

Please make sure to read the enclosed Ninja Owner's Guide prior to using your unit.
Bitte vor dem ersten Gebrauch deines Geräts die beiliegende Ninja Bedienungsanleitung aufmerksam lesen.
Lisez attentivement la notice d'utilisation Ninjaincise avant d'utiliser votre appareil.



NINJA CRISPi

PORTABLE COOKING SYSTEM

Quick start guide Kurzanleitung Guide de démarrage rapide

Recipes, charts, and tips to get cooking
Rezepte, Tabellen und Tipps zum Nachkochen
Recettes, tableaux et conseils pour cuisiner



Welcome to your all-in-one portable cooking system

Now you've got the power of an air fryer in the palm of your hand.
Read on for tips, tricks, and how-to's, for your CRISPi Air Fryer.



SNAP IT



CRISP IT



SERVE IT



STORE IT

Meal prep made easy.

Get all the containers you need to make your weekly meals a breeze.

Get yours at ninjakitchen.eu



SCAN HERE

- Getting Started Videos
- Tips and recipes
- Add to your container collection

Table of Contents

Get to Know the Ninja CRISPi	2
Meet your TempWare Starter Set	3
Get To Know The Control Panel	4
4-in-1 Functions	5
Crisping Dishes	6
Recrisping Leftovers	7
Weekly Meal Planning	8-9
Recrisp Dos & Don'ts	10
Cleaning	11
Small Container Recipes	12-25
Small Container Cooking Charts	26-29
Large Container Recipes	30-43
Large Container Cooking Charts	44-51

Recipe Key

We've tagged recipes with these icons to help find the right ones for you.



Included in starter set



1.4L Small Container
Feeds up to 2 people

Included in starter set



3.8L Large Container
Feeds up to 6 people

Get to know the Ninja CRISPi

1700 watt air fryer in a lightweight pod

NOTE: Colours and modes may vary

CRISPi PowerPod

Senses which TempWare container you're using and adjusts cooking temperature.

Counter-safe legs

Set the PowerPod down to rest on surfaces, due to its durable, heat-resistant prongs.

Crisper plates

Large and small, fits in the TempWare containers to perfectly crisp your food.

Permanent easy-grip handles

Easy transport from kitchen to table, the handles are touch-safe after cooking.

Easy-to-store design

Pod nests on top of containers.

Large Container Adaptor

Adapts the PowerPod to fit the large container.

Tip: No adaptor needed for the small Container.

TempWare Container

This glassware withstands high heat and doubles as a serving and marinating dish.

Tip: The CRISPi air fryer will work with TempWare Glassware **ONLY**.

TempWare

Container System

High-Heat Resistant

Designed to endure high temperatures during cooking.

Thermal-shock Resistant

Go from frozen to crispy textures in minutes.

Dishwasher-Safe

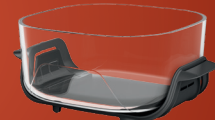
Dishwasher-safe containers and lids are BPA free.

Available container sizes.

Scan the QR code to get extra containers in a range of sizes to cook a wide selection of meals, any time.



1.4L
Small Container



3.8L
Large Container

Meet your TempWare starter set



3.8L
Large Container
Feed up to 6 people

Snap-on lid

for easy storage of leftovers.

Permanent easy-grip handles

Non-removable handles stay secure and make for easy transport from kitchen to table.



1.4L
Small Container
Feed up to 2 people



Heat-resistant feet

Set the container and adaptor down on a surface with durable, heat-safe feet.

Safe on

GRANITE | LAMINATE | QUARTZ
BUTCHER BLOCK | MARBLE



Get to know the control panel

Simplified cooking with 4 functions.



To turn the PowerPod off hold **START/POWER** for 4 seconds.

To pause cooking, press **START** or remove CRISPi PowerPod. To resume cooking, place PowerPod back on container and press **START**.

Getting started

1

Power

Press **START/POWER** on the CRISPi PowerPod to turn on.

2

Select mode

Press the **MODE** button to select the desired cook function.

3

Adjust time

The mode will start with a suggested time. Press **-** or **+** to adjust the cook time before or during cooking.

4

Start Cooking

Press **START/POWER** to start cooking.

4-in-1 functionality

Go from low heat to high heat with 4 cooking functions.

See pages 26-29 and 44-51 for detailed cooking charts.

Low Heat

70°C

High Heat

Cooks like a 200°C oven

Keep Warm



Ensure your meals stay hot until it's time to enjoy.

Best used for:

Keeping precooked meals warm or warming breads and pastries.

Recrisp



Revive leftovers with gentle heat.

Best used for:

Dense foods, cheese-topped favourites or crisping precooked proteins, vegetables and leftovers, such as pizza.

Roast



Best for roasting cuts of meat.

Best used for:

Cooking larger proteins such as whole chicken or topside of beef.

Air Fry



Air fry to perfection or revive leftovers to their original crispy texture.

Best used for:

Fresh or frozen chips, chicken nuggets, smaller proteins and reheating air fry favourites.

Crisping Dishes

Air fry fresh or frozen food to perfection.

How to Crisp

Roast

Air Fry

1 Choose your container and add Crisper Plate

Place crisper plate level with handles for optimum performance.



2 Add food

Prep with seasoning or marinate if needed.

Tip: You can marinate directly in the TempWare container.

Note: Parchment paper cannot be used in the TempWare containers

3 Attach pod and select mode

Attach pod onto adaptor until you hear front and back click. Place assembled pod and adaptor on top of container. Select mode and adjust time as needed.

Note: Adaptor should not be used when cooking with the small container.

4 Turn the food occasionally

Lift the pod to turn ingredients 1-2 times using silicone-tipped tongs.

Safe sense: Cooking will automatically pause when you remove the pod from the container. To resume cooking, place PowerPod on container and press START.

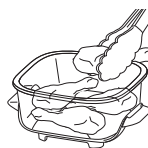
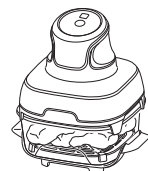
5 Serve

TempWare containers can be placed directly on any surface.

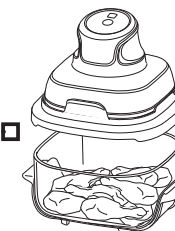
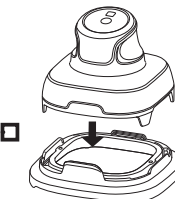
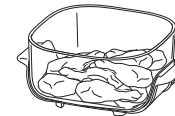
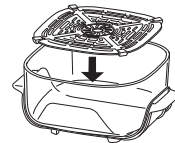


Note: PowerPod can be set down on a surface with durable, heat-safe feet.

**Small Container
1.4L**



**Large Container
3.8L**



Tips:

Use the adaptor for the large container. When checking food, lift away pod with adaptor connected.

Recrisping leftovers

Revive leftovers into new dishes.

How to Re crisp

Re crisp

- 1 Add Crisper Plate**
- 2 Add foods for crisping**
Add foods that you want to crisp (proteins, veggies, etc.).
- 3 Attach PowerPod and select mode**
Place PowerPod on container. Select Re crisp.
Cook for 5-12 minutes or until food is heated through.
- 4 Remove Crisper Plate and serve**
Use a fork to remove the Crisper Plate, then serve.
TempGuard containers can be placed directly on a surface.

Tip: The Small Container 1.4L container is the perfect size for leftovers.

**WATCH VIDEOS
ON HOW TO
GET STARTED**



Use the Small and Large Containers to cook lunch and dinner for the week.

Follow this guide for inspiration and add in your favourite recipes and ingredients as desired.

Key:

Use the colours below to meal prep in each container.

1.4L
Small Container



3.8L
Large Container



Your easy guide

LUNCH

Cauliflower Buffalo Bites with Blue Cheese Dip serve with cucumber and celery salad



See pages 12-13 for recipe.

Chicken Breast served over fresh salad



See pages 26-29 for Air Fry chart.

DINNER

Beef Fajitas



See pages 34-35 for recipe.

Herby Salmon with Sumac Potatoes & Padrón Peppers



See page 38 for recipe.

to weekly meal planning

Salmon Tacos (with last nights salmon leftovers)



See page 7 for re-heat guidance.

Chicken, Mozzarella and Avocado Panini (with last nights chicken leftovers)



See page 7 for re-heat guidance.

Teriyaki Prawn with Peppers & Broccoli



See pages 16-17 to create your CRISPi meal

Peri Peri Chicken served with sweetcorn and chips



See pages 36-37 for recipe.

Chicken Satay with Peanut Sauce



See pages 40-41 for recipe.

Cheesy Tomato Pasta Bake serve with a fresh tomato salad



See page 39 for recipe.

ReCRISP DOs and DON'Ts

DOs

Serve reheated food immediately

Reheat proteins and rice until steaming hot throughout, with a core temperature of 75°C

Leave food to cool down before putting into fridge

Turn or flip foods halfway through cooking

To avoid proteins from drying out and for even reheating, cut in half or in slices before reheating

When reheating stews, stirfrys and saucy pastas, stir regularly for an even reheat

When reheating lasagne, cottage pies, pies, and pasta bakes: microwave first (making sure to remove Crisper Plate). Then recrisp to get a crisp even finish

DON'Ts

Don't overload the Crisper Plate and provide space between proteins to get an extra crisp

Do not reheat proteins or rice more than once

Do not use parchment paper

Cleaning Guide

CRISPi PowerPod

Wipe clean with a damp cloth after each use. NEVER immerse the PowerPod in water or any other liquid. NEVER clean the PowerPod in a dishwasher.

Tempware Containers

Can be washed in the dishwasher or by hand. If hand-washing, thoroughly rinse and air or towel-dry all parts after use. Be sure to rinse between the handles and glass surface to remove any debris or soap residue.

Note: Glassware withstands high heat and is safe to put into cold water when hot.

Crisper Plates

Can be washed in the dishwasher or by hand. If hand-washing, thoroughly air or towel-dry all parts after use.

Lids

Can be washed in the dishwasher (top rack only) or by hand. If hand-washing, thoroughly air or towel-dry all parts after use.

Adaptor

Can be washed in the dishwasher or by hand. If handwashing, thoroughly air or towel-dry after use.

Cauliflower Buffalo Bites with Blue Cheese Dip

Prep: 10 minutes | **Cook:** 10 minutes | **Function:** AIR FRY | **Makes:** 1-2 servings

Ingredients

Vegetable oil spray, as necessary
 40g plain flour
 ½ teaspoon onion granules
 ¼ teaspoon garlic granules
 ¼ teaspoon ground cumin
 ½ teaspoon paprika
 Sea salt and ground black pepper,
 as desired
 70ml milk of choice
 215g cauliflower, cut into 4cm florets
 30ml buffalo sauce

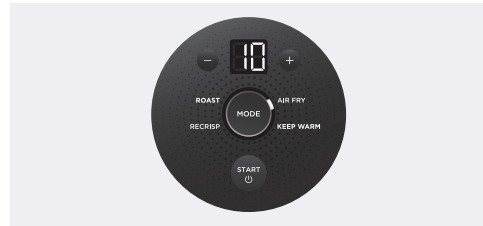
Blue Cheese Dip

30g sour cream
 15g mayonnaise
 40g blue cheese, crumbled
 1 tablespoon lemon juice
 1 tablespoon chives, finely chopped
 Sea salt and ground black pepper,
 as desired

Directions



Insert Crisper Plate in Small Container
 and spray liberally with oil. In a large bowl, combine flour, onion granules, garlic granules, cumin, paprika, salt and pepper. Gradually whisk in milk until a smooth and thick batter is formed. Add the cauliflower florets and mix thoroughly until evenly coated. Transfer cauliflower to the Crisper Plate, shaking off an excess batter. Then liberally spray with oil.



Attach the adaptor onto the CRISPi PowerPod then install onto the container. Press MODE until **AIR FRY** illuminates, set time to 40 minutes and press START to begin cooking.



Small Container | 1.4L

Kickstarter



BEGINNER RECIPE



STARTERS/SNACKS



To prepare the blue cheese dip, place all ingredients in a small bowl and mix until evenly combined.



When cooking is complete, remove cauliflower and toss with buffalo sauce. Serve hot with blue cheese dip on the side.

Coconut Prawns

Prep: 15 minutes | **Cook:** 8 minutes | **Function:** AIR FRY | **Makes:** 2 servings



Small Container | 1.4L



BEGINNER RECIPE



Ingredients

Vegetable oil spray, as necessary

1 tablespoon plain flour

½ tablespoon cornflour

½ teaspoon paprika

Sea salt and ground black pepper, as desired

1 large egg, beaten

30g panko breadcrumbs

10g desiccated coconut

120g raw king prawns, defrosted

Sweet chilli sauce, to serve

Directions

1. Insert Crisper Plate in Small Container

and spray liberally with oil. In a small bowl, combine flour, cornflour, paprika, season with salt and pepper and mix. In a second small bowl add beaten egg. In a third, larger bowl, combine panko breadcrumbs and desiccated coconut and mix well.

2. To prepare the prawns, first pat dry with kitchen paper. In small batches, coat the prawns in the seasoned flour, followed by egg and lastly the panko breadcrumb and coconut mix, making sure there is an even crumb coating.

3. Transfer prawns to the Crisper Plate then liberally spray with oil.

4. Attach CRISPi PowerPod to container, press MODE until **AIR FRY** illuminates, set time to 8 minutes and press START to begin cooking.

5. When 2 minutes is displayed, remove PowerPod, flip and reposition prawns for an even crisp. Return PowerPod to container and press START to resume cooking.

6. When cooking is complete, serve crispy coconut prawns with sweet chilli sauce.



Sourdough Cheese & Tomato Chutney Toastie

Prep: 5 minutes | **Cook:** 12 minutes | **Function:** AIR FRY | **Makes:** 1 serving



Small Container | 1.4L



BEGINNER RECIPE



Ingredients

- 1 x 24cm Sourdough, sliced to 1cm thick, cut in half
- 2 slices Cheddar, Gouda or Emmental cheese
- ½ tablespoon tomato chutney
- Sea salt and ground black pepper, as desired
- 1 tablespoon salted butter, softened



Directions

- 1. Insert Crisper Plate in Small Container.**
On a clean board lay out the two half slices of sourdough bread, top one with 2 slices of chosen cheese, chutney and season with salt and pepper. Top with the remaining half sourdough slice. Evenly spread the softened butter on the outsides of both slices and place on Crisper Plate.
- 2.** Attach CRISPi PowerPod to container, press MODE until **AIR FRY** illuminates, set time to 12 minutes and press START to begin cooking.
- 3.** When 4 minutes is displayed, remove PowerPod and flip toastie with silicone-tipped tongs. Return PowerPod to container and press START to resume cooking.
- 4.** When cooking is complete, remove toastie from Crisper Plate and enjoy warm.

TIP: Use gluten free bread for dietary requirements.

Mix & Match your favourite proteins and vegetables



1.4L SMALL CONTAINER

1-2 servings with
a personal CRISPi meal.

Step 1

Pick your protein

Marinate or season as desired

POULTRY

2 BONELESS, CHICKEN THIGHS,
CUT IN HALF (90G EACH)

1 BONELESS, SKINLESS
CHICKEN BREAST (170G EACH),
CUT IN HALF LENGTHWAYS

6 FROZEN CHICKEN NUGGETS

BEEF

1 SIRLOIN STEAK (230G)

6 MEATBALLS (15G EACH)

200G STEAK STRIPS

FISH/SEAFOOD

8-10 LARGE PRAWNS FRESH
OR FROZEN
(PEELED, DEVEINED)

1 SALMON FILLET (120G)

PORK

1 BONELESS PORK CHOP (150G)

2 SAUSAGES

PLANT-BASED

280G TOFU, EXTRA FIRM
CUT IN 4CM PIECES

150G PLANT-BASED MEAT,
(FRESH OR FROZEN)
CUT IN 4CM PIECES

TIP: For extra flavour, place protein on Crisper Plate in container and brush on all sides with desired marinade. Refrigerate for 30 minutes to overnight.

Step 2 Pick your vegetable

Toss in 1 tablespoon of oil
and season as desired

100G GREEN BEANS
trimmed

100G ASPARAGUS
trimmed, cut in 8cm pieces

1 PEPPER (150G)
seeded, cut in quarters

200G BABY NEW POTATOES
cut in quarters

150G CAULIFLOWER
cut in 4cm pieces

150G SWEET POTATO
cut in 4cm pieces

120G COURGETTE
cut in 4cm pieces

120G AUGERGINE
cut in 4cm pieces

120G MUSHROOMS
cut in quarters

120G FROZEN FRENCH FRIES

120G FROZEN SWEET POTATO FRIES

Mix and match vegetables
as desired!

TIP: If you would like to cook delicate
veg such as broccoli or green beans,
for best performance add them nearer
the end of cook.

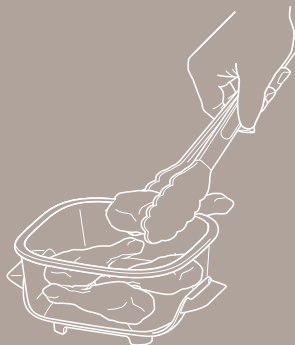
Step 3 Cook on AIR FRY

Following guidelines below

Place protein and vegetable
side by side on Crisper Plate.
Cook on **AIR FRY**. See table
below for recommended cook
times reflective of our suggested
proteins in **STEP 1**.

Food type	Time
CHICKEN	15-20 MINS
BEEF	8-15 MINS
SEAFOOD	6-15 MINS
PORK	12-15 MINS
TOFU/MEAT SUBSTITUTE	10-15 MINS

Flip contents halfway through
cooking for even doneness.



NOTE: Ensure food reaches correct
food-safe temperatures. Refer to your
local Food Standards Agency for
recommended food safe temperatures.

Step 4 Top it as desired

TERIYAKI SAUCE

BUFFALO SAUCE

PERI PERI SAUCE

HOISIN SAUCE

BBQ SAUCE

BALSAMIC GLAZE

SESAME SEEDS

CRISPY FRIED ONIONS

PICKLED VEGETABLES

CRUMBLLED CHEESE
(PARMESAN, FETA, GOAT, ETC.)

FRESH HERBS

Marinated Lemon & Garlic Chicken Thighs with Courgette & Tomatoes

Prep: 10 minutes | **Marinade:** 3+ hours | **Cook:** 18 minutes | **Function:** AIR FRY | **Makes:** 1 serving

Ingredients

- 2 tablespoons olive oil, divided
- Zest of one lemon, divided
- 1 small garlic clove, peeled, minced
- 1 ½ teaspoons Dijon mustard
- 2 boneless, skinless chicken thighs (approx. 80-90g each)
- Sea salt and ground black pepper, as desired
- ½ small courgette (approx. 120g), cut in ½ lengthways and in 4cm pieces
- 6 cherry tomatoes
- Lemon wedges, to serve
- Fresh parsley, chopped, to serve

Directions



Insert Crisper Plate in Small Container and spray liberally with oil. In a small bowl combine 1 ½ tablespoons olive oil, ¾ of lemon zest, garlic, Dijon mustard, chicken thighs, salt and pepper. Mix well then transfer to Crisper Plate.



In a small bowl toss the courgette and tomatoes with remaining olive oil, lemon zest and season with salt and pepper. Transfer to Crisper Plate. Place lid on container and leave in the fridge for at least 3 hours or overnight.



Small Container | 1.4L

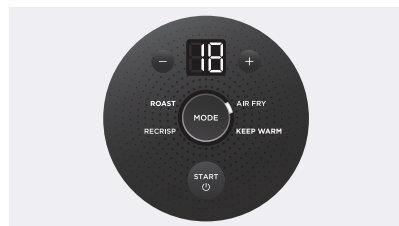
Kickstarter



BEGINNER RECIPE



MAIN MEAL



Remove container from fridge. Remove lid and attach CRISPI PowerPod to container, set to **AIR FRY**, set time to 18 minutes and press START to begin cooking.



When 5 minutes is displayed, remove PowerPod, flip chicken thighs and toss vegetables. Return PowerPod to container and press START to resume cooking.



When cooking is complete, ensure chicken reaches an internal temperature of 75°C by using an external thermometer. Remove chicken thighs, courgette and tomatoes to a plate and pour over any remaining juice at the bottom of the container. Serve with lemon wedges and chopped parsley.



Chicken Parmigiana

Prep: 10 minutes | **Cook:** 18 minutes | **Function:** AIR FRY | **Makes:** 1 serving



Small Container | 1.4L



BEGINNER RECIPE



Ingredients

Vegetable oil spray, as necessary
1 tablespoon plain flour
¼ teaspoon oregano
Sea salt and ground black pepper, as desired
1 small egg, beaten
3 tablespoons panko breadcrumbs
1 ½ tablespoons Parmesan cheese, finely grated
1 chicken breast (175-200g), flattened to 1cm thick
2 tablespoons passata
30g grated mozzarella
Fresh basil, as garnish

Directions

- 1. Insert Crisper Plate in Small Container** and spray liberally with oil. Add the flour to a medium bowl and season with oregano, salt and pepper. Add the beaten egg to a separate medium bowl. In a third medium bowl, mix the breadcrumbs and Parmesan cheese.
- 2.** Dip both sides of the chicken in the flour, then dip in the egg, followed by the breadcrumbs and transfer to Crisper Plate.
- 3.** Attach CRISPi PowerPod to container, press MODE until **AIR FRY** illuminates, set time to 18 minutes and press START to begin cooking. When 9 minutes is displayed, remove PowerPod and using silicone-tipped tongs, gently flip chicken. Return PowerPod to container to resume cooking
- 4.** When 3 minutes is displayed, remove PowerPod and spread passata over chicken followed by an even layer of grated mozzarella. Return PowerPod to container and press START to resume cooking.
- 5.** When cooking is complete, ensure chicken reaches an internal temperature of 75°C by using an external thermometer. Top chicken parmigiana with fresh basil and serve immediately.

Paneer & Green Pepper Tikka

Prep: 10 minutes | **Marinade:** 3+ hours | **Cook:** 13 minutes

Function: AIR FRY | **Makes:** 2 servings



Small Container | 1.4L



BEGINNER RECIPE



Ingredients

- 1 tablespoon vegetable oil
- 3 tablespoons plain yoghurt
- 1 small garlic clove peeled, minced
- 1 teaspoon fresh ginger peeled, minced
- 1 teaspoon lemon juice
- 1 teaspoon chilli powder
- ¼ teaspoon ground turmeric
- ½ teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon ground coriander
- Sea salt, as desired
- 225g paneer, cut into 12 x 3cm pieces
- 1 small to medium green pepper, cut in 3cm pieces
- Fresh coriander, chopped, to serve
- Plain yoghurt, to serve
- Lemon wedges, to serve
- Naan bread, to serve

Directions

- 1. Insert Crisper Plate in Small Container.** In a large bowl combine vegetable oil, yoghurt, garlic, ginger, lemon juice, chill powder, turmeric, ground cumin, ground coriander and salt.
- 2.** Add the paneer and peppers to the bowl and coat in tikka mixture. Transfer to Crisper Plate then place lid on container. Marinade in the fridge for at least 3 hours or overnight.
- 3.** Remove container from fridge, remove lid and spray with oil. Attach CRISPi PowerPod to container, press MODE until **AIR FRY** illuminates, set time to 13 minutes and press START to begin cooking.
- 4.** When 4 minutes is displayed, remove PowerPod, toss paneer and vegetables. Return PowerPod to container and press START to resume cooking.
- 5.** When cooking is complete, remove from Crisper Plate and serve with fresh coriander, yoghurt, lemon wedges and naan bread.



Prosciutto Red Pesto Cod with Baby Vegetables

Prep: 10 minutes | **Cook:** 15 minutes | **Function:** AIR FRY | **Makes:** 2 servings



Small Container | 1.4L



BEGINNER RECIPE



Ingredients

100g asparagus, trimmed, cut into 4cm pieces

70g baby sweetcorn, cut in half lengthways

80g sugar snap peas

1 teaspoon olive oil

Sea salt and ground black pepper, as desired

2 tablespoons red pesto

2 cod loins, (120g each), no thicker than 2cm

4 prosciutto slices

Directions

1. In Small Container (without Crisper Plate), toss vegetables with oil, salt and pepper. Season the cod pieces with salt and pepper and rub with red pesto. Lay 2 prosciutto slices overlapping in a cross shape on a chopping board. Place one cod loin on top and fold in prosciutto to make a parcel. Repeat process with remaining cod and place both cod pieces on top of the vegetables in container.
2. Attach CRISPi PowerPod to container, press MODE until **AIR FRY** illuminates, set time to 15 minutes and press START to begin cooking.
3. When 6 minutes is displayed, remove PowerPod. Remove cod, place on a chopping board and toss vegetables. Flip cod then place back on top of vegetables. Return PowerPod to container and press START to resume cooking.
4. When cooking is complete, serve prosciutto wrapped cod with vegetables.

MAIN MEAL



Caramelised Bananas

Prep: 5 minutes | **Cook:** 12 minutes | **Function:** AIR FRY | **Makes:** 2 servings

Ingredients

2 small bananas, peeled, cut in half lengthways

1 ½ tablespoons soft light brown sugar

¼ teaspoon ground cinnamon

Greek yoghurt, to serve

Chopped pecans, to serve

Directions

- 1. Insert Crisper Plate in Small Container.** Add bananas to Crisper Plate cut side up. Top with an even layer of brown sugar and sprinkle with cinnamon.
- 2.** Attach CRISPi PowerPod to container, press MODE until **AIR FRY** illuminates, set time to 12 minutes and press START to begin cooking.
- 3.** When cooking is complete, leave to cool for a few minutes. Serve with Greek yoghurt and chopped pecans.



Small Container | 1.4L



BEGINNER RECIPE





Small Container 1.4L cooking chart

NOTE: Install Crisper Plate before cooking.

COOKING TIMES APPLY TO THESE AMOUNTS ONLY

***NOTE:** When cooking homemade chips, soak in cold water for 30 mins, rinse and pat dry ahead of cooking.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL
VEGETABLES			
Asparagus	200g	Cut in half	Toss with 1 tsp oil
Courgette	200g	Cut in 2cm rounds	Toss with 1 tsp oil
Peppers	2	Cut in quarters	Toss with 1 tsp oil
Broccoli	200g	Cut in 2.5cm florets	Toss with 1 tsp oil
Butternut squash	200g	Cut in 2cm pieces	Toss with 1 tsp oil
Corn cobettes	4	Whole	Toss with 1 tsp oil
Cauliflower	200g	Cut in 2.5cm florets	Toss with 1 tsp oil
Green beans	150g	Trimmed	Toss with 1 tsp oil
Mushrooms	150g	Rinsed, Cut in quarters	Toss with 1 tsp oil
Baby potatoes	200g	Cut in quarters	Toss with 1 tsp oil
Sweet potatoes	200g	Cut in 1.5cm pieces	Toss with 1 tsp oil
Thin homemade chips*	200g	Cut into 1cm wide sticks	None
Thick homemade chips*	200g	Cut into 2cm wide sticks	None
POULTRY			
Chicken breasts	2 breasts (200g each)	Boneless	Brush with oil
Chicken Thigh, Bone in	2 (150-170g each)	None	Brush with oil
Chicken Thigh, Boneless	2-3 (90g each)	None	Brush with oil
Chicken drumsticks	2-3 (120g each)	None	Brush with oil
Chicken wings	250g	Drumettes & flats	Toss with 1 tsp oil
SEAFOOD			
Salmon fillets	2 (115g each)	None	Brush with oil
Prawns	165g	Peeled	Toss with 1 tsp oil
Fish Cake	2 (145g each)	None	None
VEGETARIAN			
Halloumi cheese	225g block	Cut into 2cm cubes	Toss with 1 Tbsp oil
Tofu, extra firm	280g	Cut into 2cm cubes	Toss with 1 Tbsp oil



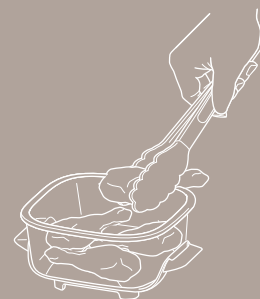
CRISPER
PLATE LEVEL

**TIP: Flip food during cooking
to ensure even doneness.**

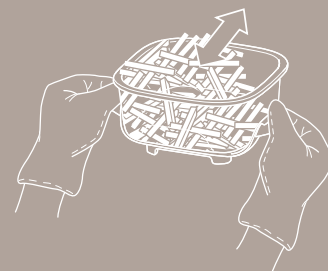
FUNCTION	COOK TIME	INTERACTION
AIR FRY	5-7 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	8-10 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	8-10 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	8-12 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	15-18 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	8-10 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	9-14 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	7-10 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	10-15 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	15-20 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	15-20 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	22-24 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	30-32 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	22-25 mins	Turn halfway through cooking
AIR FRY	18-22 mins	None
AIR FRY	15-18 mins	Turn halfway through cooking
AIR FRY	17-20 mins	Turn halfway through cooking
AIR FRY	20-25 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	10-14 mins	None
AIR FRY	4-6 mins	Toss halfway through cooking
AIR FRY	13-15 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	8-10 mins	Toss halfway through cooking
AIR FRY	10-12 mins	Toss halfway through cooking

**For best results,
shake or turn
often.**

For best results flip food halfway through cooking. We recommend frequently checking your food and flipping with silicone-tipped tongs to ensure desired results. Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



OR



Small Container 1.4L cooking chart, continued

NOTE: Install Crisper Plate before cooking.

COOKING TIMES APPLY TO THESE AMOUNTS ONLY

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL
BEEF			
Meatballs, fresh	250g (15g each)	None	None
Ribeye Steak, Thick Cut	1 (380g)	For best results, preheat unit for 5 minutes before cooking	Brush with oil
Steak, Rump or sirloin steak	1 (230g)	For best results, preheat unit for 5 minutes before cooking	Brush with oil
PORK			
Sausages	5	None	None
Streaky bacon	4 slices	None	None
Bacon	3 rashers of bacon	None	None
Thick cut pork chop	1 bone in (250g)	None	Brush with oil
LAMB			
Lamb chops	2 (100g each)	None	Brush with oil
FROZEN FOODS			
Chicken nuggets	250g	None	None
Chicken Kiev	2	None	None
Burger, frozen	1 pattie (110g)	None	None
Fish fingers	6	None	None
Fish fillets breaded/battered	2 (100g each)	None	None
Scampi	200g	None	None
French fries	230g	None	None
Sweet potato fries	230g	None	None
Potato Wedges	250g	None	None
Vegetarian sausages	6	None	None
Vegetarian burger	2	None	None
Vegetarian nuggets	200g	None	None
Hash Browns	4	None	None
Onion Rings	150g	None	None
Roast potatoes	250g	None	None



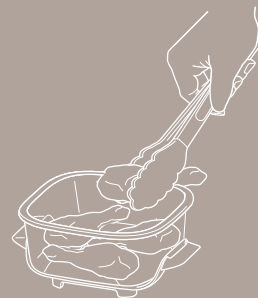
CRISPER
PLATE LEVEL

**TIP: Flip food during cooking
to ensure even doneness.**

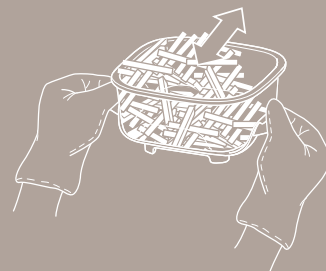
FUNCTION	COOK TIME	INTERACTION
AIR FRY	6-8 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	9-12 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	7-10 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	14-18 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	4-6 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	5-8 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	15-19 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	8-11 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	10-12 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	16-20 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	17-20 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	11-13 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	16-20 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	10-13 mins	Toss halfway through cooking
AIR FRY	12-15 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	12-14 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	16-20 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	11-13 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	12-15 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	12-15 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	15-18 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	9-11 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	16-20 mins	Toss 2-3 times during cooking

**For best results,
shake or turn
often.**

For best results flip food halfway through cooking. We recommend frequently checking your food and flipping with silicone-tipped tongs to ensure desired results. Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



OR



Teriyaki-Glazed Wings

Prep: 5 minutes | **Cook:** 40 minutes | **Function:** AIR FRY | **Makes:** 4-6 servings

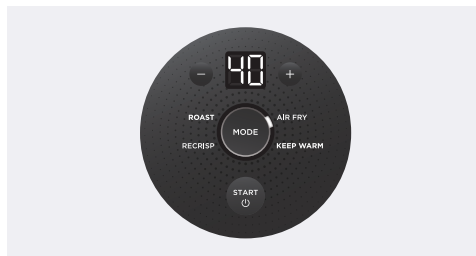
Ingredients

1.2kg fresh chicken wings
Sea salt and ground black pepper, as desired
2 tablespoons sunflower oil
100ml teriyaki sauce
2 spring onions, thinly sliced
1 teaspoon sesame seeds

Directions



Insert Crisper Plate in Large Container.
Add chicken wings salt, pepper and oil to the container and toss.



Attach the adaptor onto the CRISPi PowerPod then install onto the container. Press MODE until **AIR FRY** illuminates, set time to 40 minutes and press START to begin cooking.



Large Container | 3.8L

Kickstarter



BEGINNER RECIPE



STARTERS/SNACKS



When 20 minutes is displayed, remove PowerPod with the attached adaptor and flip wings with silicone-tipped tongs. Return PowerPod to container and press START to resume cooking. Repeat this process again when 8 minutes is displayed.



When cooking is complete, ensure wings reach an internal temperature of 75°C by using an external thermometer. Transfer to a large bowl, add teriyaki sauce and toss to coat. Garnish with spring onions and sesame seeds.

Stuffed Aubergine with Mozzarella

Prep: 15 minutes | **Cook:** 27 minutes | **Function:** AIR FRY | **Makes:** 2 servings



Large Container | 3.8L



BEGINNER RECIPE



Ingredients

1 large aubergine (approx. 300g), stalk removed, cut in half lengthwise

1 ½ tablespoons olive oil

Sea salt and ground black pepper, as desired

60g tomato and basil passata

60g cherry tomatoes, cut in quarters

8 large basil leaves, chopped

60g fresh mozzarella (½ a ball), patted dry, cut in 1cm cubes

20g grated Parmesan or vegetarian equivalent

Green or tomato salad, to serve, optional

Directions

- 1. Insert Crisper Plate in Large Container.** Brush the flesh of the aubergine with olive oil, then season with salt and pepper. Place aubergine cut side down on the Crisper Plate.
- 2.** Place the adaptor on the container, then install the CRISPi PowerPod in the adaptor. Press **MODE** until **AIR FRY**, illuminates, set time to 20 minutes and press **START** to begin cooking.
- 3.** In a large bowl, combine tomato and basil sauce, cherry tomatoes, mozzarella, basil, salt and pepper and set aside.
- 4.** When cooking is complete, transfer the aubergines to a chopping board, lightly hollow out the flesh with a spoon and roughly chop. Add the aubergine flesh to the tomato mixture and mix. Add aubergine skin to Crisper Plate, fill with the prepared mixture and top with Parmesan cheese.
- 5.** Return PowerPod to container, set to **AIR FRY**, set time to 7 minutes and press **START** to begin cooking.
- 6.** When cooking is complete, cut stuffed aubergines in half and serve with a green or tomato salad as desired.



Ginger & Garlic Edamame

Prep: 5 minutes | **Cook:** 12 minutes | **Function:** AIR FRY | **Makes:** 4-6 servings

Ingredients

500g frozen edamame soybeans in pods

1 tablespoon chilli or sesame oil

2 tablespoons dark soy sauce or tamari
for gluten free equivalent

¾ tablespoon minced ginger

1 garlic clove, peeled, minced

Sea salt and ground black pepper, as desired

1 teaspoon sesame seeds

Chilli flakes, to serve, optional



Large Container | 3.8L



BEGINNER RECIPE



Directions

1. Insert Crisper Plate in Large Container.

In a large bowl, toss edamame with chilli or sesame oil, soy sauce, ginger, garlic, salt and pepper and then place on Crisper Plate.

2. Place the adaptor on the container, then install the CRISPi PowerPod in the adaptor. Press MODE until **AIR FRY**, illuminates, set time to 12 minutes and press START to begin cooking.

3. When 3 minutes is displayed, remove PowerPod and toss edamame with silicone-tipped tongs. Return PowerPod to container and press START to resume cooking.

4. When cooking is complete, transfer edamame to a serving bowl and top with sesame seeds, chilli flakes and any marinade at the bottom of the container.

Beef Fajitas

Prep: 15 minutes | **Cook:** 22 minutes | **Function:** AIR FRY | **Makes:** 4–6 servings



Large Container | 3.8L



BEGINNER RECIPE



Ingredients

4 medium peppers, cut into 1cm slices
 2 red onions, peeled, cut into ½ cm slices
 3 tablespoons vegetable oil, divided
 2 tablespoon fajita seasoning, divided
 Sea salt and ground black pepper, as desired
 3 rump steaks (approx. 225g each), cut in ½ cm strips
 8-12 x 24cm tortilla wraps (use gluten free wraps for gluten free meal)

Toppings (optional)

Guacamole
 Sour cream
 Salsa
 Grated Cheddar cheese

Directions

1. Insert Crisper Plate in Large Container.

In a large bowl, toss peppers and onions with 2 tablespoons oil, 1 ½ tablespoons fajita seasoning, salt and pepper, then transfer to Crisper Plate.

2. Place the adaptor on the container, then install the CRISPi PowerPod in the adaptor. Press MODE until **AIR FRY** illuminates, set time to 10 minutes and press START to begin cooking. When 5 minutes is displayed, remove PowerPod and toss vegetables with silicone-tipped tongs. Return PowerPod to container and press START to resume cooking.

3. When cooking is complete, toss beef in remaining oil, fajita seasoning and season with salt and pepper. Add beef to the container on top of the vegetables. Return PowerPod to container, set to **AIR FRY**, set time to 12 minutes and press START to begin cooking.

4. When 4 minutes is displayed, remove PowerPod and toss beef only with silicone-tipped tongs. Return PowerPod to container and press START to resume cooking.

5. When cooking is complete, serve beef fajitas with tortilla wraps and toppings as desired.

TIP: Top with chilli oil for a little kick.



MAIN MEAL

Peri Peri Chicken

Prep: 5 minutes | **Preheat:** 5 minutes | **Cook:** 55 minutes | **Function:** ROAST | **Makes:** 4 servings

Ingredients

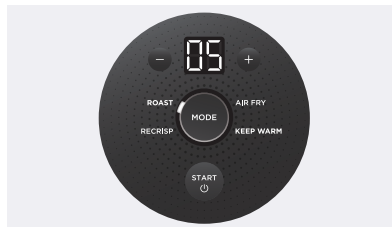
2 tablespoons olive oil
1 teaspoon smoked paprika
1 teaspoon paprika
¼ teaspoon chilli flakes
½ teaspoon onion powder
½ teaspoon ground coriander
1 teaspoon dried oregano
½ teaspoon fine sea salt
½ teaspoon garlic granules
1.5kg medium chicken, spatchcocked or halved
Fries, sweetcorn and salad, to serve (optional)

Directions



Insert Crisper Plate in Large Container. Add all of the ingredients except for the chicken into a large bowl and mix until combined into a paste.

Once combined add the spatchcocked or halved chicken to the bowl and rub with marinade to coat evenly. Cover and leave in the fridge to marinade for at least 1 hour and up to 24 hours.



When ready to cook, preheat unit for 5 minutes. Place the adaptor on the container, then install the CRISPi PowerPod in the adaptor. Press **MODE** until **ROAST** illuminates, set time to 5 minutes and press **START**.



Large Container | 3.8L

Kickstarter



INTERMEDIATE RECIPE



MAIN MEAL



Once preheated, add the chicken breast-side down onto Crisper Plate. Return PowerPod to container, press **MODE** until **ROAST** illuminates, set time to 55 minutes and press **START** to begin cooking.



When 35 minutes is displayed, remove PowerPod and flip chicken over. Return power PowerPod to container and press **START** to resume cooking.



When cooking is complete, ensure chicken is to desired crispiness and reaches an internal temperature of 75°C by using an external thermometer. Remove chicken to a board and let rest for 15 minutes. We recommend serving with fries and sweetcorn.

Herby Salmon with Sumac Potatoes & Padrón Peppers

Prep: 15 minutes | **Cook:** 40 minutes | **Function:** ROAST | **Makes:** 4 servings



Large Container | 3.8L



BEGINNER RECIPE



Ingredients

750g baby potatoes, cut in half
2 tablespoons sunflower oil, divided
1 teaspoon sumac
Sea salt and ground black pepper, as desired
1 half salmon side (500g), skin on
Zest of 1 lemon
5g fresh dill, chopped
10g fresh parsley, chopped
130g Padrón peppers

Directions

- 1. Insert Crisper Plate in Large Container.** In a large bowl, toss potatoes with 1 tablespoon oil, sumac, salt and pepper and then place on Crisper Plate. Attach the adaptor onto the CRISPi PowerPod then install onto the container. Press MODE until **ROAST** illuminates, set time to 22 minutes and press START to begin cooking.
- 2.** To prepare the salmon, place on a chopping board flesh side down and make 3 vertical cuts through the skin and flesh, being careful to not cut all the way through. Evenly coat the fish on all sides with 1/2 tablespoon oil, lemon zest, salt and pepper. Fill the three cuts on the skin with dill and parsley and set fish aside.
- 3.** In a medium bowl, toss Padrón peppers in the remaining oil and salt and set aside.
- 4.** When 7 minutes is displayed, remove PowerPod and toss potatoes with silicone-tipped tongs. Return PowerPod to container and press START to resume cooking.
- 5.** When cooking is complete, remove PowerPod, toss potatoes and place salmon on top of potatoes, skin side up. Return PowerPod in container set to **ROAST**, set time to 18 minutes and press START to begin cooking.
- 6.** When 7 minutes is displayed, remove PowerPod, add Padrón peppers around the salmon and return PowerPod to container and press START to resume cooking.
- 7.** When cooking is complete, serve salmon with potatoes and Padrón peppers.



Cheesy Tomato Pasta Bake

Prep: 5 minutes | **Cook:** 18 minutes | **Function:** AIR FRY | **Makes:** 4-6 servings



Ingredients

400g raw farfalle pasta (750g cooked)

***use while still hot**

1 tablespoon olive oil

800ml passata

1 tablespoon capers, chopped

6 tablespoons sundried tomatoes, chopped

½ teaspoon garlic granules

6 tablespoons Parmesan or vegetarian equivalent, divided

Sea salt and ground black pepper, as desired

20g fresh basil, finely chopped

140g grated mozzarella



Directions

- 1. In the Large Container (without Crisper Plate)**, add the cooked hot pasta, oil, passata, capers, sundried tomatoes, garlic granules, 2 tablespoons Parmesan cheese, salt and pepper and mix to evenly combine.
- 2.** Attach the adaptor onto the CRISPi PowerPod then install onto the container. Press **MODE** until **AIR FRY** illuminates, set time to 14 minutes and press **START** to begin cooking. When 7 minutes is displayed, remove PowerPod and stir. Return PowerPod to container and press **START** to resume cooking. When cooking is complete remove PowerPod, add basil and stir. Top with grated mozzarella and remaining parmesan.
- 3.** Return PowerPod to container, set to **AIR FRY**, set time to 4 minutes and press **START** to begin cooking.
- 4.** When cooking is complete, serve and eat warm.

MAIN MEAL

TIP: You can substitute the farfalle pasta for any shape or swap for gluten free.

Chicken Satay with Peanut Sauce

Prep: 17 minutes | **Cook:** 15 minutes | **Marinade:** 1+ Hour

Function: AIR FRY | **Makes:** 2-4 servings



Large Container | 3.8L



BEGINNER RECIPE



Marinade

400g chicken mini fillets
1 tablespoon coconut oil, melted
2 tablespoons soy sauce
1 garlic clove, peeled, minced
¼ teaspoon chilli flakes
2 teaspoons fresh ginger, minced
½ teaspoon turmeric
Zest of 1 large lime (save juice for sauce)
Ground black pepper, as desired

Peanut Sauce

1 tablespoon soy sauce or tamari
for gluten free equivalent
1 tablespoon maple syrup
¾ teaspoon fish sauce
¼ teaspoon chilli flakes
Juice of 1 lime (lime from marinade)
50g smooth peanut butter
35g coconut cream
1 teaspoon curry powder

Toppings:

Roasted peanuts
Coriander
Lime wedges

Directions

- 1. Insert Crisper Plate in Large Container.** In a medium bowl, add all marinade ingredients and mix to combine. Mix in chicken fillets to evenly coat in marinade and leave in the fridge for at least 1 hour or overnight.
- 2.** In a small bowl mix all peanut sauce ingredients together to form a smooth paste. If paste is too thick, add a little water to loosen. Set aside.
- 3.** Once marinated, place mini fillets on Crisper Plate in an even layer on Crisper Plate. Attach the adaptor onto the CRISPi PowerPod then install onto the container. Press MODE until **AIR FRY** illuminates, set time to 15 minutes and press START to begin cooking.
- 4.** When 5 minutes is displayed, remove PowerPod and flip chicken with silicone-tipped tongs. Return PowerPod to adaptor and press START to resume cooking.
- 5.** When cooking is complete, ensure chicken reaches an internal temperature of 75 °C by using an external thermometer. Serve chicken with peanut sauce and garnish with dry roasted peanuts, coriander and a squeeze of lime.



MAIN MEAL

Mint Pesto Crusted Lamb with Green Veg & Feta

Prep: 20 minutes | **Preheat:** 5 minutes | **Cook:** 37-42 minutes

Function: ROAST & AIR FRY | **Makes:** 4-6 servings

Ingredients

10g fresh parsley leaves
 10g fresh mint leaves
 1 clove garlic, peeled
 30g pinenuts
 Zest and juice ½ lemon
 8 tablespoons extra virgin olive oil, divided
 Sea salt and ground black pepper, as desired
 25g panko breadcrumbs
 2 French trimmed lamb racks
 (500g each) left at room temperature for 1 hour
 prior to cooking
 1 tablespoon Dijon mustard
 400g courgette, halved lengthways, in 1cm pieces
 300g asparagus, stalks removed, cut in 5cm pieces
 200g frozen peas
 2 tablespoons fresh mint, chopped
 150g feta cheese
 Lemon wedges, to serve

Directions

1. To prepare pesto, add parsley, mint, garlic, pinenuts, lemon zest, lemon juice, 6 tablespoons olive oil, salt and pepper to a blender. Blend ingredients until combined yet still retaining some texture. Add mixture to a small bowl and mix with breadcrumbs.
2. To prepare lamb, brush both lamb racks all over with mustard and coat with mint pesto crumb, pressing down so it sticks to create a crust around the top, bottom and sides of the lamb.
3. When ready to cook, preheat unit for 5 minutes. **Insert Crisper Plate in Large Container.** Attach the adaptor onto the CRISPi PowerPod then install onto the container, then install the CRISPi PowerPod in the adaptor. Press **MODE** until **ROAST** illuminates, set time to 5 minutes and press **START**.
4. Once preheated, transfer the prepared lamb racks to Crisper Plate. Add lamb in such a way that the bones are facing inwards and upwards towards the middle of the container and are interlaced. Return PowerPod to container, press **MODE** until **ROAST** illuminates, set time to 25-30 minutes depending on desired doneness. Press **START** to begin cooking.
5. When cooking is complete, remove lamb racks to a board and allow to rest whilst you cook your vegetables. Add courgette, asparagus and peas to Crisper Plate, season with salt and pepper and toss with remaining olive oil. Return PowerPod to container, set to **AIR FRY**, set time to 12 minutes and press **START** to begin cooking. When 5 minutes is displayed, remove PowerPod and toss vegetable. Return PowerPod to adaptor and press **START** to resume cooking.
6. When cooking is complete, toss vegetables with fresh mint and feta. Remove to a serving dish and serve with crusted lamb and lemon wedges.



Large Container | 3.8L



INTERMEDIATE RECIPE





MAIN MEAL

Large Container 3.8L Cooking Chart

NOTE: Install Crisper Plate before cooking.

COOKING TIMES APPLY TO THESE AMOUNTS ONLY

***NOTE:** When cooking homemade chips, soak in cold water for 30 mins, rinse and pat dry ahead of cooking.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL
VEGETABLES			
Asparagus	400g	Cut in half horizontally, stems trimmed	Toss with 1 Tbsp oil
Peppers	4 (600g)	Whole, turn halfway	Toss with 1 Tbsp oil
Broccoli	400g	Cut in 2.5cm florets	Toss with 1 Tbsp oil
Butternut squash	500g	Cut in 2cm pieces	Toss with 1 Tbsp oil
Corn on the cob	4 ears	Whole ears, husks removed, ends trimmed	Toss with 1 Tbsp oil
Cauliflower	600g	Cut in 2.5cm florets	Toss with 1 Tbsp oil
Green beans	400g	Trimmed	Toss with 1 Tbsp oil
Mushrooms	400g	Rinsed, cut in quarters	Toss with 1 Tbsp oil
Sweet Potato	700g	Cut in 1.5cm pieces	Toss with 1 Tbsp oil
Baby potatoes	700g	Cut in half	Toss with 2 Tbsp oil
Thin homemade chips*	500g	Cut into 1cm wide sticks	None
Thick homemade chips*	500g	Cut into 2cm wide sticks	None
Courgette	600g	Cut in 2cm rounds	Toss with 1 Tbsp oil
POULTRY			
Chicken Drumsticks	6 (120g each)	None	Brush with oil
Chicken wings	1.2kg	Drumettes & flats	Toss with 1 Tbsp oil
Chicken Breast	4 (200g each)	None	Brush with oil
Chicken Thigh Bone in	4-6 (150-170g each)	None	Brush with oil
Chicken Thigh Boneless	4-6 (90g each)	None	Brush with oil



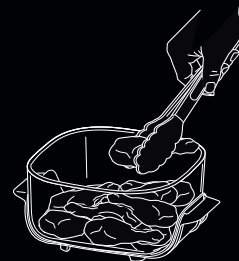
CRISPER
PLATE LEVEL

**TIP: Flip food during cooking
to ensure even doneness.**

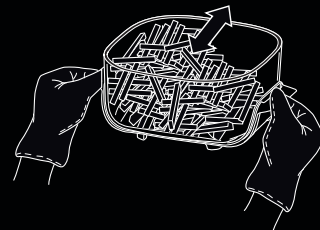
FUNCTION	COOK TIME	INTERACTION
AIR FRY	8-10 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	20-24 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	9-13 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	15-20 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	13-16 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	11-15 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	15-18 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	10-15 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	18-22 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	20-25 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	28-30 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	30-32 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	10-14 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	18-22 min	Flip halfway through cooking
AIR FRY	40-45 min	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	23-26 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	20-24 mins	None
AIR FRY	17-19 mins	Flip halfway through cooking

**For best results,
shake or turn
often.**

For best results flip food halfway through cooking. We recommend frequently checking your food and flipping with silicone-tipped tongs to ensure desired results. Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



OR



Large Container 3.8L Cooking Chart, continued

NOTE: Install Crisper Plate before cooking.

COOKING TIMES APPLY TO THESE AMOUNTS ONLY

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL
SEAFOOD			
Fish cakes	4	None	None
Salmon fillets	4-6 fillets (120g each)	None	Brush with oil
Prawns	330g	Whole, Peeled	Toss with 1 Tbsp oil
BEEF			
Burgers	4-6 (115g each)	None	None
Meatballs, fresh	500g (15g each)	None	None
Steaks	2 steaks (230g each)	For best results, Preheat unit for 5 minutes before cooking	Brush with oil
LAMB			
Lamb chops	4-6 (100g each)	None	Brush with oil
PORK			
Bacon	6 rashers of bacon	None	None
Streaky bacon	6 slices	None	None
Pork chops	3 bone-in (250g each)	None	Brush with oil
Sausages	10 sausages	None	None
VEGETARIAN			
Halloumi cheese	2 x 225g blocks	Cut into 2cm cubes	Toss with 2 Tbsp oil
Tofu, extra firm	2 x 280g blocks	Cut into 2cm cubes	Toss with 2 Tbsp oil



CRISPER
PLATE LEVEL

**TIP: Flip food during cooking
to ensure even doneness.**

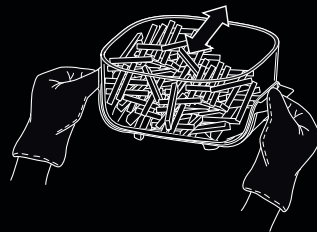
FUNCTION	COOK TIME	INTERACTION
AIR FRY	16-18 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	12-14 mins	None
AIR FRY	5-7 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	10-15 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	8-10 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	8-11 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	10-15 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	7-9 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	6-8 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	20-25 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	17-20 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	10-12 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	10-14 mins	Toss halfway through cooking

**For best results,
shake or turn
often.**

For best results flip food halfway through cooking. We recommend frequently checking your food and flipping with silicone-tipped tongs to ensure desired results. Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



OR



Large Container 3.8L Cooking Chart, continued

NOTE: Install Crisper Plate before cooking.

COOKING TIMES APPLY TO THESE AMOUNTS ONLY			
INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL
FROZEN FOODS			
Fish fingers	10	None	None
Fish Fillets Batter/breaded	4 (100g each)	None	None
Chicken nuggets	600g	None	None
Chicken kiev	4	None	None
Beef burgers	4 patties (110g)	None	None
Vegetarian burgers	4	None	None
Sweet potato fries	500g	None	None
Crinkle cut fries	500g	None	None
Chunky chips	700g	None	None
Skin on fries	500g	None	None
Potato Wedges	650g	None	None
Crinkle cut fries	500g	None	None
French fries	500g	None	None
Roast potatoes	750g	None	None
Hash Browns	8	None	None
Vegetarian sausages	12	None	None
Vegetarian nuggets	600g	None	None
Scampi	450g	None	None
Onion Rings	350g	None	None
Yorkshire Puddings	8 (150g)	None	None



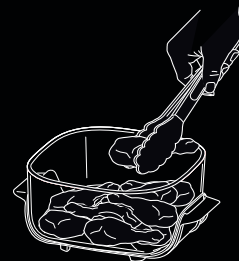
CRISPER
PLATE LEVEL

**TIP: Flip food during cooking
to ensure even doneness.**

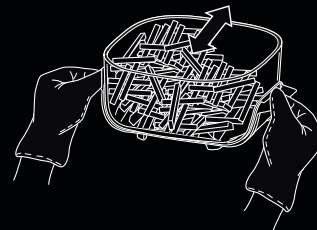
FUNCTION	COOK TIME	INTERACTION
AIR FRY	13-15 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	18-22 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	12-15 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	18-22 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	18-22 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	15-18 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	14-17 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	22-24 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	20-25 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	17-20 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	20-25 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	20-22 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	17-21 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	20-25 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	17-20 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	13-15 mins	Flip halfway through cooking
AIR FRY	10-13 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	13-15 mins	Toss halfway through cooking
AIR FRY	11-14 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY	3-4 mins	Flip halfway through cooking

**For best results,
shake or turn
often.**

For best results flip food halfway through cooking. We recommend frequently checking your food and flipping with silicone-tipped tongs to ensure desired results. Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



OR



Large Container 3.8L Cooking Chart, continued

NOTE: Install Crisper Plate before cooking.

COOKING TIMES APPLY TO THESE AMOUNTS ONLY			
INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL
ROAST			
Chicken, spatchcock	Whole, medium (approx 1.5kg)	Season with salt and pepper. Preheat unit for 5 mins before use	Brushed with oil
Chicken, whole	Whole, small (approx 1.2kg)	Season with salt and pepper. Preheat unit for 5 mins before use	Brushed with oil
Chicken legs, whole	4 (250g each)	Season with salt and pepper. Preheat unit for 5 mins before use	Brushed with oil
Pork tenderloin	2 (400-500g each)	Season with salt and pepper. Preheat unit for 5 mins before use	Brushed with oil
Pork crackling loin joint	1.2kg	Score fat and season with salt and pepper. Preheat unit for 5 mins before use	Brushed with oil
Rack of lamb whole	2 (400-500g each)	Season with salt and pepper. Preheat unit for 5 mins before use	Brushed with oil
Large salmon fillet, skin on	500-800g	Season with salt and pepper.	Brushed with oil
Topside of beef	1.5kg	Season with salt and pepper. Preheat unit for 5 mins before use	Brushed with oil
Fillet of beef, whole	1kg	Season with salt and pepper. Preheat unit for 5 mins before use	Brushed with oil
Duck crown	1.2kg	Score fat and season with salt and pepper. Preheat unit for 5 mins before use	None



TIP: Flip food during cooking to ensure even doneness.

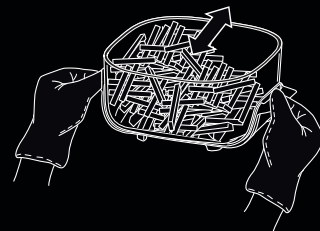
FUNCTION	COOK TIME	INTERACTION
ROAST	50-55 mins	Start breast-side down and flip halfway through cooking
ROAST	55-60 mins	Start breast-side down and flip halfway through cooking
ROAST	35-40 mins	Flip halfway through cooking
ROAST	25-35 mins	Flip halfway through cooking
ROAST	75-80 mins	Start fat side down and flip after 25 minutes
ROAST	20-30 mins	None
ROAST	20 mins	None
ROAST	40-50 mins	Flip halfway through cooking
ROAST	35-45 mins	Flip halfway through cooking
ROAST	30-40 mins	Start breast-side down and flip halfway through cooking

For best results, shake or turn often.

For best results flip food halfway through cooking. We recommend frequently checking your food and flipping with silicone-tipped tongs to ensure desired results. Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



OR



TIP: Preheat unit for 5 minutes on ROAST before use for a sizzling sear

Willkommen zum tragbaren All-in-One-Kochsystem

Jetzt hast du die Leistung einer Heißluftfritteuse in deiner Hand. Hier findest du Tipps, Tricks und Anleitungen für deine CRISPi Heißluftfritteuse.



AUFSTECKEN



FRITTIEREN



SERVIEREN



AUFBEWAHREN

Vorbereitung von Mahlzeiten leicht gemacht.

Mit diesen Behältern wird die Zubereitung der wöchentlichen Mahlzeiten zum Kinderspiel.

Du findest sie auf ninjakitchen.de



HIER SCANNEN
für Tipps,
Rezepte und zum
Erweitern deiner
Behältersammlung.

Inhaltsverzeichnis

Den Ninja CRISPi kennenlernen	54
Das TempWare Starterset kennenlernen	55
Das Bedienfeld kennenlernen	56
4-in-1 Funktionen	57
Gerichte knusprig zaubern	58
Reste erneut knusprig machen	59
Wöchentliche Mahlzeitenplanung	60-61
Tipps, um Gerichte wieder knusprig zu zaubern	62
Reinigung	63
Rezepte für kleine Behälter	64-75
Gartabellen für kleine Behälter	76-79
Rezepte für große Behälter	80-93
Gartabellen für große Behälter	94-101

Rezeptschlüssel

Wir haben die Rezepte mit diesen Symbolen gekennzeichnet, um die Suche nach dem richtigen Rezept zu erleichtern.



Im Starterset enthalten



Kleiner 1,4-Liter-Behälter
Für bis zu 2 Personen

Im Starterset enthalten



Großer 3,8-Liter-Behälter
Für bis zu 6 Personen

Lerne den Ninja CRISPi kennen

1700-Watt-Heißluftfritteuse in einem leichten Pod

HINWEIS: Farben und Modi können variieren

CRISPi PowerPod 1.....□

Erkennt, welchen TempWare-Behälter du verwendest und passt die Kochtemperatur entsprechend an.

Hitzebeständige Noppen 1.....□

Stellen Sie den PowerPod auf Oberflächen ab, dank seiner langlebigen, hitzebeständigen Stützen.

Crisper- Gittereinsatz 1.....□

Groß und klein, passt in die TempWare-Behälter, um dein Essen perfekt knusprig zu machen.

Dauerhafte Griffe 1.....□

Die Griffe sind nach dem Kochen berührungssicher und ermöglichen einen einfachen Transport von der Küche zum Tisch.



Platzsparendes Design

Pod passt perfekt auf die Behälter.



□.....1 Adapter für große Behälter

Passt den PowerPod an den großen Behälter an.

Tipp:Für den kleinen Behälter wird kein Adapter benötigt.

□...1 TempWare-Behälter

Exklusiv für den CRISPi Power Pod entwickelt, hält das Glasgeschirr hohen Temperaturen stand und kann auch als Serviergeschirr verwendet werden.

Tipp:Die CRISPi Heißluftfritteuse kann **NUR** mit TempWare-Glasgeschirr verwendet werden.

TempWare

Behälter-System

Beständig gegen hohe Temperaturen

Entwickelt, um hohen Temperaturen während des Kochens standzuhalten.

Thermoschockbeständig

Von gekühlt zu knusprig in Minuten.

Spülmaschinenfest

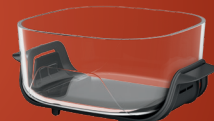
Spülmaschinenfeste Behälter und Deckel sind BPA-frei.

Verfügbare behältergrößen

Scanne den QR-Code, um zusätzliche Behälter in verschiedenen Größen zu erhalten, mit denen du jederzeit Mahlzeiten jeder Größe zubereiten kannst.



1,4 l
Kleiner Behälter



3,8 l
Großer Behälter

Lerne dein TempWare Starterset kennen



3,8L
Großer Behälter
Für bis zu 6 Personen

Schnappdeckel
für einfache Aufbewahrung von Resten.

Dauerhafte Griffe
Die fest montierten Griffe sorgen für sicheren Halt und erleichtern den Transport von der Küche zum Tisch.



1,4L
Kleiner Behälter
Für bis zu 2 Personen



Hitzebeständige Füße

Behälter und Adapter auf eine Unterlage mit haltbaren, hitzebeständigen Füßen stellen.

SICHER AUF DER OBERFLÄCHE

GRANIT | LAMINAT
QUARZ BUTCHER-BLOCK | MARMOR



Das Bedienfeld kennenlernen

Einfaches Kochen mit 4 Funktionen.



Erste Schritte

1

Ein/Aus

Drücke **START/POWER** (START/POWER) am CRISPi PowerPod, um ihn einzuschalten.

2

Modus auswählen

Drücke die **MODUS**-Taste, um die gewünschte Zubereitungsfunktion auszuwählen.

3

Zeit einstellen

Der Modus wird mit einer empfohlenen Zeit gestartet. Drücke - oder +, um die Gardauer vor oder während des Garens einzustellen.

4

Garen beginnen

Drücke **START/POWER** (START/POWER), um mit dem Garen zu beginnen.

4-in-1-Funktionalität

Wechsle mit 4 Zubereitungsfunktionen von niedriger zu hoher Hitze.

Siehe Seite 76-79 und 94-101 für detaillierte Gartabellen.

Low Heat (Niedrige Hitze)

70°C

High Heat (Hohe Temperatur)

Gart wie ein Ofen bei 200 °C

Keep Warm (Warmhalten)



Sorge dafür, dass deine Gerichte heiß bleiben, bis es Zeit ist, sie zu genießen.

Ideal für:

Warmhalten vorgekochter Speisen oder Erwärmen von Brot und Gebäck.

Recrisp (Erneut knusprig machen)



Verleihe Resten eine gleichmäßig knusprige Textur.

Ideal für:

Aufwärmen und knusprig zaubern von vorgekochten Proteinen, Gemüse oder übrig gebliebenen Speisen wie Pizza.

Roast (Braten)



Ideal zum Braten von Fleisch.

Ideal für:

Zubereitung größerer Fleischstücke wie einem ganzen Huhn oder Rinderbraten.

Air Fry (Heißluft-Frittieren)



Bereite deine Lieblingsspeisen im Heißluftfritteuse perfekt zu – mit wenig bis gar keinem Öl.

Ideal für:

Frische oder tiefgefrorene Pommes, Chicken Nuggets oder kleinere Fleischstücke.

Gerichte knusprig zaubern

Frische oder gefrorene Lebensmittel perfekt Heißluft-Frittieren.

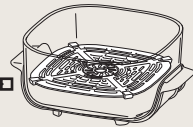
Tipps für knusprige Ergebnisse

**Roast
(Braten)**

**Air Fry (Heißluft-
Frittieren)**

1 Den gewünschten Behälter wählen und den Crisper-Gittereinsatz einsetzen.

Für optimale Ergebnisse den Crisper Gittereinsatz mit Griffen einsetzen.



2 Speisen hinzufügen

Falls erforderlich mit Gewürzen oder Marinade vorbereiten.
Tip: Du kannst direkt im TempWare-Behälter marinieren.

Hinweis: Backpapier kann in den TempWare-Behältern nicht verwendet werden

3 Pod anbringen und Modus auswählen

Den Pod auf den Adapter setzen, bis er vorn und hinten einrastet. Den zusammengesetzten Pod und den Adapter oben auf den Behälter setzen. Den Modus auswählen und die Zeit nach Bedarf einstellen.

Hinweis: Der Adapter sollte nicht verwendet werden, wenn mit dem kleinen Behälter gekocht wird.

4 Gelegentlich umrühren

Den Pod anheben, um die Zutaten 1-2 Mal mit einer Silikonzange umzurühren.

Safe Sense

Das Garen pausiert automatisch, wenn du den Pod vom Behälter nimmst. Um den Garvorgang fortzusetzen, den PowerPod auf den Behälter setzen und START (START) drücken.

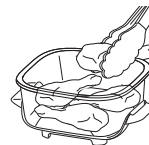
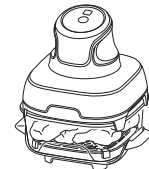
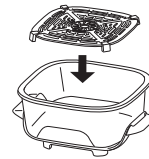
5 Servieren

Die TempWare-Behälter können direkt auf der Oberfläche gestellt werden.



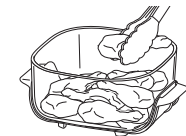
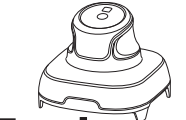
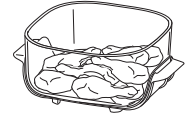
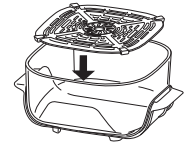
Hinweis: Der PowerPod kann dank langlebiger, hitzebeständiger Noppen auf der Oberfläche abgestellt werden.

**Kleiner Behälter
1,4 l**



Tip:
Verwende den Adapter für den großen Behälter. Beim Prüfen der Speisen. Den Pod mit dem verbundenen Adapter anheben.

**Großer Behälter
3,8 l**



Reste erneut knusprig machen

Verarbeite Reste zu neuen Gerichten.

Erneut knusprig machen – so geht's

Recrisp (Erneut knusprig machen)

- 1 Crisper-Gittereinsatz einsetzen**
- 2 Lebensmittel zum Knusprigmachen hinzufügen**
Füge Sie Lebensmittel hinzu, die du knusprig machen willst (Fleisch, Gemüse usw.).
- 4 PowerPod aufsetzen und Modus wählen**
Setze den PowerPod auf und wähle den Modus aus. Wähle Recrisp (Erneut knusprig machen). Für 5–12 Minuten garen oder bis die Zutaten durchgebraten sind.
- 5 Crisper-Gittereinsatz**

Tipp: Der kleine 1,4-Liter-Behälter hat die perfekte Größe für Reste.

MIT UNSEREN
ANLEITUNGSVIDEOS
DIREKT LOSLEGEN



Verwende die kleinen und großen Behälter, um das Mittag- und Abendessen für die ganze Woche zu kochen.

Folge diesem Guide zur Inspiration und füge nach Belieben deine Lieblingsrezepte und -zutaten hinzu.

Schlüssel:

Verwende die unten stehenden Farben für die Zubereitung der Mahlzeiten in den einzelnen Behältern.

1,4 L

Kleiner Behälter



**Großer 3,8-LITER-
Behälter**



Anleitung für deinen

MITTAGESSEN

Marinierte Hähnchenschenkel
mit Zitrone und Knoblauch,
Zucchini und Tomaten



Siehe Seiten 66-67
für das Rezept.

Hähnchenbrust, serviert mit
frischem Salat



Siehe Seiten 76-79 für die
Tabelle zum Heißluft-Frittieren.

ABENDESSEN

Rindfleisch-Fajitas



Siehe Seiten 88-89
für das Rezept.

Kräuterlachs mit Rosmarin-
und Knoblauchkartoffeln und
Padrón-Paprika



Siehe Seiten 92
für das Rezept.

wöchentlicher Speiseplan

Lachs-Tacos (mit Lachs vom Vorabend)



Siehe Seite 59 für Hinweise zum Aufwärmen.

Panini mit Hähnchen, Mozzarella und Avocado (mit Hähnchenresten von gestern Abend)



Siehe Seite 59 für Hinweise zum Aufwärmen.

Teriyaki-Garnelen mit Paprika und Brokkoli



Siehe Seiten 64-65 zur Zubereitung deiner CRISPi Mahlzeit

Piri-Piri-Hähnchen, serviert mit Mais und Pommes



Siehe Seiten 90-91 für das Rezept.

Hähnchen-Satay mit Erdnusssoße



Siehe Seite 93 für das Rezept.

Käse-Tomaten-Nudelauflauf, serviert mit einem frischen Tomatensalat



Siehe Seite 87 für das Rezept.

ReCrisp

(Erneut knusprig machen)

Tipps und Tricks

Das solltest du beachten

Serviere die aufgewärmten Speisen sofort.

Wärme Fleisch und Reis auf, bis sie vollständig dampfend heiß sind, mit einer Kerntemperatur von 75 °C.

Lass das Essen abkühlen, bevor du es in den Kühlschrank stellst.

Wende oder schwenke die Speisen nach der Hälfte der Garzeit.

Um zu verhindern, dass die Proteinquellen austrocknen. Um ein gleichmäßiges Aufwärmen zu gewährleisten, schneide sie vor dem Aufwärmen halb durch oder in Scheiben.

Beim Aufwärmen von Eintöpfen, Pfannengerichten und Nudeln mit Sauce solltest du regelmäßig umrühren, um eine gleichmäßige Erwärmung zu gewährleisten.

Beim Aufwärmen von Lasagne, Cottage Pies, Pasteten und Nudelaufläufen: zuerst in der Mikrowelle aufwärmen (dabei darauf achten, dass der Crisper-Gittereinsatz entfernt wird). Danach wieder knusprig machen, um ein gleichmäßig knuspriges Ergebnis zu erzielen.

Das solltest du vermeiden

Überlade den Crisper-Gittereinsatz nicht und lasse Platz zwischen den Proteinquellen, um eine extra knusprige Kruste zu erhalten.

Wärme Proteinquellen oder Reis nicht öfter als einmal auf.

Kein Backpapier verwenden

Mikrowelle nicht verwenden, wenn sich der Crisper Gittereinsatz im Behälter befindet.

Reinigungsanleitung

CRISPi PowerPod

Nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch abwischen. Den PowerPod NIEMALS in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen. Den PowerPod NIEMALS in der Geschirrspülmaschine reinigen.

TempWare-Behälter

Können in der Geschirrspülmaschine oder von Hand gereinigt werden. Bei Handwäsche sämtliche Teile gründlich an der Luft trocknen lassen oder mit einem Tuch abtrocknen.

Hinweis: Das Glasgeschirr hält hohen Temperaturen stand und kann auch in heißem Zustand in kaltes Wasser gegeben werden.

Crisper-Gittereinsätze

Können in der Geschirrspülmaschine oder von Hand gereinigt werden. Bei Handwäsche sämtliche Teile gründlich an der Luft trocknen lassen oder mit einem Tuch abtrocknen.

Deckel

Können in der Geschirrspülmaschine (nur im oberen Korb) oder von Hand gereinigt werden. Bei Handwäsche sämtliche Teile gründlich an der Luft trocknen lassen oder mit einem Tuch abtrocknen.

Adapter

Können in der Geschirrspülmaschine oder von Hand gereinigt werden. Bei Handwäsche gründlich an der Luft trocknen lassen oder mit einem Tuch abtrocknen.

Kombiniere Proteinquellen und Gemüse nach deinem Geschmack



1,4L KLEINER BEHÄLTER

1-2 Portionen mit einer individuellen
CRISPi Mahlzeit.

Schritt 1

Wähle dein Fleisch

Nach Geschmack marinieren
oder würzen

GEFLÜGEL

2 HÄHNCHENSCHENKEL OHNE
KNOCHEN, HALBIERT (JE 90 G)
1 HÄHNCHENBRUST OHNE KNOCHEN
UND HAUT (JE 170 G), SEITLICH HALBIERT
6 GEFRORENE HÄHNCHENNUGGETS

RINDFLEISCH

1 LENDENSTEAK (230 G)
6 FLEISCHBÄLLCHEN (JE 15 G)
200 G STEAKSTREIFEN

FISCH/MEERESFRÜCHTE

8-10 GROSSE GARNELEN FRISCH ODER
GEFROREN (GESCHÄLT, ENTDARMT)
1 LACHSFILET (120 G)

SCHWEIN

1 SCHWEINEKOTELETT OHNE KNOCHEN
(150 G)
2 WÜSTCHEN

VEGETARISCH

280 G TOFU, EXTRA FEST, IN 4 CM
GROSSE STÜCKE GESCHNITTEN
150 G FLEISCHALTERNATIVE, (FRISCH
ODER GEFROREN) IN 4 CM GROSSE
STÜCKE GESCHNITTEN

TIPP: Für zusätzlichen Geschmack das
Fleisch auf den Crisper-Gittereinsatz im
Behälter legen und von allen Seiten mit
der gewünschten Marinade bestreichen.
30 Minuten lang oder über Nacht in den
Kühlschrank stellen.

Schritt 2 Gemüse auswählen

In 1 Esslöffel Öl schwenken
und nach Belieben würzen

100 G GRÜNE BOHNEN,
Enden abgeschnitten

100 G SPARGEL
Enden entfernt, in 8 cm lange
Stücke geschnitten

1 PAPRIKA (150 G)
entkernt, geviertelt

200 G BABYKARTOFFELN
geviertelt

150 G BLUMENKOHL,
in 4 cm große Stücke geschnitten

150 G SÜSSKARTOFFELN
in 4 cm große Stücke geschnitten

120 G ZUCCHINI
in 4 cm große Stücke geschnitten

120 G AUBERGINE,
in 4 cm große Stücke geschnitten

120 G PILZE
geviertelt

120 G GEFRORENE POMMES

**120 G GEFRORENE
SÜSSKARTOFFEL-POMMES**

Kombiniere das Gemüse
nach Belieben.

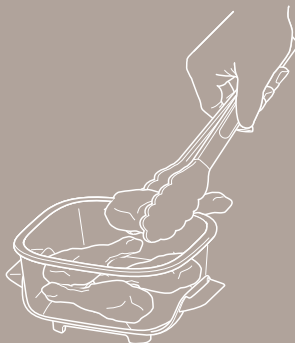
TIPP: Wenn du empfindliches
Gemüse wie Brokkoli oder grüne
Bohnen garen möchtest, solltest du
sie am besten erst gegen Ende der
Garzeit hinzufügen.

Schritt 3 Mit AIR FRY (Heissluft-Frittieren zubereiten) Folgende Regeln beachten

Proteinquelle und Gemüse
nebeneinander auf den Crisper-
Gittereinsatz legen. Im Modus **AIR
FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)** garen.
Sieh dir die untenstehende Tabelle
für die empfohlenen Garzeiten an, die
auf unseren Proteinempfehlungen aus
SCHRITT 1 basieren.

Lebensmitteltyp	Zeit
HÄHNCHEN	15-20 MIN.
RINDFLEISCH	8-15 MIN.
MEERESFRÜCHTE	6-15 MIN.
SCHWEINEFLEISCH	12-15 MIN.
TOFU/FLEISCHERSATZ	10-15 MIN.

Nach der Hälfte der Garzeit den
Inhalt wenden, damit er gleichmäßig
gar wird.



HINWEIS: Achte darauf, dass die
Lebensmittel lebensmittelsichere
Temperaturen erreichen. Informiere
dich bei lokalen Behörden für
Lebensmittelstandards
über die empfohlenen
lebensmittelsicheren Temperaturen.

Schritt 4 Nach Wunsch garnieren

TERIYAKI- SOSSE

BUFFALO-SOSSE

PIRI-PIRI-SOSSE

HOISIN-SOSSE

BBQ-SOSSE

BALSAMICO-GLASUR

SESAMKÖRNER

KNUSPRIGE RÖSTZWIEBELN

EINGELEGTES GEMÜSE

**KÄSE, ZERKRÜMELT (PARMESAN,
FETA, ZIEGENKÄSE, ETC.)**

FRISCHE KRÄUTER

Marinierte Hähnchenschenkel mit Zitrone und Knoblauch, Zucchini und Tomaten

Vorbereitung: 10 Minuten | **Marinieren:** 3 Stunden oder mehr | **Garzeit:** 18 Minuten

Funktion: AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN) | **Ergibt:** 1 Portion

Zutaten

2 Esslöffel Olivenöl, geteilt

Schale einer Zitrone, geteilt

1 kleine Knoblauchzehe, geschält, gehackt

1½ Teelöffel Dijon-Senf

2 Hähnchenschenkel ohne Haut, entbeint (je ca. 80–90 g)

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben

½ kleine Zucchini (ca. 120 g), der Länge nach halbiert und in 4 cm große Stücke geschnitten

6 Kirschtomaten

Zitronenspalten, zum Servieren

Frische Petersilie, gehackt, zum Servieren

Anleitung



Den Crisper-Gittereinsatz in den 1,4-Liter-Behälter einsetzen und großzügig mit Öl besprühen. In einer kleinen Schüssel 1½ Esslöffel Olivenöl, ¾ der Zitronenschale, Knoblauch, Dijon-Senf, Hähnchenschenkel, Salz und Pfeffer vermischen. Gut durchmischen und dann auf den Crisper-Gittereinsatz übertragen.



In einer weiteren kleinen Schüssel die Zucchini und Tomaten mit dem verbleibenden Olivenöl und der restlichen Zitronenschale vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auch diese auf den Crisper-Gittereinsatz geben. Den Behälter abdecken und mindestens 3 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Kleiner Behälter | 1,4 l

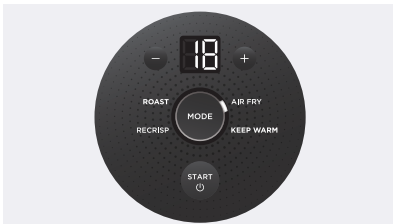
Kickstarter-Rezepte



EINSTEIGER-REZEPT



HAUPTGERICHT



Den CRISPi PowerPod am Behälter anbringen, auf **AIR FRY** (HEISSLUFT-FRITTIEREN) stellen, die Zeit auf 18 Minuten einstellen und **START** (START) drücken, um den Garvorgang zu beginnen.



Wenn 5 Minuten angezeigt werden, den PowerPod herausnehmen, die Hähnchenschenkel wenden und das Gemüse schwenken. Den PowerPod wieder auf den Behälter setzen und **START** (START) drücken, um das Garen fortzusetzen.



Nach dem Ende des Garvorgangs mit einem externen Thermometer sicherstellen, dass das Hähnchen eine Innentemperatur von 75 °C erreicht hat. Hähnchenschenkel, Zucchini und Tomaten auf einen Teller geben und den restlichen Saft am Boden des Behälters darüber gießen. Mit Zitronenspalten und gehackter Petersilie servieren.

Kokos-Garnelen

Zubereitungszeit: 15 Minuten | **Garzeit:** 8 Minuten

Funktion: AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN) | **Ergibt:** 2 Portionen



Kleiner Behälter | 1,4 l



EINSTEIGER-REZEPT



Zutaten

Pflanzenölspray, je nach Bedarf

1 Esslöffel Mehl

½ Esslöffel Speisestärke

½ Teelöffel Paprika

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer,
je nach Belieben

1 großes Ei, verquirlt

30 g Paniermehl

10 g Kokosraspeln

120 g rohe Riesengarnelen

Süße ChilisaUCE, servierfertig

Anleitung

1. Den **Crisper-Gittereinsatz in den 1,4-Liter-Behälter** einsetzen und großzügig mit Öl besprühen. In einer kleinen Schüssel Mehl, Speisestärke und Paprika vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten kleinen Schüssel das geschlagene Ei hinzufügen. In einer dritten, größeren Schüssel das Paniermehl und Kokosraspeln gut vermischen.
2. Um die Garnelen vorzubereiten, tupfe sie erst mit Küchenpapier trocken. Die Garnelen in kleinen Portionen zunächst im gewürzten Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Paniermehl-Kokos-Mischung panieren, dabei darauf achten, dass die Krümel gleichmäßig verteilt sind.
3. Die Garnelen auf den Crisper-Gittereinsatz geben und großzügig mit Öl besprühen.
4. Den CRISPi PowerPod am Behälter befestigen, **MODE (MODUS)** drücken, bis **AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)** aufleuchtet, die Zeit auf 8 Minuten einstellen und **START (START)** drücken, um den Garvorgang zu starten.
5. Wenn noch 2 Minuten verbleiben, den PowerPod entfernen, die Garnelen wenden und neu anordnen, damit sie gleichmäßig knusprig werden. Den PowerPod wieder auf den Behälter setzen und **START (START)** drücken, um das Garen fortzusetzen.
6. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die knusprigen Kokosnuss-Garnelen mit süßer ChilisaUCE servieren.



Toastie mit Sauerteig, Käse und Tomaten-Chutney

Zubereitungszeit: 5 Minuten | **Garzeit:** 12 Minuten

Funktion: AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN) | **Ergibt:** 1 Portion



Kleiner Behälter | 1,4 l



EINSTEIGER-REZEP



Zutaten

- 1 × 24 cm Sauerteig, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten, halbiert
- 2 Scheiben Cheddar, Gouda oder Emmentaler
- ½ Esslöffel Tomaten-Chutney
- Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben
- 1 Esslöffel gesalzene Butter, weich



Anleitung

- 1. Crisper-Gittereinsatz in den Behälter für kleine Mengen einsetzen.** Auf einem sauberen Brett zwei halbe Scheiben Sauerteigbrot auslegen, eine mit zwei Scheiben Käse nach Wahl und Chutney belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der restlichen halben Scheibe Sauerteig belegen. Beide Scheiben auf der Außenseite gleichmäßig mit der weichen Butter bestreichen und auf den Crisper-Gittereinsatz legen.
- 2.** Den CRISPi PowerPod am Behälter befestigen, MODE (MODUS) drücken, bis **AIR FRY** (HEISSLUFT-FRITTIEREN) aufleuchtet, die Zeit auf 12 Minuten einstellen und START (START) drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 3.** Wenn 4 Minuten angezeigt werden, den PowerPod herausnehmen und den Toastie mit einer Silikonzange umdrehen. Den PowerPod wieder auf den Behälter setzen und START (START) drücken, um das Garen fortzusetzen.
- 4.** Nach Ende der Garzeit den Toastie vom Crisper-Gittereinsatz nehmen und warm genießen.

TIPP: Verwende glutenfreies Brot für besondere Ernährungsbedürfnisse.



Hähnchen Parmigiana

Zubereitungszeit: 10 Minuten | **Garzeit:** 18 Minuten

Funktion: AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN) | **Ergibt:** 1 Portion



Kleiner Behälter | 1,4 l



EINSTEIGER-REZEPT



Zutaten

Pflanzenölspray, je nach Bedarf

1 Esslöffel Mehl

¼ Teelöffel Oregano

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer,
je nach Belieben

1 kleines Ei, verquirlt

3 Esslöffel Paniermehl

1 ½ Esslöffel Parmesan, fein gerieben

1 Hähnchenbrust (175–200 g), 1 cm dick abgeflacht

2 Esslöffel Passata

30 g geriebener Mozzarella

Frisches Basilikum, zum Garnieren

Anleitung

- 1. Den Crisper-Gittereinsatz in den 1,4-Liter-Behälter einsetzen** und großzügig mit Öl besprühen. Das Mehl in eine mittelgroße Schüssel geben und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Das geschlagene Ei in eine separate mittelgroße Schüssel geben. In einer dritten mittelgroßen Schüssel die Semmelbrösel und den Parmesan-Käse vermischen.
- 2.** Das Hähnchen von beiden Seiten in Mehl wälzen, dann in das Ei, anschließend in die Semmelbrösel tunken und in den Crisper Gittereinsatz legen.
- 3.** Den CRISPi PowerPod am Behälter befestigen, **MODE (MODUS)** drücken, bis **AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)** aufleuchtet, die Zeit auf 18 Minuten einstellen und **START (START)** drücken, um den Garvorgang zu starten. Wenn 9 Minuten angezeigt werden, den PowerPod herausnehmen und das Hähnchen mit einer Silikonzange vorsichtig umdrehen. PowerPod in den Behälter zurückstellen, um den Kochvorgang fortzusetzen.
- 4.** Wenn noch 3 Minuten verbleiben (nach 15 Minuten), den PowerPod herausnehmen und die Passata über dem Hähnchen verteilen, gefolgt von einer gleichmäßigen Schicht geriebenem Mozzarella. Den PowerPod wieder auf den Behälter setzen und **START (START)** drücken, um das Garen fortzusetzen.
- 5.** Nach dem Ende des Garvorgangs mit einem externen Thermometer sicherstellen, dass das Hähnchen eine Innentemperatur von 75 °C erreicht hat. Hähnchen Parmigiana mit frischem Basilikum anrichten und sofort servieren.

HAUPTGERICHT



Kabeljau mit Prosciutto, rotem Pesto und Babygemüse

Zubereitungszeit: 10 Minuten | **Garzeit:** 15 Minuten

Funktion: AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN) | **Ergibt:** 2 Portionen

Zutaten

100 g Spargel, geputzt, in 4 cm lange Stücke geschnitten

70 g Baby-Mais, längs halbiert

80 g Zuckerschoten

1 Teelöffel Olivenöl

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Belieben

2 Esslöffel rotes Pesto

2 Kabeljau-Rückenfilets (je 120 g), nicht dicker als 2 cm

4 Prosciutto-Scheiben

Anleitung

1. In einem kleinen Behälter (ohne Crisper-Gittereinsatz) das Gemüse mit Öl, Salz und Pfeffer anschwanken. Die Kabeljaustücke mit Salz und Pfeffer würzen und mit rotem Pesto einreiben. 2 Prosciutto-Scheiben kreuzförmig überlappend auf ein Schneidebrett legen. Den Kabeljau darauf legen und den Prosciutto einklappen, so dass ein Päckchen entsteht. Den Vorgang mit dem restlichen Kabeljau wiederholen und beide Kabeljau-Stücke auf das Gemüse im Behälter legen.
2. Den CRISPi PowerPod am Behälter befestigen, MODE (MODUS) drücken, bis **AIR FRY** (HEISSLUFT-FRITTIEREN) aufleuchtet, die Zeit auf 15 Minuten einstellen und START (START) drücken, um den Garvorgang zu starten.
3. Wenn 6 Minuten angezeigt werden, den PowerPod entfernen. Kabeljau herausnehmen, auf ein Schneidebrett legen und das Gemüse darin schwenken. Den Kabeljau wenden und wieder auf das Gemüse legen. Den PowerPod wieder auf den Behälter setzen und START (START) drücken, um das Garen fortzusetzen.
4. Nach dem Garen den in Kabeljau eingewickelten Prosciutto mit dem Gemüse servieren.



Kleiner Behälter | 1,4 l



EINSTEIGER-REZEPT



HAUPTGERICHT

Karamellisierte Birnen

Zubereitungszeit: 5 Minuten | **Garzeit:** 20 Minuten

Funktion: AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN) | **Ergibt:** 2-3 Portionen



Kleiner Behälter | 1,4 l



EINSTEIGER-REZEPT



Zutaten

2 reife Birnen (je 150 g), geschält, halbiert,
Kerngehäuse entfernt

2 Esslöffel feiner dunkler brauner Zucker

¼ Teelöffel gemahlener Zimt

Griechischer Joghurt, servierfertig

Gehackte Pekannüsse, servierfertig

Anleitung

1. Crisper-Gittereinsatz in den **Behälter für kleine Mengen** einsetzen.
2. Birnen mit der Schnittseite nach unten in den Crisper-Gittereinsatz legen.
3. Den CRISPi PowerPod am Behälter befestigen, MODE (MODUS) drücken, bis **AIR FRY** (HEISSLUFT-FRITTIEREN) aufleuchtet, die Zeit auf 20 Minuten einstellen und START (START) drücken, um den Garvorgang zu starten.
4. Wenn 10 Minuten angezeigt werden, den PowerPod herausnehmen, die Birnen umdrehen und mit dunkler braunem Zucker und Zimt bestreuen. Den PowerPod wieder auf den Behälter setzen und START (START) drücken, um das Garen fortzusetzen.
5. Nach dem Garen einige Minuten abkühlen lassen. Mit griechischem Joghurt und gehackten Pekannüssen servieren.



Kochtabelle für den kleinen 1,4-Liter-Behälter

HINWEIS: Vor dem Garen den Crisper-Gittereinsatz einsetzen.

DIE GARZEITEN GELTEN NUR FÜR DIESE MENGEN.

HINWEIS: Beim Zubereiten von hausgemachten Pommes Frites diese 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen, abspülen und vor dem Kochen trocken tupfen.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL
GEMÜSE			
Spargel	200 g	Halbiert	In 1 Teelöffel Öl schwenken
Zucchini	200 g	In 2 cm dicke Scheiben schneiden	In 1 Teelöffel Öl schwenken
Paprikaschoten	2	In Viertel schneiden	In 1 Teelöffel Öl schwenken
Brokkoli	200 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	In 1 Teelöffel Öl schwenken
Butternut-Kürbis	200 g	In 2 cm große Stücke schneiden	In 1 Teelöffel Öl schwenken
Maiskolben	4	Ganz	In 1 Teelöffel Öl schwenken
Blumenkohl	200 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	In 1 Teelöffel Öl schwenken
Grüne Bohnen	150 g	Enden abgeschnitten	In 1 Teelöffel Öl schwenken
Pilze	150 g	Gewaschen, geviertelt	In 1 Teelöffel Öl schwenken
Babykartoffeln	200 g	In Viertel schneiden	In 1 Teelöffel Öl schwenken
Süßkartoffeln	200 g	In 1,5 cm große Stücke geschnitten	In 1 Teelöffel Öl schwenken
Dünne hausgemachte Pommes*	200 g	In 1 cm breite Stäbchen schneiden	Keine
Dicke hausgemachte Pommes*	200 g	In 2 cm breite Stäbchen schneiden	Keine
GEFLÜGEL			
Hähnchenbrüste	2 Hähnchenbrüste (je 200 g)	Entbeint	Mit Öl bestreichen
Hähnchenschenkel, mit Knochen	2 Stück (je 120–150 g)	Keine	Mit Öl bestreichen
Hähnchenschenkel ohne Knochen	2–3 (je 90 g)	Keine	Mit Öl bestreichen
Hähnchenkeulen	2–3 Stück (je 120 g)	Keine	Mit Öl bestreichen
Hähnchenflügel	250 g	Ober- und Unterflügelknochen	In 1 Teelöffel Öl schwenken
MEERESFRÜCHTE			
Lachsfilets	2 (je 115 g)	Keine	Mit Öl bestreichen
Garnelen	165 g	Geschält	In 1 Teelöffel Öl schwenken
Fischfrikadelle	2 Stück (je 145 g)	Keine	Keine
VEGETARISCH			
Halloumi	225 g Block	In 2 cm große Würfel geschnitten	In 1 Esslöffel Öl schwenken
Tofu, extrafest	280 g	In 2 cm große Würfel geschnitten	In 1 Esslöffel Öl schwenken

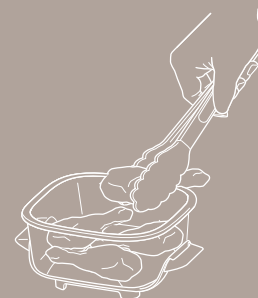


HINWEIS: Drehen Sie die Lebensmittel während des Kochens, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.

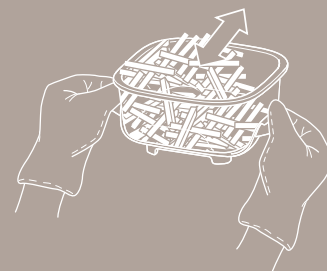
FUNKTION	GARZEIT	INTERAKTION
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	5-7 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	8-10 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	8-10 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	8-12 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	15-18 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	8-10 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	9-14 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	7-10 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	10-15 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	15-20 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	15-20 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	22-24 mins	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	30-32 mins	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	20-24 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	18-22 Min.	Keine
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	15-18 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	17-20 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	20-25 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	10-14 Min.	Keine
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	4-6 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	13-15 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	8-10 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	10-12 Minuten	Nach der Hälfte der Garzeit wenden

Für optimale Ergebnisse häufig schütteln oder wenden.

Wir empfehlen, die Speisen regelmäßig zu prüfen und mit einer Silikonzange zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.



OR



Kochtabelle für den kleinen 1,4-Liter-Behälter

HINWEIS: Vor dem Garen den Crisper-Gittereinsatz einsetzen.

DIE GARZEITEN GELTEN NUR FÜR DIESE MENGEN.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL
RIND			
Frikadellen, frisch	250 g (je 125 g)	Keine	Keine
Rib-Eye-Steak, dick geschnitten	1 (380 g)	Für beste Ergebnisse das Gerät vor dem Kochen 5 Minuten vorheizen.	Mit Öl bestreichen
Steak, Rumpsteak oder Sirloin-Steak	1 (230 g)	Für beste Ergebnisse das Gerät vor dem Kochen 5 Minuten vorheizen.	Mit Öl bestreichen
SCHWEIN			
Würstchen	5	Keine	Keine
Durchwachsener Speck	4 Scheiben	Keine	Keine
Bacon (Speck)	3 Streifen Speck	Keine	Keine
Dick geschnittenes Schweinekotelett	1 mit Knochen (175 g)	Keine	Mit Öl bestreichen
LAMM			
Lammkoteletts	2 (je 100 g)	Keine	Mit Öl bestreichen
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL			
Hähnchen-Nuggets	250 g	Keine	Keine
Kiewer Schnitzel	2	Keine	Keine
Burger, gefroren	1 Patty (110 g)	Keine	Keine
Fischstäbchen	6	Keine	Keine
Fischfilets, paniert/im Backteig	2 (je 100 g)	Keine	Keine
Scampi	200 g	Keine	Keine
Pommes frites	230 g	Keine	Keine
Pommes frites aus Süßkartoffeln	230 g	Keine	Keine
Kartoffelspalten	250 g	Keine	Keine
Vegetarische Würstchen	6	Keine	Keine
Vegetarischer Burger	2	Keine	Keine
Vegetarische Nuggets	200 g	Keine	Keine
Kartoffelpuffer	4	Keine	Keine
Zwiebelringe	150 g	Keine	Keine
Röstkartoffeln	250 g	Keine	Keine

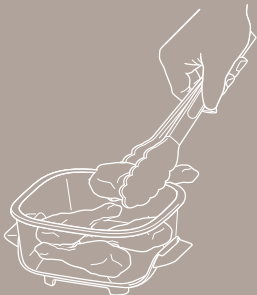


HINWEIS: Drehen Sie die Lebensmittel während des Kochens, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.

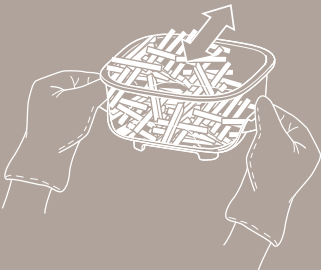
FUNKTION	GARZEIT	INTERAKTION
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	6–8 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	9–12 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	7–10 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	16–20 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	4–6 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	5–8 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	15–19 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	8–11 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	10–12 Min.	Beim Garen 2–3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	16–20 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	17–20 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	11–13 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	16–20 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	10–13 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	12–15 Min.	Beim Garen 2–3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	12–14 Min.	Beim Garen 2–3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	16–20 Min.	Beim Garen 2–3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	11–13 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	12–15 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	12–15 Min.	Beim Garen 2–3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	15–18 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	9–11 Min.	Beim Garen 2–3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	16–20 Min.	Beim Garen 2–3 Mal wenden

Für optimale Ergebnisse häufig schütteln oder wenden.

Wir empfehlen, die Speisen regelmäßig zu prüfen und mit einer Silikonzange zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.



OR



Schweineschnitzel

Zubereitungszeit: 10 Minuten | **Vorheizen:** 5 Minuten | **Garzeit:** 14 Minuten

Funktion: AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN) | **Ergibt:** 2 Portionen

Zutaten

2 Schweinelenden (je 120 g), ohne Fett

2 Esslöffel Mehl

½ Teelöffel Paprikapulver

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Vorliebe

1 Ei, verquirlt

1 Teelöffel Senf

40 g Paniermehl

Pflanzenölspray, je nach Bedarf

Zitronenspalten servierfertig

Anleitung



Den Crisper-Gittereinsatz in den 3,8-Liter-Behälter einsetzen. Für die Zubereitung des Schweinefleisches das Mehl in eine mittelgroße Schüssel geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Das verquirlte Ei und den Senf in einer separaten mittelgroßen Schüssel verrühren. Das Paniermehl in eine dritte mittelgroße Schüssel geben.



Das Schweinefleisch mit einem Nudelholz auf eine Dicke von ½ cm ausklopfen. Das Schweinefleisch in Mehl wenden und dann in die Mischung aus verquirltem Ei und Senf tauchen. Zum Schluss in Paniermehl wenden. Den Vorgang mit der restlichen Schweinelende wiederholen und bis zur Verwendung zur Seite stellen. Für ein besonders knuspriges Ergebnis auf CRISPi vorheizen. Setze den Adapter auf den Behälter und montiere dann den CRISPi PowerPod in den Adapter. MODE (MODUS) drücken, bis **AIR FRY** (HEISSLUFT-FRITTIEREN) aufleuchtet, Zeit auf 5 Minuten einstellen und START (START) drücken.





Großer Behälter | 3.8L

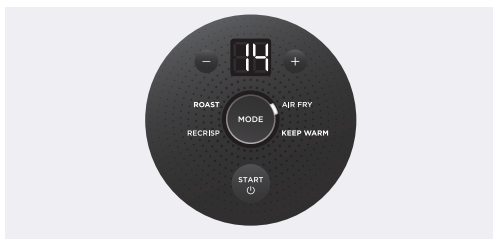
Kickstarter-Rezepte




EINSTEIGER-REZEPT

● ○ ○

HAUPTGERICHT



Nach dem Vorheizen den Crisper-Gittereinsatz großzügig mit Ölspray besprühen und das Schweinefleisch auf die Knusperplatte legen, wobei das Schweinefleisch zusätzlich mit Ölspray besprüht wird. Den PowerPod wieder auf den Behälter setzen, auf **AIR FRY** (HEISSLUFT-FRITTIEREN) einstellen, die Zeit auf 14 Minuten einstellen und START (START) drücken, um mit dem Garen zu beginnen.



Wenn 7 Minuten angezeigt werden, den PowerPod herausnehmen und das Schweinefleisch wenden, damit es gleichmäßig knusprig wird. Den PowerPod wieder auf den Behälter setzen und START (START) drücken, um das Garen fortzusetzen.

Nach dem Garen das Schweineschnitzel auf eine Servierplatte geben und mit Zitronenspalten und einer Beilage nach Wahl heiß servieren.

Spargel mit Sauce hollandaise

Zubereitungszeit: 5 Minuten | **Garzeit:** 8 Minuten **Funktion:** AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN) | **Ergibt:** 2-3 Portion

Zutaten

400 g Spargelstangen, geputzt

½ Esslöffel Olivenöl

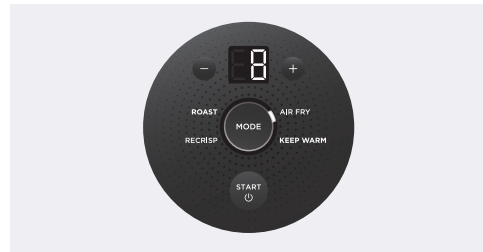
Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Vorliebe

Sauce hollandaise, servierfertig

Anleitung



Crisper-Gittereinsatz in den Behälter für große Mengen einsetzen. Spargel auf den Crisper-Gittereinsatz geben, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.



Setze den Adapter auf den Behälter und montiere dann den CRISPi PowerPod in den Adapter. MODE (MODUS) drücken, bis **AIR FRY** (HEISSLUFT-FRITTIEREN) aufleuchtet, Zeit auf 8 Minuten einstellen und START (START) drücken.



HAUPTGERICHT



Während der Spargel gart, die Sauce hollandaise leicht erwärmen.

Wenn 4 Minuten angezeigt werden, den Power-Pod entfernen und den Spargel schwenken. Den PowerPod wieder auf den Behälter setzen und START (START) drücken, um das Garen fortzusetzen.



Nach dem Garen den Spargel mit warmer Sauce hollandaise servieren.

Flügel mit Terriyaki-Glasur

Zubereitungszeit: 5 Minuten | **Garzeit:** 40 Minuten

Funktion: AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN) | **Ergibt:** 4–6 Portionen



Großer Behälter | 3,8 l



EINSTEIGER-REZEPTE



Zutaten

1,2 kg frische Hähnchenflügel

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer,
nach Belieben

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

100 ml Teriyaki-Soße

2 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

1 Teelöffel Sesam

Anleitung

- 1. Crisper-Gittereinsatz in den Behälter für große Mengen einsetzen.** Hähnchenflügel mit Salz, Pfeffer und Öl in den Behälter geben und durchschwenken.
- Setze den Adapter auf den Behälter und montiere dann den CRISPi PowerPod in den Adapter. MODE (MODUS) drücken, bis **AIR FRY** (HEISSLUFT-FRITTIEREN) aufleuchtet, die Zeit auf 40 Minuten einstellen und START (START) drücken, um den Garvorgang zu starten.
- Wenn 20 Minuten angezeigt werden, den PowerPod herausnehmen, die Flügel mit einer Silikonzange umdrehen, den PowerPod in den Behälter zurückstellen und START (START) drücken, um den Garvorgang fortzusetzen. Diesen Vorgang wiederholen, wenn 8 Minuten angezeigt werden.
- Nach dem Ende des Garvorgangs mit einem externen Thermometer sicherstellen, dass die Flügel eine Innentemperatur von 75 °C erreicht haben. In eine große Schüssel geben, die Teriyaki-Soße dazugeben und darin wenden, bis alles bedeckt ist. Mit Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren.



Crispi Zucchini-Taler mit Dill-Dip

Zubereitungszeit: 10 Minuten | **Vorheizen:** 5 Minuten | **Garzeit:** 12 Minuten

Funktion: AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN) | **Ergibt:** 2–3 Portionen



Großer Behälter | 3,8 l



EINSTEIGER-REZEPT



Zutaten

3 Esslöffel Mehl

1 Teelöffel Oregano

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Vorliebe

1 Ei, verquirlt

50 g Paniermehl

10 g Parmesankäse

1 große Zucchini (200 g), in 0,5 mm dicke Scheiben geschnitten

Ölspray, nach Bedarf

DIP:

100 ml Crème Fraîche

10 g Dill

Saft einer ½ Zitrone



Anleitung

- 1. Crisper-Gittereinsatz in den Behälter für große Mengen einsetzen.** Mehl, Oregano, Salz und Pfeffer in eine mittelgroße Schüssel geben und vermengen. Das geschlagene Ei in eine separate mittelgroße Schüssel geben. In einer dritten mittelgroßen Schüssel Paniermehl und Parmesan hinzufügen und vermengen.
- 2.** Für ein besonders knuspriges Ergebnis CRISPi vorheizen. Setze den Adapter auf den Behälter und montiere dann den CRISPi PowerPod in den Adapter. Drücke MODE (MODUS), bis **AIR FRY** (HEISSLUFT-FRITTIEREN) aufleuchtet, stelle die Zeit auf 5 Minuten ein und drücke START (START), um den Garvorgang zu starten.
- 3.** Während der CRISPi vorheizt, die Zucchini-Taler in Mehl wälzen und anschließend in das verquirlte Ei tunken. Zum Schluss mit der Mischung aus Paniermehl und Parmesan bedecken. Den Vorgang mit der restlichen Zucchini wiederholen und zur Seite stellen, bis das Gerät bereit ist.
- 4.** Nach dem Vorheizen den Crisper-Gittereinsatz großzügig mit Öl besprühen und die Zucchini-Taler darauf legen. Zucchini mit zusätzlichem Öl besprühen. Den PowerPod auf den Behälter setzen, auf **AIR FRY** (HEISSLUFT-FRITTIEREN) einstellen, die Zeit auf 12 Minuten einstellen und START (START) drücken, um das Garen zu beginnen.
- 5.** Wenn noch 6 Minuten verbleiben, den PowerPod entfernen und die Zucchini-Taler mit einer Silikonzange wenden, damit sie gleichmäßig knusprig werden. Den PowerPod wieder auf den Behälter setzen und START (START) drücken, um das Garen fortzusetzen.
- 6.** In einer kleinen Schüssel alle Dip-Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7.** Wenn der Garvorgang beendet ist, die Zucchini-Taler auf einer Servierplatte anrichten und mit dem Dill-Dip servieren.

Käse-Tomaten-Nudelaufbau

Zubereitungszeit: 5 Minuten | **Garzeit:** 18 Minuten

Funktion: AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN) | **Ergibt:** 4-6 Portionen



Großer Behälter | 3,8 l



EINSTEIGER-REZEPT



Zutaten

400 g (750 g gekochte) rohe Farfalle-Nudeln

***noch heiß verwenden**

1 Esslöffel Olivenöl

800 ml Passata

1 Esslöffel Kapern, gehackt

6 Esslöffel sonnengetrocknete Tomaten, gehackt

½ Teelöffel Knoblauchgranulat

6 Esslöffel Parmesan oder vegetarisches
Äquivalent, aufgeteilt

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer,
nach Belieben

20 g frisches Basilikum, fein gehackt

140 g geriebener Mozzarella



Anleitung

1. In den großen 3,8-Liter-Behälter (ohne Crisper-Gittereinsatz) die gekochte heiße Pasta, Öl, Passata, Kapern, getrocknete Tomaten, Knoblauchgranulat, 2 Esslöffel Parmesankäse, Salz und Pfeffer geben und alles gleichmäßig vermischen.
2. Setze den Adapter auf den Behälter und montiere dann den CRISPi PowerPod in den Adapter. MODE (MODUS) drücken, bis **AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)** aufleuchtet, die Zeit auf 14 Minuten einstellen und START (START) drücken, um den Garvorgang zu starten. Wenn 7 Minuten angezeigt werden, den PowerPod entfernen und umrühren. Den PowerPod wieder auf den Behälter setzen und START (START) drücken, um das Garen fortzusetzen. Nach Abschluss der Garzeit den PowerPod herausnehmen, Basilikum hinzufügen und umrühren. Mit geriebenem Mozzarella und restlichem Parmesan belegen.
3. Den PowerPod wieder in den Behälter stellen, auf **AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)** stellen, die Zeit auf 4 Minuten einstellen und START (START) drücken, um den Garvorgang zu beginnen.
4. Warm servieren und essen, wenn der Garvorgang abgeschlossen ist.

TIPP: Die Farfalle-Nudeln können durch jede beliebige Form ersetzt oder durch glutenfreie ersetzt werden.

Rindfleisch-Fajitas

Zubereitungszeit: 15 Minuten | **Garzeit:** 22 Minuten

Funktion: AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN) | **Ergibt:** 4–6 Portionen



Großer Behälter | 3,8 l



EINSTEIGER-REZPT



Zutaten

4 mittelgroße Paprikaschoten, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

2 rote Zwiebeln, geschält, in ½ cm dicke Scheiben geschnitten

3 Esslöffel Pflanzenöl, aufgeteilt

2 Esslöffel Fajita-Gewürz, aufgeteilt

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben

3 Rumpsteaks (ca. 225 g pro Stück), in ½ cm dicke Streifen geschnitten

8–12×24 cm große Tortilla-Wraps (für glutenfreies Essen glutenfreie Wraps verwenden)

Toppings (optional)

Guacamole

Saure Sahne

Salsa

Geriebener Cheddarkäse

Anleitung

1. Crisper-Gittereinsatz in den Behälter für große Mengen einsetzen.

In einer großen Schüssel Paprika und Zwiebeln mit 2 Esslöffeln Öl, 1½ Esslöffeln Fajita-Gewürz, Salz und Pfeffer vermengen und in den Crisper-Gittereinsatz geben.

2. Setze den Adapter auf den Behälter und montiere dann den CRISPi PowerPod in den Adapter. MODE (MODUS) drücken, bis **AIR FRY** (HEISSLUFT-FRITTIEREN) aufleuchtet, die Zeit auf 10 Minuten einstellen und START (START) drücken, um den Garvorgang zu starten. Wenn 5 Minuten angezeigt werden, den PowerPod herausnehmen und das Gemüse mit einer Silikonzange schwenken. Den PowerPod wieder auf den Behälter setzen und START (START) drücken, um das Garen fortzusetzen.

3. Nach dem Garen das Rindfleisch im restlichen Öl und dem Fajita-Gewürz schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rindfleisch über das Gemüse in den Behälter geben. Den PowerPod wieder in den Behälter stellen, auf **AIR FRY** (HEISSLUFT-FRITTIEREN) stellen, die Zeit auf 12 Minuten einstellen und START (START) drücken, um den Garvorgang zu beginnen.

4. Wenn 4 Minuten angezeigt werden, den PowerPod herausnehmen und das Rindfleisch nur mit einer Zange mit Silikonzange schwenken. Den PowerPod wieder auf den Behälter setzen und START (START) drücken, um das Garen fortzusetzen.

5. Nach dem Garen die Rindfleisch-Fajitas mit Tortilla-Wraps und Beilagen nach Wahl servieren.

TIPP: Für den besonderen Kick mit Chili-Öl beträufeln.



HAUPTGERICHT

Hähnchen Piri Piri

Zubereitungszeit: 5 Minuten | **Vorheizen:** 5 Minuten | **Garzeit:** 55 Minuten

Funktion: ROAST (BRATEN) | **Ergibt:** 4 Portionen

Zutaten

2 Esslöffel Olivenöl
 1 Teelöffel geräucherte Paprika
 1 Teelöffel Paprika
 ¼ Teelöffel Chiliflocken
 ½ Teelöffel Zwiebelpulver
 ½ Teelöffel gemahlener Koriander
 1 Teelöffel getrockneter Oregano
 ½ Teelöffel feines Meersalz
 ½ Teelöffel Knoblauchgranulat
 1,5 kg mittelgroßes Hähnchen, gepökelt oder halbiert
 Pommes frites, Zuckermais und Salat zum Servieren (optional)



Großer Behälter | 3,8 l



MITTELSCHWERES REZEPT



Anleitung

- 1. Crisper-Gittereinsatz in den Behälter für große Mengen einsetzen.** Alle Zutaten außer dem Hähnchenfleisch in eine große Schüssel geben und vermischen, bis eine Paste entsteht. Wenn alles gut vermischt ist, das in der Mitte aufgeschnittene oder halbierte Huhn dazugeben und gleichmäßig mit der Marinade einreiben. Abdecken und im Kühlschrank für mindestens 1 Stunde und bis zu 24 Stunden marinieren lassen.
- 2.** Wenn die Zutaten bereit sind, das Gerät 5 Minuten lang vorheizen. Setze den Adapter auf den Behälter und montiere dann den CRISPI PowerPod in den Adapter. MODE (MODUS) drücken, bis **ROAST** (BRATEN) aufleuchtet, Zeit auf 5 Minuten einstellen und START (START) drücken.
- 3.** Nach dem Vorheizen das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf den Crisper-Gittereinsatz legen. Den PowerPod wieder in den Behälter stellen, MODE (MODUS) drücken, bis **ROAST** (BRATEN) aufleuchtet, die Zeit auf 55 Minuten einstellen und START (START) drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 4.** Wenn 35 Minuten angezeigt werden, den PowerPod herausnehmen und das Hähnchen wenden. Den PowerPod wieder auf den Behälter setzen und START (START) drücken, um das Garen fortzusetzen.
- 5.** Nach dem Ende des Garvorgangs prüfen, ob das Hähnchen knusprig geworden ist, und mit einem externen Thermometer eine Kerntemperatur von 75 °C sicherstellen. Das Hähnchen auf ein Brett legen und 15 Minuten ruhen lassen. Wir empfehlen, es mit Pommes und Mais zu servieren.



HAUPTGERICHT

Kräuterlachs mit Rosmarin- und Knoblauchkartoffeln und Padrón-Paprika

Zubereitungszeit: 15 Minuten | **Garzeit:** 40 Minuten | **Funktion:** ROAST (BRATEN)

Ergibt: 4 Portionen

Zutaten

750 g Babykartoffeln, halbiert

2 Esslöffel Sonnenblumenöl, aufgeteilt

1 Teelöffel Rosmarin

1 Teelöffel Knoblauch

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben

1 halbe Lachsseite (500 g), mit Haut

Schale von 1 Zitrone

5 g frischer Dill, gehackt

10 g frische Petersilie, gehackt

130 g Padrón-Paprika



Großer Behälter | 3,8 l



EINSTEIGER-REZEPTE



Anleitung

- 1. Crisper-Gittereinsatz in den Behälter für große Mengen einsetzen.** In einer großen Schüssel die Kartoffeln mit einem Esslöffel Öl, Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen und dann auf den Crisper-Gittereinsatz legen. Setze den Adapter auf den Behälter und montiere dann den CRISPi PowerPod in den Adapter. MODE (MODUS) drücken, bis **ROAST (BRATEN)** aufleuchtet, Zeit auf 22 Minuten einstellen und START (START) drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 2.** Den Lachs mit der Fleischseite nach unten auf ein Schneidebrett legen und drei senkrechte Schnitte durch die Haut und das Fleisch machen, dabei darauf achten, nicht ganz durchzuschneiden. Den Fisch von allen Seiten gleichmäßig mit ½ Esslöffel Öl, Zitronenschale, Salz und Pfeffer bestreichen. Fülle die drei Einschnitte in der Haut mit Dill und Petersilie und stelle den Fisch beiseite.
- 3.** In einer mittelgroßen Schüssel die Padrón-Paprika mit dem restlichen Öl und Salz vermischen und ebenfalls beiseite stellen.
- 4.** Wenn 7 Minuten angezeigt werden, den PowerPod herausnehmen und die Kartoffeln mit einer Silikonzange schwenken. Den PowerPod wieder auf den Behälter setzen und START (START) drücken, um das Garen fortzusetzen.
- 5.** Nach Ende der Garzeit den PowerPod entfernen, Kartoffeln schwenken und den Lachs mit der Hautseite nach oben auf die Kartoffeln legen. Den PowerPod wieder in den Behälter setzen, auf **ROAST (BRATEN)** einstellen, die Zeit auf 18 Minuten einstellen und START (START) drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 6.** Wenn 7 Minuten angezeigt werden, den PowerPod herausnehmen, die Padrón-Paprika um den Lachs herum verteilen, den PowerPod in den Behälter zurückstellen und START (START) drücken, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 7.** Nach dem Garen den Lachs mit Kartoffeln und Padrón-Paprika servieren.

Hähnchen-Satay mit Erdnusssoße

Zubereitungszeit: 17 Minuten **Garzeit:** 15 Minuten **Marinade:** >1 Stunde

Funktion: AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN) | **Ergibt:** 2–4 Portionen



Großer Behälter | 3,8 l



EINSTEIGER-REZEP



Marinade

400 g Hähnchen-Minifilets

1 Esslöffel Kokosöl, geschmolzen

2 Esslöffel Sojasauce

1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt

¼ Teelöffel Chiliflocken

2 Teelöffel frischer Ingwer, gehackt

½ Teelöffel Kurkuma

Schale von 1 großen Limette (Saft für die Sauce aufheben)

Gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben

Erdnusssoße

1 Esslöffel Sojasauce oder Tamari für das glutenfreie Äquivalent

1 Esslöffel Ahornsirup

¾ Teelöffel Fischeauce

¼ Teelöffel Chiliflocken

Saft von 1 Limette (Limette aus der Marinade)

50 g weiche Erdnussbutter

35 g Kokoscreme

1 Teelöffel Currypulver

Toppings:

Geröstete Erdnüsse

Koriander

Limettenspalten

Anleitung

- 1. Crisper-Gittereinsatz in den Behälter für große Mengen einsetzen.** In einer mittelgroßen Schüssel alle Marinadenzutaten hinzufügen und vermischen. Die Hähnchenfilets hinzufügen und in der Marinade gleichmäßig wenden, dann mindestens eine Stunde oder über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
- 2.** In einer kleinen Schüssel alle Zutaten für die Erdnusssoße zu einer glatten Paste verrühren. Wenn die Paste zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen, um sie zu lockern. Beiseitestellen.
- 3.** Crisper-Gittereinsatz auflegen und die Mini-Hähnchenfilets in einer gleichmäßigen Schicht darüberlegen. Setze den Adapter auf den Behälter und montiere dann den CRISPi PowerPod in den Adapter. MODE (MODUS) drücken, bis AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN) aufleuchtet, die Zeit auf 15 Minuten einstellen und START (START) drücken, um den Garvorgang zu starten
- 4.** Wenn 5 Minuten angezeigt werden, den PowerPod herausnehmen und das Hähnchen mit einer Silikonzange wenden. Den PowerPod wieder auf den Adapter setzen und START (START) drücken, um das Garen fortzusetzen.
- 5.** Nach dem Ende des Garvorgangs mit einem externen Thermometer sicherstellen, dass das Hähnchen eine Innentemperatur von 75 °C erreicht hat. Hähnchen mit Erdnussauce servieren und mit gerösteten Erdnüssen, Koriander und einem Spritzer Limette garnieren.

HAUPTGERICHT

Kochtabelle für den großen 3,8-Liter-Behälter

HINWEIS: Vor dem Garen den Crisper-Gittereinsatz einsetzen.

DIE GARZEITEN GELTEN NUR FÜR DIESE MENGEN.

HINWEIS: Beim Zubereiten von hausgemachten Pommes Frites diese 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen, abspülen und vor dem Kochen trocken tupfen.

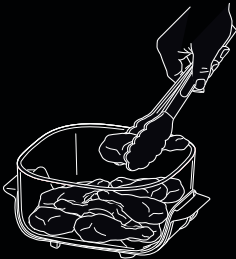
ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL
GEMÜSE			
Spargel	400 g	Horizontal halbiert, Stiele abgeschnitten	In 1 Esslöffel Öl schwenken
Paprikaschoten	4 Stück (600 g)	Ganz, nach der Hälfte der Garzeit wenden	In 1 Esslöffel Öl schwenken
Brokkoli	400 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	In 1 Esslöffel Öl schwenken
Butternut-Kürbis	500 g	In 2 cm große Stücke schneiden	In 1 Esslöffel Öl schwenken
Blumenkohl	600 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	In 1 Esslöffel Öl schwenken
Grüne Bohnen	400 g	Enden abgeschnitten	In 1 Esslöffel Öl schwenken
Pilze	400 g	Gewaschen, geviertelt	In 1 Esslöffel Öl schwenken
Süßkartoffeln	700 g	In 1,5 cm große Stücke geschnitten	In 1 Esslöffel Öl schwenken
Babykartoffeln	700 g	Halbiert	In 2 Esslöffeln Öl schwenken
Zucchini	600 g	In 2 cm dicke Scheiben schneiden	In 1 Esslöffel Öl schwenken
Dünne hausgemachte Pommes*	500 g	In 1 cm breite Stäbchen schneiden	Keine
Dicke hausgemachte Pommes*	500 g	In 2 cm breite Stäbchen schneiden	Keine
GEFLÜGEL			
Hähnchenkeulen	6 Stück (je 120 g)	Keine	Mit Öl bestreichen
Hähnchenflügel	1,2 kg	Ober- und Unterflügelknochen	In 1 Esslöffel Öl schwenken
Hähnchenbrust	4 Stück (je 200 g)	Keine	Mit Öl bestreichen
Hähnchenschenkel mit Knochen	4–6 Stück (je 120–150 g)	Keine	Mit Öl bestreichen
Hähnchenschenkel ohne Knochen	4–6 Stück (je 90 g)	Keine	Mit Öl bestreichen

HINWEIS: Drehen Sie die Lebensmittel während des Kochens, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.

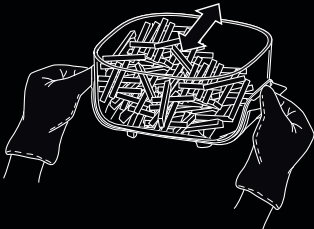
FUNKTION	GARZEIT	INTERAKTION
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	8-10 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	20-24 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	9-13 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	15-20 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	11-15 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	15-18 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	10-15 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	18-22 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	20-25 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	10-14 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	28-30mins	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	30-32 mins	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	18-22 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	40-45 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	23-26 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	20-24 Min.	Keine
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	17-19 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden

Für optimale Ergebnisse häufig schütteln oder wenden.

Wir empfehlen, die Speisen regelmäßig zu prüfen und mit einer Silikonzange zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.



OR



Kochtabelle für den großen 3,8-Liter-Behälter, Fortsetzung

HINWEIS: Vor dem Garen den Crisper-Gittereinsatz einsetzen.

DIE GARZEITEN GELTEN NUR FÜR DIESE MENGEN.

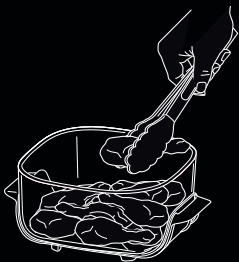
ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL
MEERESFRÜCHTE			
Fischfrikadellen	4	Keine	Keine
Lachsfilets	4–6 Filets (je 120 g)	Keine	Mit Öl bestreichen
Garnelen	330 g	Ganz, geschält	In 1 Esslöffel Öl schwenken
RIND			
Burger	4–6 Stück (je 115 g)	Keine	Keine
Frikadellen, frisch	500 g (je 15 g)	Keine	Keine
Steaks	2 Steaks (jeweils 230 g)	Für beste Ergebnisse das Gerät vor dem Kochen 5 Minuten vorheizen.	Mit Öl bestreichen
LAMM			
Lammkoteletts	4–6 Stück (je 100 g)	Keine	Mit Öl bestreichen
SCHWEIN			
Bacon (Speck)	6 Streifen Speck	Keine	Keine
Durchwachsener Speck	6 Scheiben	Keine	Keine
Schweinekoteletts	3 mit Knochen (je 250 g)	Keine	Mit Öl bestreichen
Würstchen	10 Würste	Keine	Keine
VEGETARISCH			
Halloumi	2× 225 g Blöcke	In 2 cm große Würfel geschnitten	In 2 Esslöffeln Öl schwenken
Tofu, extrafest	2× 280 g Blöcke	In 2 cm große Würfel geschnitten	In 2 Esslöffeln Öl schwenken

HINWEIS: Drehen Sie die Lebensmittel während des Kochens, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.

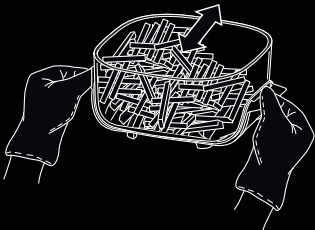
FUNKTION	GARZEIT	INTERAKTION
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	16–18 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	12–14 Min.	Keine
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	5–7 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	10–15 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	8–10 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	8–11 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	10–15 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	7–9 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	6–8 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	20–25 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	17–20 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	10–12 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	10–14 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden

Für optimale Ergebnisse häufig schütteln oder wenden.

Wir empfehlen, die Speisen regelmäßig zu prüfen und mit einer Silikonzange zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.



OR



Kochtabelle für den großen 3,8-Liter-Behälter, Fortsetzung

HINWEIS: Vor dem Garen den Crisper-Gittereinsatz einsetzen.

DIE GARZEITEN GELTEN
NUR FÜR DIESE MENGEN.

MENGE
10
4 Stück (je 100 g)
600 g
4
2
500 g
500 g
700 g
500 g
650 g
500 g
500 g
750 g
8
12
600 g
450 g
350 g

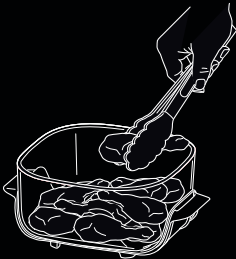
ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL			
Fischstäbchen	10	Keine	Keine
Fischfilets, in Backteig/paniert	4 Stück (je 100 g)	Keine	Keine
Hähnchen-Nuggets	600 g	Keine	Keine
Kiewer Schnitzel	4	Keine	Keine
Vegetarische Burger	2	Keine	Keine
Pommes frites aus Süßkartoffeln	500 g	Keine	Keine
Pommes mit Wellenschnitt	500 g	Keine	Keine
Pommes frites, grob	700 g	Keine	Keine
Pommes mit Schale	500 g	Keine	Keine
Kartoffelspalten	650 g	Keine	Keine
Pommes mit Wellenschnitt	500 g	Keine	Keine
Pommes frites	500 g	Keine	Keine
Röstkartoffeln	750 g	Keine	Keine
Kartoffelpuffer	8	Keine	Keine
Vegetarische Würstchen	12	Keine	Keine
Vegetarische Nuggets	600 g	Keine	Keine
Scampi	450 g	Keine	Keine
Zwiebelringe	350 g	Keine	Keine

HINWEIS: Drehen Sie die Lebensmittel während des Kochens, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.

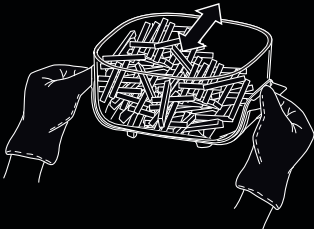
FUNKTION	GARZEIT	INTERAKTION
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	13-15 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	18-22 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	12-15 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	18-22 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	15-18 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	14-17 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	20-22 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	20-25 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	17-20 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	20-25 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	20-22 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	17-21 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	20-25 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	17-20 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	13-15 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	10-13 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	11-14 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)	12-14 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden

**Für optimale
Ergebnisse häufig
schütteln oder
wenden.**

Wir empfehlen, die Speisen regelmäßig zu prüfen und mit einer Silikonzange zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.



OR



Kochtabelle für den großen 3,8-Liter-Behälter, Fortsetzung

HINWEIS: Vor dem Garen den Crisper-Gittereinsatz einsetzen.

DIE GARZEITEN GELTEN NUR FÜR DIESE MENGEN.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	ÖL
ROAST (BRATEN)			
Hähnchen, Platthuhn	Ganz, mittelgroß (ca. 1,5 kg)	Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gerät vor dem Gebrauch 5 Minuten lang vorheizen.	Mit Öl bestrichen
Hähnchen, ganz	Ganz, klein (ca. 1,2 kg)	Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gerät vor dem Gebrauch 5 Minuten lang vorheizen.	Mit Öl bestrichen
Hähnchenschenkel, ganz	4 Stück (je 250 g)	Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gerät vor dem Gebrauch 5 Minuten lang vorheizen.	Mit Öl bestrichen
Schweinefilet	2 Stück (je 400–500 g)	Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gerät vor dem Gebrauch 5 Minuten lang vorheizen.	Mit Öl bestrichen
Schweinelende mit Grieben	1,2 kg	Fett einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gerät vor dem Gebrauch 5 Minuten lang vorheizen.	Mit Öl bestrichen
Lammkarree, ganz	2 Stück (je 400–500 g)	Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gerät vor dem Gebrauch 5 Minuten lang vorheizen.	Mit Öl bestrichen
Großes Lachsfilet, mit Haut	500–800 g	Mit Salz und Pfeffer abschmecken.	Mit Öl bestrichen
Hochrippe vom Rind	1,5 kg	Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gerät vor dem Gebrauch 5 Minuten lang vorheizen.	Mit Öl bestrichen
Rinderfilet, ganz	1 kg	Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gerät vor dem Gebrauch 5 Minuten lang vorheizen.	Mit Öl bestrichen
Entenkrone	1,2 kg	Fett einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gerät vor dem Gebrauch 5 Minuten lang vorheizen.	Keine

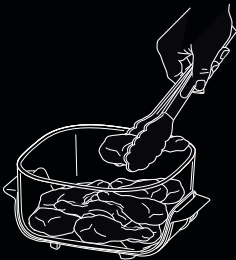
TIPP: Vor dem Gebrauch das Gerät 5 Minuten auf ROAST (BRATEN) vorheizen, um ein perfektes Bratergebnis zu erzielen.

HINWEIS: Drehen Sie die Lebensmittel während des Kochens, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.

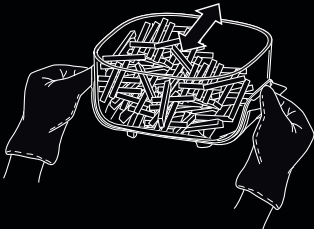
FUNKTION	GARZEIT	INTERAKTION
ROAST (BRATEN)	50-55 Min.	Beginne mit der Brustseite nach unten und wende nach der Hälfte der Garzeit.
ROAST (BRATEN)	55-60 Min.	Beginne mit der Brustseite nach unten und wende nach der Hälfte der Garzeit.
ROAST (BRATEN)	35-40 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
ROAST (BRATEN)	25-35	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
ROAST (BRATEN)	75-80 Min.	Nach 25 Minuten wenden
ROAST (BRATEN)	20-30 Min.	Keine
ROAST (BRATEN)	20 Min.	Keine
ROAST (BRATEN)	40-50 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
ROAST (BRATEN)	35-45 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
ROAST (BRATEN)	30-40 Min.	Beginne mit der Brustseite nach unten und wende nach der Hälfte der Garzeit.

**Für optimale
Ergebnisse häufig
schütteln oder
wenden.**

Wir empfehlen, die Speisen regelmäßig zu prüfen und mit einer Silikonzange zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.



OR



Bienvenue dans votre système de cuisson portable tout-en-un

Vous avez désormais à portée de main la puissance d'une friteuse sans huile. Lisez les conseils, les astuces et les notices d'utilisation de votre friteuse sans huile CRISPi.



INSTALLER



CROUSTILLER



SERVIR



RANGER

Préparez des repas en toute simplicité.

Obtenez tous les récipients dont vous avez besoin pour faciliter la préparation de vos repas quotidiens.

Achetez les vôtres sur ninjakitchen.fr



SCANNEZ ICI
pour obtenir des conseils et des recettes, et pour enrichir votre collection de contenants.

Table des matières

Découvrez votre Ninja CRISPi	104
Découvrez votre kit de démarrage TempWare	105
Familiarisez-vous avec le panneau de commande	106
4 fonctionnalités en 1	107
Faire dorer/rôtir les plats	108
Donnez du croustillant aux restes	109
Planifier les repas de la semaine	110-111
Refaire dorer/rôtir : à faire et à ne pas faire	112
Nettoyage	113
Recettes pour petit contenant	114-125
Tableaux de cuisson pour petite quantité	126-129
Recettes pour grand contenant	130-139
Tableaux de cuisson pour grandes quantités	140-147

Légende des recettes

Nous avons ajouté ces icônes aux recettes afin de vous aider à trouver celles qui vous conviennent.



Inclus dans le kit de démarrage



Petit contenant de 1,4 L
Cuisinez pour jusqu'à 2 personnes

Inclus dans le kit de démarrage



Grand contenant de 3,8 L
Cuisinez pour jusqu'à 6 personnes

Découvrez Ninja CRISPi

Friteuse sans huile de 1 700 watts dans un format léger

REMARQUE : Les couleurs et les modes peuvent varier

CRISPi PowerPod

Détecte le contenant TempWare que vous utilisez et ajuste la température de cuisson en fonction du programme.

Pieds de sécurité pour le comptoir

Posez le PowerPod pour qu'il repose sur des surfaces, grâce à ses supports durables et résistants à la chaleur.

Plaques de cuisson

Petites ou grandes, elles s'adaptent aux contenants TempWare pour faire croustiller vos aliments à la perfection.

Poignées permanentes faciles à saisir

Restez en sécurité et facilitez le transport de la cuisine à la table, les poignées sont sans danger au toucher après la cuisson.

Facilité de rangement

L'unité s'emboîte sur le dessus des contenants.

Adaptateur de contenant de grande taille

Permet d'Adaptor l'unité d'alimentation aux contenants de grande.

Conseil : Aucun adaptateur n'est nécessaire pour le petit contenant.

Contenant TempWare

Conçue exclusivement pour l'unité d'alimentation CRISPi, cette verrerie résiste à la chaleur élevée et sert de plat de présentation très utile pour la marinade.

Conseil : La friteuse sans huile CRISPi fonctionne **UNIQUEMENT** avec les récipients en verre TempWare.

TempWare

Système de contenant

Résistant aux fortes chaleurs

Conçu pour résister à des températures élevées pendant la cuisson.

Résistant aux chocs thermiques

Passez d'une texture réfrigérée à une texture croustillante en quelques minutes.

Lavable au lave-vaisselle

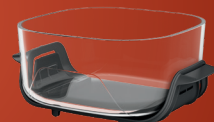
Récipients et couvercles lavables au lave-vaisselle et sans bisphénol A.

Tailles des contenants disponibles.

Scannez le QR code pour obtenir des contenants supplémentaires de différentes tailles afin de cuisiner une large sélection de repas, à tout moment.



Petit contenant de
1,4 L



Grand contenant de
3,8 L

Découvrez votre kit de démarrage TempWare



3,8 L
Grand contenant
Cuisinez pour jusqu'à
6 personnes

Couvercle encliquetable

pour faciliter le stockage
des restes.

Poignées permanentes faciles à saisir

Des poignées fixes, solides
et ergonomiques, assurent
un transport facile
de la cuisine à la table.



1,4 L
Petit contenant
Cuisinez pour
jusqu'à 2 personnes

Pieds résistants à la chaleur

Placez le contenant et l'adaptateur sur une
surface dotée de pieds durables et résistants
à la chaleur.

Se pose en toute sécurité sur des surfaces

GRANIT | LAMINÉ | QUARTZ | BILLOT | MARBRE



Familiarisez-vous avec le panneau de commande

La cuisson simplifiée avec 4 programmes.



1

Power (Marche/arrêt)

Appuyez sur **START/POWER** (DÉMARRER/ARRÊTER) sur l'unité d'alimentation CRISPi pour l'allumer.

2

Sélectionner le mode

Appuyez sur le bouton **MODE** (MODE) pour sélectionner le mode de cuisson souhaité.

3

Régler l'heure

Le mode démarre avec une proposition de durée. Appuyez sur « - » ou « + » pour ajuster le temps de cuisson avant ou pendant la cuisson.

4

Démarrer la cuisson

Appuyez sur **START/POWER** (DÉMARRER/ARRÊTER) pour démarrer la cuisson.

4 fonctionnalités en 1

Passez d'une température basse à une température élevée grâce à 4 modes de cuisson.

Consultez les pages 126-129 à 140-147 pour obtenir des tableaux de cuisson détaillés.

**Chaleur
faible**

70°C

**Température
élevée**

Cuit comme dans
un four à 200° C

**Keep warm
(Maintenir au
chaud)**



Assurez-vous que vos repas restent chauds jusqu'au moment de la dégustation.

Convient parfaitement pour:

garder au chaud les repas précuits ou réchauffer les pains et les viennoiseries.

**Recrisp (Refaire
dorer/rôtir)**



Redonnez aux restes une texture uniforme et croustillante.

Convient parfaitement pour:

réchauffer et redonner du croustillant aux protéines précuites, légumes et restes, comme les pizzas.

Roast (Rôtir)



Parfait pour faire pour rôtir les pièces de viande.

Convient parfaitement pour:

cuire des protéines de grande taille, comme un poulet entier ou un rond de gîte de bœuf.

**Air Fry
(Frire sans huile)**



Faites frire sans huile vos aliments préférés à la perfection avec peu voire pas d'huile.

Convient parfaitement pour:

des frites fraîches ou surgelées, des nuggets de poulet et des protéines e plus petite taille.

Faire dorer/rôtir les plats

Faites frire sans huile des aliments frais ou surgelés jusqu'à ce qu'ils soient parfaits.

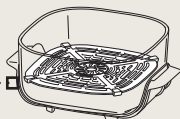
Comment faire croustiller

Roast (Rôtir)

Air Fry (Frire sans huile)

1 Choisir votre contenant et ajouter la plaque de cuisson.

Placez la plaque de cuisson dotée de poignées pour une performance optimale.



2 Ajouter des aliments

Préparez l'assaisonnement ou la marinade si nécessaire.

Conseil : Vous pouvez mariner directement dans le contenant TempWare.

Remarque : Le papier cuisson ne peut pas être utilisé dans les contenants TempWare.

3 Fixer l'unité et sélectionner le mode

Insérez l'unité dans l'adaptateur jusqu'à entendre un déclic à l'avant et à l'arrière. Placez l'unité et l'adaptateur assemblés sur le dessus du contenant. Sélectionnez le mode et réglez le temps de cuisson selon vos besoins.

Remarque : L'adaptateur ne doit pas être utilisé lorsque vous cuisinez avec le petit contenant.

4 Retourner les aliments de temps en temps

Soulevez l'unité pour retourner les ingrédients 1 ou 2 fois à l'aide d'une pince munie d'un embout en silicone.

En toute sécurité

La cuisson s'interrompt automatiquement lorsque vous retirez l'unité du contenant. Pour reprendre la cuisson, remettez en place l'unité d'alimentation sur le contenant et appuyez sur START (DÉMARRER).

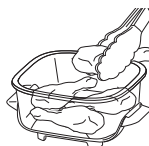
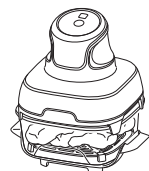
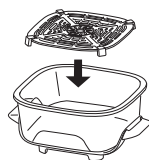
5 Servir

Les contenants TempWare peuvent être placés directement sur une surface.

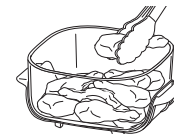
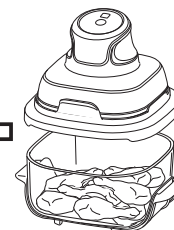
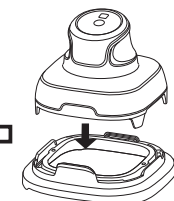
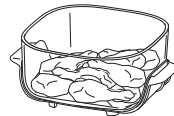
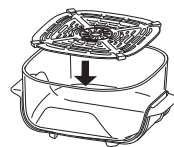


Remarque : L'unité d'alimentation peut être posée sur une surface dotée de pieds durables et résistants à la chaleur.

Petit contenant de 1,4 L



Grand contenant de 3,8 L



Conseil :

Utilisez l'adaptateur pour le grand contenant. Lors du contrôle des aliments. Soulevez l'unité avec l'adaptateur connecté.

Donnez du croustillant aux restes

Transformez vos restes en nouveaux plats.

Comment refaire croustiller

Recrisp
(Refaire dorer/rôtir)

- 1 Insérer la plaque de cuisson**
- 2 Déposer les aliments à faire croustiller**
Ajoutez les aliments que vous souhaitez faire croustiller (protéines, légumes, etc.).
- 3 Fixer l'unité d'alimentation PowerPod et sélectionnez le mode**
Placez l'unité d'alimentation PowerPod sur le contenant. Sélectionnez Recrisp (Refaire dorer/rôtir). Faites cuire pendant 5 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les aliments soient bien chauds.
- 4 Retirer la plaque de cuisson et servir**
Retirez la plaque de cuisson à l'aide d'une fourchette, puis servez. Les contenants TempGuard peuvent être placés directement sur n'importe quelle surface.

- 5**
Conseil : Le petit contenant de 1,4 L est le format idéal pour les restes.



COMMENCEZ EN
REGARDANT NOS
VIDÉOS PRATIQUES



Utilisez les petits et grands contenants pour préparer le déjeuner et le dîner de la semaine.

Suivez ce guide pour trouver de l'inspiration et ajoutez vos recettes et ingrédients préférés comme vous le souhaitez.

Légende :

Utilisez les couleurs ci-dessous pour préparer votre repas dans chaque contenant.

Petit contenant de

1,4 L



Grand contenant de 3,8 L



DÉJEUNER

Croque-monsieur



Voir les page 119 pour la recette.

Blanc de poulet servi sur une salade fraîche



Voir pages 126-129 pour le tableau Air Fry (Frire sans huile).

DÎNER

Fajitas de bœuf



Voir les pages 132 et 133 pour la recette.

Saumon aux herbes avec pommes de terre au sumac et poivrons Padrón



Voir la page 139 pour la recette.

Votre guide pour planifier

facilement vos repas de la semaine

Tacos au saumon (avec les restes de saumon de la veille)



Voir page 109 pour les conseils de réchauffage.

Panini poulet, mozzarella et l'avocat (avec les restes de poulet de la veille)



Voir page 109 pour les conseils de réchauffage.

Crevettes Teriyaki avec poivrons et brocolis



Voir les pages 124 et 125 pour créer des repas CRISPi

Poulet Peri Peri servi avec du maïs doux et des chips



Voir les pages 134 et 135 pour la recette.

Poulet satay sauce cacahuète



Voir la page 138 pour la recette.

Aubergines farcies à la mozzarella



Voir la page 131 pour la recette.

Fonction ReCRISP : À FAIRE et À NE PAS FAIRE

À FAIRE

Servez les aliments réchauffés immédiatement

Réchauffez les protéines et le riz jusqu'à ce qu'ils soient fumants, avec une température à cœur de 75 °C

Laissez les aliments refroidir avant de les mettre au réfrigérateur

Remuez ou retournez les aliments à mi-cuisson

Pour éviter que les protéines ne se dessèchent et pour qu'elles soient réchauffées uniformément, coupez-les en deux ou en tranches avant de les réchauffer

Lorsque vous réchauffez des ragoûts, des sautés et des pâtes en sauce, remuez régulièrement pour réchauffer de manière homogène

Lorsque vous réchauffez des lasagnes, des cottage pies (tourte à la viande), des tartes et des pâtes cuites au four : passez-les d'abord au micro-ondes (en veillant à retirer la plaque de cuisson). Ensuite, refaites dorer pour obtenir un fini uniforme et croustillant

À NE PAS FAIRE

Ne surchargez pas la plaque de cuisson et espacez les protéines pour qu'elles soient encore plus croustillantes

Ne réchauffez pas les protéines ou le riz plus d'une fois

N'utilisez pas de papier cuisson

N'utilisez pas de micro-ondes lorsque la plaque de cuisson est installée dans le contenant.

Guide de nettoyage

Unité d'alimentation CRISPi

Nettoyez-la avec un chiffon humide après chaque utilisation. Ne JAMAIS immerger l'unité d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide. Ne JAMAIS nettoyer l'unité d'alimentation au lave-vaisselle.

Contenants TempWare

Lavage possible au lave-vaisselle ou à la main. En cas de lavage à la main, rincez soigneusement et séchez soigneusement tous les éléments avec un torchon ou à l'air libre après usage.

Remarque : le verre résiste à des températures élevées et peut être plongé dans de l'eau froide lorsqu'il est chaud en toute sécurité.

Plaque de cuisson

Lavage possible au lave-vaisselle ou à la main. En cas de lavage à la main, séchez soigneusement tous les éléments avec un torchon ou à l'air libre après usage.

Couvercles

Lavage possible au lave-vaisselle (panier supérieur uniquement) ou à la main. En cas de lavage à la main, séchez soigneusement tous les éléments avec un torchon ou à l'air libre après usage.

Adaptateur

Lavage possible au lave-vaisselle ou à la main. En cas de lavage à la main, séchez soigneusement tous les éléments avec un torchon ou à l'air libre après usage.

Camembert cuit au four avec figues et noix

Préparation : 5 minutes | **Cuisson**: 15 minutes **Mode** : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **Portions** : 2 à 4

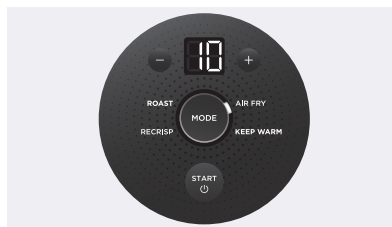
Ingrédients

1 camembert à cuire, 250 g
40 g de figues séchées, coupées en morceaux de 1 cm
30 g de noix, coupées en morceaux de 1 cm
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à café de thym frais, haché
Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts
Baguette française, pour servir

Préparation



Pour préparer le camembert, incisez le dessus trois fois pour faire apparaître le fromage et placez-le dans un petit contenant (sans plaque de cuisson).



Fixez l'unité d'alimentation CRISPi au contenant, appuyez sur **MODE** (MODE) jusqu'à ce que **AIR FRY** (FRIRE SANS HUILE) s'allume, réglez la durée sur 10 minutes et appuyez sur **START** (DÉMARRER) pour lancer la cuisson.



Petit contenant | 1,4 L

Kickstarter



RECETTE POUR
DÉBUTANTS



HAUPTGERICHT



Pendant que le camembert cuit, ajoutez les figues, les noix, le miel, le thym, le sel et le poivre dans un petit bol et mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.



Une fois la cuisson terminée, retirez l'unité d'alimentation et recouvrez le camembert du mélange de figues et de noix. Remettez l'unité d'alimentation CRISPi dans le contenant, réglez sur **AIR FRY** (FRIRE SANS HUILE), réglez la durée sur 5 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson



Servez le camembert dans son contenant avec une baguette pour faire des tartines.

Cuisses de poulet marinées au citron et à l'ail avec courgettes et tomates

Préparation : 10 minutes | **Marinade :** Plus de 3 heures | **Cuisson:** 18 minutes

Mode : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **Portions :** 1

Ingédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive, à ajouter séparément

Zeste d'un citron, à ajouter séparément

1 petite gousse d'ail pelée et émincée

1 ½ cuillère à café de moutarde de Dijon

2 cuisses de poulet désossées et sans peau (environ 80 à 90 g par pièce)

Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

½ petite courgette (environ 120 g) coupée en ½ dans le sens de la longueur et en morceaux de 4 cm

6 tomates cerises

Quartiers de citron, pour servir

Persil frais, haché, pour servir

Préparation

1. Insérez la plaque de cuisson dans le petit contenant et vaporisez généreusement d'huile. Dans un petit bol, mélangez 1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive, ¾ du zeste de citron, l'ail, la moutarde de Dijon, les hauts de cuisses de poulet, le sel et le poivre. Mélangez bien, puis transvasez le tout sur une plaque de cuisson.
2. Dans un petit bol, mélangez la courgette et les tomates avec le reste de l'huile d'olive, le zeste de citron, et assaisonnez de sel et de poivre. Transvasez sur la plaque de cuisson. Placez un couvercle sur le contenant et laissez-le au réfrigérateur pendant au moins 3 heures ou toute la nuit.
3. Remettez l'unité d'alimentation CRISPi dans le contenant, réglez sur **AIR FRY** (FRIRE SANS HUILE), réglez la durée sur 18 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson. Lorsque le panneau de commande indique 5 minutes, retirez l'unité d'alimentation, retournez les cuisses de poulet et mélangez les légumes. Remettez l'unité d'alimentation dans le contenant et appuyez sur START (DÉMARRER) pour reprendre la cuisson.
4. Une fois la cuisson terminée, assurez-vous que le poulet atteigne une température interne de 75 °C à l'aide d'une thermosonde de cuisine. Déposez les hauts de cuisses de poulet, la courgette et les tomates dans une assiette, et versez le jus restant au fond du contenant. Servez avec des quartiers de citron et du persil haché.



Petit contenant | 1,4 L



RECETTE POUR
DÉBUTANTS





PLAT PRINCIPAL

Crevettes à la noix de coco

Préparation : 15 minutes | **Cuisson :** 8 minutes | **Mode :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

Portions : 2



Petit contenant | 1,4 L



RECETTE POUR
DÉBUTANTS ●○○

Ingrédients

Huile végétale en spray, si nécessaire

1 cuillère à soupe de farine

½ cuillère à soupe de farine de maïs

½ cuillère à café de paprika

Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

1 gros œuf, battu

30 g de chapelure Panko

10 g de noix de coco séchée

120 g de grosses crevettes crues

Sauce au piment doux, pour servir

Préparation

- 1. Insérez la plaque de cuisson dans le petit contenant** et vaporisez généreusement d'huile. Dans un petit bol, mélangez la farine, la fécule de maïs, le paprika, salez et poivrez. Dans un deuxième petit bol, ajoutez l'œuf battu. Dans un troisième bol, plus grand, mélangez bien la chapelure panko et la noix de coco râpée.
- 2.** Pour préparer les crevettes, séchez-les d'abord avec du papier absorbant. En petites quantités, enrobez les crevettes dans la farine assaisonnée, puis dans l'œuf et enfin dans le mélange de chapelure Panko et de noix de coco, en veillant à ce que l'enrobage soit homogène.
- 3.** Transvasez les crevettes sur la plaque de cuisson et vaporisez-les généreusement d'huile.
- 4.** Fixez l'unité d'alimentation CRISPi au contenant, appuyez sur MODE (MODE) jusqu'à ce que **AIR FRY** (FRIRE SANS HUILE) s'allume, réglez la durée sur 8 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson.
- 5.** Lorsque le panneau de commande indique 2 minutes, retirez l'unité d'alimentation et retournez le poulet pour qu'il soit croustillant. Remettez l'unité d'alimentation dans le contenant et appuyez sur START (DÉMARRER) pour reprendre la cuisson.
- 6.** Une fois la cuisson terminée, servez les crevettes croustillantes à la noix de coco avec une sauce au piment doux.



Croque-monsieur

Préparation : 5 minutes | **Cuisson :** 15 minutes | **Mode :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

Portions : 1



Petit contenant | 1,4 L



RECETTE POUR
DÉBUTANTS ●○○

Ingrédients

2 tranches de pain de mie

1 cuillère à café de beurre ramolli

2 tranches de jambon

¾ de cuillère à café de moutarde

3 cuillères à soupe de fromage suisse râpé, à ajouter séparément

4 cuillères à soupe de béchamel



Préparation

1. **Insérez la plaque de cuisson dans le petit contenant.**
2. Pour préparer le croque-monsieur, beurrez un côté de chaque tranche de pain et placez le côté beurré vers le bas sur une planche à découper. Enduisez une tranche de moutarde, recouvrez-la de tranches de jambon, de 2 cuillères à soupe de béchamel et de 2 cuillères à soupe de fromage râpé. Recouvrez de la tranche de pain restante, côté beurré vers le haut, et transvasez-la sur la plaque de cuisson.
3. Fixez l'unité d'alimentation CRISPi au contenant, appuyez sur MODE (MODE) jusqu'à ce que **AIR FRY** (FRIRE SANS HUILE) s'allume, réglez la durée sur 10 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson.
4. Lorsque le panneau de commande indique 4 minutes, retirez l'unité d'alimentation, retournez le sandwich, replacez l'unité d'alimentation dans le contenant et appuyez sur START (DÉMARRER) pour reprendre la cuisson.
5. Lorsque la cuisson est terminée, retirez l'unité d'alimentation et recouvrez le sandwich du reste de béchamel et de fromage râpé. Remettez l'unité d'alimentation CRISPi dans le contenant, réglez sur AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la durée sur 5 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson.
6. Une fois la cuisson terminée, placez le croque-monsieur dans un plat de présentation et servez-le chaud.



Cabillaud au prosciutto et au pesto rouge avec des petits légumes

Préparation : 10 minutes | **Cuisson:** 15 minutes | **Mode :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **Portions :** 2



Petit contenant | 1,4 L



RECETTE POUR
DÉBUTANTS ●○○

Ingédients

100 g d'asperges, équeutées, coupées en morceaux de 4 cm

70 g de petit maïs, coupé en deux dans le sens de la longueur

80 g de pois gourmands

1 cuillère à café d'huile d'olive

Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

2 cuillères à soupe de pesto rouge

2 filets de cabillaud, (120 g par pièce), de 2 cm d'épaisseur

4 tranches de prosciutto

Préparation

1. Dans le petit contenant (sans la plaque de cuisson), mélangez les légumes avec de l'huile, du sel et du poivre. Assaisonnez les morceaux de cabillaud avec du sel et du poivre et frottez-les avec du pesto rouge. Disposez 2 tranches de prosciutto en forme de croix sur une planche à découper. Déposez le filet de cabillaud dessus et repliez le prosciutto pour former une sorte de papillote. Répétez l'opération avec le reste du poisson et placez les deux morceaux de cabillaud sur les légumes dans le contenant.
2. Fixez l'unité d'alimentation CRISPi au contenant, appuyez sur MODE (MODE) jusqu'à ce que **AIR FRY** (FRIRE SANS HUILE) s'allume, réglez la durée sur 15 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson.
3. Lorsque le panneau de commande indique 6 minutes, retirez l'unité d'alimentation. Retirez le cabillaud, placez-le sur une planche à découper et mélangez les légumes. Retournez le cabillaud et replacez-le sur les légumes. Remettez l'unité d'alimentation dans le contenant et appuyez sur START (DÉMARRER) pour reprendre la cuisson.
4. Une fois la cuisson terminée, servez le cabillaud enveloppé de prosciutto avec des légumes.

PLAT PRINCIPAL

Poires caramélisées

Préparation : 5 minutes | **Cuisson:** 20 minutes | **Mode :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **Portions :** 2 à 3

Ingédients

2 poires mûres (150 g chacune), pelées, coupées en deux dans le sens de la longueur, centre retiré

2 cuillères à soupe de vergeoise

1/4 de cuillère à café de cannelle moulue

Yaourt à la grecque, pour servir

Noix de pécan hachées, pour servir

Préparation

1. Insérer la plaque de cuisson dans le petit contenant.
2. Placez les poires sur la plaque de cuisson, côté coupé vers le bas.
3. Fixez l'unité d'alimentation CRISPi au contenant, appuyez sur MODE (MODE) jusqu'à ce que **AIR FRY** (FRIRE SANS HUILE) s'allume, réglez la durée sur 20 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson.
4. Lorsque le panneau de commande indique 10 minutes, retirez le PowerPod, retournez les poires et saupoudrez-les de vergeoise et de cannelle. Remettez l'unité d'alimentation dans le contenant et appuyez sur START (DÉMARRER) pour reprendre la cuisson.
5. Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir quelques minutes. Servez avec du yaourt à la grecque et des noix de pécan hachées.



Petit contenant | 1,4 L



RECETTE POUR
DÉBUTANTS ●○○



DESSERT

Cuisinez vos protéines et vos légumes en même temps



1,4L PETIT CONTENANT

1 à 2 portions avec la fonction de repas pour
une personne CRISPi.

Étape 1

Choisissez votre protéine

Faites mariner ou assaisonnez
selon les goûts

VOLAILLE

2 CUISSES DE POULET DÉOSSÉES,
COUPÉES EN DEUX (90 G PAR PIÈCE)

1 BLANC DE POULET DÉOSSÉ, SANS
PEAU (170 g PAR PIÈCE), COUPÉ
EN DEUX DANS LE SENS DE LA
LONGUEUR (170 g PAR PIÈCE)

6 NUGGETS DE POULET SURGELÉS

BŒUF

1 ENTRECÔTE (230 G)

6 DE BOULETTES DE VIANDE (15 G
PAR PIÈCE)

200 G DE STEAK EN LAMELLES

POISSONS ET PRODUITS DE LA MER

8 À 10 GRANDES CREVETTES
FRAÎCHES OU SURGELÉES (PELÉES,
DÉVEINÉES)

1 FILET DE SAUMON (120 G)

PORC

1 CÔTELETTE DE PORC DÉOSSÉE (150 G)

2 SAUCISSES

VÉGÉTAL

280 G DE TOFU TRÈS FERME COUPÉ
EN MORCEAUX DE 4 CM

150 G DE VIANDE À BASE DE
PLANTES (FRAÎCHE OU SURGELÉE)
COUPÉE EN MORCEAUX DE 4 CM

CONSEIL : Pour plus de saveur, placez les
protéines sur une plaque de cuisson dans
le contenant et badigeonnez-les sur tous
les côtés avec la marinade de votre choix.
Réfrigérez pendant 30 minutes ou toute
une nuit.

Étape 2

Choisissez vos légumes

Versez dans 1 cuillère à soupe d'huile et assaisonnez selon les goûts.

100 G DE HARICOTS VERTS
équeutés

100 G D'ASPERGES
émincées, coupées en morceaux
de 8 cm

1 POIVRON (150 G)
épépiné, coupé en quartiers

**200 G DE POMMES DE TERRE
NOUVELLES**
coupées en quatre

150 G CHOUX-FLEURS
coupés en morceaux de 4 cm

150 G DE PATATES DOUCES coupées
en quatre

120 G DE COURGETTE
coupée en quatre

120 G D'AUBERGINE
coupée en morceaux de 4 cm

120 G DE CHAMPIGNONS
coupés en quatre

120 G DE FRITES SURGELÉES

**120 G DE FRITES DE PATATE
DOUCE SURGELÉES**

Mélangez les légumes comme vous
le souhaitez !

CONSEIL : Si vous souhaitez cuisiner
des légumes délicats tels que des
brocolis ou des haricots verts,
ajoutez-les vers la fin de la cuisson
pour obtenir de meilleurs résultats.

Étape 3

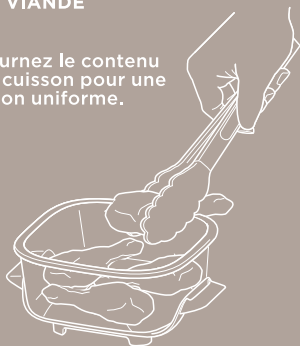
Faites cuire avec la fonction AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

Suivez les indications ci-dessous

Placez les protéines et les
légumes côte à côte sur une
plaque de cuisson. Faites
cuire avec la fonction **AIR FRY**
(FRIRE SANS HUILE). Consultez
le tableau ci-dessous pour
connaître les temps de cuisson
recommandés en fonction des
protéines à l'**ÉTAPE 1**.

Type d'aliment	Temps de cuisson
POULET	15 À 20 MINUTES
BŒUF	8 À 15 MINUTES
PRODUITS DE LA MER	6 À 15 MINUTES
PORC	12 À 15 MINUTES
TOFU/ ALTERNATIVE À LA VIANDE	10 À 15 MINUTES

Retournez le contenu
à mi-cuisson pour une
cuisson uniforme.



REMARQUE : Veillez à ce que les
aliments atteignent les températures
appropriées. Veuillez vous référer aux
recommandations de l'agence nationale
de sécurité sanitaire de l'alimentation,
de l'environnement et du travail
(ANSES) afin d'obtenir les températures
de cuisson sûres des aliments.

Étape 4

Garnissez

le plat à votre convenance

SAUCE TERIYAKI

SAUCE BUFFALO

SAUCE PERI PERI

SAUCE HOISIN

SAUCE BARBECUE

GLAÇAGE BALSAMIQUE

GRAINES DE SÉSAME

OIGNONS FRITS CROUSTILLANTS

LÉGUMES MARINÉS

FROMAGE ÉMIETTÉ (PARMESAN,
FETA, CHÈVRE, ETC.)

HERBES AROMATIQUES FRAÎCHES

Tableau de cuisson pour le petit contenant de 1,4 L

REMARQUE : Installez la plaque de cuisson avant la cuisson.

LES TEMPS DE CUISSON S'APPLIQUENT UNIQUEMENT À CES QUANTITÉS.

***CONSEIL:** Lors de la préparation de frites maison, faites-les tremper dans de l'eau froide pendant 30 minutes, rincez-les et séchez-les avant la cuisson.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE
LÉGUMES			
Asperges	200 g	Couper en deux	Badigeonner d'1 cuillère à café d'huile
Courgette	200 g	Couper en rondelles de 2 cm	Badigeonner d'1 cuillère à café d'huile
Poivrons	2	Couper en quartiers	Badigeonner d'1 cuillère à café d'huile
Brocoli	200 g	Couper en fleurettes de 2,5 cm	Badigeonner d'1 cuillère à café d'huile
Courge musquée	200 g	Couper en morceaux de 2 cm	Badigeonner d'1 cuillère à café d'huile
Épis de maïs	4	Entiers	Badigeonner d'1 cuillère à café d'huile
Chou-fleur	200 g	Couper en fleurettes de 2,5 cm	Badigeonner d'1 cuillère à café d'huile
Haricots verts	150 g	Équeuter	Badigeonner d'1 cuillère à café d'huile
Champignons	150 g	Rincer, couper en quarts	Badigeonner d'1 cuillère à café d'huile
Petites pommes de terre	200 g	Couper en quartiers	Badigeonner d'1 cuillère à café d'huile
Patates douces	200 g	Couper en morceaux de 1,5 cm	Badigeonner d'1 cuillère à café d'huile
Frites maison fines*	200g	Cut into 1cm wide sticks	None
Frites maison épaisses*	200g	Cut into 2cm wide sticks	None
VOLAILLE			
Blanc de poulet	2 filets (200 g par pièce)	Os retirés	Badigeonner d'huile
Hauts de cuisses de poulet avec os	2 (120 g à 150 g par pièce)	Aucun	Badigeonner d'huile
Hauts de cuisses de poulet désossés	2 à 3 (90 g par pièce)	Aucun	Badigeonner d'huile
Pilons de poulet	3 (120 g par pièce)	Aucun	Badigeonner d'huile
Ailes de poulet	250 g	Manchons et ailerons	Badigeonner d'1 cuillère à café d'huile
PRODUITS DE LA MER			
Filets de saumon	2 (115 g par pièce)	Aucun	Badigeonner d'huile
Crevettes	165 g	pelées	Badigeonner d'1 cuillère à café d'huile
Croquette de poisson	2 (145 g par pièce)	Aucun	Aucun
VÉGÉTARIEN			
Fromage halloumi	Bloc de 225 g	Couper en cubes de 2 cm	Badigeonner d'1 cuillère à soupe d'huile
Tofu, extra ferme	280 g	Couper en cubes de 2 cm	Badigeonner d'1 cuillère à soupe d'huile

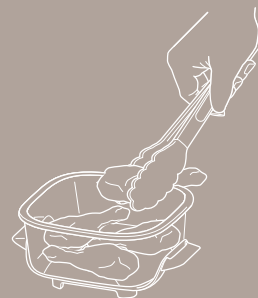


CONSEIL : Retournez les aliments pendant la cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

PROGRAMME	TEMPS DE CUISSON	ACTION
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	5 à 7 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	8 à 10 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	8 à 10 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	8 à 12 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	15 à 18 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	8 à 10 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	9 à 14 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	7 à 10 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	10 à 15 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	15 à 20 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	15 à 20 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	22-24 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	30-32 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	20 à 24 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	18 à 22 minutes	Aucun
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	15 à 18 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	17 à 20 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	20 à 25 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	10 à 14 minutes	Aucun
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	4 à 6 minutes	Remuer à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	13 à 15 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	8 à 10 minutes	Remuer à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	10 à 12 minutes	Remuer à mi-cuisson

Pour des résultats optimaux, retournez les aliments à mi-cuisson.

Nous vous recommandons de surveiller fréquemment la cuisson et de retourner les aliments avec des pinces en silicone pour obtenir le résultat souhaité. Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.



OR

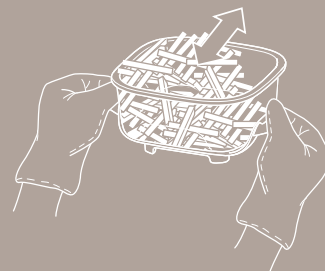
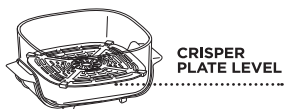


Tableau de cuisson pour le petit contenant de 1,4 L (suite)

REMARQUE : Installez la plaque de cuisson avant la cuisson.

LES TEMPS DE CUISSON S'APPLIQUENT UNIQUEMENT À CES QUANTITÉS.			
INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE
BŒUF			
Boulettes de viande, fraîches	250 g (15 g par pièce)	Aucun	Aucun
Entrecôte épaisse	1 (380 g)	Pour de meilleurs résultats, préchauffez l'appareil pendant 5 minutes avant la cuisson.	Badigeonner d'huile
Steak, rumsteck ou faux-filet	1 (230 g)	Pour de meilleurs résultats, préchauffez l'appareil pendant 5 minutes avant la cuisson.	Badigeonner d'huile
PORC			
Saucisses	5	Aucun	Aucun
Bacon	4 tranches	Aucun	Aucun
Bacon	3 tranches de bacon	Aucun	Aucun
Côtelette de porc en tranches épaisses	1 côtelette avec l'os (250 g)	Aucun	Badigeonner d'huile
AGNEAU			
Côtelettes d'agneau	2 (100 g par pièce)	Aucun	Badigeonner d'huile
ALIMENTS SURGELÉS			
Nuggets de poulet	250 g	Aucun	Aucun
Poulet à la Kiev	2	Aucun	Aucun
Hamburger, surgelé	1 burger (150 g)	Aucun	Aucun
Bâtonnets de poisson	6	Aucun	Aucun
Filets de poisson panés	2 (100 g par pièce)	Aucun	Aucun
Scampis	200 g	Aucun	Aucun
Frites	230 g	Aucun	Aucun
Frites de patates douces	230 g	Aucun	Aucun
Pommes de terres en quartiers	250 g	Aucun	Aucun
Saucisses végétariennes	6	Aucun	Aucun
Hamburger végétarien	2	Aucun	Aucun
Nuggets végétariens	200 g	Aucun	Aucun
Galettes de pomme de terre	4	Aucun	Aucun
Beignets d'oignons frits	150 g	Aucun	Aucun
Petites pommes de terre	250 g	Aucun	Aucun

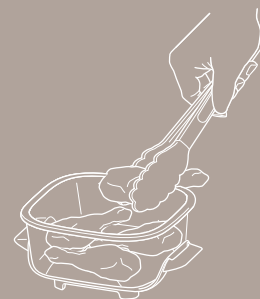


CONSEIL : Retournez les aliments pendant la cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

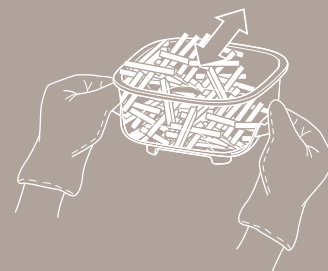
PROGRAMME	TEMPS DE CUISSON	ACTION
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	6 à 8 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	9 à 12 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	7 à 10 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	14 à 18 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	4 à 6 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	5 à 8 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	15 à 19 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	8 à 11 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	10 à 12 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	16 à 20 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	17 à 20 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	11 à 13 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	16 à 20 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	10 à 13 minutes	Remuer à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	12 à 15 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	12 à 14 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	16 à 20 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	11 à 13 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	12 à 15 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	12 à 15 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	15 à 18 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	9 à 11 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	16 à 20 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson

Pour des résultats optimaux, retournez les aliments à mi-cuisson.

Nous vous recommandons de surveiller fréquemment la cuisson et de retourner les aliments avec des pinces en silicone pour obtenir le résultat souhaité. Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.



OR



Crispi Zucchini-Taler mit Dill-Dip

Préparation : 10 minutes | **Préchauffage :** 5 minutes | **Cuisson :** 12 minutes

Mode : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **Portions :** 2 à 3



Grand contenant | 3,8 L



RECETTE POUR
DÉBUTANTS ●○○

Ingrédients

3 cuillères à soupe de farine

¼ de cuillère à café d'origan

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

1 œuf, battu

50 g de chapelure Panko

10 g de parmesan

1 grande courgette (200 g), coupée en tranches de 1 cm

Huile en spray, si nécessaire

Sauces:

100 ml de crème fraîche

10 g d'aneth

Jus d'½ citron



Préparation

1. Insérer la plaque de cuisson dans le grand contenant.

Dans un bol de taille moyenne, ajoutez la farine, l'origan, le sel et le poivre et mélangez. Dans un autre bol moyen, ajoutez l'œuf battu. Dans un troisième bol de taille moyenne, ajoutez la chapelure Panko et le parmesan et mélangez.

2. Préchauffez la fonction CRISPI pour un fini extra croustillant. Placez l'adaptateur sur le contenant, puis installez l'unité d'alimentation CRISPI dans l'adaptateur. Appuyez sur MODE (MODE) jusqu'à ce que **AIR FRY** (FRIRE SANS HUILE) s'allume, réglez la durée sur 5 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson.

3. Pendant que l'unité CRISPI préchauffe, enduisez les courgettes de farine, puis plongez-les dans l'œuf battu. Enfin, recouvrez-les du mélange de chapelure Panko et de parmesan. Répétez l'opération avec les courgettes restantes et mettez-les de côté jusqu'à ce que l'appareil soit prêt.

4. Une fois l'appareil préchauffé, vaporisez généreusement la plaque de cuisson d'huile et ajoutez-y les courgettes. Vaporisez la courgette avec de l'huile supplémentaire. Placez l'unité d'alimentation sur le contenant, réglez sur **AIR FRY** (FRIRE SANS HUILE), réglez la durée sur 12 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson.

5. Lorsque le panneau de commande indique 6 minutes, retirez l'unité d'alimentation et retournez les courgettes découpées à l'aide d'une pince en silicone pour qu'elles

Aubergines farcies à la mozzarella

Préparation : 15 minutes | **Cuisson :** 27 minutes | **Mode :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **Portions :** 2



Ingrédients

1 grande aubergine (environ 300 g), sans le pédoncule, coupée en deux dans le sens de la longueur

1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

60 g de sauce tomate et basilic

60 g de tomates cerises, découpées en quartiers

8 grandes feuilles de basilic hachées

60 g de mozzarella fraîche (½ boule), séchée par tamponnement, coupée en dés de 1 cm de côté

20 g de parmesan râpé ou équivalent végan

Salade verte ou de tomates, pour servir, facultatif



Préparation

- 1. Insérez la plaque de cuisson dans le grand contenant.** Badigeonnez la chair de l'aubergine d'huile d'olive, puis assaisonnez-la de sel et de poivre. Placez l'aubergine, côté coupé vers le bas, sur la plaque de cuisson.
- 2.** Placez l'adaptateur sur le contenant, puis installez l'unité d'alimentation CRISPi dans l'adaptateur. Appuyez sur MODE (MODE) jusqu'à ce que **AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)** s'allume, réglez la durée sur 20 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson.
- 3.** Dans un grand bol, mélangez la sauce tomate et basilic, les tomates cerises, la mozzarella, le basilic, le sel et le poivre et mettez de côté.
- 4.** Une fois la cuisson terminée, transvasez les aubergines sur une planche à découper, creusez légèrement la chair à l'aide d'une cuillère et hachez grossièrement. Incorporez la chair des aubergines au mélange de tomates et mélangez. Ajoutez l'aubergine côté peau sur la plaque de cuisson, garnissez-la du mélange préparé et recouvrez de parmesan.
- 5.** Remettez l'unité d'alimentation dans le contenant, réglez sur **AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)**, réglez la durée sur 7 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson.
- 6.** Une fois la cuisson terminée, coupez les aubergines farcies en deux et servez-les avec une salade verte ou une salade de tomates, au choix.

Fajitas de bœuf

Préparation : 15 minutes | **Cuisson:** 22 minutes | **Mode :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **Portions :** 4 à 6



Grand contenant | 3,8 L



RECETTE POUR
DÉBUTANTS ●○○

Ingrédients

- 4 poivrons de taille moyenne, coupés en lamelles de 1 cm
- 2 oignons rouges, pelés, coupés en lamelles de ½ cm
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale, divisée
- 2 cuillères à soupe d'assaisonnement pour fajitas, à ajouter séparément
- Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts
- 3 rumstecks (environ 225 g par pièce), coupés en lamelles de ½ cm
- 8 à 12 tortillas de 24 cm de diamètre (utilisez des tortillas sans gluten pour un menu sans gluten)

Garnitures (facultatif)

- Guacamole
- Crème fraîche
- Sauce
- Fromage cheddar râpé

CONSEIL : Ajoutez de l'huile de piment pour donner un peu de piquant.

Préparation

1. Insérer la plaque de cuisson dans le grand contenant.

Dans un grand bol, mélangez les poivrons et les oignons avec 2 cuillères à soupe d'huile, 1 ½ cuillère à soupe d'assaisonnement pour fajitas, du sel et du poivre, puis transvasez-les sur la plaque de cuisson.

2. Placez l'adaptateur sur le contenant, puis installez l'unité d'alimentation CRISPi dans l'adaptateur. Appuyez sur MODE (MODE) jusqu'à ce que **AIR FRY** (FRIRE SANS HUILE) s'allume, réglez la durée sur 10 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson. Lorsque le panneau de commande indique 5 minutes, retirez l'unité d'alimentation et mélangez les légumes à l'aide d'une pince en silicone. Remettez l'unité d'alimentation dans le contenant et appuyez sur START (DÉMARRER) pour reprendre la cuisson.

3. Une fois la cuisson terminée, mélangez le bœuf avec le reste de l'huile, l'assaisonnement pour fajitas et assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez le bœuf dans le contenant sur les légumes. Remettez l'unité d'alimentation dans le contenant, réglez sur **AIR FRY** (FRIRE SANS HUILE), réglez la durée sur 12 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson.

4. Lorsque le panneau de commande indique 4 minutes, retirez l'unité d'alimentation et remuez le bœuf uniquement à l'aide d'une pince en silicone. Remettez l'unité d'alimentation dans le contenant et appuyez sur START (DÉMARRER) pour reprendre la cuisson.

5. Une fois la cuisson terminée, servez les fajitas de bœuf avec des tortillas et les garnitures souhaitées.



PLAT PRINCIPAL

Poulet sauce piri-iri

Préparation : 5 minutes | **Préchauffage :** 5 minutes | **Cuisson:** 55 minutes | **Mode :** ROAST (RÔTIR) | **Portions :** 4

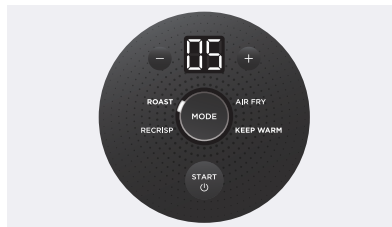
Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à café de paprika
- ¼ cuillère à café de piment séché
- ½ cuillère à café d'oignon séché
- ½ cuillère à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à café d'origan séché
- ½ cuillère à café de sel de mer fin
- ½ cuillère à café d'ail en granulés
- 1 poulet de taille moyenne de 1,5 kg, en crapaudine ou coupé en deux
- Frites, maïs et salade, pour servir (facultatif)

Directions



Insérer la plaque de cuisson dans le grand contenant. Versez tous les ingrédients, à l'exception du poulet, dans un grand saladier, et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Une fois le mélange effectué, ajoutez le poulet en crapaudine ou coupé en deux dans le saladier et badigeonnez-le de marinade de façon homogène. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure et jusqu'à 24 heures.



Au moment de la cuisson, préchauffez l'appareil pendant 5 minutes. Placez l'adaptateur sur le contenant, puis installez l'unité d'alimentation CRISPi dans l'adaptateur. Appuyez sur MODE (MODE) jusqu'à ce que **ROAST** (RÔTIR) s'allume, réglez la durée sur 5 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson.



Large Container | 3.8L

Kickstarter



INTERMEDIATE RECIPE



PLAT PRINCIPAL



Une fois l'appareil préchauffé, placez le poulet côté poitrine vers le bas sur la plaque de cuisson. Remettez l'unité d'alimentation dans le contenant, appuyez sur **MODE (MODE)** jusqu'à ce que **ROAST (RÔTIR)** s'allume, réglez le temps sur 55 minutes et appuyez sur **START (DÉMARRER)** pour lancer la cuisson.



Lorsque le panneau de commande indique 35 minutes, retirez l'unité d'alimentation et retournez le poulet. Remettez l'unité d'alimentation dans le contenant et appuyez sur **START (DÉMARRER)** pour reprendre la cuisson.



Une fois la cuisson terminée, assurez-vous que le poulet est croustillant à souhait et qu'il atteint une température interne de 75 °C à l'aide d'une thermosonde de cuisine. Déposez le poulet sur une planche et laissez-le reposer pendant 15 minutes. Nous vous recommandons de le servir avec des frites et du maïs.

Cordon bleu

Préparation : 10 minutes | **Cuisson:** 26 minutes | **Mode :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **Portions :** 2



Grand contenant | 3,8 L



RECETTE DE NIVEAU
INTERMÉDIAIRE



Ingrédients

Huile végétale en spray, si nécessaire

2 blancs de poulet (170 g par pièce)

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

2 tranches d'emmental

2 tranches de jambon

3 cuillères à soupe de farine

1 œuf, battu

60 g de chapelure Panko

Quartiers de citron, pour servir

Piques

Préparation

- 1. Insérer la plaque de cuisson dans le grand contenant.** Dans un grand bol, mélangez les poivrons et les oignons avec 2 cuillères à soupe d'huile, 1 ½ cuillère à soupe d'assaisonnement pour fajitas, du sel et du poivre, puis transvasez-les sur la plaque de cuisson.
- 2.** Pour préparer les blancs de poulet, donnez-leur une épaisseur de ½ cm à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et assaisonnez-les de sel et de poivre. Recouvrez chaque blanc de poulet d'une tranche de fromage et d'une tranche de jambon, en veillant à laisser une bordure de 2 cm.
- 3.** Roulez soigneusement chaque blanc de poulet en ramenant le bout pointu du blanc de poulet sur le fromage et en le roulant pour créer une sorte de papillote.
- 4.** Préparez les ingrédients nécessaires pour le poulet en versant la farine dans un bol moyen, puis assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez l'œuf battu dans un autre bol de taille moyenne. Dans un troisième bol moyen, ajoutez la chapelure Panko.
- 5.** Enfarinez le poulet farci, puis trempez-le dans l'œuf battu et enfin enrobez-le dans la chapelure. Répétez l'opération avec le reste des blancs de poulet et maintenez-les en place à l'aide d'un pique. Transvasez les blancs de poulet préparés, côté plié vers le bas, sur la plaque de cuisson et vaporisez-les généreusement d'huile.
- 6.** Placez l'adaptateur sur le contenant, puis installez l'unité d'alimentation CRISPI dans l'adaptateur. Appuyez sur MODE (MODE) jusqu'à ce que **AIR FRY** (FRIRE SANS HUILE) s'allume, réglez la durée sur 26 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson. Lorsque le panneau de commande indique 10 minutes, retirez l'unité d'alimentation et retournez le poulet pour qu'il soit croustillant. Remettez l'unité d'alimentation dans le contenant et appuyez sur START (DÉMARRER) pour reprendre la cuisson.
- 7.** Une fois la cuisson terminée, assurez-vous que le poulet a une température interne de 75 °C à l'aide d'une thermosonde de cuisine. Déposez le cordon bleu dans un plat de présentation et servez-le chaud avec des quartiers de citron et l'accompagnement de votre choix.



PLAT PRINCIPAL

Poulet satay sauce cacahuète

Préparation : 17 minutes | **Cuisson:** 15 minutes | **Marinade:** Plus d'1 heure **Mode :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **Portions :** 2 à 44



Grand contenant | 3,8 L



RECETTE DE NIVEAU
INTERMÉDIAIRE



Marinade

400 g d'aiguillettes de poulet

1 cuillère à soupe d'huile de coco, fondue

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 gousse d'ail pelée et émincée

¼ cuillère à café de piment séché

2 cuillères à café de gingembre frais, émincé

½ cuillère à café de curcuma

Zeste d'un gros citron vert
(conserver le jus pour la sauce)

Poivre noir moulu, selon les goûts

Sauce cacahuète

1 cuillère à soupe de sauce soja ou de tamari ou un équivalent sans gluten

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

¾ cuillère à café de sauce de poisson

¼ cuillère à café de piments concassés

Jus d'un citron vert (le citron vert de la marinade)

50 g de beurre de cacahuète onctueux

35 g de crème de coco

1 cuillère à café de curry en poudre

Garnitures :

Cacahuètes grillées

Coriandre

Quartiers de citron vert

Préparation

- 1. Insérez la plaque de cuisson dans le grand contenant.**
Dans un bol de taille moyenne, ajoutez tous les ingrédients de la marinade et mélangez-les. Incorporez les filets de poulet pour les enrober uniformément de marinade et laissez-les au réfrigérateur pendant au moins 1 heure ou toute la nuit.
- 2.** Dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce cacahuète pour obtenir une pâte lisse. Si la pâte est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau pour la diluer. Mettez de côté.
- 3.** Placez les aiguillettes de poulet en couche régulière sur la plaque de cuisson. Branchez l'adaptateur sur le CRISPI PowerPod, puis installez le tout dans le contenant.
Appuyez sur MODE (MODE) jusqu'à ce que AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) s'illumine, réglez la durée sur 15 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson.
- 4.** Lorsque le panneau de commande indique 5 minutes, retirez l'unité d'alimentation et retournez le poulet à l'aide de pinces en silicone. Remettez l'unité d'alimentation dans l'adaptateur et appuyez sur START (DÉMARRER) pour reprendre la cuisson.
- 5.** Une fois la cuisson terminée, vérifiez que la température interne du poulet atteint 75 °C à l'aide d'une thermosonde de cuisine. Servez le poulet avec la sauce cacahuète et décorez avec des cacahuètes grillées, de la coriandre et un filet de citron vert.

Saumon aux herbes avec pommes de terre au sumac et poivrons Padrón

Préparation : 15 minutes | Cuisson: 40minutes | Mode : ROAST (RÔTIR) | Portions : 4



Ingrédients

- 750 g de pommes de terre nouvelle, coupées en deux
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol, à ajouter séparément
- 1 cuillère à café de sumac
- Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts
- 1 demi-saumon (500 g), avec la peau
- Zeste d'un citron
- 5 g d'aneth frais haché
- 10 g de persil frais haché
- 130 g de piments de Padrón



Préparation

- 1. Insérez la plaque de cuisson dans le grand contenant.**
Dans un grand bol, mélangez les pommes de terre avec 1 cuillère à soupe d'huile, le sumac, le sel et le poivre, puis placez-les sur la plaque de cuisson. Placez l'adaptateur sur le contenant, puis installez l'unité d'alimentation CRISPi dans l'adaptateur. Appuyez sur MODE (MODE) jusqu'à ce que **ROAST** (RÔTIR) s'allume, réglez la durée sur 22 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson.
- 2.** Pour préparer le saumon, placez-le sur une planche à découper, côté chair vers le bas, et faites 3 entailles verticales à travers la peau et la chair, en veillant à ne pas passer à travers. Enduisez uniformément le poisson sur tous les côtés avec ½ cuillère à soupe d'huile, le zeste d'un citron, le sel et le poivre. Remplissez les trois entailles de la peau avec de l'aneth et du persil, et réservez le poisson de côté.
- 3.** Dans un bol de taille moyenne, mélangez les piments de Padrón avec le reste de l'huile et le sel et mettez de côté.
- 4.** Lorsque le panneau de commande indique 7 minutes, retirez l'unité d'alimentation et remuez les pommes de terre à l'aide de pinces en silicone. Remettez l'unité d'alimentation dans le contenant et appuyez sur START (DÉMARRER) pour reprendre la cuisson.
- 5.** Une fois la cuisson terminée, retirez l'unité d'alimentation, remuez les pommes de terre et placez le saumon par-dessus, côté peau vers le haut. Remettez l'unité d'alimentation dans le contenant, réglez sur **ROAST** (RÔTIR), réglez la durée sur 18 minutes et appuyez sur START (DÉMARRER) pour lancer la cuisson.
- 6.** Lorsque le panneau de commande indique 7 minutes, retirez l'unité d'alimentation, ajoutez les poivrons de Padrón autour du saumon et remettez l'unité d'alimentation dans le contenant, puis appuyez sur START (DÉMARRER) pour reprendre la cuisson.
- 7.** Une fois la cuisson terminée, servez le saumon avec les pommes de terre et les piments de Padrón.

PLAT PRINCIPAL

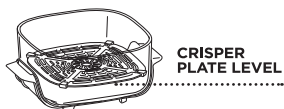
Tableau de cuisson pour le grand contenant de 3,8 L

REMARQUE : Installez la plaque de cuisson avant la cuisson.

LES TEMPS DE CUISSON S'APPLIQUENT UNIQUEMENT À CES QUANTITÉS.

***CONSEIL:** Lors de la préparation de frites maison, faites-les tremper dans de l'eau froide pendant 30 minutes, rincez-les et séchez-les avant la cuisson.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE
LÉGUMES			
Asperges	400 g	Couper en deux horizontalement, équeutez les tiges	Badigeonner d'1 cuillère à soupe d'huile
Poivrons	4 (600 g)	Entiers, retourner à mi-cuisson	Badigeonner d'1 cuillère à soupe d'huile
Brocoli	400 g	Couper en fleurettes de 2,5 cm	Badigeonner d'1 cuillère à soupe d'huile
Courge musquée	500 g	Couper en morceaux de 2 cm	Badigeonner d'1 cuillère à soupe d'huile
Épis de maïs	4 épis	Entiers, feuilles retirées, extrémités coupées	Badigeonner d'1 cuillère à soupe d'huile
Chou-fleur	600 g	Couper en fleurettes de 2,5 cm	Badigeonner d'1 cuillère à soupe d'huile
Haricots verts	400 g	Équeuter	Badigeonner d'1 cuillère à soupe d'huile
Champignons	400 g	Rincer, couper en quarts	Badigeonner d'1 cuillère à soupe d'huile
Patates douces	700 g	Couper en morceaux de 1,5 cm	Badigeonner d'1 cuillère à soupe d'huile
Petites pommes de terre	700 g	Couper en deux	Badigeonner de 2 cuillères à soupe d'huile
Courgette	600 g	Couper en rondelles de 2 cm	Badigeonner d'1 cuillère à soupe d'huile
Frites maison fines*	200g	Cut into 1cm wide sticks	None
Frites maison épaisses*	200g	Cut into 2cm wide sticks	None
VOLAILLE			
Pilons de poulet	6 (120 g par pièce)	Aucun	Badigeonner d'huile
Ailes de poulet	1,2 kg	Manchons et ailerons	Badigeonner d'1 cuillère à soupe d'huile
Blanc de poulet	4 (200 g par pièce)	Aucun	Badigeonner d'huile
Hauts de cuisses de poulet avec os	4 à 6 (120 à 150 g par pièce)	Aucun	Badigeonner d'huile
Hauts de cuisses de poulet désossés	4 à 6 (90 g par pièce)	Aucun	Badigeonner d'huile



CRISPER
PLATE LEVEL

CONSEIL : Retournez les aliments pendant la cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

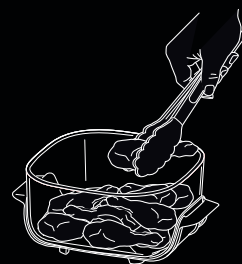
PROGRAMME

TEMPS DE CUISSON ACTION

AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	8 à 10 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	20 à 24 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	9 à 13 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	15 à 20 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	13 à 16 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	11 à 15 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	15 à 18 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	10 à 15 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	18 à 22 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	20 à 25 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	10 à 14 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	22-24 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	30-32 mins	Toss 2-3 times during cooking
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	18 à 22 min	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	40 à 45 min	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	23 à 26 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	20 à 24 minutes	Aucun
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	17 à 19 minutes	Retourner à mi-cuisson

Pour des résultats optimaux, retournez les aliments à mi-cuisson.

Nous vous recommandons de surveiller fréquemment la cuisson et de retourner les aliments avec des pinces en silicone pour obtenir le résultat souhaité. Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.



OR

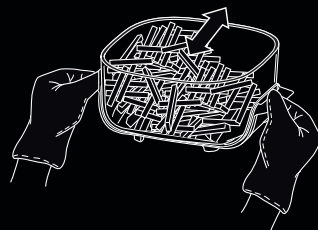
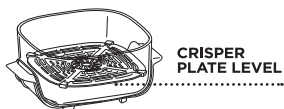


Tableau de cuisson pour le grand contenant de 3,8 L (suite)

REMARQUE : Installez la plaque de cuisson avant la cuisson.

LES TEMPS DE CUISSON S'APPLIQUENT UNIQUEMENT À CES QUANTITÉS.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE
PRODUITS DE LA MER			
Croquettes de poisson	4	Aucun	Aucun
Filets de saumon	4 à 6 filets (120 g par pièce)	Aucun	Badigeonner d'huile
Crevettes	330 g	Entières, pelées	Badigeonner d'1 cuillère à soupe d'huile
BŒUF			
Hamburgers	4 à 6 (115 g par pièce)	Aucun	Aucun
Boulettes de viande, fraîches	500g (15 g par pièce)	Aucun	Aucun
Steaks	2 steaks (230 g par pièce)	Pour de meilleurs résultats, préchauffer l'appareil pendant 5 minutes avant la cuisson.	Badigeonner d'huile
AGNEAU			
Côtelettes d'agneau	4 à 6 (100 g par pièce)	Aucun	Badigeonner d'huile
PORC			
Bacon	6 tranches de bacon	Aucun	Aucun
Bacon	6 tranches	Aucun	Aucun
Côtelettes de porc	3 côtelettes avec l'os (250 g chacune)	Aucun	Badigeonner d'huile
Saucisses	10 saucisses	Aucun	Aucun
VÉGÉTARIEN			
Fromage halloumi	2 blocs de 225 g	Couper en cubes de 2 cm	Badigeonner de 2 cuillères à soupe d'huile
Tofu, extra ferme	2 blocs de 280 g	Couper en cubes de 2 cm	Badigeonner de 2 cuillères à soupe d'huile



CRISPER
PLATE LEVEL

CONSEIL : Retournez les aliments pendant la cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

PROGRAMME	TEMPS DE CUISSON	ACTION
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	16 à 18 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	12 à 14 minutes	Aucun
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	5 à 7 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	10 à 15 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	8 à 10 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	8 à 11 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	10 à 15 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	7 à 9 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	6 à 8 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	20 à 25 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	17 à 20 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	10 à 12 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	10 à 14 minutes	Remuer à mi-cuisson

Pour des résultats optimaux, retournez les aliments à mi-cuisson.

Nous vous recommandons de surveiller fréquemment la cuisson et de retourner les aliments avec des pinces en silicone pour obtenir le résultat souhaité. Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.



OR

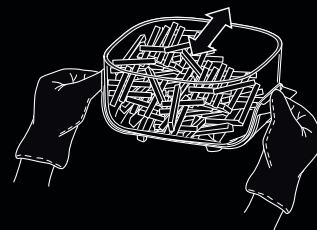
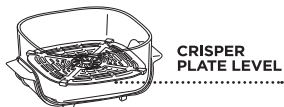


Tableau de cuisson pour le grand contenant de 3,8 L (suite)

REMARQUE : Installez la plaque de cuisson avant la cuisson.

LES TEMPS DE CUISSON S'APPLIQUENT UNIQUEMENT À CES QUANTITÉS.	
INGRÉDIENT	QUANTITÉ
ALIMENTS SURGELÉS	
Bâtonnets de poisson	10
Filets de poisson panés	4 (100 g par pièce)
Nuggets de poulet	600 g
Poulet à la Kiev	4
Hamburgers végétariens	4
Frites de patates douces	500 g
Frites ondulées	500 g
Frites épaisses	700 g
Frites avec peau	500 g
Pommes de terres en quartiers	650 g
Frites ondulées	500 g
Frites	500 g
Pommes de terre rôties	750 g
Galettes de pomme de terre	8
Saucisses végétariennes	12
Nuggets végétariens	600 g
Scampis	450 g
Beignets d'oignons frits	350 g
Yorkshire puddings	8 (150 g)

PRÉPARATION	HUILE
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun
Aucun	Aucun



CRISPER
PLATE LEVEL

CONSEIL : Retournez les aliments pendant la cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

PROGRAMME	TEMPS DE CUISSON	ACTION
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	13 à 15 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	18 à 22 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	12 à 15 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	18 à 22 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	15 à 18 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	14 à 17 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	18 à 20 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	20 à 25 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	17 à 20 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	20 à 25 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	20 à 22 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	17 à 21 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	20 à 25 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	17 à 20 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	13 à 15 minutes	Retourner à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	10 à 13 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	12 à 15 minutes	Remuer à mi-cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	11 à 14 minutes	Retourner 2 à 3 fois pendant la cuisson
AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :	3 à 4 minutes	Retourner à mi-cuisson

Pour des résultats optimaux, retournez les aliments à mi-cuisson.

Nous vous recommandons de surveiller fréquemment la cuisson et de retourner les aliments avec des pinces en silicone pour obtenir le résultat souhaité. Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.



OR

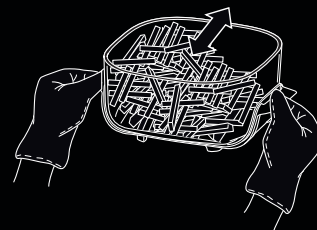


Tableau de cuisson pour le grand contenant de 3,8 L (suite)

REMARQUE : Installez la plaque de cuisson avant la cuisson.

LES TEMPS DE CUISSON S'APPLIQUENT UNIQUEMENT À CES QUANTITÉS.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE
ROAST (RÔTIR)			
Poulet, en crapaudine	Poulet entier, de taille moyenne (environ 1,5 kg)	Assaisonner avec du sel et du poivre. Préchauffer l'appareil pendant 5 minutes avant de l'utiliser.	Badigeonner d'huile
Poulet entier	Entier, de petite taille (environ 1,2 kg)	Assaisonner avec du sel et du poivre. Préchauffer l'appareil pendant 5 minutes avant de l'utiliser.	Badigeonner d'huile
Cuisses de poulet, entières	4 (250 g par pièce)	Assaisonner avec du sel et du poivre. Préchauffer l'appareil pendant 5 minutes avant de l'utiliser.	Badigeonner d'huile
Filet mignon de porc	2 (400-500 g par pièce)	Assaisonner avec du sel et du poivre. Préchauffer l'appareil pendant 5 minutes avant de l'utiliser.	Badigeonner d'huile
Longe de porc croustillante	1,2 kg	Entailler le gras et assaisonner avec du sel et du poivre. Préchauffer l'appareil pendant 5 minutes avant de l'utiliser.	Badigeonner d'huile
Carré d'agneau entier	2 (400-500 g par pièce)	Assaisonner avec du sel et du poivre. Préchauffer l'appareil pendant 5 minutes avant de l'utiliser.	Badigeonner d'huile
Grand filet de saumon, avec la peau	500 à 800 g	Assaisonner avec du sel et du poivre.	Badigeonner d'huile
Rond de gîte de bœuf	1,5 kg	Assaisonner avec du sel et du poivre. Préchauffer l'appareil pendant 5 minutes avant de l'utiliser.	Badigeonner d'huile
Filet de bœuf entier	1 kg	Assaisonner avec du sel et du poivre. Préchauffer l'appareil pendant 5 minutes avant de l'utiliser.	Badigeonner d'huile
Canard rôti	1,2 kg	Entailler le gras et assaisonner avec du sel et du poivre. Préchauffer l'appareil pendant 5 minutes avant de l'utiliser.	Aucun



CONSEIL : Retournez les aliments pendant la cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

PROGRAMME	TEMPS DE CUISSON	ACTION
ROAST (RÔTIR)	50 à 55 minutes	Commencer côté poitrine vers le bas et retourner à mi-cuisson
ROAST (RÔTIR)	55 à 60 minutes	Commencer côté poitrine vers le bas et retourner à mi-cuisson
ROAST (RÔTIR)	35 à 40 minutes	Retourner à mi-cuisson
ROAST (RÔTIR)	25 à 35 minutes	Retourner à mi-cuisson
ROAST (RÔTIR)	75 à 80 minutes	Retourner après 25 minutes
ROAST (RÔTIR)	20 à 30 minutes	Aucun
ROAST (RÔTIR)	20 minutes	Aucun
ROAST (RÔTIR)	40 à 50 minutes	Retourner à mi-cuisson
ROAST (RÔTIR)	35 à 45 minutes	Retourner à mi-cuisson
ROAST (RÔTIR)	30 à 40 minutes	Commencer côté poitrine vers le bas et retourner à mi-cuisson

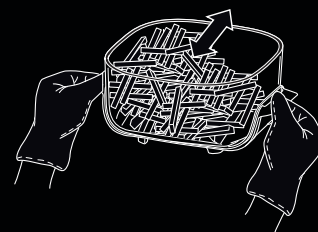
CONSEIL : Préchauffez l'appareil pendant 5 minutes en mode Roast (Rôtir) avant de l'utiliser pour bien saisir les aliments.

Pour des résultats optimaux, retournez les aliments à mi-cuisson.

Nous vous recommandons de surveiller fréquemment la cuisson et de retourner les aliments avec des pinces en silicone pour obtenir le résultat souhaité. Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.



OR



NINJA CRISPi

PORTABLE COOKING SYSTEM

FN101EU_IG_QSG_xRecipe_MP_Mv1_250130

NINJA is a registered trademark in the European Union of SharkNinja Operating LLC.

© 2025 SharkNinja Operating LLC.