CAVOLFIORRE FRESCO
350 g, tagliati a cimette di 5 cm

SPINACI FRESCHI
200 g

FAGIOLI IN SCATOLA A SCELTA
400 g, scolati

Suggerimento: Per risultati migliori seguire le altezze e pesi suggeriti

Suggerimento: I funghi Portobello, il cavolfiore spesso, il sedano rapa e le fette di cavolo rapa possono sostituire le proteine. 180 °C per 8-15 minuti.

3. Scegliere un tipo di proteina

Preparare le proteine desiderate; spennellare le proteine non impanate con l'olio.

POLLO
4 petti di pollo disossati senza pelle e impanati
3-5 cm di spessore, 150-175 g ciascuno

4 petti di pollo
3-5 cm di spessore, 150-175 g ciascuno
8 cosce di pollo disossate con la pelle
1 kg

MAIALE
4 bracioline di maiale disossate spesse 2,5 cm, 150-175 g ciascuna
6 salsicce di maiale

MANZO
12 polpette (330 g)
4 hamburger di manzo (125 g ciascuno)
3 bistecche (230 g ciascuna)

PESCE
4 filetti di salmone (130 g ognuno)
4 filetti di pesce impanato surgelati (110 g ciascuno)

A BASE VEGETALE
12 falafel, o polpette vegetali 330 g
4 tortini (450 g)
6 salsicce (280 g)
400 g di tofu o tempeh, tagliato in cubetti o bastoncini di 2,5-5 cm

Per 3-4 porzioni:

Per ridurre le porzioni per 1-2 persone, dividere in due la base, le verdure e le quantità di proteine e seguire le raccomandazioni di temperatura e tempo come elencato. Poi coprire il vassoio Cook & Crisp croccante con alluminio per proteggere la base da calore supplementare. Per altre informazioni sull'uso dell'unità e la preparazione del pasto, vedere a pagina 172.

Suggerimento: Marinare le proteine fino a 6 ore in anticipo con la marinatura preferita, o comprare carni pre-marinate per risparmiare tempo.

Suggerimento: Per tagli di carne più spessi allungare il tempo di cottura di 3-5 minuti. Si noti che questo può cuocere troppo i cereali. Consigliamo di rispettare l'altezza e il peso suggeriti per le proteine.

NOTA: Queste temperature e tempi sono per piatti ben cotti. Controllare gli alimenti.

4. Potenziare il sapore

Condire le proteine a piacere con il condimento suggerito o preferito. Disporre sul vassoio Cook & Crisp in posizione superiore e chiudere il coperchio.

AROMI

CONDIMENTO PER FAJITAS O TACOS

SUCCO E/O SCORZA DI AGRUMI FRESCA

CONDIMENTO ITALIANO

CONDIMENTO GRECO

CONDIMENTO 5 SPEZIE CINESI

5. Cucinare

Alzare lo SmartSwitch in modalità Rapid Cooker (Cottura rapida) e selezionare Speedi Meals. Impostare la temperatura e il tempo a seconda del tipo di proteina.

POLLO
Petti di pollo impanati
190 °C per 10-15 minuti
Petti/cosce
200 °C per 10-15 minuti

MAIALE
Bracioline, salsicce
190 °C per 10-15 minuti

MANZO
Polpette, hamburger o bistecca
180 °C per 10-15 minuti

PESCE
Filetti di salmone o impanati
180 °C per 10-15 minuti

A BASE VEGETALE
Falafel, tofu o tempeh
180 °C per 10-15 minuti
Salsicce vegetali
190 °C per 10-15 minuti

6. Ritocchi finali

Completare il pasto con le guarnizioni suggerite o preferite

SALSA

NOCI O SEMI TOSTATI

VERDURE SOTTOLIO

GUACAMOLE O AVOCADO

TZATZIKI

PANNA ACIDA

CONDIMENTI, VINAIGRETTE O SALSA PICCANTE

HUMMUS






FORMAGGIO A SCELTA

YOGURT GRECO

I nostri Speedi Meals (Pasto veloce) preferiti

5 combinazioni di pasti facili usando la funzione Speedi Meals (Pasto veloce) per cominciare.

Utilizza i tempi che appaiono in queste tabelle come guida.
La temperatura e le dimensioni degli alimenti possono influire sui tempi di cottura.

	Piatto di Buddha	Piatto mediterraneo	Piatto di pasta	Piatto asiatico	Piatto di burrito
<p>1. Scegliere la base Iniziare aggiungendo i cereali o la pasta sul fondo della casseruola. Aggiungere l'acqua fredda, il brodo caldo o la salsa e mescolare fino ad amalgamare il tutto. Condire a piacere con sale e pepe.</p>	 <p>Lenticchie 200 g di lenticchie verdi 435 ml di acqua fredda o brodo caldo</p>	 <p>Quinoa 200 g di quinoa, risciacquata 375 ml di acqua fredda o brodo caldo</p>	 <p>225 g di pasta bianca, integrale o senza glutine Per la pasta: 750 ml di acqua fredda o brodo caldo e 2 cucchiaini di olio, mescolare.</p>	 <p>Riso 200 g riso basmati 500 ml di acqua o brodo caldo</p>	 <p>Riso bianco 200 g di riso a chicco lungo bianco a cottura veloce 500 ml di acqua fredda o brodo caldo</p>
<p>2. Aggiungere le verdure Mescolare le verdure (nelle quantità suggerite) con la base o disporle sul vassoio Cook & Crisp con le proteine.</p>	<p>125 g di funghi surgelati o freschi (aggiungere alle lenticchie)</p>	<p>200 g di spinaci freschi (aggiungere alla quinoa)</p>	<p>125 g di mais dolce o piselli surgelati</p>	<p>125 g di verdure miste surgelate (aggiungere al riso basmati)</p>	<p>400 g di fagioli neri in scatola, scolati (aggiungere al riso bianco)</p>
<p>3. Scegliere un tipo di proteina Preparare le proteine desiderate, poi disporle in posizione superiore sul vassoio Cook & Crisp. Suggerimento: per risultati migliori seguire le altezze e pesi suggeriti</p>	<p>400 g di tofu o tempeh tagliato a cubetti o bastoncini</p>	<p>12 polpette di carne o a base vegetale (330 g)</p>	<p>4 petti di pollo (150-175 g ciascuno)</p>	<p>4 filetti di salmone (130 g ognuno)</p>	<p>8 cosce di pollo (125-150 g ciascuna)</p>
<p>4. Potenziare il sapore Condire le proteine a piacere con il condimento suggerito o preferito. Disporre sul vassoio Cook & Crisp in posizione superiore e chiudere il coperchio.</p>	<p>Succo e/o scorza di agrumi freschi</p>	<p>Erbe essiccate miste</p>	<p>Condimento italiano</p>	<p>5 spezie cinesi o salsa teriyaki</p>	<p>Condimento per fajitas o tacos</p>
<p>5. Cucinare Chiudere il coperchio, alzare lo SmartSwitch fino alla modalità Rapid Cooker (Cottura rapida) e selezionare Speedi Meals. Impostare la temperatura e il tempo a seconda del tipo di proteina.</p>	<p>Cuocere a 180 °C per 10-15 minuti</p>	<p>Cuocere a 180 °C per 10-15 minuti</p>	<p>Cuocere a 190 °C per 10-15 minuti</p>	<p>Cuocere a 180 °C per 10-15 minuti</p>	<p>Cuocere a 200 °C per 10-15 minuti</p>
<p>6. Ritocchi finali Completare il pasto con le guarnizioni suggerite o preferite.</p>	<p>Guarnire con guacamole, condimento/vinaigrette, erbe fresche, verdure sottolio, noci o semi tostati e verdure appena tagliate (secondo i gusti)</p>	<p>Guarnire con hummus, tzatziki, verdure appena affettate, erbe fresche e verdure sottolio (secondo i gusti)</p>	<p>Guarnire con erbe fresche e formaggio a scelta (secondo i gusti)</p>	<p>Guarnire con erbe fresche, guacamole, erbe fresche, verdure sottolio, noci tostate o semi e verdure appena tagliate (secondo i gusti)</p>	<p>Guarnire con salsa, panna acida, guacamole, erbe fresche, formaggio a scelta, verdure fresche tagliate e triangoli di pita o tortilla (secondo i gusti)</p>

Cosce di pollo al profumo di limone e origano al forno con farro e verdure

Speedi
Meal

RICETTA FACILE ●○○

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | TEMPO DI COTTURA TOTALE: 23 MINUTI*

QUANTITÀ: 2 PORZIONI | ACCESSORI: VASSOIO COOK & CRISP (POSIZIONE SUPERIORE)

*Incluso il tempo della cottura a vapore

INGREDIENTI

Fondo della casseruola

200 g di farro sciacquato e scolato
500 ml di brodo di pollo

Vassoio

2 cucchiaini di olio d'oliva
Scorza di 1 limone
1 cucchiaino di origano fresco finemente tritato (o 1 cucchiaino di origano secco)

4 cosce di pollo da 150 g ciascuna con osso e pelle
1 grossa cipolla rossa sbucciata e tagliata in 8 grandi spicchi
1 peperone rosso grande privato dei semi e tagliato a tocchetti di 5 cm
Sale a piacere
Pepe nero macinato secondo i gusti

ISTRUZIONI



Versare il farro sul fondo della pentola e coprire con il brodo di pollo.



Estrarre le gambe del vassoio Cook & Crisp e collocarlo nella posizione superiore della casseruola. In una ciotola capiente mescolare tutti gli ingredienti per il vassoio finché saranno ben amalgamati. Sistemare tutto sul vassoio in modo da lasciare all'esterno la pelle del pollo.



Chiudere il coperchio e girare lo SmartSwitch su RAPID COOKER (Cottura rapida).

SUGGERIMENTO Se il farro richiede più tempo passare a SEAR/SAUTÉ (Scottatura/Cottura saltata) e continuare la cottura con il coperchio aperto finché ha assorbito tutto il liquido ed è cotto.



Selezionare SPEEDI MEALS (Pasto veloce), impostare la temperatura a 190 °C e il tempo a 15 minuti. Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per iniziare la cottura (l'unità cuocerà a vapore per circa 8 minuti prima che parta il timer).



A cottura ultimata, lasciar riposare per 5 minuti con il coperchio chiuso prima di servire. Trascorsi i 5 minuti, trasferire il pollo e le verdure su un piatto. Quindi, usando una pinza con estremità in silicone, afferrare l'impugnatura centrale e rimuovere il vassoio dall'unità. Mescolare il farro e servirlo con il pollo e le verdure.

 Non dimenticare di aggiungere brodo affinché si formi vapore per la cottura.

Pollo con pasta e panna

RICETTA FACILE ●○○

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **TEMPO DI COTTURA TOTALE:** 23 MINUTI*
ACCESSORI: VASSOIO COOK & CRISP (POSIZIONE SUPERIORE) | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI
 *Include il tempo della cottura a vapore

Speedi
Meal

INGREDIENTI

Parte inferiore della casseruola

225 g di penne o fusilli
 300 g di crème fraîche
 1 cucchiaino di senape di Digione
 600 ml di brodo di pollo
 1 cucchiaino di sale all'aglio
 300 g di cimette di broccoli, tagliate in pezzi da 5 cm

Vassoio

4 petti di pollo da 175 g ciascuno
 2 cucchiai di olio d'oliva
 1 cucchiaino di erbe miste essiccate
 Sale e pepe secondo i gusti
 Pepe nero macinato, secondo i gusti
 Parmigiano grattugiato, per servire

ISTRUZIONI



Disporre la pasta, la crème fraîche, la senape, il brodo, il sale all'aglio ed i broccoli sul fondo della casseruola. Mescolare per unire gli ingredienti.



Estrarre i piedini del vassoio Cook & Crisp, quindi collocare il vassoio in posizione superiore nella casseruola. Spennellare il pollo con l'olio su tutti i lati e cospargerlo con le erbe essiccate, sale e pepe. Quindi metterlo sul vassoio.



Chiudere il coperchio e girare lo SmartSwitch su RAPID COOKER (Cottura rapida).



Selezionare SPEEDI MEALS (Pasto veloce), impostare la temperatura a 190 °C e il tempo a 15 minuti. Selezionare START/STOP (AVVIO/ARRESTO) per cominciare a cucinare (l'unità cuocerà a vapore per circa 8 minuti prima che si avvii il timer).



Quando si ha finito di cucinare, trasferire il pollo su un tagliere e tagliarlo. Quindi utilizzare le pinze con punta in silicone per afferrare l'impugnatura centrale e rimuovere il vassoio dall'unità. Mescolare la pasta e servire con il pollo e il parmigiano grattugiato a piacere.

 **Non dimenticare di aggiungere brodo affinché si formi vapore per la cottura.**

POLPETTE DI RICOTTA CON POMODORO, ORZO, SPINACI E ZUCCHINE

Speedi
Meal

RICETTA FACILE ●○○

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **TEMPO DI COTTURA TOTALE:** 20 MINUTI*

QUANTITÀ: 4 PORZIONI | **ACCESSORI:** VASSOIO COOK & CRISP (POSIZIONE SUPERIORE)

*incluso il tempo della cottura a vapore

INGREDIENTI

Fondo della casseruola

- 225 g d'orzo
- 400 ml di brodo vegetale
- 400 g di salsa di pomodoro
- 2 spicchi d'aglio, sbucciati
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- Pepe nero macinato secondo i gusti
- 80 g di spinaci
- 150 g di zucchine, tagliate a semicerchi dello spessore di 1 cm
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato grossolanamente
- 25 g di Parmigiano
- 25 ml di succo di limone

Vassoio

- 400 g di macinato bovino
- 75 g di ricotta
- 1 uovo
- 50 g di pangrattato
- 2 spicchi d'aglio sbucciati e tritati
- 2 cucchiaini di cipolla caramellata
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato finemente
- ½ cucchiaino di scaglie di peperoncino (facoltativo)
- Sale e pepe nero macinato a piacere

ISTRUZIONI

- 1 In una ciotola capiente mescolare tutti gli ingredienti del vassoio finché non saranno ben amalgamati. Dividere il composto in 16 porzioni uguali e modellarle in polpette.
- 2 Posizionare sul fondo della pentola l'orzo, il brodo, la salsa di pomodoro, l'aglio, lo zucchero, il pepe, gli spinaci e le zucchine. Mescolare per unire gli ingredienti. Estrarre le gambe del vassoio Cook & Crisp, quindi collocare il vassoio nella posizione superiore della casseruola. Posizionare le polpette sul vassoio.
- 3 Chiudere il coperchio e impostare lo SmartSwitch su RAPID COOKER (Cottura rapida). Selezionare SPEEDI MEALS (Pasto veloce), impostare la temperatura a 180 °C e il tempo a 12 minuti. Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per iniziare la cottura (l'unità cuocerà a vapore per circa 8 minuti prima che parta il timer).
- 4 Quando mancano 7 minuti al termine del timer, aprire il coperchio e girare gli spiedini. Chiudere il coperchio e proseguire la cottura.
- 5 A cottura ultimata trasferire le polpette su un piatto. Quindi, usando una pinza con estremità in silicone, afferrare l'impugnatura centrale del vassoio e rimuoverlo dall'unità.
- 6 Aggiungere il prezzemolo, il Parmigiano e il succo di limone all'orzo e mescolare bene per amalgamare gli ingredienti. Servire subito con le polpette

SUGGERIMENTO È possibile preparare le polpette un giorno prima e conservarle in frigorifero fino al momento di cucinarle.



SCHNITZEL DI MAIALE CON INSALATA DI PATATE E FAGIOLINI

Speedi
Meal

RICETTA FACILE ●○○

PREPARAZIONE: 15 MINUTI + 10 MINUTI PER IL RAFFREDDAMENTO | **TEMPO DI COTTURA TOTALE:** 23 MINUTI

QUANTITÀ: 2 PORZIONI | **ACCESSORI:** VASSOIO COOK & CRISP (POSIZIONE SUPERIORE)

**incluso il tempo della cottura a vapore*

INGREDIENTI

Fondo della casseruola

400 g di patatine novelle tagliate a metà

250 ml di acqua

1 cucchiaino di sale

100 g di crème fraîche

2 cucchiari di olio d'oliva

20 g di cetriolini sottaceto tagliati a fettine

1 scalogno sbucciato e tagliato finemente a dadini

2 spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati

1 cucchiaino di erba cipollina finemente tritata

Vassoio

2 bracioline di maiale da 150 g senza osso e grasso

50 g di farina

Sale a piacere

Pepe nero macinato a piacere

1 uovo medio sbattuto

60 g di panko o pangrattato

2 cucchiari di olio di oliva, da ripartire

150 g di fagiolini fini privati delle estremità

Erba cipollina tritata per guarnire



ISTRUZIONI

- 1 Avvolgere le bracioline di maiale in carta oleata e, usando un mattarello, spianare le bracioline su entrambi i lati riducendole a circa 1 cm di spessore. Preparare la pastazione di panatura aggiungendo in 3 recipienti diversi la farina con il sale e il pepe, le uova sbattute e il pangrattato. Passare ogni braciola, girandola dai due lati, nella farina, nell'uovo e infine nel pangrattato. Trasferire su un piatto e mettere in frigo a riposare per 10 minuti.
- 2 Mettere le patate, l'acqua e il sale sul fondo della casseruola e amalgamare. Estrarre le gambe del vassoio Cook & Crisp, quindi collocare il vassoio nella posizione superiore della casseruola. Estrarre le bracioline dal frigo, spennarle con olio su entrambi i lati e sistemarle sopra il vassoio.
- 3 Chiudere il coperchio e girare lo SmartSwitch su RAPID COOKER (Cottura rapida). Selezionare SPEEDI MEALS (Pasto veloce), impostare la temperatura a 190 °C e il tempo a 15 minuti. Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per iniziare la cottura (l'unità cuocerà a vapore per circa 8 minuti prima che parta il timer).
- 4 In una ciotola grande, mescolare i fagiolini con l'olio rimasto. Quando il timer arriva a 8 minuti, aprire il coperchio e sistemare i fagiolini sul vassoio intorno al maiale.
- 5 Al termine della cottura, trasferire le schnitzel e i fagiolini su un piatto e coprire senza sigillare con un foglio di alluminio. Quindi utilizzare delle pinze con estremità in silicone per afferrare l'impugnatura centrale del vassoio e rimuoverlo dall'unità.
- 6 Scolare e sistemare le patate in una ciotola grande. Unire la crème fraîche, l'olio, i cetriolini, lo scalogno e l'aglio, e amalgamare delicatamente.
- 7 Servire le schnitzel con l'insalata di patate, i fagiolini e guarnire con l'erba cipollina tritata.

SPIEDINI DI POLLO E CHORIZO CON RISO

Speedi
Meal

RICETTA FACILE ●○○

PREPARAZIONE: 15 MINUTI | **TEMPO DI COTTURA TOTALE:** 21 MINUTI* | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI | **ACCESSORI:** 4 SPIEDINI DI LEGNO O METALLO DA 20 CM, VASSOIO COOK & CRISP (POSIZIONE SUPERIORE)

**incluso il tempo della cottura a vapore*

INGREDIENTI

Fondo della casseruola

200 g di riso parboiled

400 ml di brodo vegetale

150 g di broccoli, divisi in rosette da 5 cm

1 peperone rosso grande tagliato a strisciole da 2 cm

Vassoio

400 g di petti di pollo tagliati a dadini da 3 x 3 cm

1 cucchiaino di spezie Piri Piri

1 cucchiaino di succo di limone

1 cucchiaino di olio

Pepe nero macinato secondo i gusti

200 g di chorizo tagliato a rondelle spesse 1 cm

2 cipolle rosse pelate, divise in quarti e sfogliate



ISTRUZIONI

- 1 Unire in una ciotola capiente il pollo, le spezie Piri Piri, il succo di limone, l'olio e il pepe, quindi mescolare delicatamente per amalgamare il tutto.
- 2 Comporre gli spiedini alternando pollo, chorizo e cipolla rossa finché saranno quasi pieni e gli ingredienti terminati.
- 3 Posizionare gli altri ingredienti sul fondo della casseruola e mescolare bene per amalgamare. Estrarre le gambe del vassoio Cook & Crisp e collocarlo nella posizione superiore della casseruola. Sistemare gli spiedini sopra il vassoio.
- 4 Chiudere il coperchio e girare lo SmartSwitch su RAPID COOKER (Cottura rapida). Selezionare SPEEDI MEALS (Pasto veloce), impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 13 minuti. Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per iniziare la cottura (l'unità cuocerà a vapore per circa 8 minuti prima che parta il timer).
- 5 Quando mancano 8 minuti al termine del timer, aprire il coperchio e girare gli spiedini. Chiudere il coperchio e proseguire la cottura.
- 6 A cottura ultimata trasferire gli spiedini su un piatto. Quindi, usando una pinza con estremità in silicone, afferrare l'impugnatura centrale del vassoio e rimuoverlo dall'unità. Impiattare le verdure, mescolare il riso e servire subito ben caldo.

BRACIOLE DI MAIALE CON SALSA DI SENAPE IN GRANI E INSALATA DI CAVOLO E MELE

Speedi
Meal

RICETTA DIFFICOLTÀ MEDIA ●●○

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **TEMPO DI COTTURA TOTALE:** 30 MINUTI* | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI

ACCESSORI: VASSOIO COOK & CRISP (POSIZIONE SUPERIORE)

**Incluso il tempo della cottura a vapore*

INGREDIENTI

Fondo della casseruola

25 g di burro
1 cipolla media pelata e tagliata a dadini
2 spicchi d'aglio sbucciati e tritati
3 cucchiaini di senape con grani
Succo di 1 limone
150 ml di brodo di pollo
1 cucchiaino di amido di mais

Vassoio


4 braciole di maiale con osso da 250 g ciascuna
1 cucchiaino di olio di oliva
Sale a piacere
Pepe nero macinato a piacere

Insalata di cavolo e mele

200 g di cavolo cappuccio, senza torsolo, sminuzzato
2 mele verdi tagliate a fettine sottili
1 cipolla rossa pelata e affettata finemente
150 g di maionese o crème fraîche
Sale a piacere
Pepe nero macinato a piacere

ISTRUZIONI

- 1 Mettere il burro sul fondo della pentola. Girare lo SmartSwitch su AIR FRY/COOKER (Frittura ad aria/Cottura). Selezionare SEAR/SAUTÉ e impostare la temperatura su 3. Selezionare START/STOP e iniziare il preriscaldamento per 2 minuti. Quando il burro si è sciolto aggiungere la cipolla e l'aglio, e lasciar cuocere con il coperchio abbassato per 5-7 minuti o finché la cipolla è morbida. Mescolare se necessario.
- 2 In una ciotolina mescolare con una frusta la senape con grani, il limone, il brodo e l'amido di mais. Versare il composto nella pentola e mescolare per amalgamare. Selezionare SEAR/SAUTÉ (Scottatura/Cottura saltata) per arrestare la cottura.
- 3 Spennellare le braciole di maiale con l'olio e regolare con sale e pepe a piacere. Estrarre le gambe del vassoio Cook & Crisp, quindi collocare il vassoio nella posizione superiore della casseruola. Sistemare le braciole di maiale sul vassoio.
- 4 Chiudere il coperchio e girare lo SmartSwitch su RAPID COOKER (Cottura rapida). Selezionare SPEEDI MEALS (Pasto veloce). Impostare la temperatura su 190°C e il tempo su 15 minuti, e selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per avviare la cottura (l'unità cuocerà a vapore per circa 8 minuti, prima che si avvii il timer).
- 5 In una ciotola grande aggiungere gli ingredienti per il coleslaw di mele e mescolare per amalgamare bene il tutto.
- 6 Al termine della cottura trasferire le braciole su un piatto. Quindi utilizzare delle pinze con estremità in silicone per afferrare l'impugnatura centrale del vassoio e rimuoverlo dall'unità. Mescolare la salsa sul fondo della pentola. Servire il maiale con la salsa e il coleslaw di mele di contorno.

 **Non dimenticare di aggiungere brodo affinché si formi vapore per la cottura.**



COZZE MARINATE CON PANE TIPO BAGUETTE

RICETTA FACILE ●○○

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **TEMPO DI COTTURA TOTALE:** 23 MINUTI* | **QUANTITÀ:** 2 PORZIONI

ACCESSORI: VASSOIO COOK & CRISP (POSIZIONE SUPERIORE)

**Incluso il tempo della cottura a vapore*

INGREDIENTI

- 1 kg di cozze fresche
- 2 baguette precotte
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- 1 cucchiaino di burro non salato
- 1 scalogno banana sbucciato e finemente sminuzzato
- 1 spicchio d'aglio sbucciato e finemente tritato
- Sale a piacere
- Pepe nero macinato secondo i gusti
- 175 ml di vino bianco secco
- 75 ml di panna
- 2 cucchiari di foglie di prezzemolo liscio finemente tritate



Speedi
Meal

SALMONE IN STILE TAILANDESE CON VERDURE MISTE E RISO AL COCCO

RICETTA FACILE ●○○

PREPARAZIONE: 15 MINUTI PIÙ 10 MINUTI PER LA MARINATURA | **TEMPO DI COTTURA TOTALE:** 20 MINUTI*

ACCESSORI: VASSOIO COOK & CRISP (POSIZIONE SUPERIORE) | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI

**Incluso il tempo della cottura a vapore*

INGREDIENTI

Fondo della casseruola

- 200 g riso Jasmine risciacquato e scolato
- 1 lattina (400 ml) di latte di cocco light
- 50 ml di acqua
- 1 cucchiaino di sale
- 300 g di pannocchiette, taccole, fagiolini verdi fini
- 1 cucchiaino di foglie di coriandolo fresco tritate
- Succo di 1 lime

Vassoio

- 1 lime, buccia e succo
- 1 cucchiaino di olio di semi di girasole
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 1 cucchiaino di miele
- 2 cucchiari di pasta di curry rosso o verde thailandese
- 4 filetti di salmone da 120 g
- Olio per spennellare
- Foglie di coriandolo per guarnire



Speedi
Meal

ITALIANO

ISTRUZIONI

- 1 Preparare le cozze. Sciacquare le cozze in acqua dolce fredda e rimuovere tutti i filamenti (barbette) dai gusci. Le cozze che non si chiudono prima della cottura vanno scartate.
- 2 Estrarre le gambe del vassoio Cook & Crisp e collocarlo nella posizione superiore della casseruola. Sistemare le baguette sul vassoio. Chiudere il coperchio e impostare lo SmartSwitch su AIR FRY/COOKER (Frittura ad aria/Fornello). Selezionare BAKE/ROAST (Cottura al forno/arrostato), impostare la temperatura a 200 °C e il tempo su 8 minuti. Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per avviare la cottura. (Prima di infornare verificare le istruzioni sulla confezione perché i tempi possono variare.)
- 3 A cottura ultimata aprire il coperchio, rimuovere le baguette e metterle da parte. Quindi, usando una pinza con estremità in silicone, afferrare l'impugnatura centrale del vassoio e rimuoverlo dall'unità.
- 4 Versare l'olio nella casseruola. Selezionare SEAR/SAUTÉ (Scottatura/Cottura saltata) e impostare su 4. Selezionare START/STOP per iniziare. Preriscaldare l'olio per 2 minuti. Quindi aggiungere il burro, lo scalogno, l'aglio e un pizzico di sale e cuocere per circa 3 minuti, finché la cipolla sarà morbida, mescolando regolarmente. Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per arrestare la cottura.
- 5 Spostare lo SmartSwitch su RAPID COOKER (Cottura rapida). Unire il vino e le cozze preparate in precedenza, quindi chiudere il coperchio. Selezionare STEAM (Cottura a vapore) e impostare il tempo su 4 minuti. Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per iniziare la cottura (l'unità cuocerà a vapore per circa 6 minuti prima che parta il timer). Dopo 2 minuti aprire il coperchio e mescolare le cozze, poi richiudere e proseguire la cottura.
- 6 A cottura ultimata aprire il coperchio e unire mescolando la panna, il prezzemolo e il pepe nero. Trasferire con cautela le cozze e il liquido di cottura nelle ciotole (le cozze che non si sono aperte in cottura vanno scartate). Servire con le baguette.

ISTRUZIONI

- 1 In un piatto piano sistemare la scorza e il succo di lime, l'olio di girasole, la salsa di soia, il miele e pasta di curry. Mescolare bene per unire gli ingredienti. Aggiungere il salmone e ricoprirlo uniformemente su tutti i lati con la marinata. Lasciar insaporire il salmone per minimo 10 minuti e massimo un'ora.
- 2 Versare il riso, il latte di cocco, l'acqua e il sale nella parte inferiore della casseruola, e amalgamare il tutto. Sistemare uno strato di verdure sopra il riso.
- 3 Estrarre i piedini del vassoio Cook & Crisp, poi disporre il vassoio nella posizione superiore della casseruola al di sopra del riso. Spennellare il vassoio con l'olio e sistemarvi sopra il salmone con la pelle rivolta verso il basso.
- 4 Chiudere il coperchio e spostare lo SmartSwitch su RAPID COOKER (Cottura rapida). Selezionare SPEEDI MEALS (Pasto veloce) e impostare la temperatura a 180°C e il tempo su 10 minuti. Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per iniziare la cottura (l'unità cuocerà a vapore per circa 10 minuti prima che parta il timer).
- 5 A cottura ultimata, trasferire il salmone su un piatto. Quindi utilizzare delle pinze con estremità in silicone per afferrare l'impugnatura centrale del vassoio e rimuoverlo dall'unità. Sgranare il riso. Servirlo con il salmone e le verdure miste, guarnendo con le foglie di coriandolo.

RISOTTO ALLO ZAFFERANO



RICETTA FACILE ●○○

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **TEMPO DI COTTURA TOTALE:** 33 MINUTI* | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI

**Incluso il tempo della cottura a vapore*

INGREDIENTI

1 cucchiaino di olio di oliva
40 g di burro a pezzetti
1 grossa cipolla sbucciata e tagliata finemente a dadini
Sale a piacere
Pepe nero macinato secondo i gusti
Un pizzico di pistilli di zafferano
300 g di riso per risotti arborio o carnaroli
175 ml di vino bianco secco
1 l di brodo di pollo o vegetale
60 g di Parmigiano grattugiato, o equivalente vegano più la quantità per servire



ISTRUZIONI

- 1 Girare lo SmartSwitch su AIR FRY/COOKER (Frittura ad aria/Cottura). Versare l'olio nella casseruola. Selezionare SEAR/SAUTÉ (Scottatura/Cottura saltata) e impostare su 4. Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per avviare la cottura. Preriscaldare l'olio per 2 minuti. Aggiungere 20 g di burro, la cipolla, un pizzico di sale e i pistilli di zafferano sbriciolandoli con le dita. Cuocere mescolando regolarmente per circa 5 minuti, finché la cipolla è morbida.
- 2 Unire il riso e mescolare per 2 minuti. Versare il vino e lasciarlo sfumare mescolando regolarmente per 2 o 3 minuti. Cuocere finché la maggior parte del liquido sarà evaporata. Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per interrompere la cottura.
- 3 Versare il brodo nel tegame di cottura. Chiudere il coperchio. Spostare lo SmartSwitch su RAPID COOKER (Cottura rapida). Selezionare STEAM (Cottura a vapore) e impostare il tempo su 18 minuti. Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per iniziare la cottura (l'unità cuocerà a vapore per circa 3 minuti prima che parta il timer). Trascorsi 10 minuti, aprire il coperchio e mescolare il risotto, richiudere e proseguire la cottura.
- 4 Al termine, aprire il coperchio e unire i rimanenti 20 g di burro, il Parmigiano, il sale e il pepe. Chiudere l'unità e lasciar mantecare il risotto per 5 minuti prima di servirlo con una spolverata finale di Parmigiano.

SFOGLIE DI PESTO E GROVIERA



RICETTA FACILE ●○○

PREPARAZIONE: 15 MINUTI + 15 MINUTI DI TEMPO DI RAFFREDDAMENTO | **TEMPO DI COTTURA TOTALE:** 15 MINUTI*

QUANTITÀ: 10-12 PORZIONI

**Incluso il tempo della cottura a vapore*

INGREDIENTI

320 g di pasta sfoglia pronta
Farina, per spolverare
100 g di pesto rosso fresco
80 g di Gruyère grattugiato
Sale a piacere
Pepe nero macinato secondo i gusti
Olio spray o olio per spennellare
250 ml di acqua

ISTRUZIONI

- 1 Su una superficie leggermente infarinata srotolare la pasta sfoglia e ricavare un rettangolo di 35 cm x 23 cm.
- 2 Stendere il pesto coprendo uniformemente tutta la pasta e unire a pioggia il formaggio, il sale e il pepe.
- 3 Arrotolare i due lati più lunghi verso il centro finché si incontrano. Trasferire su una teglia da forno rivestita e lasciar rassodare in frigo per 15 minuti.
- 4 Trascorsi i 15 minuti, togliere il doppio rotolo dal frigo e tagliarlo in 10-12 fette. Spruzzare o spennellare leggermente ogni pezzo con olio su entrambi i lati.
- 5 Versare 250 ml di acqua sul fondo della pentola. Estrarre le gambe del vassoio Cook & Crisp e collocarlo nella posizione superiore della casseruola. Sistemare le palmette sopra il vassoio e chiudere il coperchio. Spostare lo SmartSwitch su RAPID COOKER (Cottura rapida). Selezionare STEAM AIR FRY (Frittura ad aria con vapore), impostare la temperatura a 200 °C e il tempo su 10 minuti. Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per iniziare la cottura (l'unità cuocerà a vapore per circa 5 minuti prima che parta il timer).
- 6 A cottura ultimata, servire i Palmier caldi o freddi come aperitivo o snack.



CANNELLONI SPINACI E RICOTTA



RICETTA DIFFICOLTA' ALTA ●●●●

PREPARAZIONE: 25 MINUTI | **TEMPO DI COTTURA TOTALE:** 34 MINUTI* | **QUANTITÀ:** 4-6 PORZIONI

*incluso il tempo della cottura a vapore

INGREDIENTI

400 g di spinaci novelli
2 cucchiai di olio d'oliva
1 cipolla sbucciata e tritata finemente
2 spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati
Sale e pepe nero macinato a piacere
2 lattine di polpa di pomodoro (400 g ognuna)
500 g di ricotta
40 g di Parmigiano o equivalente vegano finemente grattugiato
15 g foglie di basilico sminuzzate
¼ cucchiaino di noce moscata appena grattugiata
250 g di cannelloni vuoti
2 mozzarelle (125 g l'una), scolate e tagliate grossolanamente

ISTRUZIONI

- 1 Sistemare gli spinaci nella pentola di cottura. Chiudere il coperchio e girare lo SmartSwitch su **RAPID COOKER** (Cottura rapida). Selezionare **STEAM** (Cottura a vapore) e impostare il tempo su 1 minuto. Selezionare **START/STOP** (Avvio/Arresto) per iniziare la cottura (l'unità cuocerà a vapore per circa 4 minuti prima che parta il timer).
- 2 A cottura ultimata, aprire il coperchio per estrarre gli spinaci e metterli a scolare in un colino o un setaccio. Quando sono freddi, premere o strizzare gli spinaci per far uscire la maggior quantità di liquido possibile. Sminuzzarli grossolanamente.
- 3 Lavare e asciugare la pentola. Girare lo SmartSwitch su **AIR FRY/COOKER** (Frittura ad aria/Cottura). Selezionare **SEAR/SAUTÉ** (Scottatura/Cottura saltata) e impostare su 4. Versare l'olio nella casseruola. Preriscaldare l'olio per 2 minuti. Quindi aggiungere la cipolla, l'aglio e un pizzico di sale e cuocere per circa 4 minuti mescolando regolarmente, finché il battuto sarà morbido. Aggiungere la polpa di pomodoro e cuocere per 5 minuti mescolando regolarmente. Selezionare **START/STOP** (Avvio/Arresto) per interrompere la cottura.
- 4 In una ciotola grande amalgamare la ricotta, il Parmigiano, il basilico, la noce moscata e gli spinaci e regolare di sale e pepe. Con un cucchiaino inserire il composto in una grande sac à poche e farcire i cannelloni.
- 5 Creare nella pentola di cottura un fondo con la salsa di pomodoro, adagiarvi i cannelloni ripieni e coprirli con altra salsa. Cospargere la superficie con la mozzarella.
- 6 Chiudere il coperchio e girare lo SmartSwitch su **RAPID COOKER** (Cottura rapida). Selezionare **STEAM AIR FRY** (Frittura ad aria con vapore), impostare la temperatura a 200 °C e il tempo su 12 minuti. Selezionare **START/STOP** (Avvio/Arresto) per iniziare la cottura (l'unità cuocerà a vapore per circa 6 minuti prima che parta il timer).
- 7 A cottura ultimata, lasciar riposare per 5 minuti con il coperchio chiuso. Aprire il coperchio, rimuovere la casseruola con cautela e servire i cannelloni caldi.

SUGGERIMENTO Vuoi più verdure? Prova ad aggiungere 198 g di granturco dolce alla fine del passaggio 3.



CHILLI VEGETARIANO A COTTURA LENTA



RICETTA FACILE ●○○

PREPARAZIONE: 20 MINUTI | **TEMPO DI COTTURA TOTALE:** 3 ORE 45 MINUTI | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI

INGREDIENTI

2 cucchiai di olio d'oliva
1 cipolla media, sbucciata e tritata finemente
1 peperone rosso, senza semi, tagliato a dadini
1 peperone verde, senza semi, tagliato a dadini
2 spicchi d'aglio, sbucciati e schiacciati
1 cucchiaino di peperoncino in polvere
1 cucchiaino di cumino in polvere
1 cucchiaino di coriandolo macinato
1 cucchiaino di paprica affumicata
1 cucchiaino di origano
500 g di patata dolce tagliata a pezzi di 2 cm
1 cucchiaino di passata di pomodoro
1 lattina (400 g) di polpa di pomodoro
1 scatola (400 g) di fagioli rossi in scatola, scolati e sciacquati
1 barattolo (400 g) di fagioli neri, risciacquati e sgocciolati
300 ml di brodo vegetale
Sale e pepe secondo i gusti

PER SERVIRE

Guacamole
Foglie di coriandolo fresco
Pane croccante per servire

ISTRUZIONI

- 1 Girare lo SmartSwitch su **AIR FRY/COOKER** (Frittura ad aria/Fornello). Selezionare **SEAR/SAUTÉ** (Scottatura/Cottura saltata) e impostare su **HI-5** e premere **START/STOP** (AVVIO/ARRESTO) per iniziare a cucinare. Aggiungere l'olio di oliva e lasciare riscaldare per 2 minuti.
- 2 Aggiungere cipolle e peperoni mescolando, chiudere il coperchio e cuocere per 10 minuti fino ad ammorbidire la cipolla e il peperone. Mescolare.
- 3 Aprire il coperchio, aggiungere mescolando l'aglio, le patate dolci, la passata di pomodoro, i pomodori tritati, i fagioli, sale e pepe. Selezionare **START/STOP** (AVVIO/ARRESTO) per interrompere la cottura.
- 4 Selezionare **SLOW COOK** (Cottura lenta), impostare la temperatura su **HIGH** (alta) e il tempo su 3 ore e 30 minuti. Selezionare **START/STOP** (AVVIO/ARRESTO) per avviare la cottura.
- 5 Dopo 3 ore, controllare se la patata è tenera. Se lo si desidera, continuare a cuocere per 30 minuti.
- 6 Quando la cottura è completa, rimuovere la casseruola con cautela. Servire il chilli caldo con guacamole, pane croccante e foglie di coriandolo.



SPICCHI DI PATATE ALL'AGLIO E ROSMARINO V

RICETTA FACILE ●○○

PREPARAZIONE: 10 MINUTI PIÙ 30 MINUTI PER LA MARINATURA | **TEMPO DI COTTURA TOTALE:** 26 MINUTI *

ACCESSORI: VASSOIO COOK & CRISP (POSIZIONE INFERIORE) | **QUANTITÀ:** 4 PORZIONI

**Include il tempo della cottura a vapore*

INGREDIENTI

600 g di patate Maris Piper o King Edward non sbucciate, lavate e tagliate in spicchi di 2,5 cm di spessore

Acqua, quanto basta

1-2 cucchiaini di olio di semi di girasole

125 ml di acqua

1 cucchiaino di sale marino

2 cucchiaini di rosmarino, finemente tritato

2 spicchi d'aglio, sbucciati e schiacciati

GUARNIZIONI (facoltativo)

Panna acida

Erba cipollina tritata



ISTRUZIONI

- 1 Mettere le patate in una ciotola grande, coprire con acqua e lasciare in ammollo per 30 minuti per rimuovere l'amido in eccesso. Sciacquare e tamponare per asciugare le patate.
- 2 In una ciotola pulita, mescolare le patate, l'olio, il semolino e il sale.
- 3 Versare l'acqua nella casseruola. Per usare il vassoio Cook & Crisp, spingere in dentro i piedini e poi collocare il vassoio in posizione inferiore nella casseruola. Aggiungere le patate.
- 4 Chiudere il coperchio e girare lo SmartSwitch su RAPID COOKER (Cottura rapida). Selezionare STEAM AIR FRY (Frittura ad aria con vapore), impostare la temperatura a 210 °C e il tempo su 20 minuti. Selezionare START/STOP (AVVIO/ARRESTO) per cominciare a cucinare (l'unità cuocerà a vapore per approssimativamente 6 minuti, prima che si avvii il timer).
- 5 Quando il tempo arriva a 10 minuti, aprire il coperchio, cospargere con rosmarino e aglio, aggiungere uno strato di spicchi di patate e chiudere il coperchio per continuare a cucinare. Quando mancano 5 minuti, aprire il coperchio e girare gli spicchi. Chiudere il coperchio e terminare la cottura.
- 6 Quando la cottura è completa, usare le pinze per rimuovere gli spicchi dal vassoio. Servire con panna acida ed erba cipollina.

NOTA Se si preferisci degli spicchi più croccanti, selezionare AIR FRY e impostare la temperatura a 210 °C e il tempo su 5-10 minuti. Premere START/STOP (AVVIO/ARRESTO) per avviare la cottura. Verso la fine del tempo di cottura controllare che siano abbastanza dorati. L'unità si arresterà automaticamente all'apertura del coperchio.

FOCACCIA AL SALE MARINO E ROSMARINO

RICETTA FACILE ●○○

PREPARAZIONE: 15 MINUTI PIÙ 60 MINUTI PER LA LIEVITAZIONE | **TEMPO DI COTTURA TOTALE:** 32 MINUTI*

ACCESSORI: VASSOIO COOK & CRISP (POSIZIONE INFERIORE), TEGLIA MULTIUSO NINJA O ALTRA TEGLIA PER TORTE DA 20 CM | **QUANTITÀ:** 4-6 PORZIONI

**Include il tempo della cottura a vapore*

INGREDIENTI

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, da ripartire, e altro olio per ungere la teglia

400 g di farina 00, più altra farina per infarinare

1 bustina di lievito istantaneo

1¼ cucchiaini di sale

250-300 ml di acqua tiepida

Rametti di rosmarino

Fiocchi di sale marino per guarnire

ISTRUZIONI

- 1 Oliare la teglia multi-funzione o teglia per torte da 20 cm con olio, poi mettere da parte.
- 2 In una scodella grande collocare la farina, il lievito, il sale e 2 cucchiaini di olio. Lavorare con un cucchiaino o con le mani aggiungendo gradualmente acqua finché l'impasto non comincia a formare una sfera. Può risultare leggermente appiccicoso.
- 3 Disporre su una superficie cosparsa di farina e lavorare per dieci minuti fino a formare un impasto uniforme.
- 4 Stendere l'impasto per adattarlo alla teglia. Rimettere nella ciotola, coprire con un canovaccio pulito e lasciare lievitare per 1 ora a temperatura ambiente o fino al raddoppio delle dimensioni.
- 5 Fare incisioni nell'impasto con un dito o la punta di un cucchiaino di legno, e inserire rametti di rosmarino. Cospargere con l'olio rimanente e sale marino.
- 6 Aggiungere 250 ml di acqua nella casseruola. Per usare il vassoio Cook & Crisp, spingere in dentro i piedini e poi collocare il vassoio nella casseruola in posizione inferiore. Mettere l'impasto nella teglia sul vassoio.
- 8 Chiudere il coperchio e girare lo SmartSwitch su RAPID COOKER (Cottura rapida). Selezionare STEAM BAKE (Cottura al forno a vapore) e impostare il tempo su 12 minuti e la temperatura a 180 °C. Selezionare START/STOP (AVVIO/ARRESTO) per iniziare la cottura (l'unità cuocerà a vapore per circa 20 minuti, prima che si avvii il timer).
- 9 La cottura è completa quando il pane è di un colore dorato scuro.



 **Non dimenticare di aggiungere acqua affinché si formi vapore per la cottura.**

TORTA FONDENTE AL CIOCCOLATO



RICETTA FACILE ●○○

PREPARAZIONE: 10 MINUTI | **TEMPO DI COTTURA TOTALE:** 41 MINUTI* | **QUANTITÀ:** 6-8 PORZIONI
ACCESSORI: VASSOIO COOK & CRISP (POSIZIONE INFERIORE), TEGLIA MULTIUSO NINJA O ALTRA TEGLIA PER TORTE DA 20 CM
**Incluso il tempo della cottura a vapore*

INGREDIENTI

150 g di burro a cubetti, più una piccola quantità per ungere
200 g di cioccolato fondente (cacao 65%)
150 g di burro, più una piccola quantità per ungere
3 uova grandi
150 g di zucchero semolato
30 g di farina
500 ml di acqua
Cacao in polvere per la copertura

ISTRUZIONI

- 1 Imburrare la teglia multi-funzione o una tortiera da 20 cm, rivestire con carta da forno e mettere il tutto da parte.
- 2 Girare lo SmartSwitch su AIR FRY/COOKER (Frittura ad aria/Cottura). Mettere il burro e il cioccolato nella casseruola di cottura. Selezionare SEAR/SAUTÉ (Scottatura/Cottura saltata) e impostare su LO-1 (bassa 1). Lasciar fondere lentamente mescolando di tanto in tanto. Questo passaggio può richiedere fino a 8 minuti.
- 3 Sbattere le uova con lo zucchero in una ciotola capiente finché il composto apparirà più chiaro e appena più denso. Unire delicatamente la farina e quindi la miscela di cioccolato fuso. Versare l'impasto nella teglia precedentemente preparata.
- 4 Estrarre la casseruola di cottura.
- 5 Versare 500 ml di acqua nella casseruola. Ripiegare le gambe del vassoio Cook & Crisp, quindi collocare il vassoio nella posizione inferiore della casseruola. Chiudere il coperchio e girare lo SmartSwitch su RAPID COOKER (Cottura rapida). Selezionare STEAM BAKE (Cottura a vapore), impostare la temperatura su 160°C e il tempo su 13 minuti (l'unità cuocerà a vapore per circa 20 minuti, prima che parta il timer). Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per avviare la cottura.
- 6 La torta è cotta quando inserendo uno stuzzicadenti al centro, questo esce pulito. Lasciar raffreddare nella teglia prima di collocare su un vassoio da portata.
- 7 Spolverizzare con il cacao in polvere prima di servire.



CRÈME CAMEL



RICETTA FACILE ●○○

PREPARAZIONE: 15 MINUTI + 1 ORA PER LASCIAR RAFFREDDARE | **TEMPO DI COTTURA TOTALE:** 32 MINUTI*
QUANTITÀ: 4 PORZIONI | **ACCESSORI:** VASSOIO COOK & CRISP (POSIZIONE INFERIORE), PIATTINI DA DESSERT 4 X 200 ML
**Incluso il tempo della cottura a vapore*

INGREDIENTI

400 ml di latte intero
100 ml di panna
2 cucchiaini di estratto di vaniglia
2 uova grandi
2 tuorli di uova grandi
80 g di zucchero semolato

PER IL CAMELLO

100 g di zucchero semolato
4 cucchiaini di acqua
500 ml di acqua per il fondo della casseruola

ISTRUZIONI

- 1 Girare lo SmartSwitch su AIR FRY/COOKER (Frittura ad aria/Cottura). Selezionare SEAR/SAUTÉ (Scottatura/Cottura saltata) e impostare su 4. Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per avviare la cottura. Unire il latte, la panna, la vaniglia e riscaldare il composto per circa 3 minuti, finché si formano bollicine attorno ai bordi, ma senza farlo bollire. Trasferire in una caraffa. Lavare la pentola e rimetterla nell'unità.
- 2 Unire in una ciotola capiente le uova e i tuorli, lo zucchero semolato e sbattere per 1 minuto finché il composto diventa più chiaro. Versare lentamente la miscela calda di latte e panna nel composto di uova, mescolando con una frusta per amalgamare. Trasferire nuovamente il composto nella caraffa e mettere da parte.
- 3 Per la preparazione del caramello, selezionare SEAR/SAUTÉ (Scottatura/Cottura saltata) e impostare su 4. Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per avviare la cottura. Unire 100 g di zucchero semolato e 4 cucchiaini di acqua. Lasciar sciogliere delicatamente lo zucchero, mescolando con un cucchiaino di legno finché si sarà dissolto. Proseguire la cottura finché il composto inizierà a diventare color nocciola, per circa 8 minuti. Premere START/STOP (AVVIO/ARRESTO) per arrestare la cottura. Rimuovere la pentola dall'unità e versare un po' di caramello sul fondo di ogni pirottino. Ruotare delicatamente i pirottini per accertarsi che il caramello ricopra completamente il fondo.
- 4 Lavare la pentola e rimetterla nell'unità. Versarvi 500 ml di acqua. Estrarre le gambe del vassoio Cook & Crisp, quindi collocare il vassoio nella posizione inferiore della casseruola. Sistemare i pirottini sul vassoio e riempirli versandovi il preparato di latte e uova.
- 5 Spostare lo SmartSwitch su RAPID COOKER (Cottura rapida). Selezionare STEAM (Cottura a vapore) e impostare il tempo su 15 minuti. Selezionare START/STOP (Avvio/Arresto) per iniziare la cottura (l'unità cuocerà a vapore per circa 8 minuti prima che parta il timer). La cottura è completa quando il caramello tremola al centro.
- 6 Al termine della cottura rimuovere i pirottini dal vassoio e lasciarli raffreddare prima di riporre il dessert in frigo per almeno 1 ora. Per servire, capovolgere con attenzione i pirottini su un piatto da portata.



Tabella per la frittura ad aria con vapore

La frittura ad aria con vapore è un ottimo modo di preparare cibi succosi dentro ma croccanti fuori. Prima di mettere il cibo e il vassoio Cook & Crisp nell'unità, assicurati di aver aggiunto dell'acqua sul fondo della casseruola. Questa operazione è importante perché consente la formazione di vapore per la cottura dei tuoi piatti preferiti.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	OLIO <i>facoltativo</i>	ACQUA
POLLAME				
Petti di pollo	2 (175 g ognuno)	Nessuno	Spennellati con olio	125 ml
Petti di pollo, impanati	4 (175 g ognuno)	Nessuno	Nessuno	125 ml
Fusi di pollo	1 kg	Nessuno	2 cucchiari	125 ml
Cosce di pollo (con osso)	1 kg	Nessuno	Spennellati con olio	125 ml
Cosce di pollo (disossate)	4 (100-125 g ognuno)	Nessuno	2 cucchiari	125 ml
Alette di pollo	500 g	Nessuno	2 cucchiari	125 ml
Pollo intero	2-2,5 kg	Legato	Spennellati con olio	250 ml
Petto di tacchino	1,4-2,4 kg	Nessuno	Spennellati con olio	250 ml
MANZO				
Controgirello	1,5 kg	Nessuno	2 cucchiari	250 ml
Costata	1,5 kg	Nessuno	2 cucchiari	250 ml
MAIALE				
Bracirole di maiale	4 fette spesse con osso (250 g ognuna)	Con osso	Spennellati con olio	125 ml
	4 disossate (100-125 g ognuna)	Disossate	Spennellati con olio	125 ml
Lonza di maiale	1 kg	Nessuno	2 cucchiari	250 ml
AGNELLO				
Coscia d'agnello	1,5 kg	Nessuno	2 cucchiari	250 ml
PESCE				
Merluzzo	4 (150 g ognuna)	Nessuno	1 cucchiario	125 ml
Salmone	4 (150 g ognuna)	Nessuno	1 cucchiario	65 ml

NOTA: Per i tagli di carne più grandi, lasciar riposare le proteine per almeno 10 minuti dopo la cottura.

NOTA: Usare le seguenti tabelle come guida e regolare il tempo di cottura secondo necessità e in base alla quantità di cibo.

NOTA: La cottura a vapore durerà circa 4-10 minuti.

ACCESSORIO/ORIENTAMENTO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	190 °C	15-20 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	190 °C	18-20 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	210 °C	25-30 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	190 °C	15-18 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	190 °C	20-25 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	220 °C	15 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	180 °C	60-80 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	180 °C	45-55 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	180 °C	45 minuti per cottura media al sangue
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	180 °C	30-32 minuti per cottura media al sangue
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	190 °C	20-25 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	190 °C	20-25 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	180 °C	35-40 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	180 °C	37-40 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	220 °C	9-12 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	220 °C	7-10 minuti


Non dimenticare di aggiungere liquido affinché si formi vapore per la cottura.

Tabella per la frittura ad aria con vapore, continuazione

La frittura ad aria con vapore è un ottimo modo di preparare cibi succosi dentro ma croccanti fuori. Prima di mettere il cibo e il vassoio Cook & Crisp nell'unità, assicurati di aver aggiunto dell'acqua sul fondo della cassetta. Questa operazione è importante perché consente la formazione di vapore per la cottura dei tuoi piatti preferiti.

NOTA: Usare le seguenti tabelle come guida e regolare il tempo di cottura secondo necessità e in base alla quantità di cibo.

NOTA: La cottura a vapore durerà circa 4-10 minuti.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	OLIO <i>facoltativo</i>	ACQUA
POLLAME CONGELATO				
Petti di pollo	4 (175 g ognuno)	Nessuno	Spennellati con olio	250 ml
Fusi di pollo	1 kg	Nessuno	Spennellati con olio	125 ml
Cosce di pollo con l'osso	1 kg	Nessuno	Spennellati con olio	125 ml
Alette di pollo	500 g	Nessuno	2 cucchiari	125 ml
MANZO CONGELATO				
Bistecca di controfiletto	2 (225 g ognuna)	Nessuno	2 cucchiari	250 ml
PESCE CONGELATO				
Salmone	4 (120 g ognuno)	Nessuno	1 cucchiaino	65 ml
Merluzzo	4 (140 g ognuno)	Nessuno	1 cucchiaino	125 ml
MAIALE CONGELATO				
Braciole di maiale con l'osso	2 (250 g ognuno)	Nessuno	2 cucchiari	125 ml
Salsicce	450 g	Nessuno	2 cucchiari	125 ml
VERDURE				
Barbabietole	1 kg	Pelare, tagliare a cubetti di 1,25 cm	1 cucchiaino	125 ml
Broccoli	400 g	Interi, senza gambi	125 ml	125 ml
Cavoletti di Bruxelles	1 kg	Tagliare a metà e le estremità	1 cucchiaino	125 ml
Zucca gialla	1 kg	Tagliare a metà, togliere i semi	1 cucchiaino	125 ml
Carote	1 kg	Pelare e tagliare a rondelle di 1,25 cm	1 cucchiaino	125 ml
Pastinaca	500 g	Tagliare a pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaino	125 ml
Patate farinose, King Edward/ Maris Piper/Russet	1 kg 4, 800 g	Tagliare a spicchi di 2,5 cm Intere	1 cucchiaino Spennellare con olio	125 ml 125 ml
Patate dolci	1 kg	Tagliare a cubetti di 2,5 cm	1 cucchiaino	125 ml


Non dimenticare di aggiungere liquido affinché si formi vapore per la cottura.

ACCESSORIO/ORIENTAMENTO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	200 °C	15-20 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	180 °C	20-25 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	200 °C	20-22 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	220 °C	15 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	180 °C	12-18 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	220 °C	7-10 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	220 °C	10-15 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	190 °C	23-28 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione superiore	190 °C	10-12 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	200 °C	30-35 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	210 °C	15-20 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	220 °C	10-12 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	190 °C	22-25 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	200 °C	22-28 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	200 °C	30-35 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	220 °C	25-30 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	200 °C	30-35 minuti
Vassoio Cook & Crisp, posizione inferiore	200 °C	20 minuti

Tabella per la frittura ad aria

usando il vassoio Cook & Crisp **in posizione inferiore** nella casseruola

Usare le seguenti tabelle come guida e regolare il tempo di cottura secondo necessità e in base alla quantità di cibo.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
VERDURE					
Asparagi	250 g	Accorciare i gambi	2 cucchiaini	200 °C	7-8 minuti
Peperoni	4 (750 g)	Intere	Nessuno	200 °C	18-20 minuti
Cavolfiore	400 g	Tagliare a cimette di 2,5-5 cm	1 cucchiaio	200 °C	12-14 minuti
Pannocchie	4 pannocchie (1 kg)	Pannocchie intere, togliere la buccia	1 cucchiaio	200 °C	12-15 minuti
Zucchine	500 g	Tagliare in quarti nel senso della lunghezza, quindi tagliare a pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaio	200 °C	11-12 minuti
Fagiolini verdi	350 g	Tagliare le estremità	1 cucchiaio	200 °C	7-10 minuti
Cavolo nero croccante	400 g	Tagliare a pezzi, rimuovendo i gambi	Nessuno	150 °C	8-12 minuti
Funghi	300 g	Pulire, tagliare a quarti	1 cucchiaio	200 °C	7-8 minuti
Patate farinose, King Edward/Maris Piper/Russets	500 g	Patatine tagliate a mano, sottili*	1/2-3 cucchiari	200 °C	18-22 minuti
	500 g	Patatine tagliate a mano, spesse*	1/2-3 cucchiari	200 °C	20-22 minuti
Patate dolci	1 kg	Tagliare a cubetti di 2,5 cm	1 cucchiaio	200 °C	14-16 minuti
MANZO					
Hamburger	4 (125 g ognuno)	Spessore 1,5-1,75 cm	Nessuno	190 °C	10 minuti
Bistecca	2 (225 g ognuna)	Nessuno	Spennellati con olio	200 °C	8-12 minuti
MAIALE					
Pancetta	6 fette (200 g)	Disporre uniformemente le fette nel vassoio	Nessuno	170 °C	10 minuti
Bistecca di prosciutto	1 (225 g)	Intere	Nessuno	200 °C	10-12 minuti
Salsicce	8 (450 g)	Nessuno	Nessuno	200 °C	7-8 minuti

* Dopo aver tagliato le patate, lasciare in ammollo in acqua fredda per almeno 30 minuti per eliminare l'amido in eccesso. Asciugare le patatine. Più le patatine sono asciutte, migliori sono i risultati.

Per risultati ottimali, scuotere, mescolare o girare spesso.

Raccomandiamo di controllare spesso i cibi durante la cottura e di scuotere, mescolare o girare per raggiungere i risultati desiderati.

Utilizzare questi tempi di cottura come guida, regolandoli in base alle proprie preferenze.

Scuotere/mescolare o girare utilizzando pinze con punta in silicone



Togliere immediatamente il cibo a cottura ultimata, o quando si raggiunge il risultato desiderato. Si consiglia di utilizzare un termometro a lettura istantanea per monitorare la temperatura interna del pesce o della carne.

Tabella per la frittura ad aria

usando il vassoio Cook & Crisp **nella parte inferiore** della casseruola, cont.

SUGGERIMENTO Prima di usare la modalità Air Fry (Frittura ad aria), lasciar preriscaldare l'unità per 5 minuti, come si farebbe con un forno classico.

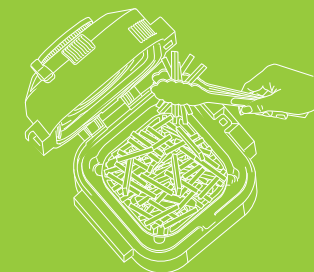
INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	OLIO	TEMPERATURA	TEMPO DI COTTURA
CIBI SURGELATI					
Pepite di pollo	380 g	Nessuno	Nessuno	200 °C	10 minuti
Filetti di pesce (in pastella)	440 g	Nessuno	Nessuno	200 °C	14 minuti
Bastoncini di pesce	10 (280 g)	Nessuno	Nessuno	200 °C	9-10 minuti
Patate hash brown	8 (360 g)	Nessuno	Nessuno	200 °C	14 minuti
Patate arrosto	700 g	Nessuno	Nessuno	200 °C	25-30 minuti
Bastoncini di mozzarella	360 g	Nessuno	Nessuno	200 °C	6-7 minuti
Anelli di cipolla	300 g	Nessuno	Nessuno	200 °C	10-12 minuti
Scampi	9 scampi formato jumbo (230 g)	Nessuno	Nessuno	200 °C	7 minuti
Patate dolci fritte	500 g	Nessuno	Nessuno	200 °C	15 minuti
Hamburger vegetariani	4 (350 g)	Nessuno	Nessuno	190 °C	14 minuti
Salsicce vegetariane	6 (270 g)	Nessuno	Nessuno	200 °C	7-8 minuti
PATATINE SURGELATE					
Patatine a bastoncino	500 g	Nessuno	Nessuno	200 °C	14 minuti
Fette spesse	500 g	Nessuno	Nessuno	200 °C	17 minuti
Patatine ondulate	500 g	Nessuno	Nessuno	200 °C	16 minuti
Patatine fritte	500 g	Nessuno	Nessuno	180 °C	14 minuti
Patatine Gastro	700 g	Nessuno	Nessuno	200 °C	18-20 minuti
Patate a spicchi	650 g	Nessuno	Nessuno	200 °C	15 minuti
Patatine con buccia	500 g	Nessuno	Nessuno	200 °C	16-17 minuti
PESCE E FRUTTI DI MARE					
Polpette di pesce	2 (150 g ognuna)	Nessuno	Nessuno	200 °C	8-10 minuti
Gamberi	16 jumbo	Crudi, interi, con le code	1 cucchiaino	200 °C	7-10 minuti

Per risultati ottimali, scuotere, mescolare o girare spesso.

Raccomandiamo di controllare spesso i cibi durante la cottura e di scuotere, mescolare o girare per raggiungere i risultati desiderati.

Utilizzare questi tempi di cottura come guida, regolandoli in base alle proprie preferenze.

Scuotere/mescolare o girare utilizzando pinze con punta in silicone



Togliere immediatamente il cibo a cottura ultimata, o quando si raggiunge il risultato desiderato.

Si consiglia di utilizzare un termometro a lettura istantanea per monitorare la temperatura interna del pesce o della carne.

Tabella per la cottura a vapore

usando il vassoio Cook & Crisp **nella parte inferiore** della casseruola

Usare le seguenti tabelle come guida e regolare il tempo di cottura secondo necessità e in base alla quantità di cibo.

INGREDIENTE	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	LIQUIDI	TEMPO DI COTTURA
VERDURE				
Asparagi	250 g	Germogli interi	250 ml	5-7 minuti
Broccoli	300 g	Tagliare a cimette di 2,5-5 cm	250 ml	5-9 minuti
Cavoletti di Bruxelles	400 g	Interi, accorciati	250 ml	10-15 minuti
Zucca gialla	500 g	Pelare, tagliare a cubetti di 2,5 cm	250 ml	10-15 minuti
Carote	500 g	Pelare, tagliare a pezzi di 2,5 cm	250 ml	10-15 minuti
Cavolfiore	400 g	Sbucciato, tagliato in cimette di 2,5-5 cm	250 ml	5-10 minuti
Pannocchie	4 pannocchie	Intere, sbucciate	250 ml	8-10 minuti
Fagiolini verdi	200 g	Interi, accorciati	250 ml	8-12 minuti
Patate	500 g	Pelare, tagliare a pezzi di 2,5 cm	325 ml	12-17 minuti
Patate novelle	500 g	Pezzi interi	325 ml	15-20 minuti
Patate dolci	500 g	Tagliare a cubetti di 1,25 cm	250 ml	8-14 minuti

Tabella per l'essiccazione

usando il vassoio Cook & Crisp **nella parte inferiore** della casseruola

SUGGERIMENTO Per la maggior parte della frutta e della verdura, sono necessarie 6-8 ore (a 60 °C) per il processo di essiccazione, mentre per la carne sono necessarie da 5 a 7 ore (a 70 °C). Più lungo è il processo di essiccazione degli ingredienti, più diventeranno croccanti.

INGREDIENTI	PREPARAZIONE	TEMPERATURA	TEMPO PER L'ESSICCAZIONE
FRUTTA E VERDURA			
Chips di mela	Tagliare a fette di 3 mm, togliere il torsolo, risciacquare con acqua e limone, asciugare tamponando	60 °C	7-8 ore
Banane	Pelare, tagliare a fette di 3 mm	60 °C	8-10 ore
Erbe aromatiche	Risciacquare, asciugare, togliere i gambi	60 °C	4-6 ore
Radice di zenzero	Tagliare a fette di 3 mm	60 °C	6 ore
Mango	Pelare, tagliare a fette di 3 mm, togliere il nocciolo	60 °C	6-8 ore
Funghi	Pulire con una spazzola delicata oppure strofinare con carta da cucina inumidita	60 °C	6-8 ore
Ananas	Pelare, tagliare a fette di 3 mm - 1,25 cm, togliere il torsolo	60 °C	6-8 ore
Fragole	Tagliare a metà oppure a fette di 1,25 cm	60 °C	6-8 ore
Pomodori	Tagliare a fette di 3 mm oppure grattugiare; usare il vapore se si desidera reidratare	60 °C	6-8 ore
CARNE FRESCA, POLLAME, PESCE			
Manzo, pollo, strisce di salmone secco	Tagliare a fette di 6 mm, lasciare marinare per una notte	70 °C	5-7 ore

NINJA
Speedi

ON400EU_IG_QSG_MP_221121_Mv3

NINJA IS A REGISTERED TRADEMARK IN THE EUROPEAN UNION OF SHARKNINJA OPERATING LLC.
NINJA IST EIN IN DER EUROPÄISCHEN UNION EINGETRAGENES MARKEN VON SHARKNINJA OPERATING LLC.
NINJA EST UNE MARQUE DÉPOSÉE DE SHARKNINJA OPERATING LLC AU SEIN DE L'UNION EUROPÉENNE.
NINJA ES UNA MARCA COMERCIAL REGISTRADA EN LA UNIÓN EUROPEA DE SHARKNINJA OPERATING LLC.
NINJA È UN MARCHIO REGISTRATO DI SHARKNINJA OPERATING LLC NELL'UNIONE EUROPEA.

© 2023 SharkNinja Operating LLC