

Please make sure to read the enclosed Ninja® Owner's Guide prior to using your unit.



NINJA Foodi EVERYDAY POSSIBLE COOKER

11 recipes plus charts
for unlimited possibilities



Your guide to cooking like a Foodi

Welcome to the Ninja Foodi Everyday PossibleCooker 6 Litre recipe book. From here, you're just a few pages away from recipes, tips and tricks, and helpful hints for everything from slow-cooked mains to hearty sides—the possibilities are endless.

Looking for more recipe inspiration, tips, and tricks?

Join us and thousands of Foodi friends on the Official Ninja Foodi Family Community.
[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)





[@NinjaKitchen](#)


[youtube.com/EPNinjaKitchen](https://www.youtube.com/EPNinjaKitchen)

Table of Contents

Cooking Functions	2
Everyday Cooking Made Easy	3
Getting Started	4
Measure Your Grains	5
Soups & Stews	6
Sides & Snacks	12
Grains & Mains	14
Desserts	21
Cooking Charts	22

Cooking Functions

Get to know the 8 cooking functions* that replace 10 different cooking tools and appliances.

Grains

White Rice



Fluffy white rice at the touch of a button.

Brown Rice



Prepare nutrient-rich grains with the perfect texture.

Braise



A morning staple made just how you like it.

Pasta



Al dente pasta in minutes—no draining necessary.

Mains

Slow Cooker



Set it and forget it while your meal cooks to perfection.

Sear/Sauté



Brown meats, sauté veggies, and simmer sauces.

Steam



Healthy way to cook vegetables, chicken and fish.

Keep Warm



Keep food at a ready-to-eat temperature.

Everyday Cooking Made Easy



Expand your menu

From healthy to hearty, the meal possibilities are endless

Easy one-pot cooking

Put mains and grains together or cook them separately

Make a little or a lot

Perfect for single-serve dishes or family-sized meals



Getting Started



Press the POWER button to turn the unit on.

Press START/STOP to begin cooking.

Press the FUNCTION arrows to select a function.

Press the TEMP arrows to set a cooking temperature.

Press the TIME arrows to set cook time.

Measure Your Grains

Use the lines on the inside of the pot to cook perfect white rice, brown rice, and oats every time.



STEP 1

Using a dry measuring cup, add desired amount of grains to the cooking pot.




STEP 2

Add water or stock up to the corresponding marking on the pot.
Ex. For 2 cups of rice, add the rice to the pot, then fill pot with liquid to the 480ml line.



STEP 3

Select function, place lid on pot, and get cooking.



TIP: For additional grain and pasta serving sizes and measurements, see the Grain & Pasta Chart on page 22-25.

NOTE: Built-in grain measurement lines **ONLY** work when using for white rice (short, medium or long grain), brown rice (short, long, or brown jasmine), and oats—**DO NOT** use the lines when cooking any other grain. See charts on page 22-25 for direction on additional grains and pasta.

MINISTRONE SOUP

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES | **PREHEAT:** 4 MINUTES | **COOK:** 40 MINUTES | **MAKES:** 5-6 SERVINGS



INGREDIENTS

2 tablespoons extra virgin olive oil
2 carrots, peeled, cut in 1 cm pieces
2 medium stalks celery, trimmed, cut in 1 cm pieces
1 large onion, peeled, diced
3 garlic cloves, peeled, chopped
400g tin cannellini beans, drained, rinsed
2 tins (400g) tins chopped tomatoes
75g small pasta (orecchiette, elbow, or shells)
1.3L vegetable stock
1 teaspoon dried oregano
1 teaspoon dried thyme
Sea salt and ground black pepper, as desired
150g fine green beans, trimmed, cut in three

DIRECTIONS

- 1 Remove the lid from the pot. Using the function arrows, select **SEAR/SAUTÉ**, set temperature to **HIGH**, then press **START/STOP** to begin preheating. (Progress bar will display while unit preheats; preheating will take approx. 4 minutes.)
- 2 When preheating is complete (unit will beep and display ADD FOOD), add the oil, carrots, celery, onion, and garlic to the pot. Cook uncovered until vegetables soften, stirring occasionally (about 8 minutes). When vegetables are softened, reduce temperature to **LO**.
- 3 Add the cannellini beans, tomatoes, pasta, stock, oregano, thyme, salt, and black pepper to pot. Stir to combine, then cover with lid and cook for 30 minutes. (Set an external timer if desired.)
- 4 When 5 minutes remain on the cook time, add the green beans to the pot and stir to combine. Cook uncovered for the remaining 5 minutes, or until green beans are tender.
- 5 When cooking is complete, press **START/STOP** to turn off the unit, and serve soup while warm.



VEGETARIAN CHILLI

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 20 MINUTES | **PREHEAT:** 6-8 MINUTES | **COOK:** 3 HOURS | **MAKES:** 5-6 SERVINGS



INGREDIENTS

1 onion, peeled, diced
2 carrots, peeled, sliced
3 celery stalks, sliced
1 green pepper, deseeded, cut into chunks
1 red pepper, deseeded, cut into chunks
100g green beans, halved
1 tin (400g) cannellini beans, drained, rinsed
1 tin (400g) kidney beans, drained, rinsed
2 tins (400g) chopped tomatoes
400ml vegetable stock
2 tablespoons tomato purée
3 garlic cloves, peeled, minced
1 tablespoon coriander, chopped, optional
2 teaspoons chilli powder
2 teaspoons smoked paprika
2 teaspoons mixed herbs
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon ground coriander
1 bay leaf
Sea salt, as desired
Ground black pepper, as desired

TOPPINGS (optional)

Sour cream
Grated Cheddar cheese
Fresh chopped coriander

TIP You can swap chilli seasoning for chilli powder.

DIRECTIONS

- 1 Remove the lid from the pot. Place all ingredients in the pot. Stir to combine, then cover with the lid.
- 2 Using the function arrows, Select **SLOW COOK**, set temperature to **HI**, set time to 3 hours, and press **START/STOP** to begin cooking.
- 3 When cooking is complete, press **START/STOP** to turn off unit. Remove the lid and stir to combine ingredients. Serve chilli with desired toppings.



CHEESE FONDUE

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** 5 MINUTES | **COOK:** 7 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 garlic cloves, peeled, minced
250g grated Gruyère cheese
250g grated Gouda cheese
200ml dry white wine
2 teaspoons cornflour
Grated nutmeg
2 tablespoons kirsch
Sea salt and ground black pepper, as desired



DIRECTIONS

- 1 Remove the lid from the pot. Using the function arrows select **SEAR/SAUTÉ**, set temperature to **MED**, then press **START/STOP** to begin preheating. (Progress bar will display while unit preheats; preheat will take approx. 5 minutes.)
- 2 When preheating is complete (unit will beep and display **ADD FOOD**), add garlic, cheeses and wine. Cook for 3 minutes to allow the cheeses to start melting.
- 3 Add the remaining ingredients to pot and stir well. Cook for 5 minutes until the cheeses are fully melted.
- 4 Select **START/STOP** to turn off **SEAR/SAUTÉ**. Use the function arrows to select **KEEP WARM**, then press **START/STOP** to keep fondue gently warm throughout serving. Serve warm with crusty bread, cornichons or crudités.



TARTIFLETTE

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** 6 MINUTES | **COOK:** 7 HOURS 16 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

200g smoked lardons
1 large onion, peeled, finely sliced
2 garlic cloves, peeled, minced
750g waxy potatoes, peeled, cut into 1mm thick slices
300ml double cream
100ml dry white wine
250ml Reblochon cheese, thinly sliced



DIRECTIONS

- 1 Remove the lid from the pot. Using the function arrows select **SEAR/SAUTÉ**, set temperature to **HIGH**, then press **START/STOP** to begin preheating. (Progress bar will display while unit preheats; preheat will take approx. 6 minutes.)
- 2 When preheating is complete (unit will beep and display **ADD FOOD**), add lardons, and onions. Cook for 5 minutes until soft, then add garlic, cook for another minute. Stir in potatoes and cook for 10 minutes. Select **START/STOP** to turn off **SEAR/SAUTÉ**.
- 3 Stir in cream, wine and season with salt and pepper. Top with slices of cheese.
- 4 Cover with lid. Select **SLOW COOK**, set temperature to **LO**, and time to 7 hours. Select **START/STOP** to begin cooking.





BRAISED BEEF SHORT RIBS

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 20 MINUTES | **PREHEAT:** 6 MINUTES | **COOK:** 7 HOURS | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

1.8kg beef short ribs
Sea salt and ground black pepper, as desired
2 tablespoons plain flour
2 tablespoons olive oil
2 large onions, peeled, sliced
3 garlic cloves, peeled, crushed
2 large carrots, peeled, sliced
2 celery sticks, trimmed, sliced
200ml red wine
400ml beef stock
1 tablespoon tomato purée
1 large sprig of thyme
2 bay leaves

DIRECTIONS

- 1 Remove the lid from the pot. Using the function arrows select **SEAR/SAUTÉ**, set temperature to **HI**, then press **START/STOP** to begin preheating. (Progress bar will display while unit preheats; preheat will take approx. 6 minutes.)
- 2 Season the ribs on all sides with salt and pepper, then coat with flour. Add oil and short ribs to the pot. Cook uncovered for 10 minutes, turning until browned on all sides. Remove to a plate.
- 3 Add onions, garlic, carrots, red wine, stock, tomato purée herbs, salt and pepper, as desired. Stir to combine, spoon sauce over ribs, then cover with the lid. Press **START/STOP** to end cooking.
- 4 Using the function arrows select **BRAISE**, set temperature to **LO**, set time to 7 hours, and press **START/STOP** to begin cooking.
- 5 When cooking is complete, remove bay leaves and serve beef with broccoli and creamy mustard mash.

TIP Add a 300ml coke for a more caramelised flavour.





MUSHROOM RISOTTO

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** 5 MINUTES | **COOK:** 37-40 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS



INGREDIENTS

30g dried porcini mushrooms
50g butter
1 medium onion, peeled, diced
2 garlic cloves, peeled, minced
200g chestnut mushrooms, diced
400g arborio rice
150ml white wine
800ml vegetable stock, divided
100g Pecorino Romano cheese or
vegan equivalent, divided
1 tablespoon chopped parsley leaves

DIRECTIONS

- 1 Soak porcini mushrooms in boiling water for 30 minutes. Drain mushrooms through a sieve and squeeze out excess liquid.
- 2 Remove the lid from the pot. Using the function arrows select **SEAR/SAUTÉ**, set temperature to **MED**, then press **START/STOP** to begin preheating. (Progress bar will display while unit preheats; preheat will take approx. 5 minutes.)
- 3 When preheating is complete (unit will beep and display **ADD FOOD**), add the butter and onion to the pot, stir and cook uncovered for 8-10 minutes until soft, stirring occasionally.
- 4 Stir in garlic, porcini and chestnut mushrooms. Cook for 2 minutes, then stir in the rice and allow it to cook for 2 minutes before stirring in wine and 700ml stock to the pot. Place lid on the pot. Using the function arrows, select **WHITE RICE**, then press **START/STOP** to begin program. (Unit will display an animation while cooking; program will take approx. 21 to 25 minutes.)
- 5 When cooking is complete. Remove the lid, stir in remaining stock then add 80g Pecorino cheese and mix to combine. Press **START/STOP** to turn off the unit. Allow the risotto to sit, uncovered, for 5 minutes. Serve hot sprinkled with more Pecorino and chopped parsley leaves.

TIP Mushroom liquid can be used as alternative to vegetable stock.

COQ AU VIN

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 25 MINUTES | **PREHEAT:** 5 MINUTES | **COOK:** 2 HOURS 15 MINUTES | **MAKES:** 5-6 SERVINGS

INGREDIENTS

4 x 250g chicken legs
Sea salt and ground black pepper, as desired
2 tablespoons plain flour
2 tablespoons olive oil
160-200g lardons
400g small shallots, peeled
2 garlic cloves, peeled, crushed
400ml Burgundy red wine or a good quality red wine
1 tablespoons Cognac or brandy
1 tablespoon tomato purée
200ml chicken stock
1 bouquet garni
2 bay leaves
200g button mushrooms, halved if large
1 tablespoon flat leaf parsley, finely chopped

DIRECTIONS

- 1 Remove the lid from the pot. Using the function arrows select **SEAR/SAUTÉ**, set temperature to **HI**, then press **START/STOP** to begin preheating. (Progress bar will display while unit preheats; preheat will take approx. 6 minutes.)
- 2 Season the chicken on all sides with salt and pepper, then coat with flour.
- 3 When preheating is complete (unit will beep and display **ADD FOOD**), add oil and chicken to pot and brown chicken on all sides. This may take 7 to 10 minutes.
- 4 Remove chicken to a plate and set aside.
- 5 Stir in lardons and shallots. Cook for 2 to 3 minutes until brown, then add garlic and cook for a few additional minutes. Stir in wine, cognac, stock, bouquet garni and bay leaves. Return chicken and juices to pot and ensure the chicken is covered with liquid. Select **START/STOP** to turn off **SEAR/SAUTÉ**.
- 6 Cover with lid. Select **SLOW COOK**, set temperature to **HI**, and time to 2 hours. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 7 After 1½ hours, stir and add mushrooms.
- 8 After 2 hours, check whether the chicken is cooked and tender. If not fully cooked, cook for another 30 minutes.
- 9 When cooking is complete, press **START/STOP**, carefully remove the pot, remove bay leaves and bouquet garni, sprinkle with chopped parsley and serve hot with crusty bread.

TIP For more flavour and a darker chicken appearance, soak the chicken in red wine overnight. Pat dry before flouring. This can also be slow cooked on **LO** for 3½- 4 hours.

BEEF BOURGIGNON

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 20 MINUTES | **PREHEAT:** 6 MINUTES | **COOK:** 5 HOURS 20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

10g braising steak, cut into 3cm cubes
2 tablespoons plain flour
Sea salt and ground black pepper, as desired
3 tablespoons olive oil, divided
180-200g lardons
400g shallots, peeled
2 garlic cloves, peeled, crushed
2 tablespoon tomato purée
500ml Burgundy red wine or a good quality red wine
200ml beef stock
1 bouquet garni
2 bay leaves
100g button mushrooms

DIRECTIONS

- 1 Remove the lid from the pot. Using the function arrows select **SEAR/SAUTÉ**, set temperature to **HI**, then press **START/STOP** to begin preheating. (Progress bar will display while unit preheats; preheat will take approx. 6 minutes.)
- 2 Season the steak on all sides with salt and pepper, then coat with flour.
- 3 When preheating is complete (unit will beep and display **ADD FOOD**), add 2 tablespoons oil and half the seasoned beef to pot and brown on all sides. Remove beef with a slotted spoon and repeat with remaining beef. This will take 10-15 minutes.
- 4 Add remaining oil to pot, stir in lardons and shallots. Cook for a few minutes, then add garlic and cook for a few additional minutes.
- 5 Stir in tomato purée, wine, beef stock, bouquet garni and bay leaves. Return beef and juices to pot and ensure the beef is covered with liquid. Select **START/STOP** to turn off **SEAR/SAUTÉ**.
- 6 Cover with lid. Select **SLOW COOK**, set temperature to **HI**, and time to 5 hours. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 7 After 3 hours add mushrooms.
- 8 After 4 hours, check if beef is cooked and tender. If beef is tender, cook for another hour.
- 9 When cooking is complete, carefully remove the pot, remove bay leaves and bouquet garni and serve casserole hot.

TIP If you want to add coquillettes pasta, stir in 150g at end of cooking and select **SEAR/SAUTÉ**. Set temperature to **MED**. Select **START/ STOP** to begin cooking for 8-10 minutes or until pasta is cooked.





PASTA ALLA CAPRESE

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 16 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

300g penne pasta
600ml water
Pinch of salt
2 tablespoons olive oil
1 garlic clove, peeled, minced
150g mozzarella, drained, torn into small bits or diced
4 vine ripen tomatoes, deseeded, diced
Sea salt and ground black pepper
50g grated Parmesan cheese or vegan equivalent, divided
2 tablespoons chopped basil leaves
Truffle oil to drizzle, optional

DIRECTIONS

- 1** Remove the lid from the pot. Add pasta, water, salt and 1 tablespoon oil to the pot, stir and place lid on top. Using the function arrows, select **PASTA**, then press **START/STOP** to begin program (unit will display an animation while cooking; program will take approx. 18 to 19 minutes to complete). Note that the lid will need to be removed when water comes to a boil. If desired, set an external time for 6 minutes as a reminder.
- 2** Remove the lid when the water comes to a boil (water will come to a boil in approx. 6 to 8 minutes after function has started). Stir the pasta several times and allow function to finish cooking.
- 3** When cooking is complete (unit will beep), stir in remaining olive oil, garlic, mozzarella, tomatoes, half parmesan, basil leaves and season as desired. Allow the cheese to melt slightly, press **START/STOP**.
- 4** Serve hot sprinkled with remaining Parmesan and drizzled with truffle oil.



SUMMER FRUIT COMPOTE

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 30 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS



INGREDIENTS

800g mixed berries
25-75g caster sugar, depending on
sweetness of fruit.
1 teaspoon lemon juice

DIRECTIONS

- 1 Remove the lid from the pot and add all ingredients to pot. Using the function arrows select **SLOW COOK**, set temperature to **HI**, and time to 30 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 2 Set an external timer for 30 minutes and cook mixture for 30 minutes, stirring several times during cooking. After 30 minutes, select **START/STOP** to end cooking.
- 3 Leave fruit in pot, the compote will further thicken in the residual heat.

TIP Add a tablespoon of your favourite liqueur add the start.

GRAIN & PASTA CHART

When referencing the lines inside the pot, always place grain in first, then add water/liquid up to the corresponding measurement line, select function, and press START/STOP to begin cooking. **See Page 5 for more information.**

NOTE: Built-in grain measurement lines **ONLY** work when using for white rice (short, medium or long grain), brown rice (short, long, or brown jasmine), and oats—**DO NOT** use the lines when cooking any other grain. See chart below

INGREDIENT	DRY INGREDIENT AMOUNT		LIQUID AMOUNT (water or stock unless otherwise noted)		FUNCTION	TIPS
	GRAMS	CUPS	ML	CUPS		
Brown rice: short, long, or brown jasmine	80g	1 cup	480ml	Match cups used to levels in cooking pot.	BROWN RICE	Rinse rice before cooking. Fluff before serving and season as desired.
	360g	2 cups	960ml			
	540g	3 cups	1.44L			
	720g	4 cups	1.92L			
White rice: Short, medium or long grain	200g	1 cup	360ml	Match cups used to levels in cooking pot.	WHITE RICE	Rinse rice before cooking. Fluff before serving and season as desired.
	400g	2 cups	730ml			
	600g	3 cups	1.2L			
	800g	4 cups	1.92L			
Basmati rice	200g	1 cup	480ml	2 cups	WHITE RICE	Rinse rice before cooking. Fluff before serving and season as desired.
	400g	2 cups	960ml	4 cups		
	600g	3 cups	1.44L	6 cups		
	800g	4 cups	1.92L	8 cups		
Jasmine rice	190g	1 cup	300ml	1¼ cups	WHITE RICE	Rinse rice before cooking. Fluff before serving and season as desired.
	380g	2 cups	730ml	3 cups		
	570g	3 cups	960ml	4½ cups		
	760g	4 cups	1.44L	6 cups		
Arborio rice	200g	1 cup	480ml	2 cups	WHITE RICE	After cooking, season as desired. For a “risotto” style dish, add additional stock, Parmesan cheese, and herbs until desired consistency is achieved.
	400g	2 cups	960ml	4 cups		
	600g	3 cups	1.44L	6 cups		
	800g	4 cups	1.92L	8 cups		

TIP When using a grain/pasta function, unit will display an animation while cooking and then automatically switch to the Keep Warm function while displaying a count-up timer.

GRAIN & PASTA CHART, continued

When referencing the lines inside the pot, always place grain in first, then add water/liquid up to the corresponding measurement line, select function, and press **START/STOP** to begin cooking. **See Page 5 for more information.**

NOTE: Built-in grain measurement lines **ONLY** work when using for white rice (short, medium or long grain), brown rice (short, long, or brown jasmine), and oats—**DO NOT** use the lines when cooking any other grain. See chart below

INGREDIENT	DRY INGREDIENT AMOUNT		LIQUID AMOUNT (water or stock unless otherwise noted)		FUNCTION	TIPS
	GRAMS	CUPS	ML	CUPS		
Sushi rice	200g	1 cup	300ml	1¼ cups	Water, milk, or milk alternative	WHITE RICE Rinse rice before cooking. Fluff before serving and season as desired.
	400g	2 cups	600ml	2½ cups		
	600g	3 cups	600ml	3¾ cups		
	800g	4 cups	1.2L	5 cups		
Wild or red rice	185g	1 cup	300ml	1¼ cups		BROWN RICE Fluff before serving and season as desired.
	370g	2 cups	600ml	2½ cups		
	560g	3 cups	325ml	3¾ cups		
	740g	4 cups	1.2L	5 cups		
Farro, spelt, or freekeh	170g	1 cup	480ml	2 cups		BROWN RICE Fluff before serving and season as desired.
	340g	2 cups	960ml	4 cups		
	510g	3 cups	1.44L	6 cups		
	380g	4 cups	1.92L	8 cups		
Quinoa	180g	1 cup	480ml			BROWN RICE Fluff before serving and season as desired.
	360g	2 cups	960ml			
	540g	3 cups	1.44L			
	720g	4 cups	1.92L			
White pasta: Short pasta: macaroni, orecchiette Medium pasta: penne, rigatoni Long pasta: spaghetti, fettuccine	250g		480ml		PASTA	Remove lid when water comes to a boil. When cooking is complete, stir pasta and season as desired. To add sauce, pour sauce over pasta and warm using the SEAR/SAUTÉ function. Alternative pastas, such as whole wheat, gluten free, or chick pea, will NOT work with the PASTA function.
	500g		840ml			

TIP When using a grain/pasta function, unit will display an animation while cooking and then automatically switch to the Keep Warm function while displaying a count-up timer.

SLOW COOK CHART

Cook proteins low and slow for flavourful and tender results.

PROTEIN	AMOUNT	PREPARATION	WATER/STOCK	COOK TIME LOW	COOK TIME HIGH
BEEF					
Silverside, Brisket	1.25-1.35kg	Season as desired	480ml	7-9 hours	3 ½-4 hours
Braising/casserole/chuck steak	1.35-1.8kg	Season as desired	480ml	6-8 hours	3-4 hours
Short ribs (bone in)	1.35kg (approx. 5-6 ribs)	Season as desired	480ml	6-8 hours	3 ½-4 ½ hours
Top round	1.35-1.8kg	Season as desired	480ml	9-10 hours	3-4 hours
PORK					
Baby back ribs	1 rack, cut in half (1.35kg)	Season as desired	480ml	4-6 hours	2-3 hours
Gammon	1.25-1.35kg	Season as desired	480ml	6-8 hours	2-3 hours
Pork shoulder	1.25-1.35kg	Season as desired	480ml	5-8 hours	4-6 hours
POULTRY					
Chicken breast	1.35kg (approx. 6-7 breasts)	Season as desired	480ml	6-7 hours	1½-2 hours
Chicken thighs	1.35kg (approx. 6-7 thighs)	Season as desired	480ml	3-5 hours	1½-2½ hours
Chicken wings	1.25-1.35kg	Season as desired	480ml	6-7 hours	3-4 hours
Whole chicken	1.25-1.35kg	Season as desired	480ml	3-5 hours	3-4 hours
Duck breast	800g	Season as desired	240ml	3-4 hours	1½-2 hours
LAMB					
Half leg of lamb	1kg	Season as desired	480ml	4-6 hours	2-3 hours
Shanks	1kg	Season as desired	480ml	6-7 hours	3-4 hours

TIP For a great all-purpose seasoning, combine 1 tablespoon onion powder, ¼ teaspoon garlic powder, and 2 tablespoons salt, then generously season protein before slow cooking.

STEAM CHART USING THE STEAM RACK

Place water in pot, vegetables in a single layer on rack.

VEGETABLE	WEIGHT	SIZE/PREPARATION	WATER	SEASONING IDEAS	STEAMING TIME
Asparagus	250g	whole spears	240ml	Olive oil	3-5 minutes
Beans, fine green	300g	whole, trimmed	240ml	Garlic, peeled, minced	5-8 minutes
Broccoli	400g	5cm florets	240ml	Olive oil	7-9 minutes
Brussels sprouts	200g	whole, trimmed	240ml	Thyme	7-10 minutes
Carrots	500g	4 cm lengths	240ml	Honey	6-10 minutes
Cauliflower	500g	5cm florets	240ml	Cumin	5-10 minutes
Courgette	500g	2.5cm slices	240ml	Olive oil and Italian seasoning	5-10 minutes
Potatoes	800g	2.5-3 cm chunks	240ml	Parsley or dill	12-15 minutes
Potatoes, new	500g	whole, or halved if large	240ml	Parsley or mint	9-14 minutes
Potatoes, sweet	800g	3 cm chunks	240ml	Olive oil and garlic, peeled, minced	10-15 minutes
Spinach	200g	whole leaves	240ml	Olive oil and garlic, peeled, minced	3-5 minutes
Tenderstem broccoli	200g	Whole	240ml	Olive oil, sea salt	7-9 minutes

Dein Leitfaden zum Kochen wie ein Foodi

Willkommen zum Rezeptheft für den Ninja Foodi Everyday PossibleCooker 6 Liter. Auf den nächsten Seiten findest du Rezepte, Tipps und Tricks und hilfreiche Hinweise für alles, von langsam gekochten Hauptgerichten bis zu herzhaften Beilagen – die Möglichkeiten sind endlos.

Lust auf weitere Rezeptinspirationen, Tipps und Tricks?

Trete wie Tausende von Foodi-Freunden
der offiziellen Ninja Foodi Family Community bei.
[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)

    @NinjaKitchen

 [youtube.com/EPNinjaKitchen](https://www.youtube.com/EPNinjaKitchen)

Inhaltsverzeichnis

Zubereitungsfunktionen	32
Kochen im Alltag leicht gemacht	33
Erste Schritte	34
Getreide abmessen	35
Suppen und Eintöpfe	36
Beilagen und Snacks	40
Getreide und Hauptgerichte	42
Desserts	51
Gartabellen	52

Zubereitungsfunktionen

Lerne die 8 Zubereitungsfunktionen kennen, die 10 verschiedene Kochwerkzeuge und Geräte ersetzen.

Getreide

**White Rice
(Weißer Reis)**



Fluffiger weißer Reis auf Knopfdruck.

**Brown Rice
(Naturreis)**



Nährstoffreiches Getreide mit der perfekten Textur.

**Braise
(Schmoren)**



Ein Frühstück, ganz nach deinem Geschmack.

Pasta



Pasta al dente in wenigen Minuten – kein Abgießen erforderlich.

Hauptgerichte

**Slow Cooker
(Schongarer)**



Einfach einschalten und warten, während dein Essen perfekt zubereitet wird.

**Sear/Sauté
(Anbraten/Sautieren)**



Anbraten von Fleisch, Anschwitzen von Gemüse und Köcheln von Saucen.

**Steam
(Dampfgaren)**



Die gesunde Art, Gemüse, Hühnchen und Fisch zu kochen.

**Keep Warm
(Warmhalten)**



Warmhalten von Speisen auf servierfertiger Temperatur.

Kochen im Alltag leicht gemacht



Erweitere deine Mahlzeit

Von gesund bis deftig, die Möglichkeiten sind endlos

Einfaches Kochen in einem Topf

Hauptgerichte und Getreide zusammen oder getrennt kochen

Für große und kleine Portionen

Perfekt für Einzelportionen oder Mahlzeiten für die ganze Familie



Erste Schritte



Drücke die Ein-/Ausschalttaste, um das Gerät einzuschalten.

Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.

Verwende die TIME-Pfeile, um die Garzeit einzustellen.

Verwende die FUNCTION-Pfeile, um eine Funktion auszuwählen.

Verwende die TEMP-Pfeile, um die Gartemperatur einzustellen.

Getreide abmessen

Verwende die Linien an der Innenseite des Topfes, um jedes Mal perfekten weißen Reis, braunen Reis und Haferflocken zu kochen.



SCHRITT 1

Mit einem trockenen Messbecher die gewünschte Menge an Getreide in den Kochtopf geben.



SCHRITT 2

Bis zur entsprechenden Markierung auf dem Topf Wasser oder Brühe hinzufügen.

Z. B.: Für 2 Tassen Reis, den Reis in den Topf geben, dann den Topf bis zur 480-ml-Markierung mit Flüssigkeit füllen.



SCHRITT 3

Funktion auswählen, Deckel auf den Topf setzen und loslegen.



TIPP: Weitere Portionsgrößen und Maße für Getreide und Nudeln findest du in der Tabelle für Getreide und Nudeln auf Seite 52-55.

HINWEIS: Die integrierten Getreide-Messlinien funktionieren **NUR** bei weißem Reis (kurz-, mittel- oder langkörnig), braunem Reis (kurz-, lang- oder brauner Jasminreis) und Hafer — sie sollten **NICHT** zur Abmessung anderer Getreidesorten verwendet werden. Siehe Tabellen auf Seite 52-55 für Hinweise zu weiteren Getreidesorten und Teigwaren.

MINISTRONE-SUPPE

REZEPT FÜR EINSTEIGER ●○○

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** 4 MINUTEN | **GARZEIT:** 40 MINUTEN | **ERGIBT:** 5-6 PORTIONEN



ZUTATEN

- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 Karotten, geschält, in 1 cm große Stücke geschnitten
- 2 mittelgroße Stangen Staudensellerie, geputzt, in 1 cm lange Stücke geschnitten
- 1 große Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 400 g Cannellini-Bohnen aus der Dose, abgossen und gewaschen
- 2 Dosen (400 g) gehackte Tomaten
- 75 g kleine Nudeln (Orecchiette, Ellbogennudeln oder Muscheln)
- 1,3 l Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel Thymian, getrocknet
- Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
- 150 g feine grüne Bohnen, Enden abgeschnitten, gedrittelt

ANLEITUNG

- 1 Den Deckel vom Topf nehmen. Wähle mit den Funktionspfeilen **SEAR/SAUTÉ**, stelle die Temperatur auf **HIGH** und drücke dann **START/STOP**, um mit dem Vorheizen zu beginnen. (Während des Vorheizens wird ein Fortschrittsbalken angezeigt; das Vorheizen dauert ca. 4 Minuten.)
- 2 Wenn das Vorheizen abgeschlossen ist (das Gerät piept und zeigt ADD FOOD an), das Öl, die Karotten, den Sellerie, die Zwiebel und den Knoblauch in den Topf geben. Ohne Deckel unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Zutaten gebräunt sind (etwa 8 Minuten). Wenn das Gemüse weich ist, die Temperatur auf **LO** reduzieren.
- 3 Cannellini-Bohnen, Tomaten, Nudeln, Brühe, Oregano, Thymian, Salz und schwarzen Pfeffer in den Topf geben. Umrühren, dann mit einem Deckel abdecken und 30 Minuten lang kochen. (Bei Bedarf einen externen Timer einstellen.)
- 4 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die grünen Bohnen in den Topf geben und umrühren. Die restlichen 5 Minuten zugedeckt kochen, bis die grünen Bohnen weich sind.
- 5 Nach Abschluss des Garvorgangs die Taste **START/STOP** drücken, um das Gerät auszuschalten, und die Suppe noch warm servieren.



VEGETARISCHES CHILI

REZEPT FÜR EINSTEIGER ●○○

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | **VORHEIZEN:** 6-8 MINUTEN | **GARZEIT:** 3 STUNDEN | **ERGIBT:** 5-6 PORTIONEN



ZUTATEN

- 1 Zwiebel, geschält, gewürfelt
- 2 Karotten, geschält, in Scheiben
- 3 Selleriestangen, in Scheiben
- 1 grüne Paprika, entkernt, in Stücke geschnitten
- 1 rote Paprika, entkernt, in Stücke geschnitten
- 100 g grüne Bohnen, halbiert
- 1 Dose (400 g) Cannellini-Bohnen, abgossen und gewaschen
- 1 Dose (400 g) Kidneybohnen, abgossen und gewaschen
- 2 Dosen (je 400 g) gehackte Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 3 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
- 1 Esslöffel Koriander, gehackt, optional
- 2 Teelöffel Chilipulver
- 2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 2 Teelöffel gemischte Kräuter
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Lorbeerblatt
- Meersalz, je nach Geschmack
- Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

TOPPINGS (optional)

- Saure Sahne
- Geriebener Cheddar Käse
- Frischer gehackter Koriander

TIPP Das Chiligewürz kann durch Chilipulver ersetzt werden.

ANLEITUNG

- 1 Den Deckel vom Topf nehmen. Alle Zutaten in den Topf geben. Umrühren, dann den Deckel auflegen.
- 2 Mit den Funktionspfeilen **SLOW COOK** auswählen, die Temperatur auf **HI** einstellen, die Zeit auf 3 Stunden einstellen und **START/STOP** drücken, um den Garvorgang zu beginnen.
- 3 Nach Abschluss des Garvorgangs **START/STOP** drücken, um das Gerät abzuschalten. Den Deckel abnehmen und umrühren, damit sich die Zutaten verbinden. Chili mit dem gewünschten Belag servieren.



KÄSE-FONDUE

REZEPT FÜR EINSTEIGER ●○○

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** 5 MINUTEN | **GARZEIT:** 7 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
250 g Gruyère-Käse, gerieben
250 g Gouda-Käse, gerieben
200 ml trockener Weißwein
2 Teelöffel Maisstärke
Geriebene Muskatnuss
2 Esslöffel Kirschwasser
Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack



ANLEITUNG

- 1 Den Deckel vom Topf nehmen. Wähle mit den Funktionspfeilen **SEAR/SAUTÉ**, stelle die Temperatur auf **MED** und drücke dann **START/STOP**, um mit dem Vorheizen zu beginnen. (Während des Vorheizens wird ein Fortschrittsbalken angezeigt; das Vorheizen dauert ca. 5 Minuten.)
- 2 Wenn das Vorheizen abgeschlossen ist (das Gerät piept und zeigt **ADD FOOD** an), Knoblauch, Käse und Wein hinzufügen. 3 Minuten kochen lassen, damit der Käse zu schmelzen beginnt.
- 3 Die restlichen Zutaten in den Topf geben und gut umrühren. 5 Minuten kochen, bis der Käse vollständig geschmolzen ist.
- 4 **START/STOP** auswählen, um **SEAR/SAUTÉ** zu deaktivieren. Mit den Funktionspfeilen **KEEP WARM** auswählen, dann **START/STOP** drücken, um das Fondue bis zum Servieren warmzuhalten. Warm mit knusprigem Brot, Cornichons oder Crudités servieren.



TARTIFLETTE

REZEPT FÜR EINSTEIGER ●○○

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** 6 MINUTEN | **GARZEIT:** 7 STUNDEN 16 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

200 g geräucherte Speckwürfel
1 große Zwiebel, geschält, in feine Scheiben geschnitten
2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
750 g festkochende Kartoffeln, geschält, in 1 mm dicke Scheiben geschnitten
300 ml Doppelrahm
100 ml trockener Weißwein
250 ml Reblochon-Käse, in dünne Scheiben geschnitten



ANLEITUNG

- 1 Den Deckel vom Topf nehmen. Mit den Funktionspfeilen **SEAR/SAUTÉ** auswählen, die Temperatur auf **HIGH** einstellen, dann **START/STOP** drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen. (Während des Vorheizens wird ein Fortschrittsbalken angezeigt; das Vorheizen dauert ca. 6 Minuten.)
- 2 Wenn das Vorheizen abgeschlossen ist (das Gerät piept und zeigt **ADD FOOD** an), die Speckwürfel und die Zwiebeln hinzugeben. 5 Minuten kochen, bis sie weich sind, dann den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute kochen. Kartoffeln einrühren und 10 Minuten kochen. **START/STOP** auswählen, um **SEAR/SAUTÉ** zu deaktivieren.
- 3 Sahne und Wein einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einer Scheibe Käse belegen.
- 4 Deckel auflegen. **SLOW COOK** auswählen, die Temperatur auf **LO** und Zeit auf 7 Stunden einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.





GESCHMORTE KURZE RIPPCHEN VOM RIND



REZEPT FÜR EINSTEIGER ●○○

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | **VORHEIZEN:** 6 MINUTEN | **GARZEIT:** 7 STUNDEN | **ERGIBT:** 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1,8 kg kurze Rinderrippchen
- Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
- 2 Esslöffel Mehl
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 große Zwiebeln, geschält, in Scheiben geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 2 große Karotten, geschält, in Scheiben
- 2 Stangen Staudensellerie, geputzt, in Scheiben geschnitten
- 200 ml Rotwein
- 400 ml Rinderbrühe
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 großer Thymianzweig
- 2 Lorbeerblätter

ANLEITUNG

- Den Deckel vom Topf nehmen. Mit den Funktionspfeilen **SEAR/SAUTÉ** auswählen, die Temperatur auf **HI** einstellen, dann **START/STOP** drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen. (Während des Vorheizens wird ein Fortschrittsbalken angezeigt; das Vorheizen dauert ca. 6 Minuten.)
- Die Rippchen von allen Seiten salzen und pfeffern, dann in Mehl wenden. Öl und Rippchen in den Topf geben. 10 Minuten offen kochen, bis sie auf allen Seiten gebräunt sind. Auf einen Teller legen.
- Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Rotwein, Brühe, Tomatenpüree, Kräuter, Salz und Pfeffer nach Belieben hinzufügen. Umrühren, die Sauce über die Rippchen geben und mit dem Deckel abdecken. **START/STOP** drücken, um den Garvorgang zu beenden.
- Mit den Funktionspfeilen **BRAISE** auswählen, die Temperatur auf **LO** und die Zeit auf 7 Stunden einstellen und **START/STOP** drücken, um den Garvorgang zu beginnen.
- Nach Abschluss des Garvorgangs Lorbeerblätter entfernen und Rindfleisch mit Brokkoli und cremigem Senfpüree servieren.

TIPP 300 ml Cola hinzufügen, um den karamellisierten Geschmack zu verstärken.



PILZ RISOTTO

REZEPT FÜR EINSTEIGER ●○○

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** 5 MINUTEN | **GARZEIT:** 37-40 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN



ZUTATEN

- 30 g getrocknete Steinpilze
- 50 g Butter
- 1 mittelgroße Zwiebel, geschält, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
- 200 g Champignons, gewürfelt
- 400 g Arborio-Reis
- 150 ml Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe, aufgeteilt
- 100 g Pecorino Romano oder gleichwertiger veganer Käse, aufgeteilt
- 1 Esslöffel Petersilieblätter, gehackt

ANLEITUNG

- Steinpilze 30 Minuten lang in kochendem Wasser einweichen. Die Pilze in einem Sieb abtropfen lassen und die überschüssige Flüssigkeit auspressen.
- Den Deckel vom Topf nehmen. Wähle mit den Funktionspfeilen **SEAR/SAUTÉ**, stelle die Temperatur auf **MED** und drücke dann **START/STOP**, um mit dem Vorheizen zu beginnen. (Während des Vorheizens wird ein Fortschrittsbalken angezeigt; das Vorheizen dauert ca. 5 Minuten.)
- Wenn das Vorheizen abgeschlossen ist (das Gerät piept und zeigt **ADD FOOD** an), die Butter und die Zwiebel in den Topf geben, umrühren und 8-10 Minuten zugedeckt kochen, bis sie weich sind, dabei gelegentlich umrühren.
- Knoblauch, Steinpilze und Kastanienpilze unterrühren. 2 Minuten kochen lassen, dann den Reis einrühren und weitere 2 Minuten kochen lassen, bevor der Wein und 700 ml Brühe in den Topf gegeben werden. Deckel auf den Topf setzen. Mit den Funktionspfeilen **WHITE RICE** auswählen, dann **START/STOP** drücken, um das Programm zu starten. (Das Gerät zeigt während des Garvorgangs eine Animation an – das Programm dauert ca. 21 bis 25 Minuten.)
- Wenn das Risotto fertig ist, den Deckel abnehmen, die restliche Brühe einrühren, dann 80 g Pecorino-Käse hinzugeben und alles gut vermengen. **START/STOP** drücken, um das Gerät auszuschalten. Das Risotto 5 Minuten lang abgedeckt ruhen lassen. Heiß servieren und mit mehr Pecorino und gehackten Petersilienblättern bestreuen.

TIPP Pilzbrühe kann als Alternative zu Gemüsebrühe verwendet werden.

COQ AU VIN

REZEPT FÜR EINSTEIGER ●○○

VORBEREITUNG: 25 MINUTEN | **VORHEIZEN:** 5 MINUTEN | **GARZEIT:** 2 STUNDEN 15 MINUTEN | **ERGIBT:** 5-6 PORTIONEN

ZUTATEN

4 Hähnchenkeulen, 250 g
Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer,
je nach Geschmack
2 Esslöffel Mehl
2 Esslöffel Olivenöl
160-200 g Speckstreifen
400 g kleine Schalotten, geschält
2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
400 ml Burgunder-Rotwein oder
gleichwertigen Rotwein
1 Esslöffel Cognac oder Weinbrand
1 Esslöffel Tomatenmark
200 ml Hühnerbrühe
1 Bouquet garni/Kräutersträußchen
2 Lorbeerblätter
200 g Champignons, halbiert, falls groß
1 Esslöffel glatte Petersilie, fein gehackt

ANLEITUNG

- 1 Den Deckel vom Topf nehmen. Mit den Funktionspfeilen **SEAR/SAUTÉ** auswählen, die Temperatur auf **HI** einstellen, dann **START/STOP** drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen. (Während des Vorheizens wird ein Fortschrittsbalken angezeigt; das Vorheizen dauert ca. 6 Minuten.)
- 2 Das Hähnchen von allen Seiten salzen und pfeffern, dann in Mehl wenden.
- 3 Wenn das Vorheizen abgeschlossen ist (das Gerät piept und zeigt **ADD FOOD** an), Öl und Hähnchen in den Topf geben und das Hähnchen von allen Seiten anbraten. Das kann 7-10 Minuten dauern.
- 4 Das Hähnchen auf einen Teller legen und beiseite stellen.
- 5 Die Speckwürfel und die Schalotten einrühren. 2 bis 3 Minuten kochen, bis sie braun sind, dann den Knoblauch hinzufügen und einige Minuten weiter kochen. Wein, Cognac, Brühe, Bouquet garni und Lorbeerblätter einrühren. Hähnchen und Bratensaft zurück in den Topf geben und sicherstellen, dass das Hähnchen mit Flüssigkeit bedeckt ist. **START/STOP** auswählen, um **SEAR/SAUTÉ** zu deaktivieren.
- 6 Deckel auflegen. **SLOW COOK** auswählen, die Temperatur auf **HI** und Zeit auf 2 Stunden einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
- 7 Nach 1 ½ Stunden umrühren und Pilze hinzufügen.
- 8 Nach 2 Stunden prüfen, ob das Hähnchen gar und zart ist. Wenn es noch nicht ganz gar ist, weitere 30 Minuten kochen.
- 9 Nach Abschluss des Garvorgangs **START/STOP** drücken, den Topf vorsichtig herausnehmen, Lorbeerblätter und Bouquet garni entfernen, mit gehackter Petersilie bestreuen und heiß mit knusprigem Brot servieren.

TIPP Für mehr Geschmack und ein dunkleres Aussehen des Hähnchens, sollte es über Nacht in Rotwein eingelegt werden. Vor dem Bemehlen trocken tupfen. Dies kann auch 3 ½ bis 4 Stunden auf **LO** langsam gekocht werden.

BOEUF BOURGUIGNON

MITTELSCHWERES REZEPT ●●○

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | **VORHEIZEN:** 6 MINUTEN | **GARZEIT:** 5 STUNDEN 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN



ZUTATEN

10 g Rinderschmorbraten, in 3 cm große Würfel geschnitten
2 Esslöffel Mehl
Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
3 Esslöffel Olivenöl, aufgeteilt
180-200 g Speckstreifen
400 g Schalotten, geschält
2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
2 Esslöffel Tomatenmark
500 ml Burgunder-Rotwein oder gleichwertigen Rotwein
200 ml Rinderbrühe
1 Bouquet garni/Kräutersträußchen
2 Lorbeerblätter
100 g Champignons

ANLEITUNG

- 1 Den Deckel vom Topf nehmen. Mit den Funktionspfeilen **SEAR/SAUTÉ** auswählen, die Temperatur auf **HI** einstellen, dann **START/STOP** drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen. (Während des Vorheizens wird ein Fortschrittsbalken angezeigt; das Vorheizen dauert ca. 6 Minuten.)
- 2 Das Steak von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Mehl bestäuben.
- 3 Wenn das Vorheizen abgeschlossen ist (das Gerät piept und zeigt **ADD FOOD** an), 2 EL Öl und die Hälfte des gewürzten Rindfleischs in den Topf geben und von allen Seiten anbraten. Das Rindfleisch mit einem Schaumlöffel herausnehmen, dann das restliche Rindfleisch anbraten. Dies dauert 10-15 Minuten.
- 4 Das restliche Öl in den Topf geben, die Speckwürfel und die Schalotten einrühren. Einige Minuten kochen lassen, dann den Knoblauch hinzugeben und einige weitere Minuten kochen lassen.
- 5 Tomatenpüree, Wein, Rinderbrühe, Bouquet garni und Lorbeerblätter unterrühren. Rindfleisch und Bratensaft zurück in den Topf geben und sicherstellen, dass das Rindfleisch mit Flüssigkeit bedeckt ist. **START/STOP** auswählen, um **SEAR/SAUTÉ** zu deaktivieren.
- 6 Deckel auflegen. **SLOW COOK** auswählen, die Temperatur auf **HI** und Zeit auf 5 Stunden einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
- 7 Nach 3 Stunden Pilze hinzufügen.
- 8 Nach 4 Stunden prüfen, ob das Rindfleisch gar und zart ist. Wenn das Rindfleisch zart ist, eine weitere Stunde kochen.
- 9 Nach Abschluss des Garvorgangs den Topf vorsichtig herausnehmen, Lorbeerblätter und Bouquet garni entfernen und den Auflauf heiß servieren.

TIPP Wenn du Coquillotte-Nudeln hinzufügen möchtest, gib am Ende des Garvorgangs 150 g hinzu und wähle **SEAR/SAUTÉ**. Die Temperatur auf **MED** einstellen. **START/ STOP** auswählen, um mit dem Kochen zu beginnen. 8-10 Minuten oder bis die Nudeln gar sind.



PASTA ALLA CAPRESE

REZEPT FÜR EINSTEIGER ●○○

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | **GARZEIT:** 16 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 300 g Penne
- 600 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
- 150 g Mozzarella, abgetropft, in kleine Stücke zerteilt oder gewürfelt
- 4 reife Tomaten, entkernt, gewürfelt
- Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer
- 50 g geriebener Parmesankäse oder gleichwertiger veganer Käse, aufgeteilt
- 2 Esslöffel frische Basilikumblätter, gehackt
- Trüffelöl zum Beträufeln, optional

ANLEITUNG

- 1 Den Deckel vom Topf nehmen. Nudeln, Wasser, Salz und 1 Esslöffel Öl in den Topf geben, umrühren und den Deckel auflegen. Mit den Funktionspfeilen **PASTA** auswählen, dann **START/STOP** drücken, um das Programm zu starten (das Gerät zeigt während des Kochens eine Animation an; das Programm dauert ca. 18 bis 19 Minuten). Beachte, dass der Deckel abgenommen werden muss, wenn das Wasser kocht. Bei Bedarf kann ein externer Timer zur Erinnerung auf 6 Minuten eingestellt werden.
- 2 Den Deckel abnehmen, wenn das Wasser kocht (das Wasser kocht ca. 6 bis 8 Minuten nach dem Start der Funktion). Die Nudeln mehrmals umrühren und fertig kochen lassen.
- 3 Nach Abschluss des Garvorgangs (das Gerät piept) das restliche Olivenöl, den Knoblauch, den Mozzarella, die Tomaten, die Hälfte des Parmesans und die Basilikumblätter einrühren und nach Belieben würzen. Den Käse leicht schmelzen lassen und **START/STOP** drücken.
- 4 Heiß servieren, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und mit Trüffelöl beträufeln.



SOMMERLICHES OBSTKOMPOTT

REZEPT FÜR EINSTEIGER ●○○

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GAREN:** 30 MINUTEN | **ERGIBT:** 6 PORTIONEN



ZUTATEN

800 g gemischte Beeren
25-75 g Streuzucker,
je nach Süße der Früchte.
1 Teelöffel Zitronensaft

ANLEITUNG

- 1 Den Deckel vom Topf abnehmen und alle Zutaten in den Topf geben. Mit den Funktionspfeilen **SLOW COOK** auswählen, die Temperatur auf **HI** und die Zeit auf 30 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
- 2 Einen externen Timer auf 30 Minuten einstellen und die Mischung 30 Minuten lang kochen, dabei mehrmals umrühren. Nach 30 Minuten **START/STOP** wählen, um den Garvorgang zu beenden.
- 3 Das Obst im Topf lassen, das Kompott wird durch die Restwärme noch dicker.

TIPP Füge am Anfang einen Esslöffel deines Lieblingslikörs hinzu.

GETREIDE-UND-PASTA-TABELLE

Wenn du die Linien im Topf anschaust, gib immer zuerst das Getreide hinein, füge dann Wasser/Flüssigkeit bis zur entsprechenden Maßlinie hinzu, wähle die Funktion und drücke START/STOP, um den Garvorgang zu starten. **Siehe Seite 5 für weitere Informationen.**

HINWEIS: Die integrierten Getreide-Messlinien funktionieren **NUR** bei weißem Reis (kurz-, mittel- oder langkörnig), braunem Reis (kurz-, lang- oder brauner Jasminreis) und Hafer – sie sollten **NICHT** zur Abmessung anderer Getreidesorten verwendet werden. Siehe nachfolgende Tabelle.

ZUTAT	MENGE AN TROCKENEN ZUTATEN		FLÜSSIGKEITSMENGE (Wasser oder Brühe, sofern nicht anders angegeben)		FUNKTION	TIPPS
	GRAMM	BECHER	ML	BECHER		
Naturreis: Kurzer, langer oder brauner Jasminreis	80 g	1 Tasse	480 ml		NATURREIS	Den Reis vor dem Kochen abspülen. Vor dem Servieren auflockern und nach Belieben würzen.
	360 g	2 Tassen	960 ml	ODER		
	540 g	3 Tassen	1,44 l			
	720 g	4 Tassen	1,92 l			
Weißer Reis: Kurz-, mittel- oder langkörnig	200 g	1 Tasse	360 ml		WEISSER REIS	Den Reis vor dem Kochen abspülen. Vor dem Servieren auflockern und nach Belieben würzen.
	400 g	2 Tassen	730 ml	ODER		
	600 g	3 Tassen	1,2 l			
	800 g	4 Tassen	1,92 l			
Basmatireis	200 g	1 Tasse	480 ml	2 Tassen	WEISSER REIS	Den Reis vor dem Kochen abspülen. Vor dem Servieren auflockern und nach Belieben würzen.
	400 g	2 Tassen	960 ml	ODER 4 Tassen		
	600 g	3 Tassen	1,44 l	6 Tassen		
	800 g	4 Tassen	1,92 l	8 Tassen		
Jasminreis	190 g	1 Tasse	300 ml	1 ¼ Tassen	WEISSER REIS	Den Reis vor dem Kochen abspülen. Vor dem Servieren auflockern und nach Belieben würzen.
	380 g	2 Tassen	730 ml	ODER 3 Tassen		
	570 g	3 Tassen	960 ml	4 ½ Tassen		
	760 g	4 Tassen	1,44 l	6 Tassen		
Arborio-Reis	200 g	1 Tasse	480 ml	2 Tassen	WEISSER REIS	Nach dem Kochen nach Belieben würzen. Für ein „Risotto“-ähnliches Gericht weitere Brühe, Parmesankäse und Kräuter hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
	400 g	2 Tassen	960 ml	ODER 4 Tassen		
	600 g	3 Tassen	1,44 l	6 Tassen		
	800 g	4 Tassen	1,92 l	8 Tassen		

TIPP Bei Verwendung einer Getreide-/Nudelfunktion zeigt das Gerät während des Garens eine Animation an und schaltet dann automatisch auf die Warmhaltefunktion um, während ein Count-up-Timer angezeigt wird.

GETREIDE-UND-PASTA-TABELLE, Fortsetzung

Wenn du die Linien im Topf anschaust, gib immer zuerst das Getreide hinein, füge dann Wasser/Flüssigkeit bis zur entsprechenden Maßlinie hinzu, wähle die Funktion und drücke **START/STOP**, um den Garvorgang zu starten. **Siehe Seite 5 für weitere Informationen.**

HINWEIS: Die integrierten Getreide-Messlinien funktionieren **NUR** bei weißem Reis (kurz-, mittel- oder langkörnig), braunem Reis (kurz-, lang- oder brauner Jasminreis) und Hafer – sie sollten **NICHT** zur Abmessung anderer Getreidesorten verwendet werden. Siehe nachfolgende Tabelle.

ZUTAT	MENGE AN TROCKENEN ZUTATEN		FLÜSSIGKEITSMENGE (Wasser oder Brühe, sofern nicht anders angegeben)		FUNKTION	TIPPS
	GRAMM	BECHER	ML	BECHER		
Sushi-Reis	200 g	1 Tasse	300 ml	1 ¼ Tassen	Wasser, Milch oder Milchalternative	WEISSER REIS
	400 g	2 Tassen	600 ml	2 ½ Tassen		
	600 g	3 Tassen	600 ml	3 ¾ Tassen		
	800 g	4 Tassen	1,2 l	5 Tassen		
Wilder oder roter Reis	185 g	1 Tasse	300 ml	1 ¼ Tassen	NATURREIS	Vor dem Servieren auflockern und nach Belieben würzen.
	370 g	2 Tassen	600 ml	2 ½ Tassen		
	560 g	3 Tassen	325 ml	3 ¾ Tassen		
	740 g	4 Tassen	1,2 l	5 Tassen		
Farro, Dinkel oder Freekeh	170 g	1 Tasse	480 ml	2 Tassen	NATURREIS	Vor dem Servieren auflockern und nach Belieben würzen.
	340 g	2 Tassen	960 ml	4 Tassen		
	510 g	3 Tassen	1,44 l	6 Tassen		
	380 g	4 Tassen	1,92 l	8 Tassen		
Quinoa	180 g	1 Tasse	480 ml		NATURREIS	Vor dem Servieren auflockern und nach Belieben würzen.
	360 g	2 Tassen	960 ml			
	540 g	3 Tassen	1,44 l			
	720 g	4 Tassen	1,92 l			
Weißer Nudeln: Kurze Nudeln: Makkaroni, Orecchiette Mittellange Nudeln: Penne, Rigatoni Lange Nudeln: Spaghetti, Fettuccine	250 g		480 ml		PASTA	Den Deckel abnehmen, wenn das Wasser kocht. Nach Abschluss des Garvorgangs die Nudeln umrühren und nach Belieben würzen. Um die Sauce hinzuzufügen, gießen Sie die Sauce über die Nudeln und erwärmen Sie sie mit der Funktion SEAR/SAUTÉ. Alternative Nudelsorten, wie z. B. Vollkornnudeln, glutenfreie Nudeln oder Kichererbsen, funktionieren NICHT mit der Funktion PASTA.
	500 g		840 ml			

TIPP Bei Verwendung einer Getreide-/Nudelfunktion zeigt das Gerät während des Garens eine Animation an und schaltet dann automatisch auf die Warmhaltefunktion um, während ein Count-up-Timer angezeigt wird.

GARTABELLE FÜR SLOW COOK

Langsames Garen von Fleisch führt zu zarten und schmackhaften Ergebnissen.

PROTEINQUELLE	MENGE	VORBEREITUNG	WASSER/BRÜHE	GARZEIT LOW	GARZEIT HI
RIND					
Rinderbrust Silverside	1,25–1,35 kg	Nach Geschmack würzen	480 ml	7–9 Stunden	3 ½–4 Stunden
Schmorbraten/Auflauf/Steak	1,35–1,8 kg	Nach Geschmack würzen	480 ml	6–8 Stunden	3–4 Stunden
Kurze Rippchen (mit Knochen)	1,35 kg (ca. 5–6 Rippen)	Nach Geschmack würzen	480 ml	6–8 Stunden	3 ½–4 ½ Stunden
Obere Ebene	1,35–1,8 kg	Nach Geschmack würzen	480 ml	9–10 Stunden	3–4 Stunden
SCHWEINEFLEISCH					
Rippchen	1 Karree, halbiert (1,35 kg)	Nach Geschmack würzen	480 ml	4–6 Stunden	2–3 Stunden
Kasseler	1,25–1,35 kg	Nach Geschmack würzen	480 ml	6–8 Stunden	2–3 Stunden
Schweineschulter	1,25–1,35 kg	Nach Geschmack würzen	480 ml	5–8 Stunden	4–6 Stunden
HÜHNCHEN					
Hühnerbrüste (mit Knochen)	1,35 kg (ca. 4–5 Brüste)	Nach Geschmack würzen	480 ml	6–7 Stunden	3–4 Stunden
Hühnerbrüste (ohne Knochen, ohne Haut)	1,35 kg (ca. 6–7 Brüste)	Nach Geschmack würzen	480 ml	6–7 Stunden	3–4 Stunden
Hähnchenschenkel, mit Knochen	1,35 kg (ca. 6–7 Schenkel)	Nach Geschmack würzen	480 ml	6–7 Stunden	3–4 Stunden
Hähnchenschenkel (ohne Knochen, ohne Haut)	1,35 kg (ca. 6–7 Schenkel)	Nach Geschmack würzen	480 ml	6–7 Stunden	3–4 Stunden
Hähnchenflügel	1,25–1,35 kg	Nach Geschmack würzen	480 ml	6–7 Stunden	3–4 Stunden
Ganzes Hähnchen	1,25–1,35 kg	Nach Geschmack würzen	480 ml	6–7 Stunden	3–4 Stunden
LAMM					
Halbe Lammkeule	1 kg	Nach Geschmack würzen	480 ml	4–6 Stunden	2–3 Stunden
Schenkel	1 kg	Nach Geschmack würzen	480 ml	6–7 Stunden	3–4 Stunden

TIP Für eine gute Allzweckwürze kombinierst du 1 Esslöffel Zwiebelpulver, 1/4 Teelöffel Knoblauchpulver und 2 Esslöffel koscheres Salz und würzt damit das Fleisch vor dem langsamen Garen großzügig.

GARTABELLE FÜR DEN DAMPFEINSATZ

Den Topf mit Wasser füllen und das Gemüse flach auf den Einsatz legen.

GEMÜSE	GEWICHT	GRÖSSE/ZUBEREITUNG	WASSER	IDEEN ZUM WÜRZEN	GARZEIT
Spargel	250 g	ganze Stangen	240 ml	Olivenöl	3-5 Minuten
Feine grüne Bohnen	300 g	ganz, Enden abgeschnitten	240 ml	Knoblauch, geschält und gehackt	5-8 Minuten
Brokkoli	400 g	5 cm große Röschen	240 ml	Olivenöl	7-9 Minuten
Rosenkohl	200 g	ganz, Enden abgeschnitten	240 ml	Thymian	7-10 Minuten
Karotten	500 g	4 cm lange Stücke	240 ml	Honig	6-10 Minuten
Blumenkohl	500 g	5 cm große Röschen	240 ml	Kreuzkümmel	5-10 Minuten
Zucchini	500 g	2,5 cm große Scheiben	240 ml	Olivenöl und italienische Gewürze	5-10 Minuten
Kartoffeln	800 g	2,5 bis 3 cm große Stücke	240 ml	Petersilie oder Dill	12-15 Minuten
Neue Kartoffeln	500 g	ganz oder halbiert, wenn groß	240 ml	Petersilie oder Minze	9-14 Minuten
Süßkartoffeln	800 g	3 cm große Stücke	240 ml	Olivenöl und Knoblauch, geschält und gehackt	10-15 Minuten
Spinat	200 g	ganze Blätter	240 ml	Olivenöl und Knoblauch, geschält und gehackt	3-5 Minuten
Baby-Brokkoli	200 g	ganz	240 ml	Olivenöl, Meersalz	7-9 Minuten

Votre guide pour cuisiner comme un Foodi

Bienvenue dans le livret de recettes du Ninja Foodi Everyday PossibleCooker 6 litres. Découvrez des recettes, ainsi que des conseils et astuces très utiles, qui vous permettront de préparer tout ce dont vous avez envie, des plats mijotés aux accompagnements réconfortants. Les possibilités sont infinies.

Vous cherchez plus de recettes, conseils et astuces ?

Rejoignez-nous et des milliers d'amis Foodi sur la communauté Ninja Foodi Family officielle.
[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)




 @NinjaKitchen

 [youtube.com/EPNinjaKitchen](https://www.youtube.com/EPNinjaKitchen)

Table des matières

Modes de cuisson	62
Se simplifier la cuisine du quotidien	63
Démarrage	64
Doser les céréales	65
Soupes et mijotés	66
En-cas et accompagnements	70
Céréales et plats	72
Desserts	80
Tableaux de cuisson	82

Modes de cuisson

Familiarisez-vous avec les 8 modes de cuisson* qui remplacent 10 ustensiles et appareils de cuisine.

Céréales

**White Rice
(Riz blanc)**



Obtenez du riz moelleux d'une simple pression sur un bouton.

**Brown Rice
(Riz complet)**



Préparez des céréales riches en nutriments avec la texture parfaite.

**Braise
(Braisier)**



Savorez un plat incontournable comme vous l'aimez.

**Pasta
(Pâtes)**



Profitez de pâtes al dente en quelques minutes seulement (sans égouttage).

Plats principaux

**Slow Cooker
(Mijoter)**



Lancez la cuisson et n'y pensez plus pendant que vos aliments cuisent à la perfection.

**Sear/Sauté
(Saisir/Faire sauter)**



Utilisez ce mode pour saisir des viandes, faire sauter des légumes ou mijoter des sauces.

**Steam
(Cuire à la vapeur)**



Une façon saine de cuire les légumes, le poulet et le poisson.

**Keep Warm
(Maintenir au chaud)**



Gardez les aliments à la bonne température pour manger quand vous voulez.

Se simplifier la cuisine du quotidien



Doublez vos quantités

Des repas sains aux plats réconfortants, les possibilités sont infinies

Cuisinez facilement des repas tout-en-un

Préparez ensemble les ingrédients principaux et les céréales, ou cuisinez-les séparément

Cuisinez pour une personne ou toute une tablée

Parfait pour des repas pour une personne ou toute la famille



Démarrage



Doser les céréales

Référez-vous aux lignes situées à l'intérieur de la cuve pour cuire à la perfection du riz blanc, du riz complet et de l'avoine à chaque fois.



ÉTAPE 1

À l'aide d'un verre doseur, ajoutez la quantité désirée de céréales dans la cuve de cuisson.



ÉTAPE 2

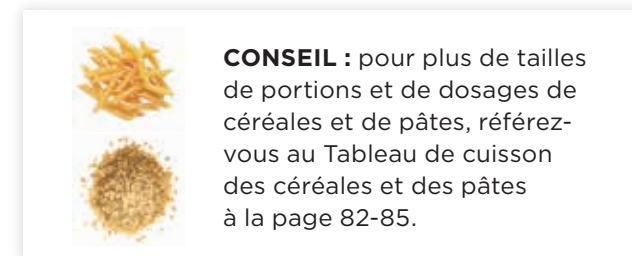
Ajoutez de l'eau ou du bouillon jusqu'à la ligne correspondante dans la cuve.

Par ex. pour 2 doses de riz, ajoutez le riz dans la cuve, puis remplissez-la avec du liquide jusqu'à la ligne 480 ml.



ÉTAPE 3

Sélectionnez le programme, placez le couvercle sur la cuve et démarrez la cuisson.



CONSEIL : pour plus de tailles de portions et de dosages de céréales et de pâtes, référez-vous au Tableau de cuisson des céréales et des pâtes à la page 82-85.

REMARQUE : les lignes intégrées pour doser les céréales sont valables **UNIQUEMENT** pour le riz blanc (grains courts, moyens ou longs), le riz complet (riz au jasmin à grains courts, moyens ou longs), et l'avoine. Veuillez **NE PAS** utiliser les lignes pour la cuisson d'autres céréales. Consultez les tableaux des pages 82 à 85 pour obtenir plus de consignes sur les céréales et les pâtes.

MINISTRONE

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : 4 MINUTES | **CUISSON** : 40 MINUTES | **QUANTITÉ** : 5 OU 6 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 carottes, pelées, coupées en morceaux de 1 cm
- 2 branches de céleri de taille moyenne, extrémités coupées, coupées en morceaux de 1 cm
- 1 gros oignon, pelé et coupé en dés
- 3 gousses d'ail, pelées et hachées
- 400 g de haricots cannellini en boîte, égouttés et rincés
- 2 boîtes de tomates concassées (400 g chacune)
- 75 g de petites pâtes (orecchiette, macaronis ou coquillettes)
- 1,3 l de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 cuillère à café de thym séché
- Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts
- 150 g de haricots verts fins équeutés, coupés en trois

PRÉPARATION

- 1 Retirer le couvercle de la cuve. Utiliser les flèches **FUNCTION** (Mode) pour sélectionner **SEAR/SAUTÉ** (Saisir/Faire sauter), régler la température sur **HIGH** (Élevée), puis appuyer sur **START/STOP** (Marche/Arrêt) pour démarrer le préchauffage (la barre de progression s'affiche pendant que l'appareil préchauffe. Le préchauffage prend environ 4 minutes).
- 2 Lorsque le préchauffage est terminé (l'appareil émet un signal sonore et ADD FOOD (Ajouter des aliments) s'affiche), ajouter l'huile, les carottes, le céleri, l'oignon et l'ail dans la cuve. Cuisiner sans couvercle jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant de temps en temps (environ 8 minutes). Lorsque les légumes sont tendres, réduire la température sur **LO** (Basse).
- 3 Ajouter dans la cuve les haricots cannellini, les tomates, les pâtes, le bouillon, l'origan, le thym, du sel et du poivre. Bien remuer la préparation, puis couvrir avec le couvercle et cuire pendant 30 minutes (programmer un minuteur si besoin).
- 4 Lorsqu'il reste 5 minutes de temps de cuisson, ajouter les haricots verts dans la cuve et bien mélanger. Cuire sans le couvercle pendant les 5 dernières minutes, ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, appuyer sur **START/STOP** pour éteindre l'appareil et servir la soupe chaude.



CHILI VÉGÉTARIEN

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉPARATION : 20 MINUTES | PRÉCHAUFFAGE : 6 À 8 MINUTES | CUISSON : 3 HEURES | QUANTITÉ : 5 OU 6 PORTIONS



INGRÉDIENTS

1 oignon, pelé et coupé en dés
2 carottes, pelées, coupées en tranches
3 branches de céleri, coupées en tranches
1 poivron vert, épépiné, coupé en gros morceaux
1 poivron rouge, épépiné, coupé en gros morceaux
100 g de haricots verts, coupés en deux
1 boîte de haricots cannellini (400 g), égouttés et rincés
1 boîte de haricots rouges (400 g), égouttés et rincés
2 boîtes de tomates concassées (400 g chacune)
400 ml de bouillon de légumes
2 cuillères à soupe de coulis de tomates
3 gousses d'ail, pelées, émincées
1 cuillère à soupe de coriandre, hachée (facultatif)
2 cuillères à café de piment en poudre
2 cuillères à café de paprika fumé
2 cuillères à café d'un mélange d'herbes
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café de coriandre moulue
1 feuille de laurier
Sel de mer, selon les goûts
Poivre noir moulu, selon les goûts

GARNITURES (facultatives)

Crème fraîche
Cheddar râpé
Coriandre fraîche hachée

CONSEIL Il est possible de remplacer l'assaisonnement à base de piment par du piment en poudre.

PRÉPARATION

- 1 Retirer le couvercle de la cuve. Placer tous les ingrédients dans la cuve. Mélanger, puis recouvrir du couvercle.
- 2 Utiliser les flèches **FUNCTION**, sélectionner le programme **SLOW COOK** (Mijoter), régler la température sur **HI**, régler la durée sur 3 heures et appuyer sur **START/STOP** pour lancer la cuisson.
- 3 Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **START/STOP** pour arrêter la cuisson. Enlever le couvercle et mélanger la préparation. Servir le chili immédiatement avec les garnitures de son choix.



FONDUE AU FROMAGE

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : 5 MINUTES | **CUISSON** : 7 MINUTES | **QUANTITÉ** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 gousses d'ail, pelées, émincées
250 g de gruyère râpé
250 g de gouda râpé
200 ml de vin blanc sec
2 cuillères à café de féculé de maïs
Noix de muscade râpée
2 cuillères à soupe de kirsch
Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts



PRÉPARATION

- 1 Retirer le couvercle de la cuve. Utiliser les flèches **FUNCTION** pour sélectionner **SEAR/SAUTÉ**, régler la température sur **MED** (Moyenne), puis appuyer sur **START/STOP** pour démarrer le préchauffage (la barre de progression s'affiche pendant que l'appareil préchauffe. Le préchauffage prend environ 5 minutes).
- 2 Lorsque le préchauffage est terminé (l'appareil émet un signal sonore et **ADD FOOD** s'affiche), ajouter l'ail, les fromages et le vin dans la cuve. Cuire pendant 3 minutes, le temps que les fromages commencent à fondre.
- 3 Ajouter le reste des ingrédients dans la cuve et bien remuer. Cuire pendant 5 minutes, le temps que les fromages fondent complètement.
- 4 Appuyer sur **START/STOP** pour arrêter la cuisson en mode **SEAR/SAUTÉ**. Utiliser les flèches pour sélectionner **KEEP WARM** (Maintenir au chaud), puis appuyer sur **START/STOP** pour que la fondue reste chaude pendant le repas. Servir chaud avec du pain croustillant, des cornichons ou des crudités.



TARTIFLETTE

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : 6 MINUTES | **CUISSON** : 7 HEURES ET 16 MINUTES | **QUANTITÉ** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

200 g de lardons fumés
1 gros oignon, pelé et émincé
2 gousses d'ail, pelées, émincées
750 g de pommes de terre à chair ferme, pelées et coupées en tranches de 1 mm d'épaisseur
300 ml de crème entière épaisse
100 ml de vin blanc sec
250 ml de reblochon, coupé en fines tranches



PRÉPARATION

- 1 Retirer le couvercle de la cuve. Utiliser les flèches **FUNCTION**, sélectionner **SEAR/SAUTÉ**, régler la température sur **HIGH**, puis appuyer sur **START/STOP** pour démarrer le préchauffage (la barre de progression s'affiche pendant que l'appareil préchauffe. Le préchauffage prend environ 6 minutes).
- 2 Lorsque le préchauffage est terminé (l'appareil émet un signal sonore et **ADD FOOD** s'affiche), ajouter les lardons et l'oignon. Cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que les aliments soient tendres, puis ajouter l'ail et cuire pendant encore une minute. Ajouter les pommes de terre, remuer et cuire pendant 10 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour arrêter la cuisson en mode **SEAR/SAUTÉ**.
- 3 Incorporer la crème et le vin, puis assaisonner avec du sel et du poivre. Recouvrir avec les tranches de fromage.
- 4 Fermer avec le couvercle. Sélectionner **SLOW COOK**, régler la température sur **LO** et le temps de cuisson sur 7 heures. Appuyer sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.





HAUTS-DE-CÔTES DE BŒUF BRAISÉ



RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : 6 MINUTES | **CUISSON** : 7 HEURES | **QUANTITÉ** : 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1,8 kg de hauts-de-côtes de bœuf
Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts
2 cuillères à soupe de farine
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 gros oignons, pelés et émincés
3 gousses d'ail, pelées et écrasées
2 grosses carottes, pelées et coupées en tranches
2 branches de céleri, extrémités coupées et coupées en tranches
200 ml de vin rouge
400 ml de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe de coulis de tomate
1 grosse branche de thym
2 feuilles de laurier

PRÉPARATION

- 1 Retirer le couvercle de la cuve. Utiliser les flèches de fonction pour sélectionner **SEAR/SAUTÉ**, régler la température sur **HI**, puis appuyer sur **START/STOP** pour démarrer le préchauffage (la barre de progression s'affiche pendant que l'appareil préchauffe. Le préchauffage prend environ 6 minutes).
- 2 Assaisonner chaque côté des hauts-de-côtes avec du sel et du poivre, puis les enrober de farine. Ajouter l'huile et les hauts-de-côtes dans la cuve. Cuire sans couvercle pendant 10 minutes en les retournant, jusqu'à ce que la viande soit bien dorée de chaque côté. Les poser sur un plat.
- 3 Ajouter les oignons, l'ail, les carottes, le vin rouge, le bouillon, le coulis de tomate, les herbes, du sel et du poivre selon les goûts. Bien mélanger, répartir la sauce sur les hauts-de-côtes avec une cuillère, puis placer le couvercle. Appuyer sur **START/STOP** pour arrêter la cuisson.
- 4 Utiliser les flèches **FUNCTION**, sélectionner le programme **BRAISE** (Braisé), régler la température sur **LO**, régler la durée sur 7 heures et appuyer sur **START/STOP** pour lancer la cuisson.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, enlever les feuilles de laurier et servir le bœuf avec du brocoli et une purée de pomme de terre onctueuse à la moutarde.

CONSEIL Ajouter 300 ml de coca-cola pour obtenir une meilleure caramélisation.



RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : 5 MINUTES | **CUISSON** : 37 À 40 MINUTES | **QUANTITÉ** : 4 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 30 g de cèpes de Bordeaux séchés
- 50 g de beurre
- 1 oignon de taille moyenne, pelé et coupé en dés
- 2 gousses d'ail, pelées, émincées
- 200 g de champignons de Paris, coupés en dés
- 400 g de riz arborio
- 150 ml de vin blanc
- 800 ml de bouillon de légumes, à ajouter séparément
- 100 g de pecorino romano ou équivalent végétan, à ajouter séparément
- 1 cuillère à soupe de feuilles de persil hachées

PRÉPARATION

- 1 Faire bouillir les cèpes de Bordeaux dans de l'eau pendant 30 minutes. Égoutter les champignons dans un tamis fin et les presser pour enlever l'excédent de liquide.
- 2 Retirer le couvercle de la cuve. Utiliser les flèches de fonction pour sélectionner **SEAR/SAUTÉ**, régler la température sur **MED**, puis appuyer sur **START/STOP** pour démarrer le préchauffage (la barre de progression s'affiche pendant que l'appareil préchauffe. Le préchauffage prend environ 5 minutes).
- 3 Lorsque le préchauffage est terminé (l'appareil émet un signal sonore et **ADD FOOD** s'affiche), ajouter le beurre et l'oignon dans la cuve, mélanger et cuire sans couvercle pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les aliments soient tendres, en remuant de temps en temps.
- 4 Incorporer l'ail, les cèpes et les champignons de Paris. Cuire pendant 2 minutes, puis ajouter le riz et cuire encore 2 minutes avant d'incorporer le vin et 700 ml de bouillon dans la cuve. Placer le couvercle sur la cuve. Utiliser les flèches de fonction pour sélectionner **WHITE RICE** (Riz blanc), puis appuyer sur **START/STOP** pour lancer le programme (l'appareil affiche une animation pendant la cuisson et le programme dure environ 21 à 25 minutes).
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, enlever le couvercle, ajouter le reste du bouillon et 80 g de pecorino, puis bien remuer. Appuyer sur **START/STOP** pour éteindre l'appareil. Laisser le risotto reposer à découvert pendant 5 minutes. Servir chaud avec plus de pecorino et les feuilles de persil hachées.

CONSEIL Le bouillon de champignons peut éventuellement remplacer le bouillon de légumes.

COQ AU VIN

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉPARATION : 25 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** 5 MINUTES | **CUISSON :** 2 HEURES ET 15 MINUTES |
QUANTITÉ : 5 OU 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 cuisses de coq de 250 g chacune
Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts
2 cuillères à soupe de farine
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
160 à 200 g de lardons
400 g de petites échalotes, pelées
2 gousses d'ail, pelées, écrasées
400 ml de vin rouge de Bourgogne ou d'un vin rouge de bonne qualité
1 cuillère à soupe de cognac ou de brandy
1 cuillère à soupe de coulis de tomate
200 ml de bouillon de poule
1 bouquet garni
2 feuilles de laurier
200 g de champignons de Paris, coupés en deux pour les plus gros
1 cuillère à soupe de persil plat, finement haché

PRÉPARATION

- 1 Retirer le couvercle de la cuve. Utiliser les flèches de fonction pour sélectionner **SEAR/SAUTÉ**, régler la température sur **HI**, puis appuyer sur **START/STOP** pour démarrer le préchauffage (la barre de progression s'affiche pendant que l'appareil préchauffe. Le préchauffage prend environ 6 minutes).
- 2 Assaisonner chaque côté du coq avec du sel et du poivre, puis l'enrober de farine.
- 3 Lorsque le préchauffage est terminé (l'appareil émet un signal sonore et **ADD FOOD** s'affiche), ajouter l'huile et le coq dans la cuve, puis faire dorer la viande de chaque côté. Cela peut prendre 7 à 10 minutes.
- 4 Placer le coq sur une assiette et réserver de côté.
- 5 Ajouter les lardons et les échalotes. Cuire pendant 2 à 3 minutes pour les faire dorer, puis ajouter l'ail et cuire quelques minutes de plus. Incorporer le vin, le cognac, le bouillon, le bouquet garni et les feuilles de laurier. Remettre le coq et les jus de cuisson dans la cuve et veiller à ce que la viande soit bien recouverte de liquide. Appuyer sur **START/STOP** pour arrêter la cuisson en mode **SEAR/SAUTÉ**.
- 6 Fermer avec le couvercle. Sélectionner **SLOW COOK**, régler la température sur **HI** et le temps de cuisson sur 2 heures. Appuyer sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
- 7 Au bout d'1 h et demie, remuer et ajouter les champignons.
- 8 Au bout de 2 heures, vérifier que le coq est cuit et tendre. Si ce n'est pas le cas, cuire 30 minutes de plus.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, appuyer sur **START/STOP**, retirer avec précaution la cuve, enlever les feuilles de laurier et le bouquet garni, saupoudrer de persil haché, puis servir chaud avec du pain croustillant.

CONSEIL Pour obtenir encore plus de saveur et un coq plus foncé, faire mariner le coq dans du vin rouge pendant une nuit entière.
Sécher en tamponnant avec un essuie-tout avant d'enrober de farine. Il peut aussi mijoter avec une température **LO** pendant 3 h 30 à 4 h.

BŒUF BOURGIGNON

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** 6 MINUTES | **CUISSON :** 5 HEURES ET 20 MINUTES |
QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

10 g de steak à braiser, coupé en dés d'environ 3 cm de large
2 cuillères à soupe de farine
Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts
3 cuillères à soupe d'huile, à ajouter séparément 180-200g de lardons
400 g d'échalotes, pelées
2 gousses d'ail, pelées, écrasées
2 cuillères à soupe de coulis de tomate
500 ml de vin rouge de Bourgogne ou d'un vin rouge de bonne qualité
200 ml de bouillon de bœuf
1 bouquet garni
2 feuilles de laurier
100 g de champignons de Paris

PRÉPARATION

- 1 Retirer le couvercle de la cuve. Utiliser les flèches de fonction pour sélectionner **SEAR/SAUTÉ**, régler la température sur **HI**, puis appuyer sur **START/STOP** pour démarrer le préchauffage (la barre de progression s'affiche pendant que l'appareil préchauffe. Le préchauffage prend environ 6 minutes).
- 2 Assaisonner chaque côté du steak avec du sel et du poivre, puis l'enrober de farine.
- 3 Lorsque le préchauffage est terminé (l'appareil émet un signal sonore et **ADD FOOD** s'affiche), ajouter 2 cuillères à soupe d'huile et la moitié du bœuf assaisonné dans la cuve, puis faire dorer la viande de chaque côté. Retirer le bœuf avec une écumoire et répéter l'opération avec le reste de viande. Cela peut pendre 10 à 15 minutes.
- 4 Ajouter le reste de l'huile dans la cuve, incorporer les lardons et les échalotes. Faire cuire pendant quelques minutes puis ajouter l'ail et faire cuire quelques minutes de plus.
- 5 Incorporer le coulis de tomate, le vin, le bouillon de bœuf, le bouquet garni et les feuilles de laurier. Rajouter le bœuf et les jus de cuisson dans la cuve en s'assurant que la viande est bien recouverte de liquide. Appuyer sur **START/STOP** pour arrêter la cuisson en mode **SEAR/SAUTÉ**.
- 6 Fermer avec le couvercle. Sélectionner **SLOW COOK**, régler la température sur **HI** et le temps de cuisson sur 5 heures. Appuyer sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
- 7 Au bout de 3 heures, incorporer les champignons.
- 8 Au bout de 4 heures, vérifier si le bœuf est cuit et tendre. Si ce n'est pas le cas, cuire pendant une heure de plus.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, retirer avec précaution la cuve, enlever les feuilles de laurier et le bouquet garni, puis servir le ragoût chaud.

CONSEIL Il est possible d'ajouter des coquillettes en les incorporant 150 g à la fin de la cuisson et en sélectionnant le mode **SEAR/SAUTÉ**. Régler la température sur **MED**. Appuyer sur **START/STOP** pour lancer la cuisson pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.





PÂTES ALLA CAPRESE (TOMATE MOZZARELLA)

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CUISSON** : 16 MINUTES | **QUANTITÉ** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

300 g de penne
600 ml d'eau
Une pincée de sel
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail pelée et émincée
150 g de mozzarella, égouttée, émietée en petits morceaux ou coupée en dés
4 tomates grappe mûres, épépinées et coupées en dés
Sel et poivre noir moulu
50 g de parmesan râpé ou équivalent végétarien, à ajouter séparément
2 cuillères à soupe de feuilles de basilic, hachées
Filet d'huile à la truffe, facultatif

PRÉPARATION

- 1** Retirer le couvercle de la cuve. Ajouter les pâtes, l'eau, le sel et 1 cuillère à soupe d'huile dans la cuve, remuer et placer le couvercle. Utiliser les flèches **FUNCTION**, sélectionner **PASTA** (Pâtes), puis appuyer sur **START/STOP** pour lancer le programme (l'appareil affiche une animation pendant la cuisson et le programme dure environ 18 à 19 minutes). Il est important de noter que le couvercle doit être enlevé lorsque l'eau commence à bouillir. Si besoin, régler un minuteur sur 6 minutes.
- 2** Enlever le couvercle lorsque l'eau commence à bouillir (l'eau commence à bouillir au bout de 6 à 8 minutes environ, une fois que le mode est lancé). Remuer plusieurs fois les pâtes et laisser le mode terminer la cuisson.
- 3** Lorsque la cuisson est terminée (l'appareil émet un signal sonore), incorporer le reste d'huile, l'ail, la mozzarella, les tomates, la moitié du parmesan, les feuilles de basilic et assaisonner selon les goûts. Laisser le fromage fondre légèrement avant d'appuyer sur **START/STOP**.
- 4** Saupoudrer le reste de parmesan, verser un filet d'huile à la truffe et servir chaud.



COMPOTE DE FRUITS D'ÉTÉ

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CUISSON** : 30 MINUTES | **QUANTITÉ** : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 800 g de fruits rouges variés
- 25 à 75 g de sucre en poudre, selon la teneur en sucre des fruits
- 1 cuillère à café de jus de citron

PRÉPARATION

- 1 Enlever le couvercle et mettre tous les ingrédients dans la cuve. Utiliser les flèches **FUNCTION**, sélectionner le programme **SLOW COOK**, régler la température sur **HI** et régler la durée sur 30 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
- 2 Régler un minuteur sur 30 minutes et cuire la préparation pendant 30 minutes, en remuant de temps en temps. Au bout de 30 minutes, sélectionner **START/STOP** pour arrêter la cuisson.
- 3 Laisser les fruits dans la cuve, la compote va s'épaissir avec la chaleur résiduelle.

CONSEIL Ajouter une cuillère à soupe de la liqueur de son choix avant la cuisson.



TABLEAU DE CUISSON DES CÉRÉALES ET DES PÂTES

En utilisant les lignes à l'intérieur de la cuve, toujours mettre les céréales en premier, puis ajouter l'eau/le liquide jusqu'à la ligne de dosage correspondante, sélectionner le mode et appuyer sur START/STOP (Marche/Arrêt) pour démarrer la cuisson. **Voir la page 5 pour plus d'informations.**

REMARQUE : les lignes intégrées pour doser les céréales sont valables **UNIQUEMENT** pour le riz blanc (grains courts, moyens ou longs), le riz complet (riz au jasmin à grains courts, moyens ou longs), et l'avoine. Veuillez **NE PAS** utiliser les lignes pour la cuisson d'autres céréales. Voir le tableau ci-dessous.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ D'INGRÉDIENT SEC		QUANTITÉ DE LIQUIDE (eau ou bouillon, sauf indication contraire)		MODE	CONSEILS	
	GRAMMES	TASSES	ML	TASSES			
Riz complet : riz au jasmin à grains courts, moyens ou longs	80 g	1 tasse	480 ml	Faire correspondre le nombre de tasses en fonction des lignes dans la cuve de cuisson.	BROWN RICE (Riz complet)	Rincer le riz avant la cuisson. Égrainer avant de servir et assaisonner selon les goûts.	
	360 g	2 tasses	960 ml				
	540 g	OU 3 tasses	1,44 L				
	720 g	4 tasses	1,92 L				
Riz blanc : grains courts, moyens ou longs	200 g	1 tasse	360 ml	Faire correspondre le nombre de tasses en fonction des lignes dans la cuve de cuisson.	WHITE RICE (Riz blanc)	Rincer le riz avant la cuisson. Égrainer avant de servir et assaisonner selon les goûts.	
	400 g	2 tasses	730 ml				
	600 g	OU 3 tasses	1,2 L				
	800 g	4 tasses	1,92 L				
Riz basmati	200 g	1 tasse	480 ml	2 tasses	WHITE RICE (Riz blanc)	Rincer le riz avant la cuisson. Égrainer avant de servir et assaisonner selon les goûts.	
	400 g	2 tasses	960 ml				OU
	600 g	3 tasses	1,44 L				
	800 g	4 tasses	1,92 L				
Riz au jasmin	190 g	1 tasse	300 ml	1 ¼ tasse	WHITE RICE (Riz blanc)	Rincer le riz avant la cuisson. Égrainer avant de servir et assaisonner selon les goûts.	
	380 g	2 tasses	730 ml	3 tasses			
	570 g	OU 3 tasses	960 ml	4 ½ tasses			
	760 g	4 tasses	1,44 L	6 tasses			
Riz arborio	200 g	1 tasse	480 ml	2 tasses	WHITE RICE (Riz blanc)	Après la cuisson, assaisonner selon les goûts. Pour un plat style « risotto », ajouter du bouillon, du parmesan et des herbes supplémentaires, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.	
	400 g	2 tasses	960 ml	OU			
	600 g	3 tasses	1,44 L				
	800 g	4 tasses	1,92 L				

CONSEIL En mode céréales/pâtes, l'appareil affiche une animation pendant la cuisson, puis passe automatiquement au mode Keep Warm tandis qu'un minuteur s'affiche.

TABLEAU DE CUISSON DES CÉRÉALES ET DES PÂTES, suite

En utilisant les lignes à l'intérieur de la cuve, toujours mettre les céréales en premier, puis ajouter l'eau/le liquide jusqu'à la ligne de dosage correspondante, sélectionner le mode et appuyer sur **START/STOP** (Marche/Arrêt) pour démarrer la cuisson. **Voir la page 5 pour plus d'informations.**

REMARQUE : les lignes intégrées pour doser les céréales sont valables **UNIQUEMENT** pour le riz blanc (grains courts, moyens ou longs), le riz complet (riz au jasmin à grains courts, moyens ou longs), et l'avoine. Veuillez **NE PAS** utiliser les lignes pour la cuisson d'autres céréales. Voir le tableau ci-dessous.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ D'INGRÉDIENT SEC		QUANTITÉ DE LIQUIDE (eau ou bouillon, sauf indication contraire)		MODE	CONSEILS
	GRAMMES	TASSES	ML	TASSES		
Riz à sushi	200 g	1 tasse	300 ml	1 ¼ tasse	WHITE RICE (Riz blanc)	Eau, lait, ou lait végétal Rincer le riz avant la cuisson. Égrainer avant de servir et assaisonner selon les goûts.
	400 g	2 tasses	600 ml	2 ½ tasses		
	600 g	3 tasses	600 ml	3 ¾ tasses		
	800 g	4 tasses	1,2 L	5 tasses		
Riz sauvage ou riz rouge	185 g	1 tasse	300 ml	1 ¼ tasse	BROWN RICE (Riz complet)	Égrainer avant de servir et assaisonner selon les goûts.
	370 g	2 tasses	600 ml	2 ½ tasses		
	560 g	3 tasses	325 ml	3 ¾ tasses		
	740 g	4 tasses	1,2 L	5 tasses		
Farro, épeautre ou freekeh	170 g	1 tasse	480 ml	2 tasses	BROWN RICE (Riz complet)	Égrainer avant de servir et assaisonner selon les goûts.
	340 g	2 tasses	960 ml	4 tasses		
	510 g	3 tasses	1,44 L	6 tasses		
	380 g	4 tasses	1,92 L	8 tasses		
Quinoa	180 g	1 tasse	480 ml		BROWN RICE (Riz complet)	Égrainer avant de servir et assaisonner selon les goûts.
	360 g	2 tasses	960 ml			
	540 g	3 tasses	1,44 L			
	720 g	4 tasses	1,92 L			
Pâtes blanches : Pâtes courtes : macaronis, orecchiette Pâtes de taille moyenne : penne, rigatonis Pâtes longues : spaghettis, fettuccine	250 g		480 ml		PASTA (Pâtes)	Enlever le couvercle lorsque l'eau commence à bouillir. Lorsque la cuisson est terminée, remuer les pâtes et assaisonner selon les goûts. Pour ajouter la sauce, la verser sur les pâtes et faire chauffer en utilisant le mode SEAR/SAUTÉ (Saisir/Faire sauter). Les alternatives aux pâtes, comme les options au blé complet, sans gluten ou au pois chiche, ne fonctionneront PAS avec le mode PASTA (Pâtes).
	500 g		840 ml			

CONSEIL En mode céréales/pâtes, l'appareil affiche une animation pendant la cuisson, puis passe automatiquement au mode Keep Warm tandis qu'un minuteur s'affiche.

TABLEAU DE CUISSON LENTE

Cuire les protéines en cuisson lente pour obtenir des résultats plus savoureux et tendres.

PROTÉINES	QUANTITÉ	PRÉPARATION	EAU/BOUILLON	TEMPS DE CUISSON BAS	TEMPS DE CUISSON ÉLEVÉ
BŒUF					
Rumsteck de poitrine	1,25 à 1,35 kg	Assaisonner selon les goûts	480 ml	7 à 9 heures	3 heures ½ à 4 heures
Viande à braiser/viande à mijoter/paleron	1,35 à 1,8 kg	Assaisonner selon les goûts	480 ml	6 à 8 heures	3 à 4 heures
Hauts-de-côtes (avec l'os)	1,35 kg (env. 5 ou 6 hauts-de-côtes)	Assaisonner selon les goûts	480 ml	6 à 8 heures	3 heures ½ à 4 heures ½
Jarret	1,35 à 1,8 kg	Assaisonner selon les goûts	480 ml	9 à 10 heures	3 à 4 heures
PORC					
Côtes de dos de porcelet	1 carré de côtes, coupé en deux (1,35 kg)	Assaisonner selon les goûts	480 ml	4 à 6 heures	2 à 3 heures
Jambon fumé	1,25 à 1,35 kg	Assaisonner selon les goûts	480 ml	6 à 8 heures	2 à 3 heures
Épaule de porc	1,25 à 1,35 kg	Assaisonner selon les goûts	480 ml	5 à 8 heures	4 à 6 heures
POULET					
Blancs de poulet (avec l'os)	1,35 kg (env. 4 ou 5 blancs)	Assaisonner selon les goûts	480 ml	6 à 7 heures	3 à 4 heures
Blancs de poulet (sans peau ni os)	1,35 kg (env. 6 à 7 blancs)	Assaisonner selon les goûts	480 ml	6 à 7 heures	3 à 4 heures
Hauts de cuisses de poulet (avec l'os)	1,35 kg (env. 6 à 7 hauts de cuisses)	Assaisonner selon les goûts	480 ml	6 à 7 heures	3 à 4 heures
Hauts de cuisses de poulet (sans peau ni os)	1,35 kg (env. 6 à 7 hauts de cuisses)	Assaisonner selon les goûts	480 ml	6 à 7 heures	3 à 4 heures
Ailes de poulet	1,25 à 1,35 kg	Assaisonner selon les goûts	480 ml	6 à 7 heures	3 à 4 heures
Poulet entier	1,25 à 1,35 kg	Assaisonner selon les goûts	480 ml	6 à 7 heures	3 à 4 heures
AGNEAU					
Gigot d'agneau	1 kg	Assaisonner selon les goûts	480 ml	4 à 6 heures	2 à 3 heures
Jarrets	1 kg	Assaisonner selon les goûts	480 ml	6 à 7 heures	3 à 4 heures

CONSEIL Pour réaliser un excellent assaisonnement tout usage, mélanger 1 cuillère à soupe d'oignon en poudre, 1/4 de cuillère à café d'ail en poudre et 2 cuillères à soupe de sel casher, puis assaisonner généreusement la protéine avant la cuisson lente.

DIAGRAMME DU TEMPS DE CUISSON À LA VAPEUR AVEC LE SUPPORT STEAM

Mettre de l'eau dans la casserole, les légumes en une seule couche sur le support.

LÉGUMES	POIDS	TAILLE/PRÉPARATION	EAU	IDÉES D'ASSAISONNEMENT	TEMPS DE CUISSON À LA VAPEUR
Asperges	250 g	pointes entières	240 ml	Huile d'olive	3 à 5 minutes
Haricots verts fins	300 g	entiers, sans tiges	240 ml	Ail, pelé, émincé	5 à 8 minutes
Brocoli	400 g	Fleurons de 5 cm	240 ml	Huile d'olive	7 à 9 minutes
Choux de Bruxelles	200 g	entiers, sans tiges	240 ml	Thym	7 à 10 minutes
Carottes	500 g	Morceaux de 4 cm de longueur	240 ml	Miel	6 à 10 minutes
Chou-fleur	500 g	Fleurons de 5 cm	240 ml	Cumin	5 à 10 minutes
Courgette	500 g	Tranches de 2,5 cm	240 ml	Huile d'olive et assaisonnement italien	5 à 10 minutes
Pommes de terre	800 g	Morceaux de 2,5 à 3 cm	240 ml	Persil ou aneth	12 à 15 minutes
Pommes de terre nouvelles	500 g	entières, ou coupées en deux si elles sont grosses	240 ml	Persil ou menthe	9 à 14 minutes
Patates douces	800 g	Morceaux de 3 cm	240 ml	Huile d'olive et ail pelé et émincé	10 à 15 minutes
Épinards	200 g	feuilles entières	240 ml	Huile d'olive et ail pelé et émincé	3 à 5 minutes
Brocolis Tenderstem	200 g	Entiers	240 ml	Huile d'olive, sel de mer	7 à 9 minutes


NOTES

NOTES

NINJA
Foodi
EVERYDAY
POSSIBLE
COOKER

**Looking for more recipe inspiration,
tips, and tricks?**

Join us and thousands of Foodi friends
on the Official Ninja Foodi Family Community.
[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)

    @NinjaKitcheneu

 [youtube.com/EPNinjaKitchen](https://www.youtube.com/EPNinjaKitchen)

FOODI, NINJA and POSSIBLECOOKER are registered trademarks European Union of SharkNinja Operating LLC.

© 2024 SharkNinja Operating LLC.

MC1101EU_IG_QSG_15_MP_Mv1_240606